

این نسخه ورزشی را بپیچید تا کمردردتان کمتر شود

این روزها کمتر کسی را می‌توان پیدا کرد که از کمردردهای مزمن رنج نبرد و به دنبال راهی برای رهایی از این دردها نباشد. در این میان کسانی هستند که فریب تبلیغ‌های دروغین را می‌خورند و میلیون‌ها تومان پول زیادی خرج می‌کنند تا به کمک روش‌های نادرست، قدری این دردها را تسکین دهند اما با برخی حرکات ورزشی ساده، می‌توان درد کمر را تسکین داد. این حرکات را ۱۰ مرتبه در ۳ ست با فواصل ۵ دقیقه برای هر پا انجام دهید.

کشش و انقباض

حرکت گربه شتری نام دارد. مطابق شکل روی کف دست و زانوها قرار بگیرید و با ایجاد ریلکسیشن و سپس انقباض عضلات کمر، حرکت را آغاز کنید. این حرکت را ۴۰ مرتبه و در ۳ ست (مرحله) با فاصله یک دقیقه انجام دهید.



تقویت طرفین کمر

به دنبال حرکت قبلی اجرا می‌شود یعنی بدون آنکه موقعیت خود را تغییر دهید، مطابق شکل ۵ با همان حالتی که هر دو پایتان از ناحیه زانو خم شده و کف پایتان هم روی زمین است، یک بار پاها را از ناحیه لگن به سمت چپ و یک بار هم به سمت راست متمایل کنید. توجه داشته باشید این حرکت را کاملا به آهستگی انجام دهید چرا که شتاب‌زدگی در انجام این حرکت می‌تواند نتیجه عکس داشته باشد و دردهای کمر را تشدید کند اما اگر اصولی اجرا شود معجزه می‌کند. این حرکت را ۲۵ مرتبه و در ۳ ست با فواصل یک دقیقه انجام دهید.



کشش کمر

از اینجا به بعد، وارد حرکات فشار آورنده به عضلات کمر می‌شویم، یعنی از این قسمت کار باید خیلی مراقب باشید تا حرکات به نرمی و با آرامش صورت گیرد و از آن مهم‌تر اینکه به خسته شدن عضله نینجامد. برای انجام این حرکت، مطابق شکل پای چپ را روی سطحی به ارتفاع نیم متر از زمین قرار دهید و به آرامی کمر و سینه را به پا نزدیک کنید، بدون آنکه پا از زانو خم شود. سپس این حرکت را روی پای راست اجرا کنید.



تقویت لگن و کمر

این حرکت که به تقویت شدید عضلات لگن و کمر منجر می‌شود، نقش به‌سزایی در تسکین دردهای کمر ایفا می‌کند البته باید کاملاً اصولی اجرا شود. مطابق شکل، به پشت روی زمین دراز بکشید و پای راست را روی پای چپ بیندازید. سپس با دست‌ها، پشت پای چپ را بگیرید. در این شرایط شما آماده‌اید که حرکت را آغاز کنید. شروع حرکت به این صورت است که هر دو پا را با دست به سمت کمر خود بکشید. سعی کنید دست تنها به عنوان یک اهرم عمل کند و کل فشار روی عضلات کمر و لگن باشد. این حرکت نقش بسیار ویژه‌ای در تقویت عضلات مذکور ایفا می‌کند. آن را ۱۵ مرتبه و در ۳ ست با فواصل یک دقیقه اجرا کنید.



انقباض و کشش

مطابق شکل به پشت بخوابید و با انقباض عضلات شکم و کمر و سپس آرام کردن آن، حرکت را انجام دهید. این حرکت را ۴۰ مرتبه و در ۳ مرحله با فواصل یک دقیقه انجام دهید.



این حرکت باید روی یک سطح نرم اما صاف اجرا شود. مطابق شکل به پشت دراز بکشید و هر دو پا را با هم به داخل شکم خود بیاورید و دو زانو را به سینه‌هایتان بچسبانید. سعی کنید حرکت را آرام و بدون هر گونه شتاب زدگی اجرا کنید. این حرکت که به تقویت عضلات کمر و به خصوص لگن کمک می‌کند، باید ۳۵ مرتبه و در ۳ ست با فواصل یک دقیقه انجام شود.

