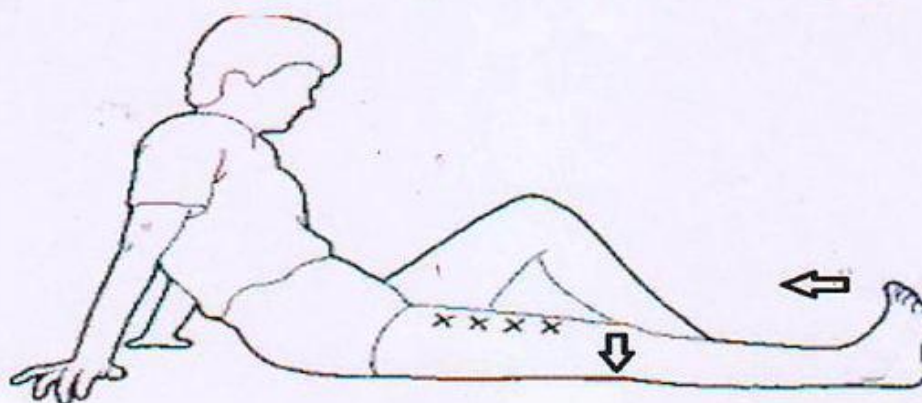


ورزش های ستون فقرات

تمرینات زانو

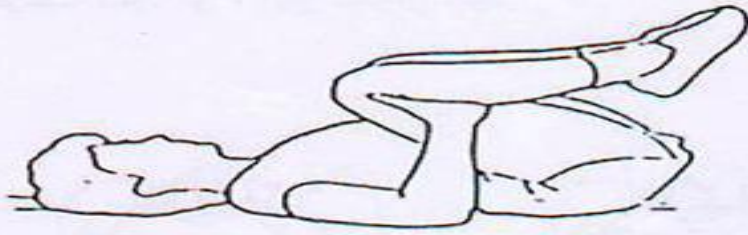
۱. بنشینید و به دیوار تکیه دهید، پاها را دراز کنید. پنجه را به سمت صورت بکشید و پشت زانو را به زمین فشار دهید و ۶ ثانیه نگه دارید. ۱۰ بار تکرار کنید.



۳. طاق باز بخوابید و دو زانوی خود را خم کنید. دست را در گودی کمر قرار دهید و گودی کمر خود را به مدت ۶ ثانیه به دست خود فشار دهید. این تمرین را ۱۰ بار تکرار کنید.



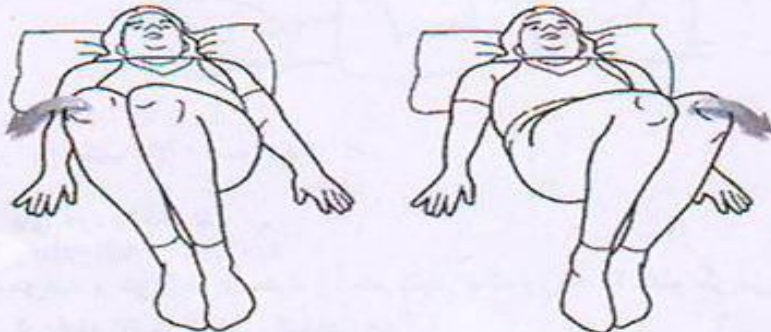
در مرحله بعدی هر دو پا را در شکم جمع می کنید و به مدت ۶ ثانیه نگه میدارید.



* همه ی این مراحل را به ترتیب بالا ۱۰ بار تکرار کنید.

**حتما" از زیر زانو پای خود را بگیرید.

۴. طاق باز بخوابید و دو زانوی خود را خم کنید. به صورت ریتمیک و به آرامی پاهای خود را به چپ و راست حرکت دهید و ۱۰ بار تکرار کنید.



تمرینات کمر

۱. طاق باز بخوابید. پای راست را در شکم جمع می کنید، پای چپ کاملاً صاف، این وضعیت را ۶ ثانیه نگه می دارید. سپس پای چپ را به مدت ۶ ثانیه جمع می کنید و پای مقابل را صاف نگه می دارید.



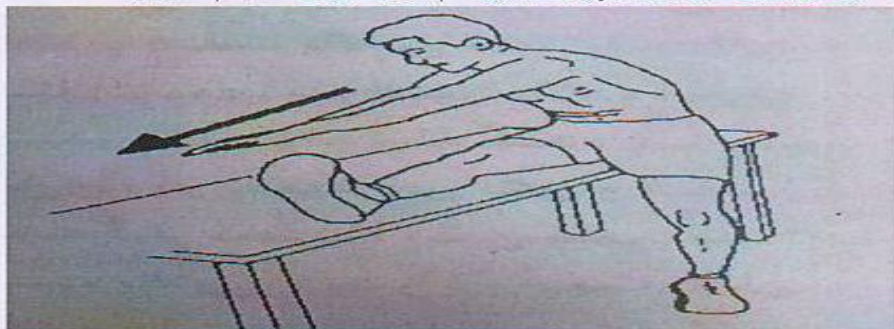
۲. دراز بکشید یا بنشینید و به دیوار تکیه دهید، زانوی سالم را خم کنید. پنجه پای آسیب دیده را به سمت صورت بکشید و پا را کاملاً صاف بالا بیاورید و ۶ ثانیه نگه دارید. ۱۰ بار تکرار کنید.



۳. دراز بکشید یا بنشینید و به دیوار تکیه دهید، زانوی سالم را خم کنید. پنجه پای آسیب دیده را به سمت صورت بکشید و پا را کاملاً صاف بالا بیاورید و به خارج بچرخانید و ۶ ثانیه نگه دارید. ۱۰ بار تکرار کنید.



۵. روی تخت بنشینید و یک پا را آویزان کنید. سپس به جلو خم شده و سعی کنید سر انگشتان پای خود را بگیرید، این وضعیت را ۳۰ ثانیه نگهدارید و ۵ بار تکرار کنید. جهت خود را عوض کرده و برای پای دیگر هم این کار را انجام دهید.



۸. نحوه صحیح نشستن در هنگام رانندگی



۹