

# برنامه ورزشی ویژه رفع کمر درد 100% تضمینی

FOR REHABILITATION

## Treatment OF BACK PAIN

مشاهده کنید



[www.enghebaz.com](http://www.enghebaz.com)

ورزش درمانی عضلات کمر

## برنامه ورزشی رفع کمر درد

- این برنامه هم برای آقایان و هم برای خانم ها قابل اجرا می باشد.
  - تمرینات برنامه از نوع تمرینات کششی می باشند که باید با تمرکز و بدون وجود درد انجام شوند.
  - انجام این برنامه بسیار ساده است کافی است طبق تصاویر عمل کنید. شما بسته به میزان تواناییتان می توانید زمان انجام تمرینات را کم و زیاد کنید
  - شکل صحیح حرکت را انجام دهید. برنامه را در طول هفته و هر روز و به مدت ۶ هفته انجام دهید.
  - فقط انجام تمرینات به تنهایی نمی تواند به شما در بهبود کمک کند چون کمردرد چند عاملی است بنابراین باید به چند عامل دیگر جهت بهبود سریعتر توجه کنید.
  - اجتناب از نشستن های طولانی، رانندگی، خم شدن، وزن بالا، وضعیت بدنی نامناسب (از قبیل خم شدن در جلوی تلویزیون، قوز زدن روی میز)، بلند کردن اجسام سنگین
  - بعد از اتمام دوره تمرینی اگر از شدت درد کاسته شد، می توانید یک برنامه ورزشی مناسب برای تقویت عضلات باسن، شکم و عضلات پشت را شروع کنید.
- نکته مهم:** هر هفته که شما پیشرفت کردید می توانید ۲۰ درصد به زمان و تعداد حرکات اضافه کنید .



## برنامه ورزشی رفع کمر درد

| تصویر حرکت  | نام حرکت                     | تعداد تکرار/زمان | تعداد ست       | میزان استراحت (ثانیه) |
|---|------------------------------|------------------|----------------|-----------------------|
|    | ۱. کشش دست کشیده از جلو      | ۲۰ ثانیه         | ۳              | -                     |
|    | ۲. کشش پشت خم                | ۱۰ ثانیه         | ۳              | -                     |
|   | ۳. کشش اسلایپ                | ۱۰ ثانیه         | ۳              | -                     |
|  | ۴. کشش زانو به سینه (جفت پا) | ۱۵ ثانیه         | ۳              | -                     |
|  | ۵. کشش همسترینگ (زانو خم)    | ۱۵ ثانیه         | ۳ <sup>۲</sup> | -                     |
|  | ۶. کشش رول آور (خوابیده)     | ۱۵ ثانیه         | ۳ <sup>۲</sup> | -                     |

**راهنما:** ۳ همان تعداد ست است. ۲ هم به معنای دو سمت بدن. یعنی ۳ ست برای ۲ سمت بدن انجام شود