

# دکتر سیروس سلیمیان

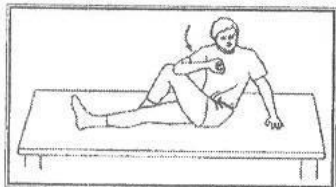


متخصص کایروپراکتیک از کانادا (CMCC)، بوره طب سوزنی از دانشگاه مک مستر کانادا (CMAG)  
عضو آکادمی بین المللی درد کانادا (CPS)، دکترای پزشکی از دانشگاه علوم پزشکی ایران (MD)

www.DrSalimian.com

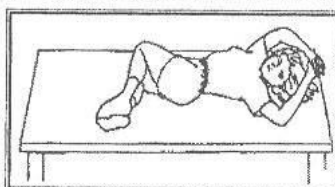
آدرس: خیابان دکتر بهشتی، اول خیابان دریای نور (شهید سرافران)، ساختمان پزشکی تهران، طبقه سوم

تلفن: ۸۸۷۳۲۷۵۵



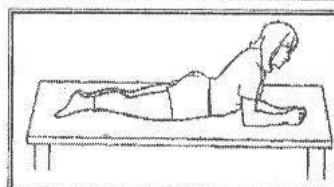
کشش عضله پیریفورمیس

بنشینید، برای کشش عضله سمت چپ، پای چپ خود را از روی ران راست خود عبور دهید و آرنج سمت راست خود را بر روی زانوی سمت چپ قرار داده، با فشار آرنج تنه خود را به سمت چپ بچرخانید، کشش را در سمت خارج ران احساس می‌کنید، تا سی شماره کشش را نگه دارید. این تمرین را ۳ مرتبه انجام دهید. برای سمت مخالف نیز می‌توانید کشش را انجام دهید.



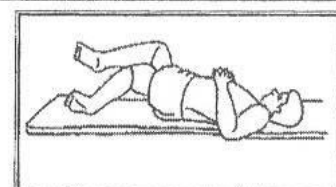
کشش عضلات خارجی تنه

طاقباز بخواهید، زانوهای خود را خم کنید و کف پاهای خود را روی زمین قرار دهید. دستها را در هم قلاب کنید و بالای سرتان ببرید. حالا دستها را به سمت چپ و زانوها را به سمت راست حرکت دهید. در صورت صحیح انجام دادن تمرین، کشش را تنه خود احساس خواهید کرد. این کشش را تا ۳۰ شماره نگه دارید. تمرین را ۲ مرتبه تکرار کنید. همین تمرین را برای سمت دیگر انجام دهید.



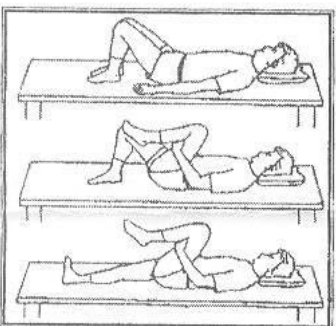
باز شدن تنه

روی شکم بخواهید و روی آرنج‌های خود تکیه کنید. این وضعیت را تا ده شماره نگه دارید و سپس به آرامی سر خود را پایین بگذارید. تمرین را ۲ مرتبه تکرار کنید.



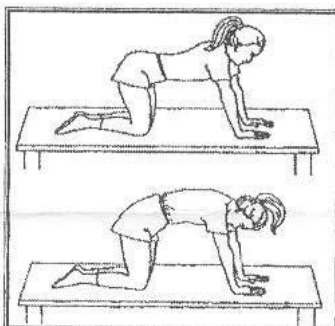
کشش به عضله مربع کمری

مانند شکل به پهلو بخواهید، سمتی که می‌خواهید کشش دهید در بالا قرار گیرد، پاها را به صورت متقاطع از روی هم بگذارید. سپس تنه خود را به سمت مخالف بچرخانید تا کشش را احساس کنید. تا ۳۰ شماره کشش را نگه دارید. تمرین را ۳ مرتبه تکرار نمایید.



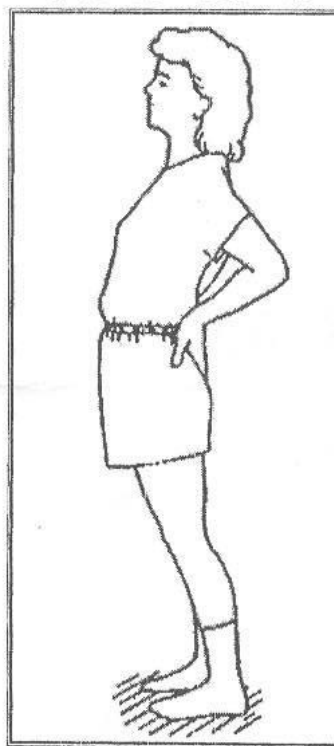
کشش عضلات خم کننده ران

طاقباز بخواهید، زانوها را خم کنید، کف پاها را روی زمین قرار دهید. حالا دست‌ها را زیر زانوی خود قلاب کنید و زانو را به سمت سینه خود بیاورید. حالا سعی کنید زانوی مقابل را صاف کنید. در صورت صحیح انجام دادن تمرین، کشش را در قسمت جلوی ران خود احساس خواهید کرد. کشش را تا ۳۰ شماره نگه دارید. تمرین را ۲ مرتبه تکرار کنید.



تقویت عضلات شکمی

چهار دست و پا قرار بگیرید. گردن را غب‌غب کنید. حالا شکم خود را داخل بدهید و پشت خود را مطابق شکل پایین قوس ببندارید. این وضعیت را تا ده شماره نگه دارید سپس عضلات شکم خود را شل کنید و مطابق شکل بالا به کمر قوس دهید و تا ده شماره نگه دارید. تمرین را ۲ مرتبه تکرار نمایید.



باز شدن تنه

بایستید و دست‌ها را روی باسن خود قرار دهید. حالا با نیروی دستها باسن را به سمت جلو هل دهید. دقت شود که در طی تمرین زانوها باید صاف باشند. این وضعیت را تا ۳۰ شماره نگه دارید. حرکت را ۳ مرتبه تکرار کنید.



کشش عضلات پشت تنه

روبه دیوار بایستید و دست‌های خود را در بالای سرتان روی دیوار قرار دهید. حالا سعی کنید دست‌های خود را بیشتر به سمت بالا حرکت دهید. دقت شود که پاشنه‌های پایتان از زمین جدا نشود. در صورت صحیح انجام دادن تمرین، کشش را در تنه خود احساس خواهید کرد. این کشش را تا ۳۰ شماره نگه دارید. تمرین را ۳ مرتبه تکرار کنید.

کشش عضلات خارجی تنه

روی صندلی بنشینید و دو دست خود را در کنار بدن‌تان قرار دهید، حالا قسمت بالایی تنه خود را به سمت راست خم کنید. دقت شود که باسن‌تان از روی صندلی بلند نشود. در صورت صحیح انجام دادن تمرین کشش را در سمت چپ خود احساس خواهید کرد. این کشش را تا ۳۰ شماره نگه دارید. تمرین را ۲ مرتبه تکرار کنید. همین تمرین را برای سمت دیگر انجام دهید. این تمرین با قلاب کردن دست‌ها در بالای سر، سخت‌تر می‌شود.

