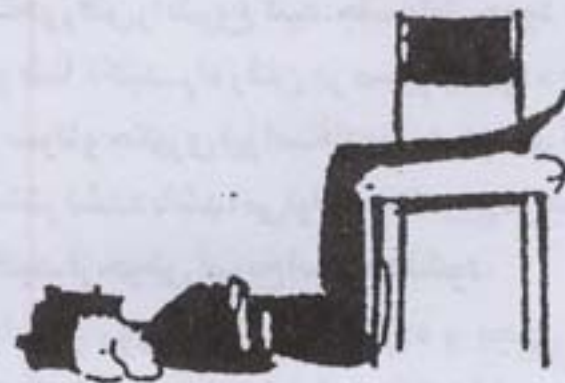


روش شل کردن عضلات کمری در بیماران با مشکلات کمری



هر روز بین ۵ تا ۲۵ دقیقه در یکی از حالت های فوق استراحت نمایید.

از تمرینات مشابه حرکات زیر پرهیز نمایید.



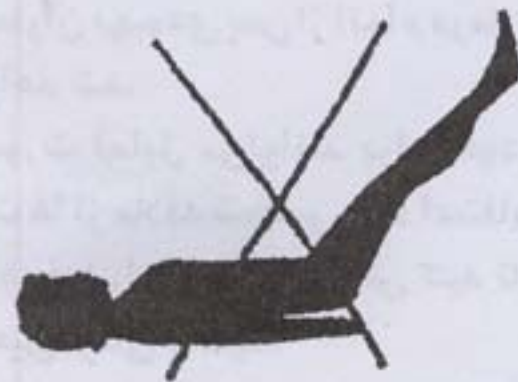
خم نمودن شدید پشت و کمر به عقب



چرخش بیش از حد گردن و کمر به جلو



بالا بردن همزمان دستها و پاها



بالا بردن همزمان هر دو پا