

تقویت عضلات شکمی

یک پا خمیده و یک پا دراز (صاف) باشد، دستها زیر گودی کمر باشند. سر و سینه همزمان حدود ۵ سانتیمتر بلند شده و بمدت ۵ ثانیه نگاه داشته شود. این حرکت اوایل ۳ - ۴ دقیقه انجام شده و سپس با قوی تر شدن می شود تعداد آن را افزایش داد. ولی همیشه زمان انقباض ۵ ثانیه باشد.



مراحل پیشرفته تر تقویت عضلات شکمی همزمان با بلند کردن سر و سینه، آرنجها نیز از زمین فاصله بگیرند. انگشتان دستها بروی پیشانی باشند و همزمان سرسینه از زمین بلند شود. همیشه انقباض ۵ ثانیه است.



تقویت عضلات پهلو و شکمی به روشی ایستاده از سمت چپ شروع کرده و بتدریج چرخش انجام شده تا به شکل سمت راست برسید. ۱۰ - ۳ مرتبه این حرکت انجام شود.



تقویت عضلات شکمی جهت محافظت بیشتر دیسک های کمری

به مدت ۵ ثانیه در حالت فوق مانده سپس شکم خود را روی زمین گذاشته چند ثانیه استراحت کنید. هر دفعه ۱۵ - ۳ بار انجام شود.

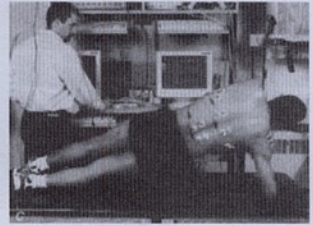
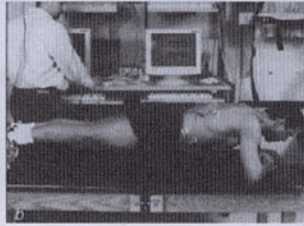
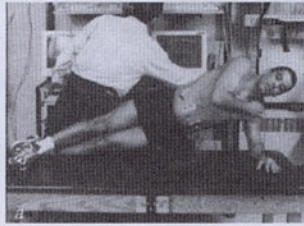
تقویت عضلات پهلو (مرحله مقدماتی)

در حالیکه زانوها خمیده و روی آرنج قرار دارید، با اتکا به آرنج و زانوی خود از پهلو بلند شده و مدت ۵ ثانیه نگاه دارید و سپس به حالت اول بازگردید. این حرکت از ۳ مرتبه شروع و بتدریج طی چندین روز که قوی تر شدید، تعداد آن افزایش یابد. این حرکت برای هر دو طرف بدن انجام شود.

تقویت عضلات پهلو (مرحله پیشرفته)

بین آرنج و نوک پا، کمر، باسن از زمین بلند شده و بمدت ۵ ثانیه نگاه دارید. اوایل برای هر سمت بدن ۳-۴ مرتبه حرکت انجام شده و بتدریج طی جلسات بعد با قوی تر شدن بدن تعداد این حرکات اضافه شود. انقباض همیشه ۵ ثانیه است. این حرکت برای هر دو سمت بدن انجام شود.

تقویت عضلات پهلو و شکم (مرحله پیشرفته تر) در صورتیکه بیمار درد و مشکل شانه را نداشته باشد از شکل a شروع و تا به شکل c برسد. بصورت چرخش از یک آرنج شروع و به آرنج دست بعدی ختم می شود.



فشار کمر به زمین، زمان انقباض ۵ ثانیه. هر دفعه ۱۵-۳ بار انجام شود.

کف دستها و زانوها را روی زمین قرار داده، و روی زانوها به عقب بر می گردیم. تعداد ۱۵-۳ مرتبه

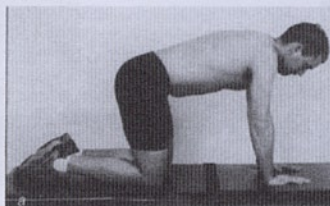
در حالیکه زانوها خمیده است و دستها بر روی زمین تکیه دارند باسن و پشت را از زمین بلند کرده تا ۵ ثانیه نگاه دارید و به آهستگی به حالت اول برمی گردانید. (انقباض ۵ ثانیه هر دفعه ۱۵-۳ بار انجام شود.)

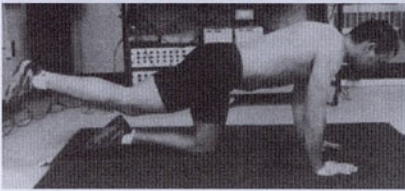


ورزش های تعادلی

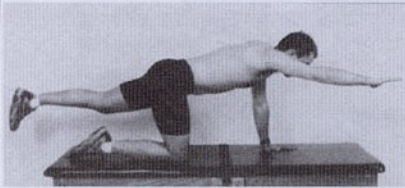
به مدت ۱۰-۵ دقیقه به تناوب پاها عوض شوند.

بصورت چهار دست و پا قرار گرفته و شکم را تو نگاه دارید. زمان انقباض ۵ ثانیه هر دفعه ۱۵-۳ مرتبه تکرار شود.





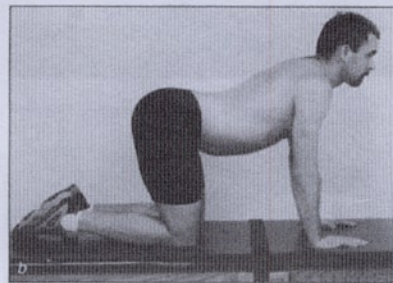
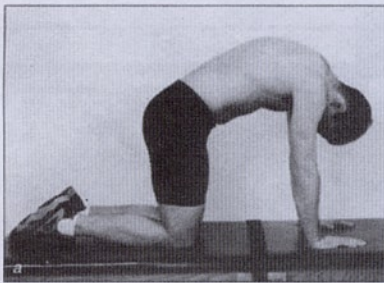
در مراحل اولیه در نوبت‌های مختلف هر اندام برای مدت ۵ ثانیه در امتداد طولی بدن قرار گیرید. می‌توانید از یک دست شروع کنید و آنرا در جلوی سر به سمت جلو کشیده، نگاه دارید، سپس دست بعدی. بعد یک پا و در آخر پای دیگر. زمان نگاه داشتن ۵ ثانیه است. ۳-۴ مرتبه برای هر اندام انجام شود و بتدریج با قوی‌تر شدن عضلات در جلسات بعدی تعداد افزوده شود.



در مراحل پیشرفته‌تر در حالیکه شکم را به تو بردارید، دست و پای مخالف را به حالت کشیده در امتداد طولی نگاه دارید. (بمدت ۵ ثانیه) و سپس دست و پا عوض شوند. در شروع هر طرف ۳-۴ مرتبه و در مراحل پیشرفته‌تر و قوی‌تر شدن عضلات تعداد این حرکات اضافه شود. در هنگام انجام این ورزش دست و پای مخالف و تنه و لگن همه در یک امتداد مستقیم قرار بگیرند.

Cat-Camel Exercise

از حالت a شروع کرده به حالت b برسید. در حالت a در حالیکه شکم خود را تو نگاه داشته‌اید. قوس پشت خود را تا حدی که درد نداشته باشید افزایش دهید (بمدت ۵ ثانیه نگاه دارید) و سپس به آرامی به حالت b بروید (تا جایی قوس کمر را افزایش دهید که درد نداشته باشید) بمدت ۵ ثانیه نگاه دارید. این کار را از ۳-۴ مرتبه شروع و بتدریج طی جلسات بعدی به ۱۰-۱۵ مرتبه برسانید.



تقویت عضلات پهلو

در مراحل پیشرفته ۱۵-۳ بار هر دفعه ۵ ثانیه انقباض. این حرکت برای هر دو سمت بدن انجام شود.