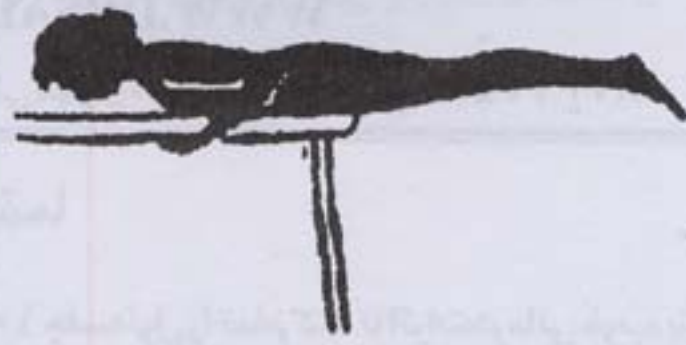


# تقویت عضلات کمری در بیماران با مشکلات کمری (پس از ۸۰ تا ۹۰ درصد بهبودی)



روی یک میز طوری دراز بکشید که لگن در لبه میز قرار گرفته و انگشتان پا روی زمین باشند.

ابتدا یک پا را صاف کنید بعد آن را پایین آورده و پای دیگر را صاف کنید و سپس هر دو را باهم ( ۵ بار تکرار شود)