

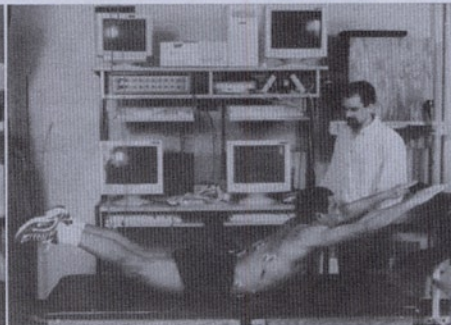
ورزش‌های غلط

باعث فشار زیادی به دیسک‌ها می‌شود.
نایستی انجام شوند.



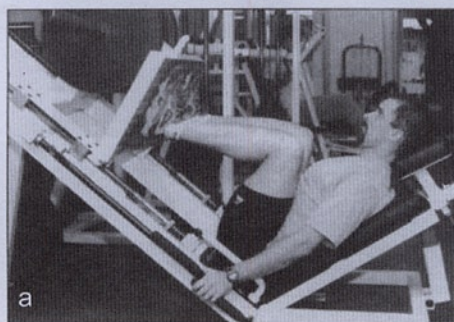
ورزش غلط برای تقویت عضلات پشت بخصوص در افرادی که درد کمر و فتق دیسک بین مهره‌ای دارند. این حرکت فشار بسیار زیاد و مخربی روی دیسک‌های کمری دارد.

فشار خیلی زیادی به دیسک‌ها می‌آورد. نایستی انجام شود.



Leg press Exercise

شکل a فرم غلط است. فشار زیادی روی دیسک کمر می‌آورد. شکل b صحیح است.



Sits-up Exercise

ورزش غلط برای تقویت عضلات شکم بخصوص افرادی که درد کمر و فتق دیسک کمری دارند.

