



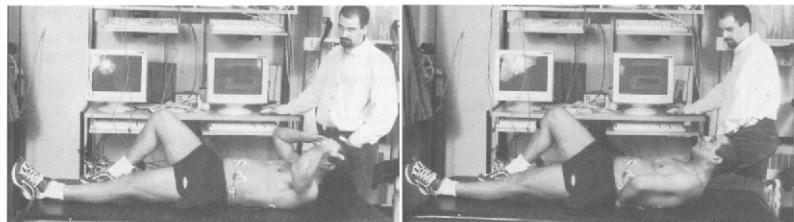
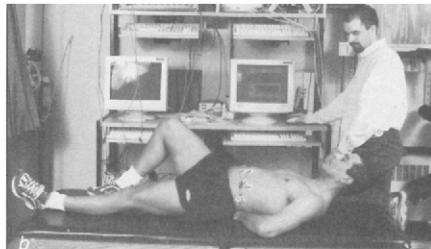
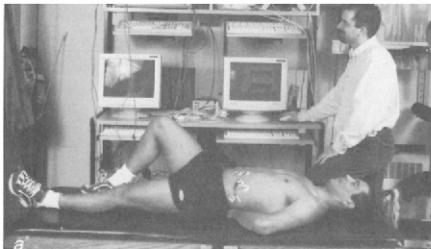
دکتر سیروس سلیمانی

دکترای کایروپراکتیک از کانادا (CMCC)، عضو رسمی انجمن علمی کایروپراکتیک ایران و کانادا (CCO) طب سوزنی از دانشگاه مکمستر کانادا (CMAG)، در دانشگاه هاروارد آمریکا
آدرس: پاسداران، بوسستان نهم، پلاک ۱۲۱، ساختمان پزشکان مهرگان، طبقه اول، واحد ۸
تلفن: ۰۲۲۷۹۴۷۹۰ - ۰۲۲۷۹۴۸۰۱
WWW.DRSALIMIAN.COM



تفویت عضلات شکمی

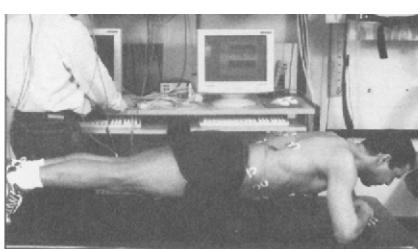
یک پا خمیده و یک پا دراز (صف) باشد، دستها زیر گودی کمر باشند. سرسینه همزمان حدود ۵ سانتیمتر بلند شده و مدت ۵ ثانیه نگاه داشته شود. این حرکت اوایل ۳ - ۴ دفعه انجام شده و سپس با قوی تر شدن می شود تعداد آن را افزایش داد. ولی همیشه زمان انقباض ۵ ثانیه باشد.



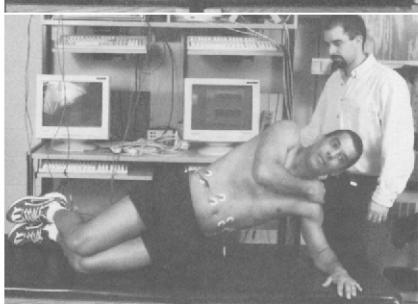
مراحل پیشرفتی تر تقویت عضلات شکمی
همزمان با بلند کردن سر و سینه، آرنج ها
نیز از زمین فاصله بگیرند. انگشتان
دستها بروی پیشانی باشند و همزمان
سرسینه از زمین بلند شود. همیشه
انقباض ۵ ثانیه است.



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 آورد و
پای دیگر را صاف کنید و سپس هر دو را با هم
(۵ بار تکرار کنید) همیشه زمان انقباض ۵ تا
۱۰ ثانیه است. به تدریج تعداد دفعات زیاد شود.



تفویت 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.



تفویت عضلات پهلو (مرحله مقدماتی)

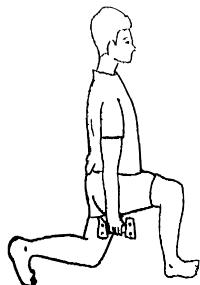
در حالیکه زانوها خمیده و روی آرنج قرار دارید، با اتکا به آرنج و زانوی خود از پهلو بلند
شده و مدت ۵ ثانیه نگاه دارید و سپس به حالت اول بازگردید. این حرکت از ۳ مرتبه
شروع و بتدريج طی چندين روز که قوی تر شدید، تعداد آن افزایش يابد. اين حرکت برای
هر دو طرف بدن انجام شود.

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.

تمرین لانج (ثبت دهنده تنہ)

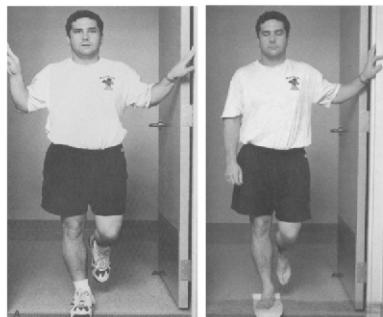


در حالت ایستاده یک پا را جلو بگذارید و پای دیگر عقب قرار گیرد سپس با حفظ قوس کمر به بالا و پایین بروید. (می توانید یک دست خود را روی شکم و دست دیگرتان را روی قوس کمر قرار دهید و آرام بالا و پایین بروید) برای پیشرفت این تمرین می توانید وزنه در دست خود بگیرید. تمرین در شروع هر دفعه ۲ مرتبه انجام شود و به تدریج طی روزهای آینده دفعات افزوده شود. زمان انقباض ۵ ثانیه است. اوایل با وزنه یک کیلویی شروع کنید و به تدریج و اگر مایل بودید و توانش را داشتید به ۲ کیلو وزنه برسانید. بطور مرتبت پای جلو و عقب عوض 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
۳-۱۵ مرتبه

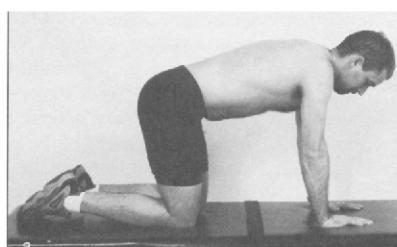
در حالیکه زانوها خمیده است و دستها بر روی زمین تکیه دارند باسن و پشت را از زمین بلند کرده تا ۵ ثانیه نگاه دارید و به آهستگی به حالت اول بر می گردانید. (انقباض ۵ ثانیه هر دفعه ۱۵ - ۳ بار انجام شود.)



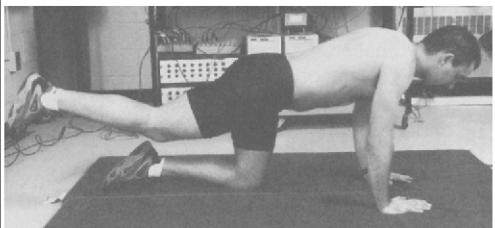
ورزش‌های تعادلی

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

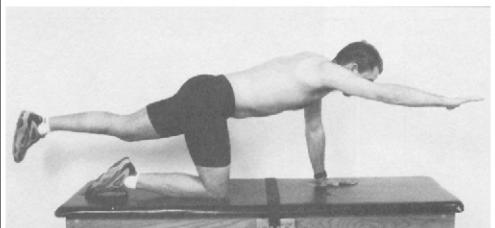
بصورت چهار دست و پا قرار گرفته و شکم را تو نگاه دارید. زمان انقباض ۵ ثانیه هر دفعه ۱۵ - ۳ مرتبه تکرار شود.



ورزش های تعادلی و تقویت عضلات فیله های پشتی و کمری



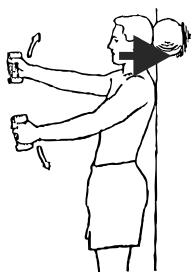
در مراحل اولیه در نوبتهاي مختلف هر اندام برای مدت ۵ ثانیه در امتداد طولی بدن قرار گیرید. می توانید از یک دست شروع کنید و آنرا در جلوی سر به سمت جلو کشیده، نگاه دارید، سپس دست بعدی. بعد یک یا و در آخر پای دیگر. زمان نگاه داشتن ۵ ثانیه است. ۴-۳-۴ مرتبه برای هر اندام انجام شود و بتدریج با قوی تر شدن عضلات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



در مراحل پیشرفته تر در حالیکه شکم را به تو بردهاید، دست و پای مخالف را به حالت کشیده در امتداد طولی نگاه دارید. (مدت ۵ ثانیه) و سپس دست و پا عوض شوند. در شروع هر طرف ۳-۴ مرتبه و در مراحل پیشرفته تر و قوی تر شدن عضلات تعداد این حرکات اضافه شود.

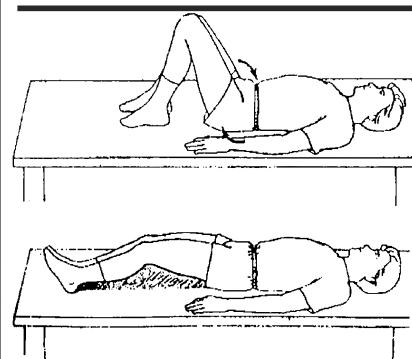
در هنگام انجام این ورزش دست و پای مخالف و تنہ و لگن همه در یک امتداد مستقیم قرار بگیرند.

ثبات دهنده تنہ



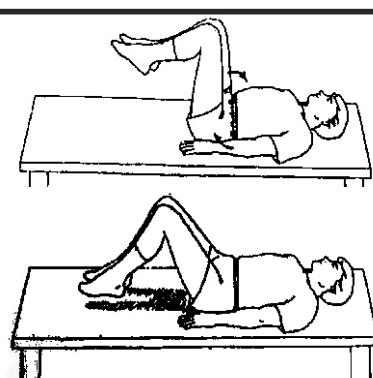
بایستید، غب غب کنید عضلات شکم را سفت کرده و به داخل بدهید. توپی را بین سرو دیوار نگه دارید و دستتان را با آرنج صاف مقابل خود نگه دارید. حالا با ده شماره یک دست را به بالا و همزمان دست دیگر را پایین ببرید و این حرکت را بطور متناوب تکرار کنین تمرین در شروع هر دفعه ۳ مرتبه انجام شود و به تدریج طی روزهای آینده دفعات افزوده شود. زمان انقباض ۵ ثانیه است. این تمرین با سیلن وزنه به مچ دست ها سخت تر می شود.

ثبات دهنده تنہ



طاقباز بخوابید، غب غب بگیرید. زانوهای خود خم کنید و کف پاهای خود را روی زمین قرار دهید. شکم خود را سفت کنید و کمر خود را به تخت فشار دهید. حالا در حالی که کمر خود را به تخت فشار می دهید با ۱۰ شماره زانوهای خود را صاف کنید و با ده شماره به آرامی به حالت اول برگردانید. در شروع هر دفعه ۳ مرتبه انجام شود و به تدریج طی روزهای آینده دفعات افزوده شود. زمان انقباض ۵ ثانیه است.

ثبات دهنده تنہ



طاقباز بخوابید، مفصل هر دو زانو و هر دو ران خود را در حالت ۹۰ درجه نگاه دارید. حالا شکم خود را سفت کنید، کمر خود را به تشک فشار دهید و با ده شماره به آرامی پاهای خود را به سمت تشک نزدیک کنید. سپس با ده شماره به آرامی به حالت اول برگردید. اوایل با سه دفعه در هر مرتبه شروع کنید و به تدریج طی روزهای آینده به ۱۵ دفعه در هر نوبت برسانید. دقیق شود که پاهای روی تخت قرار نمی گیرد و کمراز تخت جدا نمی شود.

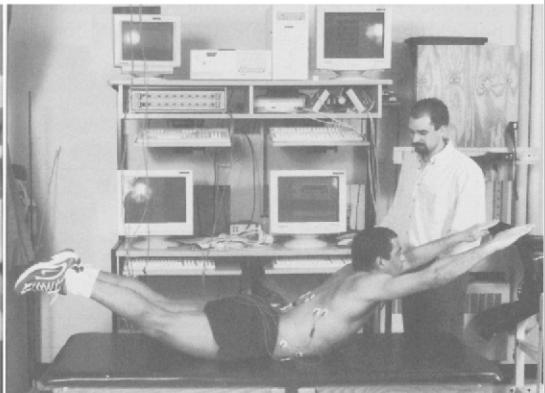
ورزش‌های غلط

باعث فشار زیادی به دیسک‌ها می‌شود.
نبایستی انجام شوند.



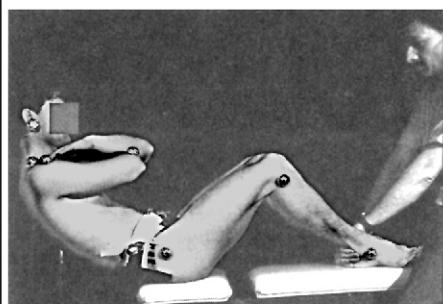
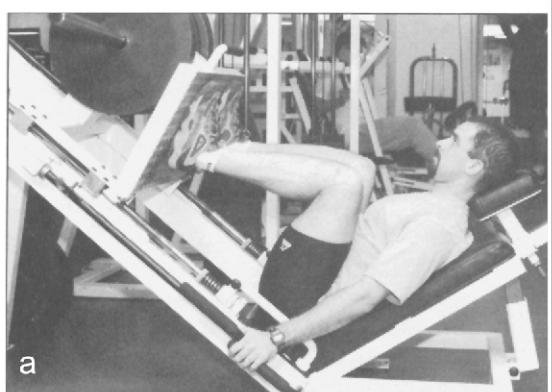
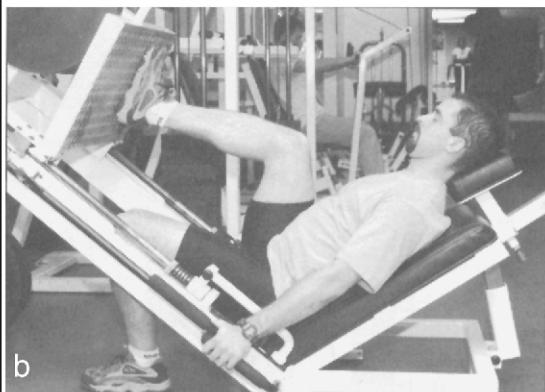
ورزش غلط برای تقویت عضلات پشت بخصوص در افرادی که درد کمر و فتق دیسک بین مهره‌ای دارند. این حرکت فشار بسیار زیاد و مخربی روى دیسک‌های کمری دارد.

فشار خیلی زیادی به دیسک‌ها می‌آورد. نبایستی 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.