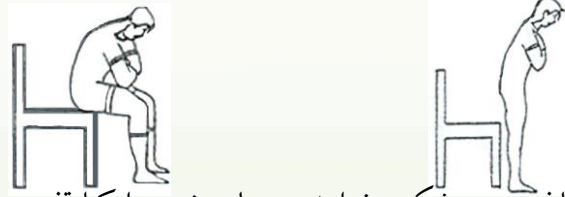


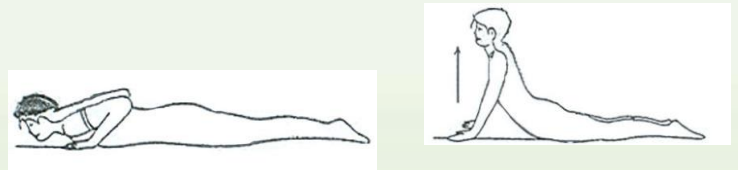
۹ روش ورزشی مفید برای کمر

تمرینات را روزی ۲ یا ۳ مرتبه، هر تمرین را ۵ تا ۸ بار انجام دهید.

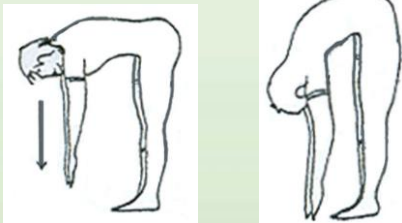
۶- روی صندلی بنشینید زانوها و پاها کمی از هم باز، سپس به آرامی به جلو خم شده کف دستها را به زمین بزنید و فوراً به حالت اول برگردانید در صورت امکان مچ پاهای خود را بگیرید و چند ثانیه در آن وضعیت بمانید.



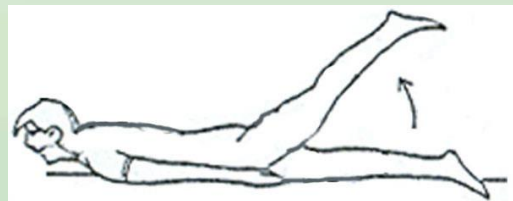
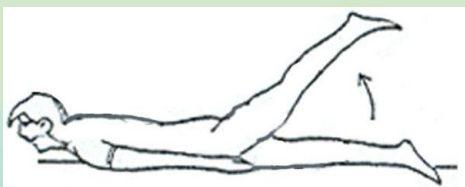
۷- روی سطح صاف رو به شکم بخوابید دستهای خود را کنار قفسه سینه قرار دهید سعی کنید با صاف کردن آرنج تنه خود را بالا بکشید پس از ۱ تا ۲ دقیقه به آرامی به وضعیت اول برگردید. در دفعات بعدی سعی کنید بیشتر کمرتان را قوس دهید.



۸- راست بایستید و سپس آرام به جلو خم شوید. چند لحظه در این حالت بمانید و سپس حرکت را ادامه دهید تا نوک انگشتان دست به زمین برسد در مراحل بعدی سعی کنید کف دستها را به زمین برسانید و نهایتاً سر را به زانوهایتان نزدیک نمایید. (بدون اینکه زانوها خم شوند)



۹- روی سطح صاف به شکم بخوابید دستهای خود را موازات بدن روی زمین قرار دهید سعی کنید پای راست خود را بدون خم کردن زانو بلند کنید و تا آنجا که امکان دارد پای خود را بالا برده و چند لحظه در آن وضعیت بمانید، حرکت را با پا دیگر تکرار کنید.



امور ورزشی و تربیت بدنی شرکت ملی نفت ایران