

## تمرین ۱۰: کشش در حالت دم

موقعیت شروع: با شکم روی یک زیر انداز دراز بکشید و وزن خود را روی بازوها بیاندازید  
حرکت: روی شکم دراز بکشید و بالا تنه خود را توسط دستها بالا بیاورید این حالت را برای ۱۰ ثانیه نگهدارید، اطمینان حاصل کنید که ناحیه کمر شما کاملا در حالت آرامش قرار دارد در طول انجام حرکت درد نداشته باشید

## تمرین ۱۱: فشار به بالا

موقعیت شروع: با شکم روی یک زیر انداز دراز بکشید و وزن خود را روی بازوها بیاندازید  
حرکت: کف دستها روی زمین و در امتداد شانه ها قرار گرفته باشد و با عمود کردن بازوان خود، بالا تنه را از روی زمین بلند کنید لکن شما روی زمین باشد، اجازه دهید بالا تنه قوس کند، این حالت را در ۱۰ ثانیه نگهدارید. به موقعیت شروع برگردید و این عمل را تکرار کنید در طول انجام حرکت درد نداشته باشید.

## تمرین ۱۲: کشش پشت

موقعیت شروع: با شکم روی زمین دراز بکشید  
حرکت: دستها را در طرفین خود قرار دهید بطوریکه به پاهایتان چسبیده باشد. سر و شانه ها را به اندازه ای بالا بیاورید، که در حد امکان راحت باشید این حرکت را ۱۰ ثانیه نگهدارید، سر و شانه ها را پایین بیاورید عضلات شانه ها را تحت کشش قرار ندهید، در طول انجام حرکت درد نداشته باشید

## تمرین ۱۳: بلند کردن بازو

موقعیت شروع: با شکم روی یک زیرانداز دراز بکشید دستان خود را مقابل سر بیاورید و به طرفین باز کنید (مانند حرف وی انگلیسی V)  
حرکت: یک بازوی خود را بالا ببرید، به طوری که به نقطه ای رو به بالا اشاره کند، ران ها و بازوی مخالف را در حالت آرامش نگهدارید، به آهستگی بازوی خود را پایین بیاورید و سپس بازوی دیگر را به شیوه مشابه بالا ببرید، در طول انجام حرکت درد نداشته باشید

## تمرین ۱۴: کشش سرینی (۲)

موقعیت شروع: با شکم روی یک زیرانداز دراز بکشید و وزن خود را روی بازوها خوب بیاندازید  
حرکت: یکی از زانوها را ۹۰ درجه به سمت بالا خم کنید بطوریکه کف پای شما رو به بالا قرار بگیرد، زانوی خود را حدود ۱۵ سانتی متر از زمین بلند کنید، استخوان لگن شما از روی زمین بلند نشود، ران خود را به آرامی به موقعیت شروع پایین بیاورید، در طول انجام حرکت درد نداشته باشید

## تمرین ۱۵: زانو بالا

موقعیت شروع: با شکم روی یک زیرانداز دراز بکشید و وزن خود را روی بازوها خود بیاندازید  
حرکت: کف دستها روی زمین و هم سطح شانه ها باشد با فشار روی دست ها، ران و تنه خود را از سطح زمین بلند کنید، بطوریکه آرنجها صاف شوند، زانوها را صاف خم شده و پاهای روی زمین باشند، کمر خود را صاف نگه دارید و اجازه ندهید شکم شما قوس کند، به آهستگی آرنجها را خم و تنه ران خود را به سطح زمین نزدیک کنید، مجدداً روی زمین فشار بیاورید و آرنجهای خود را صاف کنید، در طول انجام حرکت درد نداشته باشید

## تمرین ۱۶: هل به بالا

موقعیت شروع: روی شکم دراز بکشید، کف دست خود را در امتداد شانه ها روی زمین بگذارید  
حرکت: انگشتان پای خود را طوری قرار دهید که وزن بدن شما بین دستها و پاهای تقسیم شده باشد، با فشار روی دستها، تنه و زانوهای خود را از زمین بلند کنید، کمر خود را صاف نگهدارید و اجازه ندهید شکم شما قوس داشته باشد آرنجها رو خم کنید، تا ارتفاع بدن کم شود و سپس با صاف کردن دستها، بدن خود را به عقب هل دهید، در طول انجام حرکت درد نداشته باشید

## تمرین ۱۷: چرخش تنه

موقعیت شروع: حالت چهار دست و پا  
حرکت: یکی از دستهای خود را به داخل بدن و به طرف زانوی مخالف ببرید، به مدت ۱۰ ثانیه نگهدارید به آرامی به موقعیت شروع برگردید این کار را با دست دیگر تکرار کنید، در حالی که وزن بدن روی هر دو دست قرار دارد، یک زانو را به سمت شانه مخالف ببرید به مدت ۱۰ ثانیه نگهدارید به موقعیت شروع برگردید و این کار را با پای دیگر تکرار کنید در طول انجام حرکت درد نداشته باشید

## تمرین ۱۸: کشش کامل پشت

موقعیت شروع: روی یک صندلی بنشینید و کف پاها را روی زمین قرار دهید شانه ها را شل و سر خود را هم تراز نگهدارید وزن شما باید به طور مساوی بین پاها و باسن توزیع شود  
حرکت: گردن را شل و رو به جلو خم کنید قسمت فوقانی کمر را به آرامی به جلو خم کنید اجازه دهید کف دستان شما زمین را لمس کنند به مدت ۱۰ ثانیه نگهدارید به آرامی راست شوید به طوری که سر شما آخرین بخشی باشد که حرکت میکند به موقعیت شروع برگردید در طول انجام حرکت درد نداشته باشید

## تمرین ۱۹: کشش بالای کمر

موقعیت شروع: روی صندلی پشت به دیوار به طوری که پشت شما به دیوار چسبیده است، بنشینید  
حرکت: دست های خود را بالا بکشید، سر و پشت خود را به دیوار تکیه دهید به مدت ۱۰ ثانیه نگهدارید توجه کنید که شانه ها بتوانند در حالی که پشت شما صاف شده اند، دیوار را لمس کنند، به مدت ۱۰ ثانیه نگهدارید، دست های خود را به موقعیت شروع بیاورید، در طول انجام حرکت درد نداشته باشید.

## تمرین ۲۰: خم به بغل

موقعیت شروع: صاف بایستید و دستها را در طرفین خود نگهدارید و پاها را به عرض شانه باز کنید  
حرکت: تنه خود را به یک طرف خم کنید با حرکت شانه به سمت پایین، دست بیرونی خود را بالا ببرید چند ثانیه نگهدارید به آهستگی راست شوید این عمل را با طرف دیگر تکرار کنید در طول انجام حرکت درد نداشته باشید

## تمرین ۲۱: خم به عقب

موقعیت شروع: صاف بایستید و پاها را به عرض شانه باز کنید، زانوها را در حد امکان راست نگهدارید، دستان خود را محکم به ناحیه کمر بگذارید  
حرکت: کمر خود را به پشت خم کنید و تا حد امکان زانوها صاف باشند، این حالت را به مدت ۱۰ ثانیه نگهدارید به آرامی به موقعیت شروع برگردید در طول انجام حرکت درد نداشته باشید

## تمرین ۲۲: کشش سینه

موقعیت شروع: در مقابل گوشه ی دیوار بایستید، دستهای را روی دیوار قرار دهید  
حرکت: به سمت گوشه خم شوید، بدن و ساق پاها را راست نگهدارید و پاشنه خود را از کف زمین بلند نکنید به مدت ۱۰ ثانیه نگهدارید به موقعیت شروع برگردید، این عمل را تکرار کنید، به تدریج فاصله خود را از دیوار افزایش دهید در طول انجام حرکت درد نداشته باشید

بسمه تعالی

## دیسک کمر و سیاتیک

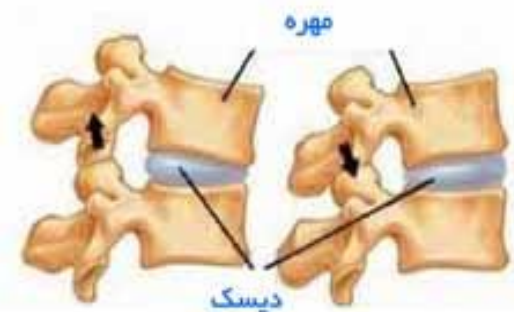
نرمش های متناسب با دیسک کمر و سیاتیک  
(شماره ۲)



تربیت بدنی

دانشگاه آزاد اسلامی واحد فیروزکوه

تهیه و تنظیم: مه جبین زیاری



خم شدن به عقب      خم شدن به جلو

