FITDR

۵ حرکت اصلاحی برای گودی کمر

حرکات پایه‌ی اصلاحی قابل انجام در خانه، هر روز

رایگان

درباره‌ی این برنامه

گودی بیش‌ازحد کمر (لوردوز کمری) معمولاً ترکیبی از سفتی خم‌کننده‌های ران و ضعف عضلات شکم و باسن است. این ۵ حرکت به بازگرداندن تعادل بین این عضلات کمک می‌کند. این حرکات را **هر روز** انجام دهید.

۱. کشش خم‌کننده‌ی ران (Hip Flexor Stretch)

۲ ست × ۳۰ ثانیه هر پا

زانو بزنید، یک پا را جلو بگذارید (حالت لانج)، لگن را به‌آرامی به جلو فشار دهید تا کشش در جلوی ران پای عقب احساس کنید. کمر را صاف نگه دارید.

۲. پلانک

۳ ست × ۲۰ تا ۳۰ ثانیه

در حالت آرنج و نوک پا، بدن را در یک خط صاف نگه دارید. شکم را منقبض کنید تا کمر گود نشود.

۳. پل باسن (Glute Bridge)

۳ ست × ۱۵ تکرار

به پشت بخوابید، زانوها خم، کف پا روی زمین. باسن را بالا ببرید تا بدن یک خط صاف از زانو تا شانه بسازد، سپس آرام پایین بیاورید.

۴. کشش زانو به قفسه‌ی سینه

۲ ست × ۳۰ ثانیه هر پا

به پشت بخوابید، یک زانو را با دو دست به سمت قفسه‌ی سینه بکشید تا کشش ملایمی در کمر و باسن احساس کنید.

۵. کرانچ شکمی جزئی

۳ ست × ۱۵ تکرار

به پشت بخوابید، زانوها خم. با انقباض شکم، فقط شانه‌ها را چند سانتی‌متر از زمین جدا کنید (نه یک دراز-نشست کامل) و آرام برگردید.

اگر درد کمر شما مزمن، شدید یا همراه با بی‌حسی/گزگز در پا است، قبل از انجام این حرکات حتماً توسط پزشک یا متخصص ارزیابی شوید. این برنامه جایگزین تشخیص و درمان تخصصی نیست.