

## تمرینات مقدماتی کمر و لگن



تمرین شماره ۴ - مطابق شکل فوق بحالت دمر خوابیده و سپس با نیروی دستها تنه را بالا بیاورید و روی آرنج تکیه کنید (وضعیت ۲ از بالا) و ۳۰ ثانیه در این حالت باقی بمانید. در روزهای بعد میتوانید تنه را بیشتر بالا بیاورید و روی کف دستها تکیه کنید (وضعیت ۴ از بالا)

تعداد تکرار در هر جلسه ۳-۵ بار (۳ بار در روز)



تمرین شماره ۱ - مطابق شکل هر دو زانو را با دستها به سمت شکم کشیده و بمدت ۲ دقیقه در این حالت نگهدارید. در صورتی که مشکل زانو هم دارید بهتر است دستها را بجای روی زانو زیر زانوها قرار دهید.

تعداد تکرار در هر جلسه یک بار (۳ بار در روز)



تمرین شماره ۵ - در حالت چهار دست و پا کمر را به سمت بالا قوس داده و ۵ ثانیه در این حالت نگهدارید. سپس کمر را به سمت پایین قوس داده و ۵ ثانیه نگهدارید.

تعداد تکرار در هر جلسه ۶-۸ بار (۳ بار در روز)



تمرین شماره ۲ - مطابق شکل بالا خوابیده و زانوها را به آرامی و بدون توقف ۴۵ درجه به سمت راست و چپ حرکت داده و این تمرین را حدود ۳ دقیقه ادامه دهید.

تعداد تکرار در هر جلسه یک بار (۳ بار در روز)



تمرین شماره ۶ - مطابق شکل بالادستها را روی سینه قرار داده و به آرامی سر و گردن و کتف راست را از روی زمین بلند کرده و ۳ ثانیه در این حالت نگهدارید. همین کار را با سمت چپ انجام دهید.

تعداد تکرار در هر جلسه در هر سمت ۶-۸ بار (۳ بار در روز)



تمرین شماره ۳ - عضلات باسن را در حالت دمر منقبض کرده و ۱۰ ثانیه در حالت انقباض نگهدارید.

تعداد تکرار در هر جلسه ۶-۸ بار (۳ بار در روز)