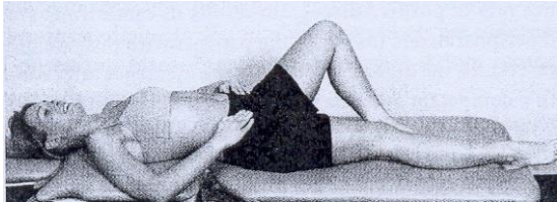
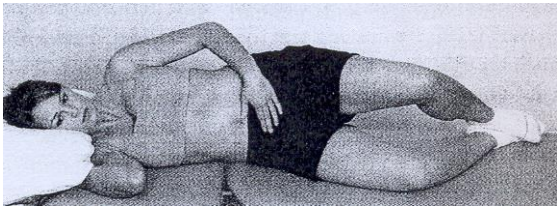


## تمرینات ثباتی کمر و لگن



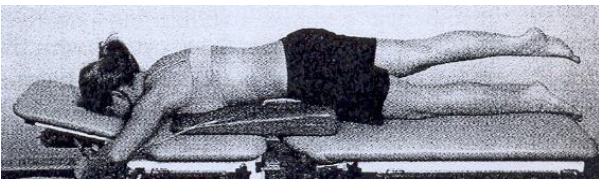
تمرین شماره ۴- مطابق شکل در حالت انقباض عضله عرضی شکم پای خم شده را به داخل و خارج حرکت دهید و حرکت را ۱۰ ثانیه ادامه دهید و سپس تمرین را با پای مقابل تکرار کنید.

تعداد تکرار در هر جلسه ۸-۱۲ بار (۳-۵ بار در روز)



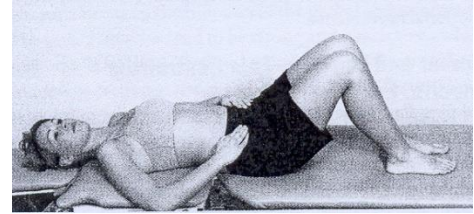
تمرین شماره ۵- به پهلو خوابیده و زانوها را در حالت خمیده قرار دهید و در حالت انقباض عضله عرضی شکم زانوی راست را با چرخش مفصل ران بالا و پایین بیاورید و حرکت را ۱۰ ثانیه ادامه دهید و سپس تمرین را با پای مقابل تکرار کنید.

تعداد تکرار در هر جلسه ۸-۱۲ بار (۳-۵ بار در روز)



تمرین شماره ۶- در حالت دمر یک بالش زیر شکم قرار دهید و در حالت انقباض عضله عرضی شکم پای راست را بالا و پایین بیاورید و حرکت را ۱۰ ثانیه ادامه دهید و سپس تمرین را با پای مقابل تکرار کنید.

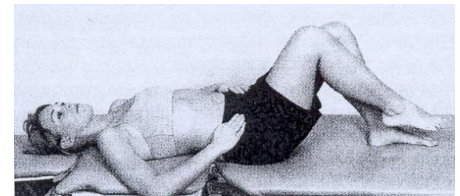
تعداد تکرار در هر جلسه ۸-۱۲ بار (۳-۵ بار در روز)



تمرین شماره ۱- انقباض عضله عرضی شکم

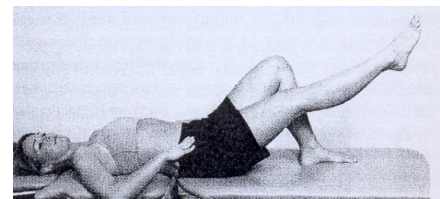
انگشتان خود را ۲-۳ سانتی متر داخل تر از زائده قدامی لگن قرار دهید. سپس بدون اینکه نفس خود را حبس کنید قسمت پایین شکم (زیر ناف) را با انقباض شکم به سمت داخل و بالا بکشید (تقریباً شبیه حالتی که میخواهید جلوی ادرار و مدفوع را بگیرید) تا انقباض خفیفی را زیر انگشتان لمس کنید و هر انقباض را حدود ۱۰ ثانیه نگه دارید.

تعداد تکرار در هر جلسه ۸-۱۲ بار (۳-۵ بار در روز)



تمرین شماره ۲- ابتدا عضله عرضی شکم را منقبض کرده و همراه با آن پای راست را با زانوی خمیده به آرامی بالا و پایین بیاورید و حرکت را بمدت ۱۰ ثانیه (با حفظ انقباض شکم) ادامه دهید. همین کار را با پای مقابل تکرار کنید. دقت کنید که در طول حرکت قوس کمر کم و زیاد نشود.

تعداد تکرار در هر جلسه ۸-۱۲ بار (۳-۵ بار در روز)



تمرین شماره ۳- ابتدا عضله عرضی شکم را منقبض کرده و همراه با آن پای راست را با زانوی صاف به آرامی بالا و پایین بیاورید و حرکت را بمدت ۱۰ ثانیه (با حفظ انقباض شکم) ادامه دهید. همین کار را با پای مقابل تکرار کنید. دقت کنید که در طول حرکت قوس کمر کم و زیاد نشود.

تعداد تکرار در هر جلسه ۸-۱۲ بار (۳-۵ بار در روز)

۸۸۴۱۷۷۴۰ - ۸۸۴۵۲۹۷۴

۸۸۹۶۹۳۳۱ - ۸۸۹۹۳۱۹۴

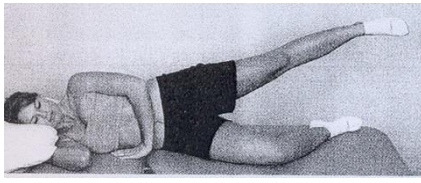
۲۲۴۰۱۷۷۶

آدرس ۱- سهروردی شمالی پایین تر از تقاطع شهید بهشتی ابتدای اندیشه ۲ پلاک ۸۶ فیزیوتراپی اندیشه

آدرس ۲- بلوار کشاورز جنب بیمارستان ساسان کوچه رویان پلاک ۱ ساختمان پزشکان طبقه دوم فیزیوتراپی رویان

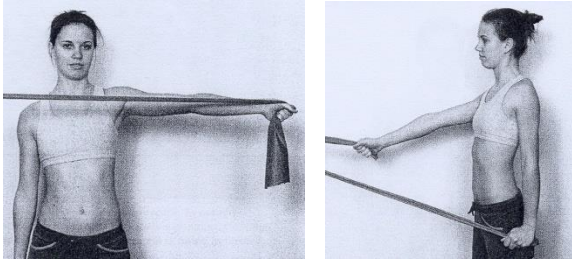
آدرس ۳- ولنجک خیابان هفدهم شرقی پلاک ۱۶ مرکز جامع توانبخشی اندیشه

جهت دریافت متون و فیلم‌های آموزشی به سایت گروه درمانی مداوا [www.modava.org](http://www.modava.org) مراجعه فرمایید.



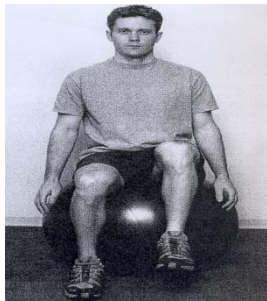
تمرین شماره ۹- به پهلو خوابیده و پای زیرین را کمی خم کنید. عضله عرضی شکم را با آرامی با داخل کشیدن پایین ناف منقبض کنید تا از تغییر قوس کمر جلوگیری شود و سپس پای بالایی را مطابق شکل بالا و پایین بیاورید و اینکار را ۱۰ بار تکرار کنید. سپس به سمت مقابل خوابیده و تمرین را با پای دیگر انجام دهید.

تعداد تکرار در هر جلسه ۸-۱۲ بار (۳-۵ بار در روز)



تمرین شماره ۱۰- مطابق شکل سمت راست دو عدد تراباند یا باند کشی را گرفته و بصورت متناوب به سمت عقب بکشید و اینکار را ۱۰ بار تکرار کنید و درعین حال سعی کنید قوس کمر تغییر نکند. شکل دیگر تمرین (سمت چپ) این است که تمرین را بصورت یک طرفه انجام دهید.

تعداد تکرار در هر جلسه ۸-۱۲ بار (۳-۵ بار در روز)



تمرین شماره ۱۱- روی توپ ورزشی (جیمبال) نشسته و پاها را بصورت متناوب بالا و پایین بیاورید و اینکار را ۱۰ بار تکرار کنید و درعین حال سعی کنید قوس کمر تغییر نکند.

تعداد تکرار در هر جلسه ۸-۱۲ بار (۳-۵ بار در روز)



تمرین شماره ۷- مطابق شکل سمت راست دستها را بالا آورده و مفاصل زانو و ران را در زاویه ۹۰ درجه قرار دهید. عضله عرضی شکم را با آرامی با داخل کشیدن پایین ناف منقبض کنید تا از تغییر قوس کمر جلوگیری شود و سپس پای راست و دست چپ را مطابق شکل سمت چپ مخالف هم حرکت داده و مجدداً به حالت اول برگردید و اینبار حرکت را با پای چپ و دست راست انجام دهید. حرکت را ۱۰ بار تکرار کنید.

تعداد تکرار در هر جلسه ۸-۱۲ بار (۳-۵ بار در روز)



تمرین شماره ۸- در حالت چهار دست و پا قرار گرفته (شکل بالا) و پای راست را به آرامی صاف کنید و روی پنجه تکیه کنید (شکل وسط). سپس مطابق شکل پایین دست راست و پای چپ را بسمت بالا حرکت داده و صاف کنید و ۳ ثانیه در این حالت نگهدارید و به حالت چهار دست و پا برگردید و حرکت را ۱۰ بار تکرار کنید. همین حرکت را با پای چپ و دست راست تکرار کنید. با منقبض نگه داشتن عضله عرضی شکم در طول این تمرین از تغییر قوس کمر جلوگیری کنید.

تعداد تکرار در هر جلسه ۸-۱۲ بار (۳-۵ بار در روز)