

تقویت کمر



داشتن کمری سالم و قوی می تواند از خیلی اضطراب ها و نگرانی های دوران پیری جلوگیری کند و ضامن سلامتی پایدار و اندامی زیباست. کمر درد یکی از متداول ترین دردها میان افراد میانسال است، ولی می توان این مسئله را با انجام ورزش کمر درد برطرف کرد. کمری خوش فرم و قوی نه تنها از صدمات احتمالی جلوگیری می کند، بلکه اندامتان را هم راست تر و ظاهرتان را نیز زیباتر می کند.

تقویت ماهیچه های کمر نیازمند زمان و تمرین زیاد است اما این کار باعث جلوگیری از مشکلات و دردهای کمر می شود. راههای متفاوت تقویت کمر به شرایط فیزیکی افراد بستگی دارد. اگر مشکلات سلامتی دارید یا باردار هستید، عاقلانه ترین کار، مشورت با پزشک است. می توان ماهیچه های کمر را با انجام ورزش مداوم تقویت کرد. بعضی از ورزش ها برای ماهیچه های کمر مفیدند، همچون: شنا، ورزش های کششی، دوچرخه سواری، ژیمناستیک و یوگا. در مقابل سوارکاری و پیاده روی سریع بر روی زمین سفت بتونی و تنیس برای ستون فقرات زیاد مناسب نیستند. این ورزش ها باید به صورت متناوب با ورزش هایی که برای عضلات کمر مناسب اند، انجام شوند.

ورزش در باشگاه

می توان با استفاده از دستگاه هایی که در باشگاه ها وجود دارند، عضلات کمر را تقویت کرد. فایده دیگری که ورزش در باشگاه دارد، استفاده از توصیه ها و نظرات دیگر ورزشکاران و مربیان ورزشی است. بدین شکل می توان اشتباهات

احتمالی را به سرعت تصحیح کرد و از آسیب دیدگی ها جلوگیری کرد. قبل از ثبت نام در باشگاه ورزشی ابتدا دستگاه ها، محیط و ساعت کار باشگاه را بررسی کنید.

ورزش در خانه

معمولا ورزش در خانه زمان بیشتری می برد تا نتیجه دهد، اما نتایج آن به اندازه ورزش در باشگاه خواهد بود. این نوع ورزش ها متنوع هستند و معمولا ساده، بدون خطر و بدون استفاده از دستگاه انجام می شوند. می توان با مشورت با متخصصین طب فیزیکی و ورزش درمانی، الگوهای این ورزش ها را پیدا کرد. هنگامی که ورزش را شروع می کنید باید مراقب کیفیت زندگی خود باشید. استفاده از تشک مناسب و تغذیه متعادل و سرشار از پروتئین ضروری هستند.

در اینجا برنامه ای در اختیارتان می گذاریم که همزمان ترمیمی و پیشگیرانه است. در آغاز، ۲ تا ۳ بار در هفته و در ادامه هفته ای ۱ الی ۲ بار این تمرینات را انجام دهید.

بیمارستان امام خمینی (ره) اسکو



تقویت کمر

تهیه کننده	طاهره الوندنژاد (سوپروایزر آموزش سلامت همگانی، کارشناس ارشد پرستاری)
تاریخ تهیه:	۱۳۹۸/۰۷/۱۲
تاریخ آخرین بازنگری:	۱۴۰۰/۰۷/۱۲
تاریخ بازنگری بعدي:	۱۴۰۳/۰۷/۱۲

پاها را تا حد ممکن باز کنید و ۸ ثانیه در این
حالت نگه دارید. سپس رهایشان کنید. این تمرین
را ۵ تا ۸ بار تکرار کنید.

منبع: <https://www.hidoctor.ir>

هر زمانی هم که احساس نیاز کردید (کشیدگی
پشت، خستگی گردنی یا کمری)، می‌توانید این
حرکات را اجرا کنید.

تمرین شماره ۱

به کمر بخوابید، زانوهای خم و فشرده‌تان را با
دست بگیرید، زانوها را به سمت سینه بالا بیاورید
و به آرامی خود را به عقب و جلو تاب دهید. فقط
به عقب و جلو و نه چپ و راست! به موقعیت اولیه
تان بازگردید و دوباره شروع کنید. حدوداً بیست
بار این حرکت را انجام دهید.

تمرین شماره ۲

روی کمر دراز بکشید، دست‌ها پشت سر و پاها
خم باشند. زانوی راست را به سمت خود بیاورید.
در حالی که بالاتنه و آرنج چپ‌تان را به سمت
زانوی راست می‌برید، به آهستگی بازدم تان را هم
بیرون بدهید. همین حرکت را برای سمت دیگر
هم تکرار کنید. تمرین را به نوبت ۱۲ بار برای هر
طرف انجام دهید.

تمرین شماره ۳

حالا روی یک صندلی بنشینید. بازوها و پاها باز و
کشیده و مچ پاها خم هستند. همزمان بازوها و