

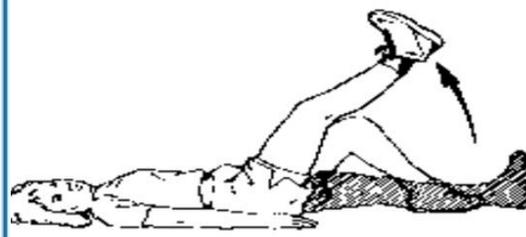
خوابیده به پشت

به پشت بخوابید ، زانوها را خم کرده ، کف پاها را روی سطح زمین قرار دهید .
زانوها را به سمت سینه بالا ببرید .
دستها را زیر زانوها قرار داده و آنها را به بالا بکشید
سرتان را بلند نکنید . زانوها را خم نگاهدارید .
این تمرین را با ۵ تکرار در هر دفعه و چند بار در روز آغاز کنید .



بالا کشیدن پاها برای قوی کردن عضلات پشت و لگن

به پشت بخوابید ، یکی از پاها را مستقیم بالا بکشید و تا ۱۰ بشمارید . آنرا برای پای دیگر هم عیناً انجام دهید
این تمرین را با هر پا ۵ بار انجام دهید . اگر این کار برای شما مشکل است پای دوم را بطور خمیده روی زمین بگذارید



بالا آوردن پاها در حالیکه روی صندلی

نشسته اید ...

مستقیم بنشینید ، پاها کشیده و راست در یک راستا باشند .
یک پا را از ناحیه میان تنه بالا بکشید . به آرامی روی زمین برگردانید . آنرا برای پای دیگر هم انجام دهید . این تمرین را با هر پا ۵ بار تکرار کنید

بر پایه مطالعات ملی بار بیماریها وعوامل خطرزا در ایران در سال ۲۰۰۴ اختلالات اسکلتی - عضلانی در رتبه دوم بیماریهای ناشی از کار شناخته شده است.

تمرین هائی برای کمک به کمردان

استفاده از یک دیوار صاف و لغزنده برای تقویت عضلاتت ان پشت به دیوار بایستید ،
پاها به اندازه عرض شانه باز شود ، بوسیله خم کردن زانوها تا زاویه ۹۰ درجه به پائین بلغزید ،
تاشماره ۵ بشمارید و به بالا برگردید . این عمل را ۵ بار تکرار کنید



بالا کشیدن پاها برای قوی کردن عضلات

پشت و لگن

روی شکمتان دراز بکشید . عضله یکی از پاها را محکم کرده و آنرا از زمین بلند کنید تا شماره ۱۰ آنرا بالا نگاه داشته و سپس زمین بگذارید . این کار را عیناً برای پای دیگر هم انجام دهید . این تمرین را برای هر پا ۵ بار تکرار کنید . اگر این کار برای شما مشکل است پای دوم را بطور خمیده روی زمین بگذارید



عنوان:

تقویت عضلات کمر و لگن تهیه کننده:

کمیته تخصصی

همایش ارتقاء سلامت. مرداد ۹۶

شماره: DP2

کانال تلگرامی: T. me /samavat96
آدرس سایت: sma.babackanit.ir

تمرین و ورزش

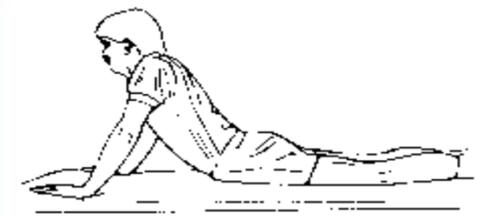
برای به حداقل رساندن مشکلات کمردان با ورزش و تمرین، جهت قوی ساختن عضلات کمر، لگن و ران قبل از آغاز هر گونه برنامه ورزشی آنها با پزشکتان چک کنید

پیشگیری از اختلالات اسکلتی - عضلانی:

- رعایت نکات آموزشی زیر در انجام کار ضروریست:
- ✓ از انجام حرکتهای ناگهانی و خشن و تند خودداری نمایید.
- ✓ از حفظ یک وضعیت به مدت طولانی پرهیز کنید.
- ✓ از نگهداشتن ستون فقرات در وضعیت های نادرست پرهیزید.
- ✓ از بلند کردن اجسام سنگین و حمل آنها به تنهایی خودداری نمایید.
- ✓ با انجام حرکات ورزشی مناسب عضلات تنه را تقویت نمایید.
- ✓ از اضطراب و نگرانیهای بی مورد پرهیزید.
- ✓ در هنگام رانندگی مراقب وضعیت تنه باشید.
- ✓ در ایستادن های دراز مدت یکی از پاها را روی چهار پایه ای قرار داده سپس جای آنها را عوض کنید.
- ✓ هنگام ایستادن و راه رفتن از کفشهای مناسب و راحت استفاده کنید.
- ✓ از میز و صندلی و وسایل مناسب خود استفاده کنید.
- ✓ هنگام کار کردن سطوح کار را باید مناسب با قد خود تنظیم کنید.
- ✓ هنگام بلند کردن اشیا جسم را به بدن خود نزدیک کنید.

خوابیده به شکم

به شکم دراز بکشید، دستها را زیر شانه ها عمود نموده. دستها را از آرنج خم و راست نمائید. تا حد ممکن نیم تنه خود را بالا نگاهدارید. لگن و پاها را روی سطح زمین ثابت کنید. این تمرین را ۱۰ بار و چندین دفعه در روز تکرار کنید.



ایستاده

با پای جدا از هم بایستید. - دستها را پشت کمر قرار دهید. - زانوها را مستقیم نگاهداشته، نیم تنه بالائی را تا حد ممکن به عقب خم کرده، به مدت ۱ تا ۲ ثانیه نگاهدارید. - این تمرین را تکرار کنید

