

# برنامه تمرین برای دردهای ناحیه

## کمر (پیشگیری و درمان)

### قسمت اول

تهیه شده توسط: مجله علوم ورزشی

وب سایت: [www.fitpars.ir](http://www.fitpars.ir)

در صورت هر گونه مشکل به بخش پشتیبانی سایت مراجعه فرمائید

ایمیل: [info@dralireza.ir](mailto:info@dralireza.ir)

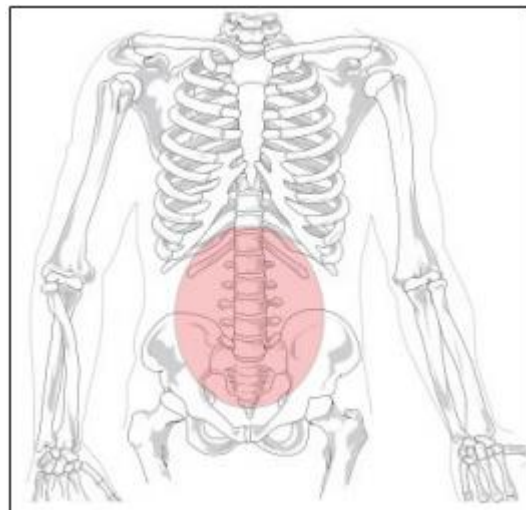
توجه: کلیه حقوق این کتابچه مربوط به مجله علوم ورزشی میباشد و تکثیر و انتشار بدون مجوز آن پیگرد قانونی دارد. این کتابچه به رایگان و جهت بهبود وضع سلامت جسمانی منتشر گردیده است. کلیه برنامه های مجله علوم ورزشی توسط اساتید دانشگاهها با مرتبه حداقل استادیاری با مدرک دکتری تهیه و تنظیم میگردد.

### تمریناتی برای کاهش دردهای کمری

دردهای ناحیه کمر و تنه میتوانند در طولانی مدت باعث مشکلات جسمانی و روانی بسیاری گردند. در صورتی که این نوع دردها شما را درگیر نموده است همین امروز باید دست به کار گردید و تمریناتی را به انجام برسانید تا علاوه بر تقویت عضلات ناحیه درگیر و یا کشش عضلات منقبض شده شما را به یک شرایط مناسب برساند.

به یاد داشته باشید که اگر دردهای ناحیه کمر بیش از ۲ هفته شما را به خود مشغول نموده است باید حتماً به یک پزشک یا تمرین دهنده مجرب مراجعه فرمائید. تمرینات عمده ای که باعث برطرف شدن دردها میگردد در ادامه این آموزش آمده است.

تمرینات زیر در دو بخش کشش ها و قدرتی ها میباشد. تمرینات کششی را برای ۵ بار در هفته و تمرینات قدرتی را حداقل ۳ بار در هفته انجام دهید. تمرینات قدرتی در سه بخش آسان، میانه و سخت تقسیم شده اند.



#### تمرینات انعطافی:

انعطاف عضلات ناحیه ران از جمله فکسورهای ران، گلوئیتال و همسترینگ میتواند باعث بهبود دردهای ناحیه خلف کمر گردند. توجه کنید که در انجام این تمرینات باید بدون درد باشید و هر وقت در حین تمرین احساس درد نمودید آن تمرین را انجام ندهید.

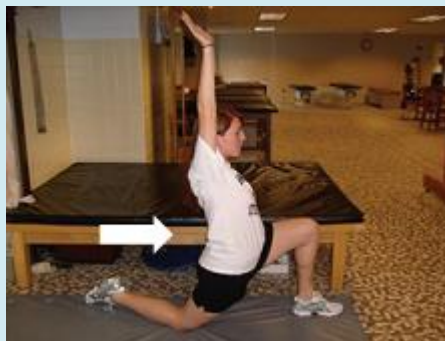
### کشش عضله چهار سر ران

از یک حوله یا باند برای بستن روی مچ پا استفاده کنید. بر روی شکم بر روی یک سطح مناسب دراز بکشید. با باند بسته شده با پا آن را بکشید تا عضلات چهار سر ران کشش بیابند. این تمرین را برای یک دقیقه و تا ۳ بار تکرار انجام دهید



### کشش عضلات خم کننده ران

یک زانو مشابه تصویر در عقب روی زمین قرار بگیرد و یک پا در جلو. دستها کشیده و به سمت عقب بروند تا در کمر کمی قوس بگیرد. ۲۰ تا ۳۰ ثانیه نگه دارید و حال پا را عوض کنید. این تمرین را تا ۳ بار انجام دهید.



### کشش عضلات نزدیک کننده ران

یک پا را مانند تصویر روی تخت قرار دهید. هر دو پا از ناحیه زانو صاف باشند. دست مخالف را صاف بالای سر ببرید و ۲۰ تا ۳۰ ثانیه نگه دارید. حال بعد از کمی استراحت روی پای دیگر تمرین کنید. ۳ بار این تمرین را باید روی هر پا انجام دهید.



### کشش عضله همسترینگ

پا را صاف روی سطح بلند مثل تخت قرار دهید و برای ۲۰ تا ۳۰ ثانیه نگه دارید. حال بعد از استراحت ۲۰ ثانیه ای پا را عوض کنید. این تمرین را ۳ بار برای هر پا انجام دهید.



### کشش فعال همسترینگ

بر روی یک سطح مناسب به پشت دراز بکشید. یک پا صاف باشد و پای دیگر را خم و در حالی که زیر زانو را با دستها گرفته اید به بالا نگه دارید. حال زانوی پایي که بالا است را صاف کنید و دوباره خم نمائید. ۱۲ تا ۱۵ بار این تمرین را در هر پا انجام دهید



### کشش فعال عضله چهار سر ران

بر روی سطح مناسب در یک سمت بدن دراز بکشید. با یک باند به مچ پا، باندها را از بالای شانه خود عبور دهید. حال پا را صاف کنید به مانند شکل و به مدت یک دقیقه نگه دارید. این تمرین را در هر دو پا انجام دهید



کشش عضلات گلوتهال

**توضیح:** کشش عضلات سرینی در هر دو سمت

**تکرار:** ۳ بار

**زمان در هر سمت:** ۲۰ تا ۳۰ ثانیه

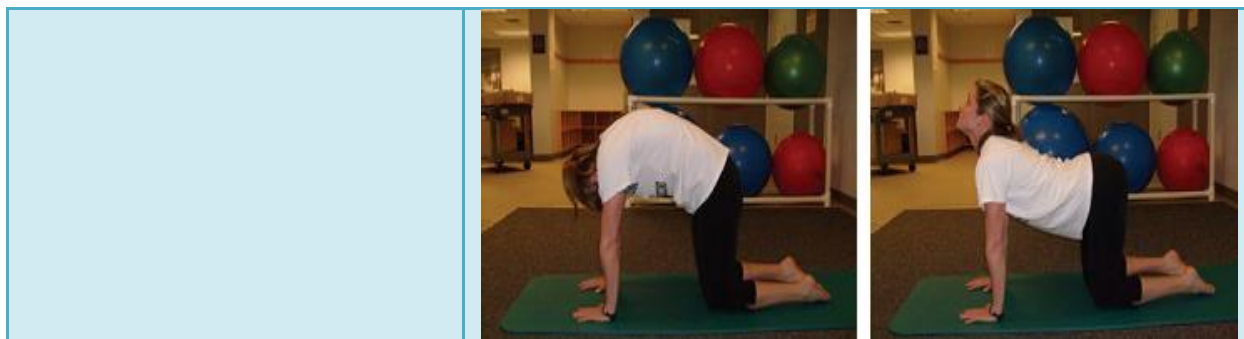


کشش گربه ای

**توضیح:** کشش عضلات سر شانه و پشت

**تکرار:** ۵ بار





**بخش دوم: تمرینات قدرتی و تقویت عضلات**

**چرخش ران با توپ**

**توضیح:** پا در حالت خم و ۹۰ درجه روی توپ قرار داده شود و به صورت کنترل شونده پا به سمت پهلو حرکت نماید

**تکرار:** ۱۰ تا ۲۰ بار

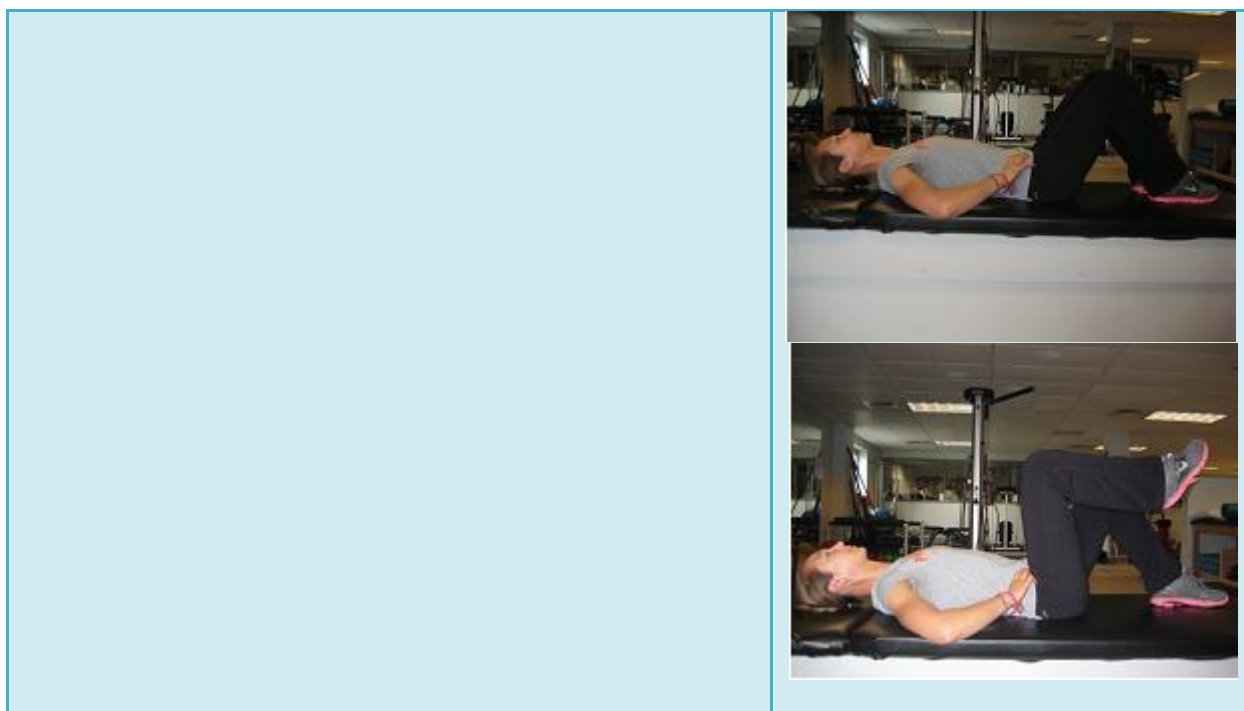
**در هر دو سمت بدن**



**کشش زانو به سینه**

**توضیح:** پاها را روی تخت قرار دهید. حال زانوی یک پا را به بالا و به داخل سینه می آورید و سپس برگردانید

**تکرار:** ۱۰ تا ۲۰ بار در هر پا



### یک زانو بالا

**توضیح:** پا در حالت صاف می باشد. حال زانوی یک پا را خم کنید و به بالا بیاورید.

**تکرار:** ۱۰ تا ۲۰ بار

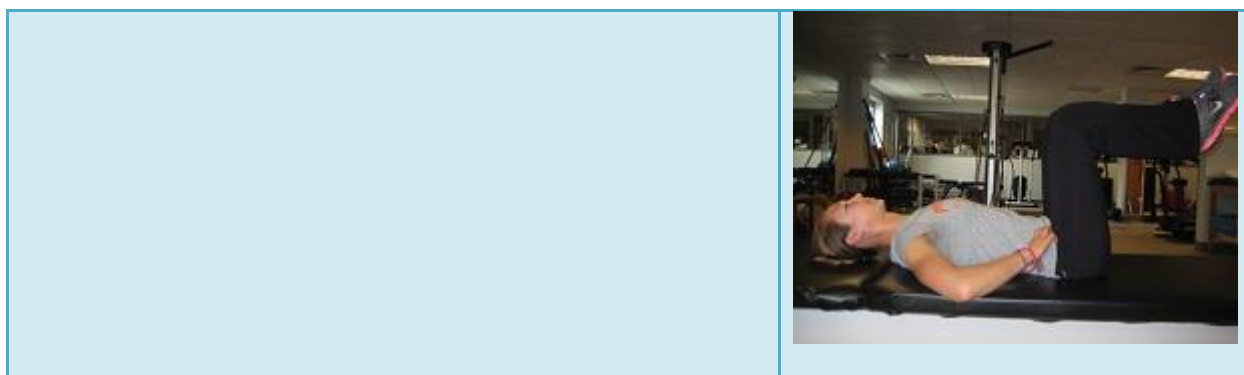
**در هر دو سمت بدن**



### زانو ۹۰ درجه

**توضیح:** از حالت پاهای صاف شروع کنید. هر دو پا را خم کنید و به بالا بیاورید.

**تکرار:** ۱۰ تا ۲۰ بار



### چرخش ران به طرفین

چرخش به پهلوها  
مطابق تصویر  
تکرار: ۱۰ تا ۲۰ بار



### پل صاف

**توضیح:** بدن باید کاملا کشیده و صاف باشد. بین ۱۵ تا ۶۰ ثانیه نگه دارید.

تکرار: ۵ تا ۱۰ بار



### پل پهلو



**توضیح:** بدن باید کاملا کشیده و صاف باشد. آرنج خم و بر روی سطح مناسب قرار داده شود. بین ۱۵ تا ۶۰ ثانیه نگه دارید.

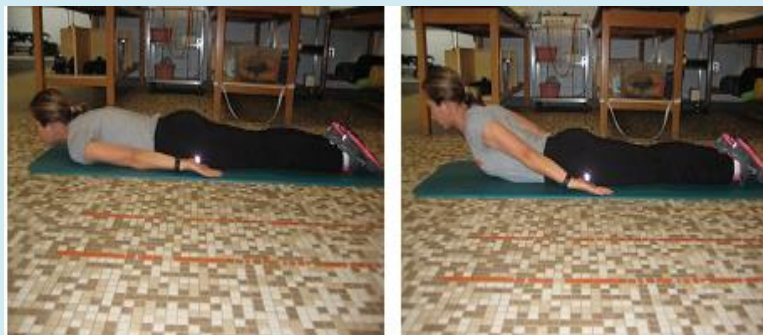
**تکرار:** ۵ تا ۱۰ بار



### حرکت کبری

**توضیح:** بدن باید کاملا کشیده و صاف باشد. در کم در حرکت قوس دارید. در هر بار بین ۲ تا ۵ ثانیه نگه دارید در این تمرین پاها در روی زمین است

**تکرار:** ۱۰ تا ۲۰ بار



### حرکت سوپر من

**توضیح:** بدن باید کاملا کشیده و صاف باشد. در کم در حرکت قوس دارید. در هر بار پا و دست مخالف صاف و کشیده بالا بیاید

**تکرار:** ۱۰ تا ۲۰ بار



**حرکت تقویت سرینی**

**توضیح:** در حالت خم قرار گیرید. دست و پای مخالف به تناوب بالا بیاید و صاف و کشیده بماند

**تکرار:** ۱۰ تا ۲۰ بار  
**در هر دو سمت بدن**



**حرکت پل با دست روی زمین**

**توضیح:** در ابتدا زانو خم در زمین دراز بکشید. دستها روی زمین باشید

**تکرار:** ۱۰ تا ۲۰ بار



**حرکت پل بدون دست**

**توضیح:** در ابتدا زانو خم در زمین دراز بکشید. دستها روی زمین باشید

**تکرار:** ۱۰ تا ۲۰ بار



حرکت پل با توپ سوئیسی

**توضیح:** پاها را روی توپ قرار دهید و هر بار که به بالا میروید تا ۵ ثانیه نگه دارید

**تکرار:** ۱۰ تا ۲۰ بار



با سپاس

دکتر علیرضا امانی

[www.dralireza.ir](http://www.dralireza.ir)

بخشهای مختلف مجله علوم ورزشی:

دانستیهای ورزشی

آموزشهای آنلاین

باشگاه آنلاین ورزشی

مشاوره با دکتر امانی

محاسبه گرهای آنلاین

وبینار (کنفرانسهای آنلاین)

www.dralireza.ir