



این ورزش بصورت نشسته روی صندلی یا ایستاده قابل انجام است. لازم است که دستها را در امتداد شانه قرار داده و با استفاده از طناب های الاستیک دستها را به عقب حرکت داد.

ورزش های قوز ستون فقرات

آنچه بماران و همراهان باید بدانند.



بیمارستان شفا یحیائیان
 کمیته آموزش سلامت
 ویرایش آذر 95
 آدرس بیمارستان: خیابان مجاهدین اسلام
 تلفن: 8-33542000
 سایت: crtsh.iums.ac.ir

تمرینات قوز ستون فقرات

تقویت عضلات فلکسور عمقی گردن

برای انجام این ورزش لازم است که چانه به سمت عقب برده شود. حفظ این وضعیت به مدت 8 ثانیه توصیه میشود.



تقویت عضلات پشتی ستون فقرات

در حالت سجده قرار گرفته و دستها را پشت سر بگذارید. سپس برای انجام ورزش لازم است که سر، گردن و تنه را تا حدی بالا بیاورید که با لگن در یک سطح قرار بگیرند.



1

کشش عضله سینه ای بزرگ

گوشه اتاق ایستاده و دستها را به دیوارها تکیه دهید. سپس سعی کنید که تنه خود را به سمت جلو برده و این وضعیت را برای چند ثانیه حفظ نمایید.

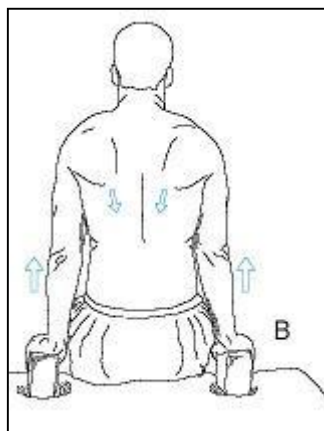


تمرینات تنفسی

یک دست را روی دنده ها و یک دست را روی شکم قرار داده و تلاش نمایید که در حین دم و بازدم، زیر دست بالایی انقباضی حس نشود. به این ترتیب تنفس فقط توسط عضله دیافراگم (یعنی زیر دست پایینی) انجام خواهد پذیرفت.

2

روی تخت (با تشک سخت) نشسته و دو مکعب در طرفین خود قرار دهید، سپس دستها را روی مکعب ها گذاشته و سعی نمایید تنه را به سمت بالا ببرید طوری که باسن از زمین جدا شود. حفظ این وضعیت به مدت 8 ثانیه توصیه میشود.



روی زمین دراز کشیده یا اینکه ایستاده و به دیوار تکیه نمایید. یک رول از جنس فوم یا غیره را در محلی که بیشترین قوس حس می شود قرار دهید و سعی نمایید که این فوم را محور قرار داده و قسمت بالای تنه را حول این فوم به عقب ببرید.



3