

## حرکات اصلاحی گودی کمر در ۷ مرحله

### مرحله ۱: ماساژ عضلات کمر

با توپ ماساژ، ناحیه اطراف ستون فقرات را ماساژ دهید. عضلات هدف شامل عضلات راست کننده ستون مهره‌ها است.

#### نحوه انجام حرکت:

- یک توپ ماساژ را بین کمر خود و دیوار قرار دهید.
- بدن خود را به سمت بالا و پایین یا چپ و راست حرکت دهید تا ناحیه فشار را پیدا کنید.
- برای کمک به رها سازی فشار، به نقاط حساس، فشار بیشتری وارد کنید.

### مرحله ۲: کشش عضلات خم کننده مفصل ران

این کشش به بهبود فشردگی عضلات خم کننده مفصل ران کمک می‌کند.

#### نحوه انجام حرکت:

- بر روی یک سطح نرم زانو بزنید.
- پای راست خود را به جلو آورده و کف پا را صاف روی زمین قرار دهید به طوری که زانو در راستای مچ پایتان قرار بگیرد.
- زانوی چپ باید در تماس با سطح نرم باقی مانده و در زاویه ۹۰ درجه قرار بگیرد.
- به آرامی پای راست خود را چند سانتی متر به سمت جلو برده در حالی که عضلات مرکزی خود را جمع کرده اید.
- عضلات راست سرینی خود را جمع کرده و باسن خود را به سمت جلو ببرید.
- زانوی چپ شما اکنون باید کمی بیش از ۹۰ درجه خم شده باشد.
- وضعیت نهایی را به مدت ۱۰ ثانیه نگه دارید.
- این حرکت را برای هر دو طرف بدن و ۱۰ مرتبه تکرار کنید.

### مرحله ۳: کشش عضله پشتی بزرگ

عضله پشتی بزرگ، بزرگترین عضله کمر بوده و یکی از عضلاتی است که در اکثر افراد بسیار فشرده و تنگ می‌شود. اگر این عضله کشیده نشود، می‌تواند با فشار به لگن باعث افزایش گودی کمر شود.

#### نحوه انجام حرکت:

- بایستید. با دست چپ، دست راست خود را بگیرید.
- با کمک دست چپ، به پهلو خم شوید.
- این وضعیت را به مدت ۲۰ تا ۳۰ ثانیه حفظ کنید.
- این حرکت را برعکس انجام دهید.
- این حرکت را برای هر طرف، ۲ تا ۳ بار تکرار کنید.

### مرحله ۴: جمع کردن دو زانو در قفسه سینه (برای عضلات راست کننده ستون مهره ها)

این حرکت از حرکات اصلاحی گودی کمر با کشش عضلات راست کننده ستون فقرات که در افراد مبتلا به گودی کمر فشرده هستند، به تسکین تنش در کمر کمک می‌کند.

#### نحوه انجام حرکت:

- بر روی یک تشک به کمر دراز بکشید، زانوها خم و کف پاها صاف روی زمین قرار بگیرند.
- دست راست خود را پشت زانوی راست قرار داده و به آرامی زانوی راست را به سمت سینه و سپس زانوی چپ را به سمت سینه خود بکشید.
- این وضعیت را به مدت ۱۵ تا ۲۰ ثانیه حفظ کنید.
- به آرامی یک پا و سپس پای دیگر را به موقعیت اولیه برگردانید.
- این حرکت را ۳ مرتبه تکرار کنید.



### مرحله ۵: تقویت عضلات مرکزی با حرکت پلانک

این تمرین برای تقویت عضلات مرکزی درونی از جمله ماهیچه عرضی شکم و ماهیچه چندپاره مناسب است.

#### نحوه انجام حرکت:

- به شکم بر روی تشک دراز کشیده و ساعدهای خود را بر روی تشک قرار دهید.
- عضلات مرکزی خود را جمع کرده و بدن خود را بالا بیاورید به طوری که بر روی ساعد و انگشت‌های پایتان تکیه کنید.
- به مدت ۱۰ ثانیه در این وضعیت باقی بمانید.
- این حرکت را ۵ تا ۱۰ بار تکرار کنید.
- به مرور، شدت این حرکت را با افزایش زمان بیشتر کنید.
- اطمینان حاصل کنید که در طول تمرین، کمر خود را صاف نگه دارید.

### مرحله ۶: تقویت عضلات مرکزی با حرکت پلانک پهلو

این حرکت از حرکات اصلاحی گودی کمر برای تقویت عضلات مرکزی کناری از جمله عضله مایل داخلی و خارجی شکم مناسب است.

#### نحوه انجام حرکت:

- به پهلو بخوابید.
- آرنج خود را در زاویه ۹۰ درجه قرار داده و پاهایتان را در حالی که تماس با سطح زمین است به هم جفت کنید.
- اکنون با جمع کردن عضلات مرکزی و سرینی، باسن خود را از زمین بلند کنید.
- وزن خود را بر روی آرنج و پا بیندازید.
- سعی کنید کل بدن را در یک راستا قرار دهید.
- بدن خود را به مدت ۳۰ ثانیه تا ۱ دقیقه بالا نگه دارید.
- اکنون این حرکت را با طرف دیگر خود انجام دهید.
- برای هر طرف، این حرکت را ۳ بار تکرار کنید.
- اطمینان حاصل کنید که در طول تمرین، کمر خود را ثابت نگه دارید.

### مرحله ۷: تقویت کفل با حرکت پل

این تمرین از حرکات اصلاحی گودی کمر، به تقویت عضلات سرینی که معمولاً در افراد مبتلا به گودی کمر خفیف هستند، کمک می‌کند.

#### نحوه انجام حرکت:

- به پشت بر روی زمین دراز بکشید. زانوها خم، کف پاها صاف بر روی زمین و دست‌ها در کنار بدن قرار بگیرند.
- با کمک پاشنه‌های پا، لگن خود را از زمین بلند کنید تا اینکه بالا تنه و ران هایتان در یک خط راست قرار بگیرند.
- به مدت ۲ تا ۳ ثانیه در این وضعیت باقی مانده، سپس به آرامی به حالت اولیه برگردید.
- این حرکت را ۱۰ مرتبه تکرار کنید.
- اطمینان حاصل کنید که عضلات شکمی و سرینی در طول تمرین فشرده باشند.



در پایان به یاد داشته باشید که مهم است این مراحل را به ترتیب انجام دهید، زیرا شما باید ابتدا عضلات بیش فعال را رها کرده و بکشید، سپس عضلات کم فعال را تقویت کنید.