



# نگین قربانی

فیزیوتراپیست و مسئول فنی کلینیک فیزیوتراپی و  
توانبخشی هیأت پزشکی ورزشی استان کرمانشاه

# Anti-Lordosis Exercise

ورزشهای گودی کمر

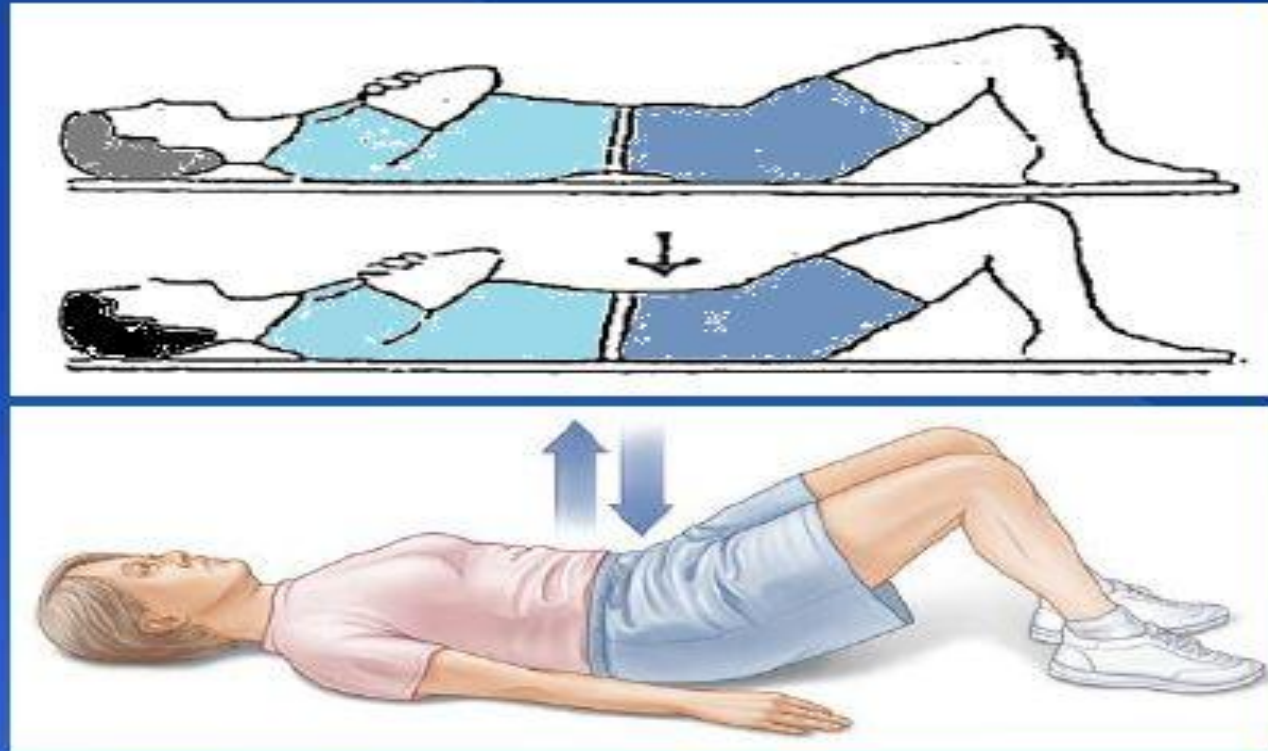
# گودی کمر یا لوردوز چیست

گودی کمر یا لوردوز به معنی افزایش انحناى ستون مهره های کمری است. در لوردوز یا گودی کمر قوس ستون فقرات کمری به جلو بیشتر شده، شکم به جلو آمده و باسن به عقب میرود.



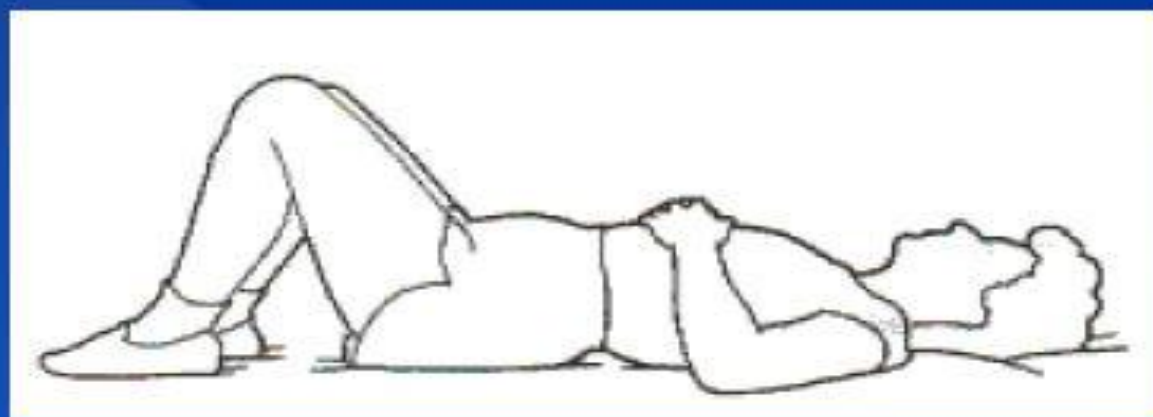
# Abdomen Exercises

به پشت بخوابید. زانو ها را خم کرده و کف پا ها را روی زمین قرار دهید. عضلات شکم خود را منقبض کنید بطوریکه کمر شما به کف زمین فشرده شود. چند ثانیه مکث نمایید سپس به حالت اول خود برگردید.



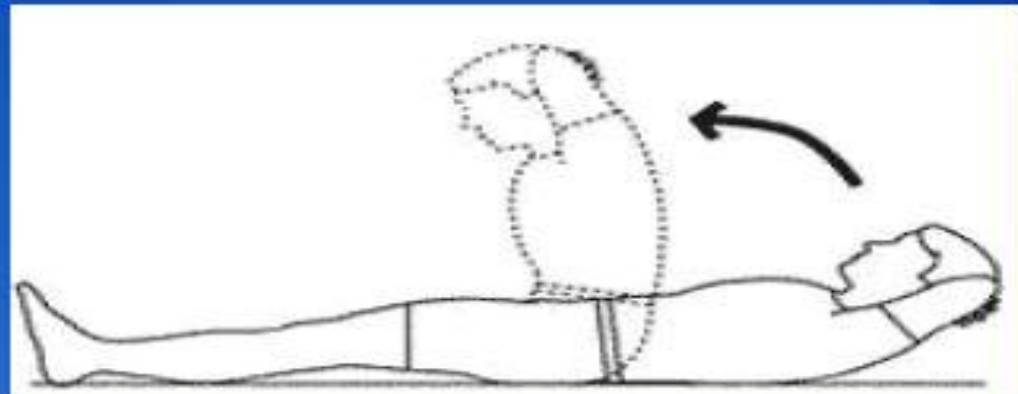
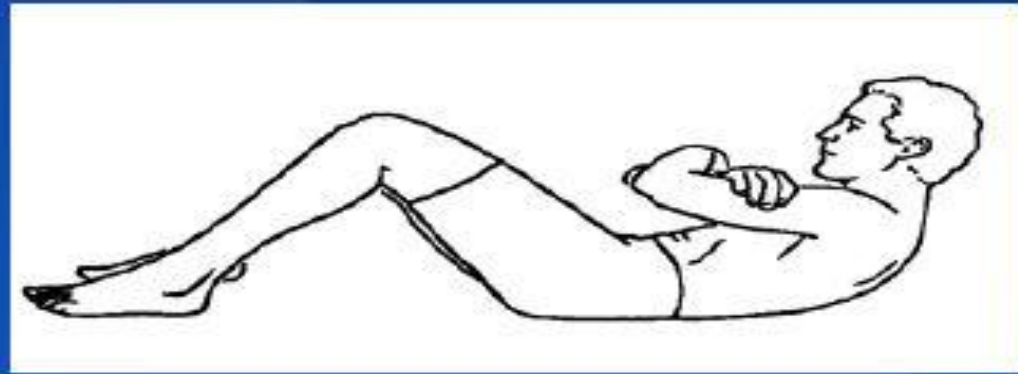
# تقویت عضلات ضعیف شکم

به پشت بخوابید سر و گردن و سینه خود را آرام بطرف بالا بیاورید. چند ثانیه مکث نمایید سپس به حالت اول خود برگردید.



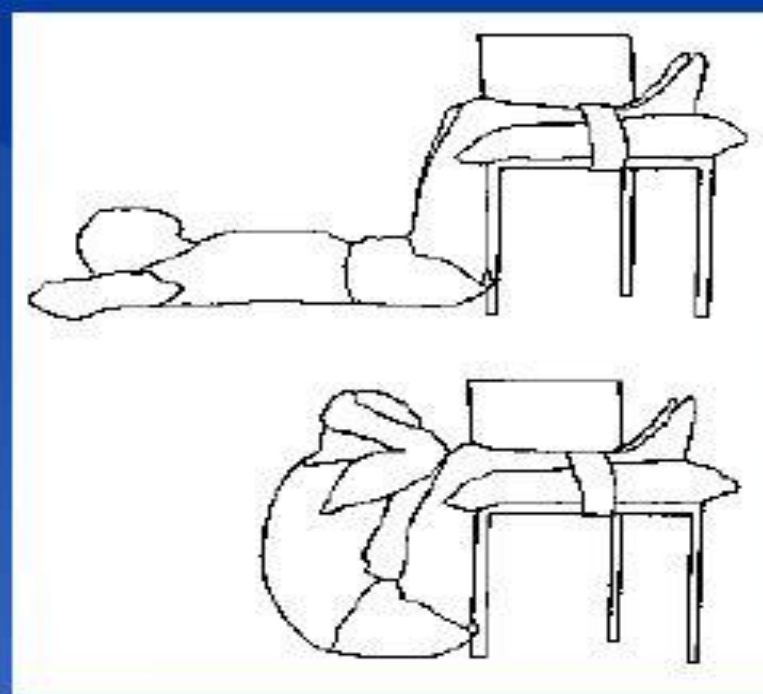
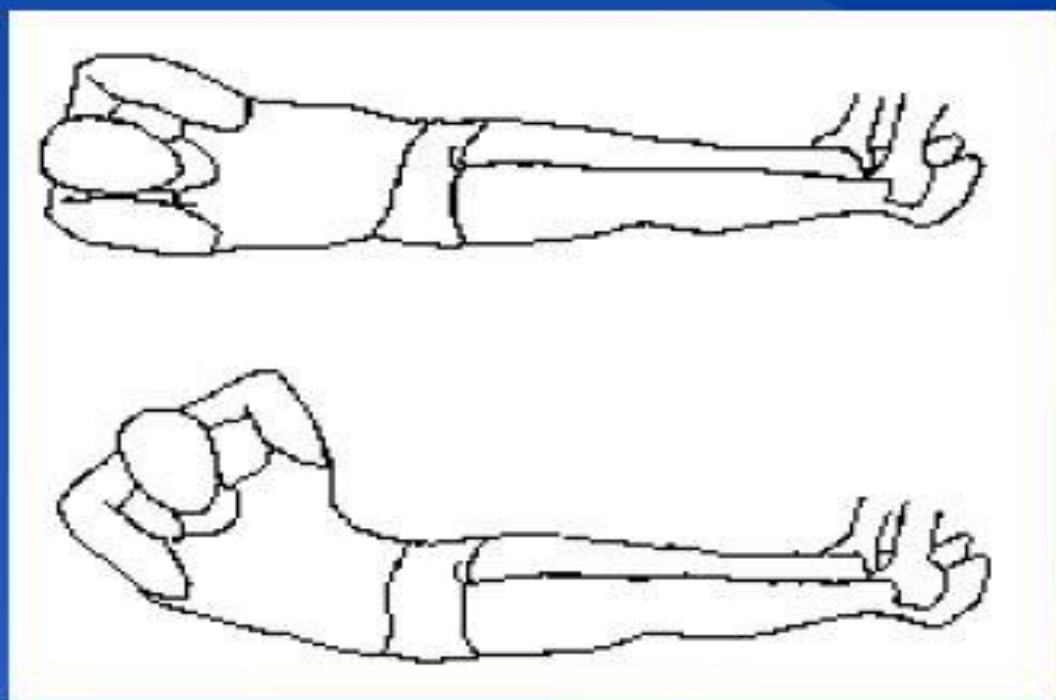
# Abdomen Exercises

به پشت بخوابید تمرین قبلی را در حالیکه دستهای خود را روی سینه قرار داده اید و یا روی پشت گردن خود قلاب نموده اید تکرار نمایید.



# Abdomen Exercises

به پشت بخوابید دستهای خود را روی پشت گردن خود قلاب نمایید پاهایتان توسط شخصی نگه داشته شود و یا مطابق شکل زیر روی صندلیی ببندید سر و گردن و سینه خود را آرام بطرف بالا بیاورید و نیز بطرف راست و یا بطرف چپ متمایل نمایید.



# Anti Lordosis Exercises

به حالت چهار دست و پا بایستید، مطابق شکل یک دست و پای طرف مخالف را بطرف بالا بیاورید و تا آنحاییکه ممکن است بکشید و از هم دور کنید . چند ثانیه مکث نمایید و سپس این حرکت را برای دست و پای طرف مقابل نیز تکرار نمایید.

