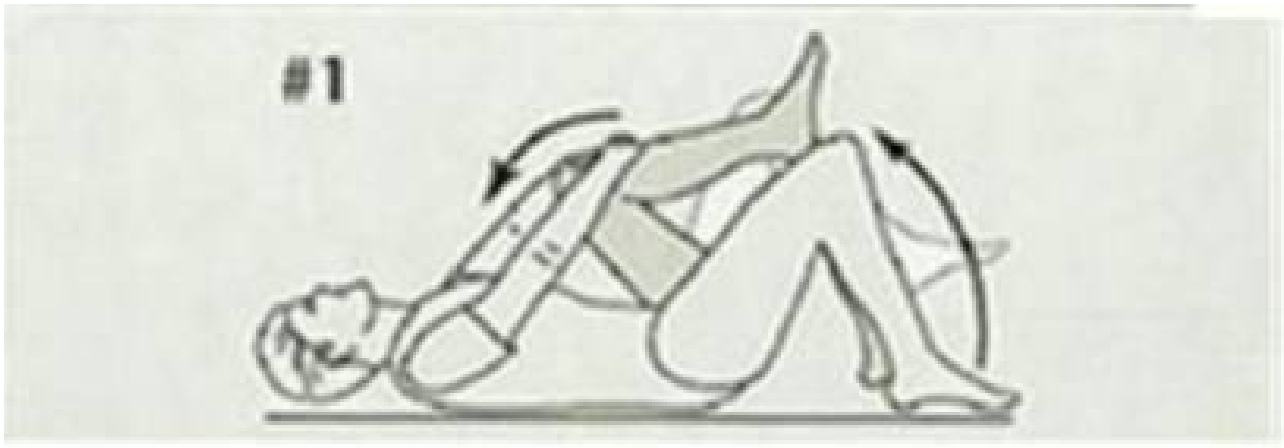
تخصصی از @baamooz_ghad

هفته ی 3 وفراتر

این تمرین ها باید هم در روز و هم در شب انجام شوند،یک بار صبح به محض آنکه بیدار میشوید و یک بار هم شب دقیقا قبل از آنکه میخواهید بخوابید.

این تمرین‌ها باید به طور مداوم و در طی کل این دوره 12 هفته‌ای انجام شوند در هفته‌های اول تاسوم تنها همین تمرین‌ها را باید انجام دهید،و بعد از آن ادامه پیدا میکنند و با سایر حرکات کششی همراه خواهند شد. همان طور که در بالا اشاره شد،این مرحله نقش اساسی در رفع فشار از روی نخاع دارد و ما لازم داریم که این رفع فشار را در طول کل برنامه همراه داشته باشیم تا باعث تحریک و تشویق رشد شود.این اتفاق با انجام این تمرین ها صورت میگیرد چرا که باعث میشوند فشار کمتری به دیسک ها وارد شود و هم چنین باعث ورود مواد غذایی مفید و سایر مواد به دیسک ها میشود. بسیارخوب شروع میکنیم...

#تمرین 1



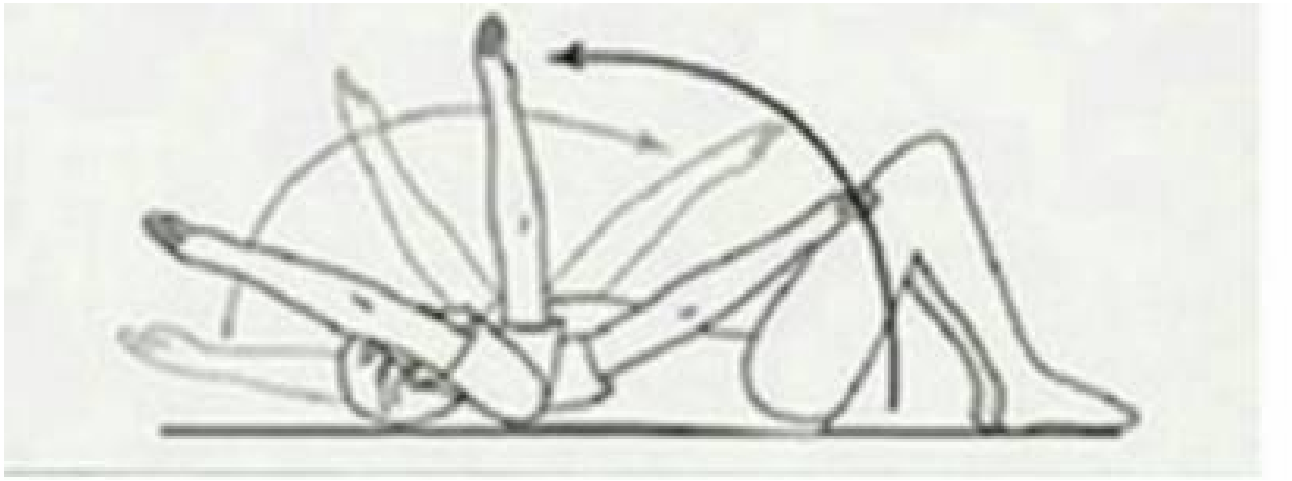
همیشه کار خود را با این حرکت کششی شروع کنید.به سادگی به پشت دراز بکشید و به آهستگی زانوی خود را به سمت سینه بکشید و 20 شماره نگه دارید.به آرامی پا را پایین آورده و همین کار را پای دیگر انجام دهیداین کار را 3 مرتبه برای پا انجام دهید.،مطمئن شوید که حین انجام این حرکت فشاری نمی آورید و یا اینکه حس کنید که درد کمتری را در ناحیه کمر حس میکنید(ص)1

#تمرین 2



به سادگی شکم خود را رو به پایین منقبض کنید(این کار را با دمیدن عمیق انجام ندهید)و ماهیچه های کپل تان را سفت کنید حالا این وضعیت رابه مدت 15 ثانیه نگه دارید و 4 بار این کار را تکرار کنید. (ص)1

#تمرین 3



همانند تصویر روی زمین بخوابید.اکنون عضله شکم و کفل تان را منقبض کنید تا ستون مهره ها را محکم در جایشان نگه دارید.به آرامی دست چپ را همانند میله های مانع جلوی ورودی های راه آهن بالا ببرید،این کار را ادامه دهید تا جاییکه دست تان در کنارتان قرار بگیرد.هم زمان همین کار را با دست راست خود ولی در جهت عکس انجام دهید.دست ها را در جهت عکس یکدیگر حرکت دهید 2 سری این حرکت را انجام دهید و هر سری 20 مرتبه این حرکت را برای هر دست تکرارکنید. (ص)1

#تمرین 4



همانند شکل بالا قرار بگیرید، شکم خود را منقبض کرده و به آرامی زانوی خود را به سمت سینه تان بالا ببرید.همزمان با پایین آوردن پا به وضعیت قبلی تا جایی که ممکن است شکم خود را سفت نگه دارید.همین کار را با پای دیگر هم انجام دهید.برای سخت کرد کار میتوانید همزمان با بالا آوردن