

## تمرینات حرکتی برای کمردرد

### تمرینات پیشنهادی

۱. وضعیت طاقباز و رساندن دستها و پاها به سمت بالا
۲. بلند کردن ران در وضعیت طاقباز
۳. تحرک پذیری مچ پا
۴. تمرینات در وضعیت چهار دست و پا
۵. الگوهای استفاده از دیوار
۶. وال بنگر

### ۱. وضعیت طاقباز و رساندن دستها و پاها کشیده شده به سمت بالا

به پشت دراز کشیده و زانوها خم شده و کف پا کاملاً بر روی زمین باشد. بالاتنه صاف باشد (تصویر ۱-۱۱).



تصویر ۱-۱۱ وضعیت طاقباز و حفظ وضعیت صاف بالاتنه

هر دو ران را ۹۰ درجه خم کند. سپس به آرامی یک ران را باز کند تا این که پا ۸ تا ۱۵ سانتیمتر بالای زمین قرار بگیرد در حالی که بازوها صاف روی زمین قرار گرفته و حدود ۴۵ درجه از بدن دور شده‌اند (تصویر ۱-۱۲). سپس حرکت را در طرف مقابل تکرار کنید. دو یا سه دوره‌ی ۱۰ تکراری انجام دهید و به ۱۵ تکرار برسائید.



تصویر ۱-۱۲ تمرین دد باگ با باز شدن مفصل ران

اگر بتوانید دو یا سه دور ۱۰ تکراری را بدون از دست دادن شکل اجرای تمرین و بدون ناراحتی انجام دهید، به آرامی دست را با خم کردن شانه و حفظ راستای ستون فقرات حرکت دهید (تصویر ۱-۱۳).



تصویر ۱-۱۳ حرکت دد باگ با رساندن اندام فوقانی بالای سر



تصویر ۱-۱۴ حرکت دد باگ با خم شدن شانه

در طول این تمرین وضعیت صاف بالاتنه را حفظ کنید.

برای شروع این حرکت موقعیت و راستای ستون فقرات را حفظ کنید در حالی که ران را تا رسیدن به موقعیت ۹۰ درجه خم می‌کنید و سپس به حالت اولیه بازگردانید. سپس با ران سمت دیگر این حرکت را تکرار کنید.

برای انجام این تمرین، ران و زانو را تا ۹۰ درجه خم کنید. هر اندام را به صورت مجزا به سمت زمین حرکت دهید در حالی که شانه خم می‌شود؛ مفاصل ران باز می‌شوند که در تصاویر ۱۱-۳ و ۱۱-۴ نشان داده شده است. سپس با خم کردن شانه، دست را بالای سر ببرید. این حرکت را در هر دور ۱۰ بار تکرار کنید. یک دقیقه استراحت کنید و سپس در جهت مخالف تکرار کنید.

اگر بتوانید به خوبی تحمل کنید، دست و ران مخالف را در موقعیت‌های مشابه و مربوطه قرار دهید، در همین حال، ستون فقرات را در راستای طبیعی خودش حفظ کنید (تصویر ۱۱-۵)



تصویر ۱۱-۵ حرکت دد باگ با باز شدن ران و رساندن دست مخالف بالای سر

اگر بتوانید این حرکت را با شکل خوب و بدون ناراحتی انجام دهید، مرحله دوم این تمرین به این صورت است که همزمان با بالا بردن هر یک از اندام‌ها، دست و پای مخالف را حرکت دهید.

اگر نتوانید شکل مناسب تمرین را حفظ کنید، تا زمانی که شکل خوب را مشاهده نکرده‌اید، اجازه ندهید سطوح یا تکرار حرکات را افزایش ندهید. با پنج تا ۱۰ تکرار در همان جهت شروع کنید و سپس در جهت مخالف تکرار کنید.

## ۲. وضعیت طاقباز و بلند کردن لگن (پُل زدن)

این تمرین برای بهبود قدرت کمر است. به صورت کاملاً صاف دراز بکشید. پاها را به صورت صاف بر روی زمین نگه دارید و بازوها را در دو طرف بدن در حدود ۴۵ درجه دور کنید. قسمت مرکزی را در یک راستا حفظ کنید، لگن را تا آنجا که ممکن است بلند کنید، لگن و کمر را به صورت یک واحد و نه به صورت مجزا، بلند کنید (تصویر ۱۱-۶).



تصویر ۱۱-۶ بالا بردن لگن در صفحه ساجیتال

بر اساس تحمل، این الگو را پنج تا ۱۰ بار تکرار کنید. حرکت را دو یا سه دور انجام دهید و اگر امکان دارد طی دو هفته به تدریج میزان حرکات را تا سه دور با ۲۰ تکرار افزایش دهید.

### ۳. تحرک پذیری مچ پا

همان‌طور که در تصویر ۷-۱۱ نشان داده شده است، حرکت مچ پا با قرار دادن پا بر روی یک جعبه ۱۵ یا ۲۰ سانتیمتری انجام می‌شود. پای پشتی باز شده است و پا رو به سمت جلو قرار دارد. از فرد بخواهید تصور کند یک طناب اطراف لگن او وجود دارد که مفاصل ران‌هایش را به سمت جلو می‌کشد.



تصویر ۷-۱۱ وضعیت شروع حرکت مچ پا

زانوی جلویی را بالای پا به جلو ببرید، اما نه به اندازه‌ای که پاشنه پا از زمین بلند شود، (تصویر ۸-۱۱).



تصویر ۸-۱۱ تحرک پذیری مچ پا با حرکت دورسی فلکشن

برای اصلاح اثر حرکت مچ پا، فرد می‌تواند مفاصل ران را از یک طرف به طرف دیگر حرکت دهد در حالی که هر دو دست به سمت جلو کشیده شده است، (تصویر ۹-۱۱).



تصویر ۹-۱۱ حرکت مچ پا با کشش دست‌ها رو به جلو

برای دستیابی به تحرک بیشتر مچ پا و باز شدن ران، این حرکت را با خم کردن شانه دست در همان سمت ران عقبی انجام دهید (تصویر ۱۰-۱۱). این یک کشش بالای سر است در حالی که مفاصل ران به سمت جلو حرکت می‌کند. در صورتی که فرد گودی کمر دارد، احتیاط کنید.



تصویر ۱۰-۱۱ حرکت مچ پا با خم شدن شانه و کشش دست

تصویر ۱۱-۱۱ حرکت مچ پا با رساندن دو طرفه دستها به سمت مخالف پایي که بالا قرار گرفته است را نشان می‌دهد. این حرکت را می‌توان با رساندن دو طرفه دست به همان سمت پای بالایی نیز انجام داد.



تصویر ۱۱-۱۱ حرکت مچ پا با رساندن دو طرفه‌ی دستها

مطمئن شوید که زانوی پای جلو بالای بندهای کفش همان پا قرار گیرد و از پنجه پا جلوتر نرود.

این حرکت را همچنین می‌توان با رساندن دو طرفه دست به همان سمت پای جلو انجام داد (تصویر ۱۱-۱۲).



تصویر ۱۱-۱۲ حرکت مچ پا با رساندن دو طرفه دستها در همان طرف

این حرکات را می‌توان با جعبه یا بدون آن انجام داد.

#### ۴. حرکت چهار دست و پا

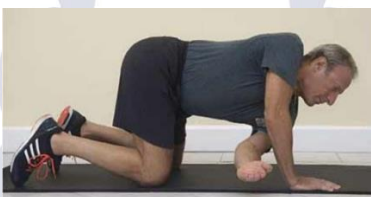
هدف اصلی از تمرین چهار دست و پا، دستیابی به تحرک در ستون فقرات پشتی و مفصل ران در یک محیط کنترل شده و اصلاح شده است.

با قرار گرفتن روی دست‌ها و زانوها شروع کنید. مطمئن شوید که دست‌ها به صورت مستقیم زیر شانه‌ها و زانوها زیر مفاصل ران قرار دارند، (تصویر ۱۳-۱۱). اطمینان حاصل کنید که می‌توانید این موقعیت را به راحتی تحمل کنید.



تصویر ۱۳-۱۱ موقعیت شروع حرکت چهار دست و پا

وضعیت تنه خود را صاف نگه دارد و استخوان کتف چپ را در زیر دست راست بکشد، (تصویر ۱۴-۱۱).



تصویر ۱۴-۱۱ حرکت چهار دست و پا با کشش دست

هدف این حرکت دستیابی به چرخش قفسه سینه به سمت راست، و نیز دستیابی به ثبات شانه راست و قدرت مرکز بدن است. همان حرکت را با دست راست که به سمت چپ کشیده می‌شود، انجام دهید.

زانوی چپ را به سمت راست حرکت داده و آن را از زیر مفصل ران سمت راست عبور دهید، (تصویر ۱۵-۱۱). این حرکت را در سمت مخالف تکرار کنید.



تصویر ۱۵-۱۱ حرکت چهار دست و پا با چرخش لگن

اگر در مفاصل ران تحرک نداشته و یا توانایی حفظ ثبات در ستون فقرات را نداشته باشید تا زمانی که این مناطق قوی‌تر نشده یا تحرک بیشتری پیدا نکرده‌اند از تمرین چهار دست و پا استفاده نکنید. اگر می‌توانید این تمرین را انجام دهید با پنج تکرار برای هر یک از اندام‌ها شروع کنید و تعداد را تا ۲۰ تکرار برای سه دور افزایش دهید.

##### ۵. الگوهای استفاده از دیوار

الگوهای دیواری حرکات ایمن و کنترل شده‌ای هستند که به متحرک کردن مجموعه‌ی پا و مچ پا، مفاصل ران و ستون فقرات پشتی کمک می‌کنند. به اندازه یک دست از دیوار فاصله بگیرید و بایستید و دست‌ها را در ارتفاع شانه بر روی دیوار قرار دهید، (تصویر ۱۶-۱۱).



تصویر ۱۶-۱۱ موقعیت شروع الگوی‌های دیواری

سپس، ساعتی را بر روی دیوار تصور کنید که در آن ۱۲:۰۰ و ۶:۰۰ و ۳:۰۰ و ۹:۰۰ باشند.

با حفظ پاشنه‌ها روی زمین، با باز کردن مفاصل ران، دست خود را به سمت بالا به موقعیت ساعت ۱۲:۰۰ برسانید، (تصویر ۱۱-۱۷). سپس به وضعیت شروع بازگرد.



تصویر ۱۷-۱۱ الگوهای دیواری با رساندن دست به موقعیت ساعت ۱۲:۰۰

بعد، همان‌طور که در تصویر ۱۱-۱۸ نشان داده شده است حرکت اسکات را در حالی که وضعیت صاف تنه خود را حفظ می‌کنید، انجام دهید و دست خود را به موقعیت ساعت ۶:۰۰ برسانید و به وضعیت شروع بازگرد.



تصویر ۱۸-۱۱ الگوهای دیواری با رساندن دست به موقعیت ساعت ۶:۰۰

حالا، مفاصل ران را به سمت راست ببرید و دست خود را به موقعیت ساعت ۳:۰۰ برسانید. مهم است که در انجام این حرکت از سمت پایین به بالا فکر کنید تا مفاصل ران در راستای پاها قرار بگیرند. اگر حرکت از سمت بالا به پایین انجام شود، شانه‌ها و ستون

فقرات پشتی به سمت خم شدن جانبی، حرکت می‌کنند و ممکن است مشکلاتی در ستون فقرات پشتی یا کمری ایجاد کنند. حرکت صحیح در تصویر ۱۱-۱۹ مشاهده می‌شود.



تصویر ۱۱-۱۹ الگوهای دیواری با رساندن دست به موقعیت ساعت ۳:۰۰

حرکت را با همان راستای ران در بالای پا به سمت چپ تکرار کنید و همزمان دست چپ را به موقعیت ساعت ۹:۰۰ برسانید. فکر نکنید که از ساعت ۱۲ تا ۶ فقط برای حرکت‌های سمت راست و از ساعت ۶ تا ۱۲ فقط برای حرکت‌های سمت چپ است. همان‌طور که در تصویر ۱۱-۲۰ دیده می‌شود، دست خود را به سمت مخالف برسانید.



تصویر ۱۱-۲۰ الگوهای دیواری رساندن جانبی دست به طرف مخالف

مدیریت تربیت بدنی و فوق برنامه ورزشی  
انجام این حرکات را از ارتفاع شانه شروع کنید و سپس برای افزایش بارگیری بیشتر زاویه‌های عمودی را اضافه کنید، (تصویر ۲۱-).

(۱۱)



تصویر ۱۱-۲۱ الگوهای دیواری موقعیت ساعت ۳:۰۰ در ارتفاع کمر

به موقعیت دست‌ها و بازوها در تصاویر توجه کنید. با سه تکرار در هر جهت شروع کنید و تعداد را به پنج تا ۱۰ تکرار برای دو یا سه دور افزایش دهید.

## ۶. وال بنگر

این حرکت اساساً یک اسکات چرخشی است که در یک محیط امن و کنترل شده انجام می‌شود. همان‌طور که فرد در طول فعالیت اسکات، کشش را انجام می‌دهد، ران نزدیک شده و به دیوار برخورد می‌کند (تصویر ۲۲-۱۱).



تصویر ۲۲-۱۱ بنگرهای دیواری

درحالی‌که دیوار در یک سمت فرد قرار دارد، صاف بایستد و ستون فقرات را به سمت پا و با فاصله از دیوار قرار دهید.

درحالی‌که هر دو دست را در ارتفاع سینه یا کمر به سمت دیگر می‌رسانید، یک اسکات چرخشی انجام دهید. اطمینان حاصل کنید که حرکت از مجموعه پا و مچ پا و مفاصل ران انجام می‌شوند. در صورتی که از زانوی نزدیک به دیوار دچار ناراحتی می‌شود آن پا را حدود پنج درجه به سمت داخل بچرخاند که این عمل باید مشکل را کاهش دهد. زمانی که تحرک مفاصل ران بیشتر می‌شود، به تدریج موقعیت پا را به حالت قبلی و خنثی برگردانید. حرکت را پنج تا ۱۰ بار تکرار کنید.

اگر فرد با حداقل یا بدون ناراحتی و بدون تغییر دادن شکل کلی حرکت پیشرفت کرده است، شما باید به سمت مرحله دو این برنامه حرکت کنید.

**مدیریت تریپت بدنی و فوق برنامه ورزشی**  
**برگرفته از کتاب: مبانی تمرینات عملکردی (چاک ولف)**

**ویراستار علمی و مترجم: سرکارخانم دکتر لیلا یوزباشی**