

نرمش‌هایی برای تقویت عضلات کمر

کمرت را بچسب



هر وقت از نرمش و حرکات ورزشی صحبت می‌شود، همه به یاد حرکات‌های مخصوص دست و پا، شکم و ... می‌افتیم. اما همه قسمت‌های بدن به ورزش نیاز دارند و اگر بدون تحرک بمانند، ممکن است دچار درد شوند. یکی از مهم‌ترین این بخش‌ها کمر است. حدود نیمی از مردم در زندگی خود با درد کمر روبه‌رو می‌شوند. به همین خاطر هر کسی باید از زمانی که کم سن و سال است، با ورزش‌های مخصوص کمر آشنا شود. کمر بخشی مهم از بدن است که در تمام ورزش‌ها باید فشار زیادی به آن بیاوریم، اما چندان به آن توجهی نداریم.

قبل از هر نرمش کمر، باید کارهایی را که برای ورزش‌ها و نرمش‌های دیگر هم می‌کردید، انجام دهید. مثلاً بدنتان را به خوبی گرم کنید. هنگام نرمش، به خوبی تنفس کنید و دم و بازدم را درست انجام دهید تا از تمام ظرفیت شش‌های خود استفاده کنید. استفاده از نوشیدنی‌هایی مثل آب هم بین تمرینات لازم است. حالا می‌رویم سراغ نرمش‌ها.



پرنده‌سگ

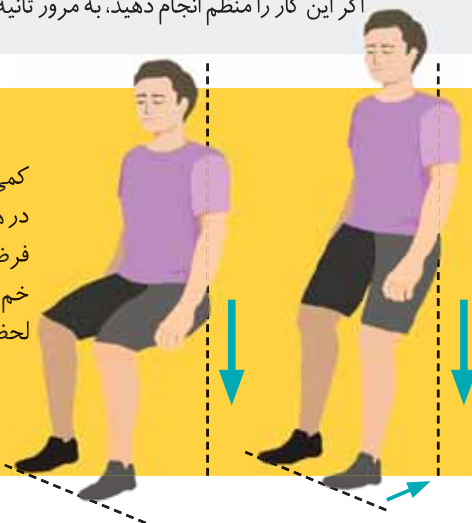
یک حرکت بسیار آسان برای تقویت کمر، حرکت «Dog Bird» است؛ به معنای پرنده‌سگ! برای انجام این حرکت مثل بچه‌هایی که تازه می‌خواهند حرکت کنند، چهار دست و پا بنشینید. دست‌ها را به اندازه عرض شانه باز کنید و زانوها را هم کمی باز کنید. حواستان باشد که پشت خود را خم نکنید.



حالا پا و دست مخالفتان را صاف کنید. مثلاً دست راست خود را کاملاً به سمت جلو صاف کنید و هم‌زمان پای چپ را روی هوا صاف کنید و به عقب بکشید. چند ثانیه در این حالت باقی بمانید. حالا این دست و پای کشیده خود را جمع کنید و به حالت اول برگردید و هم‌زمان، دست چپ خود را به جلو بکشید و پای راستتان را به سمت عقب بیاورید. اگر این کار را منظم انجام دهید، به مرور ثانیه‌های بیشتری می‌توانید این حرکت را انجام دهید.

نشستن در کنار دیوار

کمی از دیوار فاصله بگیرید؛ مثلاً ۱۵ تا ۲۰ سانتی‌متر. مهم این است که کمرتان را خم نکنید. در همان حال به دیوار تکیه دهید و زانوها را آرام خم کنید؛ مثل اینکه می‌خواهید بنشینید. فرض کنید یک صندلی زیرتان است و روی آن نشسته‌اید. بیشتر از این مقدار زانوها را خم نکنید. چند ثانیه در این حال بمانید و بعد، بالا بیایید و کاملاً صاف بشوید. در تمام این لحظه‌ها، کمرتان باید به دیوار چسبیده باشد و اصلاً خم نشود.



لانژ (longes)

نام این حرکت را ممکن است به شما لانج، لانژ یا لانجز بگویند. اما مهم نام حرکت نیست، بلکه درست انجام دادن آن است!

ابتدا باید دو دست خود را در دو طرف کمر خود قرار دهید. حالا پای راست خود را به اندازه یک قدم بزرگ جلو بیاورید. چقدر؟ به اندازه‌ای که زانوی شما با زمین، زاویه‌ای ۹۰ درجه تشکیل دهد. در همان حال پای چپتان را پایین بیاورید. چقدر؟ تا اندازه‌ای که زانوی شما موازی زمین و تا حد ممکن به زمین نزدیک شود (اما نباید زانویتان روی زمین قرار گیرد). بعد از آن به صورت هم‌زمان جای پاهایتان را عوض کنید: یعنی ابتدا بلند شوید، بعد پای چپتان را جلو بیاورید و با زمین زاویه ۹۰ درجه بسازید و در همان حال، زانوی راستتان را به زمین نزدیک کنید.

۱۰ بار این کار را بکنید. اگر مرتب این کار را انجام دهید، توانتان بالا می‌رود و می‌توانید همین کار را در حال جلو رفتن انجام دهید. یعنی ابتدا زانوی راست را جلو بیاورید و زانوی چپ را خم کنید. بعد در حال عوض کردن پاها، به جلو هم حرکت کنید.

وقتی این تمرینات را زیاد انجام دادید و قدرتتان زیاد شد، می‌توانید این کار را درجا روی هوا انجام دهید و در حالی که درجا هستید، با پریدن، جای پاهای خود را عوض کنید. اما این مدل به تمرین زیادی نیاز دارد. فعلاً دو مدل قبلی لانژ را کار کنید و عجله نکنید!



فیله کمر

به حالت دمر دراز بکشید. حالا سعی کنید قسمت بالایی بدنتان - دست‌ها و قفسه سینه - را از زمین بالاتر بیاورید. وقتی این کار را به خوبی انجام دادید، پاهایتان را هم از زمین بلند کنید، به طوری که بدنتان مثل یک موز، خمیده باشد و به جز قسمت میانی بدنتان، بقیه قسمت‌ها بالا آمده باشند. حواستان باشد که دست‌هایتان کاملاً به سمت جلو صاف باشند و پاهایتان در حالی که از زمین بالا آمده‌اند، کاملاً به عقب کشیده شوند. اگر در این شرایط فشار و لرزیدن شکمتان را احساس کردید، نگران نشوید. به مرور شکمتان هم قوی می‌شود و از لرزش آن کاسته خواهد شد.

با انجام این حرکت‌ها و تقویت کمر خود، می‌توانید از مصدومیت کمر هنگام بازی و ورزش و درد کمر جلوگیری کنید. فقط باید حرکت‌ها را درست انجام دهید و فشاری به کمر خود وارد نکنید.

