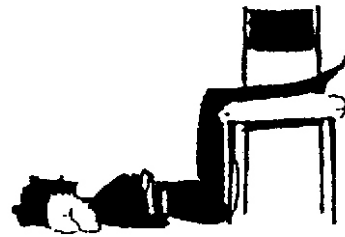


## روش نل کردن عضلات کمری در بیماران با مشکلات کمری

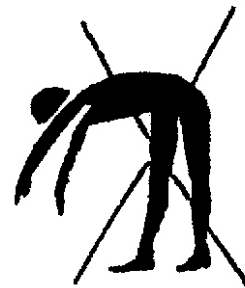


هر روز بین ۵ تا ۲۵ دقیقه در یکی از حالت های فوق استراحت نمایید.

## از تمرینات مشابه حرکات زیر پرهیز نمایید.



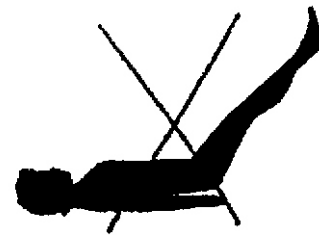
خم نمودن شدید پشت و کمر به عقب



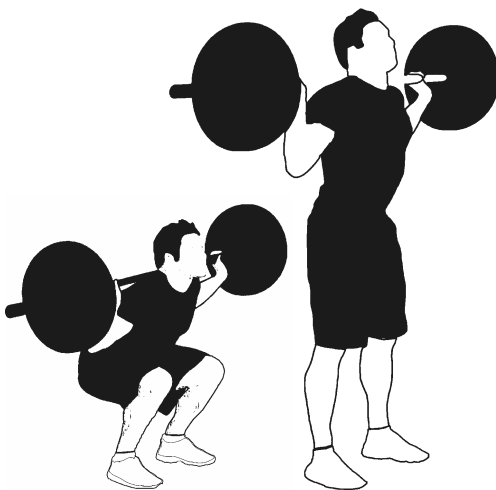
چرخش بیش از حد گردن و کمر به جلو



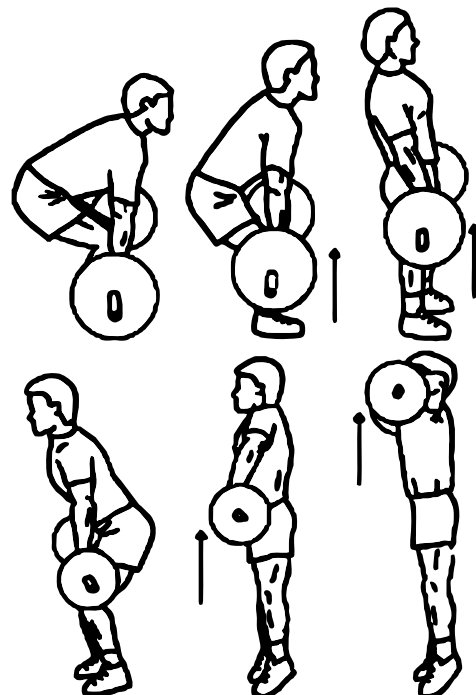
بالا بردن همزمان دستها و پاها



بالا بردن همزمان هر دو پا



اسکات با وزنه ممنوع



انجام Dead lift و Power pull ممنوع است.