

## ورزش های مورد نظر برای بیماران مبتلا به دیسک کمر (۲): ثبات (مرحله دوم)

کمر بند شکمی، کمر بند ایمنی بدن ماست؛ لذا انجام ورزشهای آن ضروری است

### مرحله دوم :

۱- در صورت یادگیری کامل مرحله اول : در ادامه انقباض عضله زیر شکم را تحت راهنمایی متخصص تا جایی ادامه دهید که عضلات عقبی پشت کمر شما هم منقبض شوند .

۲- به پهلو بخوابید و پای بالایی را به میزان کم به سمت بالا حرکت دهید به عبارتی از زمین بلند نکنید .

۳- انقباض عضله زیر شکم و عضله پشت کمر را در تمامی وضعیتهای شامل ( طاق باز ، دمر ، به پهلو ، نشستن ، راه رفتن و حتی دویدن حفظ نمایید .