

## أربع تمارين بسيطة تخفف من آلام الظهر



بعد الانتشار الكبير لفيروس كورونا المستجد والإغلاق التام أو الجزئي في بعض البلدان لجأ الكثير من الموظفين للعمل من المنازل.

وبالطبع لا يوجد تجهيزات المكتبية المريحة في المنازل؛ إذ عادة ما يجلس الموظف على مقاعد السفر لفترات طويلة.

وينتج عن هذا ظهور آلام الظهر، إليك مجموعة من التمارين البسيطة للتخلص من آلام الظهر.

### 1. تمرين البلانك

عند إجراء تمرين البلانك يشكل الظهر والأرداف والفخذان والرقبة خطاً مستقيماً.

ويتم الاستلقاء على البطن وتمديد الأقدام بعرض الخصر، ثم يتم الاستناد على أطراف أصابع القدم والساعدين وهما مفرودين بعرض الكتف.

## 2. تمرين الضغط

يعد تمرين الضغط من تمارين اللياقة البدنية التقليدية، التي تعمل على تقوية عضلات الجسم بالكامل، وفي هذا التمرين يتم وضع الذراعين بعرض الكتف أسفل الصدر.

في النسخة الأصلية من تمرين الضغط يتم الارتكاز على أطراف أصابع القدم، وبعد ذلك يتم خفض الجزء الأوسط من الجسم المشدود باتجاه حصىرة التدريب، ثم دفع الجسم إلى أعلى مرة أخرى، مع ملاحظة أن تشكل الركبة خطأً مستقيماً مع الكاحلين والوركين.

ويمكن للمبتدئين الارتكاز على الركبتين بدلاً من أطراف أصابع القدم عند إجراء تمرين الضغط.

## 3. تمديد الساق

يساعد تمرين تمديد الساق على إطالة عضلات الفخذ الخلفية، وغالباً ما تسبب هذه العضلات آلاماً في النطاق السفلي من الظهر.

وعند إجراء هذا التمرين يتمدد المرء على ظهره، ويمسك فخذيه بواسطة يديه، ويسحب الفخذ باتجاه الجزء العلوي من الجسم مع الحفاظ على الساق في وضع مستقيم.

وعند الرغبة في تكثيف تمارين الإطالة، فإنه يمكن سحب أصابع القدم قليلاً في اتجاه الفخذ.

## 4. مضخة الوريد

يتعين على الموظف، الذي يجلس لساعات طويلة أمام شاشة الحاسوب، أن يقوم بتحفيز الدورة الدموية من خلال إجراء تمرين مضخة الوريد.

ويتم إجراء هذا التمرين من خلال الوقوف على أطراف أصابع القدم، والاستدارة للخلف على الكعب ورفع أصابع القدم، ثم الوقوف على أطراف أصابع القدم مرة أخرى، ويتم تكرار هذه التمرين من 10 إلى 15 مرة بوتيرة هادئة وثابتة.