تمارين رياضية لظهر سليم

بشكل عام تُقسم تمارين الظهر إلى 3 فئات:

- تمارين التمدّد: وتشمل تمارين لعضلات ظهرك ورجليك.
- تمارين القوّة والتحمّل والتوازن: وتشمل تمارين رياضية لعضلات ظهرك، وبطنك، ورجليك.
- التمارين العامة: اختاري رياضة تستمتعين بممارستها، مثل السباحة، أو ركوب الدراجة الهوائية، أو صفوف الأيروبكس. وإن سبق أن تعرّضت لإصابة ما في ظهرك، من الأفضل أن تتجنّبي بعض التمارين نهائياً أو تمارسيها بحذر. وإن مرّت فترة طويلة لم تمارسي الرياضة خلالها، يُستحسن بك استشارة طبيبك أو معالجتك الفيزيائية ليحدّدا لك التمارين المناسبة لظهرك. ومن الضروري أن تستعيني بمدرّبة خبيرة، لأنّ التمارين الرياضية قد تبدو بسيطة وسهلة، إلّا أنها غالباً ما تُمارس بصورة خاطئة ومضرّة. لذا نقدّم لك أدناه بعض الأمثلة عن تمارين التمدّد البسيطة التي يمكنك ممارستها لتُحسّني عضلات جسمك وليونة مفاصلك. وبالطبع ننصحك باستشارة الطبيب أو المعالجة الفيزيائية قبل ممارسة أي منها إذا كنتِ تعانين من آلام في الظهر.

تمارين التمدّد:

تمرين ثني الرقبة: اثني رأسك بهدوء بحيث ينحني ذقنك نحو صدرك.

تمرين ثني الكتفين: أبقي كتفيك منخفضتين ومستقيمتين، ثم اثني رأسك بلطف باتّجاه كتفك.

تمرين الثني والدوران: أديري رأسك نحو جانب واحد، ثم أخفضي رأسك باتّجاه إبطك.

التمدّ ُد السلبي: استلقي على بطنك وضعي يديك على الأرض بمستوى كتفيك. والآن ادفعي جسمك إلى الأعلى باستخدام ذراعيك، مع إبقاء وركيك على الأرض، وارفعي رأسك وكتفيك قدر المستطاع حتى ينحني ظهرك باتّجاه الداخل. ثم ازفري، وأخفضي ظهرك بهدوء باستخدام عضلات ذراعيك فقط. واتركي عضلات ظهرك وبطنك مسترخية.

تمرين دوران القفص الصدري: ضعي ذراعك اليمنى على ركبتك اليسرى وأديري القسم الأعلى من جسمك، مع إبقاء عمودك الفقري مستقيماً. ثمّ أعيدي التمرين مع ذراعك اليسرى وركبتك اليمنى.

استلقي على ظهك وضمّي ركبتيك مع إبقاء كتفيك على الأرض. ثم ميلي بركبتيك ببطء نحو جانب واحد، وأعيدي الكرّة نحو الجانب الآخر.

نصائح تمدّ ُد مفيدة:

- مارسي تمارين التمدّ ُد إلى حدّ التعب وليس الألم.
- حاولي ألّا تقلّ مدّة تمرين التمدّ ُد على الـ(15) ثانية.
- انتبهي إلى وضعية جسمك من أجل ممارسة تمارين التمدّ ُد بفاعلية.
- احذري الإفراط في ممارسة تمارين التمدّ ُد، لأنّها قد تفاقم مشكلتك.