

## برنامج علاج الأنزلاق و الديسك بالتمارين

الأدوات المطلوبة :

Foam Roller – 1



2 – دمبلز قابلة للتعديل :



مع طارات 1.25 كجم و 2.5 كجم و 5 كجم و 7.5 كجم

: Swiss Ball – 3

Egyptfit



## الخطوات :

أولا سوف تقوم بتمارين و اطالات اليوجا Traction و Sphinx يوميا حتى شفاؤك تماما. حيث أن هذه التمارين تعيد ترتيب الديسكات بشكل سليم و تساعدك على تقليل الالتهابات و اعادة بناء الانسجة التالفة.

و يجب عمل Foam Rolling للفخذ الخلفي و المؤخرة و أسفل الظهر و السمانة بعد كل تمرين.

**لمدة اسبوعين سوف تقوم بهذه التمارين يوميا ..5 دقائق لكل تمرين**

Dead bug

Bird Dog

Hip Hinge

**بعد مرور اسبوعين** سوف تستمر أسبوعين في تقوية عضلات البطن عن طريق تمارين

Planks

Suitcase Carry

قم ب 4 مجموعات من كل تمرين يوميا . يجب زيادة الأوزان التي تستخدمها في هذه التمارين حتى تبني عضلات بطنك بشكل تدريجي. القيام بنفس الوزن يوميا لن يفيد بشئ.

**بعد مرور أسبوعين** , سوف تبدأ في تمارين ال Sumo Deadlifts بالدمبلز . 4 مجموعات يوميا \* 10 تكرارات

أستمر على هذا التمرين لمدة شهر . و قم بزيادة الأوزان فيه تدريجيا . و في هذا الشهر لا تترك اطالات ال traction و اليوجا . و قم بتمارين البطن السابق ذكرها بعد انتهائك من تمارين ال Sumo Deadlifts .

ملحوظة أخيرة و هامة : أي تمرين يسبب لك الام أثناء التمرين أو بعده توقف عنه نهائيا . كل شخص يختلف عن الاخر . و ما قد ينجح في علاج شخص , قد يسبب لك تدهور حالتك.

Egyptfitness.com