

# پیلا تیس در خانه

دکتر مینا حقیقی

## زیگ زاگ در وضعیت نشسته

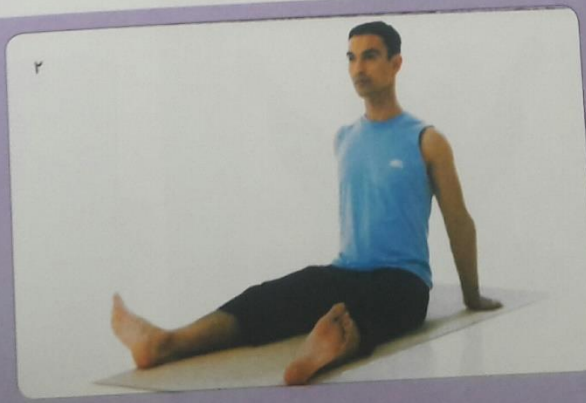
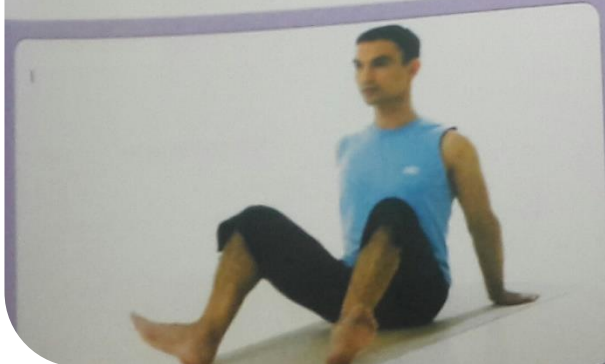
این تمرینی عالی برای افزایش تحرک در مفاصل ران است در حالی که سعی می‌کنید ثبات رابطهی بین مفصل ران، زانو و قوزک را حفظ کنید. و در حالی که پاهای شما مستقل از مفصل ران حرکت می‌کند ثبات ستون فقرات را به چالش می‌کشد

### وضعیت شروع

صاف بنشینید در حالی که پاهای شما کشیده در جلوی بدنتان قرار دارد. دست‌های خود را صاف کنید و پشت بدنتان بپرید تا کف دست‌ها را برای حمایت روی تشک قرار دهید. پاهای خود را اندکی بازتر از عرض لگن قرار دهید، از مفصل ران به بیرون بچرخانید، پایین پاهای خود را خم کنید و زانوهایتان را جمع کنید تا پاها را تا حد ممکن به سمت خودتان بیاورید در حالی که وضعیت خشی لگن و ستون فقرات را نگه می‌دارید. در کل تمرین ارتباط با مرکز بدن را در سطح مناسبی حفظ کنید.

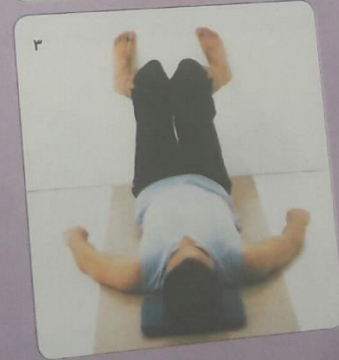
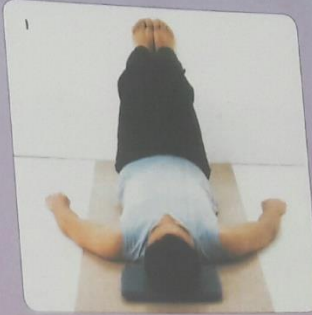
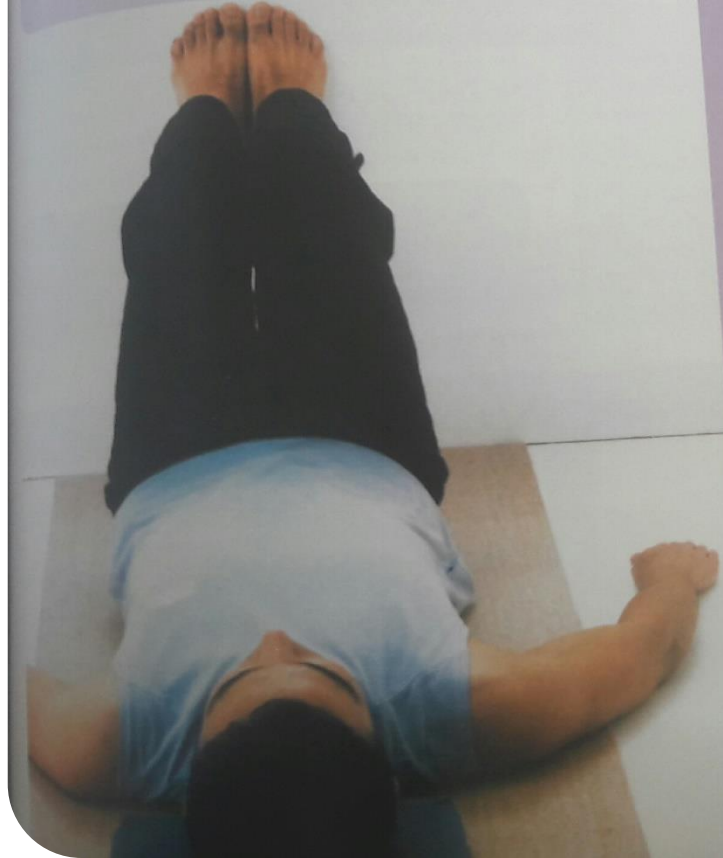
### عمل

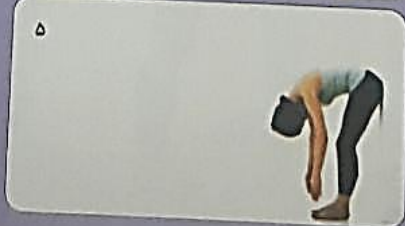
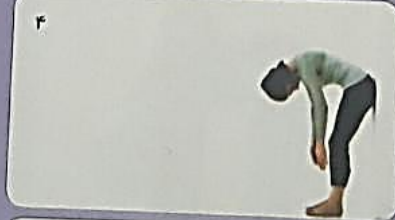
- همراه با دم، بدن را برای حرکت آماده کنید و ستون فقرات خود را بکشید
- همراه با بازدم طول بدن و ثبات در ستون فقرات را حفظ کنید. پاهای خود را صاف کنید، را روی تشک سر بدهید در حالی که وضعیت چرخیده به خارج و خمیدگی پایین پا را حفظ می‌کنید.
- همراه با دم پاهای خود را صاف نگه دارید، پاها را از مفصل ران به داخل بچرخانید
- همراه با بازدم وضعیت به داخل بچرخانده پاهای خود را حفظ کنید. زانو را خم کنید و پاها را به سمت بدنتان بکشید، پایین پا را روی تشک سر بدهید
- همراه با دم، پاهای خود را خمیده نگه دارید، پا را از مفصل ران به بیرون بچرخانید و به وضعیت شروع بیاید.
- پنج بار تکرار کنید و سپس جهت را معکوس کنید.



# زیگ زاگ- در حالت دراز کشیده

تحرك را در مفصل ران افزایش می‌دهد و حفظ می‌کند.





## گرد شدن به پایین-مقابل دیوار

به ایجاد تحرک در ستون فقرات و مفصل ران کمک می‌کند، عضلات پشت، باسن و پاها را تقویت می‌کند.

### وضعیت شروع

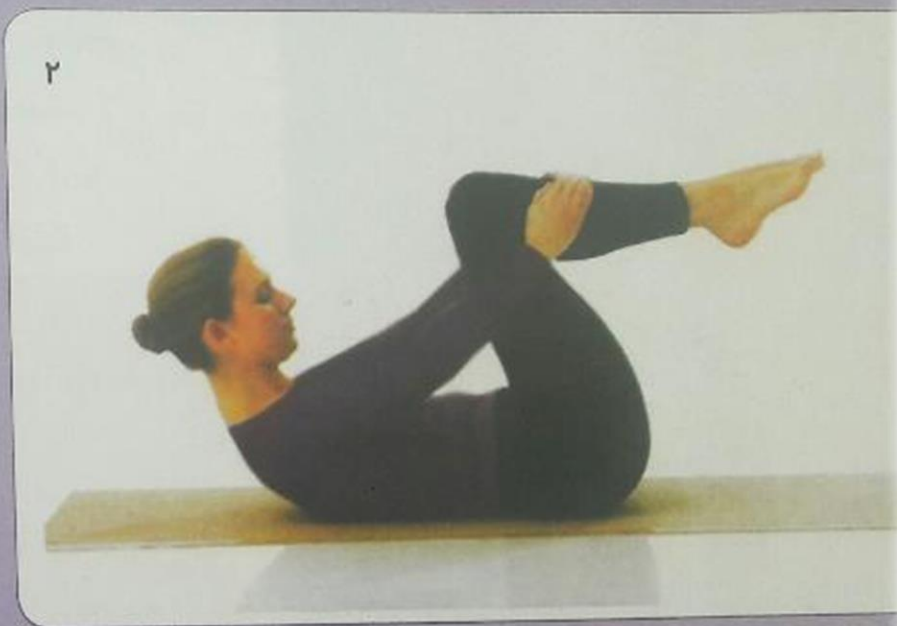
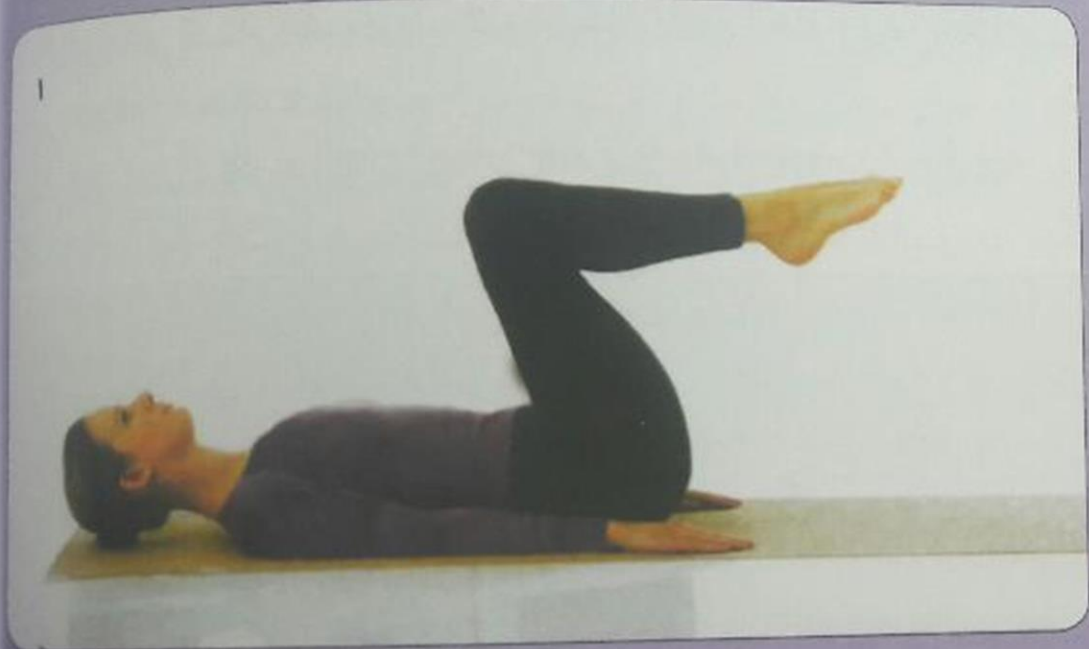
صاف مقابل دیوار در حالی که پشت‌تان به طرف دیوار است بایستید. پاهای خود را موازی با هم و به اندازه عرض لگن باز قرار دهید و تقریباً ۳۰ سانتی متر از دیوار فاصله داشته باشید. اندکی زانوهای خود را خم کنید. لگن شما در وضعیت خنثی قرار دارد و شانه‌های شما توسط دیوار حمایت می‌شود. ستون فقرات شما نیز در وضعیت خنثی است بنابراین انحنای طبیعی آن را احساس می‌کنید. پشت سر شما ممکن است بسته به پوسچر فردی تان در تماس با دیوار باشد یا نباشد. اجازه دهید که دست‌ها کنار بدنتان به پایین کشیده شود.

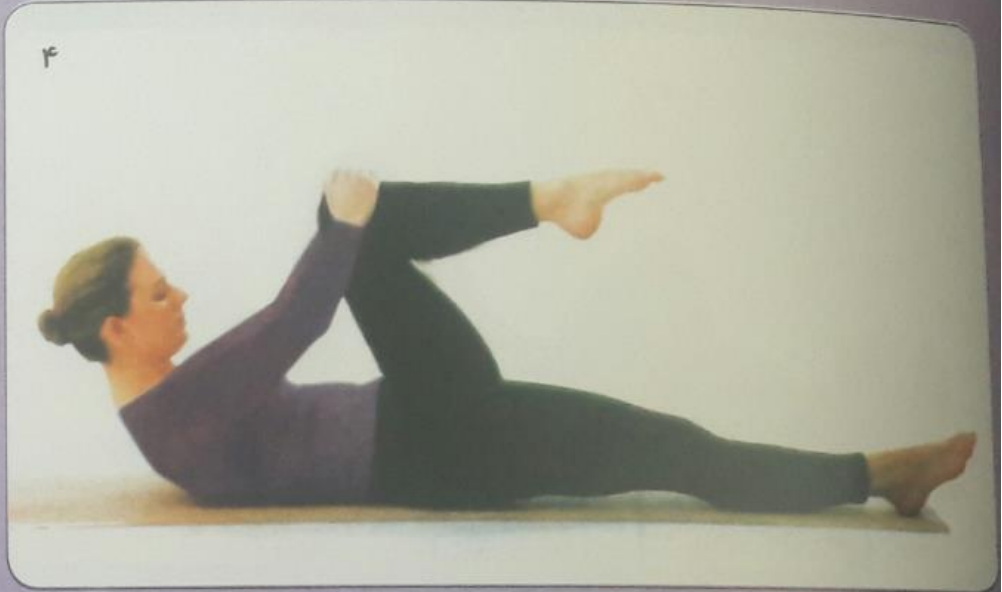
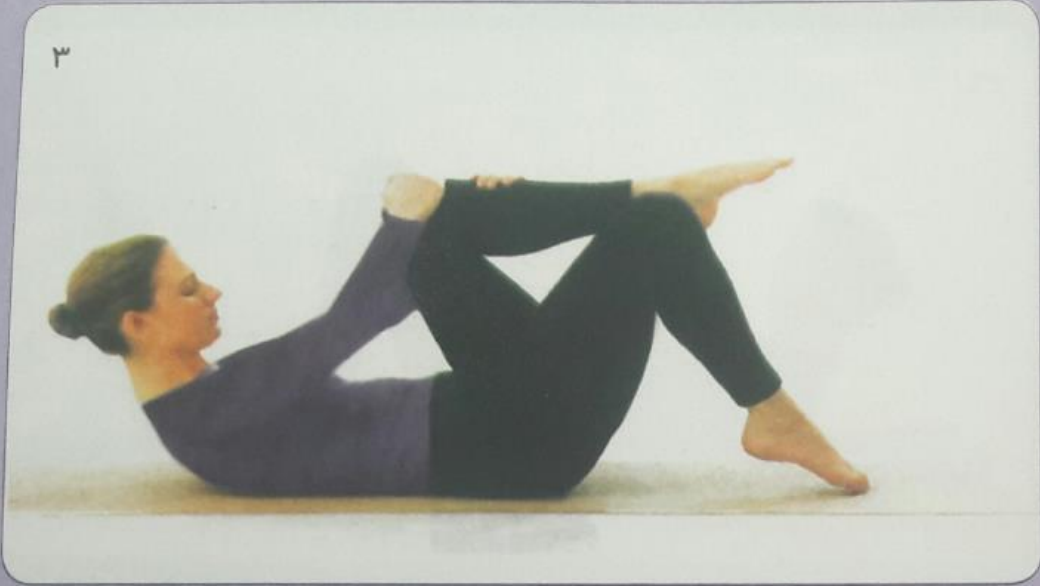
### عمل

- همراه با دم پشت گردن خود را بکشید و سر خود را به جلو و پایین بیاورید.
- همراه با بازدم کل ستون فقرات را به جلو و پایین بیاورید. ابتدا استخوان جناغ خود را شل کنید و سپس پایین قفسه سینه خود را گرد کنید و سپس به آرامی پایین ستون فقرات خود را به دیوار فشار دهید. تا جایی که دیگر نتوانید بدون استفاده از مفصل ران پایین بروید، به پایین گرد شوید.
- همراه با دم لگن خود را به زیر بدنتان بکشید.
- همراه با بازدم به ستون فقرات را به وضعیت قبلی برگردانید، هر مهره را مقابل دیوار صاف کنید. ستون فقرات خود را بکشید در حالی که به وضعیت خنثی بر می‌گردید. تا ده بار تکرار کنید.

### نکات مهم

- به صورت یکنواخت و مرحله به مرحله در هر بخش از ستون فقرات بچرخید.
- مستقیماً در خط مرکزی بدن خود گرد شوید از انحراف بدن به هر طرف اجتناب کنید.





• روی پای تان را از زمین بلند کرده و به آرامی پای خمیده را به سمت خود می‌کشید. کل مراحل را تا پنج بار تکرار کنید.

• برای به پایان رساندن حرکت، در وضعیت حلقه زده شده بمانید و هر دو زانو را به سمت تنه خود خم کنید. ستون فقرات بالایی خود و سرتان را به روی تشک برگردانید و سپس با حفظ ثبات لگن، پاهای خود را تا رسیدن به وضعیت ریلکس به سمت تشک ببرید.

### نکات مهم

- \* مطمئن شوید که لگن شما در وضعیت خنثی روی زمین می‌ماند. تا جایی بالا بیاید که این وضعیت حفظ شود.
- \* روی حرکت مستقل پاها از لگن و ستون فقرات تمرکز کنید.
- \* در حالی که پای خود را از خود دور می‌کنید، روی صاف کردن کامل پا تمرکز کنید اما از قفل کردن زانوها اجتناب کنید.
- \* وضعیت پیچ به سمت بالا را حفظ کنید. از دست‌ها برای کشیدن پاها به سمت خود استفاده کنید اما ستون فقرات را بیشتر بالا نکشید.
- \* کشیدگی را در گردن حفظ کنید و سر را ثابت نگه دارید. روی ناحیه شکمی خود تمرکز کنید.
- \* اجازه دهید که استخوان ترقوه کشیده بماند اما ارتباط تیغه‌های شانه با پشت قفسه سینه را نگه دارید.



## غلتاندن زانو

به افزایش تحرک در مفاصل ران کمک می‌کند در حالی که ثبات رابطهی بین مفصل ران، زانو و قوزک حفظ می‌شود.

### وضعیت شروع

خود را در وضعیت استراحت درست قرار دهید. پاهای خود را اندکی بازتر از عرض لگن قرار دهید. دست‌های خود را به بیرون اندکی پایین‌تر از ارتفاع شانه‌ها تشک قرار دهید و کف دست‌ها رو به پایین باشد. در کل تمرین ارتباط با مرکز بدن را در سطح مناسبی حفظ کنید.

### عمل

- همراه با دم، بدن خود را آماده حرکت کنید.
- در حالی که پای چپ خود را از مفصل ران به داخل می‌چرخانید همزمان پای راست خود را به خارج بچرخانید. اجازه دهید که کف پای شما اندکی از تشک جدا شود.
- همراه با بازدم هر دو پای خود را همزمان به مرکز برگردانید. این کار را به سمت دیگر تکرار کنید و سپس کل مراحل را پنج بار انجام دهید.

#### نکات مهم

- \* بر خلاف چرخش لگن، شروع این عمل باید از باها به خصوص بالای ران شما در حفره مفصل ران نشأت بگیرد.
- \* سعی کنید که لگن را ثابت و بی حرکت نگه دارید. اگرچه حرکت واکنشی کمی وجود خواهد داشت، هدف اصلی شما چرخاندن ستون فقرات و لگن نیست.
- \* اگرچه باید حس رهایی در مفاصل ران داشته باشید، حرکت باهای خود را کنترل کنید و اجازه ندهید به یک طرف بیفتد.





**نکات مهم**

- \* لگن و ستون فقرات را در کل حرکت ثابت و بی حرکت نگه دارید روی حرکت مستقل استخوان ران در حفره مفصل ران تمرکز کنید.
- \* اگرچه باید حس رهایی در مفصل ران داشته باشید، حرکت پاهای خود را کنترل کنید و اجازه ندهید که به یک طرف بيفتد.
- \* راستای درست پاهای خود را حفظ کنید. پاها، زانوها و ران باید در راستای درست بماند و با هم حرکت کند. فشار دادن زانوها یا پایین پا به سمت بیرون به میزان بیشتر از ران آسان است اما باید از این کار اجتناب کنید.

