

روش صحیح بلند کردن اجسام

بلند کردن اجسام با روش نادرست، باعث آسیب به کمر و ایجاد کمردرد می شود.



۱ در کنار بار بایستید، بصورتی که یکی از پاها کمی جلوتر و در کنار بار و پای دیگر در پشت بار قرار گیرد.



۲ در کنار بار بنشینید و بار را تا جایی که ممکن است به خود نزدیک کنید.



۳ بار را با دستان خود محکم بگیرید بصورتی که کف دستان شما کاملاً با بار در تماس باشد. یک دست در طرف پای جلوتر و دست دیگر در ضلع مخالف بار قرار گیرد.



۴ به جلو نگاه کرده و در حالیکه راستای کمر را مستقیم نگه داشته اید با کمک پاهای خود به آرامی بلند شوید. در حین بلند شدن، بار را نزدیک به خود نگه دارید.



مراحل بلند کردن صحیح بار در یک نگاه

روش نادرست بلند کردن اجسام



بلند کردن بار با این روش باعث آسیب و فشار بیش از حد به ستون فقرات و دیسک بین مهره ها شده و در دراز مدت موجب کمردرد و ناتوانی خواهد شد.