



تمرین ۹ : پیشرفت تمرینات مکنزی

مستعد آرنج - به مدت ۲ تا ۳ دقیقه روی آرنج خود دراز بکشید. درد یا بی حسی باید به قسمت پایین کمر نزدیک شود. اگر درد به سمت پایین کمر حرکت می کند، اما به نظر می رسد که حرکت متوقف می شود، به تصویر دوم بروید.

اگر درد یا بی حسی از ناحیه کمر دورتر شد، ورزش را متوقف کنید.

پرس آپ های مستعد - رده متوسط - از دست هایتان در حالت فشار بالا شروع کنید، فقط با بازوها قفسه سینه تان را به سمت بالا فشار دهید. فقط قفسه سینه خود را از روی تخت بلند کنید. اگر درد به سمت مرکز پشت شما حرکت کرد اما به نظر می رسد که از حرکت باز می ایستد، به سمت تصویر سوم بروید.

اگر درد یا بی حسی از ناحیه کمر دورتر شد، ورزش را متوقف کنید یا به پرس آپ های مستعد بازگردید.

پرش های مستعد - دامنه کامل - با دستان خود در موقعیت فشار بالا شروع کنید. قفسه سینه خود را تا جایی که می توانید فقط با بازوهای خود به سمت بالا فشار دهید. سعی کنید باسن خود را روی تشک نگه دارید و شکم خود را شل کنید.

اگر درد یا بی حسی از ناحیه کمر دورتر شد، تمرین را متوقف کنید و به پرس آپ های متوسط بازگردید.

#### Exercise 9: Advancement of McKenzie's exercises

Elbow Prone - Lie on your elbows for ۲-۳ minutes. The pain or numbness should be near the lower back. If the pain moves down the back, but the movement seems to stop, go to the second picture.

If the pain or numbness extends beyond the lower back, stop exercising.

Prone Press-Ups - Intermediate - Start with your hands in a push-up position, pushing your chest up with just your arms. Just lift your chest off the bed. If the pain moves to the center of your back but seems to stop moving, move on to the third image.

If pain or numbness extends beyond the lower back, stop the exercise or return to prone press-ups.

Prone Jumps - Full Range - Start with your hands in a push-up position. Push your chest up as high as you can with just your arms. Try to keep your hips on the mat and relax your stomach.

If the pain or numbness goes away from the lower back, stop the exercise and return to moderate press-ups.