

## چند پیشنهاد ساده برای پیشگیری و کاهش گودی بیش از حد کمر!

\*در زمان نشستن ، کف پا را صاف بر روی زمین قرار دهید، صندلی خود را تنظیم کنید، و در صورت نیاز از یک بالشتک کوچک برای پر کردن فضای خالی پشت کمرتان استفاده کنید.

\*وقتی ایستاده اید ، یک پا را مستقیم روی زمین و دیگری را روی یک پله ، چهار پایه و یا هر چیز مشابه ( در سطحی کمی بالاتر از پپای دیگر قرار دهید ).این کار حمایت کمرتان را افزایش خواهد داد.

\*بهترین حالت برای خوابیدن ، وضعیت صورت و شکم رو به بالاست ، در حالیکه بالشی زیر زانوها قرار گیرد ، اما در صورتی که تمایل دارید بر روی شکم بخوابید حتما بالشی زیر شکم خود قرار دهید.

\*توجه داشته باشید که پوشیدن کفش های پاشنه بلند ، موجب افزایش گودی کمرتان خواهند شد.

\*از تقویت عضلات شکم ، باسن و کمر غافل نباشید