

تمدد العضلة الظهرية العريضة¹:

- 1 - قف أو اجلس بشكل مستقيم وفي حالة الوقوف ، يجب أن تكون القدمان متباعدتين بعرض الكتفين لتحقيق الاستقرار وإذا كنت تجلس ، تأكد من أنك على كرسي مستقر دون مساند للذراعين.
- 2 - ارفع ذراعا واحدة بشكل مستقيم إلى جانب أذنك ولنفترض أنك بدأت بذراعك اليمنى.
- 3 - انحن إلى الجانب الأيسر مع ثني خصرك بلطف وادفع وركك الأيمن إلى الجانب لتعزيز التمدد ويجب أن تشعر بتمدد أسفل الجانب الأيمن من جذعك.
- 4 - بيدك اليسرى ، أمسك معصمك الأيمن بلطف لسحب وتمديد التمدد بخفة وتأكد من بقاء ذراعك اليمنى قريبة من أذنك.
- 5 - حافظ على هذا الوضع لمدة 20 إلى 30 ثانية وتنفس بشكل طبيعي وحاول تعميق التمدد مع كل زفير.
- 6 - عد ببطء إلى المركز وخفض ذراعك.
- 7 - كرر التمدد بذراعك اليسرى مائلا إلى اليمين.



¹ <https://www.surreyphysio.co.uk/top-5/top-5-exercises-to-stetch-your-lats/>

وضعية الطفل:2

- 1 - ابدأ بالركوع على بساطك واجعل ركبتيك متباعدتين مع الحفاظ على لمس أصابع قدميك الكبيرة وضع أردافك على كعبيك.
- 2 - قم بالزفير وقم بخفض جذعك ببطء بين فخذيك ومد ذراعيك للأمام مع توجيه راحتي اليدين للأسفل بدلا من ذلك يمكنك وضع ذراعيك إلى جانب جسمك مع توجيه راحتي يديك للأعلى وهو وضع أكثر راحة.
- 3 - ضع جبهتك بلطف على السجادة ويجب أن يكون صدرك بين أو فوق فخذيك.
- 4 - اسمح لجسمك بالاسترخاء التام وقم بتنعيم كتفيك وظهرك وذراعيك وتنفس بعمق وركز على الاسترخاء مع كل زفير.
- 5 - ابق على هذه الوضعية لأطول فترة مريحة ، حوالي 1-3 دقائق بشكل عام وتنفس بشكل طبيعي واسمح للجاذبية بتعميق التمدد.



وضعية الكلب الهابط:³

- 1 - ابدأ بالركوع على يديك وركبتيك مع وضع معصميك مباشرة تحت كتفك وركبتيك تحت وركيك وانشر أصابعك على نطاق واسع واضغط بقوة على راحة يدك ومفاصلك.
- 2 - قم بالزفير وارفع ركبتيك بعيدا عن الأرض في البداية وحافظ على ثني الركبتين قليلا ورفع الكعبين بعيدا عن الأرض.
- 3 - قم بإطالة عظمة الذنب بعيدا عن الحوض وحركها برفق للأعلى وارفع عظامك أثناء الجلوس نحو السقف وارسم فخذيك الداخليين للأعلى وللخلف.
- 4 - قم بفرد ساقيك تدريجيا ، لكن لا تقفل ركبتيك واجعل جسمك على شكل حرف "A".
- 5- حرك كعبيك بلطف نحو الأسفل نحو السجادة ولا بأس إذا لم يلمسوا الأرض.
- 6 -ابق رأسك بين ذراعيك ولا تتركه يتدلى وانظر نحو قدميك.
- 7 - ابق في هذه الوضعية لعدة أنفاس (حوالي 1-3 دقائق نموذجية).



³ <https://www.healthline.com/health/lat-stretches#foam-rolling>

وضعية القطة البقرة:4

- 1 - ابدأ بالركوع على يديك وركبتيك في وضع "الطاولة" ويجب أن تكون ركبتيك أسفل الوركين مباشرة ويجب أن يكون معصميك ومرفقيك وأكتافك متعامدين على الأرض وضع رأسك في وضع محايد وعينيك تنظران إلى الأرض.
- 2 - أثناء الشهيق وارفِع عظامك وصدرك نحو السقف ، مما يسمح لبطنك بالهبوط نحو الأرض وارفِع رأسك لتبدو واضحة.
- 3 - قوسي ظهرك واتركي بطنك ينزل للأسفل وتمديد رقبتك دون اجهاد.
- 4 - أثناء الزفير، قم بتدوير عمودك الفقري نحو السقف مع التأكد من إبقاء كتفيك وركبتيك في مكانهما.
- 5 - حرر رأسك نحو الأرض ، لكن لا تضغط بذقنك على صدرك وتخيل أنك تسحب بطنك نحو العمود الفقري.
- 6 - استمر في التدفق من البقرة إلى القطة ومن القطة مرة أخرى إلى البقرة ، واستنشق أثناء تقويس ظهرك وازفر أثناء دوران العمود الفقري.
- 7 - كرر هذا التسلسل لمدة 1-2 دقيقة أو طالما شعرت بالراحة.

