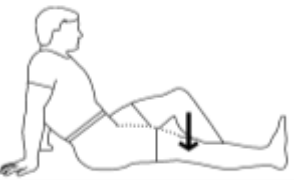
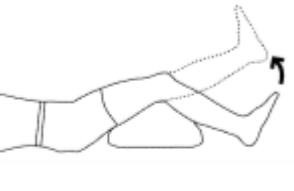
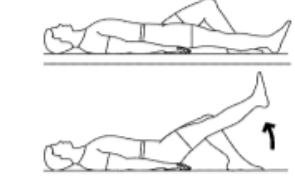
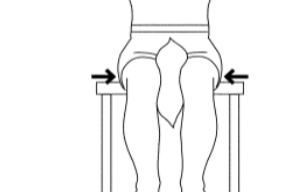
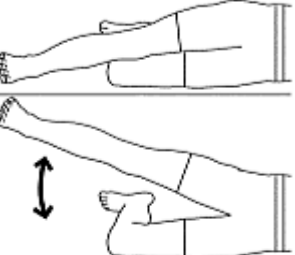
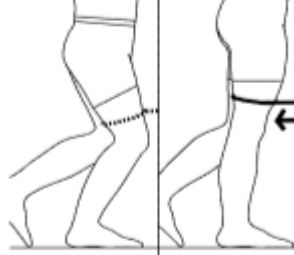
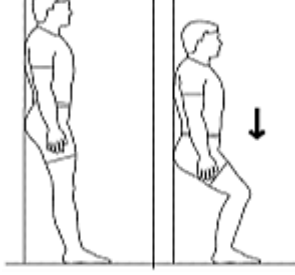
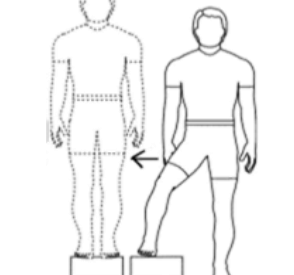
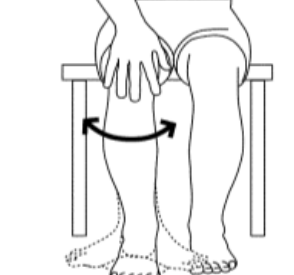


تمرینات زانو

□ انقباض ثابت عضلات ۴ سر ران در حالت نشسته	□ صاف کردن زانو در حالت خوابیده با بالش زیر زانو	
بنشینید. یک پا را صاف کنید و زیر زانو یک رول حوله بگذارید. سعی کنید پشت زانو را به سمت پایین فشار دهید و ماهیچه‌های چهار سر ران را منقبض کنید. در حین تمرین، نفس را حبس نکنید. تمرین را ۱ ست ۱۰ تایی و سه بار در روز انجام دهید. هر حرکت را ۱۰ ثانیه نگه دارید. بین ست‌ها ۱۰ ثانیه استراحت کنید. 	 به پشت بخوابید پای مورد نظر را تا ۴۵ درجه خم کنید. مانند شکل از یک بالش زیر زانو استفاده کنید. حالا پا را از ناحیه زانو صاف کنید. سپس به موقعیت اول برگردانید. تمرین را ۱ ست ۱۰ تایی و سه بار در روز انجام دهید. هر حرکت را ۱۰ ثانیه نگه دارید. بین ست‌ها ۱۰ ثانیه استراحت کنید.	
□ بلند کردن ران با زانوی صاف در حالت خوابیده و زانوی مقابل خم	□ نزدیک کردن ران‌ها با گذاشتن بالش بین زانو‌ها (در حالت نشسته)	
به پشت بخوابید، بطوریکه پای غیر درگیر، مانند شکل خم باشد. پای صاف را تا جایی که هم سطح با ران پای مقابل شود، بلند کنید. به موقعیت اول برگردانید. تمرین را ۱ ست ۱۰ تایی و سه بار در روز انجام دهید. هر حرکت را ۱۰ ثانیه نگه دارید. بین ست‌ها ۱۰ ثانیه استراحت کنید. 	 روی صندلی یا یک سطح سفت بنشینید، یک حوله یا بالش بین زانو‌ها بگذارید. پاها را به سمت یکدیگر به بالش فشار دهید. نگه دارید. در حین تمرین، نفس را حبس نکنید. تمرین را ۱ ست ۱۰ تایی و سه بار در روز انجام دهید. هر حرکت را ۱۰ ثانیه نگه دارید. بین ست‌ها ۱۰ ثانیه استراحت کنید.	
□ دور کردن ران از پهلوی در حالت خوابیده به پهلوی	□ صاف کردن مقاومتی یک زانو در حالت ایستاده با کش	
به پهلوی غیر درگیر بخوابید، زانوی پایین را برای ثبات بیشتر، خم کنید. زانوی پای مورد نظر را صاف نگه دارید، حالا پا را با زانوی صاف از پهلوی بلند کنید. به موقعیت اول برگردید و تکرار کنید. بالا تنه را به جلو یا عقب نچرخانید. تمرین را ۱ ست ۱۰ تایی و سه بار در روز انجام دهید. هر حرکت را ۱۰ ثانیه نگه دارید. بین ست‌ها ۱۰ ثانیه استراحت کنید. 	 کش را به شیء ثابتی وصل کنید. سر دیگر کش را دور ران دقیقاً بالای زانوی مد نظر ببندید. روی پای مد نظر بایستید و آن را ۴۵ درجه خم کنید. پای دیگر را از ناحیه انگشتان، کمی عقب‌تر روی زمین بگذارید و برای حفظ تعادل به جایی محکم تکیه کنید. پاشنه پا را روی زمین حفظ و زانو را صاف کنید. بعد آرام به موقعیت اول برگردانید. تمرین را ۱ ست ۱۰ تایی و یک بار در روز انجام دهید. هر حرکت را ۱۰ ثانیه نگه دارید. بین ست‌ها ۱۰ ثانیه استراحت کنید.	
□ خم کردن زانو‌ها کنار دیوار (اسکات نیمه)	□ بالا و پایین رفتن از پله از پهلوی	
به دیوار تکیه دهید، پاها را تقریباً ۳۰ سانتی‌متر از دیوار فاصله دهید و به اندازه عرض شانه باز کنید. با لغزاندن تنه به سمت پایین روی دیوار، زانو‌ها را تا ۴۵ درجه خم کنید. ۵ ثانیه نگه دارید. بعد به موقعیت اول برگردید و تمرین را تکرار کنید. تمرین را ۱ ست ۱۰ تایی و سه بار در روز انجام دهید. هر حرکت را ۱۰ ثانیه نگه دارید. بین ست‌ها ۱۰ ثانیه استراحت کنید. 	 از پهلوی کنار استپ بایستید. با پای مورد نظر از پهلوی روی استپ بروید. بعد با کمک پای غیر درگیر به پایین گام بردارید. تنه را با فشار روی پای پایینی، به بالا پرتاب نکنید. برای این کار می‌توانید هنگام بالا رفتن، سینه پای پایینی را کمی بالاتر از سطح زمین نگه دارید. تمرین را ۲ ست ۱۰ تایی و دو بار در روز انجام دهید. بین ست‌ها ۱ دقیقه استراحت کنید.	
□ کشش عضله ۴ سر ران در حالت ایستاده	□ چرخش ساق پا در حالت نشسته	
روی پای غیر درگیر بایستید، از میز یا صندلی برای حفظ تعادل استفاده کنید. زانوی پای مد نظر را خم کنید. با دست میچ پای درگیر را بگیرید و به آرامی به سمت باسن بالا بکشید. کشش را نگه دارید و تکرار کنید. ران را همراستا با بدن، صاف نگه دارید. روی ران خم نشوید. تمرین را ۱ ست ۵ تایی و دوبار در روز انجام دهید. هر حرکت را ۳۰ ثانیه نگه دارید. بین ست‌ها ۳۰ ثانیه استراحت کنید. 	 روی صندلی یا زانوهای خم بنشینید. قوس کف پا را روی توپ تنیس بگذارید. سپس پایینی پا را به چپ و راست بچرخانید. اجازه ندهید که ران یا میچ پا از سمتی به سمت دیگر حرکت کند. حرکت باید از زانو انجام شود نه از میچ پا. تمرین را ۲ ست ۱۰ تایی و یک بار در روز انجام دهید. بین ست‌ها ۱ دقیقه استراحت کنید.	

این تمرینات فقط برای شما تجویز شده‌اند، لطفاً بدون تجویز پزشک آنها را در اختیار سایرین قرار ندهید.