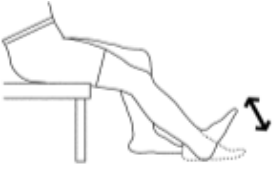
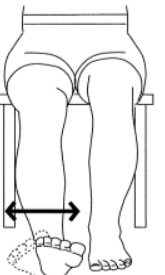
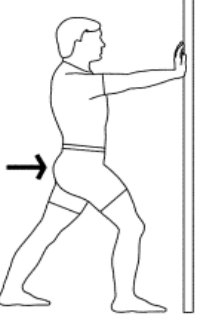
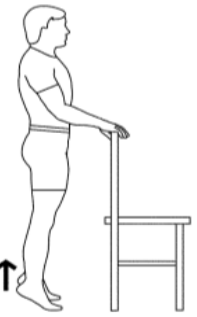
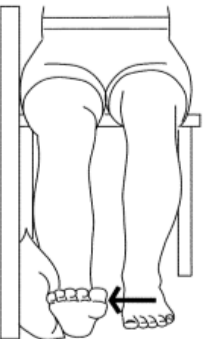
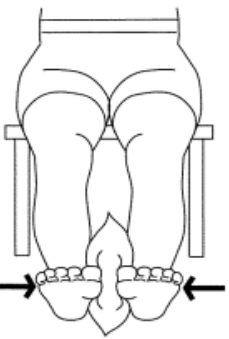
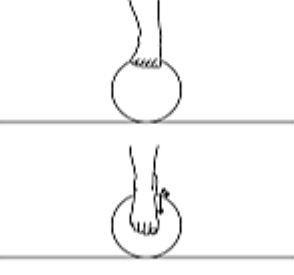
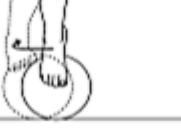


تمرینات پا و مچ پا

❑ خم کردن مچ پا به سمت بالا و پایین (بدون بلند کردن پاشنه) 	❑ چرخش داخلی و خارجی مچ پا 	بنشینید و طبق تصویر، زانو را ۴۵ درجه خم کنید. حالا مانند شکل، پا را از سمتی به سمت دیگر حرکت دهید. دقت کنید که ساق پا یا زانو حرکت نکند و حرکت فقط در مچ پا انجام شود. تمرین را ۲ ست ۱۰ تایی و دو بار در روز انجام دهید. بین ست‌ها ۱ دقیقه استراحت کنید.
❑ کشش عضله دوقلوی پشت ساق پا در حالت ایستاده 	❑ بلند کردن پاشنه‌ها در حالت ایستاده 	بایستید و برای حفظ تعادل صندلی را بگیرید. به سینه پاها فشار آورید و پاشنه پاها را تا جایی که می‌توانید بلند کنید. سپس 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.
❑ کشش عضله خم‌کننده شست پا به سمت پایین با دست 	❑ جمع کردن انگشتان پا با استفاده از یک حوله 	بنشینید و یک حوله را روی زمین در جلوی پاها بیندازید. حالا با خم کردن انگشتان پا، حوله را بگیرید، بلند کنید و زیر پاها جمع کنید. سپس انگشتان را رها کنید. تمرین را تکرار کنید. تمرین را ۱ ست ۱۰۰ تایی و سه بار در روز انجام دهید. از حوله استفاده نمایید. هر حرکت را ۵ ثانیه نگه دارید.
❑ انقباض ثابت عضلات چرخاننده مچ پا به سمت بیرون 	❑ انقباض ثابت عضلات چرخاننده مچ پا به سمت داخل 	یک بالش را بین مچ پاها قرار دهید. حالا پاها را مانند شکل به طرف داخل به بالش فشار دهید. در حین تمرین، نفس خود را حبس نکنید. تمرین را ۱ ست ۱۰ تایی و دو بار در روز انجام دهید. هر حرکت را ۱۰ ثانیه نگه دارید. بین ست‌ها ۱۰ ثانیه استراحت کنید.
❑ راه رفتن روی پنجه پاها 	❑ راه رفتن روی پاشنه 	بر روی سینه پاها بلند شوید. روی سینه پاها بایستید و زانو‌ها را صاف نگه دارید و روی خط مستقیم راه بروید. به مدت ۱ دقیقه راه بروید. تمرین را ۱ ست و دو بار در روز انجام دهید. هر حرکت را ۱ دقیقه نگه دارید.

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

تمرینات پا و مچ پا

□ ایستادن روی یک پا و حفظ تعادل با چشم‌های باز روی بالشتک فومی	□ خم کردن مچ پا به بالا و پایین، روی توپ در حالت نشسته
 روی یک بالشتک فومی بایستید. بازوها در کنار بدن باشد. یک پا را بلند کنید و تعادل خود را روی پای دیگر حفظ کنید. اگر نیاز است برای حفظ تعادل، بازوها را از پهلو بلند کنید. تمرین را ۵ ست ۱ دقیقه ای و یک بار در روز انجام دهید. بین ست‌ها ۱ دقیقه استراحت کنید.	 کفش را در بیاورید. روی صندلی بنشینید و پا را روی توپ کوچکی بگذارید. حالا توپ را به جلو و عقب بغلتانید و مچ پا را به پایین و بالا خم کنید. تمرین را تکرار کنید. تمرین را ۳ ست ۲۰ تایی و یک بار در روز انجام دهید. از توپ استفاده نمایید. بین ست‌ها ۱ دقیقه استراحت کنید.
□ چرخش مچ پا به صورت دورانی، روی توپ در حالت نشسته	
 	کفش را در بیاورید. روی صندلی بنشینید و پا را روی توپ کوچکی بگذارید. حالا توپ را به صورت دورانی در جهت و سپس خلاف جهت عقربه‌های ساعت بچرخانید. زانو را در حین تمرین ثابت نگه دارید. سپس تمرین را تکرار کنید. تمرین را ۳ ست ۲۰ تایی و یک بار در روز انجام دهید. از توپ استفاده نمایید. بین ست‌ها ۱ دقیقه استراحت کنید.
این تمرینات فقط برای شما تجویز شده‌اند، لطفا بدون تجویز پزشک آنها را در اختیار سایرین قرار ندهید.	