

## حرکات اصلاحی ورزشی در زانو پرنانزی

### الف) تقویت عضلات داخلی ران و همسترینگ :

شکل زیر نشانده ی عضله همسترینگ است که تقویت سمت داخل آن هدف این برنامه می باشد .

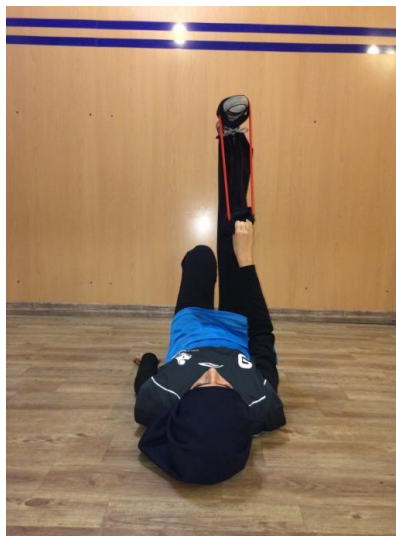
#### تمرین اول :

مانند شکل به پهلو دراز بشکید و سر را روی آرنج قرار دهید پای بالایی را روی صندلی قرار دهید تا پای پایینی بتواند به سمت بالا حرکت کند . حال پای زیرین را ۱۰ بار بالا آورید و هر بار ۱۰ ثانیه نگه دارید . برای اینکه بتوانید این تمرین را بیشتر بر روی بخش داخلی همسترینگ متمرکز کنید بهتر است کمی بسمت جلو یا شکم متمایل شوید تا بیشتر سمت داخل و خلفی ران در هنگام بلند کردن پا فعالیت نماید .

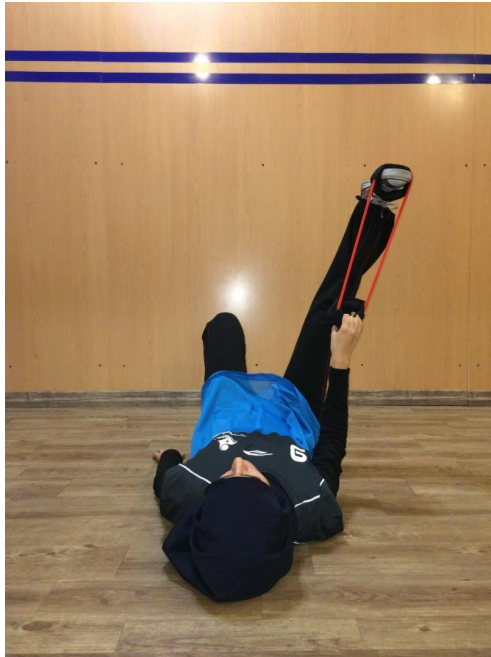


#### تمرین دوم :

به پشت دراز بکشید و پای راست را بالا بگیرید در حالی که زانوی پای چپ ۹۰ درجه خم شده و روی زمین است . باند کشی را از وسط پای راست برده عبور دهید و با دست راست دو سر باند کشی را بگیرید .



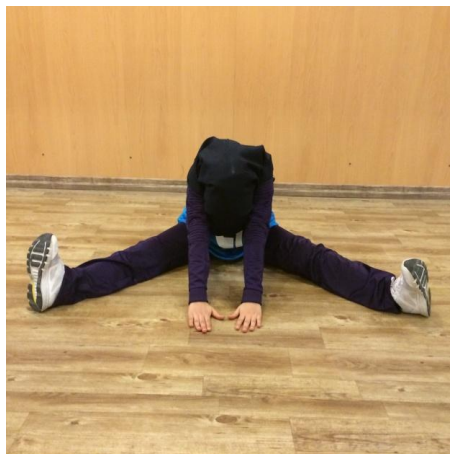
با دست راست کش را به سمت راست بکشید تا پا به سمت راست کشیده شود ولی با انقباض عضلات داخلی ران مانع انحراف پا به سمت راست شوید . این حالت را ۱۰ ثانیه نگه دارید .



تمرین سوم:

در این تمرین برای کشش بخش داخلی ران و همسترینگ نشسته و پاها را تا جایی که ممکن است از هم باز کنید و دست ها را در مقابل روی زمین بگذارید . سپس به جلو خم شوید . آرنج ها را روی زمین بگذارید . ۶-۵- ثانیه توقف کرده و سپس بلند شوید .





**ب) تقویت عضله واستوس مدیالیس:**

برای تقویت واستوس مدیالیس مانند شکل بنشینید و یک زانو را خم کنید . پای هدف را دراز کنید . پشت زانو را به زمین یا یک پد کوچکی بفشارید . ۱۰ ثانیه نگه دارید و سپس رها کنید . این تمرین را ۱۰ بار تکرار نمایید .



**ج) تقویت مجموعه عضلات کoadری سپس یا چهار سر ران :**

مانند شکل به دیوار تکیه دهید و دست ها را روی کمر بگذارید . یک توپ در بین زانوها قرار دهید و آن را بفشارید . سپس تا ۳۰ تا ۹۰ درجه خم شوید و دوباره به حالت اول باز گردید .

