

- قبل از تمرینات جهت گرم شدن عضلات، ۵ تا ۱۰ دقیقه راه بروید.

- تمرینات را مرحله به مرحله و از ساده به مشکل انجام دهید. به طور کلی ابتدا تمرینات ساده را انجام دهید و بعد از آسان شدن آن تمرین، تعداد تکرار آن را زیاد کنید و سپس بعد از چند هفته تمرین، تمرین مرحله بعد را که سخت تر است انجام دهید. به هیچ وجه قبل از کسب توانایی انجام تمرینات مرحله ساده تر، تمرینات مراحل بعدی را انجام ندهید.

- در صورتی که مشکل یا بیماری خاصی دارید قبل انجام این تمرینات با پزشک یا درمانگران صحبت کنید.

- از بین تمریناتی که مشابه هستند یک تمرین را انجام دهید و یا به تنوع در هر جلسه یکی از آن حرکات مشابه را انجام دهید.

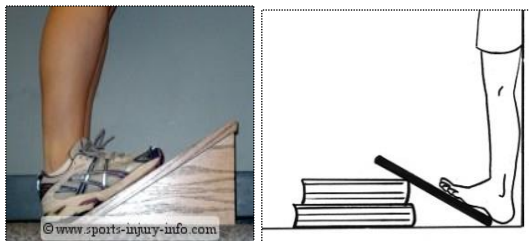
- تمرینی را که باعث ایجاد درد برای شما شود انجام ندهید.

* علاوه بر تمرینات ارائه شده، ۳-۵ جلسه در هفته به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه پیاده روی انجام دهید و در صورت امکان و نداشتن محدودیت، ۱-۲ جلسه از این جلسات را تمرین در آب انجام دهید
*** تمرینات زیر کلی طراحی شده اند. بنابراین با توجه به توانایی خود تمرینات را انجام دهید و تمریناتی که با توجه به شرایط شما برایتان مناسب نیستند را انجام ندهید و بعلاوه اگر تمرینات مراحل انتهایی برای شما مشکل هستند را انجام ندهید.

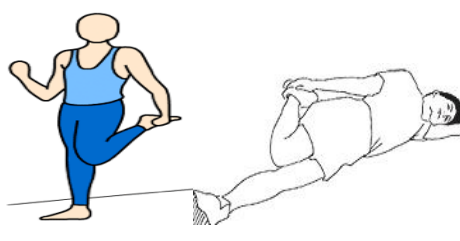
* بعد از تکمیل تمرینات مرحله پنجم یعنی هنگامی که به راحتی بتوانید ۳ نوبت ۱۵ تایی تمرین پله را انجام دهید، از بین کل تمرینات، چند تمرین مربوط به تقویت عضلات اطراف زانو را مانند تمرین شماره ۱۸ و ۱۹ (یا ۱۴ و ۱۵ و یا در صورت نبود وسیله تمرین، تمرین شماره ۳ و ۸)، ۲۱ و ۲۳ انتخاب کنید و به همراه تمرینات کششی مربوط به جلو و پشت ران و پشت ساق پا (تمرینات کششی شماره ۱، ۲ و ۳ (یا ۵)) ۳ جلسه در هفته انجام دهید.

تمرینات انعطاف پذیری: حرکات کششی را به آرامی انجام دهید. در تصاویر معمولاً حرکات تا حداکثر دامنه انجام شده ولی شما باید وضعیت خود را در نظر بگیرید و عضله مورد نظر را تا جایی که احساس کشش کردید بکشید (بیشتر از آن ادامه ندهید) و در آن وضعیت به مدت ۱۰ تا ۳۰ ثانیه حرکت را نگه دارید.

۳. کشش عضلات پشت ساق روی سطح شیب دار



۲. کشش عضلات چهار سر ران: در وضعیت درازکش به پهلوی ایستاده



۱. کشش عضلات پشت ران (همسترینگ) و پشت ساق پا

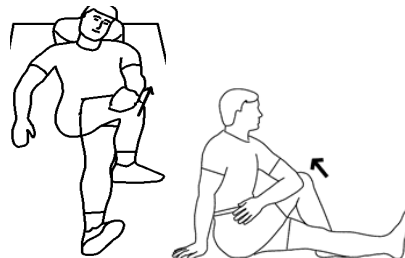


غلطاندن توپ تنیس یا بطری آب معدنی زیر کف پا



۶. کشش عضلات خارجی بالای ران

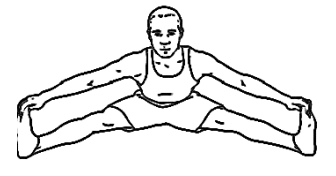
(در وضعیت نشسته و درازکش)



۵. کشش عضلات پشت ساق پا روی پله



۴. کشش نزدیک کننده های ران



تمرینات تقویتی مرحله اول

هر تمرین را ۱۰ تا ۱۵ مرتبه انجام دهید. هر هفته می توانید ۱ تا ۲ حرکت به آن اضافه کنید (تا حداکثر ۳۰ مرتبه). بعد از اینکه به راحتی توانستید ۲۵ تا ۳۰ مرتبه حرکت را تکرار کنید یک نوبت (ست) دیگر حرکت را انجام دهید. حرکات ایستا مانند تمرینات شماره ۱ تا ۳ را در هر تکرار به مدت ۳ تا ۵ ثانیه حفظ کنید. تمرینات کششی پشت ران و ساق پا و چهار سر ران را نیز به همراه تمرینات زیر انجام دهید.

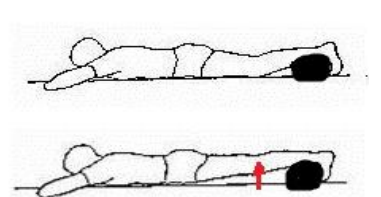
۳. تقویت همسترینگ (عضلات پشت ران) در وضعیت درازکش و نشسته



۲. صاف کردن زانو در وضعیت درازکشیده به پشت



۱. صاف کردن زانو در وضعیت درازکشیده به شکم



۴. تقویت عضلات بخش داخلی ران



۶. بالا بردن پا از پشت در وضعیت درازکشیده به شکم: در حالت خم بودن زانو (شکل سمت راست) و در حالت صاف بودن زانو (شکل سمت چپ)



۵. بالا بردن مستقیم پا از پهلوی (تقویت عضلات بخش خارجی ران)



تمرینات تقویتی مرحله دوم

هنگامی که به راحتی و بدون ایجاد خستگی توانستید حداقل ۲ ست (نوبت) ۱۵ تایی تمرینات مرحله قبل را انجام دهید، تمرینات زیر را به همراه تمرینات تقویتی شماره ۳، ۴، ۵ و ۶ از

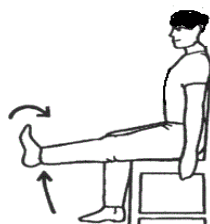
مرحله اول و همچنین تمرینات کششی شماره ۱، ۲ و ۳ (یا ۵) انجام دهید.

۷. بلند کردن مستقیم پا از زمین



۸. صاف کردن زانو در حالت

نشسته روی صندلی



۹. فشار به توپ یا بالش با زانو ها (اعمال نیرو در جهت نزدیک شدن زانو ها به هم و چرخش داخلی زانو ها باشد)



۱۰. تمرین صدف یا دور کردن زانو ها از هم



تمرینات تقویتی مرحله سوم

هنگامی که به راحتی و بدون ایجاد خستگی توانستید حداقل ۲ ست (نوبت) ۱۵ تایی تمرینات مرحله دوم را به مدت دو هفته انجام دهید تمرینات این مرحله را شروع کنید.

۱۱. دور کردن ران در برابر

مقاومت کش



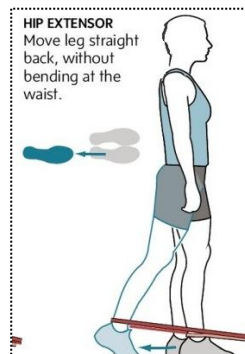
۱۲. نزدیک کردن ران در مقابل

مقاومت کش



۱۳. عقب کشیدن ران در برابر

مقاومت کش

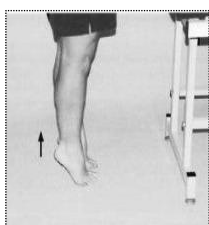


۱۴. باز کردن زانو در مقابل مقاومت کش

در حالت دراز کش به شکم

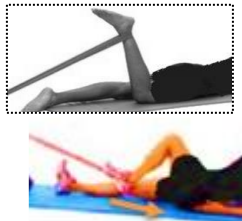


۱۶. بلند شدن روی پنجه پا



۱۵. خم کردن زانو در مقابل مقاومت

کش (تقویت عضله همسترینگ)



۱۷. خم کردن میچ پا به سمت جلوی

ساق پا در مقابل مقاومت کش



تمرینات تقویتی مرحله چهارم

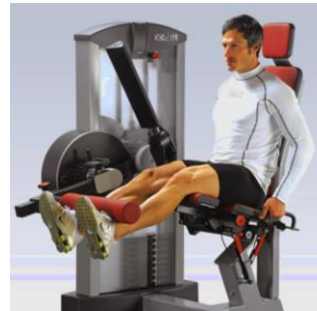
بعد انجام تمرینات مرحله ۳ (به مدت ۲ تا ۳ هفته)، تمرینات زیر را انجام دهید.

یک جلسه تمرین شماره ۱۸ و ۱۹ و یک جلسه نیز تمرین ۲۰ و ۲۱ شماره را به تناوب انجام دهید.

۱۸. تقویت همسترینگ خارجی با دستگاه



۱۹. تقویت عضلات چهار سر ران با دستگاه



۲۰. مینی اسکات با کمک صندلی (در حین تمرین وضعیت مناسب بدن و زانو ها حفظ شود). در صورت توانایی و عدم وجود درد بعد از چند هفته تمرین، اسکات را بدون کمک صندلی انجام دهید



۲۱. تعادل روی یک پا



تمرینات تقویتی مرحله پنجم

بعد از گذشت ۳-۲ سه هفته از انجام تمرینات

مرحله ۴، تمرینات این مرحله را شروع کنید.

تمرین پله از جلو را بعد از اینکه به راحتی

توانستید تمرین پله از پهلو را ۲ نوبت ۱۵ تایی

انجام دهید شروع کنید.

۲۲. دور کردن یک پا از بدن در جهات مختلف توام با حفظ تعادل روی پای دیگر

Star Balance Excursion Test, Movement



Sagittal Plane



Frontal Plane



Transverse Plane

۲۳. تمرین پله از پهلو



۲۴. تمرین پله از جلو



