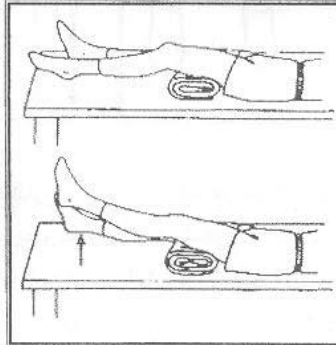




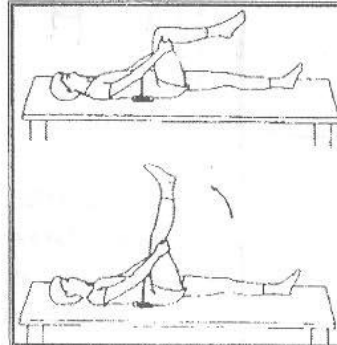
### تقویت عضله باز کننده زانو

روی یک صندلی پشتی دار بنشینید ، حالا مطابق شکل مچ پای خود را بالا بیاورید . این تمرین با بستن وزنه به مچ پا سخت تر می شود . تا ده شماره نگه دارید . تمرین را ۱۵ مرتبه تکرار کنید . این ورزش برای سمت دیگر نیز قابل انجام است .



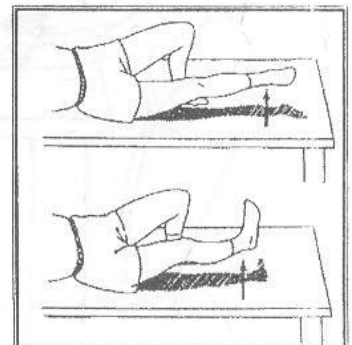
### صاف کردن زانو در دامنه کوتاه جهت تقویت عضله چهار سر رانی

به پشت بخوابید ، یک بالش زیر ران خود بگذارید پای خود را به بالش فشار داده و زانو را صاف کنید و تا ده شماره نگه دارید سپس به حالت اول برگردانید . این تمرین را ۱۵ مرتبه انجام دهید . می توانید این تمرین را برای سمت دیگر نیز انجام دهید . برای پیشرفت این تمرین وزنه به مچ پا ببندید .



### کشش عضله خم کننده زانو

طاقباز بخوابید و یک حوله لوله شده را در زیر کمر خود بگذارید و دستهای خود را زیر زانو قلاب کنید حالا سعی کنید زانوی خود را تا حد ممکن صاف کنید . در صورت صحیح انجام دادن تمرین ، در قسمت پشت ران خود کشش را احساس خواهید کرد . دقت شود ، که ران مقابل نباید از زمین جدا شود . تا ۲۰ شماره کشش را نگه دارید . تمرین را ۱۵ مرتبه تکرار کنید . این ورزش برای سمت دیگر نیز قابل انجام است .



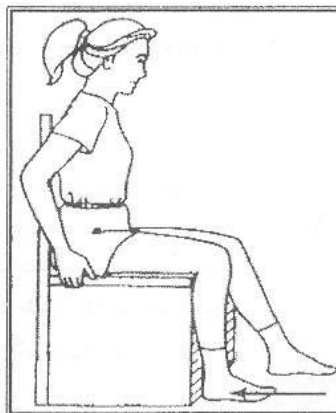
### تقویت عضله باز کننده زانو

طاقباز بخوابید زانوی خود را خم کنید و کف پای خود را روی زمین بگذارید . حالا انگشتان پای دیگر را به سمت بالا بچرخانید و مچ پای خود را مطابق شکل بالا بیاورید . این تمرین با بستن وزنه به مچ پا سخت تر می شود . حرکت را تا ده شماره نگه دارید و سپس به حالت اول برگردید . این تمرین را ۱۵ مرتبه انجام دهید .



### خم کردن زانو

رو به میز بایستید و دست های خود را روی میز قرار دهید حالا با خم کردن زانوی خود مچ پای خود را به سمت باسن بیاورید . تا ده شماره نگه دارید و سپس به حالت اول برگردید . تمرین را ۱۵ مرتبه تکرار کنید . این تمرین با بستن وزنه به مچ پا سخت تر می شود . این تمرین برای سمت دیگر قابل انجام است .



### تقویت عضله خم کننده زانو

روی صندلی بشنید و پاشنه پای خود را به پایه صندلی فشار دهید . تا ده شماره نگه دارید ، سپس عضله خود را شل کنید . تمرین را ۱۵ مرتبه تکرار کنید . این تمرین برای سمت دیگر نیز قابل انجام است . از نگاه داشتن نفس خود در طی تمرین خودداری کنید .



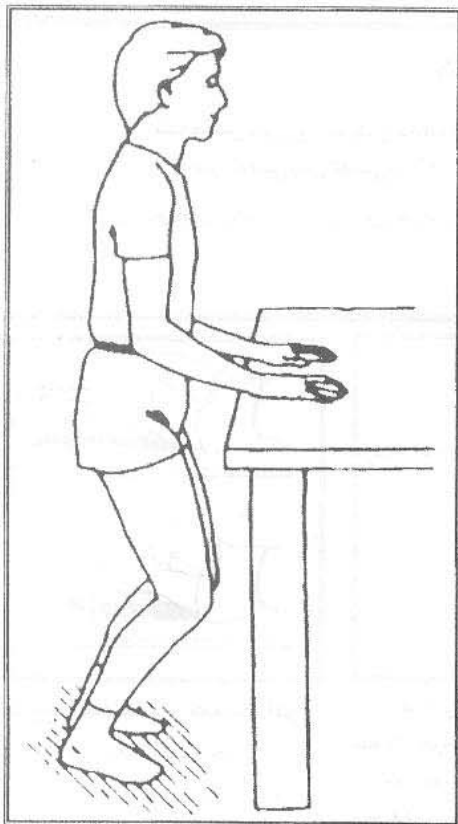
### تقویت عضله باز کننده زانو

پشت به دیوار بایستید و در حالی که به دیوار تکیه داده آید ، با آوردن باسن به سمت پایین زانوی خود را تا ۵۰ درجه خم کنید . سپس به آرامی به حالت اول برگردید . تمرین را ۱۵ مرتبه تکرار کنید . این تمرین برای سمت دیگر نیز قابل انجام است . با پیشرفت این تمرین می توانید بدون تکیه دادن به دیوار این کار را انجام دهید و سپس در مراحل بعدی حرکت را روی یک پا و با بالا نگه داشتن پای دیگر انجام دهید .



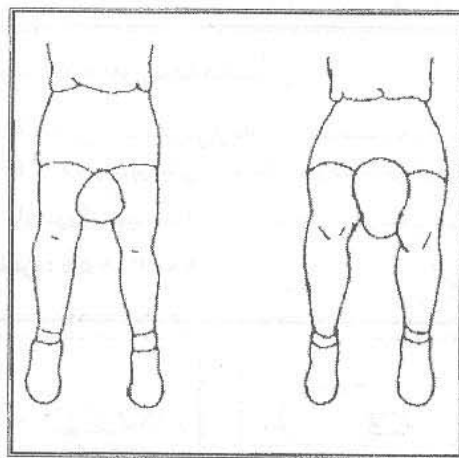
### کشش عضله دور کننده ران

مانند شکل کنار دیوار قرار بگیرید پایی را که می خواهید عضله آن را کشش دهید پشت پای دیگر قرار داده و لگن را به سمت دیوار هل دهید . کشش در قسمت خارج ران حس می شود ، تا شماره سی آن را نگه دارید و سپس استراحت کنید . این تمرین را ۱۵ مرتبه تکرار نمائید . این تمرین را برای سمت دیگر نیز می توان انجام داد .



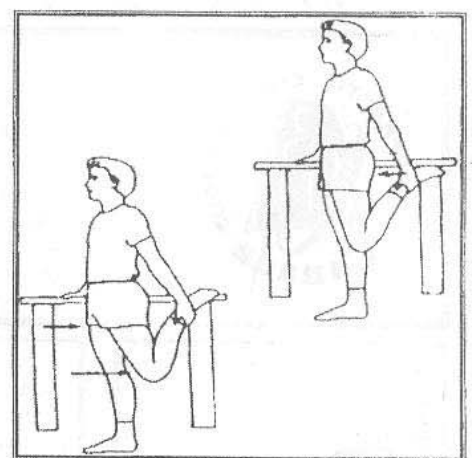
### تقویت عضله باز کننده زانو

رو به میز بایستید و دستان خود را روی میز بگذارید حالا زانوی خود را به آرامی خم کنید و سپس به آرامی مجدداً به حالت اول برگردید . دقت شود که زانوها نباید بیش از ۵۰ درجه خم شود . تمرین را ۱۵ مرتبه تکرار کنید . این تمرین برای سمت دیگر نیز قابل انجام است .



### انقباض عضلات زانو در زنجیره حرکتی بسته

مانند شکل در حالت ایستاده قرار بگیرید یک بالش بین زانوهای خود نگه دارید و عضلات داخل ران خود را به بالش فشار دهید و همزمان به آرامی زانوی خود را خم کنید و مجدداً صاف کنید . سعی کنید با ده شماره زانوها را خم کنید و با ده شماره زانوها را

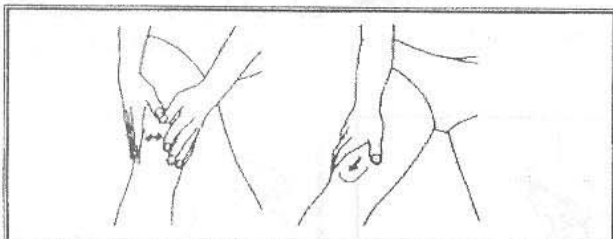


### کشش به عضله باز کننده زانو

کنار میز بایستید و دست خود را روی میز بگذارید ، حالا با دست دیگر مچ پای همان سمت را بگیرید و به سمت باسن خود بیاورید . در صورت صحیح انجام دادن تمرین در جلوی ران خود کشش را حس خواهید کرد تا ۳۰ شماره کشش را نگه دارید . تمرین را ۱۵ مرتبه تکرار کنید . این تمرین را برای سمت دیگر نیز می‌توانید تکرار کنید . دقت شود در طی تمرین نباید تنه خود را به سمت جلو خم کنید و در ادامه باخم کردن لگن به سمت عقب این تمرین پیشرفت پیدا می‌کند .

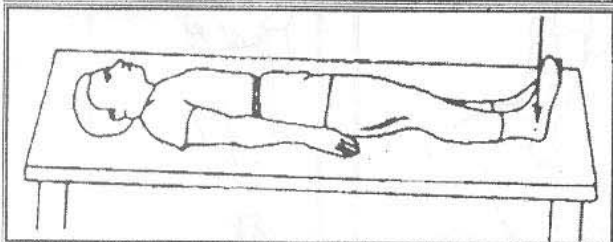
### متحرک سازی کشکک

زانوی خود را صاف کنید ، با دستان خود کشکک را در جهت پایین و بالا و داخل و خارج حرکت دهید . توجه داشته باشید که کشکک را به قسمت بالا و پایین حرکت دهید . هر جهت را تا ده شماره نگه دارید . تمرین را برای هر جهت که نیاز است تمرین را ۱۵ مرتبه تکرار کنید .



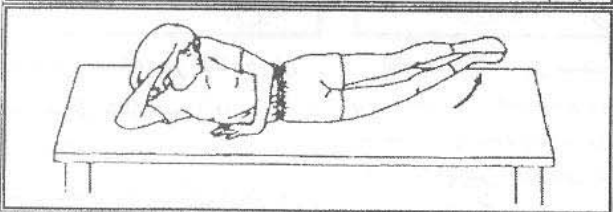
### تقویت عضله خم کننده زانو

طاقباز بخوابید ، حالا با فشار دادن مچ پا به تشک ، سعی کنید عضلات پشت ران خود را سفت کنید . تا ده شماره نگه دارید و سپس عضله خود را شل کنید . تمرین را ۱۵ مرتبه تکرار کنید . دقت شود که در طی تمرین نباید نفس خود را حبس کنید . این تمرین برای سمت دیگر نیز قابل انجام است .



### تقویت عضلات دور کننده و نزدیک کننده ران

به پهلو دراز بکشید ، هر دو پا را مستقیم و با زانوی صاف بالا بیاورید و ده شماره نگه دارید ، سپس به وضعیت اولیه برگردید ، تمرین را ۱۵ مرتبه تکرار نمایید . می‌توانید به پهلوهای دیگر خوابیده و تمرین را تکرار نمایید .



### تقویت عضله باز کننده زانو

طاقباز بخوابید حالا پشت زانوهای خود را به تخت فشار دهید تا این که عضلات جلوی ران سفت شود . این تمرین را تا ده شماره نگه دارید . و سپس عضله خود را شل کنید . تمرین را ۱۵ مرتبه تکرار کنید . این تمرین برای سمت دیگر نیز قابل انجام است .

