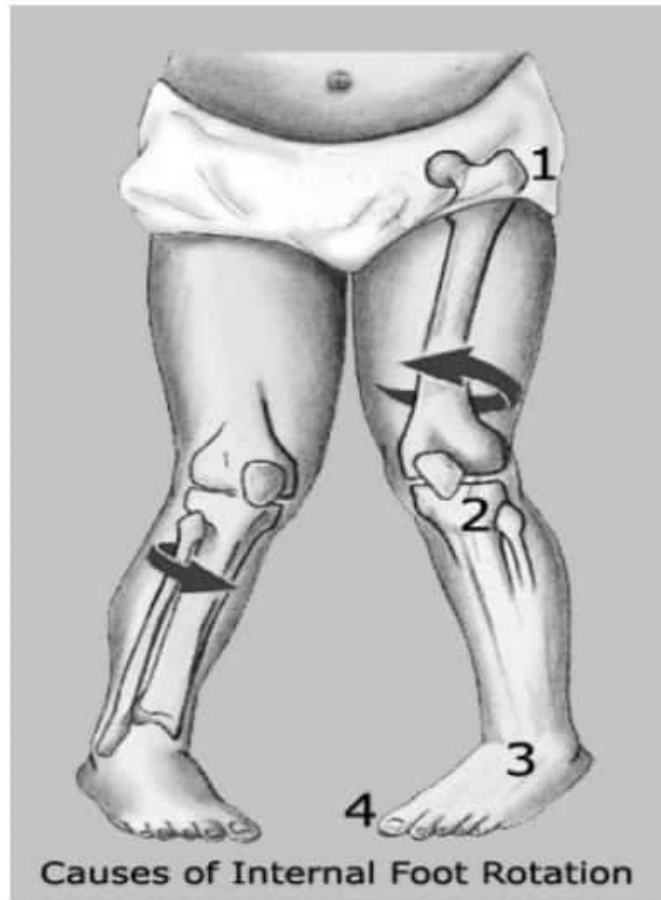


بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

زانوی ضربدري



اداره آموزش و پرورش ناحیه ۲ زنجان
معاونت پرورشی و تربیت بدنی
کارشناسی تربیت بدنی
کانون تندرستی و حرکات اصلاحی
مجموعه ورزشی بینش

تمرینات کششی

۱- ایستادن روی لبه خارجی پا



۲- انجام حرکت انعطاف پذیری در حالت نشسته



۳- ایستادن و بالا آوردن مچ پا از داخل



۴- چهار زانو نشستن و سعی کردن در نزدیک کردن زانوها به زمین



برنامه هفتگی تمرینات کششی

زمان استراحت	زمان کشش	تعداد تکرار	تعداد دوره	هفته ها
۲۰ ثانیه	۱۰ ثانیه	۳ بار	۶ دوره	اول و دوم
۱۵ ثانیه	۱۰ ثانیه	۴ بار	۵ دوره	سوم و چهارم
۱۵ ثانیه	۱۵ ثانیه	۵ بار	۴ دوره	پنجم و ششم
۱۰ ثانیه	۱۵ ثانیه	۶ بار	۳ دوره	هفتم و هشتم

تذکر: کلیه تمرینات کششی می بایست تا آستانه درد انجام شده و هر روز تکرار گردد.

حرکات تقویتی

۱- راه رفتن با لبه خارجی پا



۲- راه رفتن T شکل



۳- کف پاها زمین - زانوها خم - با فشار زانوها توپ را در بین پاها نگه دارید



۴- با بیرون پا به دیوار فشار آوردن



تمرینات تقویتی (تکراری)

هفته ها	تعداد دوره	تعداد تکرار	زمان استراحت
سوم و چهارم	۳ دوره	حداقل ۸ بار	۲۰ ثانیه
پنجم و ششم	۴ دوره	حداقل ۱۰ بار	۲۰ ثانیه
هفتم و هشتم	۵ دوره	حداقل ۱۵ بار	۲۰ ثانیه

تذکر: تمرینات تقویتی حتماً می بایست یک روز در میان انجام شود.

تمرینات تقویتی ایزومتریک

هفته ها	تعداد تکرار	زمان فعالیت	زمان استراحت
سوم و چهارم	۳ دوره	۱۰ ثانیه	۲۰ ثانیه
پنجم و ششم	۴ دوره	۱۲ ثانیه	۲۰ ثانیه
هفتم و هشتم	۵ دوره	۱۵ ثانیه	۲۰ ثانیه