

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

زانوی پرانتزی



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- بایستید یک گام به جلو بردارید و با خم کردن زانوی پای جلو، پشت پای عقب کشیده شود.



۲- بایستید و پاها را به اندازه عرض شانه از هم دور کنید، تنه را از پهلو به یک طرف خم کنید،



کف دست را روی قسمت بیرونی زانو قرار داده، کمی فشار دهید. تمرین را برای هر دو پا انجام دهید.

۳- مطابق شکل زیر بایستید، از ناحیه داخلی مچ پا به زمین فشار بیاورید، طوری که بخش داخلی ران و ساق کشیده شود برای کشش بیشتر می توانید دست موافق پای کشش را بر روی ناحیه خارجی ران در بالای مفصل زانو قرار داده و ران را به طرف داخل و پائین فشار دهید.



۴- مقابل دیوار بنشینید ، پاها را بصورت کشیده نگه دارید و کف پاها را به دیوار بچسبانید ، در این حالت فاصله پاها را بتدریج زیاد کنید.



۵- بایستید، یک پا را کشیده و قوزک داخلی آن را روی لبه میز با ارتفاع مناسب قرار دهید. در حالی که زانوها خم می شوند دستها را به زمین برسانید تا کشش را در قسمت داخلی ران و ساق احساس کنید، حرکت را با هر دو پا انجام دهید.



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- در حالت ایستاده یک گام بلند بردارید و با خم و صاف کردن متناوب زانوها حرکت فنری شکل به پاهای خود بدهید تا در پشت پا احساس کشیدگی کنید، حرکت را با گام دیگر نیز انجام دهید.



۲- کنار دیوار بایستید و با لبه خارجی پا به دیوار فشار بیاورید.



۳- با لبه داخلی پا راه بروید.



۴- در حالت ایستاده یک پا را از پای دیگر دور کنید، در مرحله دیگر با دست موافق مانع پرتاب پا به بیرون شوید.



۵- به پهلو بخوابید، پا را در وضعیت کشیده قرار دهید، یک پا را تا حد امکان بالا ببرید سپس به جای اول برگردانید. حرکت را با هر دو پا انجام دهید.



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

تذکره: تمرینات تقویتی تماماً 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