

بسمه تعالی

ورزش هماهنگی بین روح و جسم است

حرکات ورزشی ساده برای سلامت و تقویت زانوها

در بخش ورزش تمام تمرین های زیر به خوبی مورد بررسی قرار گرفته اند، اما قبل از انجام این تمرینات، اگر شما سابقه جراحی یا درد زانودارید، با پزشک خود مشورت کنید، توصیه ما این است که آنها را به آهستگی شروع کرده و در طول زمان بیشتر کنید.



۱. بالا بردن پای صاف برای تقویت زانو:

گام ها: بر روی کمر خود بر روی زمین دراز بکشید، کف پاهایتان را بر روی زمین قرار دهید سپس یکی از زانوها را خم کنید در حالی که پای دیگر را صاف گذاشته اید، پای صاف خود را در بالای زانوی خمیده بلند کنید، این کار را ۱۰ بار تکرار کنید و برای هر دو پا ۳ ست انجام دهید.

آیا به نظر راحت می آید؟ بدون خم کردن زانو و افزایش زاویه پای خود و طبق عکس این کار را انجام دهید. دقت کنید که این کار را به آرامی برای نتایج بهتر انجام دهید، پزشکان توصیه می کنند که این تمرین را بعد از عمل جراحی زانو برای تقویت زانوها انجام دهید.



۲. بالا بردن کفل برای تقویت زانوها:

گام ها: بر روی کمر خود روی زمین دراز بکشید، هر دو زانوی خود را خم کنید در حالی که هر دوی دست هایتان را موازی با بدن خود نگاه داشته اید، باسن تان را بلند کنید در حالیکه پاهایتان را روی زمین نگه داشته اید و دقت کنید که دست هایتان در موقعیت خودشان بمانند، این موقعیت را برای چند ثانیه حفظ کنید، در نهایت این تمرین را در ۳ ست ۱۰ تایی تکرار کنید.

این ورزش نه تنها برای عضلات همسترینگ ، بلکه برای گلو ت و باسن شما هم خوب می باشد، اینها به شما کمک می کنند تا حرکت زانو را احیا کرده و از آسیب های بیشتر جلوگیری کنید.



۳. لانگ برای تقویت زانو:

گام ها: صاف بایستید، پای راست خود را به سمت جلو بکشید و پای چپ تن را در همان موقعیت قبلی اش نگه دارید، زانوی راست خود را خم کنید و بالاتنه تان را صاف نگاه دارید، دقت کنید که هر دو دست هایتان به موازات بدن شما باشند.

موقعیت خود را حفظ کنید، بلند شوید تا به موقعیت اولیه برگردید و با پای چپ دوباره آن را تکرار کنید، این کار را برای هر پا در ۳ ست ۱۰ تایی تکرار کنید، البته اگر مبتدی هستید، اگر بیش از این چالش انگیز می خواهید، مقداری وزنه سبک را در هر دو دستتان نگه دارید، اما اگر مبتدی هستید، توصیه می کنیم بدون وزنه این کار را انجام دهید، با تمرین بیشتر می توانید وزن زنه را روز به روز افزایش دهید.

این تمرین به ماهیچه های ران و باسن کمک می کند، در طول لانگ رو به جلو گلو ت ها با ACL کار می کنند (یک اتصال در زانوی ما بین ران و پای) و این تمرین به تقویت آن کمک می کند.



۴. حرکت اسکات دیوار برای سلامت و تقویت زانو:

گام‌ها: پشت به دیوار بایستید، به آرامی زانوهای خود را خم کنید و کمر و لگن خود را پشت به دیوار نگاه دارید، تا جایی که بدن شما می‌تواند بدون فشار اضافی بر روی زانوهایتان خم شوید، آن حالت را برای ۵ تا ۱۰ ثانیه نگه دارید و تا جای ممکن تکرار کنید.

عضله دور کننده (ران بیرونی) و محوری (ران درونی) یکی از مهم‌ترین گروه‌های عضلانی توان بخشی زانو هستند.



۵. بلند کردن ساق پا برای سلامت زانوها:

گام‌ها: صاف بایستید، به آرامی پاشنه‌ها را تا جایی که می‌توانید بالا ببرید و سپس پایین بیاورید، چنانچه در بخش ورزش و تناسب‌اندام *نمناک* گفته ایم این تمرین را در سه ست ۱۰ تا ۱۵ تایی تکرار کنید، شما می‌توانید با انجام این کار بر روی یک سطح بالا مانند پلکان و یا با انجام دادن آن با یک پا، شدتش را افزایش دهید. این تمرین همچنین عضلات همسترینگ و ماهیچه چهارسر که از زانوهای شما حمایت می‌کنند، تقویت می‌کنند و فشار روی مفصل زانو را کاهش می‌دهد.



۶. استپ آپ برای تقویت مفصل زانوها:

گام‌ها: شما به یک سکوی برای این تمرین نیاز دارید و یا می‌توانید از پله استفاده کنید، یکی از پاهای خود را روی سکوی پله قرار دهید، بدن تان را صاف نگاه دارید در حالیکه زانوی خود را خم می‌کنید و پای مخالف خود را روی زمین نگاه دارید، مثل این است که روی پلکان قدم برمی‌دارید لگن تان را صاف نگه دارید و همچنین باید دوباره و دوباره این کار را انجام دهید.

این کار را ۱۰ تا ۲۰ بار تکرار کنید، ما می‌دانیم که این کار ممکن است آسان باشد چون همه به بالا رفتن از پله‌ها عادت دارند و در این مورد، شما می‌توانید تعداد تکرارهایتان را افزایش دهید تا شدتش افزایش یابد.

این تمرین به شما کمک می‌کند ماهیچه‌های باسن و چهارسر خود را قوی کنید، این تمرین با حرکات مفصل زانو در هر روز مطابقت دارد، بنابراین اساساً به فعالیت‌های روزانه شما کمک می‌کند.



۷. لانگ جانبی برای سلامت و تقویت زانوها:

گام‌ها: صاف بایستید، پاهایتان را باز کنید و آن‌ها را تا اندازه‌ای که احساس راحتی می‌کنید از هم جدا نگه دارید، زانوی چپ خود را خم کنید و سعی کنید تا جایی که ممکن است وری زانویتان اثری ندارد روی پای خمتان اسکات بزنید. این موقعیت را برای لحظه‌ای نگه دارید و از همان گروه‌های ماهیچه‌ای برای تعویض استفاده کنید، آن را روی هر دو پا تکرار کنید و تا زمانی که احساس می‌کنید ماهیچه‌های شما سفت شده‌اند، این کار را انجام دهید.

لانگ به چند جهت می‌تواند به زانوهای شما کمک کنند، به همین دلیل است که ما بیش از یک نوع تمرین لانگ در این مقاله را پیشنهاد داده‌ایم.



هشدارها:

لطفاً اگر به تازگی جراحی کرده‌اید، با پزشک خود مشورت کنید.

بدن و یا زانو را تاب ندهید تا وزنه‌های سنگین را بلند کنید و یا تعداد بیشتر را انجام ندهید، این کار تنها باعث می‌شود که اوضاع بدتر شود.

یک ماهیچه سفت شده علت اصلی آسیب است، بنابراین اطمینان حاصل کنید که با پایان ورزش خود احساس شل شدن می‌کنید، اگر نه، در پایان تمرینات کشش انجام دهید.

عوامل احتمالی درد زانو در طول فعالیت‌ها، دارای اضافه وزن یا تکنیک نادرست هستند.

با آرزوی سلامتی و تندرستی کلیه همکاران ارجمند.

اداره کل تربیت بدنی