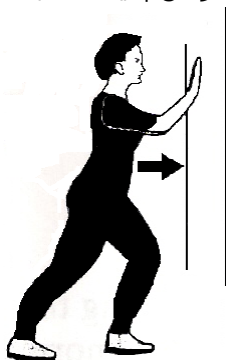


ورزشها و نرمشهای زانو

توجه: توصیه میشود که زانو ها برای مدت طولی بیشتر از 90° خم نشوند. از چهار زانو و دو زانو نشستن و روی زانوها راه رفتن و روی زانوی خم شده نشستن جدا" اجتناب کنید. در زمان نشستن زانو ها در امتداد بدن قرار داشته باشند و فاصله زانوها و دو میج پا یکسان باشند.



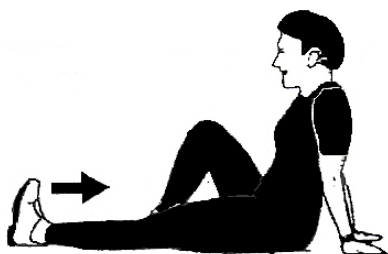
مقابل دیوار ایستاده، یک پا را با فاصله پشت پای دیگر قرار داده دستها را روی دیوار قرار دهید و یک زانو را خم کنید در حالیکه پاشنه ها روی زمین قرار دارند. ۳۰ ثانیه نگه دارید



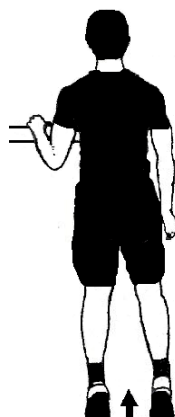
روی صندلی صاف بنشینید و پاها را روی زمین قرار دهید. یک پا را آهسته تا زانو بلند کرده چند لحظه نگاه دارید و آهسته پایین بیاورید. ۱۰ بار با پای راست و چپ تکرار کنید.



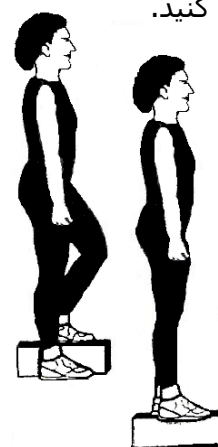
روی زمین نشسته و روی دستها تکیه دهید. پای راست را از زانو خم کرده و پای چپ را صاف روی زمین قرار دهید. پنجه پای چپ را بطرف زانو آورده پا را از زمین بلند کنید. چند لحظه نگاه دارید و پایین بیاورید. ۱۰ بار با پای راست و چپ تکرار کنید.



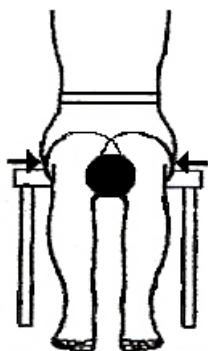
بحالت شکل بالا روی زمین نشسته پنجه پای چپ را بطرف زانو آورده و چند لحظه نگاه دارید و بحالت اول باز گردید. ۱۰ بار با پای راست و چپ تکرار کنید.



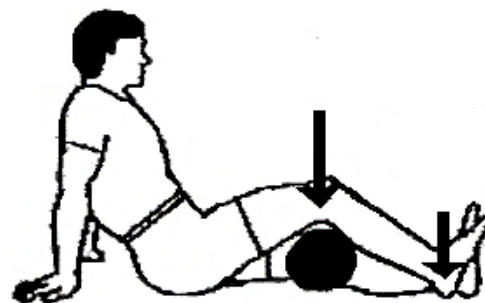
پاها را به اندازه شانه ها باز کرده به دیوار و یا صندلی برای حفظ تعادل تکیه دهید و بر روی پنجه های پاها بایستید. ۱۰ ثانیه نگهدارید و بحالت اول برگردید. ۱۰ بار تکرار کنید.



پای چپ را روی چهارپایه ای به بلندی تقریباً ۱۵ سانت قرار دهید. پای راست روی زمین قرار دارد. با ایستادن بر روی پای چپ، پای راست را روی چهارپایه قرار دهید. با پای راست تکرار شود. ۱۰ بار تکرار کنید



روی صندلی نشسته توپی لاستیکی بین زانوها قرار دهید و زانوها را به یکدیگر فشار دهید. ۱۰ ثانیه نگهدارید ۱۰ بار تکرار کنید.



به شکل بالا روی زمین نشسته و توپی را زیر زانو قرار دهید زانو را بر روی توپ لاستیکی به پایین فشار دهید و ۱۰ ثانیه نگهدارید. ۱۰ بار روی هر زانو تکرار شود. (برای فشار دادن توپ از عضلات کمر استفاده نشود).

دکتر سیروس ایرانی پور، کایروپراکتور (ستون فقرات و مفاصل)

کارگر شمالی (امیر آباد)، روبروی دانشکده اقتصاد، شماره ۱۸۳۱، طبقه دوم، واحد ۶ تلفن ۶-۸۸۳۳۰۹۱۵ فکس ۸۸۰۰۶۰۱۶