

برنامه تمرین تقویتی برای افراد با آرتروز زانو (با تاکید بر آداکشن و آداکشن زانو)

<https://www.sportystudy.com>

تمرین هر دو گروه

تمرین	**جزئیات**
گرم کردن با دوچرخه ثابت	۵ دقیقه
کشش غیرفعال همسترینگ در حالت طاق باز	۱ × ۴۵ ثانیه
کشش غیرفعال اداکتورها و اداکتورها در حالت طاق باز	۱ × ۴۵ ثانیه
کشش غیرفعال چهارسر در حالت خوابیده به پهلو	۱ × ۴۵ ثانیه
کشش عضله سه سر ساقی با دورسی فلکشن پا و تکیه به دیوار در حالت زانوی خم	۱ × ۴۵ ثانیه
موبیلیزیشن پتلوفمورال و تبیوفمورال	۱ × ۶۰ ثانیه
اکستنشن زانو در حالت نشسته با مقاومت	۳ × ۸-۱۲ با ۶۰-۸۰٪ RPE در
فلکشن زانو در حالت ایستاده با مقاومت	۳ × ۸-۱۲ با ۶۰-۸۰٪ RPE در
بالا آوردن پاشنه (کالف ریز)	۳ × ۸-۱۲ با ۶۰-۸۰٪ RPE در
اسکوات	۳ × ۸-۱۲ با ۶۰-۸۰٪ RPE در

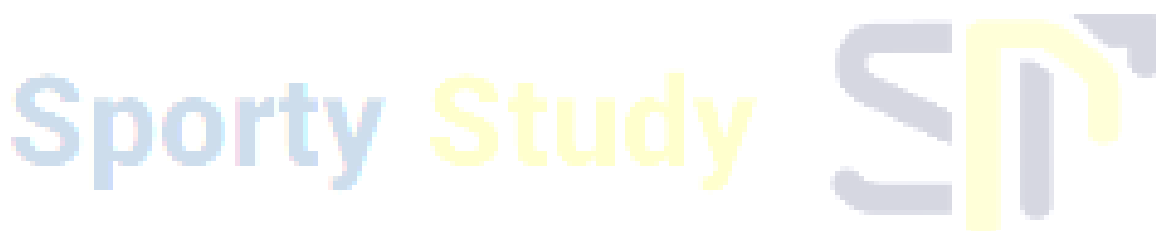
<https://www.sportystudy.com>



<https://www.sportystudy.com>

تمرین گروه آبداکشن (دور کننده های ران)

تمرین	***جزئیات***
_____	_____
آبداکشن مفصل ران در حالت درازکش به پهلو	۳ × ۸-۱۲ با ۶۰-۸۰٪ در RPE
تمرین صدفی در حالت درازکش به پهلو با مقاومت کش	۳ × ۸-۱۲ با ۶۰-۸۰٪ در RPE
تمرین افت لگن	۳ × ۸-۱۲ با ۶۰-۸۰٪ در RPE



<https://www.sportystudy.com>

تمرین گروه آداکشن (نزدیک کننده های ران)

تمرین	***جزئیات***
_____	_____
آداکشن مفصل ران در حالت درازکش به پهلو	۳ × ۸-۱۲ با ۶۰-۸۰٪ در RPE
فشار حلقه در حالت نشسته	۳ × ۸-۱۲ با ۶۰-۸۰٪ در RPE
تمرین ترکیبی آداکشن و فلکشن مفصل ران در حالت طاق باز	۳ × ۸-۱۲ با ۶۰-۸۰٪ در RPE

<https://www.sportystudy.com>