

# برنامه ورزشی ویژه آسیب تاندون آشیل

FOR REHABILITATION

## Treatment OF ACHILLES TENDON INJURY

مشاهده کنید



www.enghebaz.com

ورزش درمانی تاندون آشیل

## برنامه ورزشی ویژه آسیب تاندون آشیل

انعطاف پذیری شاه کلید سلامت تاندون آشیل است

این تاندون به دلیل اینکه مدام در حال کشش و تغییر جهت از زاویه های متفاوت است باید حتما انعطاف پذیری آن را حفظ کنید. پارگی این تاندون برایمان گران تمام خواهد شد. به همین دلیل شما باید تاندونی منعطف داشته باشید که هنگام استارت زدن، پریدن از بلندی، جهیدن و حتی گاز دادن و ترمز کردن حین رانندگی مشکلی برایتان پیش نیاید.

این برنامه ورزشی بیشتر با هدف ورزش درمانی برای کسانی که دچار آسیب در تاندون آشیل شده اند طراحی شده است اما اگر به فکر سلامت این بخش از بدن هستید می توانید از این برنامه به عنوان یک برنامه پیشگیری هم استفاده کنید.

**نکته مهم:** هر هفته که شما پیشرفت کردید می توانید ۲۰ درصد به زمان و تعداد حرکات اضافه کنید .



## برنامه ورزشی ویژه آسیب تاندون آشیل

تصویر حرکت	نام حرکت	تعداد تکرار/زمان	تعداد ست	میزان استراحت (ثانیه)
	۱. کشش آشیل (تکنیک زانو زدن)	۱۵ ثانیه	۳ <sup>۲</sup>	-
	۲. کشش هیل بک آشیل	۱۵ ثانیه	۳ <sup>۲</sup>	-
	۳. کشش آشیل زانو خم (جفت)	۱۵ ثانیه	۳	-
	۴. کشش تاندون آشیل (کمکی)	۱۵ ثانیه	۳ <sup>۲</sup>	-
	۵. کشش هیل بک	۱۵ ثانیه	۳ <sup>۲</sup>	-



۳ همان تعداد ست است. ۲ هم به معنای دو سمت بدن. یعنی ۳ ست برای ۲ سمت بدن انجام شود

راهنما: ۳<sup>۲</sup>