

تمارين تقوية عضلات الركبة

تمرين لتقوية عضلات الساق الخلفية

وضعية البداية :

قف متمسك بحاجز او جدار

الاجراء:

ارفع الجسم على الأصابع مثل الصورة

ل تصعيب التمرين :

ارفع الجسم على رجل وحده ومرة اخرة على

الرجل المعاكسة



تمارين لتقوية عضلات الفخذ المسؤولة عن ابعاد وتقريب الساق

وضعية البداية:

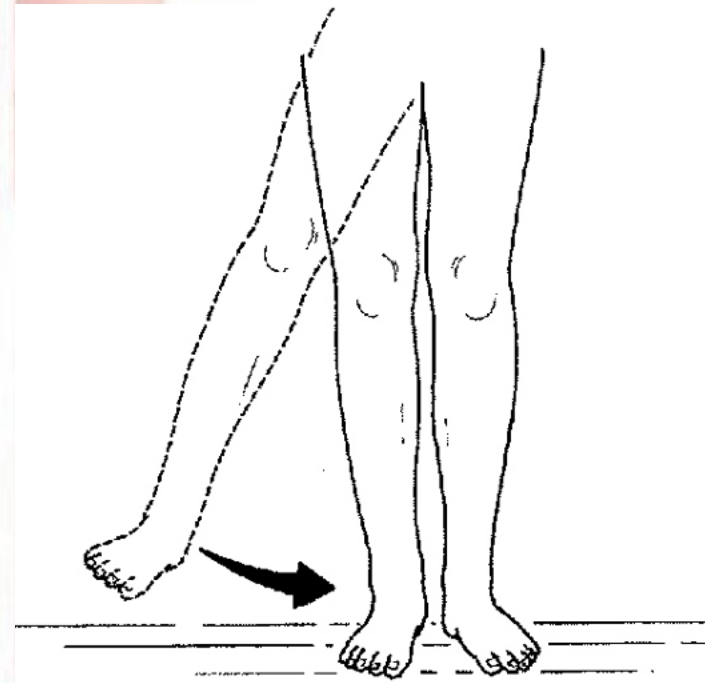
قف متمسك بحاجز او جدار

الاجراء:

- ابعد رجلك ثم ارجعها لوضعها الطبيعي مثل الصورة

ل تصعب التمرين:

- زيادة السرعة
- استخدام اثقال على الاقدام



تمارين لتقوية العضلات المسؤولة عن ثني الركبة



وضعية البداية :

- الجلوس على كرسي

الاجراء

- ارفع احد الرجلين واجعله في وضعية مستقيمه
- احتفظ بالوضعية لمدة ثلاث ثواني

ل تصعب التمرين

- زيادة السرعة
- استخدام اثقال على الاقدام

تمارين لتقوية العضلات المسؤولة عن استقامة وانحناء الركبة

نقطة البداية :

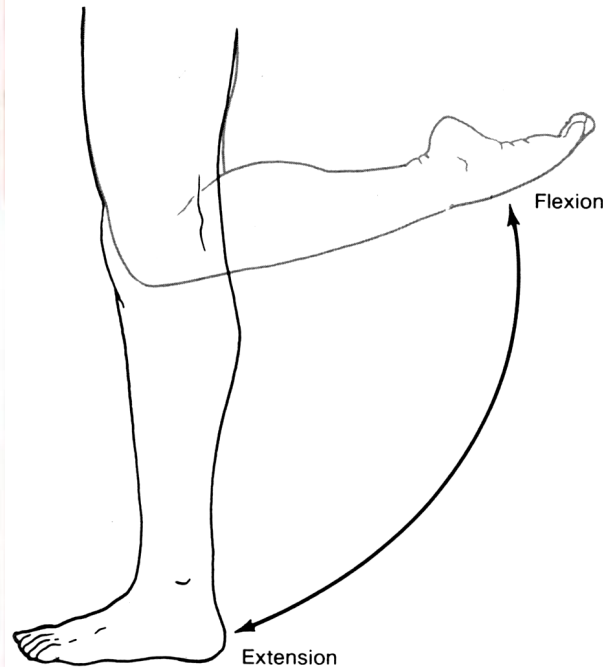
- قف متمسكا بحاجز او جدار

الاجراء:

- اثني احد ركبتيك وارجعها لوضعها في حاله الوقوف كرر العملية للرجل الاخرى

• ل تصعيب التمرين :

- زيادة السرعة
- استخدام اثقال على الاقدام



تمرين لتقوية عضلات الساق الامامية

نقطة البداية :

- قف متكئ وملامسا الجدار

الاجراء:

- اثني ركبتيك وقم بالنزول كوضع الجلوس على كرسي
- احتفظ بالوضعية لمدة ثلاث ثواني
- ثم ارجع لحالة الوقوف مثل الصورة

