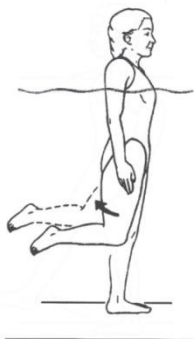


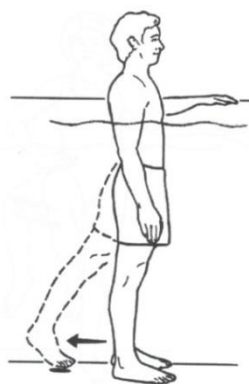
زانوی راست را تا ۹۰ درجه خم کنید. پا را با همان زانوی خم شده به سمت حرکت دهید



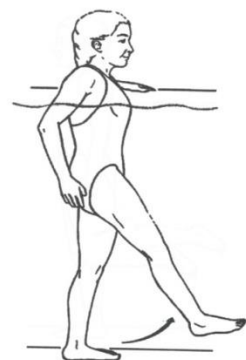
پای راست را با زانوی خم شده را به طرف قفسه سینه بالا بیاورید.



پای راست را به صورت صاف به عقب حرکت دهید



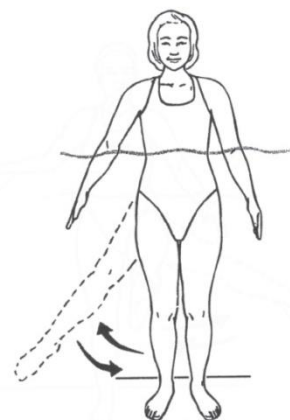
پای راست را به صورت صاف به سمت بالا و جلو بیاورید.



پای راست را به طرف خارج - بالا بیاورید. سپس همان پا را از جلوی پای دیگر، از خط وسط عبور دهید.



پای راست را به طرف خارج - بالا بیاورید. زانو را صاف نگه دارید پا را به طرف پایین به وضعیت شروع حرکت دهید



پای چپ را خم کنید و تا اندازه ای که ران با سطح آب موازی باشد، بالا بیاورید. ران را به داخل بچرخانید تا اندازه ایی که پا به خارج حرکت کند. سپس ران را به خارج بچرخانید تا اندازه ایی که پا از خط وسط عبور کند.



حرکت ترکیبی: پای چپ و هر دو دست را به طور ناتمام تا حدود بین خط وسط و یک طرف بالا بیاورید. زانو را صاف نگه دارید
وضعیت دیگر: بازوها بر خلاف پا حرکت دهید



مانند شکل طوری کنار استخر بایستید که به اندازه طول دست از استخر فاصله داشته باشید. با دست لبه استخر را بگیرید و در حالیکه پای سمت مبتلا را با زانوی صاف از بدن دور کرده اید، آن را به صورت دورانی در جهت عقربه های ساعت از ران حرکت دهید.
وضعیت دیگر: حرکت خلاف جهت عقربه های ساعت

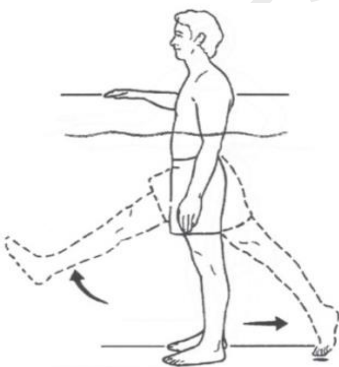


پای چپ را با استفاده از حرکت لگن به داخل بچرخانید، زانو صاف باشد. سپس پا را با استفاده از حرکت لگن به خارج بچرخانید، زانو صاف باشد.

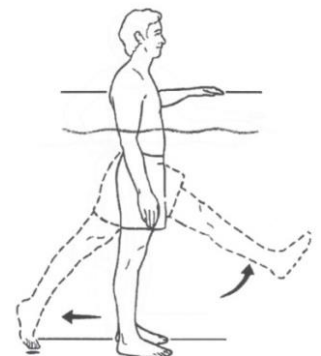


شوت کردن آب

با پای مبتلا آب را به چهار جهت شوت کنید



پای مبتلا را تا ارتفاعی که ممکن است به طرف جلو - بالا بیاورید، زانو صاف و پا رو به بالا باشد. پا را به طرف پایین و عقب بکشید در حالیکه با پاشنه هدایت می شود.

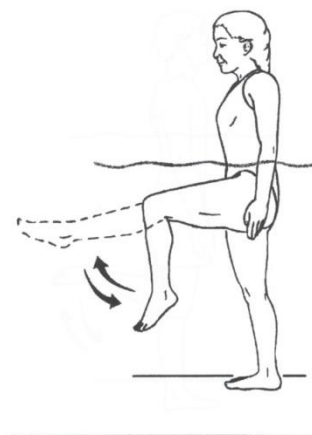


پاشنه پای مبتلا را به طرف باسن بالا بیاورید در حالیکه زانو را پایین تر از لگن صاف نگه داشته اید. زانو را صاف کنید و پا به طرف وضعیت شروع حرکت دهید.

می توانید این ورزش را با بستن یک وزنه به مچ پا انجام دهید.



پای مبتلا را در حالت زانوی خم به طرف جلو بالا بیاورید. زانو را صاف کنید سپس زانو را خم کنید و به وضعیت شروع برگردید.



حرکت دوچرخه ایی یک پا:

کنار استخر بایستید و با دستهایتان لبه استخر را بگیرید. اکنون برروی سالم بایستید و پای مبتلا را به حالت دوچرخه زدن خم و صاف کنید.



دوچرخه زدن:

از یک حلقه لاستیکی برای غوطه ور شدن در آب استفاده کنید. اکنون در حالیکه ستون فقرات صاف نگه داشته اید و عضلات شکم را منقبض کرده اید. تناوب یک ران و زانو و سپس ران و زانوی دیگر را خم و صاف کنید تا حرکت دوچرخه زدن در آب به صورت عمودی حاصل شود.



چمباتمه زدن (Squat):

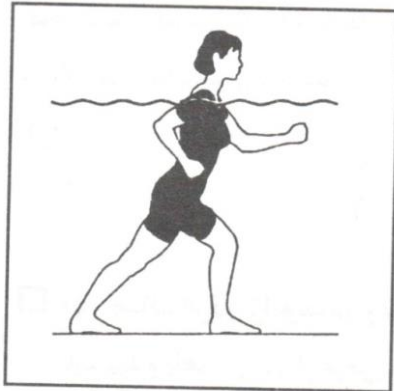
پشت به دیوار استخر بایستید، پاها را به اندازه عرض شانه از یکدیگر دور کنید و دست هایتان را روی لگن تان قرار دهید. اکنون با خم کردن زانو ها به آرامی باسن را پایین بیاورید تا زانو های تان حدود ۳۰ درجه خم شود.

- وضعیت دیگر: تا زاویه ۵۰ درجه پایین بیایید.



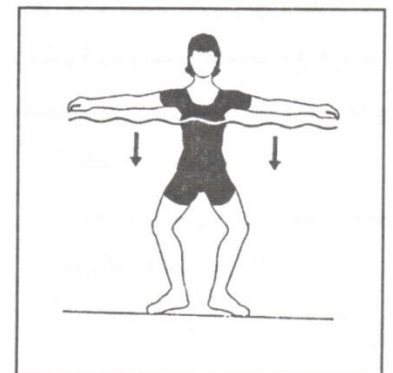
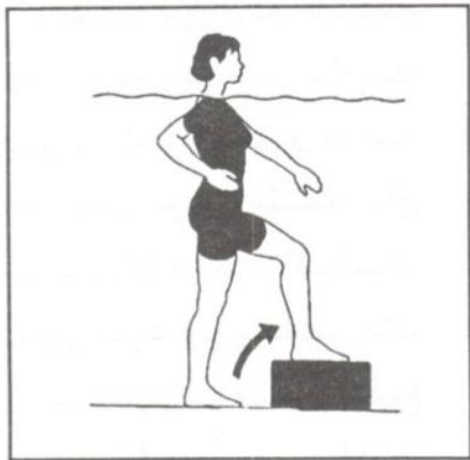
صاف کردن زانو در زنجیره بسته حرکتی:

بایستید. پاها را کنار یکدیگر قرار دهید و عضلات شکم و لگن را منقبض کنید. پای مبتلا را به جلو بگذارید و زانوی آن را خم کنید. طوری که انگشتان پا به سمت جلو باشد. وزن را روی پای مبتلا بیندازید. اکنون با حرکت به سمت عقب زانوی جلویی را صاف کنید و سعی کنید شروع حرکت صاف شدن از پاشنه شروع شود.

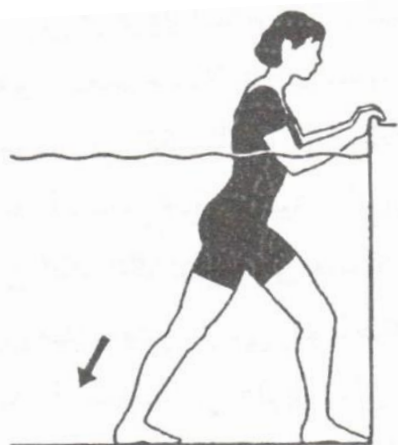


مقابل یک پله داخل آب بایستید، ران و زانوی مبتلا را خم کرده و کف آن پا را روی پله بگذارید. اکنون با صاف کردن زانو از پله بالا رفته و پای سالم را هم بر روی پله بگذارید و سپس پای سالم و به دنبال آن پای مبتلا را پایین گذاشته و به وضعیت شروع تمرین بازگردید.

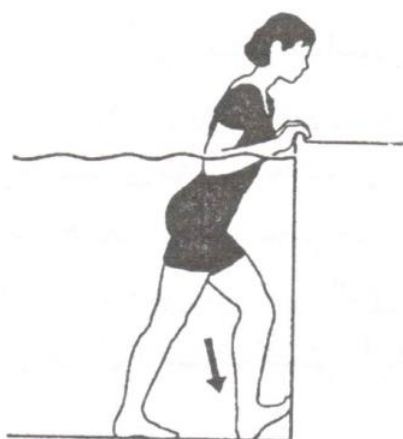
بایستید و پاها بیشتر از عرض شانه ها باز کنید. طوری که انگشتان پا به سمت خارج و دستها دور از بدن قرار گیرد. اکنون در حالیکه ستون مهره ایی را صاف نگه داشته اید، با خم کردن زانو ها به سمت پایین حرکت کنید. این حرکت را تا جایی انجام دهید که پاشنه ها شروع به بلند از روی زمین کند. سپس بر روی انگشتان پا بلند شوید و این وضعیت را نگه دارید



	<p>حفظ تعادل روی یک پا: بایستید و کف پا را با خم کردن ران و زانو بلند کنید. اکنون سعی کنید بر روی پای دیگر تحمل وزن کنید و تعادل خود را حفظ کنید.</p>
	<p>با پای سالم یک پا به جلو بگذارید و زانوی آن را خم کنید. اکنون در حالی که زانوی سمت مبتلا در عقب کاملاً صاف می باشد، با حفظ تنه در وضعیت مستقیم تنه را به جلو هل دهید تا کشش را در جلوی ران احساس کنید این وضعیت را چند ثانیه نگه دارید.</p>
	<p>کنار دیوار استخر بایستید. طوری که سمت مبتلا به دیوار نزدیکتر باشد و دست ها بر روی لگن باشد. اکنون پای مبتلا را پشت پای دیگر بگذارید و بدون خم شدن به جلو، لگن را به دیوار استخر هل دهید تا کشش را در قسمت خارج ران سمت مبتلا احساس کنید. این وضعیت را چند ثانیه نگه دارید.</p>
	<p>مقابل پلکان استخر بایستید. پاشنه پای سمت مبتلا را بر روی پله استخر بگذارید و با دست هایتان پله را بگیرید. اکنون در حالی که ستون مهره ای را صاف نگه داشته اید از ناحیه ران به جلو خم شوید و تنه را به سمت جلو بیاورید تا کشش را در پشت ران سمت مبتلا احساس کنید این وضعیت را نگه دارید، سپس به وضعیت شروع تمرین باز گردید.</p>



الف) روبروی دیوار استخر بایستید و لبه استخر را بگیرید طوری که پاها کنار همدیگر باشد و آرنج ها صاف باشند. یک قدم با پای سالم به جلو بردارید طوری که انگشتان پا دیوار استخر را لمس کند اکنون بدون خم شدن زانوی سمت مبتلا و بدون آنکه پاشنه سمت مبتلا از روی زمین بلند شود، با خم کردن آرنج ها تنه را به سمت جلو ببرید تا کشش در ناحیه پشت ساق پای سمت مبتلا احساس شود. این وضعیت را چند ثانیه نگه دارید.



ب) با فاصله نیم متری، روبروی دیوار استخر بایستید، زانوی سمت مبتلا را خم و جلوی کف آن پا را روی دیوار استخر بگذارید. اکنون بدون بلند شدن پاشنه پای سمت مبتلا از کف استخر، زانوی سمت مبتلا را صاف کنید تا کشش را پشت ساق پای مبتلا احساس کنید این وضعیت را چند ثانیه نگه دارید.