

تمرینات ورزشی در آب برای درمان مشکلات زانوعبارتند از:

راه رفتن، کشش عضلات، پایداری و تثبیت مرکزی بدن، راه رفتن روی تردمیل در آب

تمرینات گرم کردن اندام فوقانی

کشش با بازوی خم

۱- با بازوی درگیر در این حرکت جلو بروید.

۲- با خم کردن آرنج و باز کردن بازو از مفصل شانه، بازو را به عقب بکشید.



کشش صاف و مستقیم بازو

۱- آرنج را راست نگه دارید. یک دست را به سمت خارج بچرخانید (کف دست به سمت بالا بچرخد) و بازو را به طرف جلوی بدن فشار و حرکت دهید.

۲- همزمان دست دیگر را به طرف داخل بچرخانید (کف دست به سمت پایین بچرخد) و بازو را به طرف عقب بدن هل بدهید.

۳- دستها را عوض کنید و حرکت را تکرار کنید.



حرکت پارویی سینه

۱- با هر دو بازو (دست) به جلو بروید.

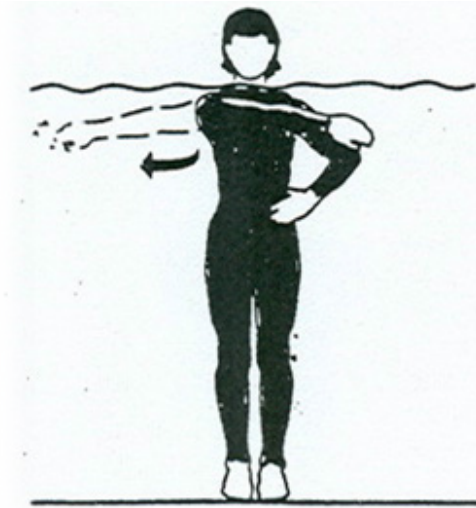
۲- بازوها را تا آن جایی که در صفحه یکسانی قرار بگیرند، از بدن به شکل افقی دور کنید. آرنجها را تا ۹۰

درجه خم کنید و بازوها را به خط میانی بدن نزدیک کنید.



کشش عرضی بدن

شبيه به شنای کراال سینه است اما تمرین در یک زمانبا یک دست انجام می‌شود و دست دیگر روی ران یا کمر قرار می‌گیرد. دستی که حرکت می‌کند، سریع به طرف خط میانی چرخش می‌یابد و عرض بدن را طی می‌کند.



تمرینات پاندولی

برای این گروه از تمرینات، اگر تراپیست‌ها بخواهند در مفاصلی که در حرکت دخالت دارند، کارایی ایجاد کنند، اگر عضو خیلی سست و شل شده باشد و یا بیمار بخواهد حرکات پاندولی را سنگین‌تر و سخت‌تر اجرا کند، و یا اگر تراپیست‌ها بخواهند بر سختی تمرین بیفزایند می‌توانند از وزنه یا جسم سنگین استفاده کنند.

حرکت پاندولی از جلو به عقب

- ۱- یک دست را روی کمر یا لبه استخر قرار دهید و به حالت مستقیم و صاف بایستید.
- ۲- دست دیگر را از جلو به عقب، با فلکشن (خم کردن) و اکستنشن (صاف کردن) مفصل شانه تاب بدهید.



چرخش پاندولی

- ۱- مستقیم بایستید؛ به طوری که یک دست را روی لگن استخر قرار داده‌اید.
- ۲- دست دیگر را ابتدا در جهت حرکت عقربه‌های ساعت و سپس برخلاف جهت حرکت عقربه‌های ساعت حرکت دهید.



کشش‌های پاندولی

- ۱- در حالی که یک دست را روی لگن یا لبه استخر قرار داده‌اید مستقیم بایستید.
- ۲- دست دیگرتان را از جلوی بدن به طرف بیرون بیاورید.
- ۳- دست را به سمت عقب بکشید و ساعد و آرنج را خم کنید. در این حالت، سرشانه‌ها به هم نزدیک می‌شوند.



حرکت ضربدری پاندولی

- ۱- مستقیم بایستید؛ بطوری که یک دست را روی لگن یا لبه استخر قرار داده‌اید.
- ۲- ابتدا بازوانتان را به حالت دور شدن افقی قرار دهید. سپس بازوی مخالف را به خط میانی بدن نزدیک کنید و بازوانتان را از یک طرف به طرف دیگر در جلوی بدن بچرخانید.



ترکیب حرکات دست

این تمرین شامل ۳ بخش اجرایی متوالی است:

بخش A

دستها را از دو طرف بدن موازی با کف استخر در حالیکه زاویه آنها اندکی کمتر از ۹۰ درجه باشد، بالا بیاورید و صاف کنید.

بخش B

۱- دستها را برای چهار بار به طرف عقب بچرخانید.

۲- دست‌ها را در پشت بدن به هم برسانید.

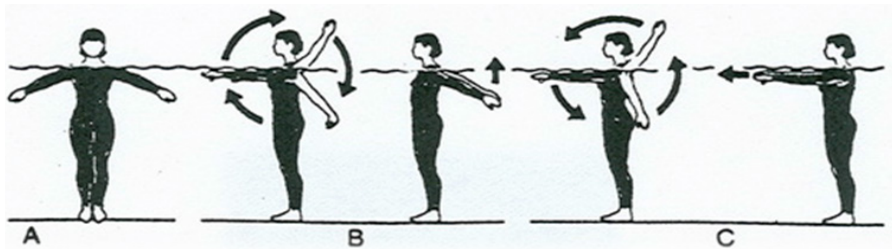
۳- دست‌ها را صاف کنید و فوراً (سریع) به طرف بالا بکشید. سپس دست‌ها را در وضعیت اول صاف کنید (نگه دارید).

بخش C

۱- دست‌ها را چهار بار به طرف جلو بچرخانید.

۲- دست‌ها را جلوی سینه به هم برسانید.

۳- به طرف جلو فشار دهید، آرنج‌ها را راست کنید و به سرشانه‌ها اکستنشن بدهید.



تمرینات گرم کردن برای اندام تحتانی

راه رفتن به سمت جلو

۱- صاف و مستقیم بایستید و سپس مفصل ران و زانوی یک پا را خم کنید.

۲- ساق پا را صاف کنید و در میج دورسی فلکشن (تاشدن) را انجام دهید و روی پاشنه پا بایستید.

۳- به طرف جلو حرکت کنید تا روی پنجه پا قرار بگیرید.

۴- با پای مخالف نیز این حرکت را تکرار کنید.



راه رفتن به طرف عقب

- ۱- صاف بایستید و سپس زانو و لگن یک پا را خم کنید.
- ۲- پا را به طرف پشت بدن صاف کنید.
- ۳- مچ پا را راست کنید تا پنجه پا روی زمین قرار بگیرد.
- ۴- سریع روی پاشنه پا قرار بگیرید.
- ۵- این حرکت را با پای مخالف هم انجام دهید.

