ملف مجاني من القناة

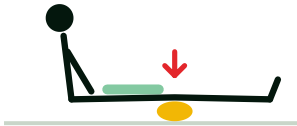
د. ماجد أبو الحمد
الحكيم

جدول تمارين خشونة الركبة ١٤ يوم

٥ تمارين بتقوّي العضلة اللي بتشيل الحمل عن الركبة. اعملهم في البيت، وعلّم على كل يوم تخلّصه.

التمارين الخمسة

١ شد الفخذ على فوطة



اقعد ورجلك مفرودة والفوطة ملفوفة تحت الركبة. اضغط بالركبة على الفوطة لتحت وشد عضلة الفخذ.

١٠ مرات · اثبت ٥ ثواني

٢ رفع الرجل مفرودة



نام على ضهرك والرجل التانية مثنية. شد الفخذ وارفع الرجل المفرودة لحد ارتفاع الركبة التانية، ونزّلها ببطء.

١٠ مرات لكل رجل · اثبت ٣ ثواني

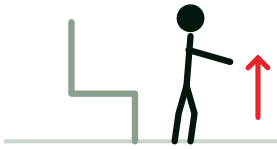
٣ سحب الكعب



نام على ضهرك. اسحب كعبك على الأرض ناحيتك ببطء لحد ما تحس بشد خفيف، ورجّعه.

١٠ مرات لكل رجل

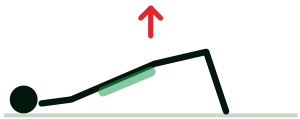
٤ القيام من الكرسي



اقعد على كرسي ثابت وعالي. قوم من غير ما تسند بإيدك لو تقدر، والركبة في اتجاه صباع رجلك. اقعد ببطء.

٨–١٠ مرات

٥ رفع الحوض (الكوبري)



نام على ضهرك والركبتين مثنيين. شد عضلة المقعدة وارفع الحوض لحد ما جسمك يبقى خط مستقيم.

١٠ مرات · اثبت ٣ ثواني

علّم على كل يوم تخلّصه

الأسبوع الأول · مرة في اليوم · العدد اللي فوق

١	٢	٣	٤	٥	٦	٧

الأسبوع التاني · مرتين في اليوم · ١٥ مرة بدل ١٠

٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤

وكُل للركبة كمان

- **سردين أو سمك دهني مرتين في الأسبوع**، مشوي أو في الفرن، مش مقلي.
- **معلقتين زيت زيتون** على الأكل، من غير تسخين على نار عالية.
- **جوافة**: فيها فيتامين سي أكتر من البرتقان، وده بيساعد الجسم يبني الكولاجين.
- **جيلاتين + عصير برتقان أو لمون** قبل المشي بساعة (١٠–١٥ جرام).

اقف واسأل دكتور لو

- وجع خفيف وانت بتتمرن **عادي**، طالما بيروح في نفس اليوم.
- **وقّف التمرين** لو جالك وجع حاد، أو الركبة ورمت أكتر تاني يوم.
- **روح لدكتور** لو الركبة حمرا وسخنة، أو بتقفل، أو مش قادر تقف عليها.
- الملف ده للتوعية، ومش بديل عن الكشف.