

# اولین

## بازگه

## ننهمسج

## نقهت

# "هچ پا"



دستگاه تقویت مچ پا، اولین دستگاه تقویت کننده عضلات مچ پا با استفاده از اضافه بار قابل اندازه گیری و به صورت مکانیزم سیمکش در دنیا می باشد. این دستگاه عضلات حرکت دهنده مفصل مچ پا را مورد هدف قرار داده و تقویت می کند که برای پیشگیری از آسیب مچ پا و همچنین بهبود مفاصل آسیب دیده، مورد استفاده قرار می گیرد.

دستگاه سیمکش دوار تقویت مچ پا با شماره ۱۵۱۲۷۷ ثبت اختراع شده و همچنین کارایی و اثر بخشی مثبت این دستگاه نیز در دانشگاه تهران مورد پژوهش قرار گرفته است.



SCAN ME!

09307100285

yasen.helali@yahoo.com



مرکز ملی نوآوری فناوری های ورزشی ایران  
پژوهشگاه علوم ورزشی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری  
پژوهشگاه تربیت مدرس و علوم ورزشی

ASEMANFITNESS  
EQUIPMENT

### Inversion

#### Dorsiflexors

- Tibialis Anterior
- EHL

#### Plantar flexors

- Tibialis posterior
- FHL
- FDL
- Soleus

### Eversion

#### Dorsiflexors

- EDL
- Peroneal tertius

#### Plantar flexors

- Peroneal longus
- Peroneal brevis
- Gastrocnemius



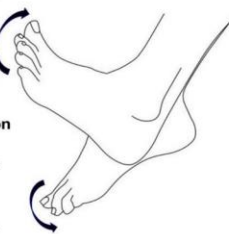
### Dorsiflexion

#### Invertors

- Tibialis anterior

#### Evertors

- EHL
- EDL
- Peroneus tertius



### Plantarflexion

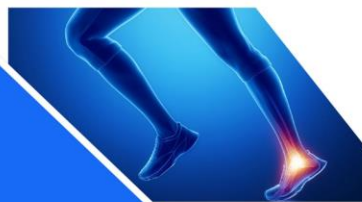
#### Invertors

- Soleus
- Tibialis posterior
- FHL
- FDL

#### Evertors

- Gastroc
- Peroneal longus
- Peroneal brevis

آسیب های مچ پا ۱۵ تا ۲۰ درصد تمامی آسیب های ورزشی را تشکیل می دهند. مفصل مچ پا به جهت موقعیت قرارگیری و نوع فشارهای فیزیکی وارده، یکی از شایع ترین مفاصلی است که دچار آسیب دیدگی می شود.



از این دستگاه با چه اهدافی استفاده می شود؟

- افزایش قدرت عضلانی
- باز توانی و توانبخشی
- انجام حرکات اصلاحی

اثرات تمرینات مقاومتی عضلات مچ پا همراه با اضافه بار:

- افزایش قدرت عضلات
- بهبود تعادل
- افزایش ثبات مفصل
- بهبود وضعیت حسی عمقی مفصل مچ پا

این دستگاه در کجا کاربرد دارد؟

- باشگاه های ورزشی و بدنسازی
- کلینیک های فیزیوتراپی
- مراکز تندرستی