## بهترین حرکات ورزش برای لاغری ساق و مچ پا در خانه و باشگاه

### ۱. گرم کردن (۵-۱۰ دقیقه)

| توضیح | تمرین |
|---|---|
| گرم کردن عضلات و افزایش ضربان قلب | پیاده‌روی درجا یا طناب زدن سبک |
| پیشگیری از آسیب و آماده سازی بدن | حرکات کششی ساق، مچ پا و ران |

### ۲. تمرین اصلی

| توضیح | ست × تکرار | تمرین |
|---|---|---|
| چربی‌سوزی و هوازی | ۳ × ۱ دقیقه | پرش با طناب |
| فرم‌دهی ساق و ران | ۳ × ۱۰-۱۵ | اسکوات پرشی |
| فرم‌دهی ساق و مچ پا | ۳ × ۱۰-۱۵ | لانج به جلو و عقب (هر پا) |
| چربی‌سوزی بیشتر | ۳ × ۱۰-۱۵ | لانج پرشی |
| تمرکز روی مچ و هوازی | ۳ × ۳۰ ثانیه | دویدن درجا با زانو بالا |
| بالا و پایین رفتن روی پنجه پا | ۳ × ۱۵ | پل ساق پا ایستاده |
| فشار بیشتر روی هر ساق | ۳ × ۱۰-۱۵ هر پا | پل ساق پا تک‌پا |

| توضیح | ست × تکرار | تمرین |
|---|---|---|
| فرم‌دهی ساق و ران | ۳ × ۱۰-۱۵ | بالا رفتن از پله یا صندلی |

### سرد کردن بعد از تمرینات لاغری مچ پا (۵ دقیقه) .۳

| توضیح | تمرین |
|---|---|
| کاهش گرفتگی و درد عضلانی | حرکات کششی ساق و مچ پا |
| افزایش خون‌رسانی و ریکاوری | ماساژ سبک ساق پا |

## برنامه ورزشی برای لاغری ساق پا در باشگاه

### گرم کردن قبل از تمرین لاغری مچ پا (۱۰-۵ دقیقه) .۱

| توضیح | تمرین |
|---|---|
| گرم کردن عضلات و چربی‌سوزی | دویدن روی تردمیل با شیب ملایم |
| پیشگیری از آسیب و آماده سازی بدن | حرکات کششی ساق و ران |

### تمرین اصلی .۲

| توضیح | ست × تکرار | تمرین |
|---|---|---|
| تقویت عضلات ساق و مچ پا | ۳ × ۱۰-۱۵ | ساق پا ایستاده با دستگاه |
| تمرکز روی عضلات عمقی ساق | ۳ × ۱۰-۱۵ | ساق پا نشسته با دستگاه (سولئوس) |
| وزنه سبک تا متوسط | ۳ × ۱۰-۱۵ | مچ پا خوابیده روی دستگاه پرس پا |
| درگیر شدن غیرمستقیم ساق | ۳ × ۱۰-۱۵ | اسکوات با هالتر |
| فرم‌دهی ساق و ران | ۳ × ۱۰-۱۵ | لانج با دمبل |
| چربی‌سوزی ساق و ران | ۵-۱۰ دقیقه | دویدن روی تردمیل با شیب ملایم |
| فشار مستقیم روی ساق | دقیقه ۱۰ | دوچرخه ثابت یا اسپینینگ |
| تمرین انفجاری و چربی‌سوز | ۳ × ۱۰ | پرش روی جعبه (Box Jump) |
| افزایش انعطاف‌پذیری و جلوگیری از گرفتگی | ۳ × ۱۰-۱۵ | کشش ساق پا با دستگاه اسمیت یا باند کشی |

### ۳. سرد کردن (۵ دقیقه)

| توضیح | تمرین |
| --- | --- |
| کاهش گرفتگی و درد عضلانی | کشش ساق و مچ پا |
| افزایش خون‌رسانی و ریکاوری | ماساژ سبک ساق پا |

فیت یار