

AYAK EGZERSİZLERİ-1

1

Bacaklarınızı uzatarak otururken direnç bandını ayağınıza geçirin ve Bandın uçlarını kavrayın. Ayak bileğinizi kendinize doğru çekerek bant ile harekete yardımcı olun. Bu pozisyonda sn. bekleyin. sn. dinlenin. Bu hareketi kez tekrarlayın.



2

Bacaklarınızı uzatarak otururken direnç bandını ayağınıza geçirin ve bandın uçlarını kavrayın. Ayak bileğinizi sağa ve sola çevirecek şekilde, bandın bir ucunu kendinize doğru çekin. Bu pozisyonda sn. bekleyin. sn. dinlenin. Bu hareketi kez tekrarlayın.



3

Oturur pozisyondayken topuğunuzu yerden kaldırmadan ayak parmaklarınızla havlu toplayın. Bu pozisyonda sn. bekleyin. sn. dinlenin. Bu hareketi kez tekrarlayın.



4

Bacaklarınızı uzatarak otururken ayak bileğinizi şekildeki gibi kendinize doğru çekin. Bu pozisyonda sn. bekleyin. sn. dinlenin. Bu hareketi kez tekrarlayın. Aynı pozisyondayken ayak bileğinizi şekildeki gibi aşağı doğru itin. Bu pozisyonda sn. bekleyin. sn. dinlenin. Bu hareketi kez tekrarlayın.



AYAK EGZERSİZLERİ-1

5

Bacaklarınızı uzatarak otururken ayak bileğinizi şekildeki gibi sağa ve sola doğru çevirin. Bu hareketi kez tekrarlayın.



6

Oturur pozisyondayken ayak bileğinizi şekildeki gibi çevirerek daireler çizin. Bu hareketi kez tekrarlayın.



7

Oturur pozisyondayken ayağınızın altına top ya da su şişesi gibi sert bir cisim koyun. Cismi, topuğunuzdan ayak parmaklarınıza doğru öne ve arkaya yuvarlayın. Bu hareketi kez tekrarlayın.



- Ayak bileği egzersizlerini mutlaka her iki ayağa uygulayın.
- Egzersizler arasında mutlaka dinlenin ve nefesinizi tutmayın.
- Ağrıtıcı ya da yapmaktan zorlandığınız egzersiz olursa onları hafifçe yapın.
- Egzersizlerinizi günde kez yapın.

Egzersiz dosyasının dijital formatını
indirmek için lütfen QR kodu okutun.

