

DİZ EGZERSİZLERİ-1

1

Şekildeki gibi oturun. Bir havluyu rulo şeklinde sarın ve ayak bileğinizin altına koyun.

Bu pozisyonda sn. bekleyin. sn. dinlenin. Bu hareketi kez tekrarlayın.



2

Sırtınızı bir yere yaslayarak uzanın. Bir havluyu rulo şeklinde sarın ve problemli dizinizin altına koyun. Ayak bileğinizi kendinize doğru çekin ve dizinizle havluyu, yatağa doğru bastırın.

Bu pozisyonda sn. bekleyin. sn. dinlenin. Bu hareketi kez tekrarlayın.



3

Şekildeki gibi oturun ve problemli dizinizi düz tutarak bacağınızı yukarı kaldırın.

Bu pozisyonda sn. bekleyin. sn. dinlenin. Bu hareketi kez tekrarlayın.



4

Sırtınızı bir yere yaslayarak oturun ve topuğunuzu yere sürterek problemli dizinizi, karnınıza doğru çekin.

..... sn. tutun sn. dinlenin kez tekrarlayın.



5

Oturur pozisyondayken dizlerinizin arasına rulo haline getirilmiş havluyu koyun. Dizlerinizin arasında havluyu sıkın.

Bu pozisyonda sn. bekleyin. sn. dinlenin. Bu hareketi kez tekrarlayın.



6

Yatak kenarında veya sandalyede dik bir şekilde oturun. Ayak bileğinizi kendinize doğru çekerek bacağınızı, sağlam bacak yardımıyla düz bir şekilde yukarı doğru kaldırın. Gövdenizin geriye gitmemesi için ellerinizle sandalye kenarını tutun.

Bu pozisyonda sn. bekleyin. sn. dinlenin. Bu hareketi kez tekrarlayın.



7

Sırtınızı bir yere yaslayarak uzanın. Ayak bileğinizin altına rulo haline getirilmiş havluyu koyun. Ayak bileğinizi şekildeki gibi kendinize doğru çekin, aşağı doğru itin, sağa ve sola doğru çevirin.

Her pozisyonda sn. tutun sn. dinlenin kez tekrarlayın.



DİZ EGZERSİZLERİ-1

8

Problemli ayağınızın altına bir su şişesi yerleştirin. Şişeyi, topuğunuzdan ayak parmaklarınıza doğru öne ve arkaya yuvarlayın.

..... dakika boyunca tekrarlayın.



9

Şekildeki gibi sandalyeye oturun. Problemli dizinizi bükerek karnınıza doğru çekin.

Bu pozisyonda sn. bekleyin. sn. dinlenin. Bu hareketi kez tekrarlayın.



10

Bir yerden destek alarak ayakta durun. Dizinizi bükmeden bacağınızı, kalçanızdan yana doğru kaldırın.

Bu pozisyonda sn. bekleyin. sn. dinlenin. Bu hareketi kez tekrarlayın.



11

Bir yerden destek alarak ayakta durun. Dizinizi bükmeden bacağınızı, kalçanızdan öne ve arkaya doğru kaldırın.

Bu pozisyonda sn. bekleyin. sn. dinlenin. Bu hareketi kez tekrarlayın.



- dakikadan fazla oturur pozisyonda kalmayın.
- Egzersizlerinizi günde kez yapın.
- Dizinizin altına yastık koymayın.
- Egzersiz sonrası dakika soğuk uygulayın.

