

KALÇA EGZERSİZLERİ - 1

1

Şekildeki gibi uzanın. Bir havluyu rulo haline getirin ve dizinizin altına koyun. Ayak bileğinizi kendinize doğru çekin ve dizinizle havluyu, yatağa doğru bastırın. sn. tutun ve sn. dinlenin. kez tekrarlayın.



2

Şekildeki gibi uzanın. Dizinizi bükmeden bacağınızı yukarı doğru kaldırın. sn. tutun ve sn. dinlenin. kez tekrarlayın.



3

Sırtınızı bir yere yaslayarak oturun ve topuğunuzu yere sürterek problemli dizinizi, karnınıza doğru çekin. sn. tutun sn. dinlenin kez tekrarlayın.



4

Sandalyede otururken; Bacacağınızı, dizden bükülü şekilde karnınıza doğru çekin. sn. tutun ve sn. dinlenin. kez tekrarlayın.



5

Sandalyede otururken; Bacacağınızı, dış yana doğru açın ve kapatın. Hareketi, daha sonra iç yana doğru yapın. sn. tutun ve sn. dinlenin. kez tekrarlayın.



6

Oturur pozisyondayken dizlerinizin arasına rulo haline getirilmiş havluyu koyun. Dizlerinizin arasında havluyu sıkın, 5 sn. tutun ve 5 sn. dinlenin, 10 kez tekrarlayın.



7

Yatak kenarında ya da sandalyede dik bir şekilde oturun. Ayak bileğinizi kendinize doğru çekerek bacağınızı düz bir şekilde yukarı doğru kaldırın. Gövdenizin geriye gitmemesi için ellerinizle destek verin. 5 sn. tutun ve 5 sn. dinlenin. 10 kez tekrarlayın.



8

Şekildeki gibi dizler bükülü bir şekilde sırt üstü yatın, kalçanızı, sırtınız dik bir şekilde kaldırın. sn. tutun sn. dinlenin kez tekrarlayın.



9

Bacaklarınızı bükerek sırt üstü uzanın, ve ellerinizi dizlerinizin üzerine koyun. Başınızı hafifçe kaldırarak dizlerinize bakın. sn. tutun sn. dinlenin kez tekrarlayın.



10

Sırtınızı bir yere yaslayarak bacaklarınızı uzatın. Ayak bileğinizi şekildeki gibi kendinize doğru çekin, aşağı doğru itin, sağa ve sola doğru çevirin. Her pozisyonda sn. tutun sn. dinlenin kez tekrarlayın.



11

Sırt üstü yatarken kalça kaslarınızı kasın, dizinizin arka kısmını zemine doğru bastırın ve ayak uçlarınızı kendinize doğru çekin. sn. tutun sn. dinlenin. 10 kez tekrarlayın.



12

Bir yerden destek alarak ayakta durun. Dizinizi bükmeden, bacağınızı kalçadan öne ve arkaya doğru hareket ettirin. sn. tutun sn. dinlenin. 10 kez tekrarlayın.



13

Bir yerden destek alarak ayakta durun. Dizinizi bükmeden, bacağınızı kalçadan yana doğru kaldırın. sn. tutun sn. dinlenin. 10 kez tekrarlayın.



- Hareketleri günde 3 kez olmak üzere önerilen sırayla uygulayın. Tüm egzersizlerde nefes alıp vermeyi sürdürün.
- Yüksek oturuş pozisyonu tercih edilmelidir.
- Klozet kullanılmalıdır.
- Yüksek topuklu ayakkabı tercih edilmemelidir.
- Yumuşak ve kaygan zeminlerde yürürken dikkat edilmelidir.
- Kilo almamaya dikkat edilmeli, fazla kilolar verilmelidir.
- Kalçaya ağırlık vermek ve yürümekte zorlanıyorsanız baston kullanılmalıdır.

