

## TOPUK DİKENİ EGZERSİZLERİ

1

Bacaklarınızı uzatın ve ayağınızın altına bir çarşaf yerleştirin. Çarşafın uçlarını kavrayın. Ayak bileğinizi ve çarşafı kendinize doğru çekin,  
..... sn. tutun ..... sn. dinlenin. .... kez yapın.



2

Bacaklarınızı uzatın ve ayağınızın altına bir çarşaf yerleştirin. Ayak bileğinizi sağa ve sola çevirecek şekilde, bandın bir ucunu kendinize doğru çekin.  
..... sn. tutun ..... sn. dinlenin. .... kez yapın.



3

Yere bir havlu serin. Otururken veya ayaktaiken tayağınızı, havlunun üstüne koyun. Topuğunuzu yerde sabit tutarak ayak parmaklarınızla havluyu toplayın,  
..... sn. tutun ..... sn. dinlenin. .... kez yapın.



4

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



5

Oturun ve Ayak bileğinizi, diğer bacağınızın üstüne koyun. Ayak bileğinizi ve parmaklarınızı aşağıya doğru itin, sonra yukarıya doğru çekin. Son noktalarda elinizle nazik bir germe hareketi uygulayın,  
..... sn. tutun ..... sn. dinlenin. .... kez yapın.



6

Duvardan bir kol uzunluğu kadar uzakta dururken ellerinizi duvara yerleştirin. Bir bacağınızı geriye alın. Topuğunuzu yerden kaldırmadan duvara doğru eğilin. ve arkadaki dizinizi bükmeden.  
..... sn tutun ..... sn dinlenin. .... kez yapın.

