DİZ EGZERSİZLERİ-1

1

Şekildeki gibi oturun: Bir havluyu rulo şeklinde sarın ve ayak bileğinizin altına koyun. Bu pozisyonda ___saniye bekleyin. ___ saniye dinlenin. Bu hareketi ___ kez tekrarlayın.

2

Sırtınızı bir yere yaslayarak oturun. Bir havluyu rulo şeklinde sarın ve problemli dizinizin altına koyun. Ayak bileğinizi kendinize doğru çekin ve dizinizle havluyu yatağa doğru bastırın. Bu pozisyonda ___saniye bekleyin. ___ saniye dinlenin. Bu hareketi ___ kez tekrarlayın.

3

Şekildeki gibi oturun ve problemli dizinizi düz tutarak bacağınızı yukarı kaldırın. Bu pozisyonda ___saniye bekleyin. ___ saniye dinlenin. Bu hareketi ___ kez tekrarlayın.

4

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

5

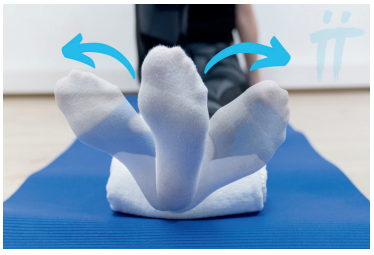
Oturur pozisyonda dizlerinizin arasına rulo haline getirilmiş havluyu koyun. Dizlerinizin arasında havluyu sıkın. Bu pozisyonda ___saniye bekleyin. ___ saniye dinlenin. Bu hareketi ___ kez tekrarlayın.

6

Yatak kenarında veya sandalyede dik bir şekilde oturun. Ayak bileğinizi kendinize doğru çekerek bacağınızı düz bir şekilde yukarı doğru kaldırın. Gövdenizin geriye gitmemesi için ellerinizle sandalye kenarını tutun. Bu pozisyonda ___saniye bekleyin. ___ saniye dinlenin. Bu hareketi ___ kez tekrarlayın.

7

Sırtınızı bir yere yaslayarak oturun. Ayak bileğinizin altına rulo haline getirilmiş havluyu koyun. Ayak bileğinizi şekildeki gibi kendinize doğru çekin, aşağı doğru itin, içeri ve dışarı doğru çevirin. Her pozisyonda ___ saniye tutun ___ saniye dinlenin ___ kez tekrarlayın.



DİZ EGZERSİZLERİ-1

8 Problemli ayağınızı bir su şişesi üzerinde topuktan öne ve arkaya yuvarlayın. ___dakika boyunca tekrarlayın.

9 Şekildeki gibi sandalyeye oturun. Problemli bacağınızı dizden bükülü şekilde karnınıza doğru çekin. Bu pozisyonda ___saniye bekleyin. ___ saniye dinlenin. Bu hareketi ___ kez tekrarlayın.

10 Şekildeki gibi sırtüstü yatın. Kalça kaslarınızı kasın. ___ saniye tutun ___ saniye dinlenin. Bu hareketi___ kez tekrarlayın.

11 Bir yerden destek alarak ayakta durun. Dizinizi bükmeden bacağınızı kalçadan yana doğru kaldırın. Bu pozisyonda ___saniye bekleyin. ___ saniye dinlenin. Bu hareketi ___ kez tekrarlayın.

12 Bir yerden destek alarak ayakta durun. Dizinizi bükmeden bacağınızı kalçadan öne-arkaya doğru kaldırın. Bu pozisyonda ___saniye bekleyin. ___ saniye dinlenin. Bu hareketi ___ kez tekrarlayın.

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

Egzersiz dosyasının dijital formatını indirmek için lütfen QR kodu okutun.