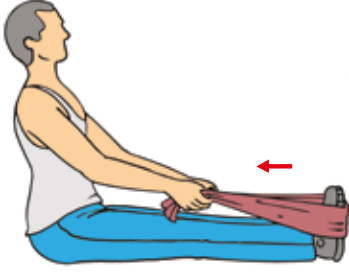


AYAK EGZERSİZLERİ

Her egzersizi defa yapınız. Her egzersizde 'e kadar sayınız.
Egzersizleri günde kez yapınız.



Havlu ile germe



Ayakta kalf germe



Plantar fasia germe



Statik ve dinamik denge egzersizleri



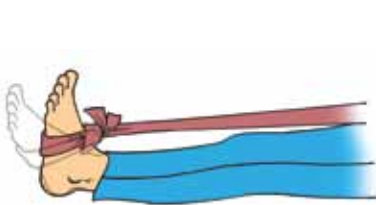
Havlu taşıma



Ayak altında sert bir cisim yuvarlama



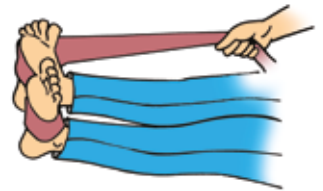
Dirence karşı dorsifleksiyon



Dirençli plantar fleksiyon



Dirençli inversiyon



Dirençli eversiyon

MDR/YRD34/R0

19.01.2013