

DİZ EGZERSİZLERİ

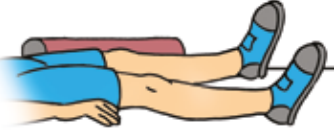
Her egzersizi defa yapınız. Her egzersizde'a kadar sayınız.
Egzersizleri günde kez yapınız.



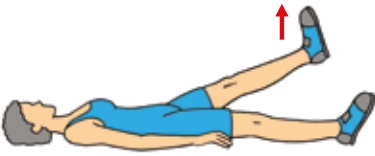
Oturur pozisyonda dizinizin altına rulo yapılmış bir havlu koyun. Dizinizi kilitleyerek ruloya doğru bastırın ve ruloyu ezmeye çalışın. 10'a kadar sayıp gevşeyin.



Oturur pozisyonda dizlerinizin arasına rulo yapılmış bir havlu koyun. Dizlerinizle rulo yapılmış havluyu ezmeye çalışın. 10'a kadar sayıp gevşeyin.



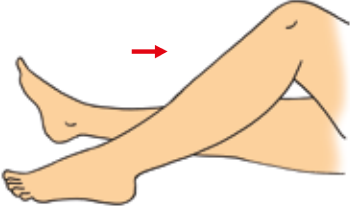
Sırtüstü yatar pozisyonda duvarla bacağınız arasına rulo yapılmış bir havlu koyun. Bacacağınızı yana doğru iterek rulo havluya bastırın. 10'a kadar sayıp gevşeyin.



Sırtüstü pozisyonda diz kilitli düz durumdayken bacağınızı yukarı (15-30 cm) kaldırın. 10'a kadar sayıp gevşeyin.



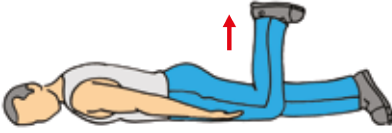
Dizin altına kalın bir rulo koyun. Ayağınızı kaldırıp dizi düzleştirin (30-40° açı yapacak şekilde). 10'a kadar sayın, gevşeyin.



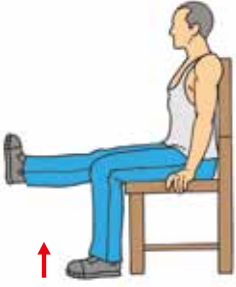
Sırtüstü yatar pozisyonda bacaklarınızı düz olarak uzatın. Hasta bacağına topuğu yerde kaydırarak kendinize doğru çekin. 10'a kadar sayıp gevşeyin.



Sağlam taraf üzerine yan yatın. Hasta bacağı yukarı doğru kaldırın. 10'a kadar sayıp gevşeyin.



Yüzüstü yatar pozisyonda dizinizi büküp 10'a kadar sayın ve gevşeyin.



Bacaklarınız sarkıtılı bir pozisyonda otururken, ayak bileğinizi kendinize doğru çekerek dizinizi düzleştirin. 10'a kadar sayın ve gevşeyin.



Duvara bir adım uzakta ayakta durun, sırtınızı duvara tam olarak yaslayın. Sırtınızı duvardan ayırmadan dizlerinizi bükerek çömelin. 10'a kadar sayın ve sırtınızı duvardan ayırmadan doğrulun.

MDR/YRD33/R0

19.01.2013