

KALÇA EGZERSİZLERİ

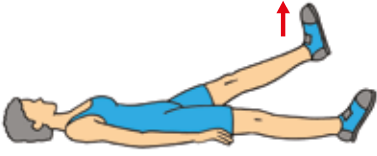
Her egzersizi defa yapınız. Her egzersizde'a kadar sayınız.
Egzersizleri günde kez yapınız.



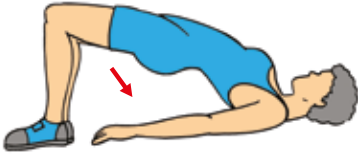
Bacaklarınızın arasına bir rulo ya da yastık koyun. Her iki bacağınızla ruloyu sıkıştırmaya çalışın. 10'a kadar sayıp gevşeyin.



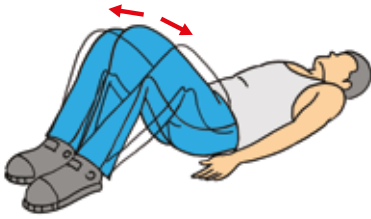
Sırtüstü yatar pozisyonda, bir bacağınızı elinizle kendinize doğru maksimum bükerken, diğer bacağınızı düz olarak uzatın. 10'a kadar sayıp gevşeyin.



Sırtüstü pozisyonda diz kilitli düz durumdayken bacağınızı yukarı (15-20 cm) kaldırın. 10'a kadar sayıp gevşeyin.



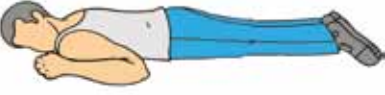
Dizler bükülü sırtüstü yatarken, ayaklarınıza dayanarak kalçanızı yukarı kaldırın. 10'a kadar sayıp gevşeyin.



Sırtüstü yatar pozisyonda, dizler bükülü, ayak bilekleri bitişik, ayaklarınızı ayırmadan dizlerinizi birbirinden uzaklaştırmaya çalışın. 10'a kadar sayıp gevşeyin.



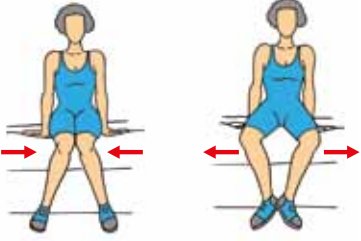
Sağlam taraf üzerine yan yatıp, hasta bacağı yukarı doğru kaldırın. 10'a kadar sayıp gevşeyin.



Yüzüstü yatar pozisyonda kalçanızı sıkın. 10'a kadar sayıp gevşeyin.



Yüzüstü yatar pozisyonda, bacağınızı, dizinizi bükmeden yukarı kaldırmaya çalışın. 10'a kadar sayıp gevşeyin.



Dizlerinizi birleştirin ve ayaklarınızı birbirinden uzaklaştırın. 10'a kadar sayıp gevşeyin. Ayak bileklerinizi birleştirin ve dizlerinizi birbirinden uzaklaştırın. 10'a kadar sayıp gevşeyin.



Ayakta diz kilitli durumda bacağınızı kalçadan yana açın. 10'a kadar sayıp gevşeyin. (Sağlam taraftaki elinizle bir yerden destek alabilirsiniz).



Ayakta diz kilitli durumda bacağınızı kalçadan içe ve yana doğru açın. 10'a kadar sayıp gevşeyin. (Sağlam taraftaki elinizle bir yerden destek alabilirsiniz).



Ayakta diz kilitli durumda bacağınızı kalçadan geriye doğru itin. 10'a kadar sayıp gevşeyin. (Sağlam taraftaki elinizle bir yerden destek alabilirsiniz).

NOT: 3, 6, 8, 10, 11, 12 numaralı egzersizleri fizyoterapistinizin önerisi doğrultusunda ağırlık veya therabantla yapabilirsiniz.