

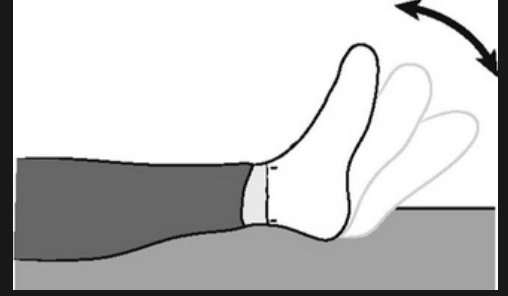


BEL EGZERSİZLERİ

AYAK BİLEĞİ EGZERSİZİ

Sırtüstü konumda ayak bileğinizi yukarı ve aşağı hareket ettiriniz

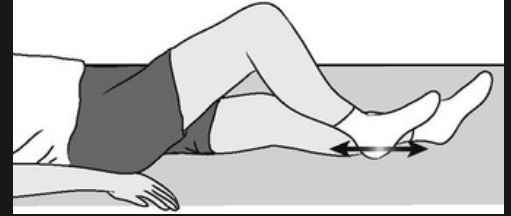
10 adet, 2 set
Haftada 6 gün



TOPUK KAYDIRMA

Sırtüstü konumda topuk zeminle temas ederken dizinizi önce karnınıza çekin daha sonra uzatın

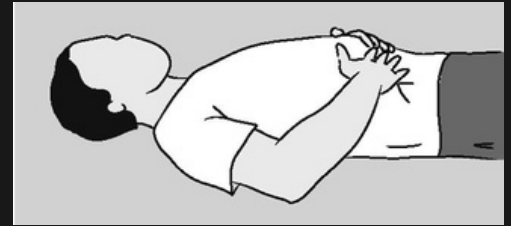
10 adet, 2 set
Haftada 6 gün



KARIN GERME

Sırtüstü pozisyonda dizleriniz hafif bükülü konumda iken karın kaslarınızı gererek 5 saniye bekleyiniz. Daha sonra yavaşça rahatlayınız.

10 adet, 2 set
Haftada 6 gün



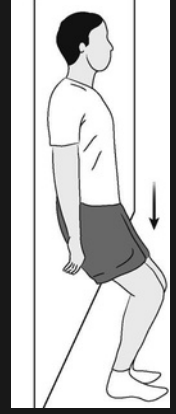


BEL EGZERSİZLERİ

ÇÖMELME

Sırtınızı duvara dayayınız. Yarım adım öne atacak şekilde sırtınızı duvara dayayarak dizinizi 45 derece bükünüz. 5 saniye kalınız. Daha sonra eski konumunuza dönünüz.

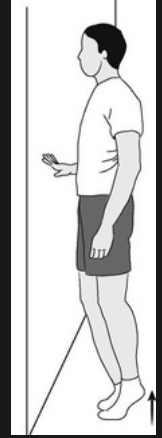
10 adet, 2 set
Haftada 6 gün



PARMAK UCUNDA YÜKSELME

Duvara yüzünüzü dönerek her iki ayak parmaklarınızın ucunda yükseliniz. 5 saniye bekleyiniz. Daha sonra yavaşça eski konumunuza geliniz

10 adet, 2 set
Haftada 6 gün



BACAK GERME

Sırtüstü konumda diziniz bükülü iken uyluğunuzu arkadan kavrayıp karnınıza çekin. 20 saniye tutup ardından rahatlayınız

10 kere, 2 set
Haftada 6 gün

