

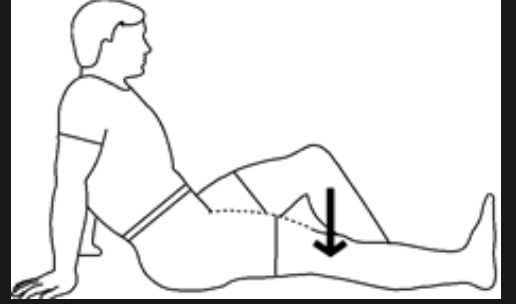
DİZ GÜÇLENDİRME

EGZERSİZ PROGRAMI

KUADRİSEPS İZOMETRİK

Yatar konumda dizinizi aşağı doğru bastırınız. Bu egzersizi dizin altına bir yastık koyup yastığı ezerek de yapabilirsiniz.

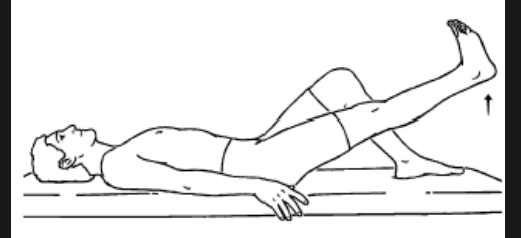
10 adet, 2 set
Haftada 7 gün



DÜZ BACAK KALDIRMA (YATARAK)

Yatar pozisyonda ayak bileğinizi yukarı kaldırınız. Bacağınızı, dizinizi bükmeden düz şekilde kaldırıp 10 saniye bekleyiniz

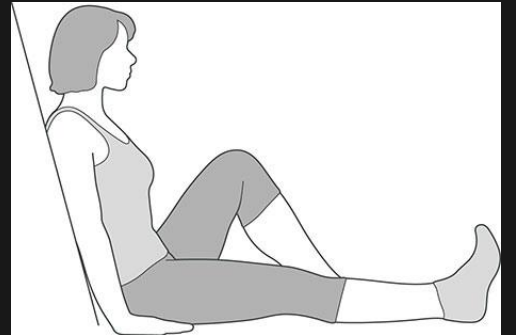
10 adet, 2 set
Haftada 7 gün



FLEKSÖR GERME

Yarı oturur konumda dizinizi yavaşça bükerek ek karnınıza doğru yaklaştırınız. Bu hareket esnasında ayak tabanı yatak ile temas halinde olmalıdır.

10 adet, 2 set
Haftada 7 gün



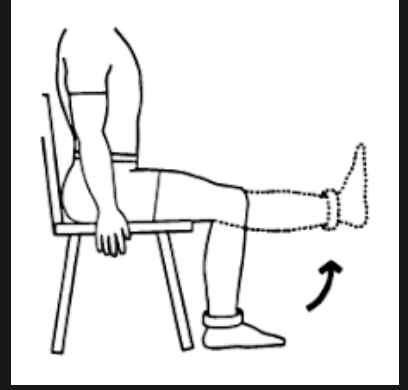
DİZ GÜÇLENDİRME

EGZERSİZ PROGRAMI

DÜZ BACAK KALDIRMA (OTURARAK)

Oturur pozisyonda ayak bileğinizi yukarı kaldırınız. Bacağınızı dizinizi bükmeden kaldırıp 10 saniye bekleyiniz

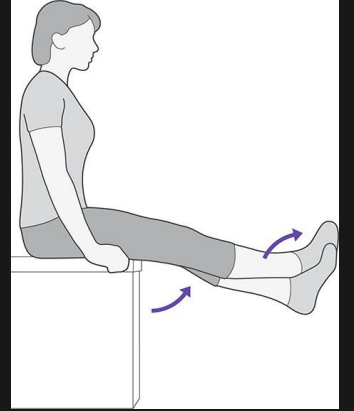
10 adet, 2 set
Haftada 7 gün



MAKASLAMA

Oturur konumda ayak bileğinizi karşı ayak bileğinizin altına koyarak dizinizi açınız. Daha sonra bu egzersizi diğer bilek altına olacak şekilde yeniden yapınız.

10 kere, 2 set
Haftada 7 gün



SANDALYEDEN KALKMA

Ellerinizi bacağınızın iç yüzünde tutunuz. Destek almadan yavaşça ayağa kalkınız.

2 kere, 2 set
Haftada 7 gün

