

TROKANTERİK BURSİT

EGZERSİZ PROGRAMI

PİRİFORMİS GERME

Her iki bacağınızı öne uzatınız. Etkilenen taraftaki bacağınızı diğerinin üzerinden geçiriniz. Gövdenizi etkilenen tarafa döndürüp 30 saniye bekleyiniz. Bu esnada dirseğinizi diz üzerinde klitleyiniz

4 kere, 2 set

Haftada 7 gün

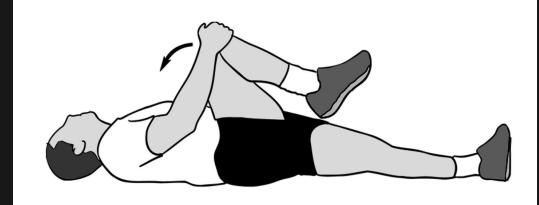


GLUTEAL GERME

Her iki bacağınızı uzatınız. Etkilenen tarafta dizin hemen altından bacağı kavriyip karnınıza doğru çekip 30 saniye bekleyiniz

4 kere, 2 set

Haftada 7 gün

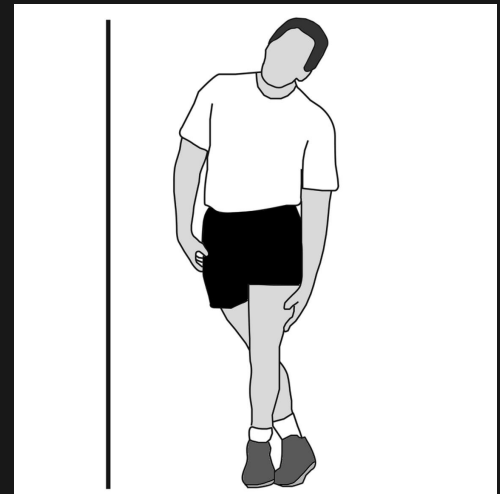


İLİOTİBİAL BANT GERME

Bu işlem için bir duvar kenarına geçiniz. Etkilenen bacağınızı karşı bacağın arkasından geçirerek çapraz şekilde konumlandırınız. Gövdenizi karşı tarafa doğru esnetiniz.

4 kere, 2 set

Haftada 7 gün



TROKANTERİK BURSİT

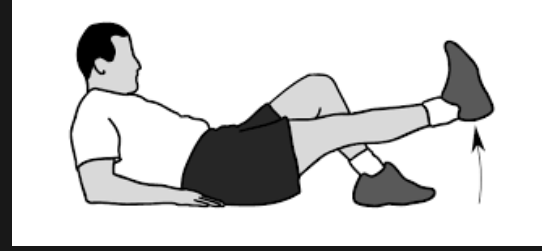
EGZERSİZ PROGRAMI

DÜZ BACAK KALDIRMA

Her iki bacağınızı uzatınız. Etkilenen tarafta dizinizi kırmadan bacağınızı kaldırınız

8 kere, 1 set

Haftada 3 gün

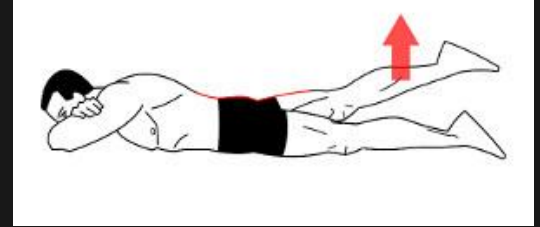


GLUTEAL GÜÇLENDİRME

Yatağa yüzüstü uzanınız. Etkilenen tarafta dizinizi kırmadan bacağınızı kaldırıp 5 saniye bekleyiniz

8 kere, 1 set

Haftada 3 gün



EKSTERNAL ROTASYON

Yatağa yan uzanarak karşı kalçanızın altına bir yastık yerleştiriniz. Bacacağınızı aşağı bırakıp yavaşça karşı bacağınızın üzerine koyunuz

8 kere, 1 set

Haftada 3 gün

