

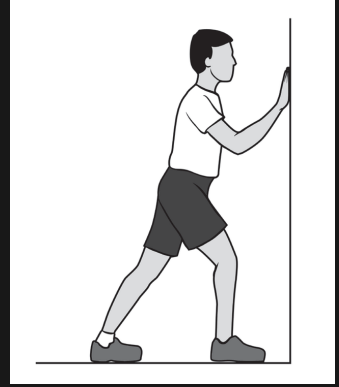
AŞİL TENDİNİTİ

EGZERSİZ PROGRAMI

GASTROKİNEMİUS GERME

Etkilenen ayak arkada olacak şekilde dizi bükmeden baldırınızı 30 saniye geriniz

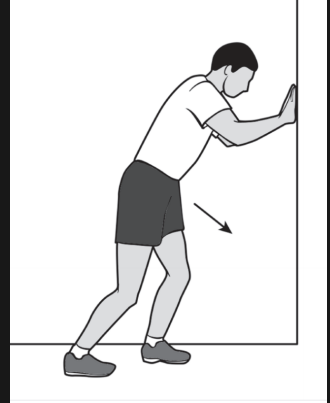
3 adet, 2 set
Haftada 6 gün



SOLEUS GERME

Etkilenen ayak arkada olacak şekilde dizi bükerek baldırınızı 30 saniye geriniz

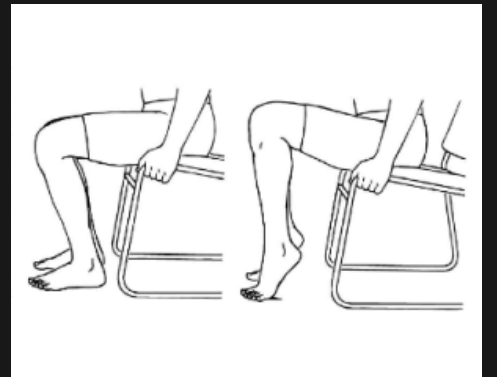
3 adet, 2 set
Haftada 6 gün



TOPUK KALDIRMA

Oturur konumda parmak ucu yerde temas edecek şekilde topuklarınızı yukarı kaldırınız

20 adet, 5 set
Haftada 6 gün



AŞIL TENDİNİTİ

EGZERSİZ PROGRAMI

PARMAK UCUNDA KALKMA

Sandalye veya masadan destek alarak parmak ucunda yükseliniz

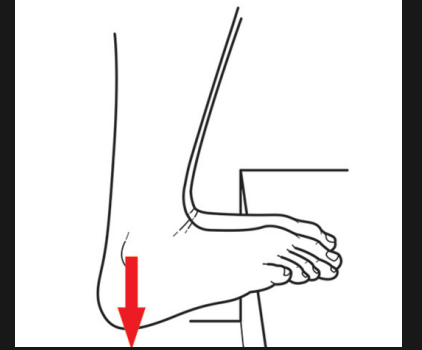
10 adet, 2 set
Haftada 6 gün



STEP

Topuklarınız boşta kalacak şekilde step tahtası veya merdivende aşağı doğru tabanınızı esnetiniz

10 kere, 2 set
Haftada 6 gün



HAVLU GERME

Oturur konumda tabanınızdan havlu ya da pilates lastiği geçirerek tabanınızı gerdiriniz

10 kere, 2 set
Haftada 6 gün

