

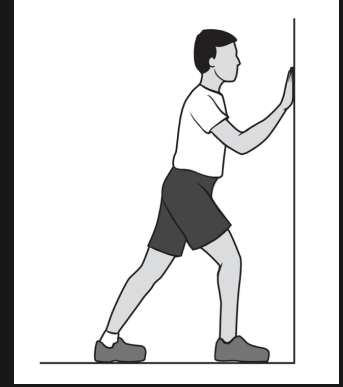
TOPUK DİKENİ (PLANTAR FASİİT)

EGZERSİZ PROGRAMI

AYAKTA KALF GERME

Etkilenen ayak arkada olacak şekilde 15 saniye geriniz.

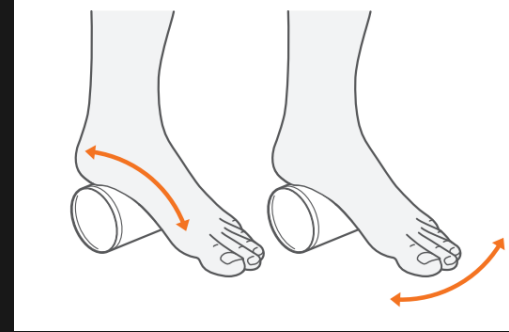
3 adet, 2 set
Haftada 6 gün



YUVARLAMA

Yarım litrelik plastik su şişesini buzdolabında soğuttuktan sonra ayak tabanında yuvarlayınız

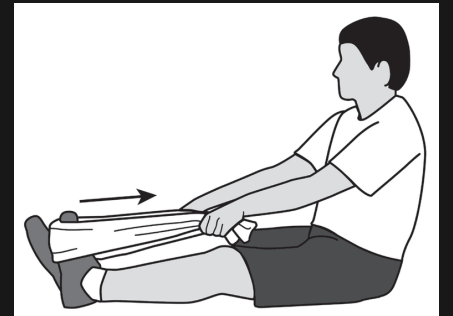
5 dakika, 1set
Haftada 7 gün



HAVLU GERME

Oturur konumda tabanınızdan havlu ya da pilates lastiği geçirerek tabanınızı gerdiriniz

10 adet, 2 set
Haftada 6 gün



TOPUK DİKENİ (PLANTAR FASİİT)

EGZERSİZ PROGRAMI

PARMAK UCUNDA KALKMA

Sandalye veya masadan destek alarak
parmak ucunda yükseliniz

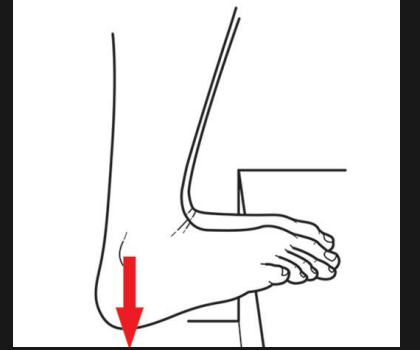
10 adet, 2 set
Haftada 6 gün



STEP

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

10 kere, 2 set
Haftada 6 gün



PLANTAR FASYA GERME

Parmaklarınızı elleriniz ile tutatarak tabanınızı
esnetin

10 kere, 2 set
Haftada 6 gün

