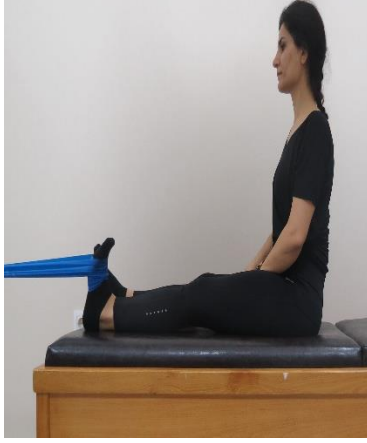


SAĞLIK BİLİMLERİ ÜNİVERSİTESİ
FATİH SULTAN MEHMET EĞİTİM VE ARAŞTIRMA HASTANESİ
FİZİKSEL TIP VE REHABİLİTASYON KLİNİĞİ

AYAK EGZERSİZLERİ

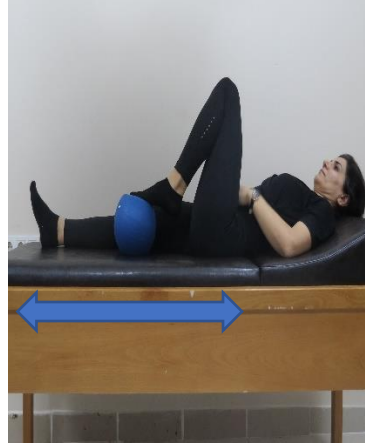
Her egzersizi tekrar yapın. Her pozisyonda sn tutun. Gün boyunca kere bu egzersizleri tekrar edin.

1. Egzersiz lastiğini ayak bileğinizin etrafına sarıp karşı tarafta bir yere sabitleyin. Ayak bileğinizi kendinize doğru çekin. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.



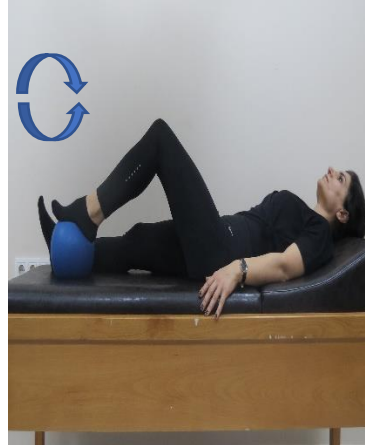
4. Egzersiz lastiğini ayak bileğinizin etrafına sarın. Diğer bacağınızı öteki bacağınızın üzerine atın. Uçlarını üstteki ayağın iç kısmından geçirip elinizle tutun. Altta ayak bileğinizi içe ve aşağı doğru çevirin. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.

2. Egzersiz lastiğini ayak bileğinizin etrafına sarıp uçlarını elinizle tutun. Ayak bileğinizi aşağı doğru bastırın. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.



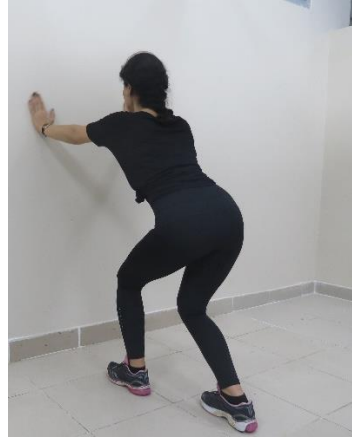
5. Sırt üstü yatın. Topu ayak tabanınızın altına koyun. Dizinizi bükerek topu ayağınızın altında kendinize doğru kaydırın. Daha sonra kaydırarak aşağı doğru uzatın.

3. Egzersiz lastiğini ayak bileğinizin etrafına sarıp diğer ayağınızın dış kısmından uçlarını elinizle tutun. Ayak bileğinizi dışa ve yukarı doğru çevirin. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.



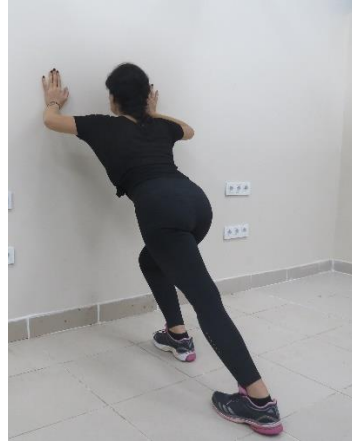
6. Sırt üstü yatın. Topu ayak tabanınızın altına koyun. Dizinizi hafifçe bükün ve topla saat yönünde daireler çizin. Daha sonra aynı işlemi saat yönünün tersine de yapın.

7. Sandalyede oturma pozisyonunda ayak tabanınızın altına kağıt havlu koyun. Ayak parmaklarınızla kağıt havluyu kavrayın ve parmaklarınızı sıkıştırın. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.



11. Duvardan bir metre kadar uzakta durun ve ellerinizi duvara koyun. Germe yapacağınız ayağınızı birkaç adım geriye alın. İki dizinizi de bükerek ağırlığınızı öne doğru verin. Gövdenizi duvara doğru yaklaştırın. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.

8. Sandalyede oturma pozisyonunda ayak tabanınızın altına dikenli bir duyu topu koyun. Ayağınızın altında topu sağa-sola doğru kaydırın. Aynı işlemi yukarı-aşağı da yapın.



12. Duvardan bir metre kadar uzakta durun ve ellerinizi duvara koyun. Germe yapacağınız ayağınızı birkaç adım geriye alın. Öndeki dizinizi bükerek ağırlığınızı öne doğru verin. Gövdenizi duvara doğru yaklaştırın. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.

9. Sandalyede oturma pozisyonunda ayak tabanınızın altına bir top koyun. Topa belli bir ritimde bastırıp bırakın.



13. Ayak parmak uçlarınızın altına bir yükselti koyun. Duvardan destek alarak vücut ağırlığınızı öne doğru verin. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.

10. Bir basamağın uç kısmına ayak uçlarınızla basın. Vücut ağırlığınızı geriye doğru vererek topuklarınızı aşağı doğru bastırmaya çalışın. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.

