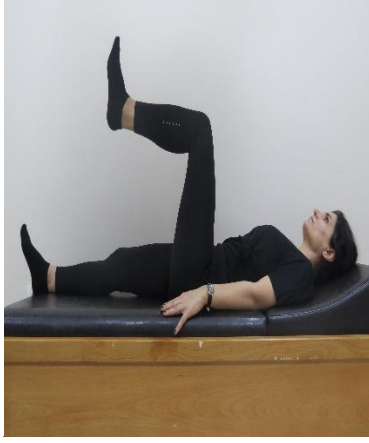


SAĞLIK BİLİMLERİ ÜNİVERSİTESİ
FATİH SULTAN MEHMET EĞİTİM VE ARAŞTIRMA HASTANESİ
FİZİKSEL TIP VE REHABİLİTASYON KLİNİĞİ

DİZ EGZERSİZLERİ

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

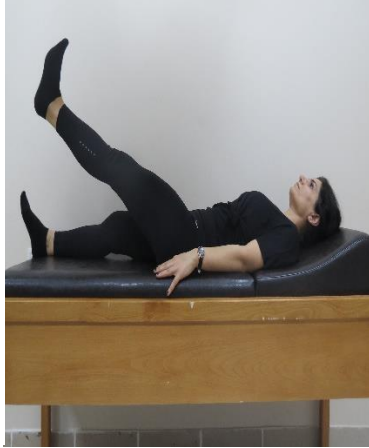
1. Sırt üstü uzanın. Dizinizi 90 derece bükülü olacak şekilde dizinizi karnınıza çekin. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.



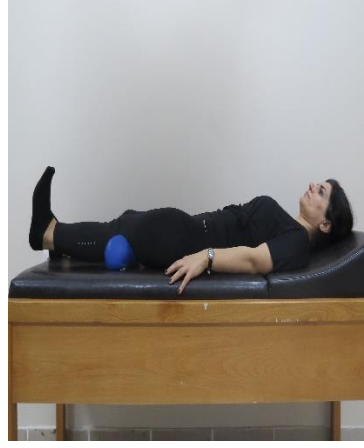
4. Sırt üstü uzanın. Ruloyu dizlerinizin arasına koyun. Dizlerinizi birbirine yaklaştırarak ruloyu sıkıştırın. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.



2. Sırt üstü uzanın. Dizinizi bükmeden bacağınızı düz kaldırın. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.



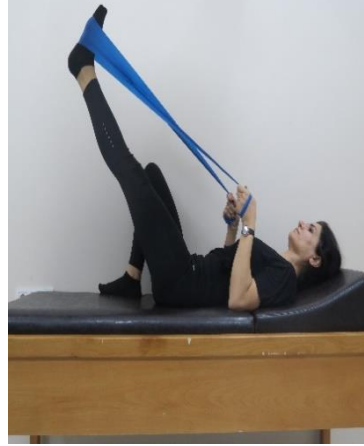
5. Sırt üstü uzanın. Ruloyu bir dizinizin altına koyun. Dizinizi aşağı bastırarak ruloyu sıkıştırın. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.



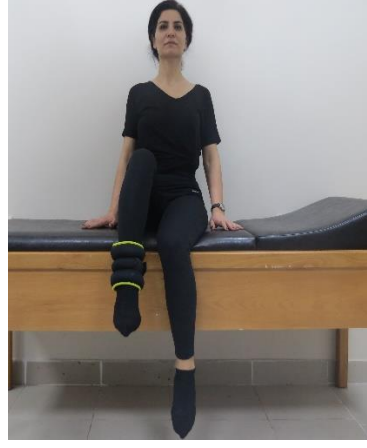
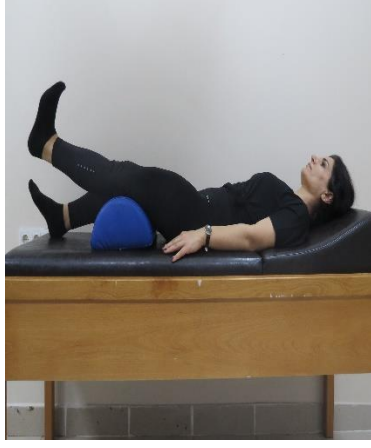
3. Sırt üstü uzanın. Bir havluyu rulo yaparak bacağınızla duvarın arasına koyun. Ayağınızı duvara doğru bastırarak ruloyu sıkıştırın. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.



6. Sırt üstü uzanın. Bir dizinizi bükün ve egzersiz lastiğini ayak bileğinize sararak uçlarından tutun. Ayağınızı yukarı doğru kaldırarak dizinizi düzeltin. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.

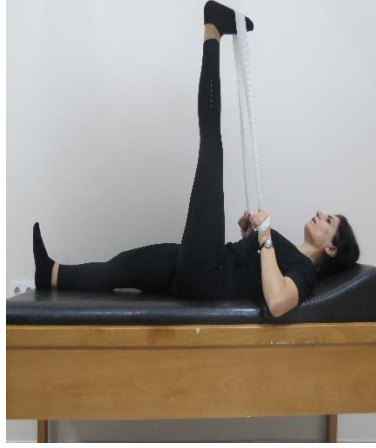


7. Sirt üstü uzanın. Bir dizinizin altına bir yastık koyun. Ayağınızı yukarı kaldırarak dizinizi düzeltin. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.



10. Yatak kenarında ayaklarınızı sarkıtarak veya sandalyede oturun. Ayağınıza bir ağırlık bağlayın. Dizinizi karnınıza doğru çekin. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.

8. Sirt üstü uzanın. Bir ip veya çarşafı ayağınıza dolayın ve iki ucunu ellerinizle tutun. Bacağınızı düz yukarı doğru kaldırarak ip yardımıyla gerdirin. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.



11. Yatak kenarında ayaklarınızı sarkıtarak veya sandalyede oturun. Egzersiz lastiğini ayak bileklerinize bağlayın. Bir ayağınızı yukarı doğru kaldırarak dizinizi düzeltin. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.

9. Yatak kenarında ayaklarınızı sarkıtarak veya sandalyede oturun. Ayağınıza bir ağırlık bağlayın. Ayağınızı kaldırarak dizinizi düzeltin ve ayak bileğinizi kendinize doğru çekin. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.

