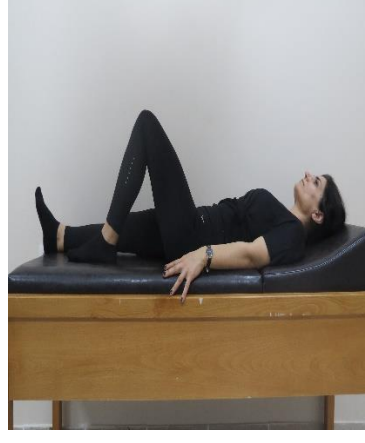
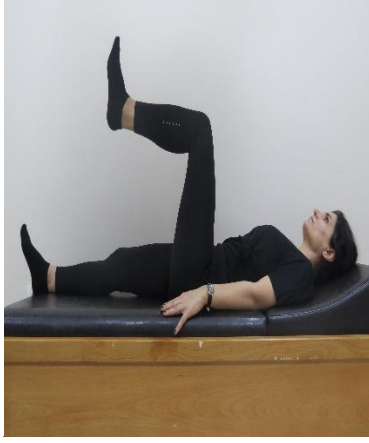


SAĞLIK BİLİMLERİ ÜNİVERSİTESİ  
FATİH SULTAN MEHMET EĞİTİM VE ARAŞTIRMA HASTANESİ  
FİZİKSEL TIP VE REHABİLİTASYON KLİNİĞİ

## KALÇA EGZERSİZLERİ

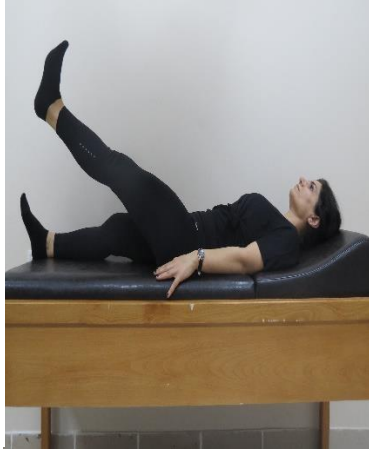
Her egzersizi ..... tekrar yapın. Her pozisyonda ..... sn tutun. Gün boyunca ..... kere bu egzersizleri tekrar edin.

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



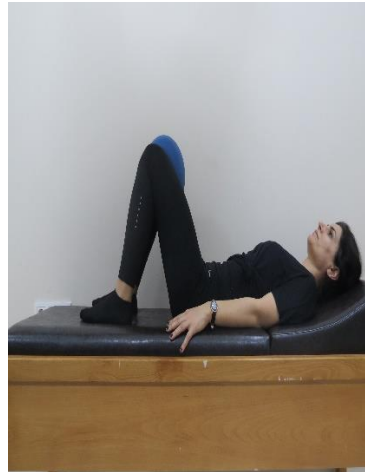
4. Sırt üstü uzanın. Ayağınızın zeminle temasını kesmeden dizinizi karnınıza doğru çekin. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.

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



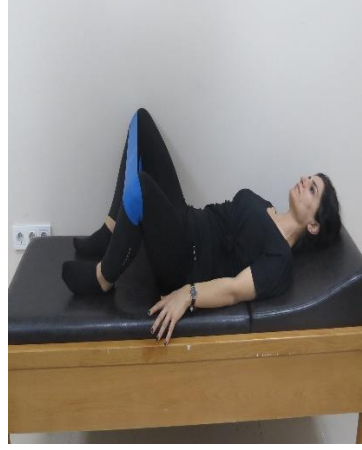
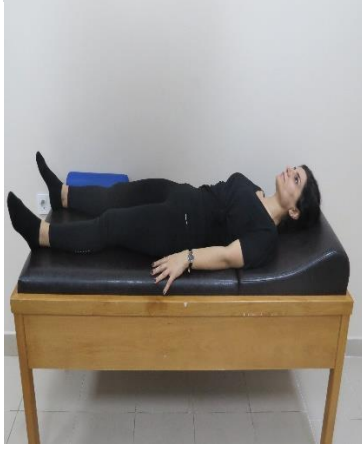
5. Sırt üstü uzanın ve bir dizinizi bükün. Bükülü dizinizi yana doğru açarak gerdirin. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.

3. Sırt üstü uzanın. Bacacağınızı yana doğru açın. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.



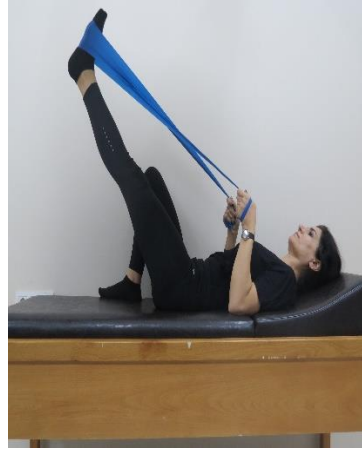
6. Sırt üstü uzanın ve iki dizinizi de bükün. Dizlerinizin arasına bir top koyun. Topu sıkıştırın. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.

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



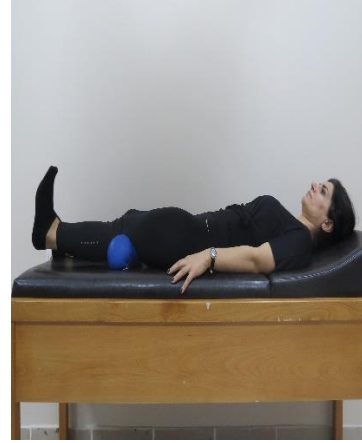
11. Sırt üstü uzanın ve dizler bükülü pozisyonda egzersiz lastiğini dizlerinizi içine alacak şekilde bağlayın. Dizlerinizi yana doğru açın. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.

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



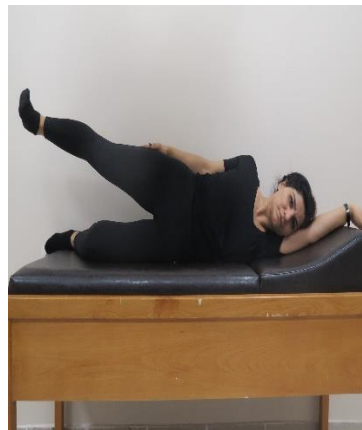
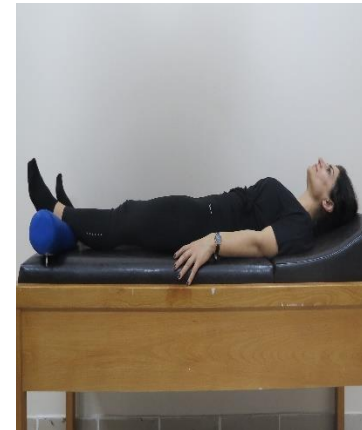
12. Sırt üstü uzanın. Bir dizinizi bükün ve egzersiz lastiğini ayak bileğinize sararak uçlarından tutun. Ayağınızı yukarı doğru kaldırarak dizinizi düzeltin. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.

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



13. Sırt üstü yatın. Egzersiz lastiğini bir ayak bileğine sarın ve uçlarını tutun. Bacacağınızı hafifçe yukarı doğru kaldırıp yana doğru açın. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.

10. Sırt üstü uzanın. Ruloyu bir ayak bileğinin altına koyun. Ayak bileğinizi aşağı bastırarak ruloyu sıkıştırın. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.



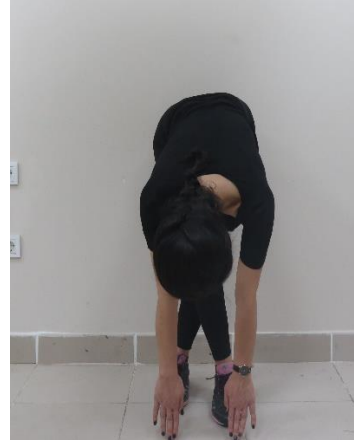
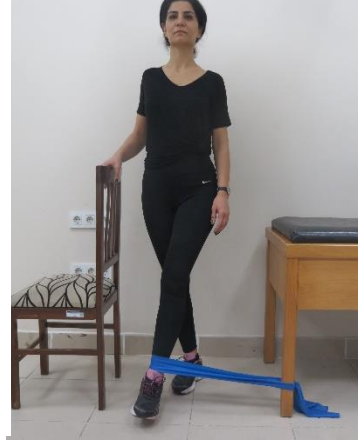
14. Bir tarafa doğru yan yatın. Altta kalan dizinizi bükün. Üstteki bacağınızı yana yukarı doğru düz kaldırın. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.

15. Bir tarafa doğru yan yatın. Üstteki dizinizi bükün ve karnınıza doğru çekin. Alttaki bacağınızı yana yukarı doğru düz kaldırın. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.



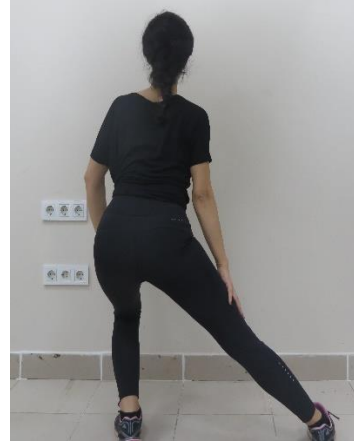
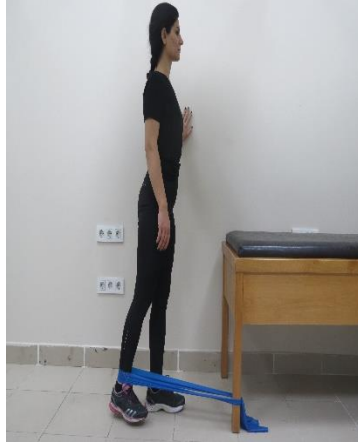
19. Ayak bileğinize sardığınız egzersiz lastiğini ayak bileği hizasında bir yere sabitleyin. Arkanızı dönün. Bacığınızı öne doğru kaldırın. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.

16. Ayak bileğinize sardığınız egzersiz lastiğini ayak bileği hizasında bir yere sabitleyin. Yan dönün ve diğer ayağınızı bir adım geriye alın. Bacığınızı diğer bacağınızın önünde çaprazlayarak içe doğru çekin. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve



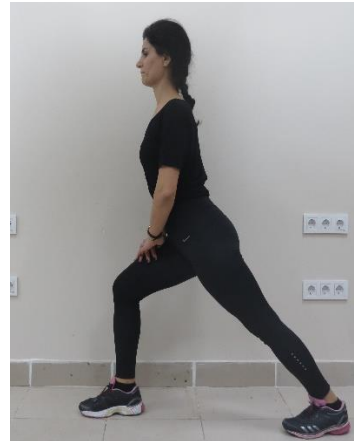
20. Ayakta durun ve bir ayağınızı diğerinin önünde çaprazlayın. Gövdenizi öne doğru eğin ve ellerinizle yere değmeye çalışın. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.

17. Ayak bileğinizin sardığınız egzersiz lastiğini ayak bileği hizasında bir yere sabitleyin. Bacığınızı geriye doğru düz bir şekilde kaldırın. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.



21. Ayakta durun ve ayaklarınızın arasını bir miktar açın. Bir taraf dizinizi bükerek vücut ağırlığınızı bükülü dizinize verin ve diğer bacağınızı gerdirin. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.

18. Ayak bileğinize sardığınız egzersiz lastiğini ayak bileği hizasında bir yere sabitleyin. Yan dönün. Bacığınızı yana doğru açın. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.



22. Ayakta durun ve bir ayağınızı bir miktar öne doğru alın. Öndeki dizinizi bükerek vücut ağırlığınızı öne doğru verin. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.