



Yatakta her iki bacak düz olacak şekilde oturun. Dizinizin altına küçük bir yastık yerleştirin. Yastığı dizinizle yere doğru bastırın, 10'a kadar sayın ve gevşeyin.



Yastığı ayak bileğinin altına koyun, ayaklarınızla yastığı yere doğru bastırın, 10'a kadar sayın ve gevşeyin.



Aynı pozisyonda oturun. Yastığı dizlerin arasına koyun, iki bacağınızla yastığı sıkıştırın, 10'a kadar sayın ve gevşeyin.



Aynı pozisyonda oturun. Yastığı ayaklarınızın arasına koyun, iki ayağınızla yastığı sıkıştırın, 10'a kadar sayın ve gevşeyin.



Sırtüstü uzanın. Ayak bileğine ... kg ağırlık bağlayın (diğer bacağı bükün). Bacacağınız düz olacak şekilde 20 cm yukarı kaldırın, 10'a kadar sayın yavaşça bırakın.



Sırtüstü uzanın. Ayak bileğine ... kg ağırlık bağlayın. Ayağınızı parmaklarınız dışa bakacak şekilde çevirin. Bu pozisyonu bozmadan, 20 cm yukarı kaldırın, 10'a kadar sayın, yavaşça bırakın.



Sırtüstü uzanın. Ayak bileğine ... kg ağırlık bağlayın. Kalçayı ve dizi bükerek, bacağınızı göğsünüze doğru çekin (şekildeki gibi). Yavaşça başlangıç pozisyonuna dönün.



Sırtüstü uzanın. Ayak bileğine ... kg ağırlık bağlayın. Bacacağınızı düz olarak yana doğru açın, yavaşça başlangıç pozisyonuna dönün.



Yan yatın. Altta kalan bacağı bükün.üstteki ayak bileğine ... kg ağırlık bağlayın. Pozisyonu bozmadan, yukarıya kaldırın, yavaşça başlangıç pozisyonuna dönün.



Yüzükoyun yatın. Ayak bileğine ... kg ağırlık bağlayın.dizinizi şekildeki gibi bükün, yavaşça başlangıç pozisyonuna dönün.



Yatakta her iki bacak düz olacak şekilde oturun.ayak bileğine ... kg ağırlık bağlayın. Bacanın altına kalın bir yastık koyun, dizinizi bükülü pozisyondan düz pozisyona getirin 10'a kadar sayın, gevşeyin.



Oturur pozisyonda, ayak bileğine ... kg ağırlık bağlayın. Ayağınızı diziniz düz pozisyona gelene kadar kaldırın, 10'a kadar sayın ve indirin.

ÖNERİLER

- Fazla kilolarınızı verin. İdeal kilonuzu koruyun.
- Uygun ayakkabı giymeye özen gösterin. Ayakkabının topuk yüksekliği 2-2.5 cm olmalıdır.
- Yer sofrasında oturmak, bağdaş kurmak, dizüstü oturmak gibi dizin aşırı büküldüğü hareketlerden kaçının.
- Alafranga tuvalet kullanın.
- Sık merdiven inip çıkmayın.
- Uzun süre oturmak, ya da hareketsiz ayakta durmaktan kaçının.
- Yaşınız ve sağlığınız elverdiği ölçüde yürüyüş yapmaya çalışın. Ortalama 30 dakika yürümek herkes için idealdir. Yürüyüş için mutlaka spor yürüyüş ayakkabısı giyinin. Mümkünse toprak ya da tartan zemin olmasına özen gösterin. Ağrı şikayetiniz artarsa, yürüyüş süresini azaltın.

* Şikayetlerinizin artması durumunda hekiminize, egzersizlerle ilgili sorularınızı fizyoterapistinize danışınız.

* **Egzersizleri en az 3 ay süreyle, günde 3 kez 15 tekrarlı düzenli yapınız.**

Fizyoterapist