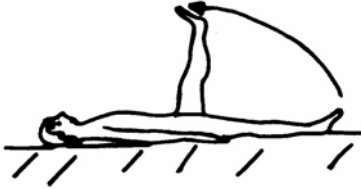




UÜ-SK ATATÜRK REHABİLİTASYON UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİNE ÖZGÜ KALÇA VE DİZ EGZERSİZLERİ BİLGİLENDİRME FORMU

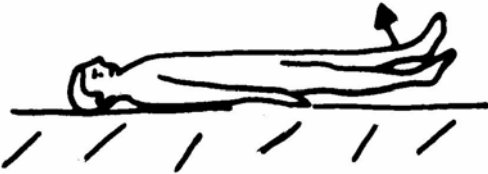
FR-HYE-04-104-18



1. Sırtüstü yatar pozisyonda bacağı kalça ile dik açı yapacak biçimde yukarı kaldırın beşe kadar sayın ve yavaşça indirin.



2. Sırtüstü yatar pozisyonda bacağınızı karnınıza doğru çekin, beşe kadar sayın yavaşça tekrar başlangıç pozisyonuna dönün.



3. Sırtüstü yatar pozisyonda diz düz olacak şekilde bacağı yana doğru açın, beşe kadar sayın tekrar başlangıç pozisyonuna dönün.



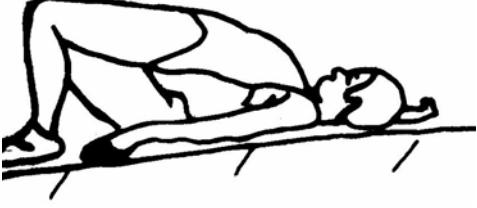
4. Sırtüstü yatar pozisyonda bacakları düz tutarak kalça adalelerini kasın, beşe kadar sayın ve gevşetin. Hareketi tekrar edin.



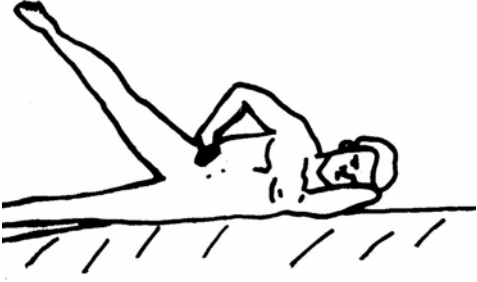
5. Yüzüstü yatar pozisyonda dizleri bükmeden bacağı yukarı kaldırıp yavaşça indirin.



6. Yüzüstü yatar pozisyonda bacağınızı dizden bükerek kalçaya değdirmeye çalışın.



7. Sırtüstü yatar pozisyonda ayak tabanı yere basar biçimde belinizi ve kalçanızı yavaşça yerden kaldırın. Bu şekilde bir süre durduktan sonra yine başlangıç pozisyonuna dönün.



8. Yan yatış pozisyonunda bacağı düz olarak 45°'lik açı yapacak şekilde yana doğru kaldırın, beşe kadar sayın, tekrar başlangıç pozisyonuna dönün

Hareketleri günde iki kez 10 tekrar yapın.