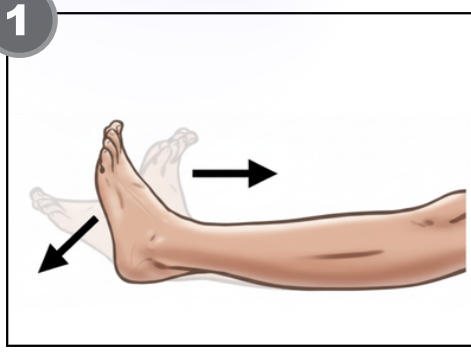
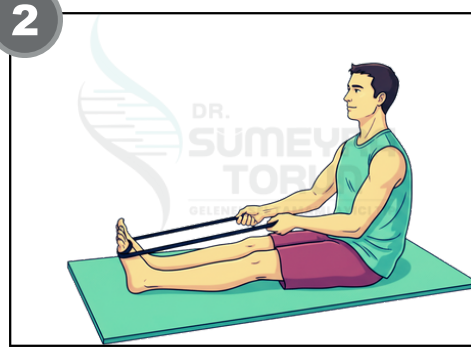


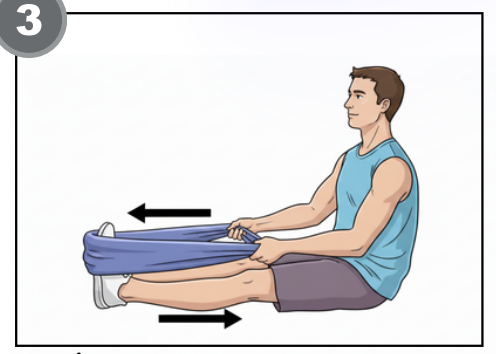
AYAK BİLEĞİ VE AŞIL TENDONU EGZERSİZLERİ



1 Ayak bileğini içe-dışa çek.



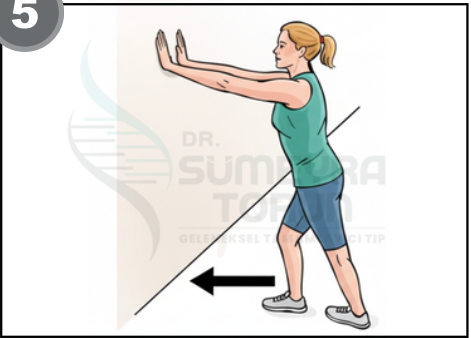
2 Kemerle ayağı kendine çek, 5 sn bekle.



3 İki ayağı birlikte çek, gerginliği hisset. İki bacak arkasındaki gerginliği hissedin.



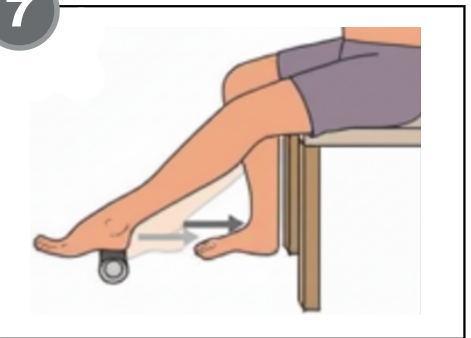
4 Parmaklardan çekip tabanı esnet.



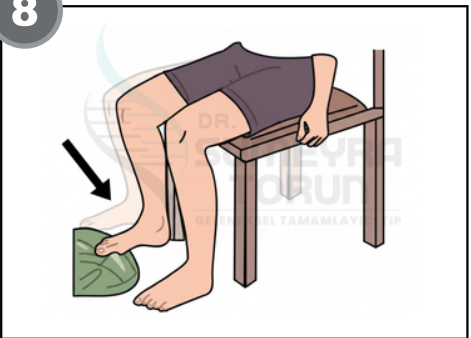
5 Duvara yaslan, arka ayağı dizini bükmeden geriye koy. Öne esneyip gerginliği hisset, 10 sn bekle ve gevşe.



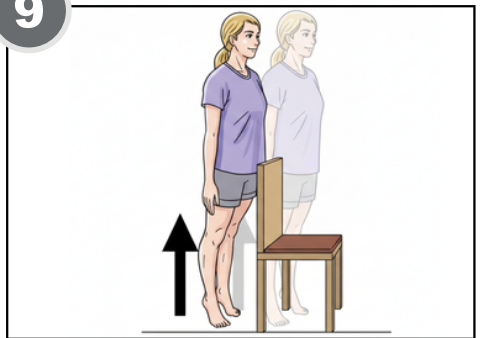
6 Merdiven/tabure kenarında topuğu aşağı bastır, gerginlikte 10 sn bekle.



7 Ayağı şişe/oklava üzerinde yuvarla.



8 Havluyu parmakla topla.



9 Sandalyeden destek alarak parmak ucuna yüksel.

10



Dirençli lastikler yardımıyla şekildeki gibi ayakları 4 yöne doğru kuvvetlendirin.

Günde 2 kez, 10 tekrar yapınız.