

- **Fazla Merdiven İnip Çıkmayın,**
- **Engibeli Arazilerde Fazla yürümeyiniz,**
- **Çömelip İş Yapmayın,**
- **Yoga pozisyonunda uzun süre aynı pozisyonda durmayın**
- **Dizinizin Üstüne Oturmayın,**
- **Namaz pozisyonunda oturma**
- **Aynı pozisyonda uzun süre oturmayın ya da ayakta durmayın. Sık sık dizinizi oynatın**
- **Alçak koltuk ya da sandalyede oturmayın, dar yerlerde uzun süre hareketsiz oturmayınız.**
- **Sporda squat yapmayın, Kürek çekmeyin**

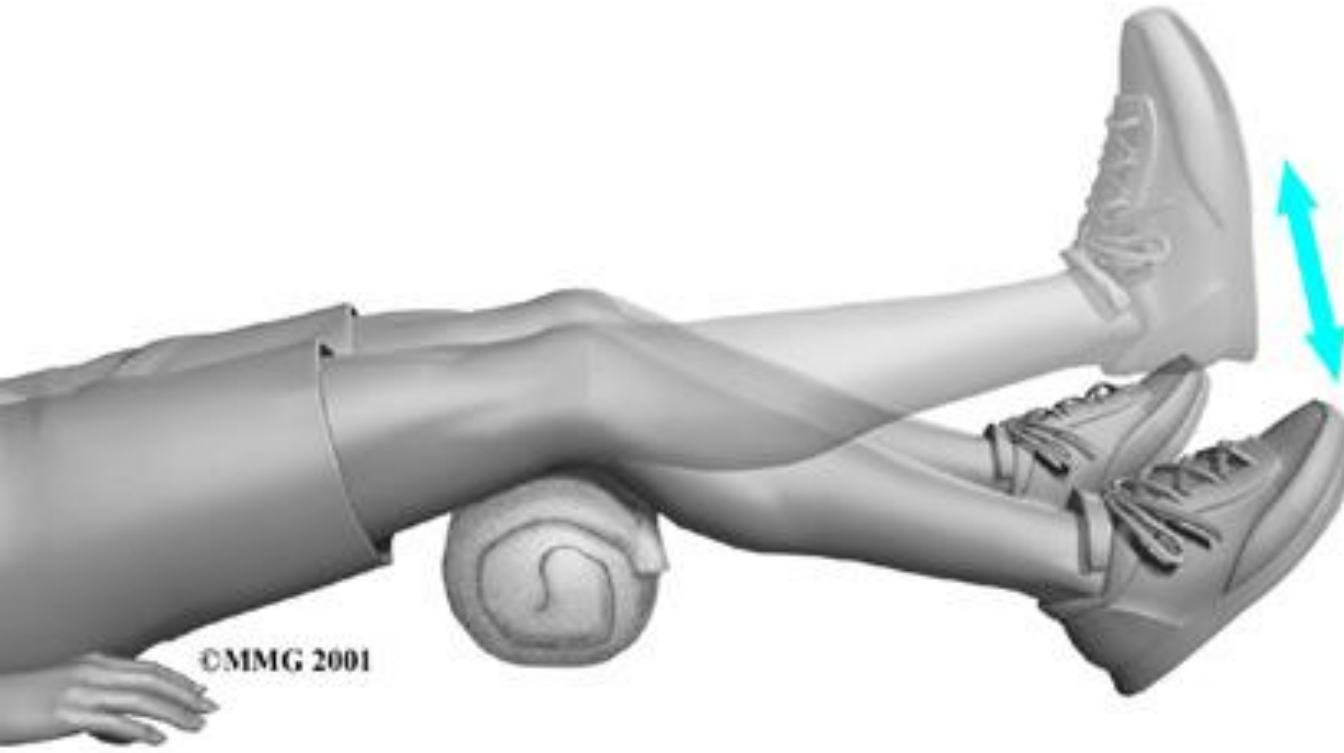
- Düz yolda Bisiklete binebilirsiniz Ancak yokuşta size problem çıkarır.
- Squat yapmayın
- Steps yapmayın
- Kürek çekmeyin
- Tracking Problem yaratır.Aynı şekilde fazla merdiven inmede problem yaratabilir.
- Düz yolda koşu yapabilirsin,
- Bisiklete binebilirsin
- Tenis Golf sporlarını yapabilirsin
- Yüzme yapabilirsiniz
- Basket, voleybol oynayabilirsiniz

Şekildeki gibi yere oturun ve bacağınızı uzatın. Diz altına ufak bir yastıkcık yada jöle koyunuz. Daha sonra dizinizi yere doğru basturarak bunu sıkıştırmaya çalışın. 5 e kadar sayın ve gevşeyin 20 tekrar yapınız



Şekildeki gibi yere uzanın tek diziniz bükük dursun. Yavaşça 30-40 cm yüksekliğe kaldırın.5 sn tutun ve ilk pozisyona dönün .20 tekrar yapın. Önce ağırlıksız yapın sonra ayağa 1 kg ağırlık bağlayıp yapınız.





Şekildeki gibi yere uzanın diziniz bükük dursun.Diz altına havlu rulosu koyun. Ayağınızı Yavaşça 30-40 cm yüksekliğe kaldırın.5 sn tutun ve ilk pozisyona dönün .SABAHA AKŞAM 20 tekrar yapın.

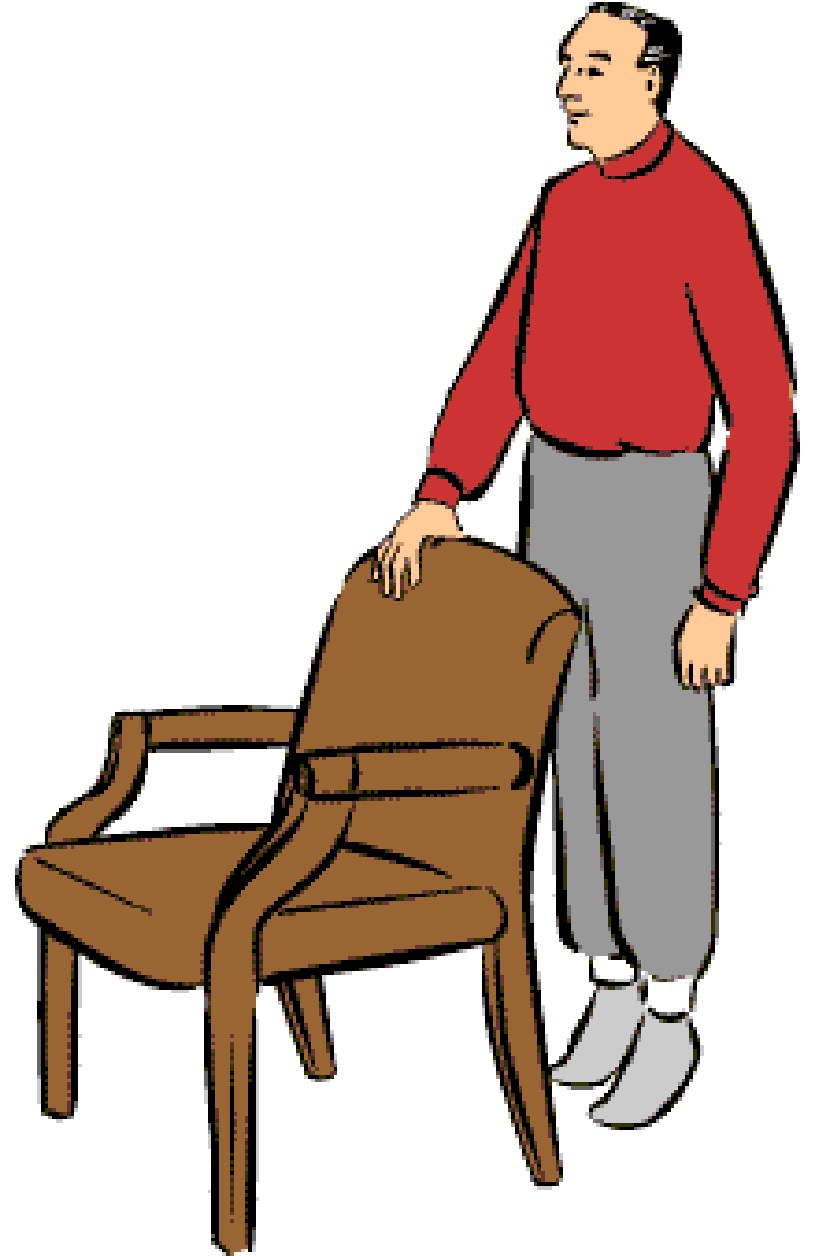
Şekildeki gibi yere uzanın. Dizinizi kırmadan kalçanızdan bacağınızı yukarı doğru kaldırın. 5 sn tutun ve ilk pozisyona dönün. 20 Tekrar yapın. Sonra diğer bacağınızla yapınız. Daha sonra ayak bileğinize 1 kg dan başlayıp ağırlık koyunuz .Bunu 3 kg kadar çıkınız





Şekildeki gibi eller yandan destekli sandalyenin önüne oturunuz. Dizler 90 derece bükük vaziyette ayağınızı yukarı kaldırın ve düz olarak 4 sn tutun ve ilk pozisyona dönün. 5 tekrar yapın ve daha sonra diğer ayağınızla tekrarlayınız.

- **Sandalye arkasında ayakta durunuz ve tek elle sandalyeyi tutarken her iki ayağınız parmakları ucunda 5sn yükselip durunuz, sonra tekrar ilk pozisyona dönün. 20 tekrar yapınız.**
- **Daha sonra tek ayakla yapınız.(Önce sağ-sonra sol)**





- **Ayakta tek elinizle sandalyeden destek alıp durun .Ayak bileğinize 1 kAyakta tek elinizle sandalyeden destek alıp durun .Ayak bileğinize 1 kg ağırlık takın. Şekildeki gibi iğeri doğru kalęadan hareket ettirin ,4 sn durup tekrar ilk pozisyona gelin. Her iki ayak iğin 20 Őer kere yapınız. Daha sonra ağırlık takın. Şekildeki gibi iğeri doğru kalęadan hareket ettirin ,4 sn durup tekrar ilk pozisyona gelin. Her iki ayak iğin 20 Őer kere yapın**

- **Şekildeki bacak kaldırma hareketini önce ağırlıksız olarak ve alet kullanmadan yapınız. Sonra ağırlık artırarak yapınız Diziniz düz vaziyete gelince 5 e kadar sayın ve sonra bükün Günde 3 defa 15 tekrar**



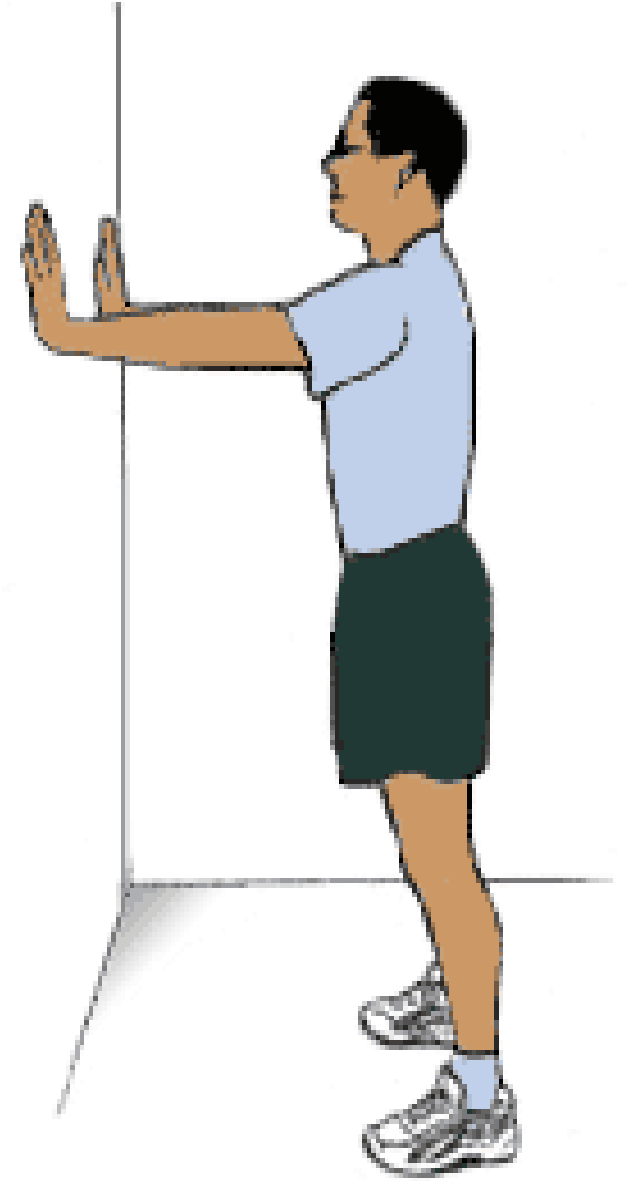
- Bu egzersizde varsa kondisyon salonunda yapınız. Eğer makine yoksa yüzükoyun yatın ve ayak bileğinize 1kg ağırlık bağlayın ve dizinizi hafifçe büküp, 90 dereceye getirin 4 sn durp ilk pozisyona gelin. 15 tekrar günde 2 defa yapınız.



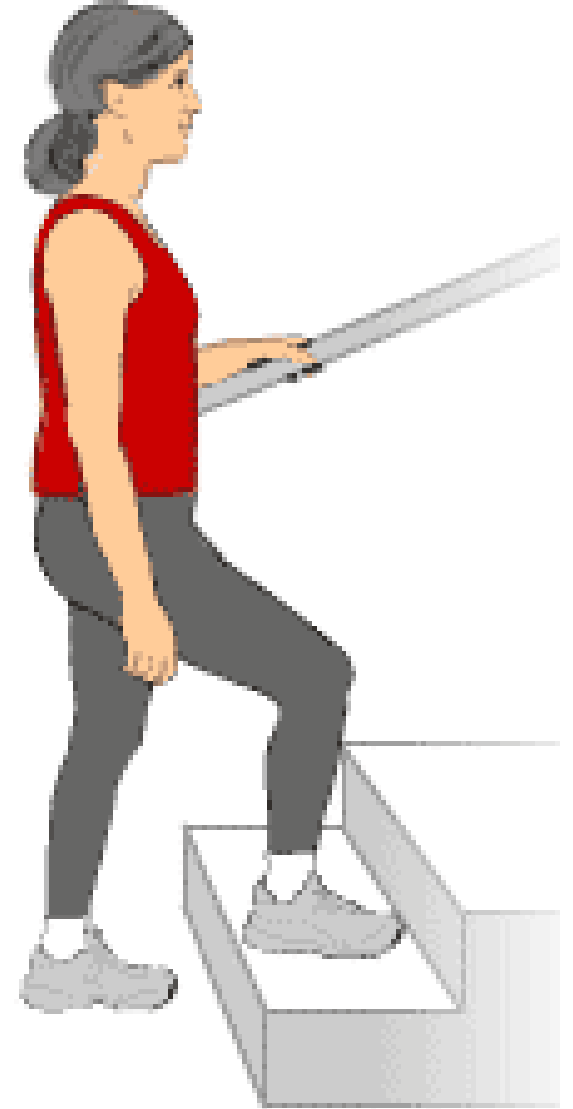
- Ayakta bir sandalyey tutunup durun. Tek ayak üzerinde dururken diğer bacağınızı dizi bükmeden yana doğru açın. 6 sn durun ve ilk pozisyona dönün. 10 tekrar.



- **Bacaklar açık ve düz dirsekler düz vaziyette duvara ellerinizle dayanın. Topuklar kalkmadan dirsekleri bükerek öne doğru geliniz.arka adalenin gerildiğini hissedin. 10 sn durun ve ilk pozisyona dönün.**
- **5 tekrar**



- **Merdivende
şekildeki gibi
durunuz ve sağ
ayak üzerine yük
vererek yükselin
fakat diğer
bacağınızı
merdivene
basmayın. O
pozisyonda 10 sn
durun ve ilk
pozisyona dönün.
5 tekrar yapınız.**



- **Lastik top alın ve dizleriniz arasına Sıkıştırıp 15 sn tutun ve gevşeyin. 20 tekrar yapın.**

