

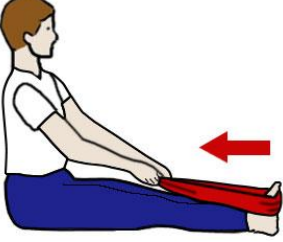


AYAK SAĞLIĞIM



Plantar Fasciitis (Topuk Ağrısı) Eksersizleri

Havlu ile gerdirme



Yere oturup ayaklarınız uzatın. Bir havlu alarak ayağınızın etrafına sarın. Yavaşca havluyu kendinize doğru çekin bu sırada sırtınızı düz tutun. 10 saniye böyle tuttuktan sonra rahatlayın. Bunu 10 sefer tekrarlayın.

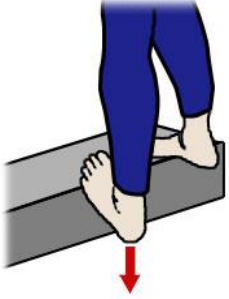
Kalf/Achilles Gerdirme hareketi

Duvara karşı dönüp ellerinizi göğüs hizasında duvara koyun. Sorunlu ayacağınızı geride kalsın. Ayacağınız yere tamamen basmasına dikkat edin. Öbür ayacağınızı bükerek duvara doğru bacağınızın arkasının gerildiğini hissedinceye kadar eğilin ve 10 saniye öyle durun. 10 sefer tekrarlayın.



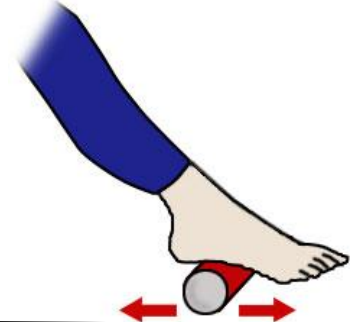
Merdivenle Gerdirme Hareketi

Merdivenin ilk basamağına çıkın. Dengenizi sağlamak için ya duvardan yada merdivenin kollarından tutun. Ağrı olan ayacağınızı merdivenin ucuna getirip şekilde görüldüğü gibi ayacağınızın altının gerildiğini hissedin. 10 saniye öyle tutun ve dinlenin. Bunu 10 sefer tekrarlayın.



Parmak Gerdirme Hareketi

Yere otutup bacak, bacak üstüne atın. Bir elinizle topuğunuzu tutarken diğer elinizle parmaklarınızı geri doğru ayacağınızın altında gerilme hissedinceye kadar çekin. 10 saniye tutun ve rahatlayın. 10 sefer tekrarlayın.



Donmuş Su Şişesi

Bir plastik pet deki suyu dondurduktan sonra ayacağınızın altına alın ve parmak uçlarınızdan başlayarak topuğunuza kadar ayacağınızla yuvarlayın. Bu hem sizin gerilmiş olan ayak kaslarınızı rahatlatacak hem de sorunlu here iyi gelecek.