



**Doğu
Akdeniz
Üniversitesi**
"Erdem, Bilgi, Gelişim"

**Sağlık Bilimleri
Fakültesi**
Fizyoterapi ve
Rehabilitasyon Bölümü



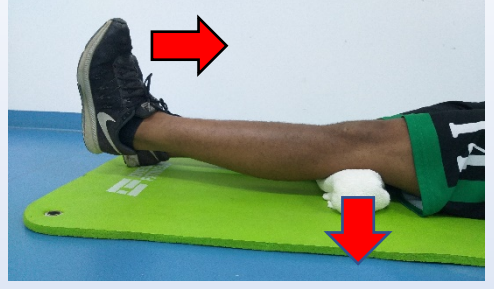
ALT EKSTREMİTE KUVVETLENDİRME EGZERSİZLERİ



HAZIRLAYANLAR

Yrd. Doç. Dr. Berkiye Kırmızıgil,
Uzm. Fzt. Ece Mani, Fzt. Tuğba Obuz, Uzm. Fzt. Burcu Dericioğlu

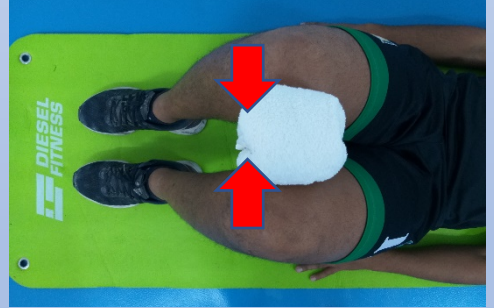
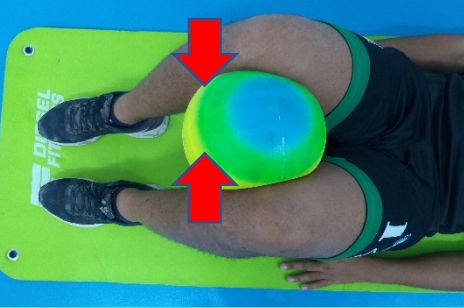
DAÜ SAYMER, Sporcu Sağlığı ve Ortopedi Ünitesi
2018, KKTC, Tel: 0392 630 39 09



- 1) Diz altına rulo yaparak yerleştirdiğiniz havluyu dizinizi bastırarak ezmeye çalışın. Bunu yaparken ayak bileğinizi de kendinize doğru çekin. Bu pozisyonda _____ saniye bekleyin. Günde _____ set _____ tekrarla yapınız.



- 2) Diziniz hafif bükülmüş bir pozisyondayken topuğunuzu yere doğru bastırın. Bu pozisyonda _____ saniye bekleyin. Günde _____ set _____ tekrarla yapınız.



- 3) İki bacağınızın diz bölgesinin arasına havlu/top yerleştirin ve iki bacağınızı birbirine doğru yaklaştırmaya, havlu/toppu sıkıştırmaya çalışın. Bu pozisyonda _____ saniye bekleyin. Günde _____ set _____ tekrarla yapınız.



- 4) İki bacağınızın çevresinden therabandı geçirin. Yan pozisyonda üstteki bacağınızı yukarıya doğru kaldırın. Yaklaşık 45°'lik pozisyonda _____ saniye bekleyin. Günde _____ set _____ tekrarlar yapınız.



- 5) İki bacağınızın çevresinden therabandı geçirin. Sırtüstü pozisyonda bir bacağınızı yukarıya doğru kaldırarak yaklaşık 45°'lik pozisyonda _____ saniye bekleyin. Günde _____ set _____ tekrarlar yapınız.



- 6) İki bacağınızın çevresinden therabandı geçirin. Yüzüstü pozisyonda bir bacağınızı yukarıya doğru kaldırarak yaklaşık 10-20°'lik pozisyonda _____ saniye bekleyin. Günde _____ set _____ tekrarlar yapınız.



- 7) Therabandı yatağınıza bağlayın, diğer ucunu yan pozisyonda altta kalacak olan bacağına geçirin. Üstte kalan bacağına biraz öne alıp altına yastık koyarak destekleyebilirsiniz. Alttaki bacağına yaklaşık 10° olacak şekilde yukarıya doğru kaldırın. Bu pozisyonda _____ saniye bekleyin. Günde _____ set _____ tekrarla yapınız.



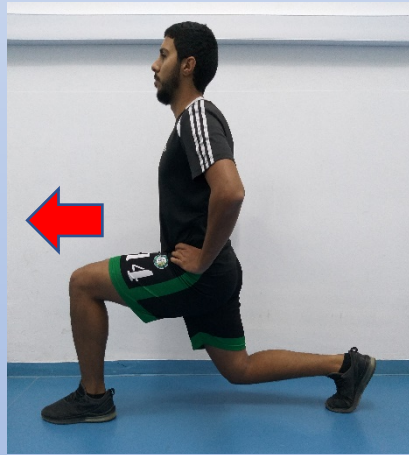
- 8) Therabandı yatağınıza ve bacağına ayak bileği bölgesine bağlayın. Bacağına yukarıya kaldırırken ayak bileğinizi kendinize doğru çekin. Bu pozisyonda _____ saniye bekleyin. Günde _____ set _____ tekrarla yapınız.



- 9) İki bacağına çevresinden therabandı geçirin. Sırtüstü pozisyonda bir bacağına yukarıya doğru kaldırarak yaklaşık 45°'lik pozisyonda _____ saniye bekleyin. Günde _____ set _____ tekrarla yapınız.



- 10) Diz üstü pozisyonda bacaklarınız bir arkadaşınız tarafından destekliken kendinizi yavaşça aşağıya, yere doğru bırakın. En son pozisyonda _____ saniye bekleyin. Günde _____ set _____ tekrarlar yapınız.



- 11) Bir ayağınızı öne doğru geniş bir şekilde alın. Sonrasında ağırlığınızı öne doğru vererek çömelin. Son pozisyonda _____ saniye bekleyin. Günde _____ set _____ tekrarlar yapınız.



- 12) Bir ayak bileğinize therabandı geçirin. Therabandı geçirdiğiniz ayağınızı içeriye doğru hareket ettirin. Son pozisyonda _____ saniye bekleyin. Günde _____ set _____ tekrarla yapınız.



- 13) Her iki ayak bileklerinize therabandı geçirin. Bir ayağınızı dışarıya doğru hareket ettirin. Son pozisyonda _____ saniye bekleyin. Günde _____ set _____ tekrarla yapınız.



14)Sırtüstü uzanırken ayak bileğimize therabandı geçirin. Ayağınızı kendinize doğru çekin. En son pozisyonda _____ saniye bekleyin. Günde _____set _____tekrarla yapınız.



15)Sırtüstü uzanırken ayak bileğimize therabandı geçirin ve ellerinizle tutun. Ayağınızı aşağıya doğru itin. En son pozisyonda _____ saniye bekleyin. Günde _____set _____tekrarla yapınız.



16)Sırtüstü uzanırken dizinizin altına top yerleştirin. Ayak bileğimize de therabandı geçirin ve ellerinizle tutun. Ayağınızı aşağıya doğru itin. En son pozisyonda _____ saniye bekleyin. Günde _____set _____tekrarla yapınız.



- 17) Basamakta tek ayak üzerinde parmak ucuna doğru kalkarak bu pozisyonda _____ saniye bekleyin. Günde _____ set _____ tekrarlarla yapınız.



- 18) Basamakta tek ayak üzerinde dizinizi hafif bükün. Parmak ucuna doğru kalkarak bu pozisyonda _____ saniye bekleyin. Günde _____ set _____ tekrarlarla yapınız.



- 19) Basamakta çift ayak üzerinde ve hafif parmak ucundayken ayağınızın ağırlığını yavaşça aşağıya doğru bırakın. Günde _____ set _____ tekrarla yapınız.



- 20) Basamakta tek ayak üzerinde ve hafif parmak ucundayken ayağınızın ağırlığını yavaşça aşağıya doğru bırakın. Günde _____ set _____ tekrarla yapınız.



21) Ayaklar düz ve omuz hizasında olacak şekilde ayarlanır. Yavaşça 30 dereceye kadar eğilin. Bu pozisyonda _____ saniye bekleyin. Günde _____ set _____ tekrarlar yapınız.



22) Ayaklar düz ve omuz hizasında olacak şekilde ayarlanır. Yavaşça 90 dereceye kadar eğilin. Bu pozisyonda _____ saniye bekleyin. Günde _____ set _____ tekrarlar yapınız.



- 23) Ayaklar düz ve omuz hizasında olacak şekilde ayarlanır. Yavaşça 90 dereceye kadar eğilin. Bu pozisyonda _____ saniye bekleyin. Günde _____ set _____ tekrarla yapınız.



- 24) Ayaklar düz ve omuz hizasında olacak şekilde ayarlanır. Dizler arasına top yerleştirilir. Yavaşça 90 dereceye kadar eğilin. Bu pozisyonda _____ saniye bekleyin. Günde _____ set _____ tekrarla yapınız.



- 25) Leg extension: Her iki bacağı birden yukarıya doğru kaldırınız. Bu egzersizde _____ kg ağırlık kullanarak uygulayınız. Son pozisyonda _____ saniye bekleyiniz. Günde _____ set _____ tekrarla yapınız.



- 26) Leg extension: Tek taraflı olarak bacağı yukarıya doğru kaldırınız. Bu egzersizde _____ kg ağırlık kullanarak uygulayınız. Son pozisyonda _____ saniye bekleyiniz. Günde _____ set _____ tekrarla yapınız.



- 27) Leg curl: Her iki bacağı birden kalçaya doğru kaldırınız. Bu egzersizde _____ kg ağırlık kullanarak uygulayın. Son pozisyonda _____ saniye bekleyin. Günde _____ set _____ tekrarla yapınız.



- 28) Leg curl: Tek taraflı olarak bacağı kalçaya doğru kaldırınız. Bu egzersizde _____ kg ağırlık kullanarak uygulayın. Son pozisyonda _____ saniye bekleyin. Günde _____ set _____ tekrarla yapınız.



29) Leg press: Çift taraflı olarak dizlerinizi düzeltin. Bu egzersizde _____ kg ağırlık kullanarak uygulayın. Son pozisyonda _____ saniye bekleyin. Günde _____ set _____ tekrarla yapınız.



30) Leg press: Tek taraflı olarak dizinizi düzeltin. Bu egzersizde _____ kg ağırlık kullanarak uygulayın. Son pozisyonda _____ saniye bekleyin. Günde _____ set _____ tekrarla yapınız.



- 31) Leg press: Çift taraflı olarak dizlerinizi düzeltin. Bu egzersizde _____ kg ağırlık kullanarak uygulayın. Son pozisyonda _____ saniye bekleyin. Günde _____ set _____ tekrarlar yapınız.



- 32) Leg press: Tek taraflı olarak dizinizi düzeltin. Bu egzersizde _____ kg ağırlık kullanarak uygulayın. Son pozisyonda _____ saniye bekleyin. Günde _____ set _____ tekrarlar yapınız.



33)Leg press: Çift taraflı olarak dizlerinizi düzeltin. Bu egzersizde _____ kg ağırlık kullanarak uygulayın. Son pozisyonda _____ saniye bekleyin. Günde _____ set _____ tekrarlar yapınız.



34)Leg press: Tek taraflı olarak dizinizi düzeltin. Bu egzersizde _____ kg ağırlık kullanarak uygulayın. Son pozisyonda _____ saniye bekleyin. Günde _____ set _____ tekrarlar yapınız.



35)Squat: Hafifçe squat egzersizi uygulayın. Bu egzersizde _____ kg ağırlık kullanarak uygulayın. Son pozisyonda _____ saniye bekleyin. Günde _____set _____tekrarla yapınız.



36)Lunge: Bir bacağınızı öne alarak arkadaki dizinizi yere yaklaştıracak şekilde çömelin. Bu egzersizde _____ kg ağırlık kullanarak uygulayın. Son pozisyonda _____ saniye bekleyin. Günde _____set _____tekrarla yapınız.

