

AYAK JIMNASTİĞİ



Düzenli ayak jimnastiği için 12 alıştırma



Aşağıdaki alıştırmalar için bir sandalye üzerinde dik oturun ve arkaya yaslanmayın. Bacaklarınız 90 derecelik açıyla rahat bir şekilde zeminin üzerinde durmalıdır. Bu alıştırmaları dönüşümlü olarak her ayak ve her bacak ile gerçekleştirin. Bunları yakl. 10 kez tekrarlayın. Bu sırada acı hissetmemelisiniz.



Alıştırma 1

Ayak parmaklarını sıkın ve gevşetin, arada gevşek bırakın.



Alıştırma 2

Topukları kaldırın ve tekrar indirin.



Alıştırma 3

Ön ayağı kaldırın, dışa döndürün ve tekrar indirin.



Alıştırma 4

Topukları kaldırın, dışa döndürün ve tekrar indirin.



Alıştırma 5

Küçük adımlarla öne tıprdayın ve geri dönün.



Alıştırma 6

Ayak parmaklarınızla bir bez kaldırın.



Alıştırma 7

Bir bacağı kaldırın ve gerin, ön ayağı gerin, gevşek bırakın ve bacağı tekrar gevşemiş olarak indirin.



Alıştırma 8

Bir bacağı kaldırın ve gerin, ayak parmağı uçlarını kendinize çekin, gevşek bırakın ve bacağı tekrar gevşemiş olarak indirin.



Alıştırma 9

Her iki bacağı kaldırın ve gerin, ayakları daire halinde döndürün ve bacakları tekrar gevşemiş olarak indirin.



Alıştırma 10

Her iki bacağı kaldırın ve gerin, ayak parmağı uçlarını dönüşümlü olarak gerin ve bacakları tekrar gevşemiş olarak indirin.



Alıştırma 11

Bir gazeteyi küçük bir top haline getirin, tekrar düzleştirin ve akabinde yırtmaya çalışın.



Alıştırma 12

Ödül olarak: Bir ayağınızla diğer ayağınıza masaj yapın.