

SAKROİLİAK EKLEM AĞRILRI İÇİN EGZERSİZLER



ayakta uyluk arka kaslarını germe



quadriseps germe



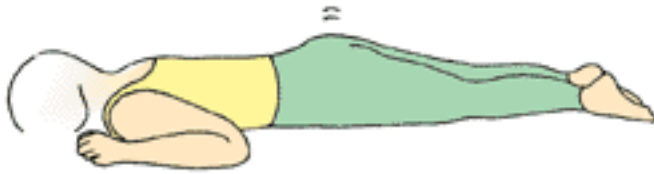
kalça adduktor germe



kalça adduktorlar için izometrik germe



gövde rotasyonu



gluteus kasılma



dizleri göğüse çekme



tek diz göğse değdirme