

BEL EGZERSİZLERİ -1

1

Şekildeki gibi dizleriniz bükülü bir şekilde sırtüstü uzanın. Karnınızı içeri doğru çekerek belinizi yatağa doğru bastırın. Bu pozisyonda sn. bekleyin sn. dinlenin kez tekrarlayın.



2

Şekildeki gibi dizleriniz bükülü bir şekilde sırtüstü uzanın. Dizlerinizi sağa ve sola doğru yatırın. Bu pozisyonda sn. bekleyin sn. dinlenin kez tekrarlayın. Dizlerinizin birleşik olmasına ve hareketi yaparken kalçanızın yerden fazla kalkmamasına özen gösterin.



3

Şekildeki gibi sırtüstü uzanın. Ellerinizi, üst bacağınızın arkasına yerleştirin. Dizinizi mümkün olduğunca karnınıza doğru çekin. Bu pozisyonda sn. bekleyin sn. dinlenin kez tekrarlayın. Aynı egzersizi, diğer bacağınızla da tekrarlayın.



4

Düz bir zemine sırtüstü uzanın, kollarınızı başınızın üzerine doğru uzatın, bacaklarınızı ve ayaklarınızı da uzatarak vücudunuzu gerin. kadar sayın ve gevşeyin. Gerilirken nefesinizi tutmayın. Bu egzersizi kez tekrarlayın.



5

Şekildeki gibi dizler bükülü bir şekilde sırtüstü uzanın. Karnınızı içeri doğru çekerek belinizi yatağa doğru bastırırken aynı anda kolunuzu şekildeki gibi yukarı doğru kaldırın. Belinizi bastırmaya devam ederek başlangıç pozisyonuna geri dönün. Bu egzersizi kez tekrarlayın.



Bol Egzersizli, Sağlıklı Günler Dileğiyle...

Egzersiz dosyasının dijital formatını indirmek için lütfen QR kodu okutun.

