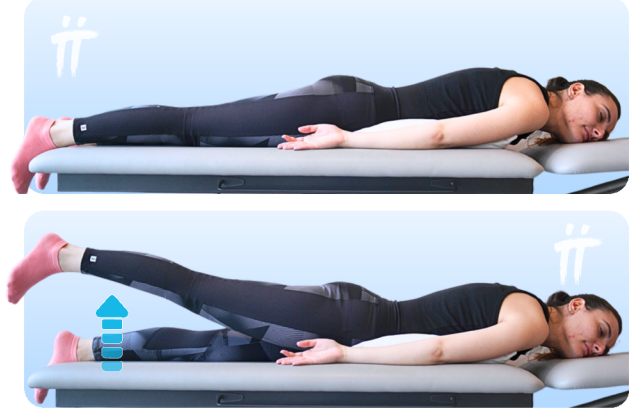


BEL EGZERSİZLERİ -2

1

Düz bir zemine, karnınızın altına yastık koyarak yüzüstü uzanın. Elleriniz şekildeki gibi arkada ve gövdenizin yanında olsun. Bir bacağınızı, kalçanızdan itibaren düz bir şekilde yukarı doğru kaldırın. Bu pozisyonda sn. bekleyin ve indirin. kez tekrarlayın. Bu egzersizi, ağrı hissetmeyeceğiniz şekilde yapın.



2

Şekildeki gibi emekleme pozisyonuna gelin. Önce başınızı, göğsünüze doğru indirerek sırtınızı kamburlaştırın. Bu pozisyonda sn. bekleyin ve gevşeyin. Sonra başınızı yukarı doğru kaldırırken aynı anda sırtınızı da aşağı indirin. Bu pozisyonda sn. bekleyin ve gevşeyin. kez tekrarlayın.



3

Düz bir zemine, karnınızın altına yastık koyarak yüzüstü uzanın. Elleriniz, şekildeki gibi arkada ve gövdenizin yanında olsun. Sırasıyla başınızı, omuzlarınızı, kollarınızı ve göğsünüzü yerden kaldırın. Bu pozisyonda sn. bekleyin ve kez tekrarlayın. Bu egzersizi, ağrı hissetmeyeceğiniz şekilde yapın.



4

Düz bir zemine yüzüstü uzanın ve kollarınızı, dirseklerinizden bükerek ellerinizi zemine yerleştirin. Ellerinizden destek alarak dirsekleriniz düzleşene kadar gövdenizi yukarı kaldırın. Bu pozisyonda sn. bekleyin ve başlağaç pozisyonuna geri dönün. Bu egzersizi, ağrı hissetmeyeceğiniz şekilde yapın.



5

Dizleriniz bükülü bir şekilde sırtüstü yatın. Kalçanızı yukarı doğru kaldırarak bir köprü gibi durun. Bu pozisyonda sn. tutun ve sn. dinlenin.



Bol Egzersizli, Sağlıklı Günler Dileğiyle...

Egzersiz dosyasının dijital formatını indirmek için lütfen QR kodu okutun.

