

BOYUN EGZERSİZLERİ-2

1

Dik pozisyonda durun ve karşıya bakın. Başınızı öne doğru eğin sn. tutun. Başınızı düzeltin. Başınızı geriye doğru eğin sn. tutun. Başınızı düzeltin. kez tekrarlayın.



2

Dik pozisyonda durun ve karşıya bakın. Başınızı sola doğru eğin sn. tutun. Başınızı düzeltin. Başınızı sağa doğru eğin sn. tutun. Başınızı düzeltin. kez tekrarlayın.



3

Dik pozisyonda durun ve karşıya bakın. Sol elinizi başınızın üstünden geçirerek sağ kulağınızı tutun. Başınızı sol omzunuza doğru götürün. Gerginliğin olduğu noktada sn. tutun. sn. gevşeyin. kez tekrarlayın. Aynı hareketi diğer taraf içinde tekrarlayın.



4

Dik pozisyonda durun ve karşıya bakın. Boynunuzu sola doğru çevirin. Gerginliğin olduğu noktada.....sn. tutun.....sn. gevşeyin.....kez tekrarlayın. Aynı hareketi diğer taraf için de tekrarlayın.



5

Dik bir şekilde ayakta durun. Sol eliniz arkadan sağ elinizin bileğinden tutusun. Sol eliniz, sağ elinizi çekerken başınızı ve vücudunuzu sola doğru eğin. sn. tutun sn. gevşeyin kez tekrarlayın. Aynı hareketi diğer taraf için de tekrarlayın.



BOYUN EGZERSİZLERİ-2

6

Dizlerinizi büküp sırtüstü pozisyonda yatın. Sadece başınızı kaldırarak çenenizi göğsünüze yaklaştırın. sn. tutun. sn. dinlenin. kez tekrarlayın.



7

Sağ tarafınıza doğru yan yatın. Başınızı kaldırarak sol omuza doğru yaklaştırmaya çalışın. sn. tutun sn. dinlenin kez tekrarlayın.



8

Emekleme pozisyonunda durun. Önce başınızı öne doğru eğin. Sonra yavaşça başınızı yukarı doğru kaldırın. sn. tutun sn. dinlenin kez tekrarlayın.



- Egzersizleri, günde 3 kez yapın.
- Egzersizleri ayna karşısında yapın.
- Germe egzersizlerini yaparken hafif gerginlik olduğu yerde saymaya başlayın.
- Egzersizleri, ağrı oluşturacak kadar zorlayıcı bir şekilde yapmayın.

Egzersiz dosyasının dijital formatını indirmek için lütfen QR kodu okutun.

