

## EL EGZERSİZLERİ-1

1

Elinizi, avuç içi aşağıya bakacak şekilde masaya koyun. Diğer elinizle bileğinizi tutun. El bileğiniz ve parmaklarınızı masaya doğru itin.

..... sn. bekleyin. .... sn. dinlenin. Bu hareketi ..... kez tekrarlayın.



2

Elinizi, avuç içi yukarı bakacak şekilde masaya koyun. Diğer elinizle bileğinizi tutun. El bileğiniz ve parmaklarınızı masaya doğru itin.

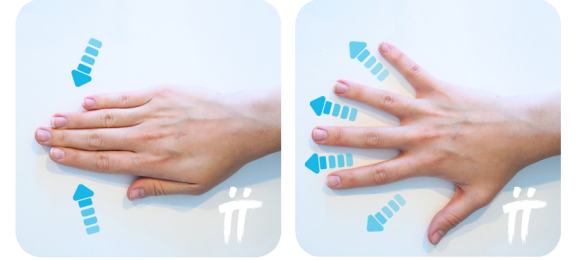
Bu pozisyonda ..... sn. bekleyin. .... sn. dinlenin. Bu hareketi ..... kez tekrarlayın.



3

Şekildeki gibi elinizi, masanın üzerine koyun. Parmaklarınızı açıp kapatın.

..... sn. bekleyin. .... sn. dinlenin. Bu hareketi ..... kez tekrarlayın.



4

Elinizi, avuç içi aşağı bakacak şekilde havada tutun. Sağlıklı elinizin yardımıyla, parmaklarınızı bükmeden elinizi yukarı kaldırın.

..... sn. bekleyin. .... sn. dinlenin. Bu hareketi ..... kez tekrarlayın.



5

Elinizi, avuç içi aşağı bakacak şekilde havada tutun. Sağlıklı elinizin yardımıyla, parmaklarınızı bükmeden elinizi aşağı bükün.

..... sn. bekleyin. .... sn. dinlenin. Bu hareketi ..... kez tekrarlayın.



6

Elinizi, avuç içi aşağı bakacak şekilde masaya koyun. Parmaklarınızı bükmeden, elinizi yukarı kaldırın.

..... sn. bekleyin. .... sn. dinlenin. Bu hareketi ..... kez tekrarlayın.



## EL EGZERSİZLERİ-1

7

Elinizi avuç içi yukarı bakacak şekilde masaya koyun. Elinizi, kendinize doğru çekerken parmak uçlarınızı birleştirin.

..... sn. bekleyin. .... sn. dinlenin. Bu hareketi ..... kez tekrarlayın.



8

Elinizi, şekildeki gibi masa üzerinde bileğiniz sabitken sağa ve sola doğru kaydırın.

..... sn. bekleyin. .... sn. dinlenin. Bu hareketi ..... kez tekrarlayın.



9

Dirseğinizi 90 derece bükün ve kolunuzu, gövdenizle birleştirin. Avuç içi bir aşağı, bir yukarı bakacak şekilde elinizi çevirin.

..... sn. bekleyin. .... sn. dinlenin. Bu hareketi ..... kez tekrarlayın.



10

Ayakta durun ya da bir sandalyeye oturun. Avuç içleriniz, omuzlarınıza değecek şekilde dirseklerinizi bükerek kollarınızı kaldırın. ve bu pozisyonda ..... sn. bekleyin. .... sn. açın. Bu hareketi ..... kez tekrarlayın. Kollarınızı yavaşça indirin.



- Egzersizler, ağırlı sınırında ve vücudunuzu zorlamayacağınız şekilde yapılmalıdır.
- Egzersiz sonrası, önerilen şekilde buz uygulaması yapın.
- Yaptığınız egzersizlerin sayısını, önerilen şekilde artırın.
- Egzersizlerinizi, günde ..... kez yapın.

