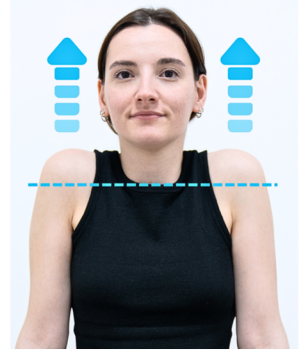


## OMUZ EGZERSİZLERİ -1

1

Dik pozisyonda oturun, omuzlarınız gevşek pozisyondayken yukarı doğru kaldırın. .... saniye tutun ..... saniye dinlenin ..... kez tekrarlayın.



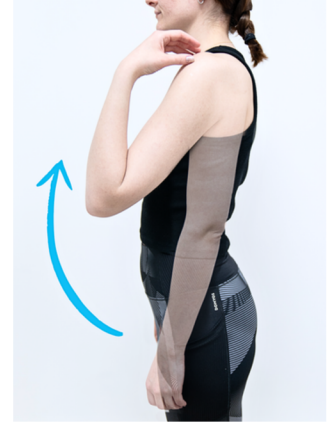
2

Dik pozisyonda oturun. Omuzlarınız gevşek pozisyondayken yukarı ve geriye doğru yavaşça daireler çizin ..... kez tekrarlayın.



3

Dik pozisyonda ayakta durun veya oturun. Dirseğinizi eliniz omzunuza değecek şekilde bükün. .... saniye tutun. Dirseğinizi düzeltin ..... saniye tutun ..... kez tekrarlayın.



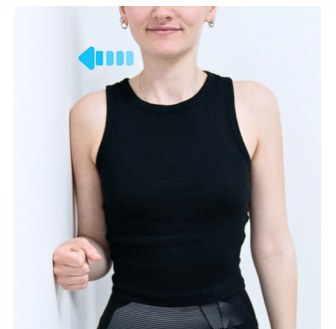
4

Sağlam elinizle bir yerden destek alarak öne doğru eğilin. Omzunuzu tamamen gevşek bırakarak kolunuzu önden arkaya, sağdan sola, saat yönüne ve saat yönünün tersine doğru sallayın. .... kez tekrarlayın.



5

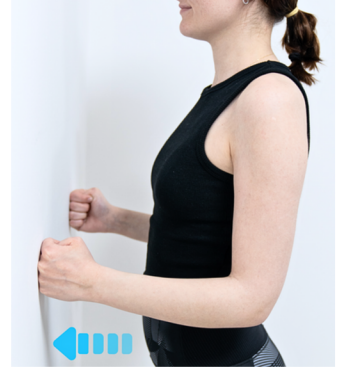
Duvara doğru yan durun. Kolunuz gövdenize bitişik, dirseğiniz bükülü bir şekilde kolunuzla duvarı itin. .... saniye itin ..... saniye dinlenin ..... kez tekrarlayın.



## OMUZ EGZERSİZLERİ -1

6

Duvara doğru dönün. Kolunuz gövdenize bitişik, dirseğiniz dik açıda olacak şekilde yumruğunuzla duvarı itin. .... saniye itin ..... saniye dinlenin ..... kez tekrarlayın.



7

Kolunuz gövdenizle bitişik, dirseğinizi dik açıda tutarak dirseğinizle duvarı itin. Omzunuzu hareket ettirmeyin. .... saniye itin ..... saniye dinlenin ..... kez tekrarlayın.



8

Kolunuz gövdenizle bitişik, dirseğinizi dik açıda tutarak, sağlam elinizle hasta el bileğinizi tutun. Omzunuzu hareket ettirmeden hasta kolunuzu dirsekten dışarıya ve içeriye doğru itin. .... saniye tekrarlayın.



9

Ayakta durun, koltuk altına rulo haline getirilmiş havluyu koyun. Kolunuzla havluyu sıkıştırın. .... saniye tutun ..... saniye dinlenin ..... kez tekrarlayın.



**Bol Egzersizli, Sağlıklı Günler Dileğiyle...**

Egzersiz dosyasının dijital formatını indirmek için lütfen QR kodu okutun.

