

OSTEOPOROZ - GÜÇLENDİRME EGZERSİZLERİ

1

Sandalyede dik oturun. Elinize 0.5 veya 1 kilogramlık bir ağırlık alın ve dirseğinizi bükerek ağırlığı kaldırın. Omuz hizasında 5 saniye tutup indirin. Bu hareketi 10 defa tekrarlayın. Sonrasında aynı hareketi, ayakta dururken ayna karşısında yapın.



2

Elinize 0.5 veya 1 kilogram bir ağırlık alın ve dirseklerinizi bükmeden, kollarınızı düz bir şekilde yana kaldırın, 5 saniye tutup indirin ve 10 defa tekrarlayın. Hareketi ayakta, mümkünse ayna karşısında yapın.



3

Sandalyede dik bir şekilde oturun. Ayak bileğinize 0.5 veya 1 kilogramlık bir ağırlık bağlayın. Bacacağınızı düz bir şekilde havaya kaldırın, 5 saniye bekleyin ve bacağınızı indirin. Bu hareketi 10 defa tekrar edin. Zamanla ağırlığı artırabilirsiniz.



4

Sırtınızı yaslayarak bacaklarınızı uzatın. Dizinizin altına silindirik bir yastık veya bir havluyu rulo yapıp koyun. Dizinizi, şekildeki gibi aşağıya doğru bastırıp 10 saniye bekleyin, daha sonra gevşeyip dinlenin. Bu hareketi 10 defa tekrar edin.



5

Sırtüstü uzanın, dizlerinizi kıvrarak yatağa basın. Hareketi hissetmek için elinizi, bel boşluğunuza yerleştirin. Sonra belinizi, yatağa doğru bastırın. Bu pozisyonda 10 saniye bekleyip daha sonra gevşeyin ve bu egzersizi 10 defa tekrarlayın.

