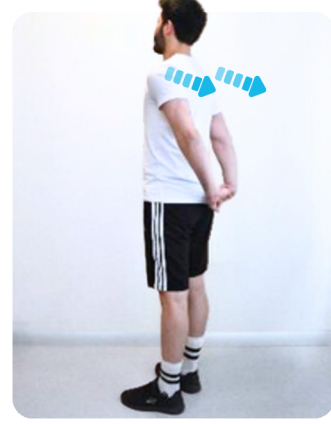


## OSTEOPOROZ - POSTÜR EGZERSİZLERİ

1

Ayaklarınızı, omuz genişliğinde açın, ellerinizi arkada birleştirip her iki omzunuzu da arkaya doğru itin ve esneyin. 10 sn. bu pozisyonda kalın, daha sonra gevşeyin ve bu egzersizi 10 defa tekrar edin.



2

Aynı anda her iki omzunuzu önden arkaya doğru yuvarlayın. 10 defa tekrarlayın. Bu egzersizi ayakta veya dik oturarak yapabilirsiniz.



3

Boş bir duvar köşesine geçin. Her iki kolunuzu duvara dayayın ve gövdenizi bükmeden öne doğru eğilin. 30 sn. bekleyin ve başlangıç pozisyonuna dönün. Dinlendikten sonra bu hareketi 3-4 defa tekrarlayın.



- ✓ Egzersizleri, gün içerisinde en az 2 defa (örneğin sabah-akşam) yapın.
- ✓ Egzersizlere düzenli olarak devam etmek önemlidir.
- ✓ Egzersizler sırasında nefesinizi tutmayın, normal nefes alıp verin.
- ✓ Omuzlarınızda bir rahatsızlığınız varsa bu egzersizler sırasında kollarınızı fazla yukarıya veya aşırı arkaya doğru zorlamayın. Ağrısız yapabildiğiniz açılarda egzersizleri tamamlayın.