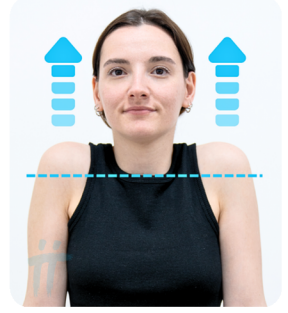


POSTÜR EGZERSİZLERİ

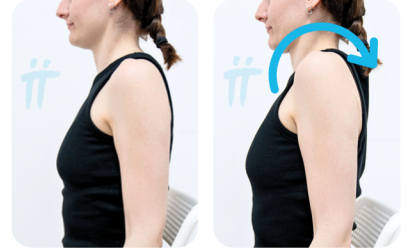
1

Dik pozisyonda durun. Omuzlarınızı yukarı doğru kaldırın. sn. tutun sn. dinlenin kez tekrarlayın.



2

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



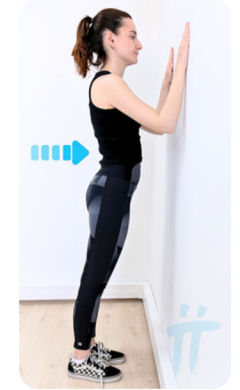
3

Dik bir şekilde ayakta durun. Ellerinizi kalçanızın arkasında birleştirin ve omuzlarınızla birlikte geriye doğru götürün. kadar sayın ve bırakın.



4

Bir köşede, yüzünüz duvara dönük durun. Kollarınızı yukarı kaldırarak duvara koyun. Dirsek ve elleriniz duvara temas etsin. Topuklarınızı yerden kaldırmadan vücudunuzu duvara yaklaştırarak esneyin. sn. tutun sn. dinlenin kez tekrarlayın.



5

Dik bir şekilde oturun. Kollarınız, vücudunuzun her iki yanında dursun. Kollarınızı yavaşça kaldırarak ellerinizi başınızın üzerine yerleştirin. Bu pozisyondayken dirseklerinizi geriye doğru iterek omurganızı düz tutun. sn. bekleyin. Kollarınızı yavaşça vücudunuzun yanına indirin. kez tekrarlayın.



6

Dik bir şekilde oturun. Elinize bir sopa alın. Dirsekleriniz düzken sopayı önünüzde tutun, ardından başınızın üzerine doğru kaldırın. Öne eğmeden, dirseklerinizi bükerek sopayı, başınızın arkasından omuzlarınıza doğru indirin. sn. tutun. Dirseklerinizi düzelterek eski pozisyonunuza dönün. kez tekrarlayın. Bu egzersiz boyunca dik bir şekilde oturmaya dikkat edin



POSTÜR EGZERSİZLERİ

7

Ellerinizi, dizlerinizin etrafında kenetlenmiş olarak oturun. Başınızı, dizlerinize doğru yaklaştırırken sırtınızı "C" şeklinde eğin. Önce belinizi, sonra sırtınızı, son olarak boynunuzu dikleştirip omurganızı düzleştirin. sn. bekleyin sn. dinlenin kez tekrarlayın.



8

Karnınızın altına ince bir yastık koyarak yüzüstü yatın. Alnınızı yere dayayın, dirseklerinizi 90 derece bükerek ellerinizi zemine yerleştirin ve kürek kemiklerinizi birbirine yaklaştırın. sn. bekleyin sn. dinlenin kez tekrarlayın.



9

Karnınızın altına ince bir yastık koyarak yüzüstü yatın. Alnınızı yere dayayın. Kollarınızı, başınızın her iki yanına, yukarı doğru uzatın. Dirseklerinizi bükmeden, kollarınızı yukarı doğru kaldırın. sn. bekleyin dinlenin kez tekrarlayın.



10

Karnınızın altına ince bir yastık koyarak yüzüstü yatın. Sırasıyla başınızı, omuzlarınızı, kollarınızı ve göğsünüzü yerdenden kaldırın. sn. bekleyin sn. dinlenin kez tekrarlayın. Bu egzersizi, ağrı oluşmayacak şekilde yapın.

Bol Egzersizli, Sağlıklı Günler Dileğiyle...

Egzersiz dosyasının dijital formatını indirmek için lütfen QR kodu okutun.

