

## BOYUN EGZERSİZLERİ-1

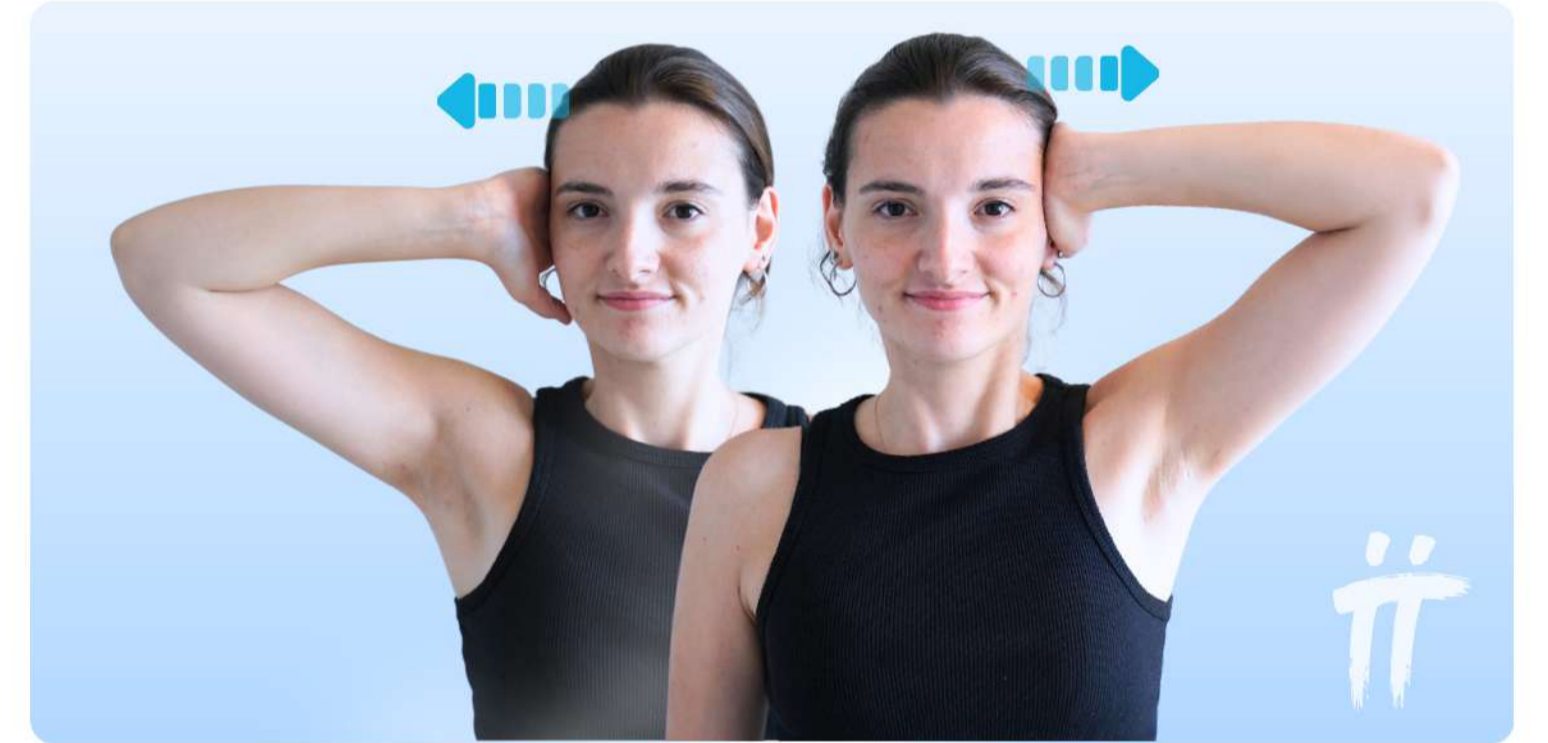
**1** Dik pozisyonda oturup karşıya bakın. Elinizi alınıza koyun, başınızı öne doğru itmeye çalışırken elinizle engel olmaya çalışın. Bu pozisyonda ..... saniye bekleyin. .... saniye dinlenin. Bu hareketi ..... kez tekrarlayın.



**2** Ellerinizi başınızın arkasına (enseye değil) koyun. Başınızı arkaya doğru itmeye çalışırken ellerinizle engel olmaya çalışın. Bu pozisyonda ..... saniye bekleyin. .... saniye dinlenin. Bu hareketi ..... kez tekrarlayın.



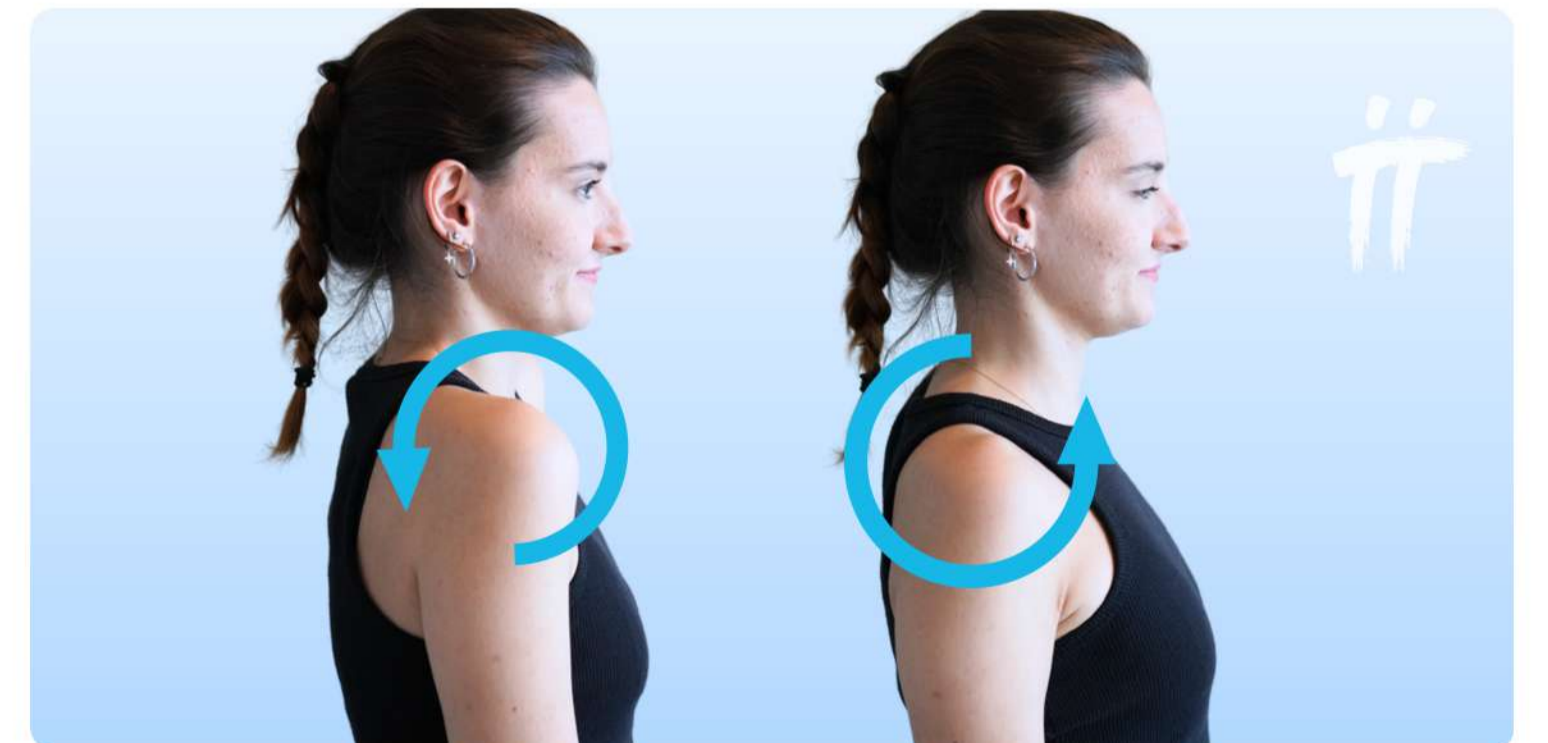
**3** Sağ elinizi başınızın sağ tarafına yerleştirip, başınızı sağa doğru itmeye çalışırken elinizle engel olmaya çalışın. Bu pozisyonda ..... saniye bekleyin. .... saniye dinlenin. Bu hareketi ..... kez tekrarlayın. Aynı hareketi bu defa sol elinizle sola doğru tekrarlayın.



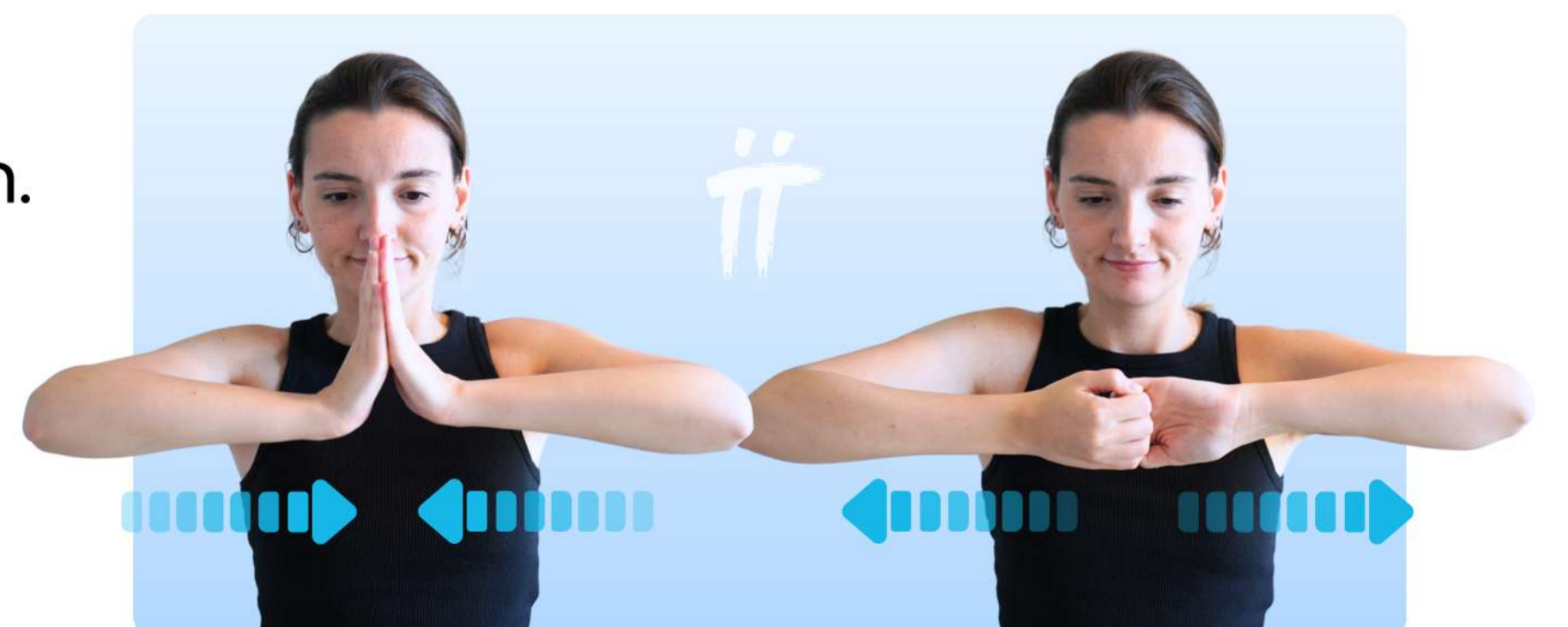
**4** Dik bir pozisyonda durun. Omuzlarınızı yukarı doğru kaldırın Bu pozisyonda ..... saniye bekleyin. .... saniye dinlenin. Bu hareketi ..... kez tekrarlayın.



**5** Dik bir pozisyonda durun. Omuzlarınız gevşek pozisyondayken yukarı ve geriye doğru yavaşça daireler çizin. Bu hareketi ..... kez tekrarlayın.



**6** Dik durun. Omurga düzgünlüğüne dikkat ederek iki elinizi göğsünüzün hizasında birleştirin. Elleriniz birbirini itsin. Bu pozisyonda ..... saniye bekleyin. .... saniye dinlenin. Bu hareketi ..... kez tekrarlayın. Aynı pozisyonda elleriniz birbirini çöksin. Bu pozisyonda ..... saniye bekleyin. .... saniye dinlenin. Bu hareketi ..... kez tekrarlayın.





## BOYUN EGZERSİZLERİ-1

7

Dik bir şekilde ayakta durun ya da oturun.



**A** Başınızı gevşek bir şekilde **öne doğru eğin**. ..... saniye tutun.



**B** Başınızı düzeltin. **Sağa doğru eğin** ..... saniye tutun.



**C** Başınızı düzeltin. **Sola doğru eğin** ..... saniye tutun.

Başınızı düzeltin. Bu hareketi ..... kez tekrarlayın.

8

Elinize yumuşak bir top alın ..... kez sıkın. Aynı hareketi diğer el için de tekrarlayın.



- Egzersizleri ayna karşısında yapın.
- Egzersizler ağrı oluşturacak kadar zorlayıcı şekilde yapmayın.
- Egzersizleri günde ..... kez yapın.

Egzersiz dosyasının dijital formatını indirmek için lütfen QR kodu okutun.

