

EL EGZERSİZLERİ-1

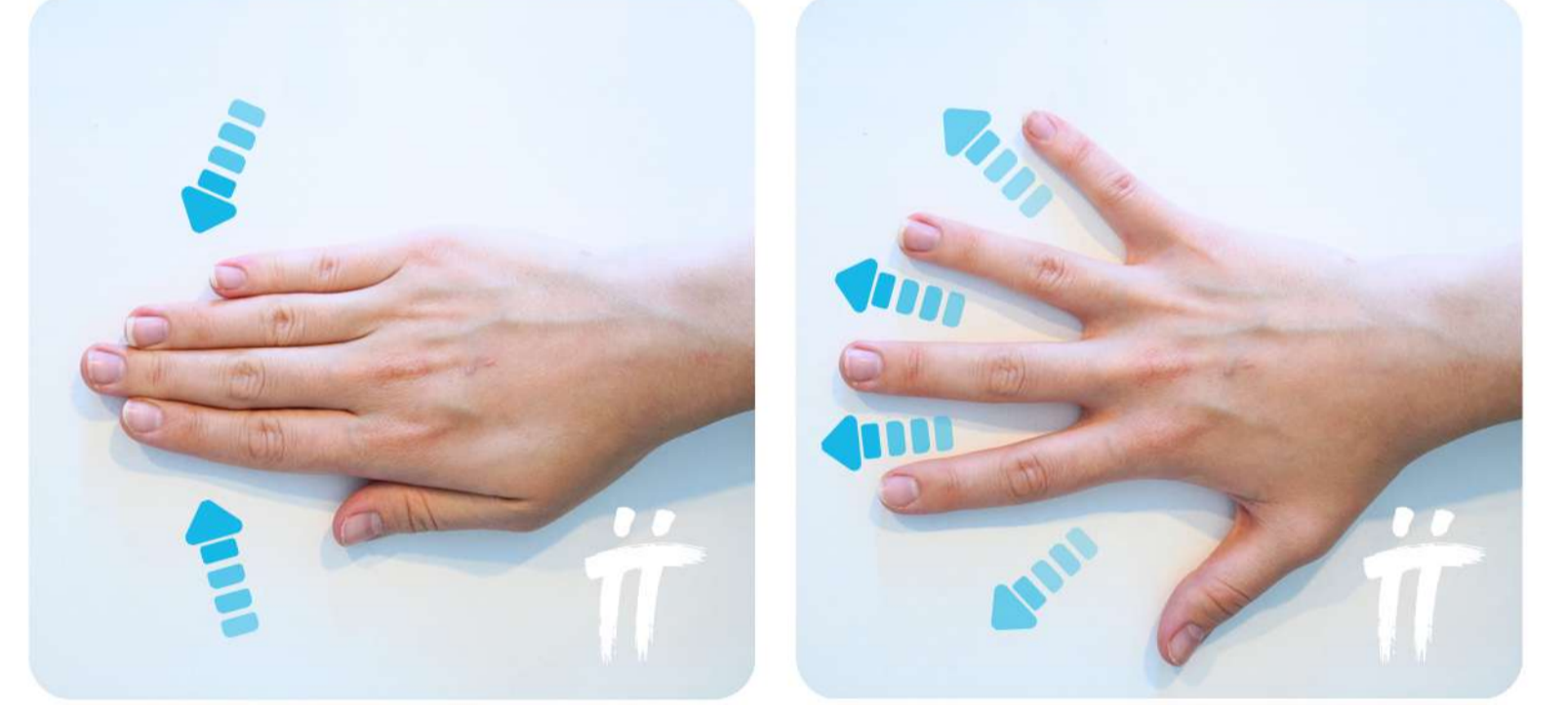
1 Elinizi avuç içi aşağıya bakacak şekilde masaya koyun. El bileğiniz ve parmaklarınızı masaya doğru itin. Bu pozisyonda saniye bekleyin. saniye dinlenin. Bu hareketi kez tekrarlayın.



2 Elinizi avuç içi yukarı bakacak şekilde masaya koyun. El bileğiniz ve parmaklarınızı masaya doğru itin. Bu pozisyonda saniye bekleyin. saniye dinlenin. Bu hareketi kez tekrarlayın.



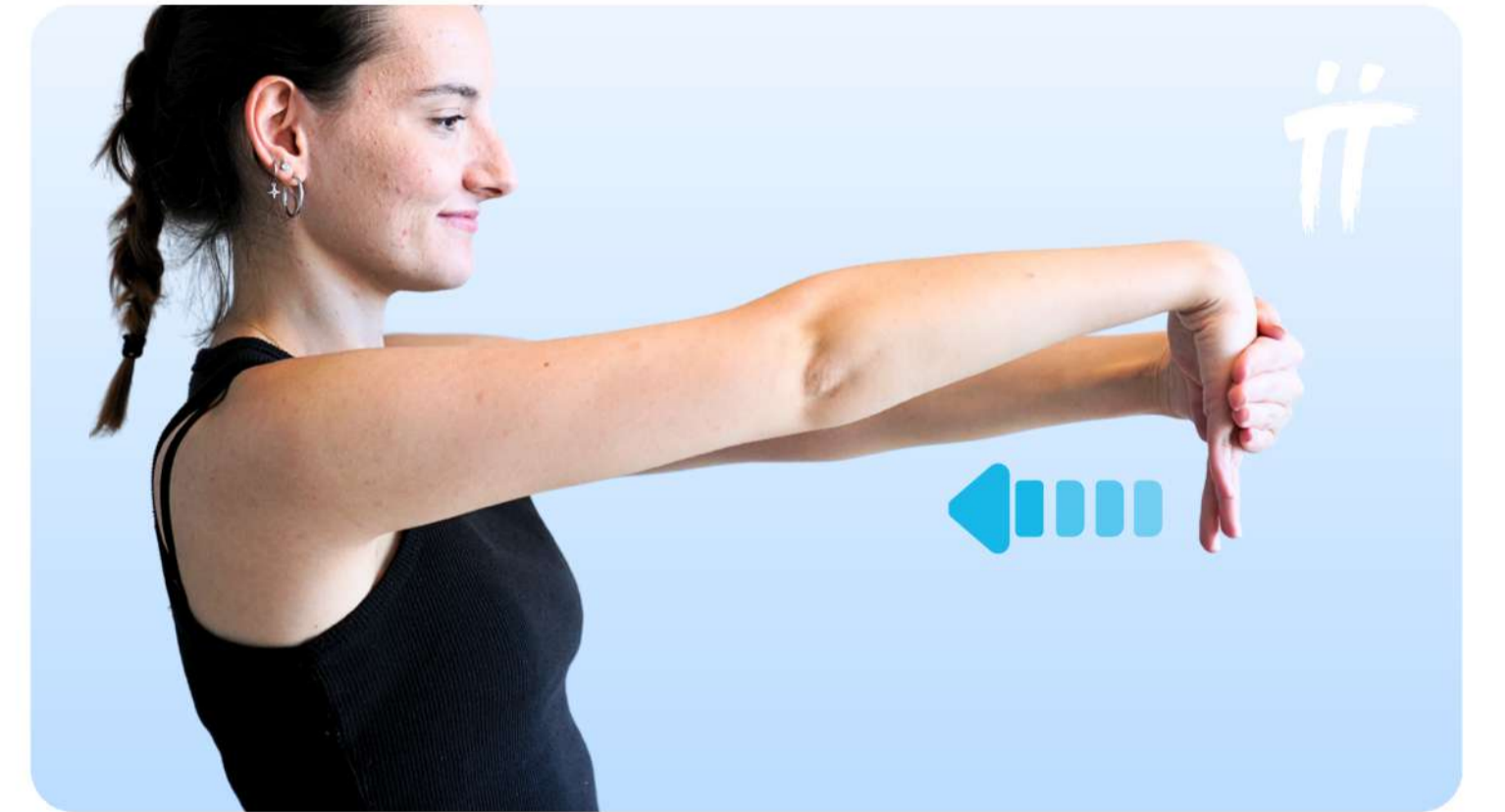
3 Şekildeki gibi elinizi masanın üzerine koyun. Parmaklarınızı açıp kapatın. Bu pozisyonda saniye bekleyin. saniye dinlenin. Bu hareketi kez tekrarlayın.



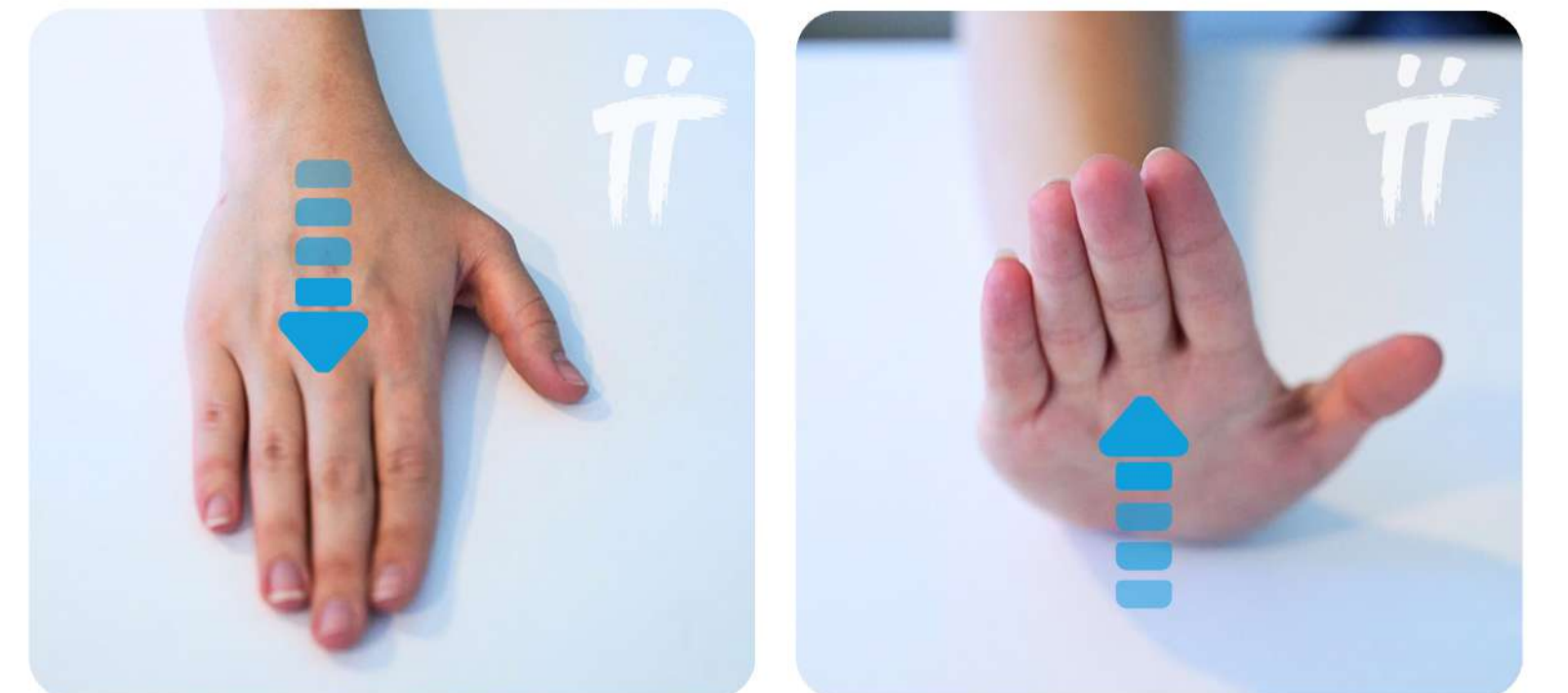
4 Elinizi avuç içi aşağı bakacak şekilde havada tutun. Etkilenmemiş elin yardımıyla parmaklarınızı bükmeden yukarı kaldırın. Bu pozisyonda saniye bekleyin. saniye dinlenin. Bu hareketi kez tekrarlayın.



5 Elinizi avuç içi aşağı bakacak şekilde havada tutun. Etkilenmemiş elinizin yardımıyla parmaklarınızı ve el bileğinizi aşağı bükün. Bu pozisyonda saniye bekleyin. saniye dinlenin. Bu hareketi kez tekrarlayın.

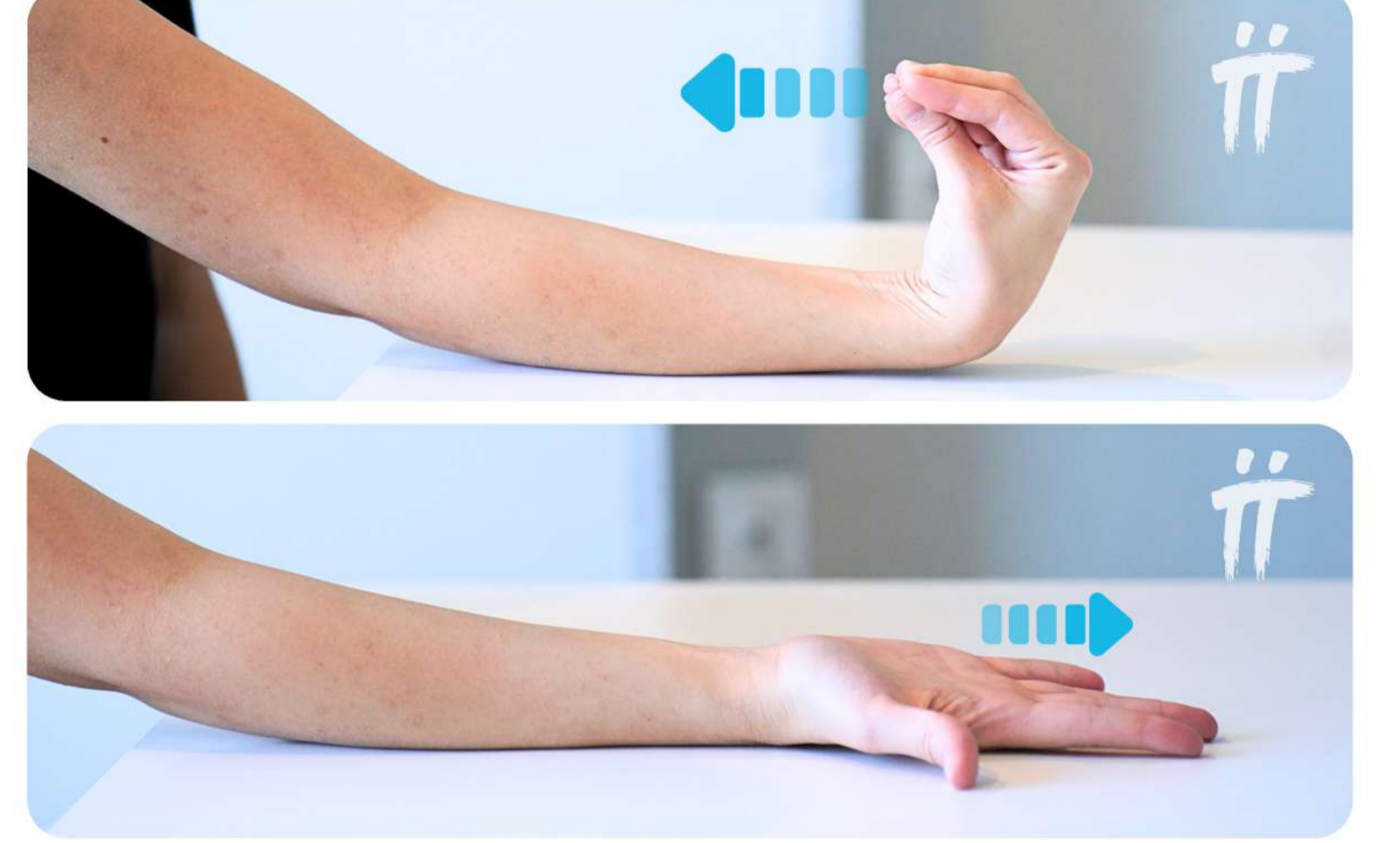


6 Elinizi avuç içi aşağı bakacak şekilde masaya koyun. Parmaklarınızı bükmeden düz bir şekilde yukarı kaldırın. Bu pozisyonda saniye bekleyin. saniye dinlenin. Bu hareketi kez tekrarlayın.



EL EGZERSİZLERİ-1

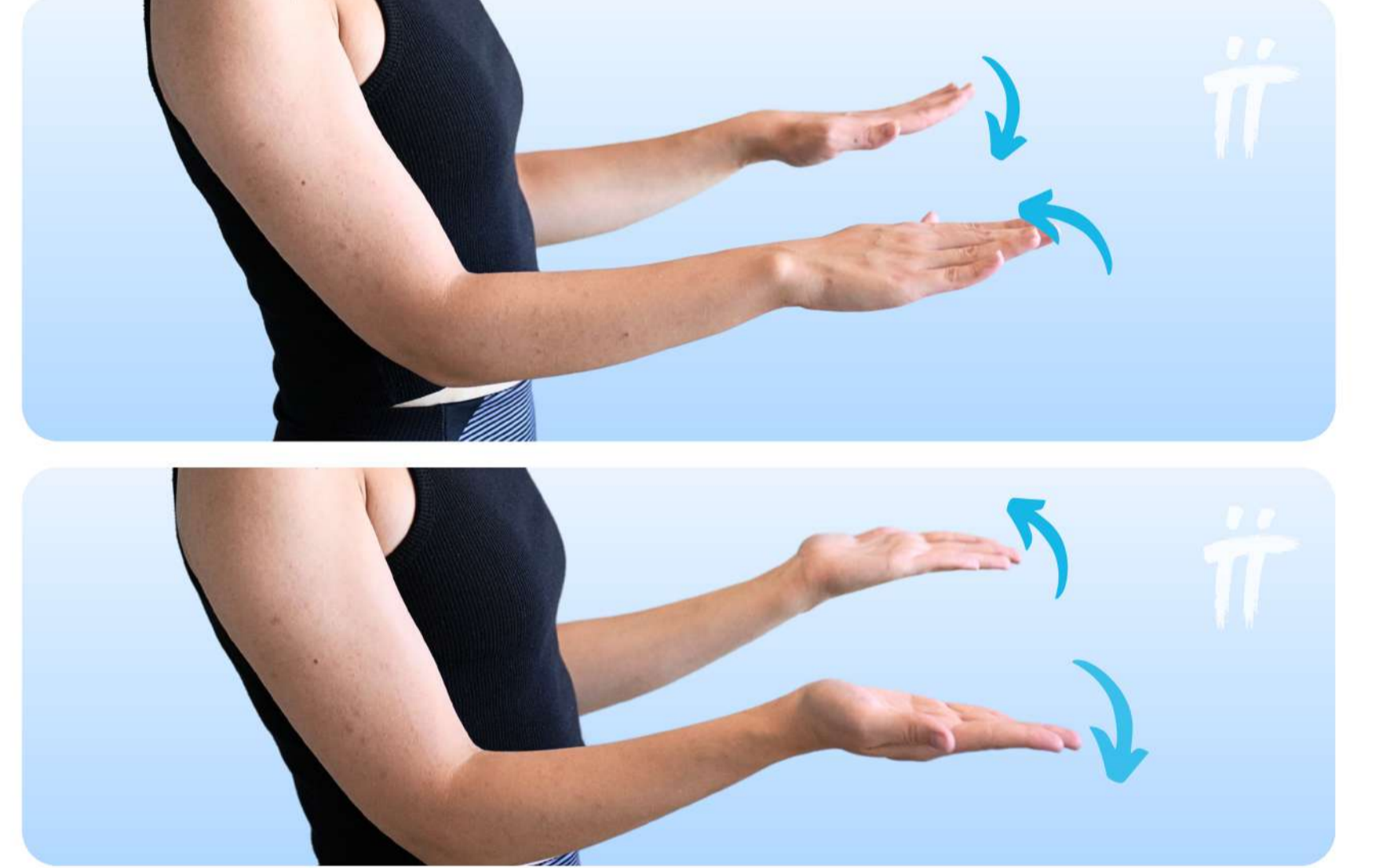
7 Elinizi avuç içi yukarı bakacak şekilde masaya koyun. Parmaklarınızı ve el bileğinizi bükerek yumruk yapın ve kendinize doğru çekin. Bu pozisyonda saniye bekleyin. saniye dinlenin. Bu hareketi kez tekrarlayın.



8 Elinizi şekildeki gibi masa üzerinde bileğiniz sabitken sağa sola kaydırın. Bu pozisyonda saniye bekleyin. saniye dinlenin. Bu hareketi kez tekrarlayın.



9 Dirseğinizi 90 derece bükün ve kolunuzu gövdenizle birleştirin. Avuç içi bir aşağı bir yukarı bakacak şekilde elinizi çevirin. Bu pozisyonda saniye bekleyin. saniye dinlenin. Bu hareketi kez tekrarlayın.



10 Ayakta durun ya da bir sandalyeye oturun. Dirseğinizi bükün ve bu pozisyonda saniye bekleyin. saniye açın. Bu hareketi kez tekrarlayın.



- Egzersizler, ağrı sınırında ve vücudunuzu zorlamayacağınız şekilde yapılmalıdır.
- Egzersiz sonrası önerilen şekilde buz uygulaması yapın.
- Yaptığınız egzersizlerin sayısını önerilen şekilde arttırın.
- Egzersizlerinizi günde kez yapın.

Egzersiz dosyasının dijital formatını indirmek için lütfen QR kodu okutun.

