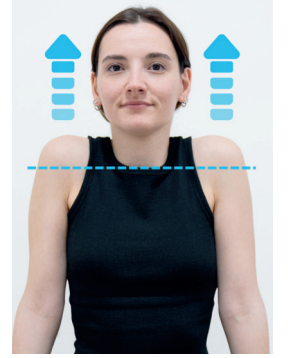


OMUZ EGZERSİZLERİ

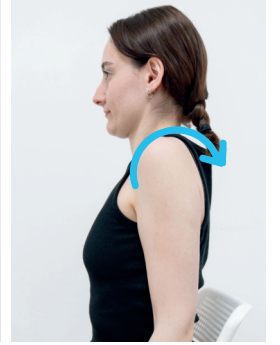
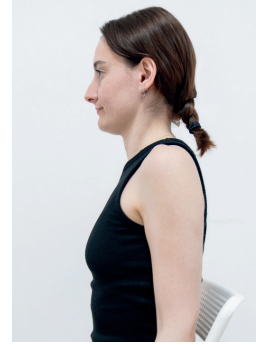
1

Dik pozisyonda oturun, omuzlarınız gevşek pozisyondayken yukarı doğru kaldırın. ____ saniye tutun ____ saniye dinlenin ____ kez tekrarlayın.



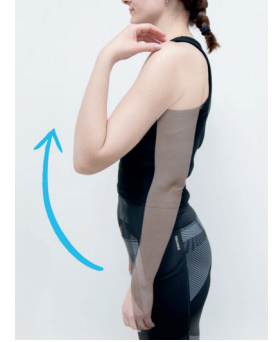
2

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



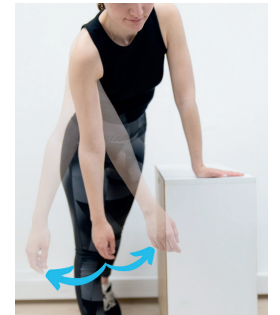
3

Dik pozisyonda ayakta durun veya oturun. Dirseğinizi eliniz omzunuza değecek şekilde ____ saniye tutun. Dirseğinizi düzeltin ____ saniye tutun ____ kez tekrarlayın.



4

Sağlam elinizle bir yerden destek alarak öne doğru eğilin. Omuzunuzu tamamen gevşek bırakarak kolunuzu önden arkaya; sağdan sola; saat yönünde ve saat yönü tersinde sallayın ____ kez tekrarlayın.



5

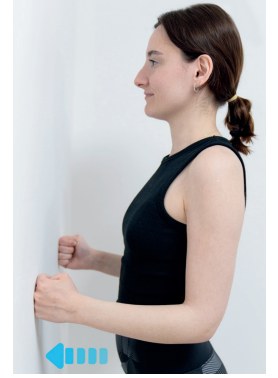
Duvara doğru yan durun. Kolunuz gövdenize bitişik, dirseğiniz dik açıda kolunuzla duvarı itin. ____ saniye itin ____ saniye dinlenin ____ kez tekrarlayın.



OMUZ EGZERSİZLERİ

6

Duvara doğru dönün. Kolunuz gövdenize bitişik, dirseğiniz dik açıda olacak şekilde yumruğunuzla duvarı itin. ___ saniye itin ___ saniye dinlenin ___ kez tekrarlayın.



7

Kolunuz gövdenizle bitişik, dirseğinizi dik açıda tutarak dirseğinizle duvarı itin. Omzunuzu hareket ettirmeyin. ___ saniye itin ___ saniye dinlenin ___ kez tekrarlayın.



8

Kolunuz gövdenizle bitişik, dirseğinizi dik açıda tutarak, sağlam elinizle hasta el bileğinizi tutun. Omzunuzu hareket ettirmeden hasta kolunuzu dirsekten dışarıya ve içeriye doğru itin. ___ saniye tekrarlayın.



9

Ayakta durun, koltuk altınıza rulo haline getirilmiş havluyu koyun. Kolunuzla havluyu sıkıştırın. ___ saniye tutun ___ saniye dinlenin ___ kez tekrarlayın.



Bol Egzersizli, Sağlıklı Günler Dileğiyle...

Egzersiz dosyasının dijital formatını
indirmek için lütfen QR kodu okutun.

