

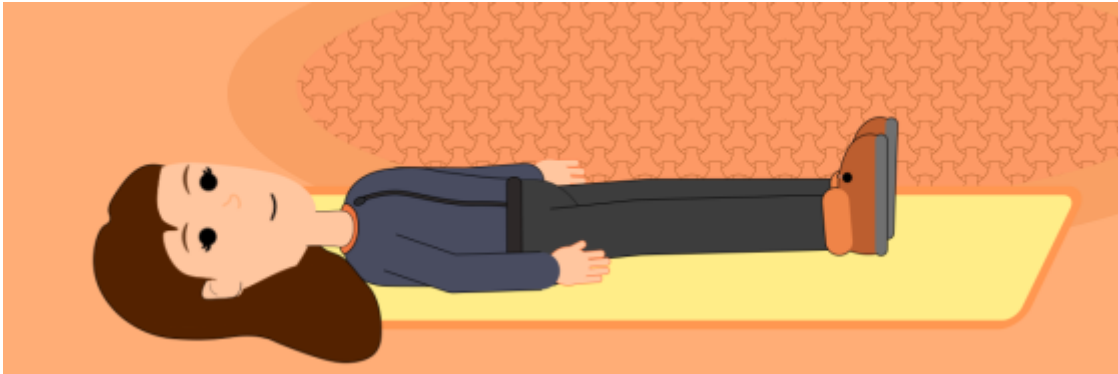


## ALT EKSTREMITE VE GÖVDE KUVVETLENDİRME EGZERSİZLERİ

- Bu broşür bacak ve gövde kaslarınızı kuvvetlendirmek amaçlı hazırlanmıştır.
- Hareketleri yaparken ağrı ve/veya acı benzeri bir hisle karşılaşırsanız lütfen hareketi yapmayı bırakın ve istirahat pozisyonuna geçiniz.
- Hareketleri yapmaya başlamadan önce rahat kıyafetlerinizi giyinmeniz önerilir.
- Isınma hareketlerini yaptıktan sonra bu hareketlere geçmeniz önerilir.
- Hareketleri yaparken sesli sayı sayınız.

### Başlangıç Pozisyonu

1. Sırtüstü yatış pozisyonuna geçiniz



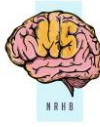


2. Sırtüstü yatın, dizlerinizi bükün, ayaklarınız yere tam bassın. Bel çukurunuz ile yer arasında boşluk kalmamasına özen gösteriniz. Derin nefes alın üç saniye nefesinizi tutun ve derin nefes verin.



3. Kalça kaslarınızı ve karın kaslarınızı kasarak belinizi yukarı kaldırın. Üç saniye bekleyin ve başlangıç pozisyonuna dönün.





4. Bacınızı, dizinizi bükerek göğsünüze çekebildiğiniz kadar çekin. Çekmekte zorluk yaşarsanız dizinizin altından tutarak ellerinizle destek verebilirsiniz.



5. Emekleme pozisyonuna geçiniz. Bacaklarınız omuz genişliğinde açık olmalıdır. Derin nefes alın, üç saniye nefesinizi tutun ve derin nefes verin.





6. Bir elinizi uzanabildiğiniz kadar uzak noktaya uzatın. Aynı anda diğer taraf ayağınızı uzanabildiğiniz kadar uzak noktaya uzatın.



7. Emekleme pozisyonunda bel çukurunuzu artırın ve üç saniye bekleyin. Emekleme pozisyonuna dönün. Derin nefes alın, üç saniye nefesinizi tutun ve derin nefes verin.





8. Emekleme pozisyonunda sırtınızı kamburlaştırın. Üç saniye bekleyin. Emekleme pozisyonuna dönün. Derin nefes alın, üç saniye nefesinizi tutun ve derin nefes verin.



9. Arkanızda veya yanınızda bir destek noktası olacak şekilde ayakta durma pozisyonuna geçiniz. Ayakta durma pozisyonunda derin nefes alın ve üç saniye nefesinizi tutun. Ardından derin nefes verin.





10. Bir bacağınızı yana doğru açınız ve üç saniye bekleyiniz. Ayakta durma pozisyonuna geri dönünüz. Ardından diğer bacağınızı yana doğru açınız ve üç saniye bekleyiniz. Ayakta durma pozisyonuna geri dönünüz.



11. Oturur pozisyondan ayağa kalkma pozisyonuna gelip üç saniye bekleyiniz. Ardından oturma pozisyonuna geri dönünüz.





12. Bir ayağınızı öne alarak ağırlığınızı öndeki bacağa aktarınız. Üç saniye bekleyiniz. Ayakta durma pozisyonuna geri dönünüz. Daha sonra diğer ayağınızı öne alarak ağırlığınızı öndeki bacağa aktarınız. Üç saniye bekleyiniz ve tekrar ayakta durma pozisyonuna dönünüz.

