

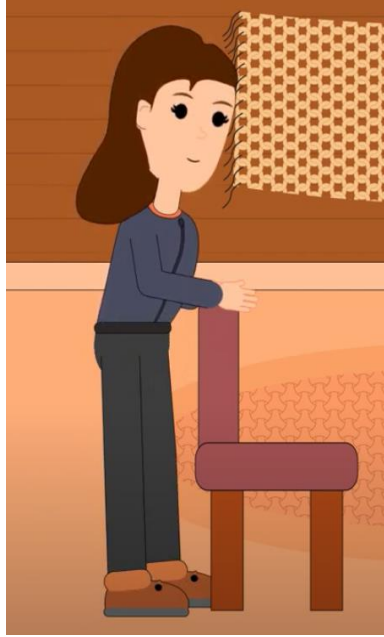


## DENGE EGZERSİZLERİ

- Bu broşür denge reaksiyonlarınızı geliştirme 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 giymeniz önerilir.
- Isınma hareketlerini yaptıktan sonra bu hareketlere geçmeniz önerilir.
- Hareketleri yaparken sesli sayı sayınız.

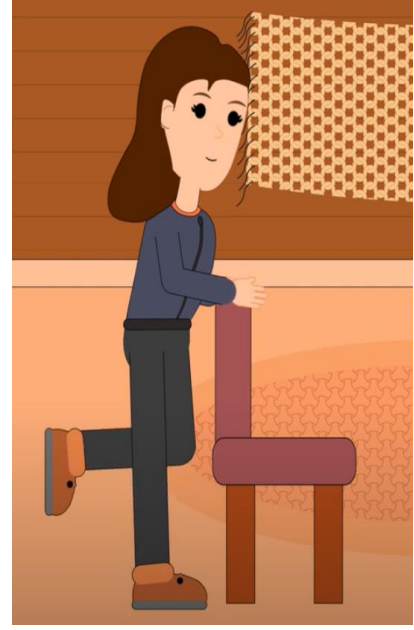
### Başlangıç Pozisyonu

- Sandalyeden destek alarak şekildeki gibi ayakta durunuz.

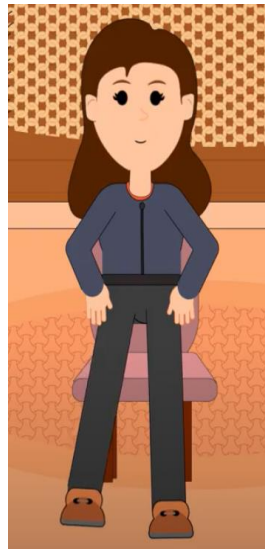
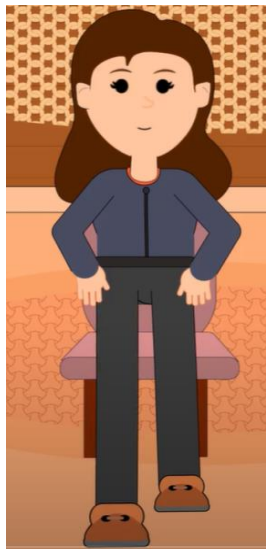
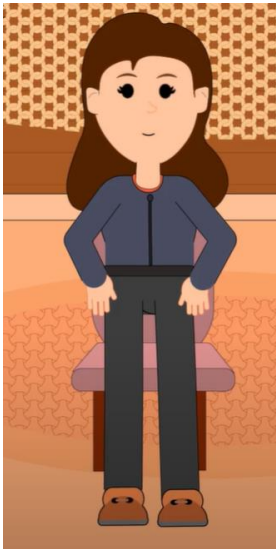




1. Sandalyeden destek alarak şekildeki gibi ayakta durunuz. Tek ayağınızı geriye doğru çekiniz 10 saniye bekleyiniz ayağınızı aşığı indiriniz. Diğer ayağınızla aynı hareketi yapınız.

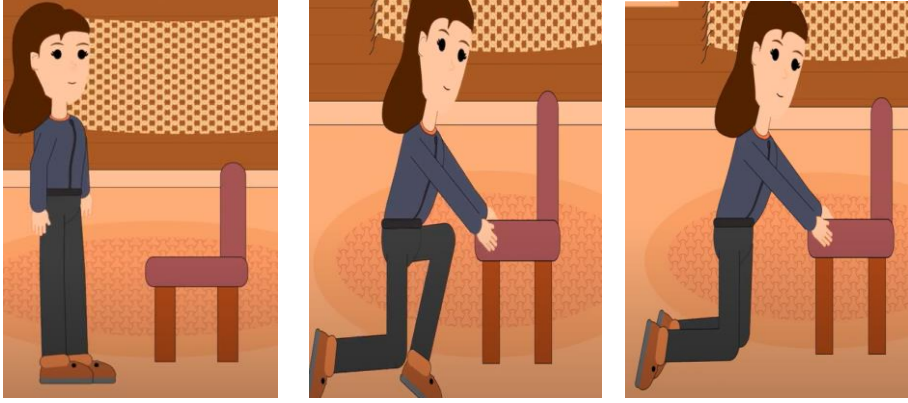


2. Ayakta durma pozisyonunda ayağınızı; öne yana arkaya uzatın ve diğer ayağınızın yanına getiriniz. Hareketi on tekrarlı yapmaya çalışınız. Aynı hareketi diğer ayağınızla yapınız.





3. Sandalye karşısında ayakta durma pozisyonuna geçiniz. Hareketi yaparken, ellerinizle sandalyeden destek alabilirsiniz. Tek dizinizin üzerine çökünüz. Diğer dizinizi yanına alınız. Sonra ilk çöktüğünüz bacağınızla ayağa kalkmaya çalışınız. Aynı hareketi diğer taraf bacağınızla tekrar ediniz.



4. Oturma pozisyonuna geliniz. İki elinizle bir ayağınıza dokunup oturma pozisyonuna geçiniz. Diğer ayağınıza dokunup kalkın.

