



ISINMA VE GERME EGZERSİZLERİ

- Bu broşür ısınma ve germe egzersizlerini içermektedir.
- Hareketleri yaparken ağrı ve/veya acı benzeri bir hisle karşılaşırsanız lütfen hareketi yapmayı bırakınız ve istirahat pozisyonuna geçiniz.
- Hareketleri yapmaya başlamadan önce rahat kıyafetlerinizi giyinmeniz önerilir.
- Hareketleri yaparken sesli sayı sayınız.

Başlangıç Pozisyonu

- Evde bulunan bir sandalyeye oturunuz. Ayaklarınızın yerle temas halinde olmasına özen gösteriniz.

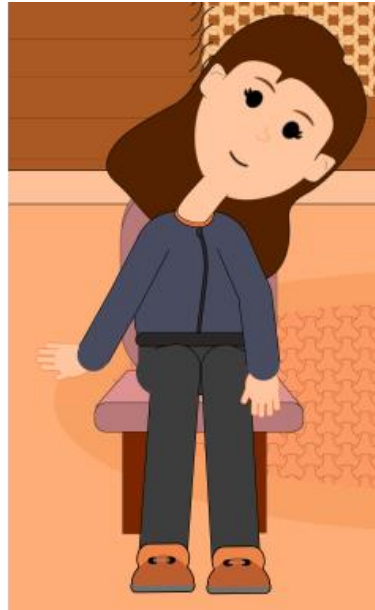




1. Ellerinizi göğsünüzün ortasında birleştiriniz. Dönebildiğiniz kadar sağa dönünüz üç saniye bekleyiniz orta hatta geri dönünüz. Aynı hareketi diğer tarafa yapınız.



2. Başınızı bir tarafa eğbildiğiniz kadar eğin. Diğer tarafa kolunuzu uzatın. Boyun ve kol kaslarınızda gerilmeyi hissedince üç saniye bekleyin ve başlangıç pozisyonuna dönün.





3. Ellerinizi başınızın üstünde birleştiriniz. Uzanabildiğiniz kadar yukarı elleriniz birleşik bir şekilde uzanınız. Son noktada üç saniye bekleyiniz. Başlangıç pozisyonuna dönünüz.



4. Evde bulunan silindirik bir eşyayı elinize alınız. Oklava uygun olabilir. İki ucundan tutarak başınızın üstünde en uzak noktaya kaldırınız. Üç saniye bekleyiniz. Aşağı indiriniz.





5. Oklavayı veya başka bir silindiri başınızın üstüne kaldırınız. Vücudunuzu yana doğru eğebildiğiniz kadar eğiniz. Son noktada üç saniye bekleyiniz. Her iki tarafa da hareketi tekrarlayınız.

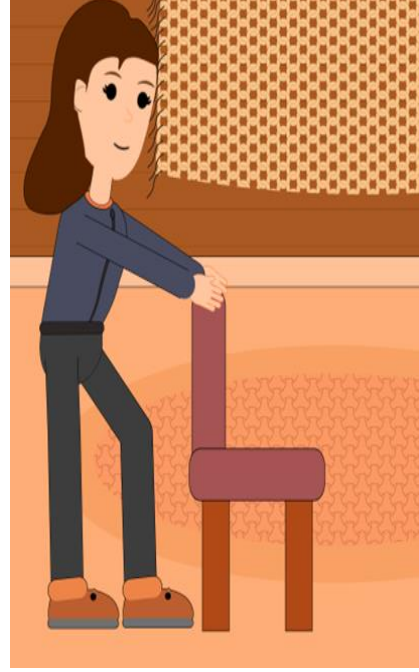


6. Şekilde görüldüğü gibi sandalyenin başlığından tutunarak öne doğru eğiliniz. Üç saniye bekleyin ve kalkınız.





7. Sandalyenin başlığından tutunarak bir bacağınızı geriye doğru bir adım alınız. Öne doğru ağırlığınızı aktarınız. Arka bacağınızda gerilmeyi hissedince üç saniye bekleyiniz. Başlangıç ayakta durma pozisyonuna dönünüz. Hareketi her iki bacağı da tekrarlayınız.



8. Sırtüstü yatınız. Bir bacağınızı diz altından tutarak göğsünüze doğru çekiniz. Diğer bacak yerle temas halinde kalmalıdır. Son noktada üç saniye bekleyiniz. Hareketi her iki bacağı da tekrarlayınız.

