



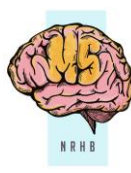
PELVİK TABAN EGZERSİZLERİ

- Bu broşür pelvik taban 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 giymeniz önerilir.
- Hareketleri yaparken sesli sayı sayınız.

Başlangıç Pozisyonu

- Ayakta durma pozisyonuna geçiniz.

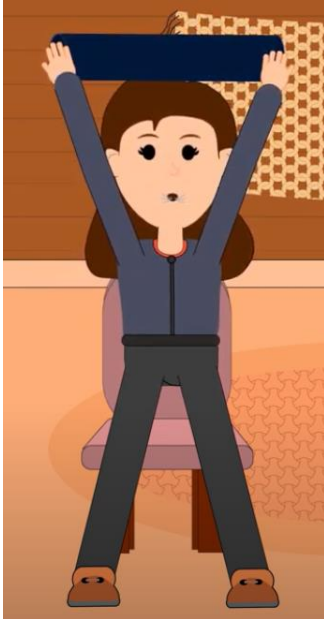


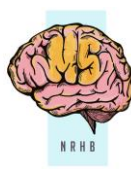


1. Ayakta durma pozisyonundayken ellerinizi uzatabildiğiniz en üst noktaya uzatınız. Aynı zamanda parmak uçlarına kalkmaya çalışınız. Son noktada on saniye bekleyiniz ve başlangıç pozisyonuna geri dönünüz.



2. Silindir şeklinde bir eşyayı başınızın üstüne kaldırınız. Ayaklarınızı omuz genişliğinde açınız. Vücudunuzu yana doğru eğebildiğiniz kadar eğiniz. Son noktada on saniye bekleyiniz. Her iki tarafa da hareketi tekrarlayınız.

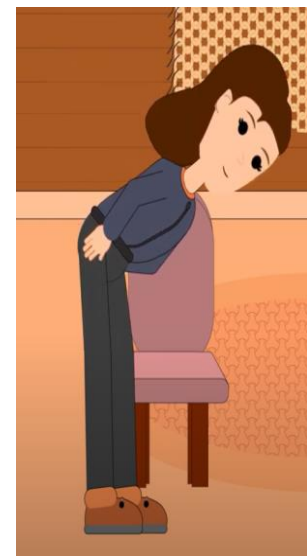
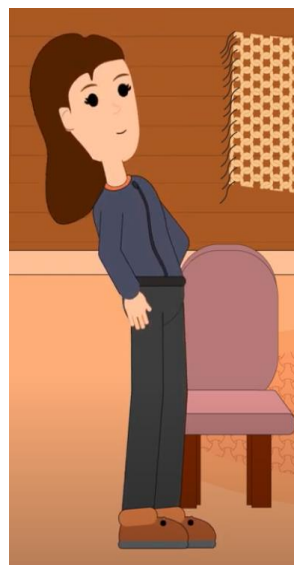


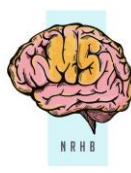


3. Ellerinizi başınızın üzerine doğru kaldırırken çömelme pozisyonuna geliniz. Dizlerinizin ayaklarınızı geçmemesine dikkat ediniz. Son noktada bekleyebildiğiniz kadar bekleyiniz. Başlangıç pozisyonuna geri dönünüz.

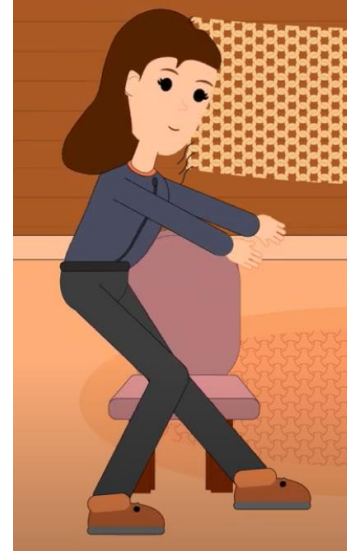


4. Ellerinizi belinize koyunuz. Belinizi öne doğru götürebildiğiniz son noktaya kadar gerdiriniz. Üç saniye bekleyiniz. Belinizi geriye doğru götürebildiğiniz son noktaya kadar gerdiriniz. On saniye bekleyiniz.





5. Ellerinizi öne doğru uzatırken bir ayağınızı öne uzatın. Diğer bacağınızı bükün. Son noktada on saniye bekleyiniz. Her iki tarafa da hareketi tekrarlayınız.

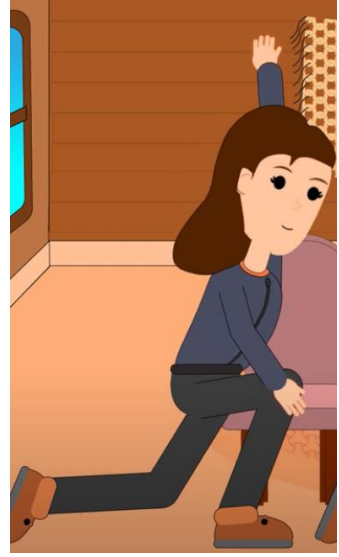


6. Eğilebildiğiniz son noktaya kadar öne doğru eğiliniz. On saniye bekleyin ve ardından başlangıç pozisyonuna geri dönünüz.





7. Sandalyenin önünde ayakta durma pozisyonunda durunuz, tek dizinizin üstüne gelirken diğer taraf kolunuzu yukarı kaldırın. Son noktada on saniye durunuz. Ayağa kalkınız. Aynı hareketi diğer tarafa yapınız.



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

