



ÜST EKSTREMİTE VE GÖVDE KUVVETLENDİRME EGZERSİZLERİ

- Bu broşür kol kaslarını 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

- Sandalyede oturunuz. Evde bulunan yarım kiloluk iki ağırlığı (Doldurulmuş su şişesi vs) yanınıza alınız.

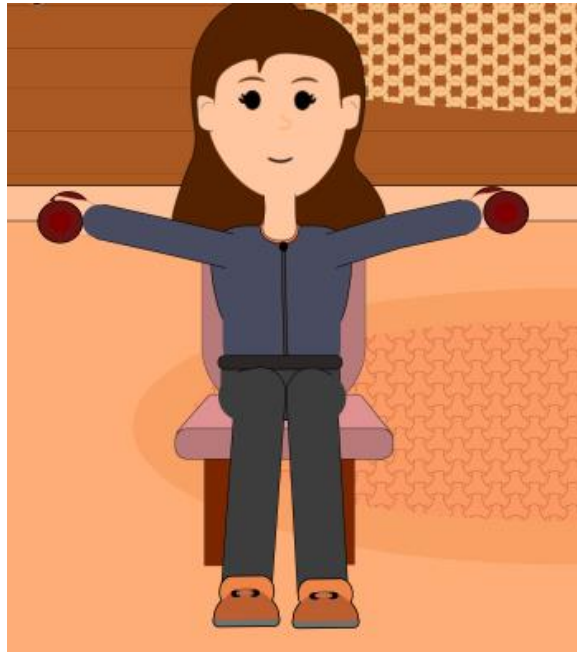


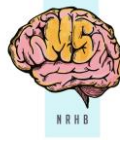


1. Sandalyede şekildeki gibi oturunuz ve ellerinizi uzatabildiğiniz en uzak noktaya kadar başınızın üstüne kaldırınız. Üç saniye bu noktada tutunuz ve kollarınızı aşağı indiriniz



2. Ağırlıkları ellerinize alınız ve kollarınızı iki yana omuz hizasına kadar kaldırınız. Üç saniye bu noktada tutunuz ve kollarınızı aşağı indiriniz.





3. Ağırlıkları ellerinize alınız ve kollarınızı başınızın üstüne kadar kaldırınız. Üç saniye bu noktada tutunuz ve kollarınızı aşağı indiriniz.



4. Ağırlıkları ellerinize alınız ve ellerinizi şekildeki gibi dirseklerden bükerek omuz hizasına kadar kaldırınız. Üç saniye bu noktada tutunuz ve kollarınızı aşağı indiriniz.





5. Sandalyede oturur pozisyondayken öne doğru şekildeki gibi eğiliniz. Ağırlıkları ellerinize alınız ve ellerinizi şekildeki gibi yanlara, omuz hizasına kadar kaldırınız. Üç saniye bu noktada tutunuz ve kollarınızı aşağı indiriniz.

