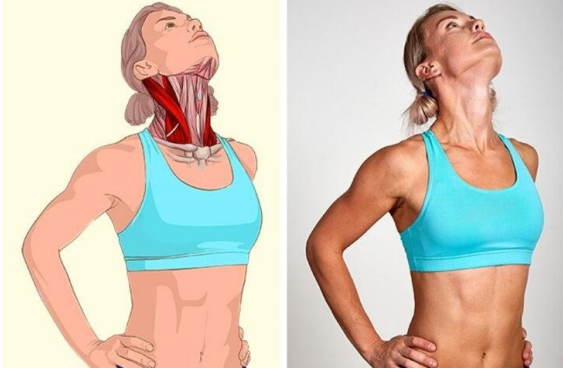
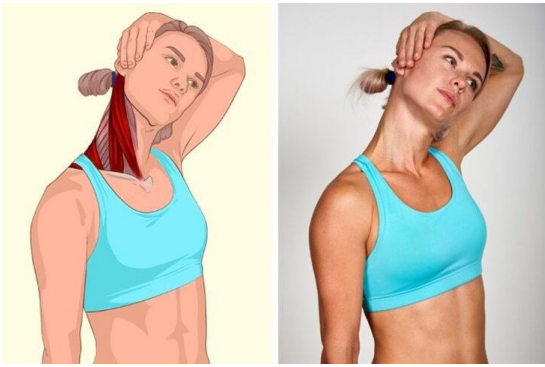


Germe Egzersizleri



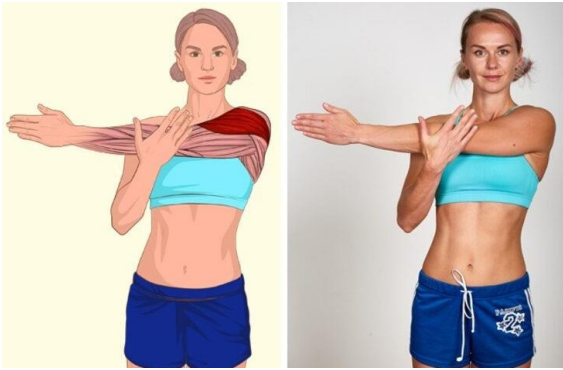
Uygulama:

Ellerinizi belinize yerleştirin, sırtınızı düzleştirin ve dikkatlice başınızı geriye doğru bükmeye başlayın. Gerginliği daha yoğun hissetmek istiyorsanız, ellerinizi alnınıza koyabilirsiniz ve sonrasında dikkatlice indirin. 30 saniye bekleyin.



Uygulama:

Otururken, sırtınızı düzeltin ve sol elinizin yardımıyla başınızı sola doğru bükün. Kulağınıza dokunmaya çalışın. Egzersizi diğer yönde tekrarlayın. 30 saniye bekleyin.



Uygulama:

Kolunuzu vücudunuz arkasında düzleştirin ve gerginliği arttırmak için diğer elinizle hafifçe bastırın. Egzersizi diğer kolunuzla tekrarlayın. 30 saniye bekleyin.



Uygulama:

Yerde yataken, sağ dizinizi bükün ve bacağıınızı soldan vücudunuza doğru hareket ettirin. Gerginliği arttırmak için elinizle hafifçe bastırın. Diğer bacağıınızla tekrarlayın. 30 saniye bekleyin.



Uygulama:

Dik durun bir ayağınızı diğerinin önüne koyun. Belinizi düz tutun, ellerinizi belinize yerleştirin ve vücudunuzu öne doğru bükün. Daha sonra diğer bacağı için tekrarlayın. 30 saniye bekleyin.



Uygulama:

Dik durun ve üst bedeninizi yavaşça sağa doğru bükün. Aynı hareketi diğer tarafta tekrarlayın. 30 saniye bekleyin.



Uygulama:

Esnek olmayan bir kemer ile resimdeki pozisyonu alın ve ayağınızı kendinize doğru çekin. 30 saniye bekleyin.



Uygulama:

Bir bacağı diğer bacağınızın üzerine resimdeki gibi yerleştirin. Yere temas eden bacağınızı arkadan iki elinizle destekleyip kendinize doğru çekin. 30 saniye bekleyin.



Uygulama:

Ellerinizi şekildeki gibi arkada çaprazlayın. Kollarınızı gererek ve göğsünüzü öne doğru açın. Bu pozisyonda 20-30 saniye (veya daha fazla) tutarak göğsünüzün ve omuzlarınızın gerildiğini hissedin.



Uygulama:

Dizleriniz yerde iken, kalçalarınızı topuklarınıza yaklaşırın. Karnınızı uyluklarınıza doğru getirip kollarınız ile aktif olarak öne doğru uzatın. Normal nefes alınız. Bu pozisyonda 20-30 saniye (veya daha fazla) bekleyip, sırt, omuzlar ve vücudunuzun yanlarındaki gerilmeyi hissedin.

Hazırlayanlar:

Doğu Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Sağlıklı Yaşam Merkezi (SAYMER) Ortopedik Rehabilitasyon ve Romatizmal Hastalıklar Ünitesi

Prof. Dr. İnci Yüksel

Yrd. Doç. Dr. Ender Angın

Yrd. Doç. Dr. Sevim Öksüz

Öğr. Gör. Özde Depreli

Uzm. Fzt. Göktuğ Er

Fzt. Eda Tünay