



**Doğu
Akdeniz
Üniversitesi**
"Erdem, Bilgi, Gelişim"

**Sağlık Bilimleri
Fakültesi**
Fizyoterapi ve
Rehabilitasyon Bölümü



ÜST EKSTREMİTE KUVVETLENDİRME EGZERSİZLERİ



HAZIRLAYANLAR

Yrd. Doç. Dr. Berkiye Kırmızıgil,
Uzm. Fzt. Ece Mani, Fzt. Tuğba Obuz, Uzm. Fzt. Burcu Dericioğlu

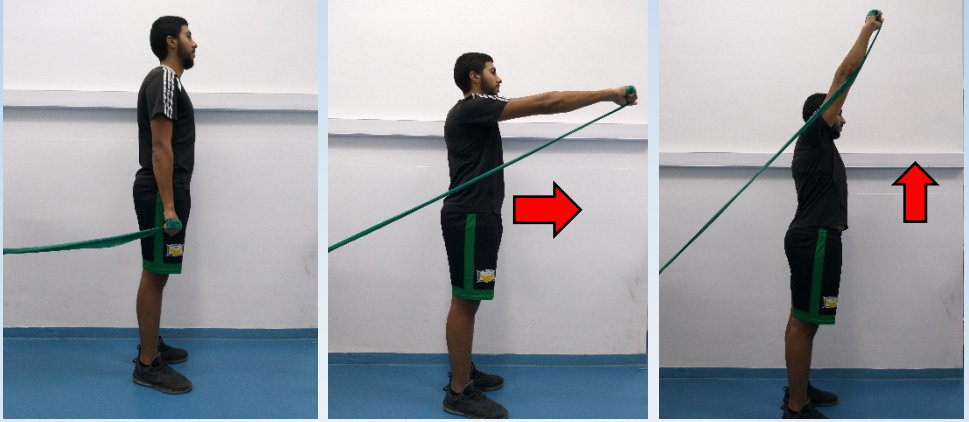
DAÜ SAYMER, Sporcu Sağlığı ve Ortopedi Ünitesi
2018, KKTC, Tel: 0392 630 39 09



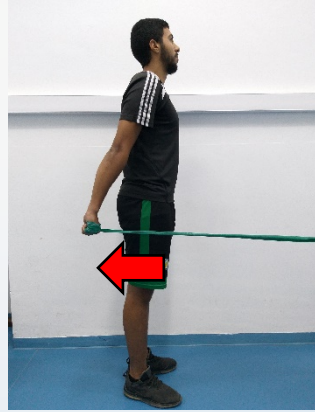
- 1) Egzersiz yapılacak el ile therabandı vücut yanında tutun. Therabandı yana ve yukarı doğru kaldırın. Bu pozisyonda _____ saniye bekleyin. Günde _____ set _____ tekrarlar yapınız.



- 2) Egzersiz yapılacak el ile therabandı kol açık pozisyonda tutun. Kolunuzu vücut yanına doğru kapatın. Bu pozisyonda _____ saniye bekleyin. Günde _____ set _____ tekrarlar yapınız.



- 3) Egzersiz yapılacak el ile therabandı vücut yanında tutun. Therabandı öne ve yukarı doğru kaldırın. Bu pozisyonda _____ saniye bekleyin. Günde _____ set _____ tekrarla yapınız.



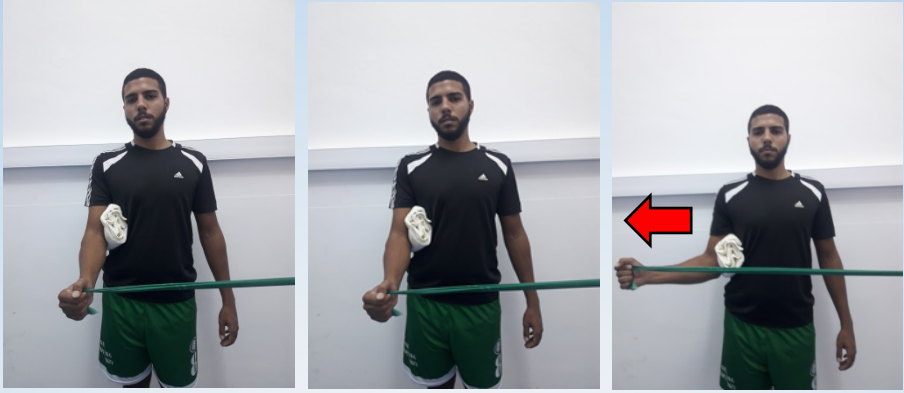
- 4) Egzersiz yapılacak el ile therabandı vücut yanında tutun. Kolunuzu arkaya doğru götürün. Bu pozisyonda _____ saniye bekleyin. Günde _____ set _____ tekrarla yapınız.



- 5) Egzersiz yapılacak el ile therabandı baş üstünde ve dış tarafta tutun. Therabandı aşağı ve karşı bacağı doğru çekin. Hareket sırasında başparmağınız yol gösterici olsun. Bu pozisyonda _____ saniye bekleyin. Günde _____ set _____ tekrarla yapınız.



- 6) Egzersiz yapılacak el ile theraband kol 45° yanda, avuç içi içeriye dönük bir pozisyonda başlayın. Sonra avuç içini dışa döndürün ve kolu yukarı doğru kaldırın. Avuç içini içe döndürün ve başlangıç pozisyonunuza geri dönün. Bu pozisyonda _____ saniye bekleyin. Günde _____ set _____ tekrarla yapınız.



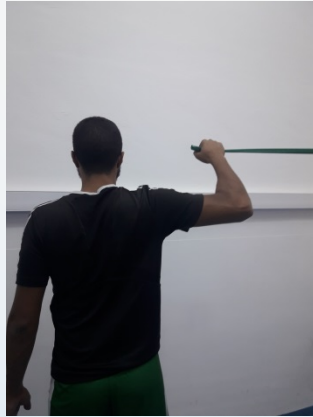
- 7) Egzersiz yapılacak kol gövdenin önünde, dirsek 90° bükülü, ayakta duruş pozisyonunda kapalı bir kapiya bağlı therabandi tutun. Dirsek gövde yanından ayrılmadan kolunuzu dışa doğru çekin. Yavaş ve kontrollü bir şekilde başlangıç pozisyonuna dönün. . Bu pozisyonda _____ saniye bekleyin. Günde _____set _____tekrarla yapınız.



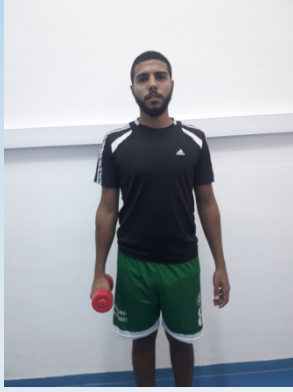
- 8) Dirsek 90° bükülü, ayakta duruş pozisyonunda kapalı bir kapiya bağlı therabandi tutun. Dirseğinizi hareket ettirmeden kolunuzu gövdenize doğru çekin. Yavaş ve kontrollü bir şekilde başlangıç pozisyonuna dönün. Bu pozisyonda _____ saniye bekleyin. Günde _____set _____tekrarla yapınız.



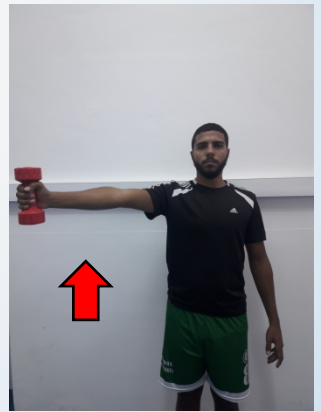
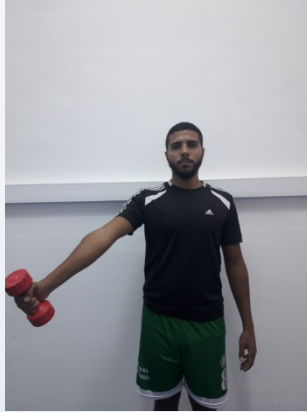
9) Ayakta duruş pozisyonunda omuz, 90° yana açık dirsek 90° bükülüken therabandı tutun. Dirseğin bu pozisyonunu koruyarak therabandı arkaya doğru çekerek omuza arkaya rotasyon yaptırın. Başlangıç pozisyonunuza geri dönün. Bu pozisyonda _____ saniye bekleyin. Günde _____ set _____ tekrarlar yapınız.



10) Ayakta omuz yana açık dirsek 90° bükülü yere dik therabandı tutun. Omuzun yana açık ve dirseğin bükülü pozisyonunu koruyarak therabandı öne doğru çekin. Başlangıç pozisyonunuza geri dönün. Bu pozisyonda _____ saniye bekleyin. Günde _____ set _____ tekrarlar yapınız.



- 11) Kol gövde yanında, dirsek düz pozisyonda ayakta durun. Kolunuzu 90°ye kadar yana doğru açın. Bu pozisyonda _____ saniye bekleyin. Günde _____ set _____ tekrarlar yapınız.



- 12) Dirsek düz, başparmak yukarda olacak şekilde ayakta durun. Kolunuzu gövde önünde 45° açıda omuz seviyesine yukarı kaldırın. Omuz yüksekliği üzerinde yukarı kaldırmayınız. Kolunuzu bu pozisyonda 2 saniye tutup yavaşça aşağı indirin. Günde _____ set _____ tekrarlar yapınız.



13) Masaya yüzüstü yatın. Kolunuzu düz bir şekilde aşağı doğru sarkıtın. Kolunuzu yandan yukarıya yere paralel olana kadar kaldırın. 2 saniye bekleyin ve yavaşça indirin. Günde _____set _____tekrarla yapınız.



14) Masaya yüzüstü yatın. Kolunuzu düz bir şekilde aşağı doğru sarkıtın. Baş parmağınızı yukarıyı gösterecek şekilde kolunuzu pozisyonlayın (otostopçu pozisyonu). Kolunuzu önden yukarıya doğru yere paralel olana kadar kaldırın. 2 saniye bekleyin ve yavaşça indirin. Günde _____set _____tekrarla yapınız.



- 15) Bir masa veya sandalyeye oturun. Avuç içi yeri, parmaklar dışarıyı gösterecek şekilde her iki ellerinizi sandalyenin kenarına yerleştirin. Elleriniz omuzlarınızın hizasında olacak şekilde kavrayın. Yavaşça aşağı doğru itin ve gövdenizi yukarı kaldırın. Yukarıda 2 saniye bekleyin ve yavaşça indirin. Günde _____set _____tekrarla yapınız.



- 16) Masaya yüzüstü yatın. Kolunuzu düz bir şekilde aşağıya doğru sarkıtın. Yavaşça kolunuzu yukarı doğru kaldırın, dirseğinizi bükün ve mümkün olduğu kadar yükseğe ağırlığı getirin. En yukarıda 2 saniye bekleyin ve yavaşça indirin. Günde _____set _____tekrarla yapınız.



Diz üstü pozisyonda normal şınav



Diz üstü pozisyonda ve eller altında yumuşak zeminde şınav



Diz üstü pozisyonda ve ayaklar altında yumuşak zeminde şınav

17) Kollarınızı rahat bir pozisyona, her iki eliniz arasındaki mesafe omuz genişliğini geçmeyecek şekilde yerleştirin. Kollarınızdan öne doğru iterek gövdenizi kaldırabildiğiniz kadar kaldırın. Günde _____ set _____ tekrarlar yapınız.



Normal şınav



Eller altında yumuşak zeminde şınav



Ayaklar altında yumuşak zeminde şınav



18) Kollarınızı rahat bir pozisyona, her iki eliniz arasındaki mesafe omuz genişliğini geçmeyecek şekilde yerleştirin. Kollarınızdan öne doğru iterek gövdenizi kaldırdığınız kadar kaldırın. Günde _____ set _____ tekrarlar yapınız.



19) Avuç içi yukarı bakacak şekilde kollar yanda ayakta durun. Avuç içi yukarıya çevirerek mümkün olduğu kadar dirseğinizi bükün. 2 saniye bekleyin ve yavaşça indirin. Günde _____ set _____ tekrarla yapınız.



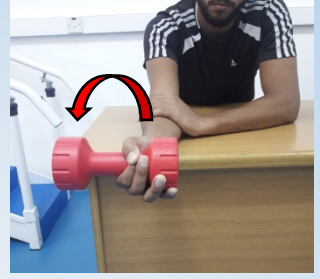
20) Kolunuzu yukarı kaldırın. Diğer elinizle dirseği tutarak destek olun. Kolunuzu başınızın üzerinde düzeltin. . 2 saniye bekleyin ve yavaşça indirin. Günde _____ set _____ tekrarla yapınız.



- 21) Kolunuzu avuç içi aşağı doğru bakacak şekilde destekleyin. Eldeki ağırlığı yukarı doğru kaldırın. 2 saniye bekleyin ve yavaşça indirin. Günde _____ set _____ tekrarla yapınız



- 22) Kolunuzu avuç içi yukarı doğru bakacak şekilde destekleyin. Eldeki ağırlığı yukarı doğru kaldırın. . 2 saniye bekleyin ve yavaşça indirin. Günde _____ set _____ tekrarla yapınız



- 23) Kolunuzu masa üzerinde destekleyin. Ağırlığı kullanarak avuç içini yukarıya doğru çevirin. 2 saniye bekleyin ve yavaşça indirin. Günde _____ set _____ tekrarlar yapınız.



- 24) Kolunuzu masa üzerinde destekleyin. Ağırlığı kullanarak avuç içini aşağıya doğru çevirin. 2 saniye bekleyin ve yavaşça indirin. Günde _____ set _____ tekrarlar yapınız.

