



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

**Sağlık Bilimleri
Fakültesi**
Fizyoterapi ve
Rehabilitasyon Bölümü



GÖVDE 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) Elinizi bel boşluğunuza yerleştirin. Karnınızı kasarak belinizi elinize doğru bastırın. Bu pozisyonda _____ saniye bekleyin. Günde _____ set _____ tekrarla yapınız.



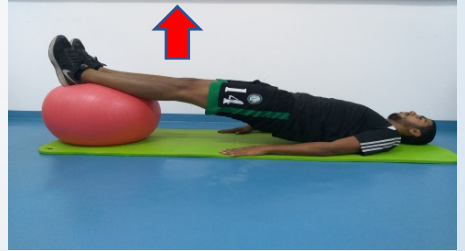
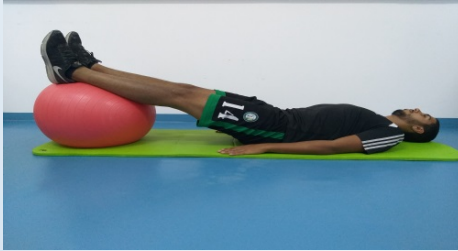
- 2) Köprü kurma: Dizleriniz bükülü, elleriniz yanda iken sırtüstü yatın. Kalçaınızı sırayla önce kalçaınızı sonra belinizi ve sırtınızı yukarı doğru kaldırın. Aşağıya indirirken de sırayla sırtınızı, belinizi ve kalçaınızı indirin. Bu pozisyonda _____ saniye bekleyin. Günde _____ set _____ tekrarla yapınız.



- 3) Kalçaınızı yukarı doğru ellerinizden destek alarak sırayla önce kalçaınızı, sonra bel ve sırtınızı kaldırın. Ardından bir bacağına düz bir şekilde uzatın. Bu pozisyonda _____ saniye bekleyin. Aşağıya indirirken de sırayla sırtınızı, belinizi ve kalçaınızı indirin. Günde _____ set _____ tekrarla yapınız. Sonra diğer bacağına aynı şekilde uygulayın.



- 4) Köprü hareketini yapmak için ayaklarınızın altına siyah yumuşak zemini alarak pozisyonlayın. Önce kalçanızı, sonra bel ve sırtınızı yukarı doğru kaldırın. Ardından bir bacağınızı düz bir şekilde uzatın. Bu pozisyonda _____ saniye bekleyin. Aşağıya indirirken de sırayla sırtınızı, belinizi ve kalçanızı indirin. Günde _____ set _____ tekrarlar yapınız.



- 5) Köprü hareketini yapmak için ayaklarınızın altına büyük yumuşak topu alarak pozisyonlayın. Kalçanızı yukarı doğru kaldırın. Bu pozisyonda _____ saniye bekleyin. Aşağıya indirirken de sırayla sırtınızı, belinizi ve kalçanızı indirin. Günde _____ set _____ tekrarlar yapınız.



- 6) Mekik: Sırtüstü yatışta elleriniz düz bir şekilde gövdenizin yanında pozisyonlayın. Ardından kendinizi yavaşça düz şekilde kaldırın. Burada başın ve omuzların düzgünlüğüne dikkat edin. Bu pozisyonda _____ saniye bekleyin. Günde _____ set _____ tekrarla yapınız.



- 7) Mekik: Sırtüstü yatışta elleriniz düz bir şekilde gövdenizin yanında pozisyonlayın. Ardından kendinizi yavaşça çapraz şekilde kaldırın. Burada başın ve omuzların düzgünlüğüne dikkat edin. Bu pozisyonda _____ saniye bekleyin. Günde _____ set _____ tekrarla yapınız.



- 8) Mekik: Sırtüstü yatışta ellerinizi göğüsünüzde çaprazlayın. Ardından kendinizi yavaşça düz şekilde yavaşça kaldırın. Burada başın ve omuzların düzgünlüğüne dikkat edin. Bu pozisyonda _____ saniye bekleyin. Günde _____set _____ tekrarlar yapınız.



- 9) Mekik: Sırtüstü yatışta elleriniz düz bir şekilde gövdenizin yanında pozisyonlayın. Ardından kendinizi yavaşça çapraz şekilde kaldırın. Burada başın ve omuzların düzgünlüğüne dikkat edin. Bu pozisyonda _____ saniye bekleyin. Günde _____set _____ tekrarlar yapınız.



- 10) Mekik: Sırtüstü yatışta ellerinizi ensenize yerleştirin. Ardından kendinizi yavaşça düz şekilde kaldırın. Burada başın ve omuzların düzgünlüğüne dikkat edin. Bu pozisyonda _____ saniye bekleyin. Günde _____ set _____ tekrarlar yapınız.



- 11) Mekik: Sırtüstü yatışta elleriniz düz bir şekilde gövdenizin yanında pozisyonlayın. Ardından kendinizi yavaşça çapraz şekilde kaldırın. Burada başın ve omuzların düzgünlüğüne dikkat edin. Bu pozisyonda _____ saniye bekleyin. Günde _____ set _____ tekrarlar yapınız.



12) Sırt kuvvetlendirme: Yüzüstü, kollarınız gövdenizin yanında olacak şekilde yatın. Ardından kendinizi yukarı doğru kaldırın. Burada başın ve omuzların düzgünlüğüne dikkat edin. Bu pozisyonda _____ saniye bekleyin. Günde _____set _____ tekrarla yapınız.



13) Sırt kuvvetlendirme: Yüzüstü, kollarınızı yanda pozisyonlayın. Ardından başınızı, omuzlarınızı ve göğsünüzü kaldırın. Bu pozisyonda _____ saniye bekleyin. Günde _____set _____ tekrarla yapınız.



14) Sırt kuvvetlendirme: Yüzüstü, kollarınızı öne doru düz uzatın. Ardından başınızı, omuzlarınızı ve göğsünüzü kaldırın. Bu pozisyonda _____ saniye bekleyin. Günde _____set _____ tekrarla yapınız.



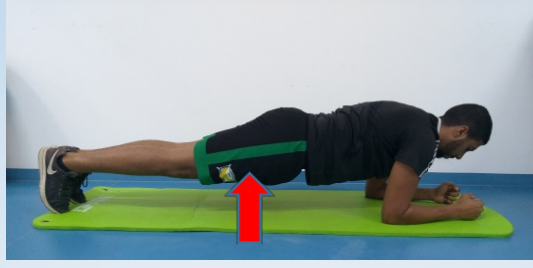
15) Yan yatış pozisyonunda, dizlerinize therabandı geçirin. Ayak bileklerinizi ayırmadan dizlerinizi birbirinden uzaklaştırın. Bu pozisyonda _____ saniye bekleyin. Günde _____set _____ tekrarla yapınız.



- 16) Yüzüstü kollarınızın ve dizlerinizin üzerinde durun. Kollarınızdan destek alarak kendinizi ve bacaklarınızı kaldırın. Bu pozisyonda _____ saniye bekleyin. Günde _____ set _____ tekrarlar yapınız.



- 17) BOSU üzerinde yüzüstü kollarınızın ve dizlerinizin üzerinde durun. Kollarınızdan destek alarak kendinizi ve bacaklarınızı kaldırın. Bu pozisyonda _____ saniye bekleyin. Günde _____ set _____ tekrarlar yapınız.



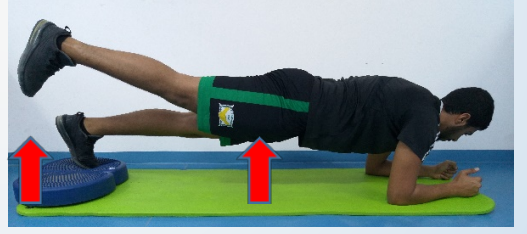
- 18) Yüzüstü pozisyonda kollarınızın ve ayak parmaklarınızın üzerinde kendinizi yukarıya kaldırın. Bu pozisyonda _____ saniye bekleyin. Günde _____ set _____ tekrarla yapınız.



- 19) BOSU üzerinde yüzüstü pozisyonda kollarınızın ve ayak parmaklarınızın üzerinde kendinizi yukarıya kaldırın. Bu pozisyonda _____ saniye bekleyin. Günde _____ set _____ tekrarla yapınız.



- 20) Yüzüstü pozisyonda kollarınızın ve ayak parmaklarınızın üzerinde kendinizi yukarıya kaldırın. Ardından bir bacağınızı da yukarı kaldırın. Bu pozisyonda _____ saniye bekleyin. Günde _____ set _____ tekrarla yapınız.



- 21) BOSU üzerinde yüzüstü pozisyonda kollarınızın ve ayak parmaklarınızın üzerinde kendinizi yukarıya kaldırın. Ardından bir bacağınızı da yukarı kaldırın. Bu pozisyonda _____ saniye bekleyin. Günde _____ set _____ tekrarla yapınız.



- 22) Bir kolunuzdan ve ayağınızdan destek alarak kendinizi yukarıya doğru kaldırın. Bu pozisyonda _____ saniye bekleyin. Günde _____ set _____ tekrarlar yapınız.



- 23) Bir kolunuzdan ve ayağınızdan destek alarak kendinizi, sonra bacağınızı yukarıya doğru kaldırın. Bu pozisyonda _____ saniye bekleyin. Günde _____ set _____ tekrarlar yapınız.



- 24) BOSU üzerinde kolunuzdan ve ayağınızdan destek alarak kendinizi, sonra bacağınızı yukarıya doğru kaldırın. Bu pozisyonda _____ saniye bekleyin. Günde _____ set _____ tekrarla yapınız.



- 25) Kolunuzdan ve ayağınızdan destek alıp kendinizi, sonra bacağınızı yukarıya doğru kaldırın. Bu pozisyonda _____ saniye bekleyin. Günde _____ set _____ tekrarla yapınız.

- 26) BOSU üzerinde kolunuzdan ve ayağınızdan destek alıp kendinizi, sonra bacağınızı yukarıya doğru kaldırın. Bu pozisyonda _____ saniye bekleyin. Günde _____ set _____ tekrarla yapınız.