

BOYUN EGZERSİZLERİ

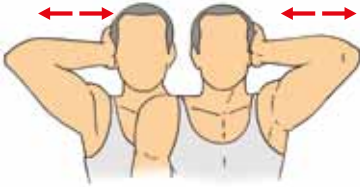
Her egzersizi defa yapınız. Her egzersizde'a kadar sayınız.
Egzersizleri günde kez yapınız.



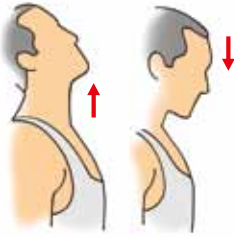
Ellerinizi alınıza koyun. Başınızı öne doğru itmeye çalışırken, ellerinizle engel olmaya çalışın. 5'e kadar sayıp gevşeyin.



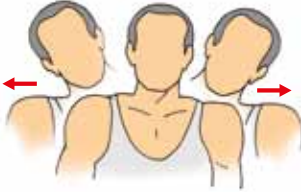
Ellerinizi başınızın arkasında kenetleyin. Başınızı arkaya doğru itmeye çalışırken ellerinizle engel olmaya çalışın. 5'e kadar sayıp gevşeyin.



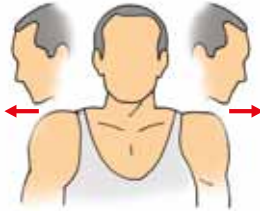
Sağ elinizi başınızın sağ tarafına koyun. Başınızı sağa doğru itmeye çalışırken sağ elinizle engel olun. 5'e kadar sayıp gevşeyin. Aynı hareketi bu sefer sol elinizle sola doğru tekrarlayın.



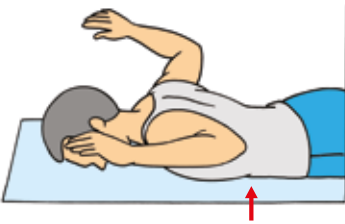
Aşırı zorlamadan başınızı çeneniz göğsünüze değecek kadar öne eğmeye çalışın. 5'e kadar sayıp başınızı nötral (orta) pozisyona getirip dinlenin. Sonra başınızı arkaya bükün. 5'e kadar sayıp tekrar nötral (orta) pozisyona gelin.



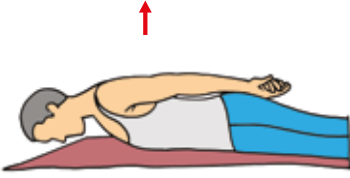
Başınızı yavaşça kulağınız omzunuza değecek kadar sağa eğmeye çalışın. 5'e kadar sayıp nötral (orta) pozisyona gelin. Sonra hareketi aksi yönde tekrarlayın.



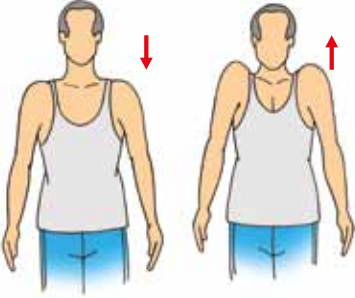
Başınızı yavaşça sağa döndürün. 5'e kadar sayın. Nötral (orta) pozisyona gelin, sonra başınızı sola döndürün. 5'e kadar sayın, dinlenin.



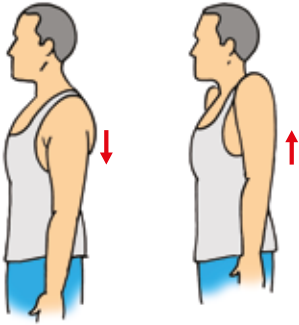
Alnınızı yere koyarak yüzüstü uzanın. Ellerinizi şekildeki gibi başınızın yanında olsun. Başınız ve gövdeniz yerden kalkmadan ön kol ve dirseklerinizi, küreklerinizi birbirine yaklaştırarak kaldırın. 10'a kadar sayıp gevşeyin.



Alnınızı yere koyarak yüzüstü yatın. Elleriniz kalçanızın üzerine kenetli, başınız ve gövdeniz kalkmadan, kollarınızı kenetli olarak yukarı kaldırın. 10'a kadar sayıp gevşeyin.



Ayakta veya oturarak omuzlarınızı yukarı, kulaklarınıza doğru kaldırın. 5'e kadar sayıp gevşeyin.



Ayakta veya oturarak omuzları yukarı kaldırın ve geriye doğru döndürün. 5'e kadar sayıp gevşeyin.



Ellerinizi göğüs hizasında birleştirip birbirine doğru ittirerek 5'e kadar sayıp gevşeyin.



Ellerinizi göğüs hizasında birleştirip birbirinden ayırmaya çalışın. 5'e kadar sayıp gevşeyin.



Ayakta kollarınızı 90 derece açı oluşturacak şekilde duvara dayayın. Öne doğru esneyip kürek kemiklerinizi birbirine yaklaştırın. 5'e kadar sayıp gevşeyin.

MDR/YRD30/R0

19.01.2013