

BEL EGZERSİZLERİ

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



Sırtüstü dizler bükülü, elleriniz belinizin altında uzanın. Karın ve kalça kaslarını kasarak belinizi yatağa doğru bastırın. 10'a kadar sayıp gevşeyin.



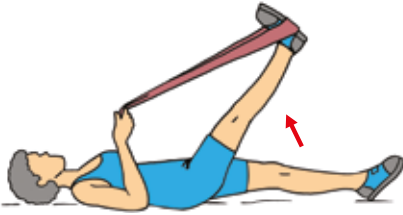
Sırtüstü yatar pozisyonda, bir bacağınızı elinizle kendinize doğru maksimum bükerek, diğer bacağınızı düz olarak uzatın. 10'a kadar sayıp gevşeyin.



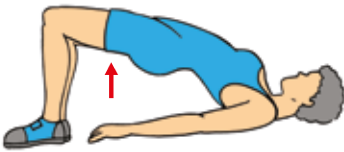
Sırtüstü pozisyonda, dizlerinizi bükerek her iki bacağı elinizle kendinize doğru çekin. 10'a kadar sayıp gevşeyin.



Sırtüstü pozisyonda, kollar yanda dizleri bükün. Kollarınızı dizlere uzatıp başınızı ve omuzlarınızı öne doğru hafif kaldırın. 10'a kadar sayıp gevşeyin.



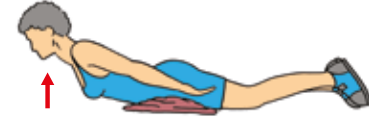
Sırtüstü pozisyonda, çarşaf ruloyu ayağınızın altından geçirin. Çarşafı her iki taraftan tutarak bacağınızı düz olarak kaldırın. 10'a kadar sayıp gevşeyin. (Diğer bacak yataktan kalkmayacak).



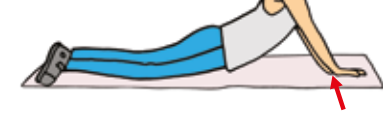
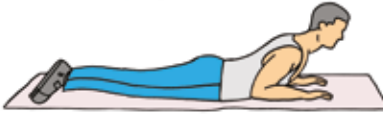
Dizler bükülü sırtüstü yatarken, ayaklarınıza dayanarak kalçanızı yukarı kaldırın. 10'a kadar sayıp gevşeyin.



Sırtüstü dizler bükülü yatarken, dizlerinizi sağa ve sola değdirebildiğiniz kadar yere indirin. 10'a kadar sayıp gevşeyin.



Yüzükoyun pozisyonda, karnınızın altına ince bir yastık rulo koyun. Kollar yanda başınızı ve göğsünüzü yataktan kaldırmaya çalışın. 10'a kadar sayıp gevşeyin.



Yüzüstü, dirsekler bükük ve eller yüzün yanında uzanın. Kalçalarınızı yerde tutarak dirsekler üzerinde kalkın. 10'a kadar sayıp gevşeyin.



Ellerinizi ve dizlerinizin üstünde emekleme (kedi duruşu) pozisyonunda durun, karnınızı içeri çekerek başınızı öne eğin ve sırtınızı yukarı kaldırın. 10'a kadar sayın. Daha sonra başınızı yukarı kaldırıp sırtınızı çukurlaştırmaya çalışın. 10'a kadar sayıp gevşeyin.

Ellerinizi ve dirseklerinizin üstünde emekleme (kedi duruşu) pozisyonunda durun. Sağ kolunuzu öne uzatırken sol bacağınızı düz olarak arkaya uzatın. 10'a kadar sayıp gevşeyin. Daha sonra diğer kol ve bacağınızla aynı hareketi tekrarlayın.

MDR/YRD31/R0

19.01.2013