

# SKOLYOZ EGZERSİZLERİ

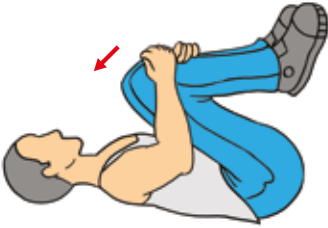
Her egzersizi ..... defa yapınız. Her egzersizde .....'a kadar sayınız.  
Egzersizleri günde ..... kez yapınız.



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



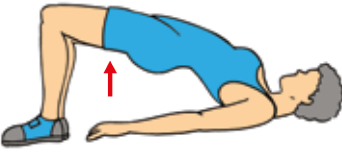
Sırtüstü yatar pozisyonda bir bacağınızı elinizle kendinize doğru maksimum bükerek diğer bacağınızı düz olarak uzatın. 10'a kadar sayıp gevşeyin.



Sırtüstü pozisyonda dizlerinizi bükerek her iki bacağınızı 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.



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



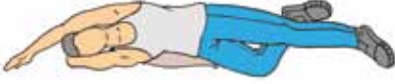
Yüzüstü yatar pozisyonda bacağınızı dizinizi bükmeden yukarı kaldırın. 10'a kadar sayıp gevşeyin.



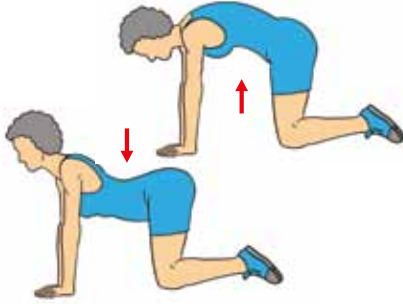
Yüzükoyun pozisyonda karnınızın altına ince bir yastık koyun. Kollar yanda başınızı ve göğsünüzü yataktan kaldırmaya çalışın. 10'a kadar sayıp gevşeyin.



Yüzükoyun pozisyonda kollar öne uzatılmış biçimde uzanın. Gövdenizi ve kollarınızı yukarı kaldırın. 10'a kadar sayıp gevşeyin.



Bel çukurunuzu kalın bir yastıkla destekleyerek sağa veya sola yan yatın. Altta ki kol ve bacağınızı bükün, üstteki kolunuzla yana esneyin. 10'a kadar sayıp gevşeyin.



Ellerinizin ve dizlerinizin üstünde emekleme (kedi duruşu) pozisyonda 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.



Ellerinizin ve dizlerinizin üstünde emekleme (kedi duruşu) pozisyonda durun. Sağ kolunuzu öne uzatırken sol bacağınızı düz olarak arkaya uzatın. 10'a kadar sayıp gevşeyin. Daha sonra sol kolunuzu öne uzatırken sağ bacağınızı düz olarak arkaya uzatın. 10'a kadar sayıp gevşeyin.



Kalçanız topuklar üzerinde kollarınızı uzanabildiğiniz kadar öne uzatın. 10'a kadar sayıp gevşeyin. Daha sonra sol kolunuzu öne uzatırken sağ bacağınızı düz olarak arkaya uzatın. 10'a kadar sayıp gevşeyin. İlerleyen dönemlerde sağa ve sola doğru dönerek uzanın.



Sandalyenin yaslanma bölümüne bir yastık koyun ve yan oturun. Elleriniz boynunuzda kenetli, gövdenizi yana esnetin. 10'a kadar sayıp gevşetin.



Duvar köşesinde kollar 90 derecede duvara dayalı öne esneyerek kürek kemiklerini birbirine yaklaştırmaya çalıştırın. 10'a kadar sayıp gevşeyin.

MDR/YRD29/R0

19.01.2013