

OMURGANIN AĞRI VE DURUŞ BOZUKLUKLARI İÇİN

EGZERSİZ PROGRAMI

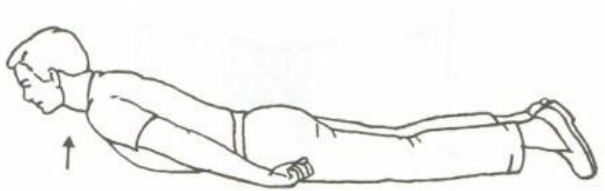
Üzerinize rahat bir kıyafet giyiniz ve hareketlerinizi fazla yumuşak olmayan mat veya benzeri bir zemin üzerinde yapınız.



1. MEKİK: Sırt üstü yere uzanın, dizlerinizi hafif bükünüz, başınızı ve omuzlarınızı hafifçe yerden kaldırmaz, beş saniye (bunun için saniye hesabı beşe kadar sayabilirsiniz) bu şekilde kalınız, sonra kendinizi bırakıp rahatlayınız. Beş saniye sonra hareketi tekrarlayınız. Bu hareketi beş defa tekrar ediniz.



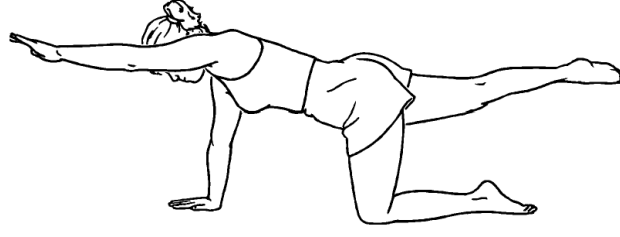
2. KALÇA KALDIRMA: Birinci egzersizdeki pozisyonunuzu alınız, sonra kalçanızı yerden kaldırıp, beş saniye o şekilde kalınız, sonra tekrar ilk konumunuza geliniz, beş saniye dinlendikten sonra hareketi beş defa aynı şekilde tekrarlayınız.



3. TERS MEKİK: Yüzüstü yere uzanın, başınızı ve omuzlarınızı yerden kaldırmaz, beş saniye bu şekilde kalınız sonra gevşeyiniz, beş saniye sonra hareketi tekrarlayınız, bunu beş defa tekrar ediniz. Başlangıçta hareketi yapmakta zorlandıysanız, hareketi yapıyormuş gibi yapıp boyun ve sırt kaslarınızı kasıp sonra bırakabilirsiniz.



4. Diziniz ve elleriniz üzerinde kedi pozisyonunda durunuz. Sol bacağınızı gergin bir şekilde yukarıya doğru kaldırınız. Beş saniye böyle tuttuktan sonra diğer bacağınız ile hareketi tekrar ediniz. Aynı hareketi her bir bacak için beşer defa tekrar ediniz.



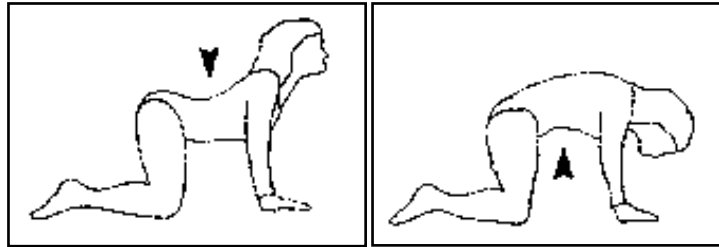
5. KELEBEK: Bu hareket bir önceki hareketin devamıdır. Bir bacağınızı yukarıya kaldırırken aynı anda çapraz diğer kolunuzu da yukarıya doğru kaldırınız, aynı süre tuttuktan sonra hareketi diğer kol ve bacakla tekrarlayınız. Her bir taraf için hareketi beş defa tekrar ediniz.



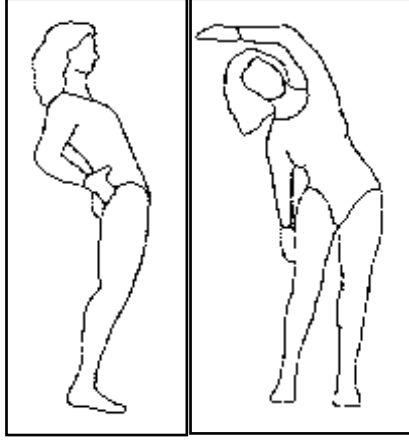
6. YÜZME: Bir önceki harekete benzer, yüzüstü konumdayken, çapraz olarak kol ve bacaklar yüzmede olduğu gibi hareket ettirilir. Hareketlerin süresi ve sayısı aynıdır.



7. ŞNAV: Gövde ve bacaklar düz kalacak şekilde kollar üzerinde kalkınız ve bu konumda beş saniye durunuz, beş saniye dinlendikten sonra hareketi beş defa daha tekrarlayınız.



8. KEDİ-DEVE: Kedi pozisyonundayken, belinizi iyice çukurlaştırınız, beş saniye bu şekilde kaldıktan sonra, bu sefer kamburlaştırınız. Hareketi beşer defa tekrar ediniz.



9. ESNEME: Odanızda bir köşe seçiniz,yarım metre uzakta durunuz, ellerinizi aynı seviyede her iki duvara koyunuz ve gövdenizi duvara yaklaştırıp uzatarak esnetiniz. Bu hareketi beşer defa yaptıktan sonra, belinizi öne ve yanlara doğru esnetiniz (Bel ağrınız bu harekete izin vermeyebilir, bu durumda yapmayınız.)

NOT:

- Hareketlerin süresi beş saniyedir.
- Tekrar sayısı başlangıçta beş defadır.
- Beş gün sonra tekrar sayısını ona, beş gün sonra onbeşe ve beş gün sonra yirmiye çıkartarak, bu şekilde devam ediniz.
- Günde en az iki defa egzersizlerinizi tekrar ediniz.