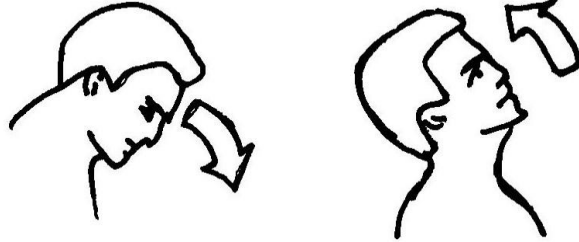
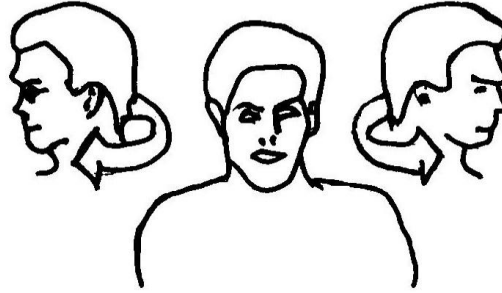


BUÜ HASTANESİ FİZİKSEL TIP VE REHABİLİTASYON ANABİLİM DALINA ÖZGÜ BOYUN İZOTONİK EGZERSİZLERİ

EY.FR.10.436.05



1. Aşırı zorlanmaya sebep olmadan, başınız, çeneniz göğsünüze gelecek şekilde öne eğmeye çalışın. Dinlenin, başınızı yavaşça arkaya bükün, dinlenin. Hareketi 10 kez tekrarlayın (Günde 3 kez)



2. Başınızı yavaşça sağa döndürün, 3 sn. bekleyin, daha sonra aynı hareketi sola doğru yapın. Hareketi 10 kez tekrarlayın. (Günde 3 kez)



3. Başınızı yavaşça kulağınız omzunuza yaklaşacak şekilde sağa eğmeye çalışın, dinlenin. Aynı hareketi sol tarafa tekrarlayın. Dinlenin, hareketi 10 kez tekrarlayın. (Günde 3 kez)