



**UÜ-SK ATATÜRK REHABİLİTASYON UYGULAMA VE
ARAŞTIRMA MERKEZİNE ÖZGÜ BEL SAĞLIĞI
EGZERSİZLERİ BİLGİLENDİRME FORMU** FR-HYE-04-104-10

1. Pelvik Tilt : Düz bir zeminde sırt üstü ve dizler bükük şekilde yatın. Karın kaslarınızı kasarak bel çukurunuzu yere değdirmeye çalışın. Ellerinizi bel altına koyarak hareketi kontrol edebilirsiniz. Bu şekilde 5 sn.tutun, dinlenin, sonra tekrarlayın.



2. Sırt üstü ve dizler kıvrık şeklinde yatın. Yavaşça her iki dizi karına doğru çekin. 5 sn. bu pozisyonda tutun, sonra bırakın. 5 sn. dinlenin, sonra tekrarlayın.



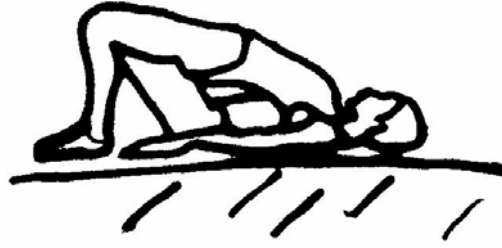
3. Sırt üstü dizler bükük yatın. Ellerinizle dizlerinize uzanmaya çalışırken baş ve sırtınızı hafifçe yerden kaldırın, sonra yere uzanın, 5 sn. dinlenin, hareketi tekrarlayın.



4. Elleriniz ve dizlerinizin üzerinde kedi duruşu pozisyonunda durun, kalça ve karın kaslarınızı kasılı tutun. Karnınızı içeri çekerek başınızı öne eğin ve sırtınızı yukarı kaldırın. Daha sonra başınızı yukarı kaldırın, belinizi yavaşça aşağıya doğru çukurlaştırın.



5. Dizlerinizi bükün, ayaklarınıza dayanarak kalçanızı yerden kaldırın.



6. El ve dizlerinizden destek alarak durun (kalça ve karın kaslarınızı kasarak sırtınızı dik tutun) sol bacağı arkaya uzatın bu sırada sağ kolu öne uzatın. Aynı hareketi diğer taraf için tekrarlayın.

