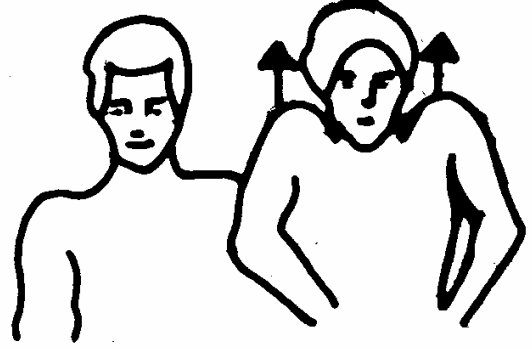




UÜ-SK ATATÜRK REHABİLİTASYON UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİNE ÖZGÜ DORSAL EKSTANSİYON EGZERSİZLERİ BİLGİLENDİRME FORMU

FR-HYE-04-104-21

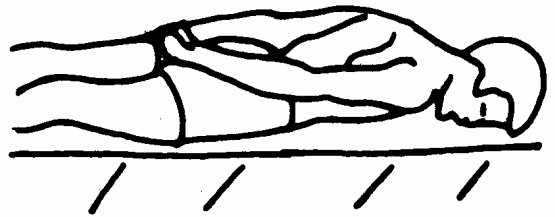
1. Kollar yana sarkık, dik durumda iken omuzları yukarı kaldırın ve önden arkaya doğru çevirin



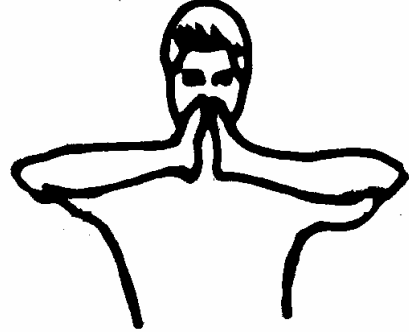
2. Bir kapı eşiğinde durur, kollarınızı yukarı kaldırarak ellerinizi eşiğe koyun. Topuklarınızı yerden kaldırmadan öne doğru esneyebildiğiniz kadar esneyin.



3. Yüzüstü yatar pozisyonda ellerinizi kalçanızda birleştirin; baş ve omuzlar yerden kalkacak şekilde yukarı kalkmaya çalışın ve yatın. 5 sn. dinlenin, hareketi tekrarlayın.



4. Dik oturun, ellerinizi kollar yere paralel olacak şekilde, göğüs hizasında birleştirin ve biri birine bastırın, 5'e kadar sayarak bu şekilde tutun ve bırakın.



5. Kalçanız ve dizleriniz 90° açı yapacak şekilde elleriniz ve dizleriniz üzerinde durun. Önce başınızı göğsünüze doğru çekerek sırtınızı kamburlaştırın ve 6 sn. tutun. Sonra başınızı kaldırarak sırtınızı çukurlaştırın ve 6'ya sayana kadar tutun. Başlangıç pozisyonuna dönün. Hareketi 6 kez tekrarlayın.



6. Yüzüstü yatar pozisyonda ellerinizi başınızın yanına koyun. Baş ve göğsünüzü yerden kaldırmadan, ellerinizi dirsek ve omuzlarla beraber havaya kaldırmaya çalışın.

