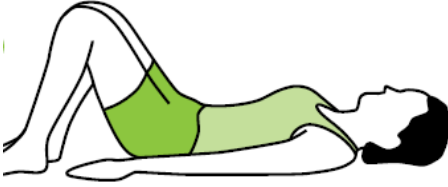




UÜ-SK ATATÜRK REHABİLİTASYON UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİNE ÖZGÜ STABİLİZASYON EGZERSİZLERİ FORMU

FR-HYE-04-104-27

a



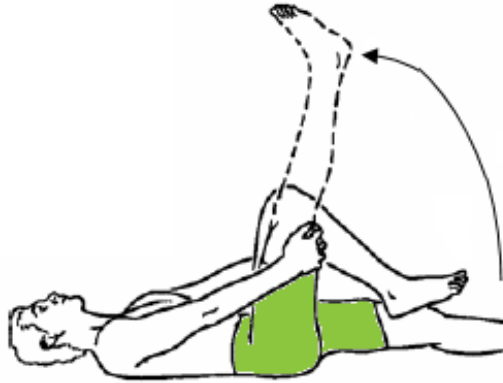
- ❖ Sırtüstü yatar pozisyonda iken (a) ellerinizi göğsünüzde birleştirin (b) Egzersiz sırasında belinizin nötral pozisyonda olmasına dikkat edin.

b



- ❖ Karın kaslarınızı kasın, başınızı ve omuzlarınızı da kullanarak hafifçe kalkın.
- ❖ Bu pozisyonda 5 saniye bekleyin ve tekrar yatın.

10 defa tekrarlayın



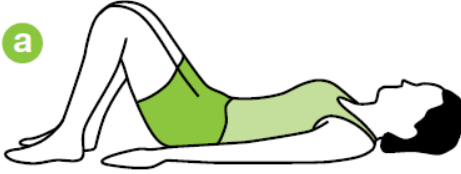
- ❖ Sırtüstü yatış pozisyonunda iken bir bacağınızı uzatın.
- ❖ Diğer bacağınızı iki elinizle diz altından kavrayın ve gövdenizle 90 derecelik açı yapacak şekilde karnınıza çekin, bu pozisyonda sabitleyin.
- ❖ Bacacağınızın pozisyonunu değiştirmeden dizinizi yukarı doğru kaldırın.

10 defa tekrarlayın



UÜ-SK ATATÜRK REHABİLİTASYON UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİNE ÖZGÜ STABİLİZASYON EGZERSİZLERİ FORMU

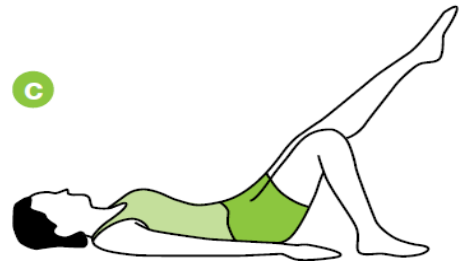
FR-HYE-04-104-27



- ❖ Sırtüstü yatarken dizlerinizi bükün (a)
Birkaç defa nefes alıp verin.

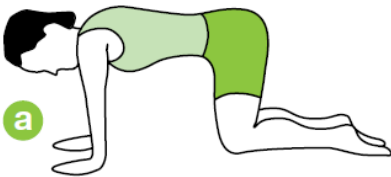


- ❖ Nefesinizi verirken dizinizi ve kalçanızı
90 derecelik açı yapacak şekilde
kaldırın (b)

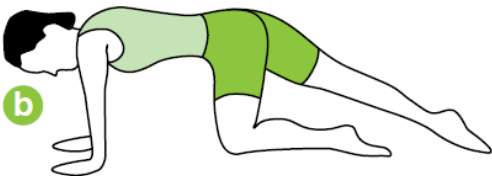


- ❖ Tekrar nefes alın ve bacağınızı ileri
doğru itin (c). Bu pozisyonda 5 sn.
bekleyin. Bacacağınızı geriye çekin, (a)
pozisyonunda dinlenin.

10 defa tekrarlayın



- ❖ Emekleme pozisyonuna gelerek
omurganız nötral pozisyonda iken
düzenli nefes alıp verin (a)

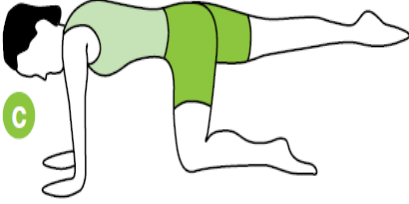


- ❖ Omurganızın nötral pozisyonunu
bozmadan nefes alın ve nefes
verirken bir bacağınızı yatakta
kaydırarak arkaya doğru uzatın. 5sn
bu pozisyonda bekleyin (b)



UÜ-SK ATATÜRK REHABİLİTASYON UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİNE ÖZGÜ STABİLİZASYON EGZERSİZLERİ FORMU

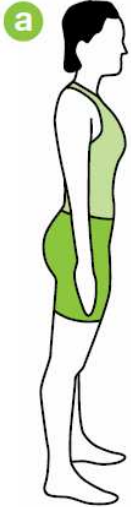
FR-HYE-04-104-27



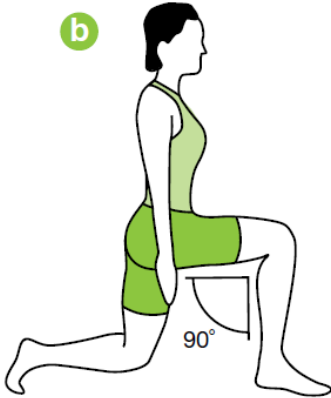
- ❖ Bacağınızı nefes alırken vücudunuza doğru tekrar çekin.

10 defa tekrarlayın

- ❖ Daha sonra başlangıç pozisyonunuza geri dönerek derin bir nefes alın. Nefesinizi verirken diziniz düz iken bacağınızı kalça seviyesine kadar kaldırın. Başınızın ve omurganızın nötral pozisyonun bozulmadığından emin olun ve egzersizi bacaklarınız ve kollarınız için 10'ar tekrarlı yapın.



- ❖ Ayaklarınız omuz genişliğinde açık ve omurganız nötral pozisyonda olacak şekilde durun ve düzenli nefes alışverişinize devam edin (a)



- ❖ Vücut yapılarınızda düzgünlüğü sağladıktan sonra omurganızın nötral pozisyonunu bozmadan bir bacağınızı şeklindeki gibi öne atın ve diğer dizinizden destek alarak bu pozisyonda durun. Bu pozisyonda 10 sn. durun ve başlangıç pozisyonuna geri dönün (b)



UÜ-SK ATATÜRK REHABİLİTASYON UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİNE ÖZGÜ STABİLİZASYON EGZERSİZLERİ FORMU

FR-HYE-04-104-27



- ❖ Başlangıç pozisyonunuzda 1 dk. bekledikten sonra omurganızın pozisyonunu bozmadan tekrar dizinizin üstüne gelin ve kollarınızı öne doğru uzatın (c)
- ❖ Derin bir nefes alın ve nefesinizi verirken bir kolunuzu yukarı kaldırırken diğer kolunuzu gövdenizin yanına indirin
- ❖ Bütün egzersizler sırasında omurganızın pozisyonunu koruyun

10 defa tekrarlayın