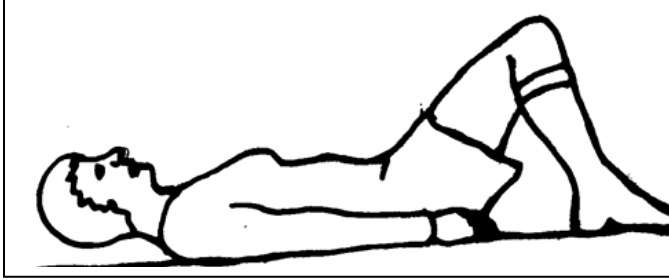
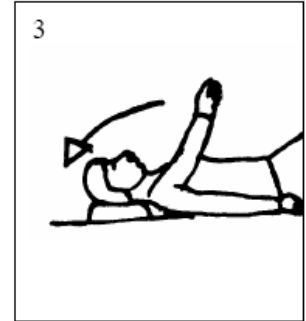
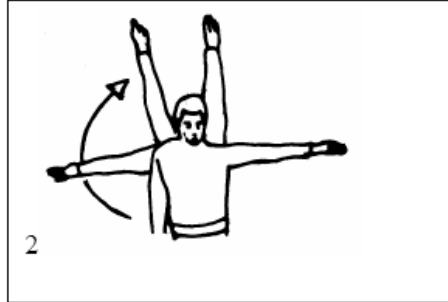
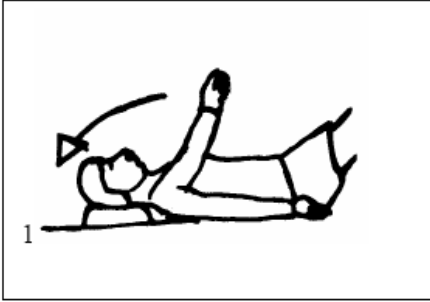


1



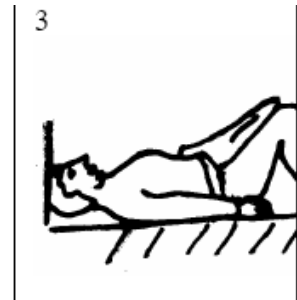
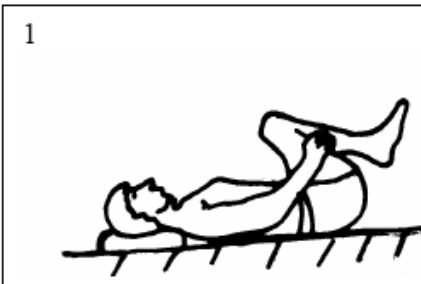
Solunum Egzersizleri:

- Burundan göğsünüze derin nefes alın, ağızdan geri verin (ellerinizi göğüs üzerine koyarak yükseldiğini hissedin).
- Burnunuzdan karnınıza derin nefes alın ağızdan geri verin.



Omuz Hareketleri:

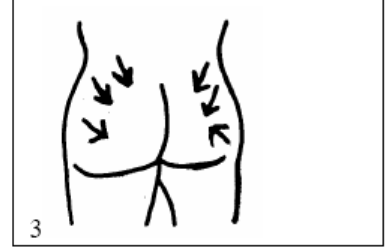
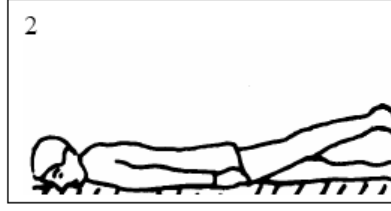
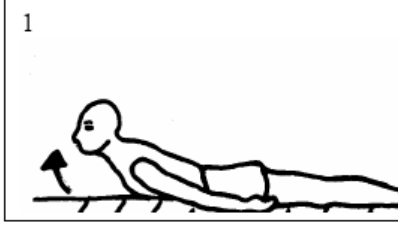
1. Kolları birlikte baş hizasına kadar kaldırıp indirin.
2. Kolları birlikte baş hizasına kadar açıp kapatın.
3. Kollar omuzdan ve dirsekten 90° kıvrık pozisyonda iken aşağı ve yukarı çevirin.



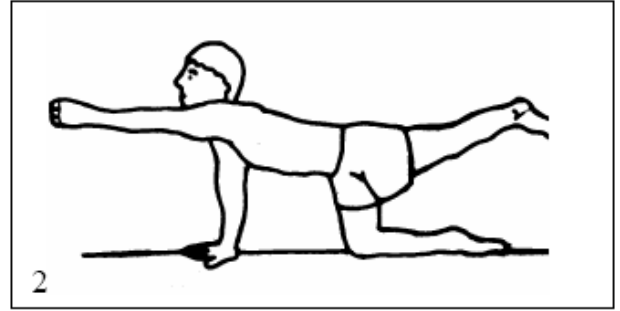
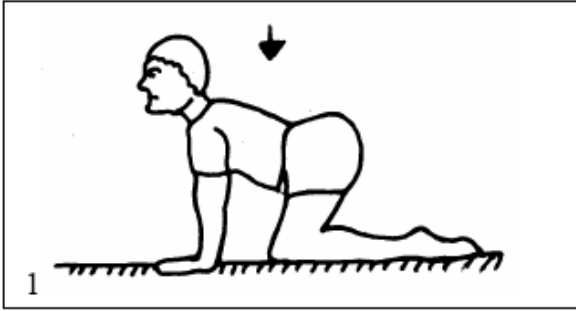
Kalça Hareketleri:

1. Bacaklarınızı bükerek karnınıza doğru çekin ellerinizle bastırıp sonra bırakın.
2. Bacaklarınızı kalçadan tek tek yana (45° kadar) açıp kapatın.
3. Bacaklar kıvrık, ayaklar yerdeyken birleşik olarak sağa sola çevirin.

Yüzükoyun Hareketler

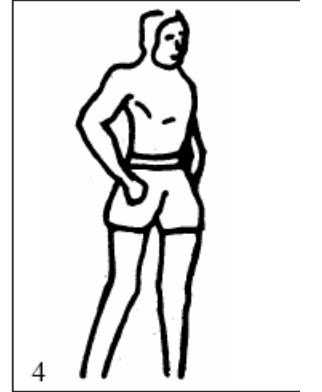
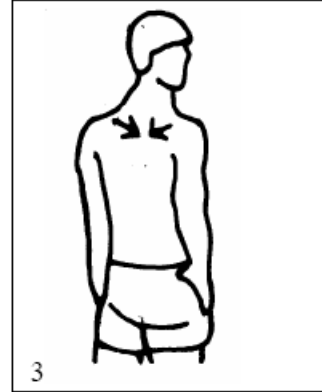
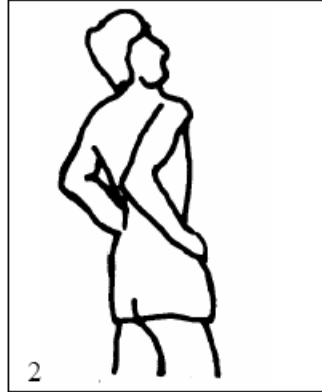
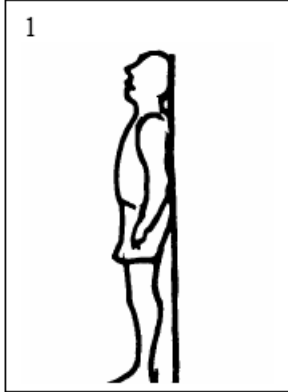


1. Baş ve omuzları kollarla birlikte yerden kaldırın (5 sayın tutun-bırakın).
2. Her iki bacağı tek tek kalçadan yukarı kaldırıp indirin.
3. Kalça kaslarını kasıp 5'e kadar sayın, tutun-bırakın.



1. Emekler pozisyonunda, sırtı çukurlaştırıp başı kaldırın.
2. Çapraz olarak kol ve bacağı yukarı kaldırın. Diğer kol ve bacakla tekrar yapın.

Boyun Hareketleri



1. Dik pozisyon duvara yaslanın başınızı arkaya doğru itin, 5 sayın tutun-gevşeyin.
2. Eller belde dirsekleri arkadan birbirine yaklaştırın 5 sayın tutun-bırakın.
3. Eller arkada kenetli, kürek kemiklerini birbirine yaklaştırın, 5 sayın tutun-bırakın.
4. Ayaklar açık eller kalçada, kalçalarınızı hareket ettirmeden olabildiğince arkaya doğru bırakın. 5 sayın tutun-bırakın, diğer tarafa tekrarlayın.

Başınızı mümkün olduğu kadar öne arkaya, her iki yana eğin ve sağa sola çevirin.

TÜM HAREKETLER GÜNDE 2 KEZ 10 TEKRAR YAPILACAKTIR