



**UÜ-SK FİZİKSEL TIP VE REHABİLİTASYON ANABİLİM
DALINA ÖZGÜ RELAKSASYON (GEVŞEME)
EGZERSİZLERİ FORMU** **FR-HYE-04-436-11**



1



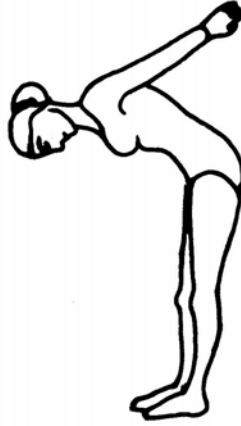
2



3



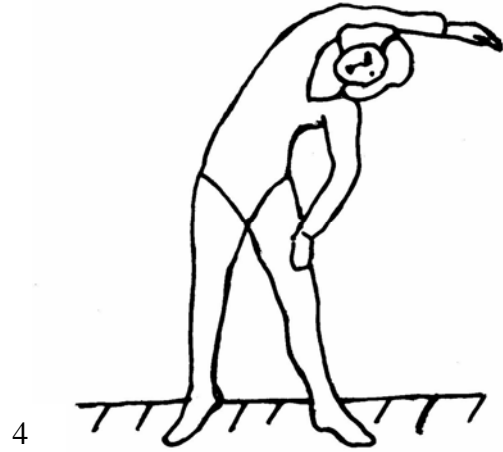
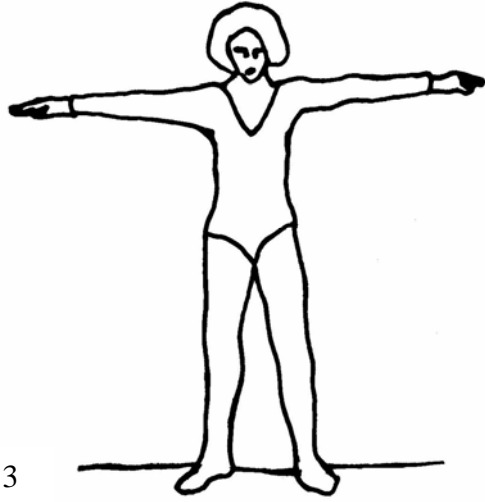
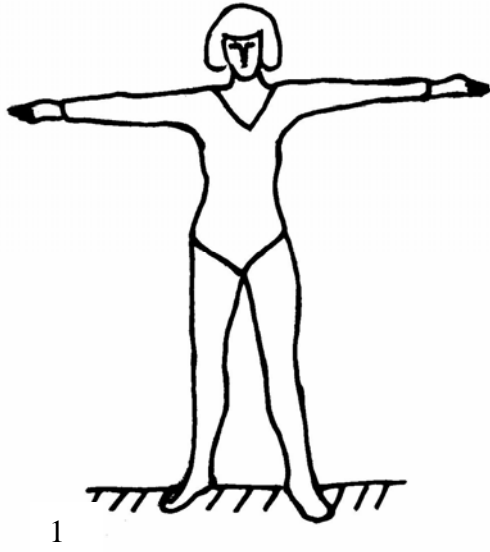
4



5

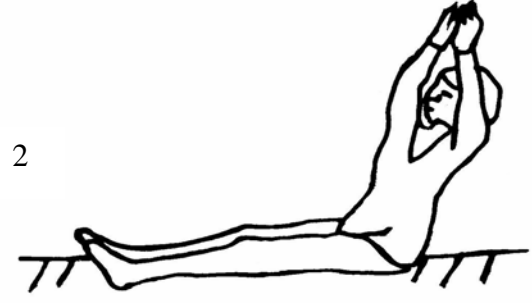
- 1- Gevşek bir pozisyonda ayaklar birleşik, kollar yanda, omurga dik durun.
- 2- Göğüs düzeyinde, dirsekler gergin, kolları uzatın
- 3- Kolları gergin, aşağıdan arkaya geçirin, dirseklerin gerginliğini hissedin
- 4- Çok yavaş ve nazikçe geriye doğru hafif eğilin ve 10 sn.hareketsiz durun
- 5- Çok yavaş öne eğilin, boyun kasları gevşemeli, alın dizlere bakmalı, omurganın gerildiğini hissedin. Şekildekinden fazla eğilmeyin, 20 sn. hareketsiz kalın. Yavaşça doğrulun ve gevşeyin.

TÜM HAREKETLER 5 KEZ TEKRARLANMALIDIR.



- 1- Ayaklar birbirinden uzak, kollar omuz düzeyinde ayakta durun. Avuç içleri yere baksın.
- 2- Sağ bacağı dizin üzerinde sıkıca kavrayıp, sol kol gergin sola eğilin. Dirseği bükmeden sol kolu eğebildiğiniz kadar eğin. Sol vücut yanındaki gerginliği hissedin. Boyun kaslarını gevşetin ve 15 sn. hareketsiz kalın.
- 3- Yavaşça eski pozisyona gelin.
- 4- Aynı hareketi sağ tarafa uygulayın. 15 sn. hareketsiz kalın. Yavaşça doğrulun, ayakları birleştirin, kolları yana bırakın ve gevşetin.

TÜM HAREKETLER 5 KEZ TEKRARLANMALIDIR.



- 1- Omurga düz, eller uylukta, bacaklar bitişik oturun.
- 2- Kolları yavaşça yukarı kaldırın ve geriye doğru eğilin, karın güçlendirilebilir.
- 3- Yavaş olarak gergin durumda öne doğru eğilin.
- 4- Dizlerinizi sıkıca tutun, boyun gevşek, baş öne doğru eğilin.
- 5- Kollar dirsekten kıvrılmış, diz sıkıca tutularak omurganın gerildiğini hissedin. 20'ye kadar sayın ve başlangıç pozisyonuna geçin

TÜM HAREKETLER 5 KEZ TEKRARLANMALIDIR.

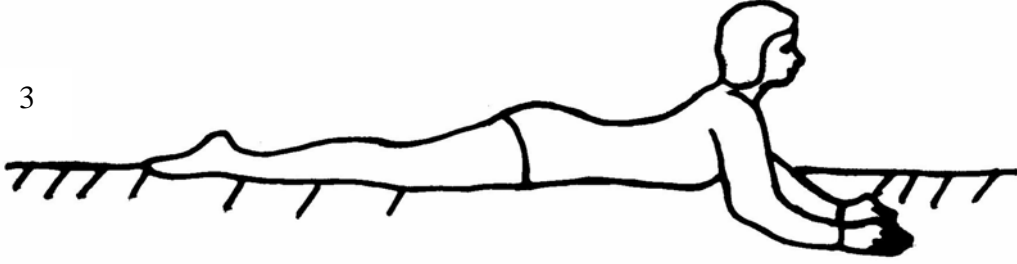
1



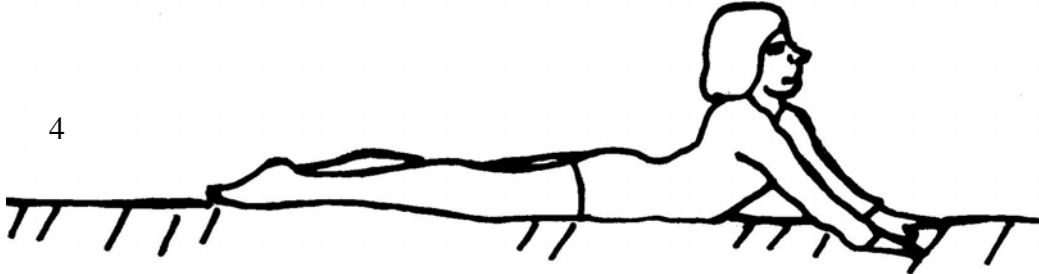
2



3



4



- 1- Tüm kaslarınız gevşek; bir şilte üzerine uzanın.
- 2- Alın yerde, eller omuzların altında, parmaklar birlikte yere bakmalı.
- 3- Çok yavaş olarak başı eğin, eller ile yeri itin, omurga bükülmeli.
- 4- Göğüs yukarı yükselsin ve omurga bükük kalsın, baş geriye doğru eğik olarak 15 sn. hareketsiz kalsın

TÜM HAREKETLER 5 KEZ TEKRARLANMALIDIR.