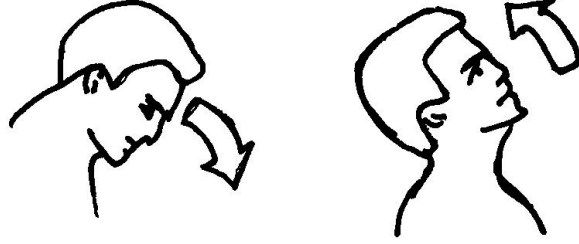
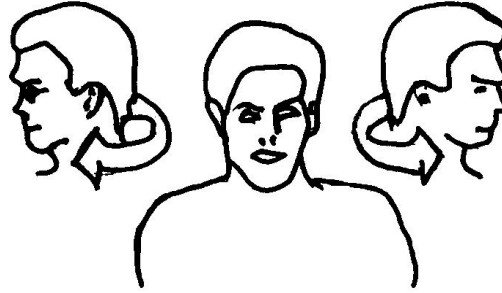




BUÜ-SUAM FİZİKSEL TIP VE REHABİLİTASYON ANABİLİM DALINA ÖZGÜ BOYUN İZOTONİK EGZERSİZLERİ FR-HYE-04-436-05



1. Aşırı zorlanmaya sebep olmadan, başınız, çeneniz göğsünüze gelecek şekilde öne eğmeye çalışın. Dinlenin, başınızı yavaşça arkaya bükün, dinlenin. Hareketi 10 kez tekrarlayın (Günde 3 kez)



2. Başınızı yavaşça sağa döndürün, 3 sn. bekleyin, daha sonra aynı hareketi sola doğru yapın. Hareketi 10 kez tekrarlayın. (Günde 3 kez)



3. Başınızı yavaşça kulağınız omzunuza yaklaşacak şekilde sağa eğmeye çalışın, dinlenin. Aynı hareketi sol tarafa tekrarlayın. Dinlenin, hareketi 10 kez tekrarlayın. (Günde 3 kez)