

SANDALYE EGZERSİZLERİ

NEDEN EGZERSİZ YAPMALIYIZ?

- Kas gücünü artırır.
- Dengeyi geliştirir.
- Eklem hareketliliğini korur.
- Kan dolaşımını iyileştirir.
- Günlük yaşam aktivitelerini kolaylaştırır.

EGZERSİZ ÖNCESİ DİKKAT!

- Rahat bir sandalye kullanın (kaymayan, sabit)
- Dik oturun, sırtınızı destekleyin
 - Ani hareketlerden kaçın
 - Ağrı hissederseniz durun
- Günde 10-15 dakika ile başlayın

BOYUN EGZERSİZİ

- Başınızı yavaşça sağa eğin, 5 saniye tutun
- Sola tekrar edin
- 5-10



OMUZ ÇEVİRME

- Omuzlarınızı yukarı kaldırın ve geriye doğru çevirin
- Sonra öne doğru çevirin
- 10 tekrar



KOL KALDIRMA

- Kollarınızı yavaşça yukarı kaldırın
- 3 saniye tutun, indirin
- 8-10 tekrar



Kendin için kalk.

DİZ KALDIRMA

- Bir dizinizi yukarı kaldırın
- 3 saniye tutun
- Diğer dizle tekrar edin
- 8 tekrar



Hareket et.

AYAK BİLEĞİ HAREKETİ

- Ayak bileğinizi daire şeklinde çevirin
- Her iki yönde 10 tekrar



İyi hisset.