

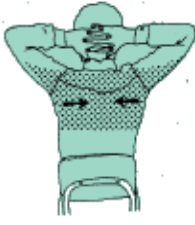
MASA BAŞINDA İHTİYACIMIZ OLAN GERME EGZERSİZLERİ



Parmaklarınızı açabildiğimiz kadar açın.
10 saniye bu şekilde tutun ardından gevşetin.
Parmaklarınızı bükün tekrar 10 saniye kadar tutun ve bırakın.
Hareketleri 10 kez tekrar edin.



Omuzlarınızı kaldırabildiğimiz kadar yukarı kaldırın.
3-5 saniye bu şekilde durun ardından gevşeyin.
Hareketi 5-10 kez tekrar edin.



Bileklerinizi ensenizde birleştirin ve kenetleyin.
Sonra omuz kürek kemiklerinizi birbirine yaklaştırın.
5-10 saniye bu şekilde durun ardından gevşeyin.
Bu hareketi 5-7 kez tekrar edin.



Boynunuzu sola doğru bükün.
Kaşlarınızı 10 saniye gergin tutun.
Hareketi 5 kez tekrar edip ardından diğer tarafa geçin.



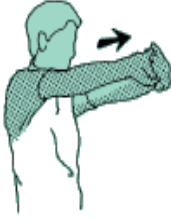
Başınızı yavaşça sola doğru çevirin.
10 saniye kadar bu şekilde durun.
Ardından başınızı diğer tarafa çevirin.
Her bir hareketi de 5-10 kez tekrar edin.



Boynunuzu germek için öne doğru eğin.
5-10 saniye bu şekilde durun ardından gevşeyin.



Önce sol kolumuzu dirsekten sağ elinizle tutun.
Sonra dirseğinizi kolunuz yere paralel olacak şekilde esnetin.
Bunu yaparken sol omuzunuza bakın.
Aynı uygulamayı diğer taraf için tekrar edin.



Parmaklarınızı kilitleyin.
Ardından kollarınızı düz bir şekilde öne doğru uzatın.
Bu şekilde sırtınızı gerin.
20-30 saniye bu şekilde durun ve gevşeyin.
Hareketi 2-4 kez tekrar edin.



Parmaklarınızı avuç içleriniz yukarı bakacak şekilde kilitleyin.
Kollarınızı kaburgalarınızda gerginliği hissedinceye kadar kaldırın.
10-20 saniye tutun ve hareketi 3-5 kez tekrar edin.



Sol dirseğinizi sağ elinizle tutun.
Omzunuzu ve üst kol kaslarınızı gerin.
30 saniye tutun ardından diğer kola geçin.



Oturduğunuz yerde dizlerinizi karnınıza doğru çekin.
30 saniye bu şekilde bekleyin ardından esnetin.
Ardından diğer tarafa geçin.



Sandalyede otururken parmaklarınızı arkanızda kenetleyin.
Kenetlediğiniz ellerinizi yukarı doğru kaldırın.
Bu sırada da omuzlarınızı geriye doğru esnetin.
5-10 saniye bu şekilde bekleyin.
Bu hareketi 2-3 kez tekrar edin.



Duvara görseldeki gibi yaslanın.
Ayaklarınızı yerden ayırmadan gövdenizi öne doğru esnetin.
Bu sırada öndeki bacağınızı bükerken arkada kalan bacağınızı düz tutun.

NOT: Görsellere <https://sggm.saglik.gov.tr/> adresinden ulaşılmıştır.

Hayatınıza Hareket Katın Sağlıkla Kalın...

Dr. Öğr. Üyesi Sevim Handan YILMAZ