



BEL EGZERSİZLERİ

1



Gevşeme Pozisyonu

Düz bir zemine sırt üstü uzanın, dizlerinizi bükün, baldırlarınızın altına 2 yastık koyun (yaklaşık 30 cm) ve gevşeyin. 15 dakikalık egzersiz programında 2 kez toplam 5 dakika gevşeyin.

2

Boyun Sırt Gerdirme

Gevşeme egzersizinden sonra egzersizlere ayakta yapılan hareketlerle devam edilir. Başınızı öne ve arkaya yavaşça eğerek 5'e kadar sayın. Daha sonra başınızı sağa ve sola doğru eğerek 5'e kadar sayın.



3

Yarı Eğilme Pozisyonu

Ellerinizi açın, sağ ve solda uyluk bölgesine koyun, vücudunuzu, öne doğru eğerek 5'e kadar sayın. Bu hareket sırasında sırt kaslarınızı mümkün olduğunca germeye özen gösterin.



4

Yan Gerdirme Egzersizleri

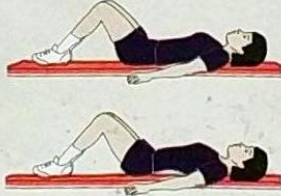
Sol elinizi havaya doğru kaldırın. Sağ elinizi uyluk bölgesine yakın tutun ve sağ tarafa doğru yavaşça vücudunuzu eğerek 5'e kadar sayın. Hareketin devamında gerdirmeyi yavaş yavaş artırm. Daha sonra sağ elinizi kaldırarak sola doğru gerdirme yapın.



5

Sırtın Yere Teması

Ayakta yapılan ısınma hareketlerinden sonra hareketleri yerde devam edilir. Başlangıç için idealdir. Düz bir zeminde sırt üstü uzanın, dizlerinizi bükün, ayak tabanı yere gelecek şekilde bel bölgenizi yere değdirip kaldırın. Hareketi 10 kez tekrarlayın.



6

Omzun Bel Egzersizi

Sırt üstü sert bir zeminde uzanın. Sırtınızı yere temas ettirin, sonra kalçanızı ve sırtınızı hafifçe yerden kaldırın. Hareketi 10 kez tekrarlayıp gevşemeye geçin.



7

Diz Göğüs Egzersizi

Sırt üstü yatarak dizlerinizi bükün ayaklarınızı yere dayayın. Önce bir dizinizi karnınıza doğru çekin. Çekme hareketi bitince iki elinizle dizinizin arkasından tutarak, dizinizi göğsünüze doğru iyice bastırın. Bu sırada diğer dizinizi kıvrık tutun. Bu pozisyonda 5'e kadar sayın. Daha sonra hareketi diğer bacak için tekrarlayın. İki bacağı tek tek çektikten sonra, iki dizi birlikte karnınıza doğru çekin. Hareketi 5 kez tekrarlayın.



8

Boyun Sırt Gerdirme

Kalçanız ve dizleriniz 90°'lik açı yapacak şekilde elleriniz üzerinde durun. Önce başınızı göğsünüze doğru çekerek sırtınızı kamburlaştırın ve bu pozisyonda 5'e kadar sayın. Sonra başınızı kaldırarak sırtınızı çukurlaştırın ve 5'e kadar sayın. Başlangıç pozisyonuna dönün. Hareketi 5 kez tekrarlayın.





BEL EGZERSİZLERİ

9



Yüz Üstü Gerdirme

Yüz üstü pozisyonunda başınızı kaldırmak için 5'e kadar sayın ve gevşeyin. Yüz üstü konumdayken ilk önce sol bacağınızı düz biçimde yukarıya doğru kaldırın, 5'e kadar sayın. Hareketi 5 kez tekrarlayın.

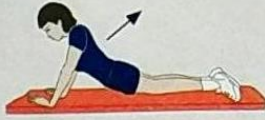
10



Yüz Üstü Yastıkla Gerdirme

Düz bir zeminde yüz üstü yatın. Karnınızın altına ince bir yastık koyun. Kollarınız düz olarak yanda kalsın. Omuzlarınız ve göğsünüz yerden kalkacak şekilde doğrulup, 5'e kadar sayın. Hareketi 5 kez tekrarlayın.

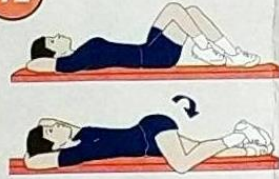
11



Yüz Üstü Destekli Gerdirme

Bu kez ellerden destek alarak vücudunuzu kaldırın. Bu pozisyonda 5'e kadar sayın ve gevşemeye geçin.

12



Yatarken Yana Dönme

Yatar pozisyonda ellerinizi başınızın arkasına kenetleyin, ayak ayak üstüne atın ve vücudunuzun belden aşağısını sağ tarafa döndürün. Bu pozisyonda 5'e kadar sayın, daha sonra gevşeyin ve hareketi sol tarafa doğru tekrarlayın.

13



Kısmi Doğrulma

Düz zeminde yatarak dizleriniz kıvrık ve ayak tabanlarınız zemine dayalı olarak çenenizi göğsünüze değdirmeye çalışın ve ellerinizi mümkün olduğunca dizlerinize uzatın. Hareketi 10 kez tekrarladıktan sonra gevşemeye başlayın.



- Her iki bacağınızı dizlerinizin altından tutarak göğsünüze doğru çekiniz.



- İki elinizi dizinizin altına yerleştirerek bacağınızı göğsünüze doğru çekiniz. Bu sırada diğer bacağınızın düz olmasına dikkat ediniz.



- Sırt üstü çengel pozisyonunda yatarken elleriniz öne doğru uzatarak baş ve omuzlarınızı yataktan kaldırınız.



- Sırt üstü çengel pozisyonunda yatarken ayaklarınıza basarak kalçanızı yerden kaldırınız.



- Sırt üstü çengel pozisyonunda yatarken elinizi belinizin altına yerleştiriniz. Belinizi elinize doğru bastırınız.



- Sırt üstü düz pozisyonda yatarken bir çarşaf yardımıyla bacağınızı gerginliği hissedene kadar şekildeki gibi kaldırınız.



- Sırt üstü düz pozisyonda yatarken bir çarşaf yardımıyla bacağınızı gerginliği hissedene kadar şekildeki gibi kaldırınız.



- Sırt üstü çengel pozisyonunda yatarken dizlerinizi bir arada tutup yere doğru sağa ve sola olmak üzere yatırınız.



- Yukarıdaki pozisyonda üst gövdenizi yukarı doğru kaldırınız.



BEL EGZERSİZLERİ



- Şekildeki gibi emekleme pozisyonunda durunuz. Başınızı kendinize doğru çekerek sırtınızı kamburlaştırınız. Biraz bekleyiniz. Sonra başınızı karşıya bakacak şekilde kaldırınız ve sırtınızı çukurlaştırınız.



BEL SAĞLIĞINIZ İÇİN ÖNERİLER

- Yataktan kalkarken önce yan dönüp ellerinizden destek alarak oturma pozisyonuna geliniz.
- Otururken belinizdeki kavisi koruyacak şekilde ve kalça ve dizleriniz aynı hizada olacak şekilde dik oturunuz. Gerekirse belinizin arkasına yastık koyarak destekleyiniz.
- Ağırlık taşıırken ağırlığın gövdenizin orta hattında bulunması ve gövdeye yakın tutulması önemlidir.
- Ağırlığı yerden kaldırırken bacaklarınızı aralayarak geniş bir destek alanı oluşturmaya, bu sırada belinizi öne eğmeden kalça ve dizlerden çömelmeye dikkat ediniz.
- Yatağınızın çok sert yada çok yumuşak olmamasına dikkat ediniz.