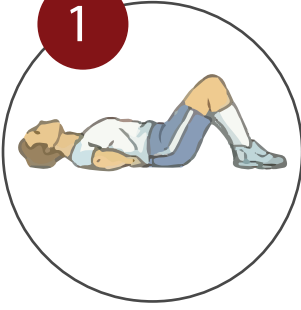


BEL EGZERSİZLERİ

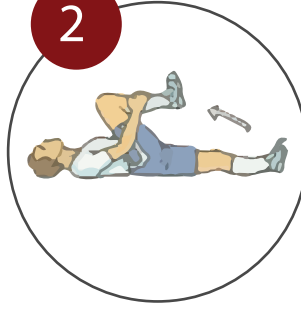
1



Bel Düzleştirme

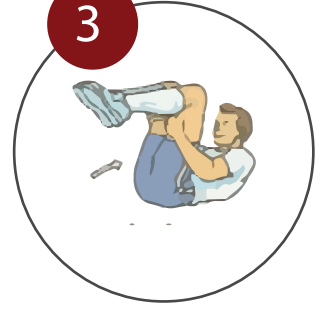
Düz bir zemine sırt üstü uzanın. dizinizi bükerek ayağınızı yere bastırın ve vücudunuzu gevşetin. Kalçanızı yere yaslayarak karın kaslarınızı kasın. Belinizin çukuru yere temas ederken kalça kaslarını 10 saniye kasın, sonra gevşetin.

2



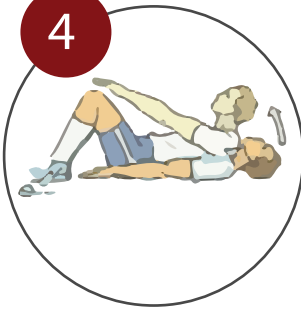
Sırtüstü yatarken bacağınızı olabildiğince kendinize doğru bükün. Elinizle dizinizi kavrayın. Diğer dizinizin düz durmasına dikkat ederek kendinize doğru çekin.

3



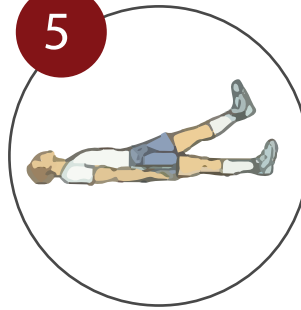
Bacağınızı mümkün olduğu kadar bükün. Elinizle iki dizinizi altlarından tutup kendinize doğru çekin.

4



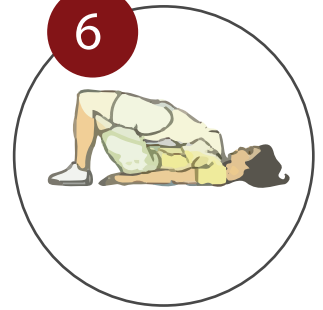
Sırtüstü yatar pozisyonda kollarınızı iki yana uzatırken dizlerinizi hafifçe kırın. Kollarınızı öne doğru dizlerinize uzatın. Başınızı ve omzunuzu hafif hafif kaldırın. Birkaç saniye bu pozisyonda kalın. Tekrar sırtüstü uzanın.

5



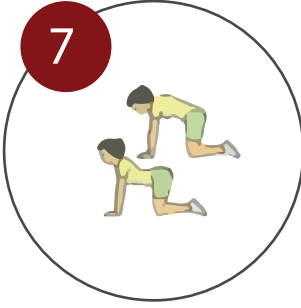
Sırtüstü yatarak bacağınızı düz yukarı kaldırın.

6



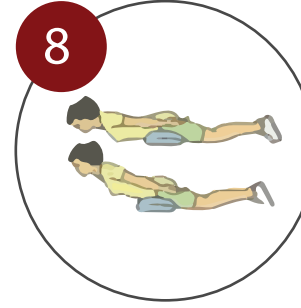
Sırtüstü pozisyonda yere uzanın. Dizlerinizi hafifçe bükerek, ayak tabanınızı yere basarken belinizi ve kalçanızı yavaşça kaldırın. Karın ve kalça kaslarınızı kasarak birkaç saniye bu şekilde kalın, sonra gevşetin.

7



Ellerinizin ve dizlerinizin üzerinde resimdeki gibi durun, kalça ve karın kaslarınızı kasın. Karnınızı içeri çekerken başınızı öne eğin sonra sırtınızı yukarı kaldırın. Başınızı kaldırıp belinizi aşağı doğru yavaş yavaş çukur hale getirin.

8



Karnınızın altına ince bir yastık koyup yüzü koyun yere yatın. Kollarınızı iki yana uzatın. Arkaya eğmeden başınızla beraber gövdenizin üst kısmını yukarı kaldırın. 5 saniye bu pozisyonda kalın. Vücudunuzu düsleştirip hareketi tekrarlayın.



+90 (532) 414 35 35

+90 (232) 404 00 61

www.beyinvesinir.com