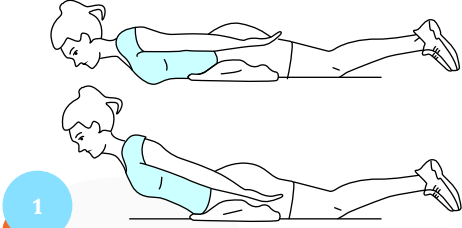


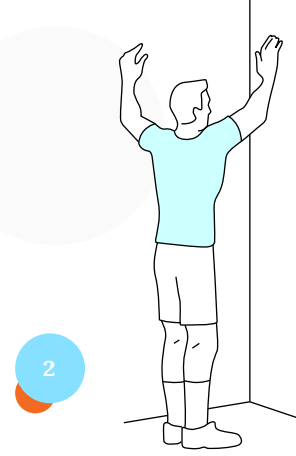
DURUŞ - POSTÜR EGZERSİZLERİ

Duruş bozuklukları için önerilen egzersizlerdir. Tanı veya tedavi amaçlı kullanılamaz. Hastalık durumlarında doktorunuzun size önerdiği egzersizleri yapmanız gerekir.

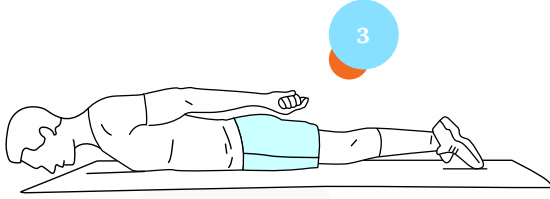
Kısa Program



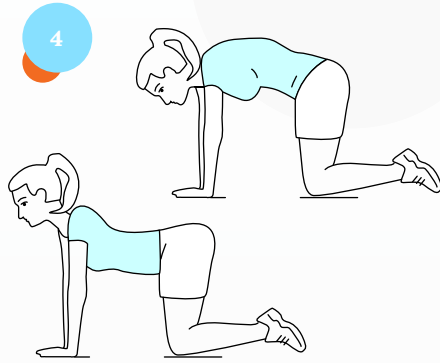
Yüzüstü yatar pozisyonda karnınızın altına ince bir yastık koyun. Kollar yanda olacak şekilde boynunuzu zorlamadan baş ve göğsünüzü yataktan kaldırmaya çalışın. 10'a kadar sayıp gevşeyin.



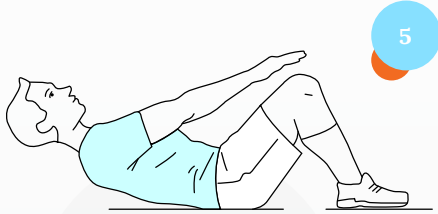
Ayakta kollarınızı 90 derece açı oluşturacak şekilde duvar köşesine dayayın. Öne doğru gövdeyi esneterek kürek kemiklerinizi birbirine yaklaştırın. 5'e kadar sayıp gevşeyin.



Yüzüstü pozisyonda, eller kalçada birbirine kenetli olacak şekilde, başınız ve gövdeniz kalkmadan kollarınızı yukarı doğru kaldırın. 10'a kadar sayıp gevşeyin.



Diz ve ellerinizin üzerinde emekleme pozisyonunda(kedi gibi) dururken yüzünüz yere paralel sırtınızı kubbeleştirip (deve gibi) 10'a kadar sayın. Sonra yavaş yavaş gevşeyin.



Sırtüstü yatar, dizler bükülü pozisyonda, kollarınızı dizlere doğru uzatırken başınızı ve omuzlarınızı öne doğru hafif kaldırın. 10'a kadar sayıp gevşeyin.