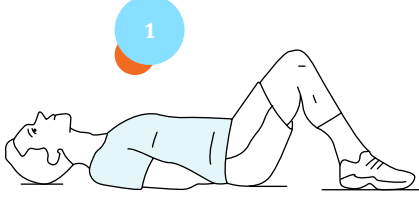


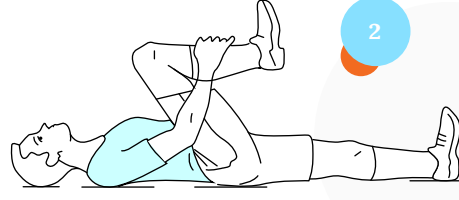
# DURUŞ - POSTÜR EGZERSİZLERİ

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

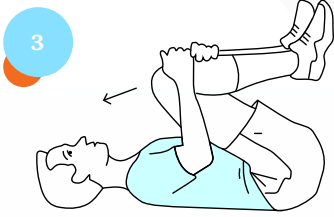
Uzun  
Program



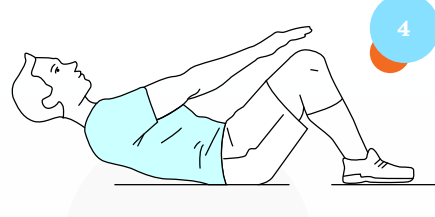
Sırtüstü yatar pozisyonda dizler kıvrık, ellerinizi bel boşluğunun altına koyun. Karın ve kalça kaslarınızı kasarak belinizi yere doğru bastırın. 10'a kadar sayıp gevşeyin.



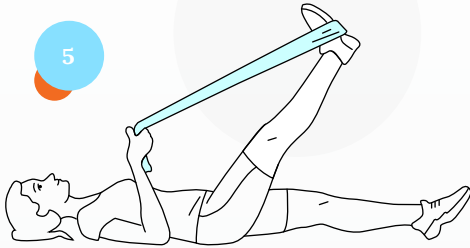
Sırtüstü yatar pozisyonda, bir bacak düz olarak uzatılmış şekilde diğer bacağınızı elinizle karnınıza doğru çekebildiğiniz kadar çekin, 10'a kadar sayıp gevşeyin. Aynı hareketi diğer bacağınızla da yapın.



Sırtüstü yatar pozisyonda dizler bükülü her iki bacağınızı aynı anda elinizle karnınıza doğru çekin. 10'a kadar sayıp gevşeyin.



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

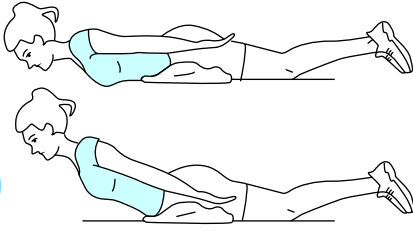


Sırtüstü yatar pozisyonda, bir çarşafı veya elastik bandı ayağınızın altından geçirin ve her iki elle tutun. Diğer bacak yataкта düz kalacak şekilde bacağınızı çarşaf yardımıyla düz kalacak şekilde bacağınızı çarşaf yardımıyla düz şekilde kaldırmak için. 10'a kadar sayıp gevşeyin.



Dizler bükülü sırtüstü yatar pozisyonda, şekildeki gibi belinizi düz tutarak kalçanızı yukarı kaldırın. 10'a kadar sayıp gevşeyin.

7



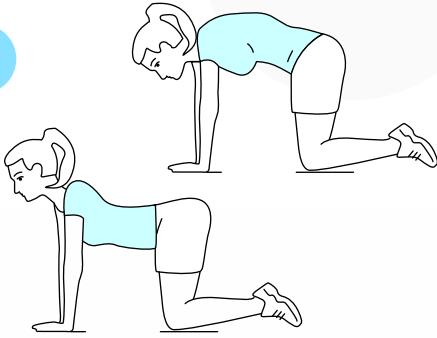
Yüzüstü yatar pozisyonda karnınızın altına ince bir yastık koyun. Kollar yanda olacak şekilde boynunuzu zorlamadan baş ve göğsünüzü yataktan kaldırmaya çalışın. 10'a kadar sayıp gevşeyin.

8



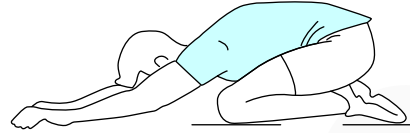
Altındaki kol ve bacağınız bükülü şekilde, bel çukurunuzu kalın bir yastıkla destekleyerek yan yatın. Üstteki kolunuzla başınıza doğru esnetin ve 10'a kadar sayıp gevşeyin.

9



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

10



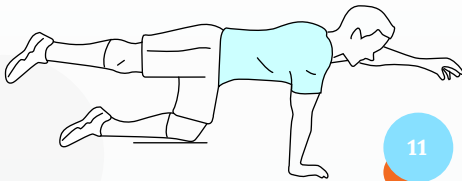
Topuklar üzerinde oturacak şekilde kollarınızı ve gövdenizi uzatabildiğiniz kadar öne uzatarak gevşeyin. 10'a kadar sayın.

12



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

11



Diz ve ellerinizin üzerinde emekleme pozisyonunda(kedi gibi) dururken sağ kolunuzu öne uzatırken sol bacağınızı düz olarak arkaya uzatın. 10'a kadar sayıp gevşeyin. Daha sonra aynı hareketi sol kol ve sağ bacak şeklinde tekrar edin.