

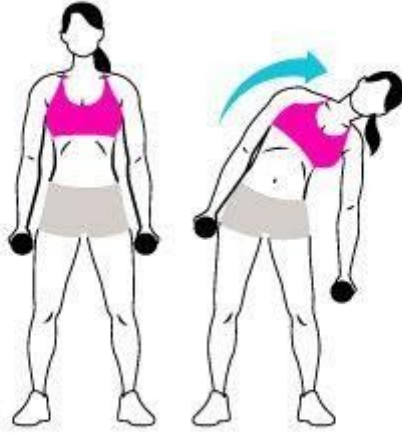
#EVDEKAL #HAREKETTEKAL

GÜNE HAREKETLE BAŞLA, SAĞLIKLI YAŞA

1. Ayakta önce kollar öne sonra yana sonra yukarı olmak üzere ardışıra 10 ar kez tekrar edin. Elinize küçük su şişesi veya 0.5 kg ağırlık alarak ta yapılabilir.



2. Ayakta- eller belde önce sağ sonra sol tarafınıza doğru eğilebildiğiniz kadar eğilin-5 e kadar sayın. Her iki taraf için 10 kez tekrar edin.



3. Yere oturun, karın kaslarınızın kuvvetini artırmak için sadece kalça kemiklerinizin üzerinde kalmayı deneyin. Bacaklar yere paralel ellerinizle dizlerinizin altından tutarak karın kaslarınızı kasın. Sirtınız postürünüzü koruyacak şekilde düz olmalıdır.



4. Sirtüstü eller ensenizde sol dirsek sağ dize değecek şekilde uzanın-3-5 sayın. Tekrar yatın. Sağ dirsek sol dize değecek şekilde uzanın bu pozisyonda 3-5 sayın ve yavaşça uzanın.



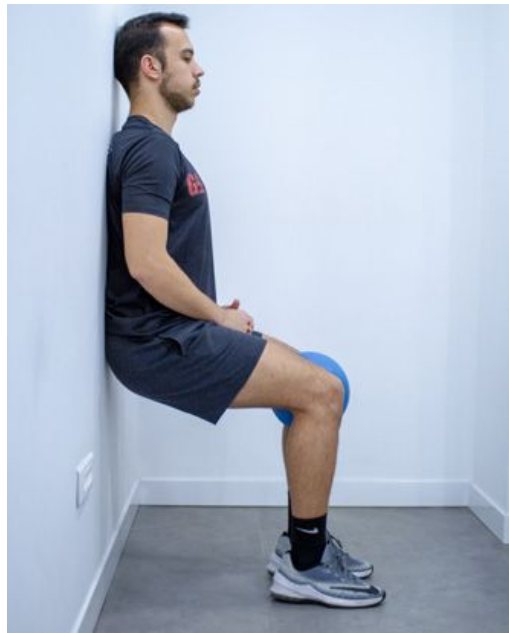
5. Sirtüstü yere uzanın. Kalçanızı yukarı kaldırıp köprü kurun. Bu pozisyonda kalçalarınızı 10 a kadar sıkın. Yavaş yavaş indirerek başlangıç pozisyonuna dönün. 10 kez tekrar edin.



6. G6vde d6zgz6nlg6-Plank egzersizi: 6nkollarınız ve ayak parmak uğlarınızın 6zerinde kalın. Kalęalar ve dizler d6z ve gergin olacak Őekilde 10 a kadar sayın. Herg6n 10 ar sayı ekleyerek artırıń.



7. Sirtınızı duvara yaslayın, ayaklarınızı duvardan yarım metre uzakta yerleŐtirin. Bacaklarınızın arasına k6ę6k bir yastık veya top yerleŐtirin. 90 dereceye kadar ę6melmeye ęalıŐın, bu pozisyonda 10 a kadar sayın. 10 kez tekrar edin.



8. Ayakta çömelme (squat) hareketi eller yere paralel dizleriniz ayak parmak ucunu geçmeden çömelin. 3-5 sn bu pozisyonda durun-10 kez tekrar edin.



9. Ayakta olduğunuz yerde, dirsekleriniz bükülü şekilde koşma hareketi yapın. Bu hareketi yaparken 8'e kadar sayın.



Sonra yine yerinizde, bacaklarınızla öne doğru 8 kez makas hareketi yapın. Bu arada dirsekleriniz bükülü ve yumruklarınız sıkılı şekilde, alt üst birbirine vurun.

10. Çocuk pozu: Öne uzanın kalçalarınızı geriye doğru yavaşça hareket ettirin, alnınızla yere dokunmaya çalışın. 20 ye kadar sayın.



11. Duvara yaslanın ve üst vücudunuzu zemine paralel tutmak için mesafenin yeterli olduğundan emin olun.. Elleriniz duvara yerleşmiş pozisyonu alın ve ardından göğsünüzü aşağı doğru hafifçe uzatın.10-20 ye kadar sayın.

