



T.C. Sağlık Bakanlığı

BEL KUVVETLENDİRME EGZERSİZLERİ

meltem
hastanesi

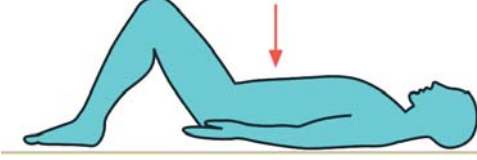
KOD.HB.YD.05

Yayın Tarihi: 27.12.2018

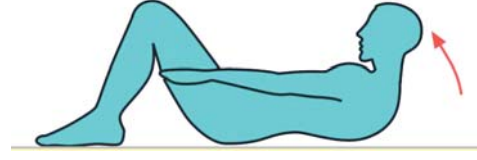
Revizyon Tarihi:

Revizyon No:

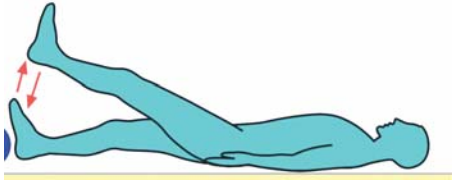
Karın kaslarınızı kasarak, belinizi yere doğru 5 sn bastırın.



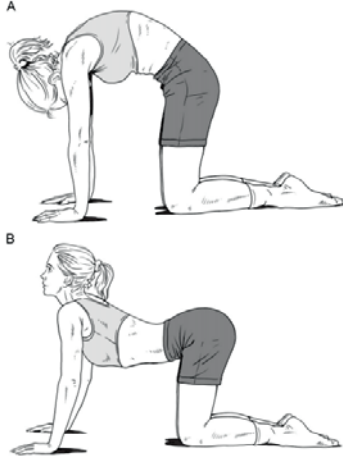
Yukarıdaki pozisyonda baş ve omuzları yerden kaldırın, 3 sn bekleyip geri yatın



Bacaklarınızı teker teker yavaşça yerden 15-20 cm. kaldırın. 5 saniye tutup indirin.



Dizlerinizi bükün ayaklarınız yerle tam temas etsin. Bu pozisyondayken kalça ve sırt kaslarınızı kasarak kalçanızı yerden kaldırın, bir kaç saniye bekledikten sonra gevşeyin.



Ellerinizin ve dizlerinizin üzerinde kedi duruşu pozisyonunda durun. Kalça ve karın kaslarınızı kasılı tutun. Karnınızı içeri çekerek başınızı öne eğin ve Sırtınızı yukarı kaldırın. Daha sonra başınızı yukarı kaldırıp belinizi aşağı doğru çukurlaştırın..

Hareketleri günde 2 kez, 10 tekrarlı yapınız.