



T.C. Sağlık Bakanlığı

## BEL EGZERSİZLERİ

meltem  
hastanesi

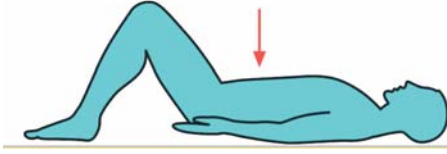
KOD.HB.YD.03

Yayın Tarihi: 27.12.2018

Revizyon Tarihi:

Revizyon No:

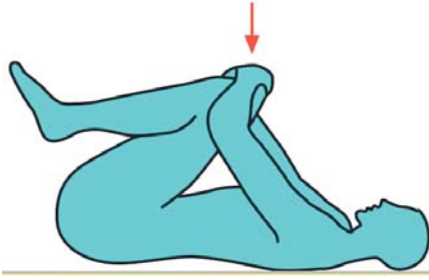
Karın kaslarınızı kasarak, belinizi yere doğru 5 sn bastırın.



Bir bacağınızı yerde düz iken, diğer bacağınızı göğsünüze doğru çekip eller ile bastırın 5 sn bekleyin.



Her iki dizi göğünüze çekip eller ile bastırıp 5 sn bekleyin



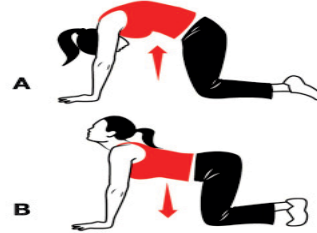
Sırtüstü yatarken, bir bacağınızı yerde dururken diğer bacağınızı diz düz olacak şekilde bir çarşaf yardımı ile yerden kaldırmayı ve uyluk arkasında gerilme hissedin. Bu pozisyonu 10-20 sn '



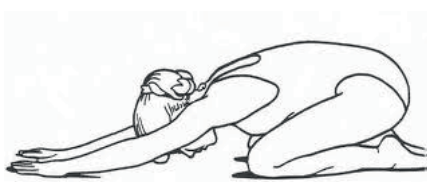
Sırtüstü yatarken, bacak bacak üstüne atıp her iki el ile allatki bacağın diz bölgesinden tutup göğsünüze doğru çekin. Bu pozisyonu 10-20 sn koruyun



Emekleme pozisyonunda, karnınızı içeri çekerek başınızı öne eğin ve sırtınızı yukarı kaldırın 5sn bekleyin. Daha sonra başınızı yukarı kaldırıp belinizi aşağı doğru çukurlaştırın 5 sn bekle



Şekildeki pozisyonda öne doğru esneyebildiğiniz kadar esneyin son noktada 5 sn bekleyin. Kalçanızın yukarı yukarı kalkmamasına dikkat edin.



Bacaklarımızı omuz genişliğinde açarak, önünüzdeki sabit bir eşyadan tutunup destek alarak, geriye doğru esneyin 5 sn bekleyin



Önerilen hareketleri günde ..... kez , .... tekrar yapın.