



T.C. Sağlık Bakanlığı

BEL GERME EGZERSİZLERİ

meltem
hastanesi

KOD.HB.YD.04

Yayın Tarihi: 27.12.2018

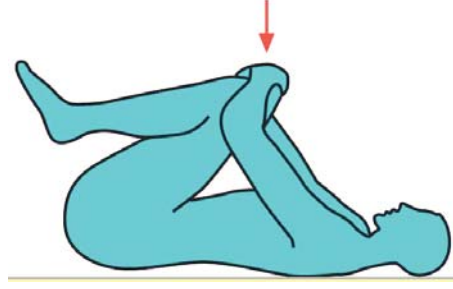
Revizyon Tarihi:

Revizyon No:

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



Her iki dizi göğsünüze çekip eller ile bastırıp 5 sn bekleyin.



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



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



Hareketleri günde 2 kez, 10 tekrarlı yapınız.