



T.C. Sağlık Bakanlığı

## EL BİLEĞİ EGZERSİZLERİ

meltem  
hastanesi

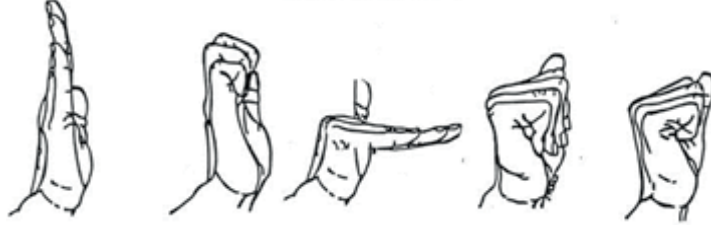
KOD.HB.YD.02

Yayın Tarihi: 27.12.2018

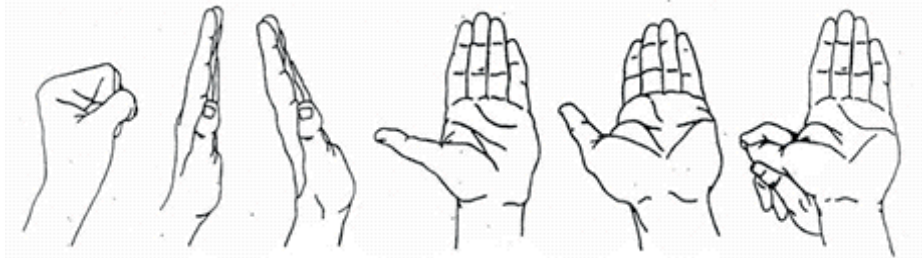
Revizyon Tarihi:

Revizyon No:

Parmaklarınızı sıra ile şekildeki gibi yapınız.



Parmaklarınızı sırası ile şekildeki gibi yapınız.



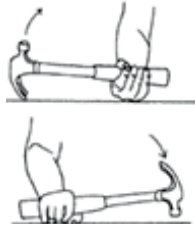
El bileğinizi şekildeki gibi öne ve geriye bükün.  
Dirseğiniz vücuda yakın olarak; Avuç içinizi  
yukarı ve aşağı doğru çevirin.



Elinize 0,5 kg bir su şişesi alıp; şekildeki gibi  
bileğinizi hareket ettirin.



0,5 kg su şişesi ya da çekiç yardımı ile  
şekildeki hareketi yapın.



Elinize... kg bir su şişesi alıp; şekildeki gibi  
diseğinizi hareket ettirin.



El bileğinizi şekildeki gibi öne ve geriye bükün.  
Dirseğiniz vücuda yakın olarak; Avuç içinizi  
yukarı ve aşağı doğru çevirin



Elinize 0,5 kg bir su şişesi alıp; şekildeki gibi  
bileğinizi hareket ettirin.

