

SAĞLIK BİLİMLERİ ÜNİVERSİTESİ  
FATİH SULTAN MEHMET EĞİTİM VE ARAŞTIRMA HASTANESİ  
FİZİKSEL TIP VE REHABİLİTASYON KLİNİĞİ

## BEL EGZERSİZLERİ

Her egzersizi ..... tekrar yapın. Her pozisyonda ..... sn tutun. Gün boyunca ..... kere bu egzersizleri tekrar edin.



1. Dizler bükülü pozisyonda sırt üstü uzanın. Ellerinizi belinizin altına koyun. Karnınızı kasarak ellerinizi belinizin altında sıkıştırın. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.



2. Bir dizinizi karnınıza doğru çekin ve ellerinizle tutarak gerdirin. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin. Aynı işlemi diğer taraf için de yapın.



3. İki dizinizi karnınıza doğru çekin. Ellerinizle tutarak gerdirin ve başınızı dizlerinize doğru yaklaştırın. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.



4. Dizler bükülü pozisyonda sırt üstü uzanın. Kollarınızı düz tutarak başınızı ve omuzlarınızı yukarı doğru kaldırın. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.



5. Dizler bükülü pozisyonda sırt üstü uzanın. Vücut ağırlığınızı ayak tabanlarınıza ve omuzlarınıza vererek gövdenizi yukarı kaldırın. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.



6. Sırt üstü uzanın. Dizler 90 derece bükülü olacak şekilde dizlerinizi karnınıza doğru çekin. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.



7. Sırt üstü yatış pozisyonunda bir diziniz bükülü pozisyondayken diğer ayağınızı bacağınızın üzerine atın. Üstteki bacağınızı elinizle tutarak diğer kalçanıza doğru gerdirin. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin. Aynı işlemi diğer taraf için de yapın.



8. Sırt üstü yatış pozisyonunda bir diziniz bükülü pozisyondayken diğer ayağınızı bacağınızın üzerine atın. Bükülü dizinizi karnınıza doğru çekerek kalçanıza gerdirin. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin. Aynı işlemi diğer taraf için de yapın.



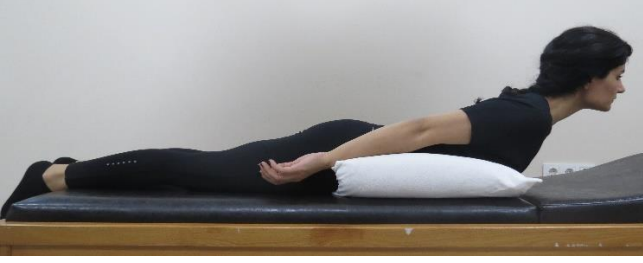
9. Sırt üstü yatış pozisyonunda bir diziniz düz pozisyondayken diğer ayağınızı bacağınızın üzerine atın. Dizinizden elinizle tutarak karşı kalçanıza doğru gerdirin. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin. Aynı işlemi diğer taraf için de yapın.



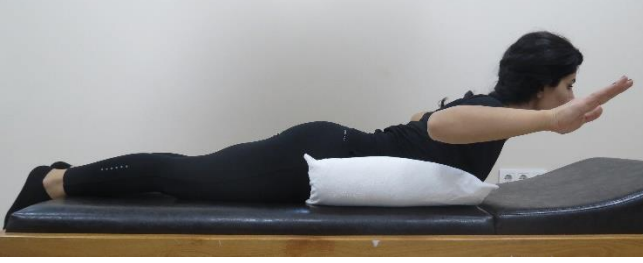
10. Sırt üstü uzanın. Bir ip veya çarşafı ayağınıza dolayın ve iki ucunu ellerinizle tutun. Bacacağınızı düz bir şekilde yukarı doğru kaldırarak ip yardımıyla gerdirin. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin. Aynı işlemi diğer taraf için de yapın.



11. Sırt üstü yatar pozisyonda üst gövdenizi döndürmeden bir bacağınızı diğerinin üzerinden yataktan sarkıtarak gövdenizi gerdirin. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin. Aynı işlemi diğer taraf için de yapın.



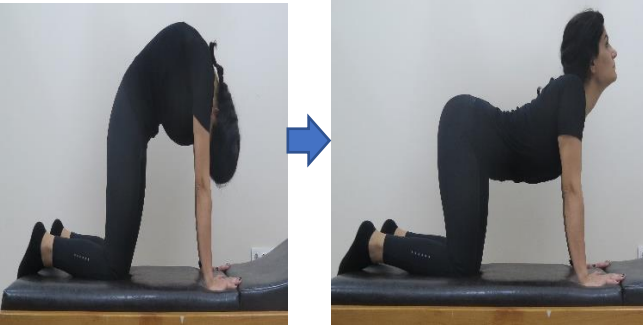
12. Karnınızın altına bir yastık koyarak yüzüstü uzanın. Başınızı ve omuzlarınızı yukarı doğru kaldırın. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.



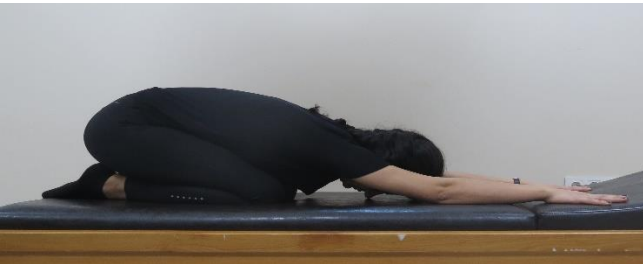
13. Karnınızın altına bir yastık koyarak yüzüstü uzanın. Dirsekleriniz 90 derece bükülü pozisyonda başınızı, kollarınızı ve omuzlarınızı yukarı doğru kaldırın. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.



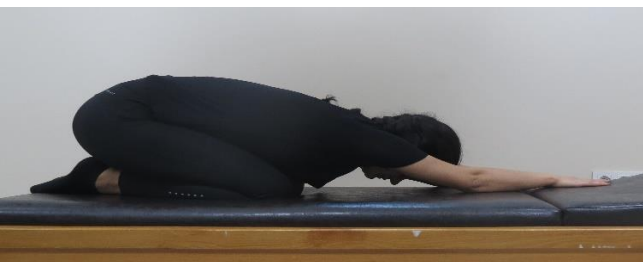
14. Karnınızın altına bir yastık koyarak yüzüstü uzanın. Kollarınızı ileri doğru uzatın. Başınızı, kollarınızı ve omuzlarınızı yukarı doğru kaldırın. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.



15. Emekleme pozisyonunda durun. Başınızı aşağı doğru indirdiğinizde sırtınızı kambur yapın. Daha sonrasında başınızı kaldırdığınızda belinizi çukurlaştırın. Her pozisyonda 5 sn tutun ve diğer pozisyona geçin.



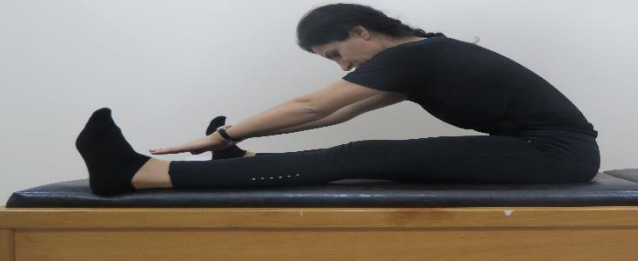
16. Dizlerinizin üzerinde oturma pozisyonunda öne doğru eğilin. Kollarınızla ileri doğru uzanmaya çalışırken göğsünüzü olabildiğince zemine yaklaştırmaya çalışın. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.



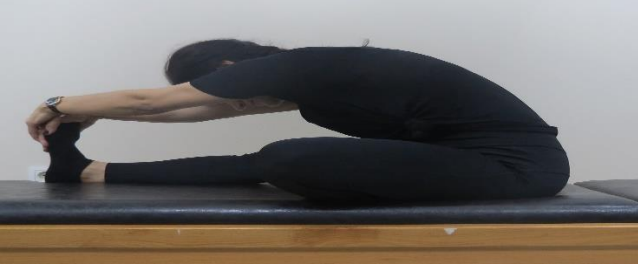
17. Dizlerinizin üzerinde oturma pozisyonunda öne yana doğru eğilin. Kollarınızla ileri doğru uzanmaya çalışırken göğsünüzü olabildiğince zemine yaklaştırmaya çalışın ve gövdenizi yana doğru gerdirin. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin. Aynı işlemi diğer taraf için de yapın.



18. Sırt üstü uzanın. Bir ayağınızın tabanını pilates topunun üzerine koyun ve dizinizi bükün. Diğer ayağınızı öbür bacağınızın üzerine atın. Topu kendinize doğru çekin ve karşı taraf kalçanızı gerdirin. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin. Aynı işlemi diğer taraf için de yapın.



19. Dizleriniz düz pozisyonda oturun ve bacaklarınızın arasını açın. Ellerinizle ayaklarınıza doğru olabildiğince yaklaşmaya çalışın. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.



20. Dizleriniz düz pozisyonda oturun ve dizinizi büküp bir ayağınızın tabanını diğer bacağınıza yaslayın. Ellerinizle diğer ayağınıza doğru uzanın. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.



21. İki bacağınızı da yatağın iki tarafından sarkıtarak oturun. Kollarınızla ileri doğru uzanmaya çalışırken göğsünüzü yere doğru yaklaştırın.