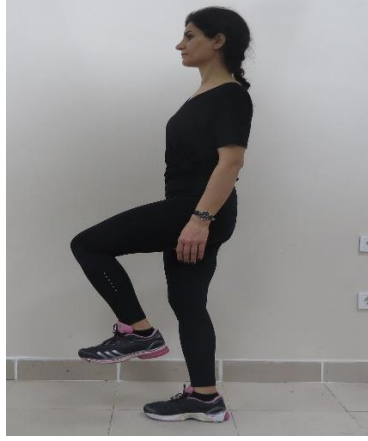


SAĞLIK BİLİMLERİ ÜNİVERSİTESİ
FATİH SULTAN MEHMET EĞİTİM VE ARAŞTIRMA HASTANESİ
FİZİKSEL TIP VE REHABİLİTASYON KLİNİĞİ

DENGE VE KOORDİNASYON EGZERSİZLERİ

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

1. Tek ayak üzerinde durun ve dengenizi korumaya çalışın. Bu pozisyonda 5 sn durun ve ayağınızı indirin. İşlemi her iki ayak için de yapın.



4. Tek ayak üzerinde durun. Daha sonrasında havada olan ayağınızı geriye doğru uzatın ve dengenizi korumaya çalışın. Aynı işlemi her iki ayak içinde yapın.

2. Denge topu üzerinde tek ayak üzerinde durun ve dengenizi korumaya çalışın. Bu pozisyonda 5 sn durun ve ayağınızı indirin. İşlemi her iki ayak için de yapın.



5. Her iki ayağınızın parmak ucunda durun ve dengenizi korumaya çalışın. Bu pozisyonda 5 sn durun ve gevşeyin.

3. Tek ayak üzerinde durun. Daha sonrasında havada olan ayağınızı ileri doğru uzatın ve dengenizi korumaya çalışın. Aynı işlemi her iki ayak içinde yapın.



6. Her iki ayağınızın topukları üzerinde durun ve dengenizi korumaya çalışın. Bu pozisyonda 5 sn durun ve gevşeyin.

7. Bir ayağınızı topuğunu diğer ayağınızın parmak ucuna getirerek yürümeye çalışın ve dengeinizi koruyun.



11. Bir sandalyede oturun ve ellerinizi dizlerinizin üzerine koyun. Ellerinizi ardışık olarak ie ve dışa doğru çevirin.

8. Bir bacağıınızı diğer bacağıınızın önünden çaprazlayarak yana doğru yürümeye çalışın ve dengeinizi koruyun.



12. Dizlerinizi ve kollarınızı abartılı bir şekilde kaldırarak yürüyüş yapın. Yürüyüş esnasında kol ve bacağıınızı çapraz olarak kaldırın. (Sağ kol-sol bacak, sol kol-sağ bacak)

9. Bir bacağıınızı diğer bacağıınızın arkasından çaprazlayarak yana doğru yürümeye çalışın ve dengeinizi koruyun.



13. Bir basamak üzerine bir ayağınızla çıkın. Tek ayak üzerinde durun ve dengeinizi korumaya çalışın. Aynı işlemi her iki taraf için de yapın.

10. Bir elinizi yukarı doğru kaldırın. Diğer elinizin işaret parmağıyla önce burnunuza daha sonra havadaki elinizin işaret parmağına değdirin. Havadaki elinizin yerini değiştirerek işlemi tekrar edin.

