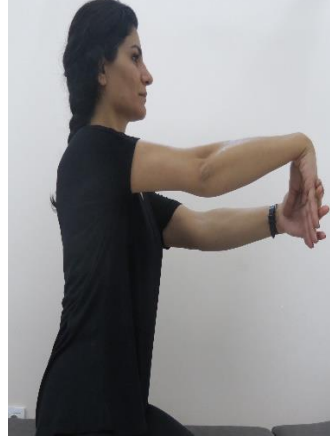
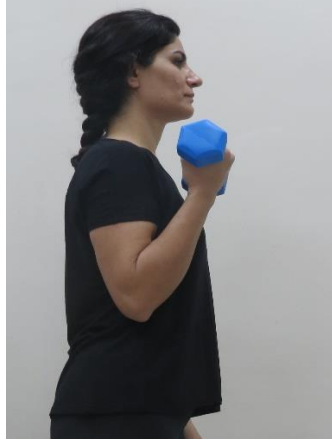


SAĞLIK BİLİMLERİ ÜNİVERSİTESİ
FATİH SULTAN MEHMET EĞİTİM VE ARAŞTIRMA HASTANESİ
FİZİKSEL TIP VE REHABİLİTASYON KLİNİĞİ

DİRSEK EGZERSİZLERİ

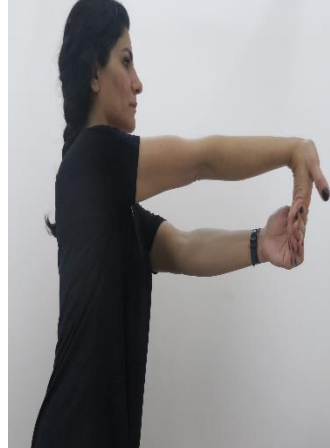
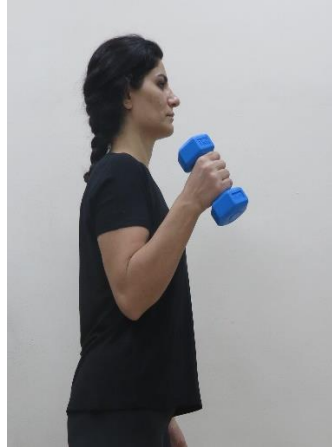
Her egzersizi tekrar yapın. Her pozisyonda sn tutun. Gün boyunca kere bu egzersizleri tekrar edin.

1. Ağırılığı avuç içiniz yukarı bakacak şekilde dirseğinizi bükerek kaldırın ve omzunuza doğru yaklaştırın. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.



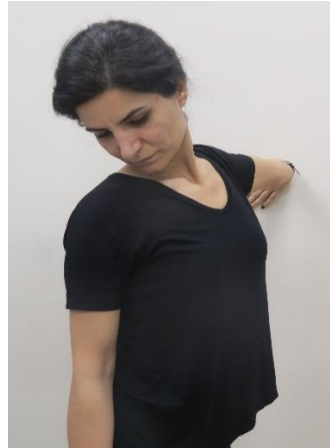
4. Kolunuzu yere paralel olacak şekilde kaldırın. El bileğinizi avuç içi size bakacak şekilde aşağı doğru bükün. Diğer elinizle elinizin dış kısmından tutarak gerdirin. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.

2. Ağırılığı avuç içiniz yana bakacak şekilde dirseğinizi bükerek kaldırın ve omzunuza doğru yaklaştırın. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.



5. Kolunuzu yere paralel olacak şekilde kaldırın. El bileğinizi avuç içi karşıya gösterecek şekilde aşağı doğru bükün. Diğer elinizle elinizin iç kısmından tutarak gerdirin. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.

3. Ağırılığı avuç içiniz aşağı bakacak şekilde dirseğinizi bükerek kaldırın ve omzunuza doğru yaklaştırın. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.



6. Duvara yan dönün ve avuç içinizi hafif aşağı dönük şekilde duvara dayayın. Başınızı diğer taraftaki omzunuza doğru gerdirin. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.

7. Dirseğiniz 90 derece bükülü pozisyonda bir desteğin üzerine koyun. Elinize bir ağırlık alın. Dirseğinizi içe ve dışa doğru döndürün.



9. Dirseğiniz 90 derece bükülü pozisyonda bir desteğin üzerine koyun. Elinize bir ağırlık alın. El bileğinizi yan tutup yukarı doğru kaldırın. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.

8. Dirseğiniz 90 derece bükülü pozisyonda bir desteğin üzerine koyun. Elinize bir ağırlık alın. El bileğinizi yukarı doğru kaldırın. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin. Aynı işlemi avuç içi yukarı dönük pozisyonda da yapın.

