

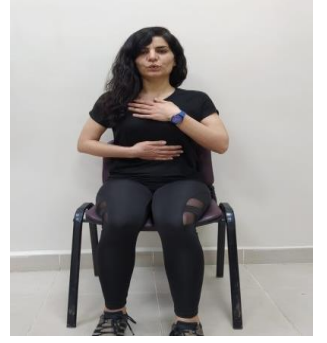
**SAĞLIK BİLİMLERİ ÜNİVERSİTESİ**  
**FATİH SULTAN MEHMET EĞİTİM VE ARAŞTIRMA HASTANESİ**  
**FİZİKSEL TIP VE REHABİLİTASYON KLİNİĞİ**

**İLERİ YAŞ İÇİN EVDE YAPILABİLECEK KOLAY EGZERSİZLER 1**  
(Solunum, güçlendirme, denge ve koordinasyon egzersizleri)

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

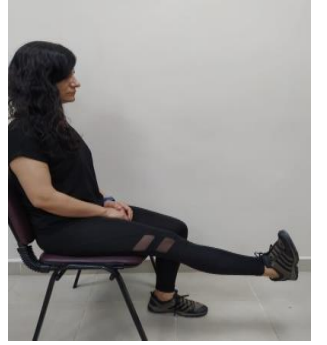
**Egzersiz 1**

Bir elinizi göğsünüzün üstüne diğerini göğsünüzün altına gelecek şekilde yerleştirin. Burnunuzdan yavaşça nefes alıp ağızınızdan daha yavaş şekilde üfleyerek nefes verin. Nefes alırken önce göğsünüzü sonra karnınızı şişirin, verirken önce karnınızı sonra göğsünüzü indirin. Ellerinize hareketin doğruluğunu kontrol edin.



**Egzersiz 2**

Sandalyeye rahatça oturun. Bir ayağınızı yukarı kaldırın. Parmak uçlarınızı yavaşça nefes alarak öne doğru uzatın, nefes vererek kendinize doğru çekin.



**Egzersiz 3**

Dizlerinizin arasına rulo şeklinde havlu, yastık vb. koyun. Dizlerinizi birbirine yaklaştırarak ruloyu sıkıştırın. Bu pozisyonda biraz bekleyip gevşeyin.



**Egzersiz 4**

Ellerinizi dizlerinizin dış yanına yerleştirin. Ellerinize dizlerinizi birbirine doğru itmeye çalışırken, dizlerinizle ellerinizi dışarı doğru itin. Bu pozisyonda biraz bekleyip gevşeyin.



**Egzersiz 5**

Sandalyede rahat şekilde oturun. Diziniz bükük şekilde uyluğunuzu yukarı doğru kaldırın. Bu pozisyonda biraz bekleyip indirin.



**Egzersiz 6**

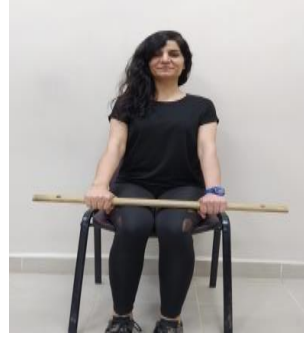
Elinize oklava benzeri bir sopa alın. Bir ucundan tutup diğer ucunu avuç içinize dayayın. Tuttuğunuz elle diğerini yana doğru kaldırın.



İLERİ YAŞ İÇİN EVDE YAPILABİLECEK KOLAY EGZERSİZLER 2  
(Solunum, güçlendirme, denge ve koordinasyon egzersizleri)

Egzersiz 7

Elinize oklava benzeri bir sopa alın. Nefes alarak yavaşça yukarı kaldırın. Nefes vererek yavaşça indirin.



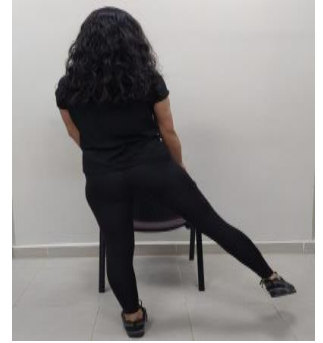
Egzersiz 8

Bir sandalyenin arkasına tutununuz. Bir bacağınızı geriye doğru açın. Bu pozisyonda biraz bekleyip öne getirin.



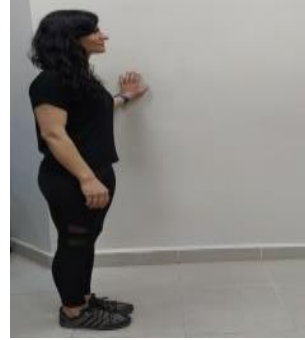
Egzersiz 9

Bir sandalyenin arkasına tutununuz. Bir bacağınızı yana doğru açın. Bu pozisyonda biraz bekleyip kapatın.



Egzersiz 10

Duvara yan durup bir elinizle tutununuz. Bir ayağınızı diğerinin önüne atarak ilerleyin. Dönüşte diğer elinizle tutunarak aynı yürüyüşle başlangıç noktasına gelin.



Egzersiz 11

Bir yerden tutunarak ayakta durun. Diziniz bükülü olacak şekilde bacağınızı yukarı kaldırın. Bu pozisyonda biraz bekleyip indirin.



Egzersiz 12

Duvara yüzünüz dönük, dik bir şekilde durun. Duvardan destek alarak yana doğru yürüyün.

