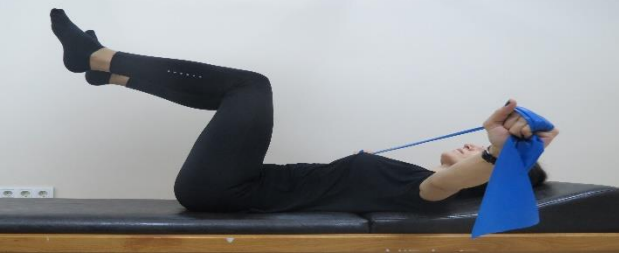


SAĞLIK BİLİMLERİ ÜNİVERSİTESİ
FATİH SULTAN MEHMET EĞİTİM VE ARAŞTIRMA HASTANESİ
FİZİKSEL TIP VE REHABİLİTASYON KLİNİĞİ

LOMBER STABİLİZASYON EGZERSİZLERİ

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



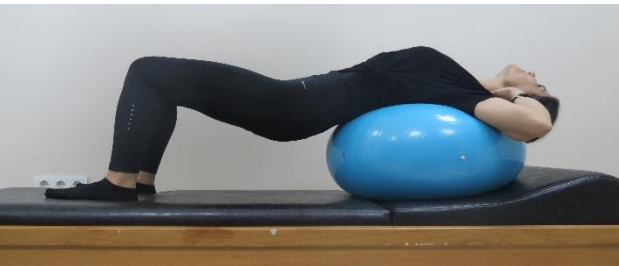
1. Sırt üstü uzanın ve ayaklarınız havada olacak şekilde dizlerinizi kendinize doğru çekin. Egzersiz lastiğini göğsünüze paralel olacak şekilde kollarınız düz pozisyonda tutun. Egzersiz lastiğini kollarınızı yana açarak göğsünüze doğru yaklaştırın. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.



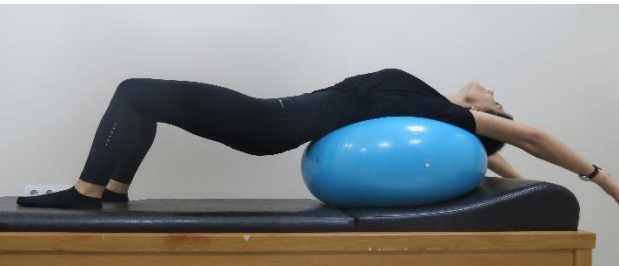
2. Dirsekleriniz gövdeniz altında olacak şekilde yüz üstü uzanın. Gövde ağırlığınızı ayak parmak uçlarına ve dirseklere verin ve gövdenizi yukarı doğru kaldırın. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.



3. Bir dirseğiniz gövdeniz altında kalacak şekilde yan yatın. Gövde ağırlığınızı ayak dış yanına ve dirseğinize verin ve gövdenizi yukarı doğru kaldırın. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin. Aynı işlemi diğer taraf için de yapın.



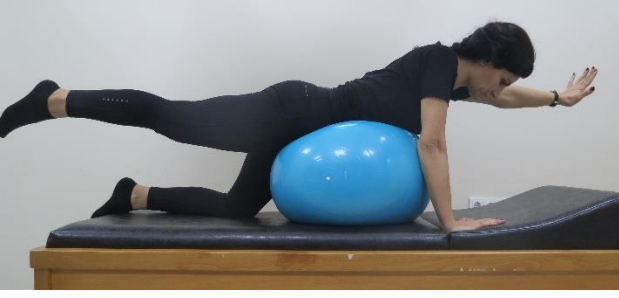
4. Dizler bükülü pozisyonda pilates topuna yaslanın. Ellerinizi ensenizde birleştirerek geriye doğru vücudunuzu topun üzerinde kaydırın ve sırt üstü uzanın. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.



5. Dizler bükülü pozisyonda pilates topuna yaslanın. Kollarınızı geriye doğru gerdirip vücudunuzu topun üzerinde kaydırın ve sırt üstü uzanın. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.



6. Pilates topunu vücudunuzun bir tarafının altına alın. Vücut ağırlığınızı topun üzerinde kaydırarak topun üzerine yan pozisyonda uzanın ve gövdenizi gerdirin. Karşı taraftaki kolunuzu da baş üstünde diğer tarafa doğru gerdirin. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin. Aynı işlemi diğer taraf için de yapın.



7. Dizler bükülü pozisyonda pilates topunu karnınızın altına alın ve emekleme pozisyonunda durun. Bu pozisyonda bir taraf bacağınızı kaldırırken diğer taraftaki kolunuzu kaldırın. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin. Aynı işlemi diğer kol ve bacak için de yapın.



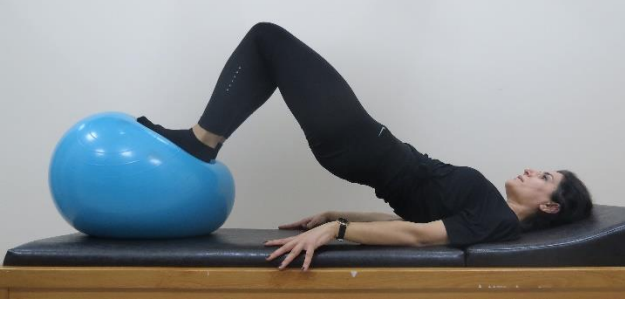
8. Dizler bükülü pozisyonda pilates topunu karnınızın altına alın ve emekleme pozisyonunda durun. Bu pozisyonda aynı taraftaki kol ve bacağınızı kaldırın. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin. Aynı işlemi diğer kol ve bacak için de yapın.



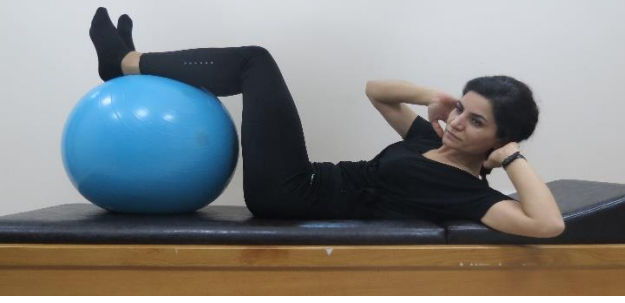
9. Pilates topunu ayaklarınızın altında tutarak sırt üstü uzanın. Gövdenizi yukarı doğru kaldırarak vücut ağırlığınızı ayaklarınıza ve omuzlarınıza verin. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.



10. Pilates topunu ayaklarınızın altında tutarak sırt üstü uzanın. Gövdenizi yukarı doğru kaldırarak vücut ağırlığınızı ayaklarınıza ve omuzlarınıza verin. Kollarınızı da yukarı doğru avuç içleri birbirine bakacak şekilde kaldırın. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.



11. Pilates topunu ayak tabanlarınızın altında tutarak sırt üstü uzanın. Vücut ağırlığınızı ayak tabanlarınıza ve omuzlarınıza vererek gövdenizi yukarı kaldırın. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.



12. Dizler bükülü pozisyonda pilates topunu ayaklarınızın altında tutarak sırt üstü uzanın. Ellerinizi ensenizde birleştirin. Baş ve gövdenizi bir tarafa doğru kaldırın. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin. Aynı işlemi diğer taraf için de yapın.