

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

## SKOLYOZ EGZERSİZLERİ

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



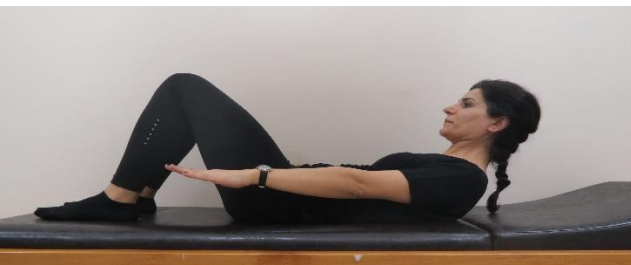
1. Dizler bükülü pozisyonda sırt üstü uzanın. Ellerinizi belinizin altına koyun. Karnınızı kasarak ellerinizi belinizin altında sıkıştırın. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.



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.



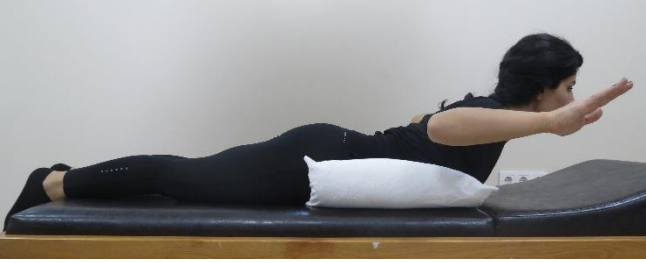
5. Dizler bükülü pozisyonda sırt üstü uzanın. Vücut ağırlığınızı ayak tabanlarınıza ve omuzlarınıza vererek gövdenizi yukarı kaldırın. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.



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



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



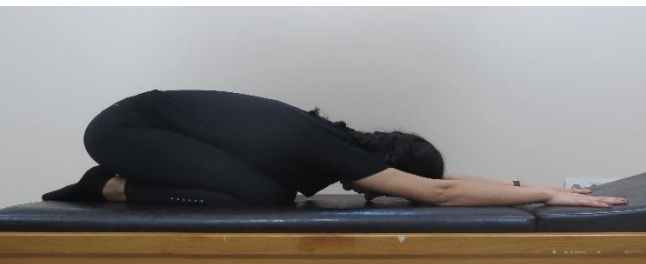
8. Karnınızın altına bir yastık koyarak yüzüstü uzanın. Dirsekleriniz 90 derece bükülü pozisyonda başınızı, kollarınızı ve omuzlarınızı yukarı doğru kaldırın. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.



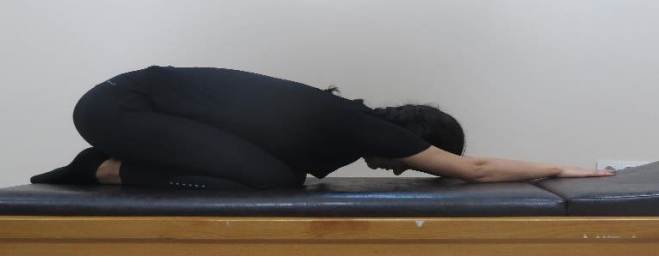
9. Karnınızın altına bir yastık koyarak yüzüstü uzanın. Kollarınızı ileri doğru uzatın. Başınızı, kollarınızı ve omuzlarınızı yukarı doğru kaldırın. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.



10. 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.



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



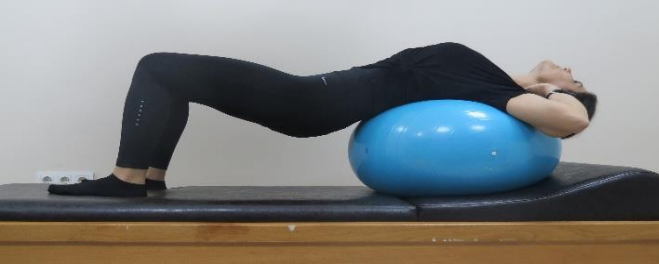
12. Dizlerinizin üzerinde oturma pozisyonunda öne yana doğru eğilin. Kollarınızla ileri doğru uzanmaya çalışırken göğsünüzü olabildiğince zemine yaklaştırmaya çalışın ve gövdenizi yana doğru gerdirin. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin. Aynı işlemi diğer taraf için de yapın.



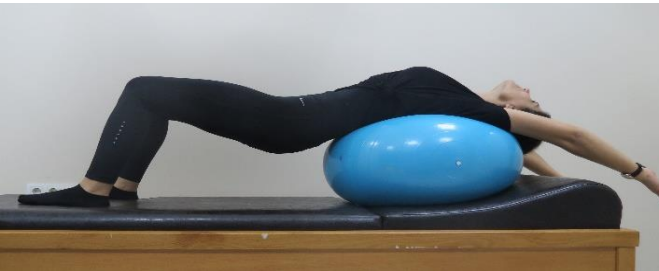
13. Dirsekleriniz gövdeniz altında olacak şekilde yüz üstü uzanın. Gövde ağırlığınızı ayak parmak uçlarına ve dirseklere verin ve gövdenizi yukarı doğru kaldırın. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.



14. 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.



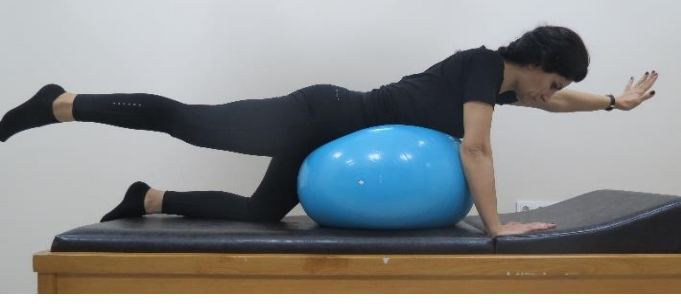
15. Dizler bükülü pozisyonda pilates topuna yaslanın. Ellerinizi ensenizde birleştirerek geriye doğru vücudunuzu topun üzerinde kaydırın ve sırt üstü uzanın. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.



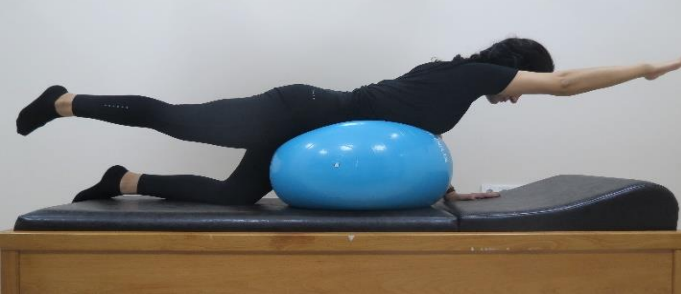
16. Dizler bükülü pozisyonda pilates topuna yaslanın. Kollarınızı geriye doğru gerdirip vücudunuzu topun üzerinde kaydırın ve sırt üstü uzanın. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.



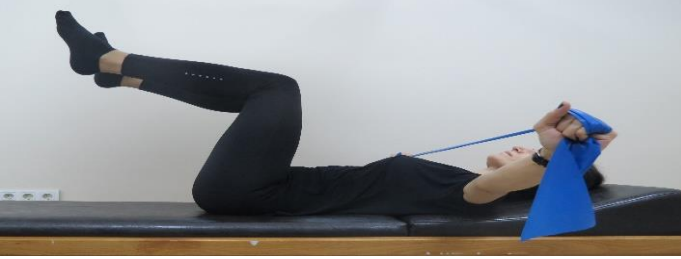
17. Pilates topunu vücudunuzun bir tarafının altına alın. Vücut ağırlığınızı topun üzerinde kaydırarak topun üzerine yan pozisyonda uzanın ve gövdenizi gerdirin. Karşı taraftaki kolunuzu da baş üstünde diğer tarafa doğru gerdirin. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin. Aynı işlemi diğer taraf için de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



18. 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.



19. 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.



20. 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 yaklaşırın. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.