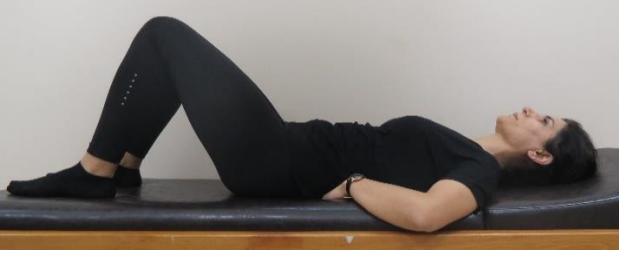


SAĞLIK BİLİMLERİ ÜNİVERSİTESİ
FATİH SULTAN MEHMET EĞİTİM VE ARAŞTIRMA HASTANESİ
FİZİKSEL TIP VE REHABİLİTASYON KLİNİĞİ

OSTEOPOROZ EGZERSİZLERİ

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



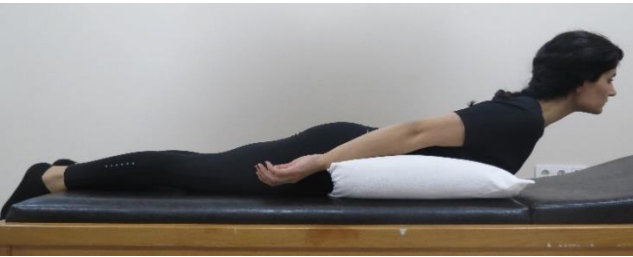
1. Dizler bükülü pozisyonda sırt üstü uzanın. Ellerinizi belinizin altına koyun. Karnınızı kasarak ellerinizi belinizin altında sıkıştırın. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.



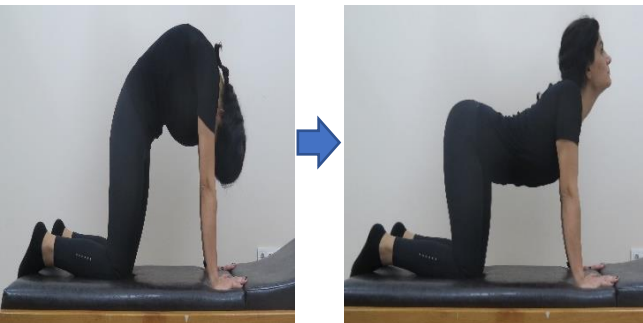
2. Bir dizinizi karnınıza doğru çekin ve ellerinizle tutarak gerdirin. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin. Aynı işlemi diğer taraf için de yapın.



3. Dizler bükülü pozisyonda sırt üstü uzanın. Kollarınızı düz tutarak başınızı ve omuzlarınızı yukarı doğru kaldırın. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.

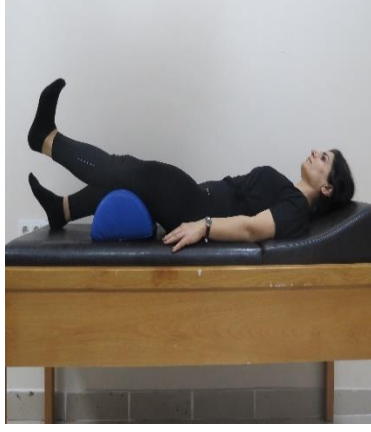


4. Karnınızın altına bir yastık koyarak yüzüstü uzanın. Başınızı ve omuzlarınızı yukarı doğru kaldırın. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.



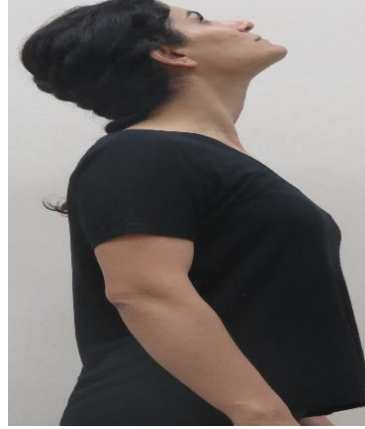
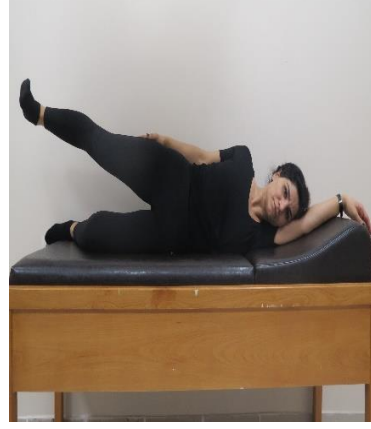
5. Emekleme pozisyonunda durun. Başınızı aşağı doğru indirdiğinizde sırtınızı kambur yapın. Daha sonrasında başınızı kaldırdığınızda belinizi çukurlaştırın. Her pozisyonda 5 sn tutun ve diğer pozisyona geçin.

6. Sirt üstü uzanın. Bir dizinizin altına bir yastık koyun. Ayağınızı yukarı kaldırarak dizinizi düzeltin. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.



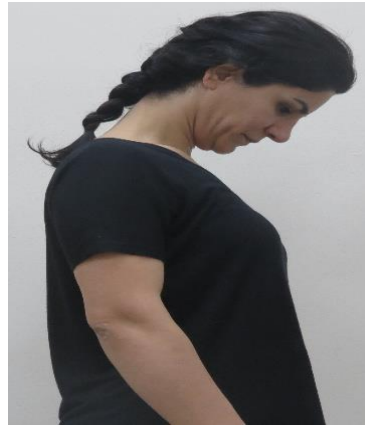
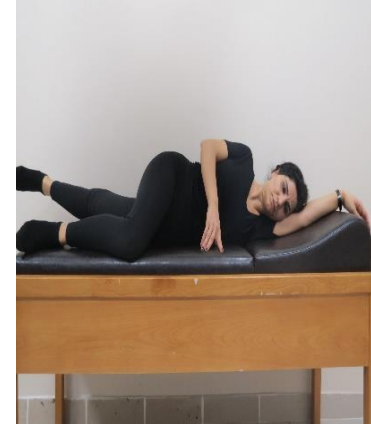
10. Başınızı yana doğru çevirin. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin. Aynı egzersizi karşı taraf için de yapın.

7. Bir tarafa doğru yan yatın. Altta kalan dizinizi bükün. Üstteki bacağına yana yukarı doğru düz kaldırın. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.



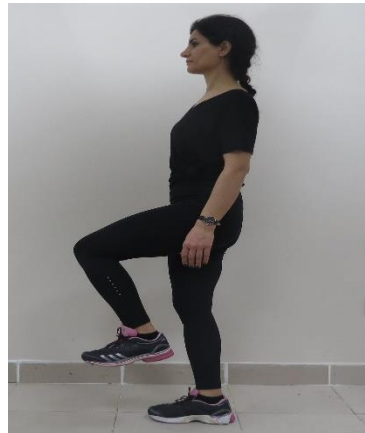
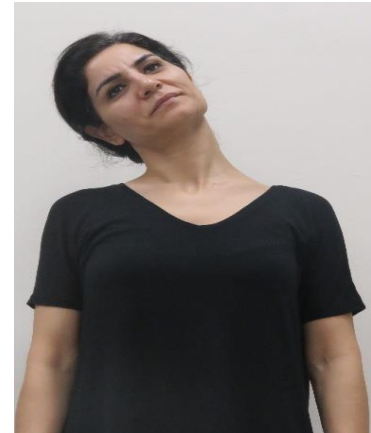
11. Başınızı geriye doğru götürerek boynunuzun ön kısmını gerdirin. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.

8. Bir tarafa doğru yan yatın. Üstteki dizinizi bükün ve karnınıza doğru çekin. Altta kalan bacağına yana yukarı doğru düz kaldırın. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.



12. Başınızı öne doğru eğerek çenenizi göğsünüze değdirmeye çalışın. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.

9. Başınızı yana doğru eğin ve kulağınızı omuzunuza doğru değdirmeye çalışarak boynunuzun yan tarafını gerdirin. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin. Aynı egzersizi karşı taraf için de yapın.



13. Dizlerinizi karnınıza doğru abartılı bir şekilde çekerek olduğunuz yerde sayın. Bu egzersizi 1 dk kadar yapın.

