

ANKİLOZAN SPONDİLİT 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.



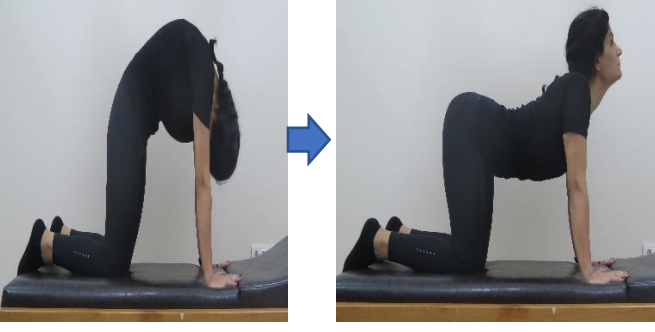
3. Dizler bükülü pozisyonda sırt üstü uzanın. Vücut ağırlığınızı ayak tabanlarınıza ve omuzlarınıza vererek gövdenizi yukarı kaldırın. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.



4. Sırt 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.



5. Sırt üstü yatış pozisyonunda bir diziniz düz pozisyondayken diğer ayağınızı bacağınızın üzerine atın. Dizinizden elinizle tutarak karşı kalçanıza doğru gerdirin. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin. Aynı işlemi diğer taraf için de yapın.



6. 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.



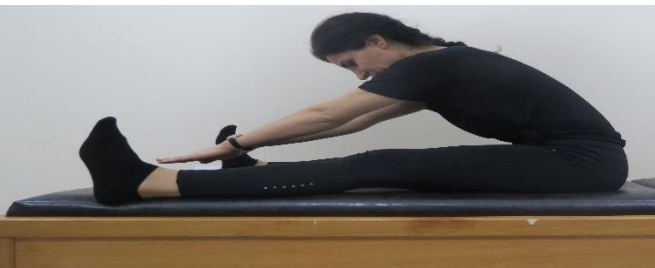
7. Dizlerinizin üzerinde oturma pozisyonunda öne doğru eğilin. Kollarınızla ileri doğru uzanmaya çalışırken göğsünüzü olabildiğince zemine yaklaştırmaya çalışın. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.



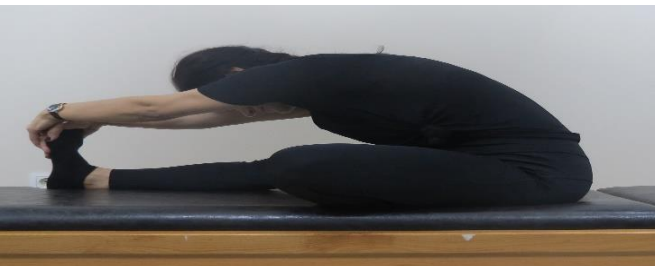
8. Dizlerinizin üzerinde oturma pozisyonunda öne yana doğru eğilin. Kollarınızla ileri doğru uzanmaya çalışırken göğsünüzü olabildiğince zemine yaklaştırmaya çalışın ve gövdenizi yana doğru gerdirin. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin. Aynı işlemi diğer taraf için de yapın.



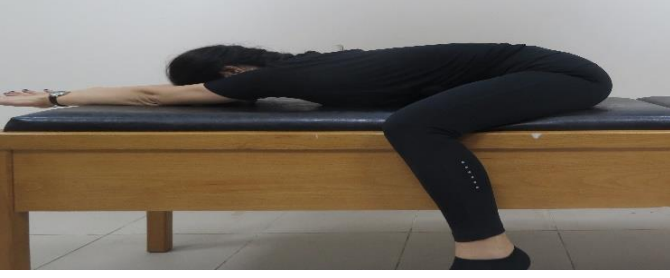
9. Sırt üstü yatar pozisyonda üst gövdenizi döndürmeden bir bacağınızı diğerinin üzerinden yataktan sarkıtarak gövdenizi gerdirin. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin. Aynı işlemi diğer taraf için de yapın.



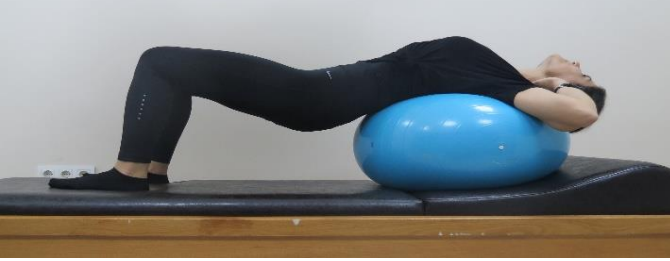
10. Dizleriniz düz pozisyonda oturun ve bacaklarınızın arasını açın. Ellerinizle ayaklarınıza doğru olabildiğince yaklaşmaya çalışın. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.



11. Dizleriniz düz pozisyonda oturun ve dizinizi büküp bir ayağınızın tabanını diğer bacağına yaslayın. Ellerinizle diğer ayağınıza doğru uzanın. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.



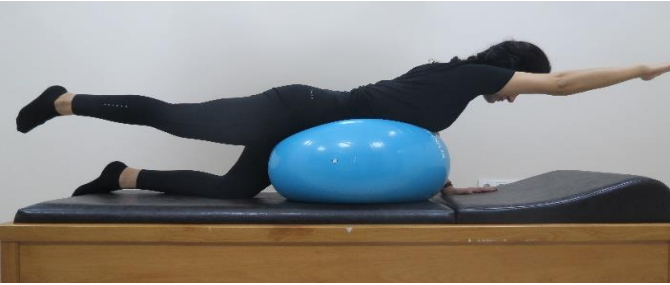
12. İki bacağınızı da yatağın iki tarafından sarkıtarak oturun. Kollarınızla ileri doğru uzanmaya çalışırken göğsünüzü yere doğru yaklaştırın. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.



13. 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.



14. 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.



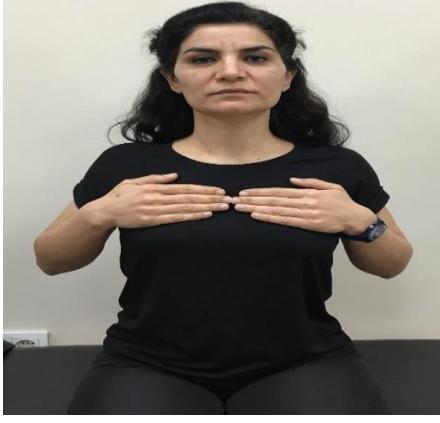
15. Dizler bükülü pozisyonda pilates topunu karnınızın altına alın ve emekleme pozisyonunda durun. Bu pozisyonda aynı taraftaki kol ve bacağınızı kaldırın. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin. Aynı işlemi diğer kol ve bacak için de yapın.



16. Oturma pozisyonunda veya 45 derece yatar pozisyonda bir elinizi karnınıza bir elinizi göğsünüze koyun. Burnunuzdan karnınıza nefes alın ve karnınıza koyduğunuz elinizin hareketini hissedin. Daha sonra dudaklarınızı büzerek nefesinizi yavaş bir şekilde verin. Bu uygulamayı 3-4 kez tekrar edin.



17. Oturma pozisyonunda veya 45 derece yatar pozisyonda bir elinizi karnınıza bir elinizi göğsünüze koyun. Burnunuzdan göğsünüze nefes alın ve göğsünüze koyduğunuz elinizin hareketini hissedin. Daha sonra dudaklarınızı büzerek nefesinizi yavaş bir şekilde verin. Bu uygulamayı 3-4 kez tekrar edin.



18. Yatakta veya sandalyede oturma pozisyonunda ellerinizi üst göğsünüze kaburgalarınızın üstüne koyun ve bir miktar baskı uygulayın. Elinizin olduğu bölgeye doğru nefes alın. Nefesi aldıkça elinizin baskısını azaltın. Daha sonrasında ise nefesinizi yavaş bir şekilde ağızınızdan üfleyerek verin. Bu uygulamayı 3-4 kez tekrar edin.



19. Yatakta veya sandalyede oturma pozisyonunda bir elinizi yan tarafınıza kaburgalarınızın üstüne koyun ve bir miktar baskı uygulayın. Elinizin olduğu bölgeye doğru nefes alın. Nefesi aldıkça elinizin baskısını azaltın. Daha sonrasında ise nefesinizi yavaş bir şekilde ağızınızdan üfleyerek verin. Bu uygulamayı 3-4 kez tekrar edin. Aynı uygulamayı diğer taraf için de yapın.

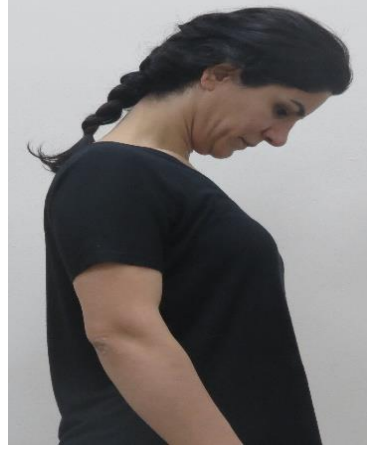


20. Yatakta veya sandalyede oturma pozisyonunda iki elinizi yan tarafınıza kaburgalarınızın üstüne koyun ve bir miktar baskı uygulayın. Elinizin olduğu bölgeye doğru nefes alın. Nefesi aldıkça elinizin baskısını azaltın. Daha sonrasında ise nefesinizi yavaş bir şekilde ağızınızdan üfleyerek verin. Bu uygulamayı 3-4 kez tekrar edin.



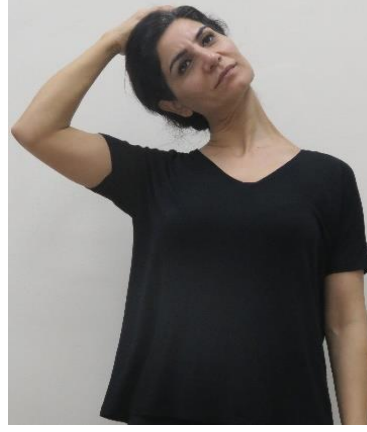
21. Yatakta veya sandalyede oturma pozisyonunda iki elinizi sırtınıza kaburgalarınızın üstüne koyun ve bir miktar baskı uygulayın. Elinizin olduğu bölgeye doğru nefes alın. Nefesi aldıkça elinizin baskısını azaltın. Daha sonrasında ise nefesinizi yavaş bir şekilde ağızınızdan üfleyerek verin. Bu uygulamayı 3-4 kez tekrar edin.

22. 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.



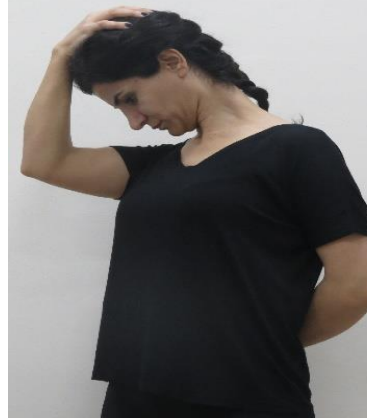
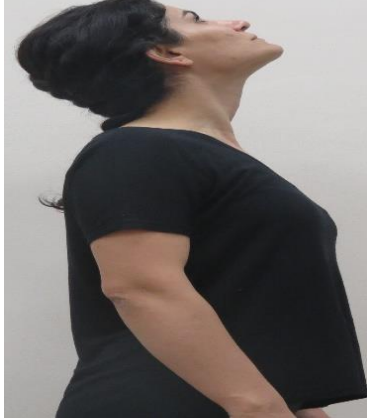
26. Başınızı öne doğru eğerek çenenizi göğsünüze değdirmeye çalışın. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.

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



27. Bir elinizle başınızı yana doğru eğerek boynunuzun bir tarafını gerdirin. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin. Aynı egzersizi karşı taraf için de yapın.

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



28. Bir elinizle başınızı öne ve tuttuğunuz elinizin olduğu tarafa doğru gerdirin. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin. Aynı egzersizi karşı taraf için de yapın.

25. İki duvarın birleştiği yerin karşısına geçin. Dirsekleriniz 90 derece bükülü olacak şekilde iki önkolunuzu duvara yaslayın. Gövdenizi öne doğru götürerek göğüs kaslarınızı gerdirin. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.

