

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

## BOYUN EGZERSİZLERİ

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

1. Ellerinizi birleştirerek alnınıza koyun. Başınızı öne doğru iterken ellerinizle başınızın hareketini engelleyin. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.



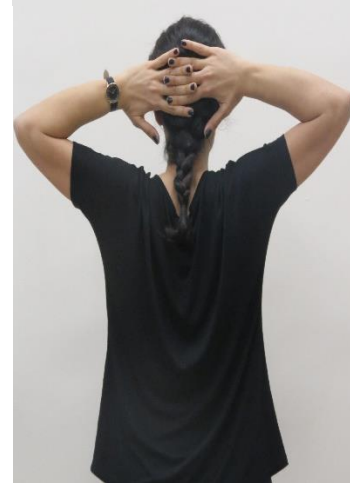
4. Ellerinizi göğsünüzün ön tarafında avuç içleri birbirine temas edecek şekilde birleştirin. Ellerinizi birbirine doğru itin. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.

2. Bir elinizi başınızın yan tarafına koyun. Başınıza yana doğru eğmeye çalışırken elinizle başınızın hareketini engelleyin. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin. Aynı egzersizi diğer taraf için de yapın.



5. Ellerinizi göğsünüzün ön tarafında birleştirin. Ellerinizi birbirine doğru çekin. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.

3. İki elinizi başınızın arka kısmında birleştirin. Başınızı geriye doğru itmeye çalışırken ellerinizle başınızın hareketini engelleyin. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.



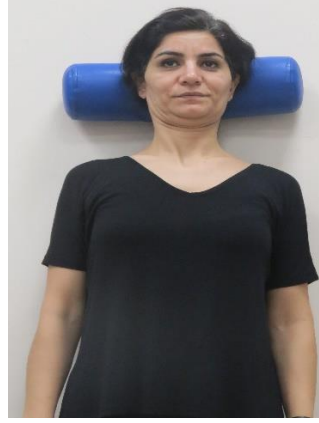
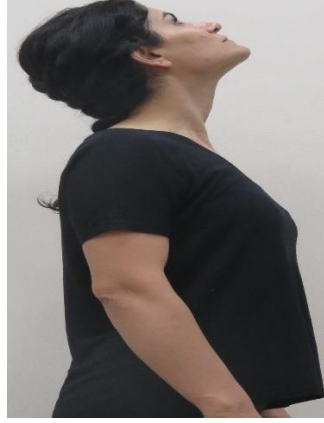
6. Başınızı yana doğru eğin ve kulağınızı omuzunuza doğru değıdirmeye çalışarak boynunuzun yan tarafını gerdirin. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin. Aynı egzersizi karşı taraf için de yapın.

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



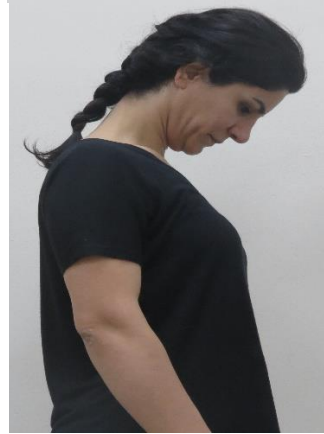
11. Bir elinizle başınızı öne ve tuttuğunuz elinizin olduğu tarafa doğru gerdirin. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin. Aynı egzersizi karşı taraf için de yapın.

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



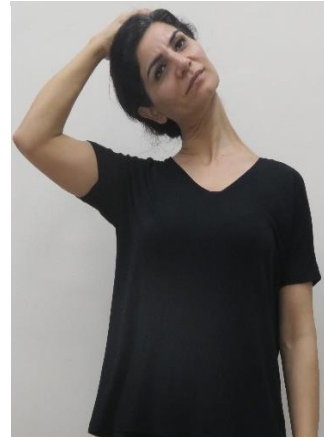
12. Bir havluyu rulo şeklinde yaparak duvarla başınızın arasına koyun. Başınızla havluyu iterek çenenizi kendinize doğru çekin. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.

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



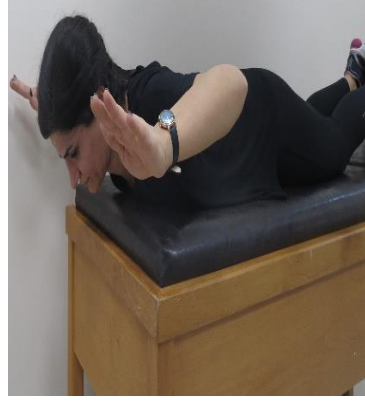
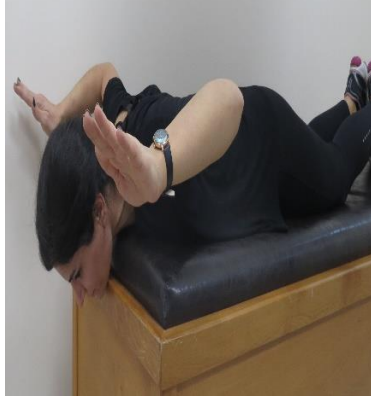
13. Egzersiz lastiğini iki kolunuz yere paralel olacak şekilde tutun. Daha sonrasında kollarınızı yana doğru açarak egzersiz lastiğini göğsünüze doğru yaklaştırın. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.

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



14. Egzersiz lastiğini iki elinizle dirsekleriniz düz olacak şekilde başınızın üzerinde tutun. Daha sonrasında kollarınızı yana doğru açarak lastiği başınızın arkasında sırtınıza doğru yaklaştırın. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.

15. Yüz üstü pozisyonda dirseklerinizi 90 derece bükülü yere paralel durumda tutun. Kollarınızı geriye doğru kaldırarak kürek kemiklerinizi birbirine doğru yaklaştırın. Bu pozisyonda 5 sn tutun



17. Yüz üstü pozisyonda dirseklerinizi 90 derece bükülü yere paralel durumda tutun. Başınızı ve omuzlarınızı geriye doğru kaldırın. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.

16. 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.

