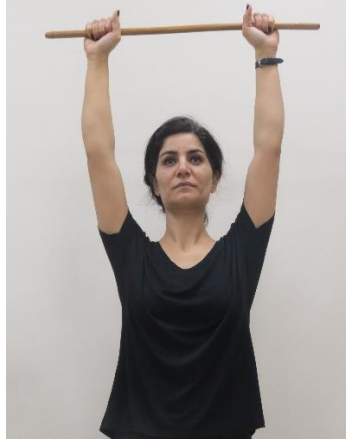


SAĞLIK BİLİMLERİ ÜNİVERSİTESİ
FATİH SULTAN MEHMET EĞİTİM VE ARAŞTIRMA HASTANESİ
FİZİKSEL TIP VE REHABİLİTASYON KLİNİĞİ

OMUZ EGZERSİZLERİ

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

1. Elinize bir oklava veya sopa alın. Kollarınız gevşek pozisyonda iken sopayı yukarı doğru kaldırın. Gergin olduğu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.



4. Oklavayı veya sopayı gövdenizin arkasında tutun. Dirseklerinizi bükerek yukarı doğru kaldırın. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.

2. Elinize bir oklava veya sopa alın. Kollarınız gevşek pozisyonda iken sopayı yana doğru kaldırın. Gergin olduğu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.



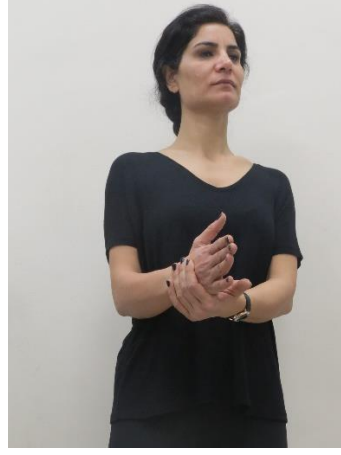
5. Elinize bir oklava veya sopa alın. Dirseklerinizi 90 derece bükülü yere paralel pozisyonda tutun. Bir kolunuzla diğerini yana doğru açın. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.

3. Oklavayı veya sopayı gövdenizin arkasında tutun. Geriye doğru kaldırın. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.



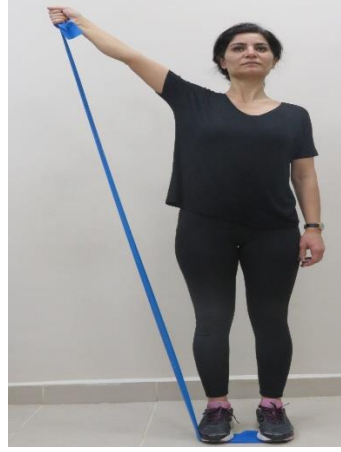
6. Dirseğinizi 90 derece bükülü pozisyonda duvarla arasına bir havlu koyarak yaslayın. Dirseğinizi yana, duvara doğru açmaya çalışın. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.

7. Dirseğinizi 90 derece bükülü pozisyonda duvarla arasına bir havlu koyarak yaslayın. Dirseğinizi geriye, duvara doğru bastırın. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.



11. Dirseğinizi 90 derece bükün ve diğer elinizle elinizin dış tarafını tutun. Bükülü dirseğinizin olduğu tarafı dış yana doğru açmaya çalışırken diğer elinizle hareketi engelleyin. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.

8. Dirseğiniz 90 derece bükülü pozisyonda iken elinizi yumruk yaparak duvarla arasına bir havlu koyarak yaslayın. Yumruk yaptığınız elinizi öne, duvara doğru bastırın. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.



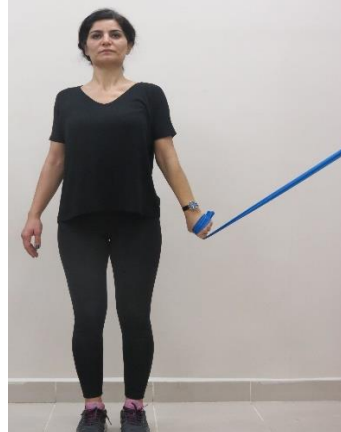
12. Egzersiz lastiğini bir ayağınızın altında tutun ya da bir yere sabitleyin. Kolunuzu vücudunuzun yanından başlayarak yukarı doğru kaldırın. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.

9. Dirseğinizi 90 derece bükün. Dirseğinizle gövdeniz arasına bir havlu koyun. Dirseğinizi gövdenize doğru bastırın. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.



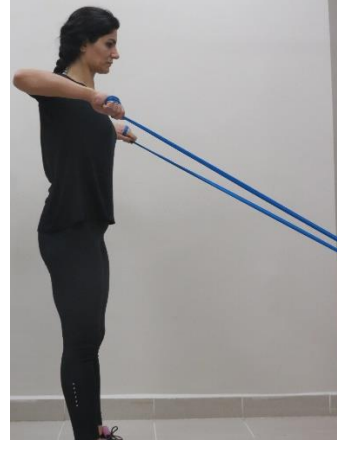
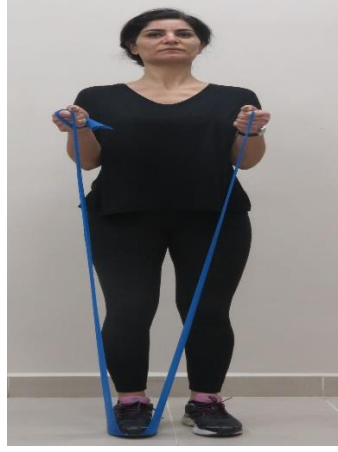
13. Egzersiz lastiğini bir ayağınızın altında tutun ya da bir yere sabitleyin. Kolunuzu vücudunuzun ön tarafından başlayarak yukarı doğru kaldırın. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.

10. Dirseğinizi 90 derece bükün ve diğer elinizle elinizin iç tarafını tutun. Bükülü dirseğinizin olduğu tarafı içe doğru çevirmeye çalışırken diğer elinizle hareketi engelleyin. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.



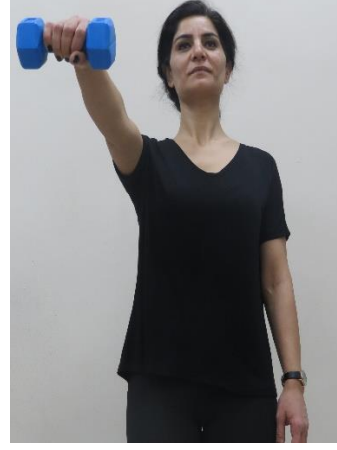
14. Egzersiz lastiğini omuz hizanızda yan tarafa sabitleyin. Kolunuzu yandan vücudunuza doğru yaklaştırın. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.

15. Egzersiz lastiğini ayağınızın altında sabitleyin ve uçlarını iki elinizle tutun. Dirseklerinizi bükerek omzunuza doğru yaklaştırın. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.



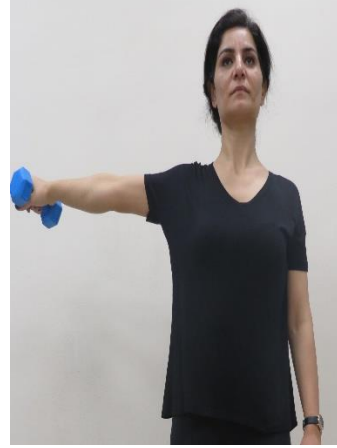
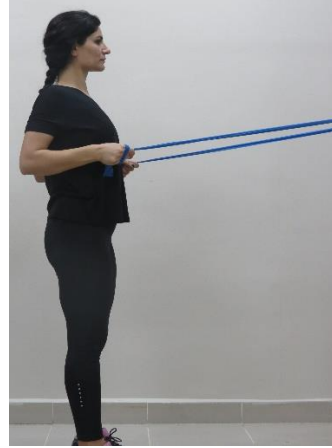
19. Egzersiz lastiğini karşı tarafınızda bir yere sabitleyin. Dirsekler düz pozisyonda başlayarak dirseklerinizi büküp geriye doğru çekin ve kürek kemiklerinizi birbirine doğru yaklaştırın. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.

16. Egzersiz lastiğini karşı tarafınızda bir yere sabitleyin. Kollarınız 90 derece yere paralel pozisyonundan başlayarak dirseklerinizi bükerek geriye doğru çekin ve kürek kemiklerinizi birbirine doğru yaklaştırın. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.



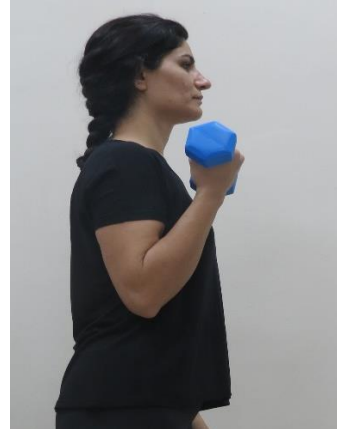
20. Ağırılığı vücudunuzun ön tarafından başlayarak öne doğru kolunuz yere paralel olana kadar kaldırın. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.

17. Egzersiz lastiğini karşı tarafınızda bir yere sabitleyin. Dirsekleriniz 90 derece bükülü halde geriye doğru çekin ve kürek kemiklerinizi birbirine doğru yaklaştırın. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.



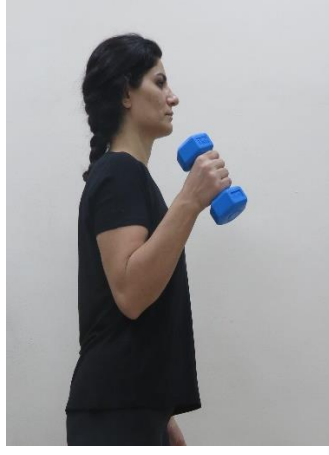
21. Ağırılığı vücudunuzun yan tarafından başlayarak yana doğru kolunuz yere paralel olana kadar kaldırın. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.

18. Egzersiz lastiğini karşı tarafınızda bir yere sabitleyin. Kollarınız 90 derece yere paralel pozisyonundan başlayarak dirseklerinizi bükmeden geriye doğru çekin ve kalçanızın yanına getirin. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.



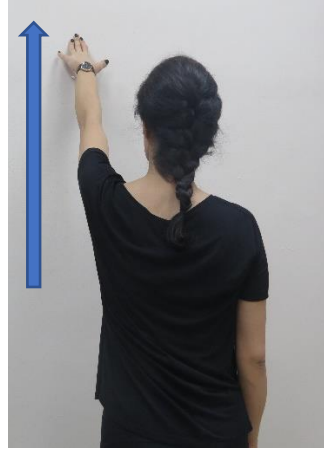
22. Ağırılığı avuç içiniz yukarı bakacak şekilde dirseğinizi bükerek kaldırın ve omzunuza doğru yaklaştırın. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.

23. Ağırılığı avuç içiniz yana bakacak şekilde dirseğinizi bükerek kaldırın ve omzunuza doğru yaklaştırın. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.



27. Topu kolunuzu yere paralel olacak şekilde duvara yaslayın. Topu duvarda sağa sola doğru hareket ettirin.

24. Ağırılığı avuç içiniz aşağı bakacak şekilde dirseğinizi bükerek kaldırın ve omzunuza doğru yaklaştırın. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.



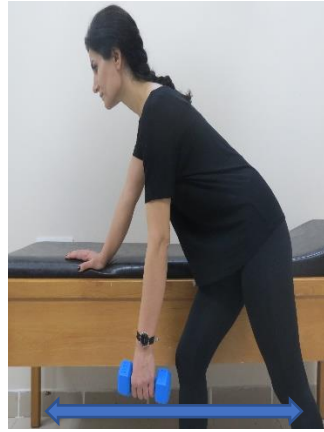
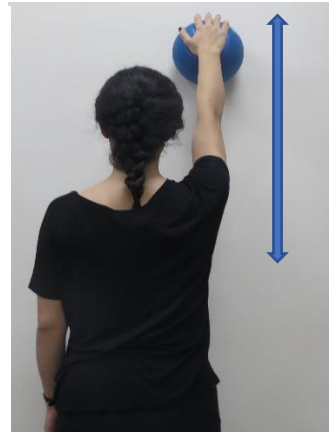
28. Yüzünüz duvara dönük dirseğinizi bükmeden kolunuzu yukarı doğru kaldırıp parmaklarınızla tırmanın. Yetişemediğiniz takdirde öne doğru yaklaşarak kolunuzu kaldırabildiğiniz son noktaya kadar getirin. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve aşağı doğru indirin.

25. Topu kolunuzu yere paralel olacak şekilde duvara yaslayın. Topu saat yönünde daireler çizerek döndürün. Daha sonrasında aynı işlemi saat yönünün tersine de yapın.



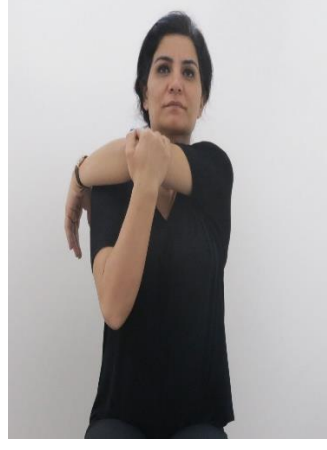
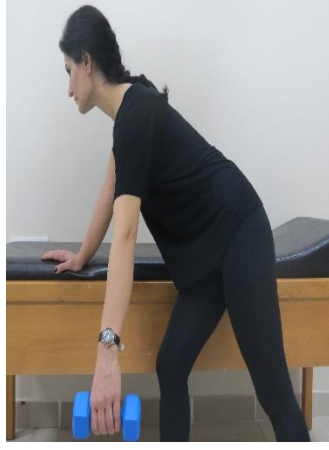
29. Duvar yan tarafınızda olacak şekilde dirseğinizi bükmeden kolunuzu yukarıya doğru kaldırıp parmaklarınızla tırmanın. Yetişemediğiniz takdirde öne doğru yaklaşarak kolunuzu kaldırabildiğiniz son noktaya kadar getirin. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve aşağı doğru indirin.

26. Topu kolunuzu yere paralel olacak şekilde duvara yaslayın. Topu duvarda yukarı aşağı doğru hareket ettirin.



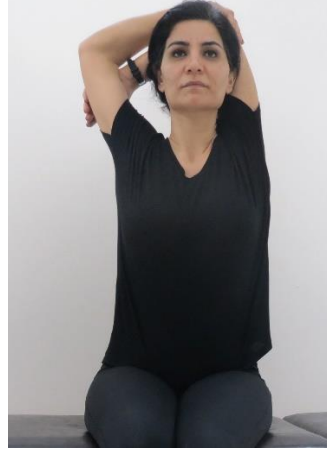
30. Bir yerden destek alarak kolunuzu aşağı doğru serbest bırakın. Ağırılığı öne arkaya doğru hareket ettirin ve bir sarkaç gibi sallayın.

31. Bir yerden destek olarak kolunuzu aşağı doğru serbest bırakın. Ağırlığı sağa sola doğru hareket ettirin ve bir sarkaç gibi sallayın.



34. Dirseğinizi büküp bir elinizi karşı omzunuza koyun. Diğer elinizle dirseğinizden tutarak omuz kuşağınızı gerdirin. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.

32. Bir yerden destek olarak kolunuzu aşağı doğru serbest bırakın. Ağırlığı saat yönünde bir sarkaç gibi sallayın. Aynı işlemi saat yönünün tersine de yapın.



35. Dirseğinizi büküp elinizi başınızın arkasına götürün. Diğer elinizle dirseğinizden tutarak omuz kuşağınızı gerdirin. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.

33. 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.

