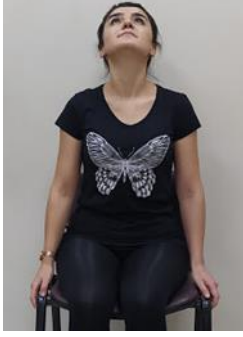


OFİS ÇALIŞANLARI İÇİN EGZERSİZLER 1



1-a) Boynunuzu zorlamadan, başınızı çeneniz göğsünüze değecek kadar öne eğmeye çalışın. Burada birkaç saniye bekleyin.

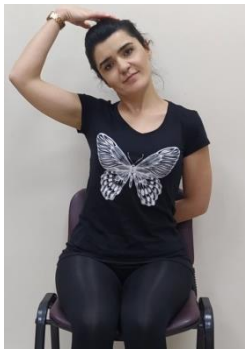
1-b) Sonra yavaşça arkaya eğin. Burada da birkaç saniye bekleyin.



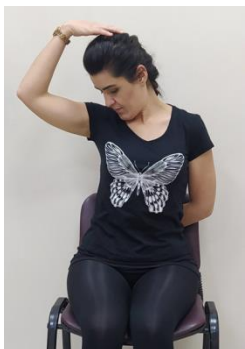
2) Başınızı sağa doğru çevirin. Çenenizi omzunuza olabildiğince yaklaştırın. Burada birkaç saniye bekleyin ve sola doğru çevirin.



3) *Gıdık Çıkarma- Chin Tuck egzersizi:* Omuzlarınızı geriye alarak dik bir şekilde oturun. Boyun boşluğunu geriye itecek şekilde çenenizi geriye doğru bastırın. Bu pozisyonda beş saniye bekleyin.



4) Sağ kulağınızı sağ omzunuza doğru eğin. Sağ elinizle başınızı sağ tarafa doğru çekin. Sol eliniz belinizde olsun. Bu hareketi yaparken sol boynunuzda gerilme olması gerekir. Bu pozisyonda 10 sn. bekleyin. Aynı hareketi iki taraf için de yapın.



5) Başınızı sağ koltuk altınıza doğru çevirin. Sol eliniz belinizde olsun. Sağ elinizle başınızı çapraz olarak koltuk altınıza doğru bastırın. Bu pozisyonda 10 sn. bekleyin. Aynı hareketi iki taraf için de yapın.

OFİS ÇALIŞANLARI İÇİN EGZERSİZLER 2



6) Sol elinizle sağ dirseğinizden tutarak sağ kolunuzu göğsünüze doğru bastırın. Bu pozisyonda 10 sn. bekleyin. Aynı hareketi iki taraf için de yapın.



7-a) Sol kolunuzu düz bir şekilde öne doğru uzatın. Sol elinizin üstünden sağ elinizle tutup kendinize doğru çekin. Sol bileğinizden dirseğinize doğru hafif bir gerilme hissedin. Bu pozisyonda 10 sn. bekleyin. Aynı hareketi iki taraf için de yapın.



7-b) Sol kolunuzu düz bir şekilde öne doğru uzatın. Sol elinizin avuç içinden sağ elinizle tutup kendinize doğru çekin. Sol bileğinizden dirseğinize doğru hafif bir gerilme hissedin. Bu pozisyonda 10 sn. bekleyin. Aynı hareketi iki taraf için de yapın.



8) Sol elinizle sağ dirseğinizden tutarak başınızın gerisine doğru itin. Sağ dirseğiniz tam bükülü eliniz sırtınızda olsun. Sağ koltuk altından dirseğe doğru hafif bir gerilme olması gerekir. Bu pozisyonda 10 sn. bekleyin. Aynı hareketi iki taraf için de yapın.



9) Parmaklarınızı birbirine kenetleyin. Avuç içi dışarı bakacak şekilde çevirip öne doğru uzatın. Ellerinizi öne doğru iterken başınızı da omuzların arasından öne doğru uzatın sırtınızı ve boynunuzu esnetin. Bu pozisyonda 10 sn. bekleyin.



10) Ellerinizi arkada kalça hizasında kenetleyin. Ellerinizi aşağı iterek omuzları geriye ve aşağıya doğru bastırın. Bu sırada başınızı düz tutun, karşıya bakın. Bu pozisyonda 10 sn. bekleyin.

OFİS ÇALIŞANLARI İÇİN EGZERSİZLER 3



11) Sandalyenin ucuna doğru dik bir şekilde oturun. Diziniz 90° bükülü iken diz açısını bozmadan kalçadan bacağınızı kaldırın. Ellerinizle sandalye yanlarından destek alabilirsiniz. Bu pozisyonda 10 sn. bekleyin. Aynı hareketi iki taraf için de yapın.



12-a) Sandalyenin ucuna doğru dik bir şekilde oturun. Parmak uçlarınızı kendinize doğru çekerek bir ayağınızı kaldırın.



12-b) Parmak uçlarınızı ileri doğru uzatarak ayağınızı indirin. Ellerinizle sandalye yanlarından destek alabilirsiniz. Aynı hareketi iki taraf için de yapın.



13) Sandalyenin ucuna oturun. Karnınızı bacaklarınıza doğru yaklaştırarak öne eğilin. Dizlerinizi biraz yana doğru açın, kollarınız dizlerinizin iç tarafından geçsin. Ellerinizle ayaklarınızdan tutun. Bu pozisyonda 10 sn. bekleyin.



14-a) Sağ elinizi sol dizinizin dış kısmına dayayın. Sol elinizi arkanıza koyun. Başınız ve gövdenizle sola doğru dönün. Bu pozisyonda 10 sn. bekleyin. Aynı hareketi iki taraf için de yapın.



14-b) Sol elinizi yukarı kaldırıp başınızın üstünden sağa doğru uzatırken başınızı da sağa doğru eğin. Bu sırada sağa elinizle yere doğru uzanın. Bu pozisyonda 10 sn. bekleyin. Aynı hareketi iki taraf için de yapın.