

PRİFORMİS GERME EGZERSİZLERİ 1

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



1) Sırtüstü pozisyonda sol diziniz düz, sağ diziniz bükülü olarak uzanın. Sol elinizle sağ dizinizden tutun ve dizinizi elinizle sol omzunuza doğru çapraz olarak çekin. Bu pozisyonda 20 saniye bekleyin. Aynı hareketi iki taraf için de yapın.



Şekil 2a

2) Sırtüstü pozisyonda bir bacağınızı diğerinin üzerine atın (Şekil 2a). Ellerinizle bacaklarınızı kavrayıp karnınıza doğru çekip bastırın (Şekil 2b). Bu pozisyonda 20 saniye bekleyin. Aynı hareketi diğer bacak üstte iken de yapın.



Şekil 2b



Şekil 3a

3) Sırtüstü pozisyonda bir bacağınızı diğerinin üzerine, bir ayak bileğiniz diğer dizinizin üzerine gelecek şekilde atın (Şekil 3a). Ellerinizle alttaki bacağınızı kavrayıp karnınıza doğru çekip bastırın (Şekil 3b). Bu pozisyonda 20 saniye bekleyin. Aynı hareketi diğer bacak üstte iken de yapın.



Şekil 3b

PRİFORMİS GERME EGZERSİZLERİ 2



4) Sırtüstü pozisyonda bir bacağınızı büyük bir topun üzerine uzatın. Diğer bacağınızı ayak bileğiniz dizinizin üzerine gelecek şekilde atın (Şekil 4a). Alttaki dizinizi bükerek topu kendinize doğru çekin (Şekil 4b). Bu pozisyonda 20 saniye bekleyin. Aynı hareketi diğer bacak üstte iken de yapın.



5) Sandalyede oturma pozisyonundayken, bir ayağınızı diğer dizinizin üzerine yerleştirin (Şekil 5a). Gövdenizi dik tutarak kalçadan öne doğru eğilin (Şekil 5b). Bu pozisyonda 20 saniye bekleyin. Aynı hareketi diğer bacak üstte iken de yapın.