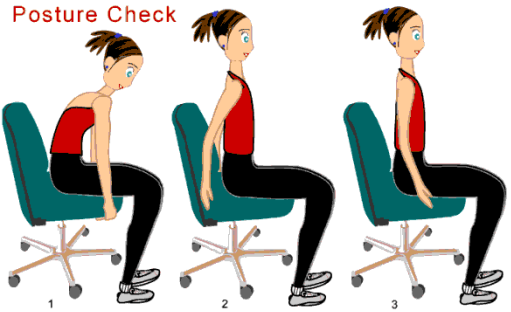
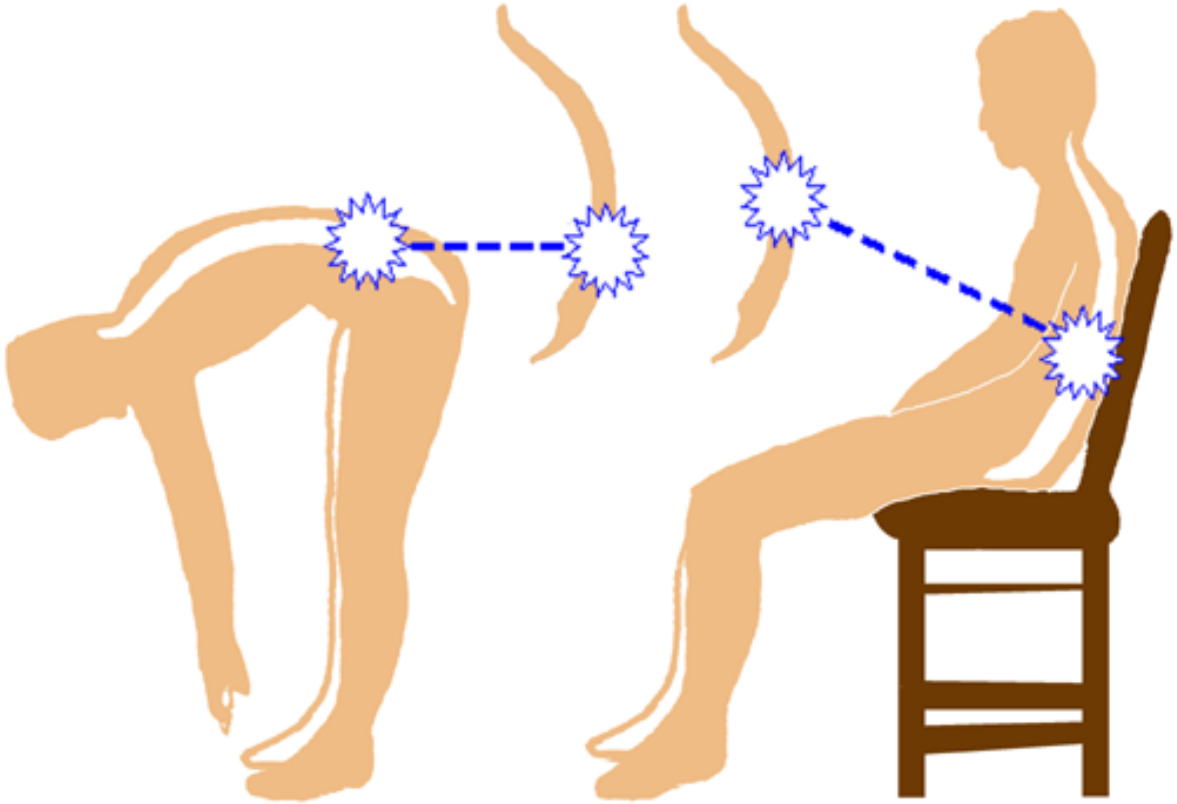
Belinizi Koruyunuz…

- **Verilen Egzersizleri Her Gün Yapın**
- **Ağır Kaldırmaktan Kaçının**
- **Yerden bir şey alırken mutlaka çömelin, bele yük vermeyin,**
- **Ergonomik sandalye ve masada iş yapınız**
- **Bir çanta ya da laptop taşırken diğer elinize de dengede olabileceğiniz bir yük alınız.**
- **Arabada arka koltuktan bir eşya alırken koltuğunuzda dönerek değil de, arabadan çıkıp arka kapıyı açarak alın,**
- **Elinizde yük varken ani dönüşler yapmayın**
- **Yatağınızın fazla yumuşak olmamasına dikkat edin**
- **Otururken daima dik vaziyette oturun**
- **Uzun süre aynı pozisyonda ayakta durmayın ve oturmayın, sık sık pozisyon degistirin.**
- **Tam düz ayakkabı giymeyiniz.**
- **Üşütmeyin, klima önünde oturmayın**

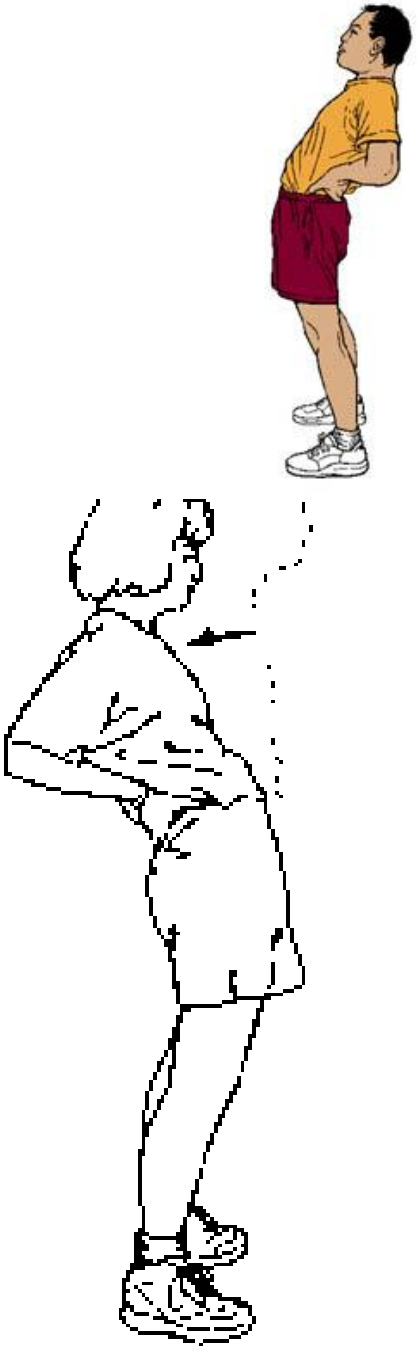


OTURUKEN BELDE BOŞLUK KALMAMASINA DİKKAT EDİN

Doğru



- yanlış



Ayaklar ayrık, dik vaziyette ayakta durun, ellerinizi belde hafif arkaya doğru yerlestirin.

Mümkün olduğu kadar geriye doğru eğilin ve 2-3 sn durun ve ilk pozisyona gelin 5 tekrar.

Günde 4-5 kere yapınız

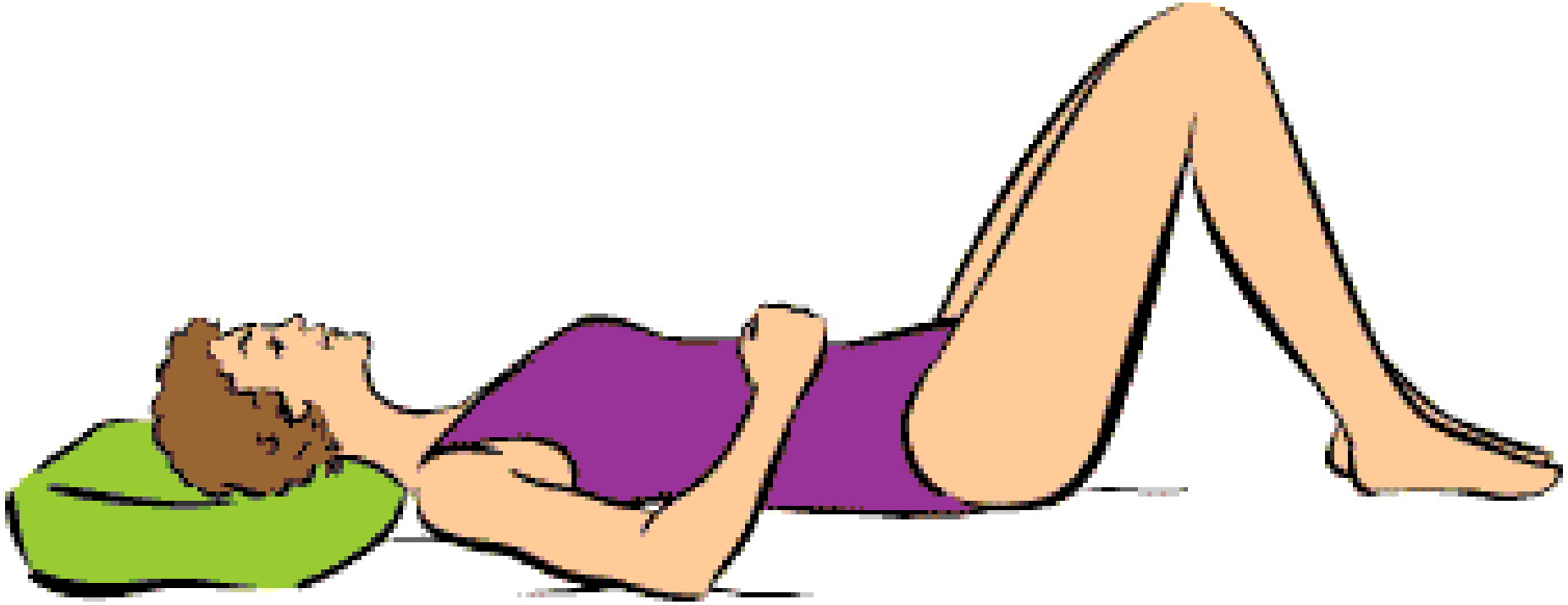
UZUN SÜREN OTURMALARDA ARADA BİR

GERME HAREKETLERİNİ UNUTMAYINIZ

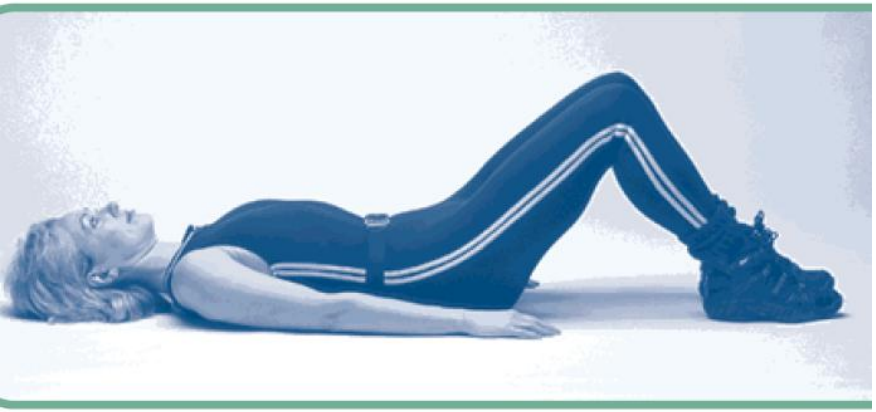
ELİN KALINLIĞI

UZUN SÜRE OTURMALAR ARASINDA DUVARA TAM OLARAK ŞEKİLDEKİ GİBİ YASLANIN. BOYNUNUZLA DUVAR ARASINDA 1 EL KALINLIĞI KADAR MESAFE BIRAKIN
20 YE KADAR SAYIN
ve
GEVŞEYİN

Sırt üstü dizler bükük yere yatınız. Vücudunuzun üst kısmı sabit dizleri sağ tarafa dödürün ve 5 sn tutun. Sonra ilk pozisyona dönün ve diğer yöne yapınız. 10 tekrar.



Belinizdeki gerginligi azaltmak için yapılacak egzersiz

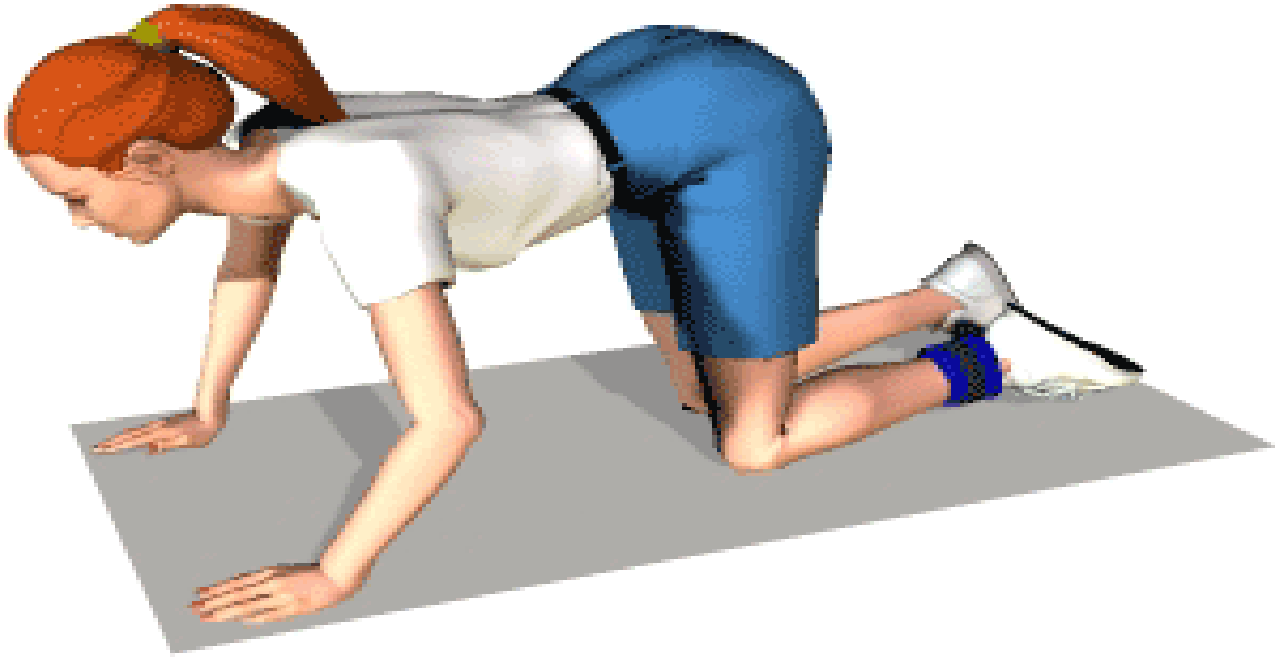


Dizler bükük ayaklar yerle temasta sırtüstü yere yatın.

Dizleri göğüse doğru çekiniz

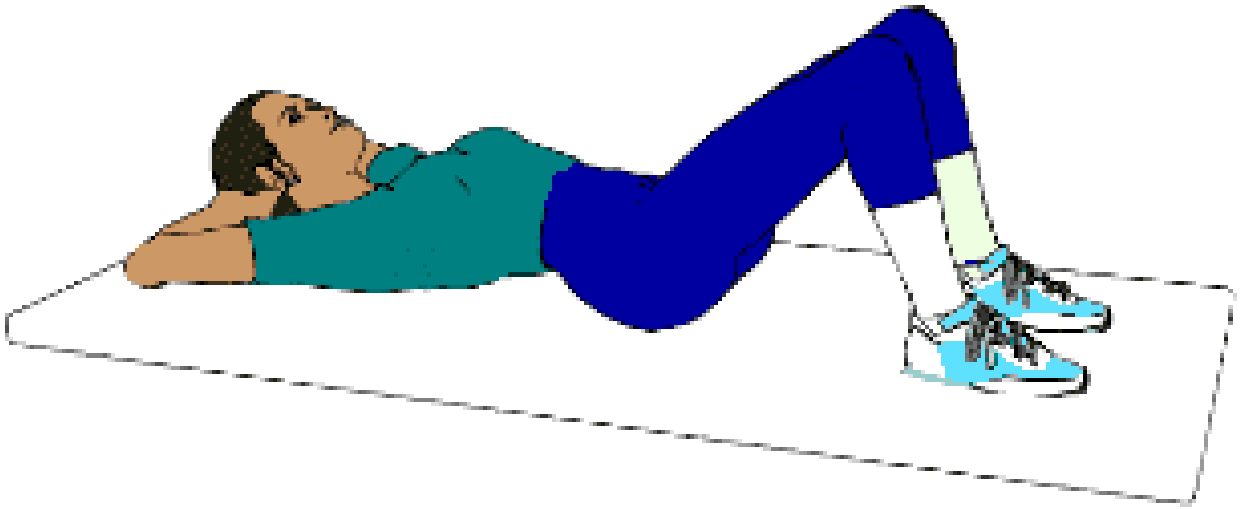
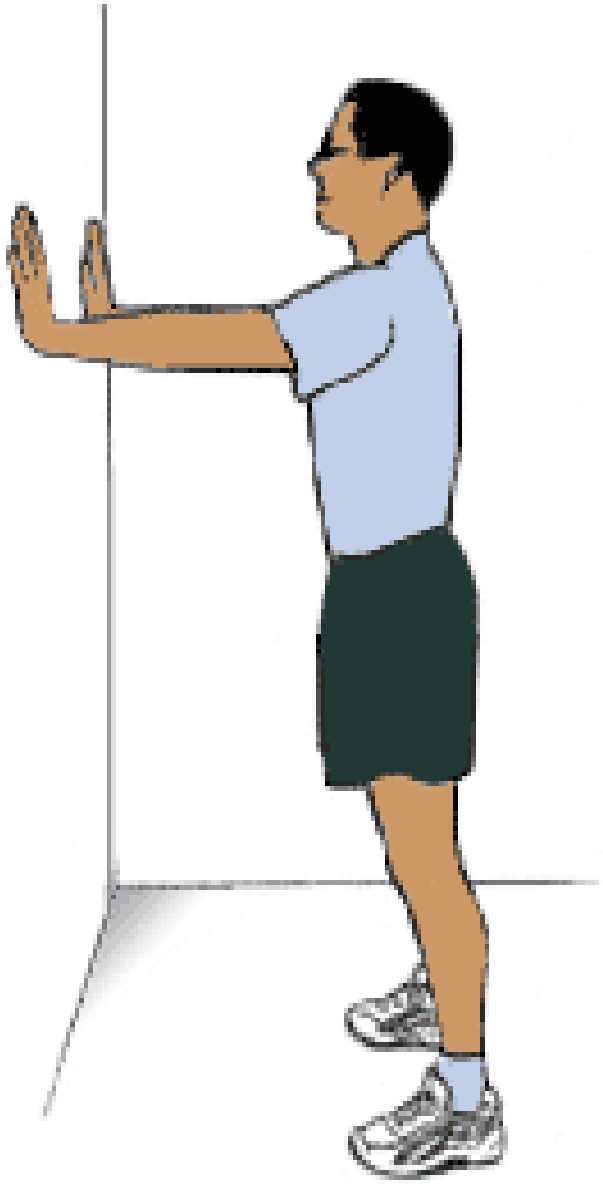
Ellerinizi diz altına koyarak çekmeye devam ediniz

Dizler bükük, eller yerde gevşek vaziyette durun , karın ve sırt kısmınızı aşağı düşürün. 5 sn tutun ve sonra kamburunuzu çıkarın ve 5 sn tutun ve ilk pozisyona dönün. 10 tekrar yapınız.



- **Yukarıdaki hareketi önce sağ sonra sol ayakla 10 ar kere yapınız**

Eller ensede dizler bükük sırt üstü yatınız. Baş ve omuzlarınızı hafifçe yerden öne doğru kaldırın ve bu pozisyonda 5 sn durun ve ilk pozisyona dönünüz. 10 tekrarla başlayın. 20 ye kaday çıkınız.



- **Bacaklar açık ve düz dirsekler düz vaziyette duvara ellerinizle dayanın. Topuklar kalkmadan dirsekleri bükerek öne doğru geliniz, arka adalenin gerildiğini hissedin. 10 sn durun ve ilk poziyona dönün. 5 tekrar**
- **Bunu daha sonra tek ayak, önce zedelenen ayakda ve düz olarak yapınız.**