



T.C. Sağlık Bakanlığı

SIRT EGZERSİZ PROGRAMI



Yüzüstü yatar pozisyonda karın altına küçük bir yastık koyun, eller gövde yanında başı ve omuzları yerden kaldırın 5'e kadar sayıp gevşeyin.



Yüzüstü yatar pozisyonda karın altına küçük bir yastık koyun. Eller arkada kenetli, başı ve omuzları yerden kaldırın, 5'e kadar sayıp başlangıç pozisyonuna dönün.



Yüzüstü yatar pozisyonda karın altına küçük bir yastık koyun. Eller baş üzerinde, şekildeki gibi başı ve omuzları yataktan kaldırın, 5'e kadar sayıp başlangıç pozisyonuna dönün.



Yüzüstü yatar pozisyonda karın altına küçük bir yastık koyun. Elleri alında birleştirin, başı ve omuzları yataktan kaldırın, 5'e kadar sayıp başlangıç pozisyonuna dönün.



Şekildeki gibi emekleme pozisyonunda durun. Nefes alarak başınızı hafifçe yukarı kaldırırken beli çukurlaştırın. Nefes verirken başınızı indirin, sırtınızı kamburlaştırın.





Kollar gövde yanında, omuzlarınızı yukarıya kaldırın, yavaşça başlangıç pozisyonuna dönün.



Ellerinizi arkada kenetleyerek, omuzları geriye doğru çekin, 5'e kadar sayın, yavaşça başlangıç pozisyonuna dönün.



Ellerinizi belinize koyun. Omuzlarınızı ve kollarınızı geriye doğru çekin, yavaşça bırakın.



Ellerinizi şekildeki gibi omuzunuza koyun. Dirseklerle önden arkaya doğru büyük daireler çizin.

ÖNERİLER

- Otururken sırtınızın dik pozisyonda olmasına özen gösterin. Bel boşluğunu destekleyici yastık kullanın.
- Masa başında uzun süreli oturmayın. 2 saatte bir ara vererek, ayağa kalkıp hafif germe hareketleri yapın.
- Fazla kilolarınızı verin. İdeal kilonuzu koruyun.
- Masa yüksekliği göğüs kafesinin bittiği hizada olmalıdır.
- Kullandığınız bilgisayar tam karşınızda ve göz hizasında olmalıdır.
- Ağır kaldırmaktan (5-10 kg dan fazla) kaçınınız veya mutlaka yardım isteyin. (Ağırlığı kaldırıp indirirken dizlerinizin bükülü olmasına dikkat edin.)
- Taşıyacağınız objeleri, gövdenize mümkün olduğunca yakın tutarak iki kolunuzla eşit olarak taşıyın.
- Tek taraflı ağır çanta taşımayın (Çantayı çapraz asın ya da sırt çantası tercih edin).
- Ortopedik yatak kullanın.
- Yataktan kalkarken yan dönerek kalkın.

Şikayetlerinizin artması durumunda hekiminize, egzersizlerle ilgili sorularınızı fizyoterapistinize danışınız.

*** Hareketleri günde 3 defa 10'ar kez tekrarlayın.**

Fizyoterapist