

BOYUN FITİĞİ EGZERSİZLERİ PDF

1-Boyun Germe Egzersizi



1-Elinizi alnınıza koyarak başınızı öne doğru itmeye çalışın.

2-Bu sırada elinizle direnç uygulayın.

3-5 saniye pozisyonda kalın ve 10 tekrar yapın.

Boyun kaslarının güçlenmesine yardımcı olan bu egzersiz, fıtık kaynaklı ağrıyı hafifletir.

BOYUN FITİĞİ EGZERSİZLERİ PDF

2-Baş Çevirme Egzersizi



1-Dik bir şekilde oturun ve başınızı sağa çevirerek sağ omzunuza bakmaya çalışın.

2-Aynı şekilde sola doğru da çevirin. 10 tekrar yaparak hareketi tamamlayın.

Bu hareket boyun kaslarınızı esnetir ve omurga üzerindeki yükü dengeler.

BOYUN FITİĞİ EGZERSİZLERİ PDF

3-Çene Göğüse Egzersizi



1-Dik oturun ve çenenizi yavaşça göğsünüze doğru yaklaştırın.

2-10 saniye pozisyonda kalın ve başlangıç noktasına geri dönün.

3-10 tekrar yaparak boyun kaslarınızı rahatlatabilirsiniz.

BOYUN FITİĞİ EGZERSİZLERİ PDF

4-Dirençli Boyun Egzersizi



1-Elinizi alnınıza koyarak başınızı öne doğru itmeye çalışın.

2-Bu sırada elinizle direnç uygulayın.

3-5 saniye pozisyonda kalın ve 10 tekrar yapın.

Boyun kaslarının güçlenmesine yardımcı olan bu egzersiz, fıtık kaynaklı ağrıyı hafifletir.

BOYUN FITIĞI EGZERSİZLERİ PDF

5-Omuz Döndürme Egzersizi



1-Omuzlarınızı yavaşça yukarı kaldırın ve dairesel hareketlerle döndürün.

2-Hareketi 10 kez öne, 10 kez geriye doğru tekrarlayın.

3-Omuz ve boyun bölgesindeki kan dolaşımını artıran bu egzersiz, fıtığın neden olduğu kas gerginliğini azaltır.

BOYUN FITİĞİ EGZERSİZLERİ PDF

6-Köprü Egzersizi



1-Sırt üstü uzanın, dizlerinizi bükün ve ayaklarınızı yere sabitleyin.

2-Kalçanızı yukarı kaldırarak köprü pozisyonuna gelin ve birkaç saniye bekleyin.

3-Hareketi 10 kez tekrarlayın.

Bu egzersiz, omurganın alt kısmını destekler ve boyun üzerindeki baskıyı azaltır.

BOYUN FITİĞİ EGZERSİZLERİ PDF

7-Duruş Düzeltme Egzersizi



- 1-Sırtınızı duvara yaslayarak dik durun.
- 2-Başınızı, omuzlarınızı ve kalçanızı duvara temas ettirin.
- 3-Pozisyonda 10 saniye durarak postürünüzü geliştirebilirsiniz.

BOYUN FITİĞİ EGZERSİZLERİ PDF

8-Kol Gerdirme Egzersizi



1-Sağ kolunuzu öne doğru uzatın ve sol elinizle sağ dirseğinizi tutarak kolunuzu vücudunuza doğru çekin.

**2-Her iki taraf için 10'ar saniye boyunca hareketi uygulayın.
Kol ve omuz bölgesindeki gerginliği azaltarak boyun ağrılarınızı hafifletir.**