

POSTÜR EGZERSİZLERİ



WWW.FTRPEDIA.COM

POSTÜR EGZERSİZLERİ NEDİR ?

Postür; vücudun bir düzlemde duruş ve hizalanması olarak tanımlanabilir. İnsan vücudunun, baş, boyun, omurga ve ekstremitelerin birbirine göre hizalanması, hem estetik hem de sağlık açısından büyük önem taşır.

Postür egzersizleri, vücutta kas dengesizliklerini gidermek, kasları güçlendirmek ve esnekliği artırmak amacıyla yapılan egzersizlerdir. Bu egzersizlerin amacı, vücutta doğal bir denge kurarak doğru postürü elde etmektir. Düzenli postür egzersizlerinin, aşağıdaki faydaları vardır:

A. Kas-iskelet Sistemi Sağlığı: İyi bir postür, vücut ağırlığının düzgün bir şekilde dağılmasını sağlar, bu da omurga, eklemler ve kaslar üzerinde gereksiz stresin önlenmesine yardımcı olur. Özellikle sırt, boyun ve bel ağrılarını engeller.

B. Duruşun Düzeltilmesi: Postür egzersizleri, kötü duruş alışkanlıklarını düzeltmeye yardımcı olur. Zamanla, omuzların geriye çekilmesi, başın düzgün bir hizaya gelmesi ve sırtın doğal kavisinin korunması sağlanır.

C. Solunumun İyileştirilmesi: Doğru postür, akciğerlerin düzgün bir şekilde genişlemesine ve hava almasına yardımcı olur. Yüksek bir omurga hizası, nefes almayı kolaylaştırır ve oksijen alımını artırır.



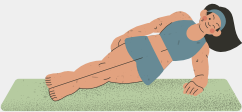
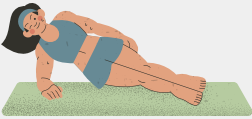
KEDİ – DEVE EGZERSİZİ

Ellerinizi ve dizlerinizi yere koyun. Önce sırtınızın kamburunu çıkarın ve bu sırada başınızı öne doğru eğin. 5 saniye bekledikten sonra tam tersi olan harekette başınızı yukarı kaldırarak kalçanızı dışarı çıkarın. Bu egzersizi 10 tekrar 2 set şeklinde yapın.



LATERAL GÖVDE KASLARINI GÜÇLENDİRME

Resimdeki gibi yan yatış pozisyonunda dirsek üzerinde pozisyon alın. Ardından zemine yakın taraftaki gövde yan taraf kasınızı sıkın ve 10 saniye bekleyin. Ardından başlangıç pozisyonuna geri gelin. Bu egzersizi her iki gövde yan taraf kaslarınız için 10 tekrar 2 set şeklinde yapın.





KOBRA EGZERSİZİ

Avuç içleri yere bakacak şekilde dirsekler bükülü olarak yüzüstü uzanın. Ardından dirsekleri düzleştirerek 2. resimdeki pozisyona gelin. Bu pozisyonda 5 saniye esnedikten sonra başlangıç pozisyonuna geri gelin. Bu egzersizi 10 tekrar 2 set şeklinde yapın.



LATERAL GÖVDE KASLARINI ESNETME

Ayakta dik bir şekilde pozisyon alın. Bir eliniz belinizde, diğer eliniz başınızın üzerinde olacak şekilde yana doğru eğilerek gövdenizi 5 saniye esnetin. Ardından diğer taraf için de aynısını uygulayın. Bu egzersizi 10 tekrar 2 set şeklinde uygulayın.



SIRT GÜÇLENDİRME

Yüzüstü kollar gövdenin yan tarafında olacak şekilde uzanın. Ardından Baş – omuzlar – kollar ve bacaklar aynı anda yerden kesilecek şekilde kaldırın. 3 saniye bekledikten sonra başlangıç pozisyonuna geri dönün. Bu egzersizi 10 tekrar 2 set olacak şekilde yapın.



FRENKEL EGZERSİZİ

Ellerinizi ve dizlerinizi yere koyarak emekleme pozisyonuna gelin. Ardından bir bacağı resimdeki gibi kaldırırken tersteki kolumuzu resimdeki gibi kaldıralım (sol kol ve sağ bacak). Sonrasında başlangıç pozisyonuna gelerek hızlı bir şekilde diğer kol ve bacağı (sağ kol ve sol bacak) eş zamanlı olarak kaldırın. Bu egzersizi 10 tekrar 2 set şeklinde yapın.





CORE GÜÇLENDİRME

Resimdeki gibi sırtüstü uzanın. Ardından dizlerinizi büküp ellerinizi ensenizde kenetledikten sonra başınızı ve omuzlarınızı hafifçe yukarıya doğru kaldırın. Ardından başlangıç pozisyonuna geri dönün. Bu egzersizi 10 tekrar 2 set şeklinde yapın.



KALÇA ESNETME

Resimdeki gibi sırtüstü uzanın. Bir dizinizi karnınıza doğru çekin (diğer bacak düz olacak) ve 5 saniye boyunca esnetin. Ardından başlangıç pozisyonuna geri dönün. 10 tekrar yapıldıktan sonra diğer bacağınız için de aynı egzersizi tekrarlayın. Bu egzersizi 2 set şeklinde yapın.



ÖNE DOĞRU ESNEME



Resimdeki gibi sırtüstü uzanın. Ardından dizlerinizi büküp ellerinizi ensenizde kenetledikten sonra başınızı ve omuzlarınızı hafifçe yukarıya doğru kaldırın. Ardından başlangıç pozisyonuna geri dönün. Bu egzersizi 10 tekrar 2 set şeklinde yapın.

HAMSTRİNG ESNETME



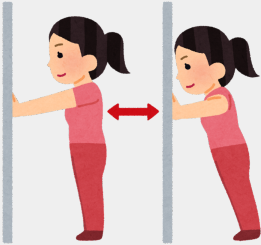
Resimdeki gibi sırtüstü uzanın. Bir dizinizi karnınıza doğru çekin (diğer bacak düz olacak) ve 5 saniye boyunca esnetin. Ardından başlangıç pozisyonuna geri dönün. 10 tekrar yapıldıktan sonra diğer bacağınız için de aynı egzersizi tekrarlayın. Bu egzersizi 2 set şeklinde yapın.

KÖPRÜ EGZERSİZİ



Ellerinizi gövdenin her iki yanına avuç içleri aşağı bakacak şekilde yerleştirin. Belinizi yere doğru iterek karın ve kalça kaslarını sıkın. Bu pozisyonu koruyarak dizlerinizden omuzlarınıza kadar 45 derecelik düz bir çizgi oluşturmak için kalçalarınızı kaldırın. Hareketin zirvesinde 3 saniye bekledikten sonra başlangıç pozisyonuna geri dönün.

GÖĞÜS KASLARINI ESNETME



Duvar köşesine gidin ve ellerinizi şekildeki gibi duvarın köşesine yerleştirin. Ardından gövdenizi öne doğru 5 saniye boyunca esneterek başlangıç pozisyonuna geri gelin. Bu egzersizi 10 tekrar 2 set olacak şekilde yapın.

DAHA DETAYLI BİLGİ İÇİN
WEBSİTEMİZİ ZİYARET
EDEBİLİRSİNİZ



WWW.FTRPEDIA.COM