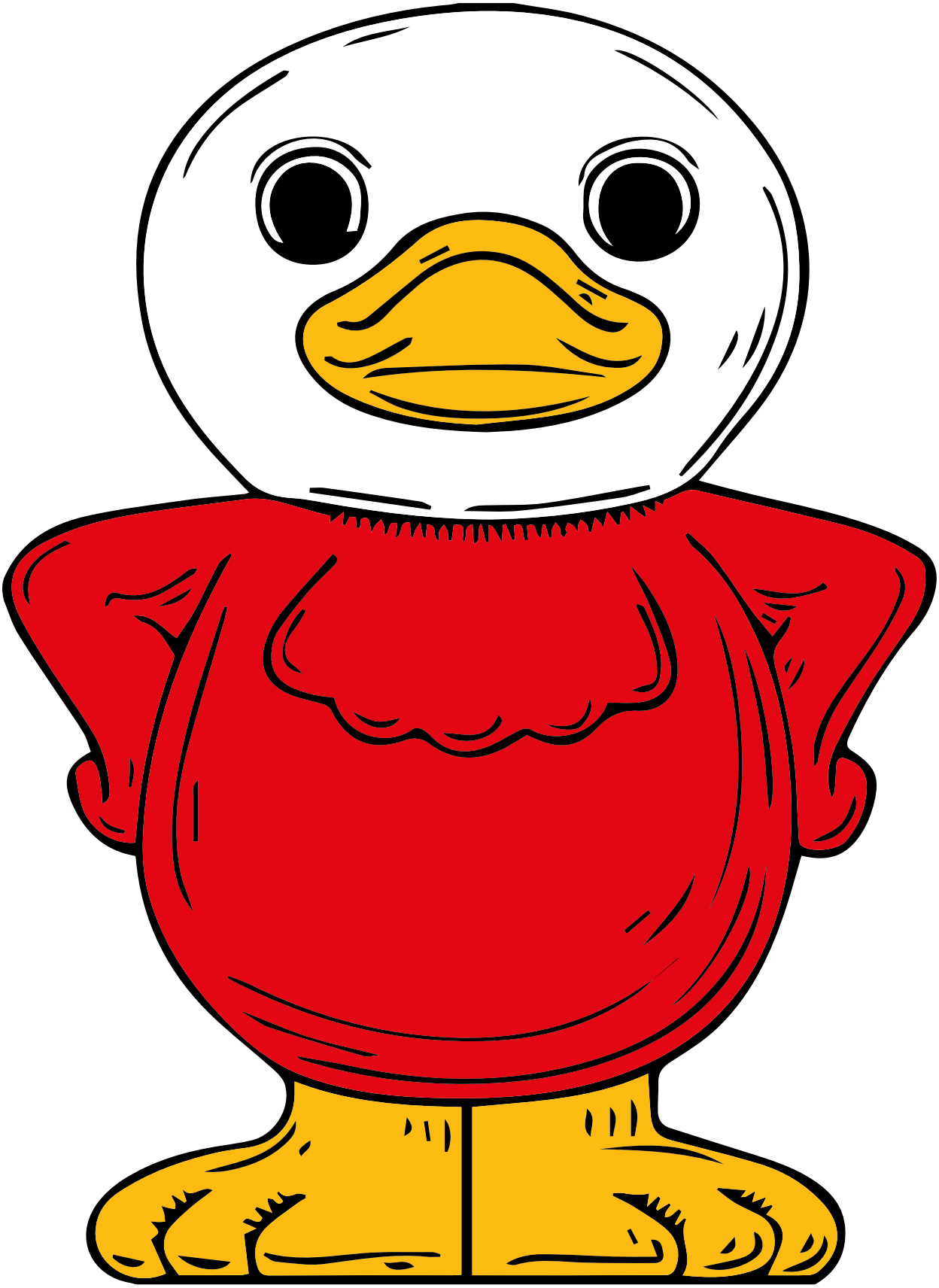
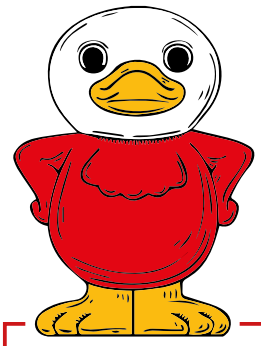
Türk
TR



Biraz Egzersiz



Biraz Egzersiz - **Kart 1**

Bir ayağınız diğerinin yanında olacak şekilde sandalyede dik bir şekilde oturmalısınız.

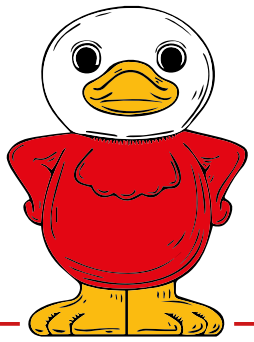
Avuç içi yere bakacak şekilde (kapalı pozisyon) ellerinizi baldırınızın üzerine koyun.

Ellerinizi çevirin, böylece avuç içi yukarı doğru baksın (açık pozisyon).

Her iki elinizi de açıktan kapalı pozisyona ve sonra eski haline getirmeye devam edin.

Daha sonra bir eli açık pozisyona, diğerini ise kapalı pozisyona getirin. Ellerinizi birbiri ardına çevirmeye devam edin.

© Bu yayının çoğaltılması serbesttir. Ancak, bu yayındaki hiçbir şey yazarından bahsedilmeden çoğaltılamaz.



Biraz Egzersiz - **Kart 2**

Sandalyeye dik bir şekilde oturarak başlayın.

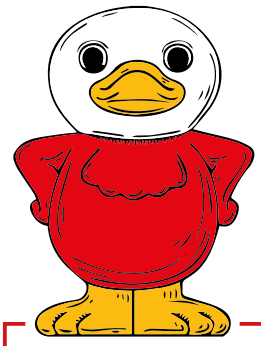
Her iki elinizi de midenizin üzerine koyun ve derin bir nefes alın.

Sakin ve derin bir şekilde nefesinizi geri verin.

Derin bir nefes alın...

Nefes verirken karnınızı içeri çekin. Tamamen nefes verdikten sonra, serbest bırakın.

© Bu yayının çoğaltılması serbesttir. Ancak, bu yayındaki hiçbir şey yazarından bahsedilmeden çoğaltılamaz.



Biraz Egzersiz - **Kart 3**

Sandalyenize dik bir şekilde oturun ve ellerinizi vücudunuzun yan tarafına sarkıtın.

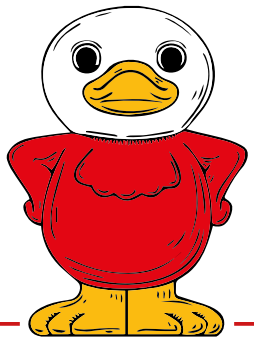
Ellerinizin pozisyonuna bakın.

Baş parmaklarınızı ön tarafa bakacak şekilde çevirin (kollarınızla birlikte) ve bunu omuzlarınızda hissetmelisiniz.

Şimdi mükemmel bir şekilde dik olarak oturuyorsunuz!

Bu egzersiz ayakta dururken de yapılabilir.

© Bu yayının çoğaltılması serbesttir. Ancak, bu yayındaki hiçbir şey yazarından bahsedilmeden çoğaltılamaz.



Biraz Egzersiz - **Kart 4**

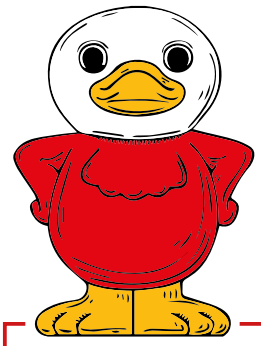
Sabah yataktan kalkmadan önce,

biraz daha uzanmaya devam edin...

Dizlerinizi karnınıza çekin ve ayak tabanlarınızı yatağın üzerine koyun.

Dizlerinizi soldan sağa ve tekrar sola nazikçe hareket ettirin.

© Bu yayının çoğaltılması serbesttir. Ancak, bu yayındaki hiçbir şey yazarından bahsedilmeden çoğaltılamaz.



Biraz Egzersiz - **Kart 5**

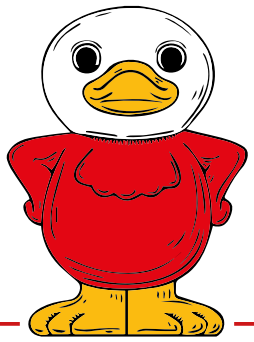
Yatağınızın kenarında otururken.

Ayağınızı topuktan parmak uçlarına doğru çevirin ve sonra geri topuğa doğru çevirin.

(Pedallı dikiş makinesi kullanır gibi)

Kan dolaşımınızı aktifleştirin: Akşamları da yapılan harika bir egzersiz.

© Bu yayının çoğaltılması serbesttir. Ancak, bu yayındaki hiçbir şey yazarından bahsedilmeden çoğaltılamaz.



Biraz Egzersiz - **Kart 6**

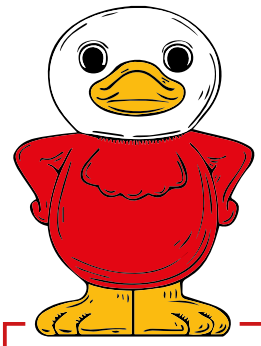
Omuzları silkme.

Sağ omzunuzu birkaç defa yukarı doğru kaldırın.

Daha sonra aynısını sol omzunuzla yapın ve bir sağ bir sol omzunuzu kaldırmaya devam edin.

Son olarak her seferinde sadece bir omzunuzu kaldırın.

© Bu yayının çoğaltılması serbesttir. Ancak, bu yayındaki hiçbir şey yazarından bahsedilmeden çoğaltılamaz.



Biraz Egzersiz - **Kart 7**

Sandalyenizin uç kısmına oturun.

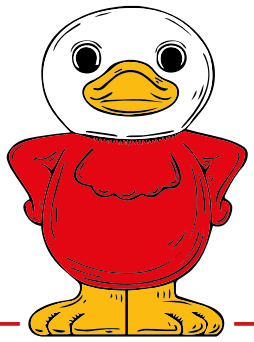
Bir sağ dizinizi bir sol dizinizi kaldırın. Önce biraz kaldırın sonra da her seferinde daha yükseğe kaldırın.

Sağ dizinizi birkaç defa yukarı doğru kaldırın ve her seferinde ayağınızı yere kadar indirin. Daha sonra aynısını sol dizinizle yapın.

Son olarak ayağınız yere dokunmayacak şekilde egzersizi tekrarlayın.

Bunu kaç defa tekrarlayabilirsiniz?

© Bu yayının çoğaltılması serbesttir. Ancak, bu yayındaki hiçbir şey yazarından bahsedilmeden çoğaltılamaz.



Biraz Egzersiz - **Kart 8**

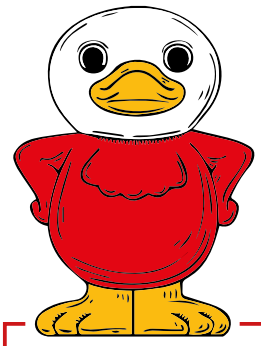
Sandalyenize oturun.

Ellerinizi baldırınızın üzerine koyun.

Her iki elinizi yumruk yapın, sonra parmaklarınızı açın ve daha sonra tekrar yumruk yapın. Bu işlemi birkaç defa tekrarlayın.

Daha sonra bir elinizi yumruk yapın sonra da diğerini. Böylece bir elinizle yumruk yaptığınızda diğer parmaklarınız açıktır ve sonra da tam tersi.

© Bu yayının çoğaltılması serbesttir. Ancak, bu yayındaki hiçbir şey yazarından bahsedilmeden çoğaltılamaz.



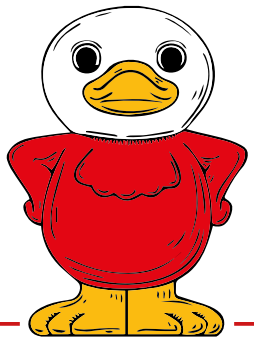
Biraz Egzersiz - **Kart 9**

Sandalyenize dik bir şekilde oturun.
Midenizi tutun.

- Karnınızı (göbeğinizi) biraz içeri çekin.
- Bir sonraki sefer biraz daha çekin.
- Son olarak karnınızı içeri çekerken ellerinizle “bastırın”.

Hangi kasların gerçekten çalıştığını hissetmeye çalışın.

© Bu yayının çoğaltılması serbesttir. Ancak, bu yayındaki hiçbir şey yazarından bahsedilmeden çoğaltılamaz.



Biraz Egzersiz - **Kart 10**

Ayağınızda henüz ayakkabıl olmasa da ya da ayakkabınızı zaten çıkardıysanız...

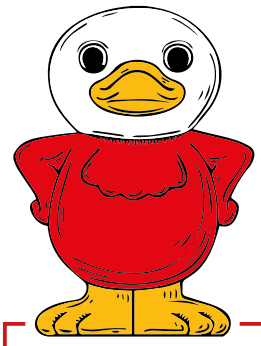
Parmak uçlarınız üzerine yükselin ve sonra yeniden ayak tabanınızın üzerine basın.

Tabanınızın üzerine basarak ayakta dururken ayağınızın ön kısmını kaldırın.

Yeniden ayak tabanınızın üzerinde durun ve sadece ayak parmaklarınızı kaldırın.

Sandalye üzerinde: Ayağınızın tabanı yerde olacak şekilde oturun, parmak uçlarınızla ve topuklarınızla yere dokunarak dans edin.

© Bu yayının çoğaltılması serbesttir. Ancak, bu yayındaki hiçbir şey yazarından bahsedilmeden çoğaltılamaz.



Biraz Egzersiz - **Kart 11**

Sabah uyanıp kalktığınızda (Ayrıca gün boyunca yapılabilir!)

Bütün vücudunuzu uzanarak gerdirin:

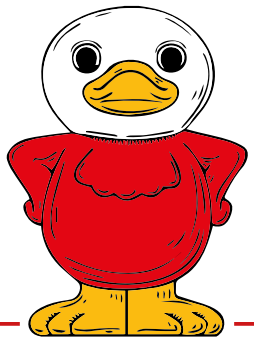
Bir elinizi başınızın üzerinden düz bir şekilde yukarı doğru uzatın.

Kolunuzu yavaşça yukarı doğru uzatın ve boynunuzu gerdirin.

(Gerdirmeyi hissedin ve güne bir santim "daha uzun" başlayın)

Daha sonra aynısını diğer elinizle yapmayı unutmayın.

© Bu yayının çoğaltılması serbesttir. Ancak, bu yayındaki hiçbir şey yazarından bahsedilmeden çoğaltılamaz.



Biraz Egzersiz - **Kart 12**

Sabah yataktan kalkmadan önce...

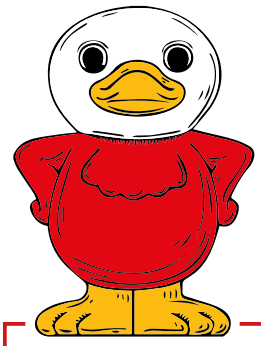
Yatakta biraz daha uzanın.

Önce bir bacağınızı sonra da diğerini tavana doğru uzatarak gerdirin.

Ayağınızı çevirerek ayak bileğinizle küçük bir daire yapın.

Diğer yönde de çevirin ve aynısını diğer ayağınızla da yapın.

© Bu yayının çoğaltılması serbesttir. Ancak, bu yayındaki hiçbir şey yazarından bahsedilmeden çoğaltılamaz.



Biraz Egzersiz - **Kart 13**

Sandalyenizin uç kısmına oturun.

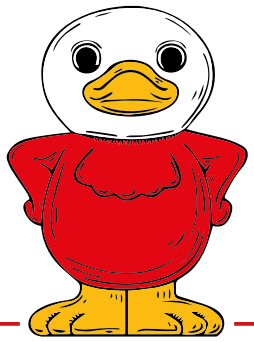
Bir ayağınızı hafifçe daha ileriye koyun, diğer ayağınız biraz geride kalsın (küçük bir adım atar gibi).

Dizlerinizi kaldırın ve önde olan ayağınızı birbiri ardına değiştirin.

Her seferinde ayağınızı yere indirin ve dik olarak oturur şekilde kalmaya çalışın.

Öndeki ayağı değiştirmek için dizinizi kaldırdığınızda ayaklarınızı yere indirmeden kaç tekrar yapabileceğinizi görün.

© Bu yayının çoğaltılması serbesttir. Ancak, bu yayındaki hiçbir şey yazarından bahsedilmeden çoğaltılamaz.



Biraz Egzersiz - **Kart 14**

Sabah uyanıp kalktığınızda yapmanız iyi olur, ancak bu ☐ egzersizi günün her saatinde yapabilirsiniz.

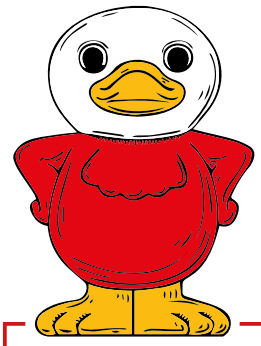
Avuç içi size dönük olacak şekilde (kapalı pozisyon) ellerinizi göğsünüzün üzerine koyun.

Ellerinizi omuz hattında dışa doğru tamamen gerilene kadar açın. (Elleriniz otomatik olarak dönecektir).

Aynı hareketi elinizin parmaklarını ve bileklerinizi uzunca gerdirerek yapın ve farkı hissetmeye çalışın.

Son olarak aynı hareketi avuç içi dışa dönük bir şekilde elleri yukarı doğru çapraz bir şekilde uzatarak yapın.

© Bu yayının çoğaltılması serbesttir. Ancak, bu yayındaki hiçbir şey yazarından bahsedilmeden çoğaltılamaz.



Biraz Egzersiz - **Kart 15**

Asil ve dik duruş

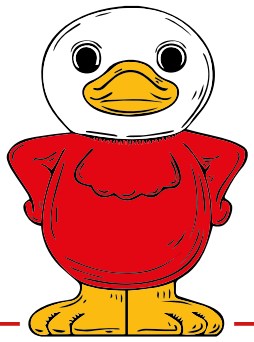
Asil ve dik bir duruş ile sağa ve sola doğru selamlar gibi başınızı öne eğin.

Asil bir duruşla ellerinizi ve bileklerinizi gerdirerek sağa ve sola el sallayın.

Bu hareketleri otururken veya asil bir şekilde yürürken yapabilirsiniz.

Kendinizi ASİL hissettiğinizden olun!

© Bu yayının çoğaltılması serbesttir. Ancak, bu yayındaki hiçbir şey yazarından bahsedilmeden çoğaltılamaz.



Biraz Egzersiz - **Kart 16**

Çok gururlu, kibirli...

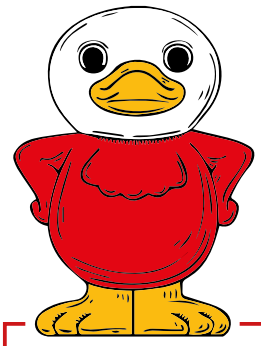
Sandalyenize dik bir şekilde oturun.
Bir elinizi dizinizin üzerine, diğerini kasığınıza koyun.
Parmaklar tamamen gergin ve ileri doğru bakacak şekilde durmalı, parmaklar bükülmemeli.

Her iki elinizi vücudunuz üzerinde birini dize doğru diğerini geri karnınıza doğru kaydırın, sonra da eski haline getirecek şekilde hareketi tekrarlayın.
Bu işlemi birkaç defa yapmaya devam edin.

Daha sonra, her iki elinizi gerdirerek yavaş bir şekilde ileri doğru kaydırın.
Her kaydırmada biraz daha dik oturun ve etrafınıza gururlu bir şekilde bakın.

Boynunuzu ve sırtınızı da gerdirin.

© Bu yayının çoğaltılması serbesttir. Ancak, bu yayındaki hiçbir şey yazarından bahsedilmeden çoğaltılamaz.



Biraz Egzersiz - **Kart 17**

Sandalyenizin uç kısmına dik bir şekilde oturun.
Avuç içi ve parmaklar birbirine değecek şekilde ellerinizi birleştirin.

- Parmaklarınızı gerdirin.

- Parmaklarınızı dışa doğru açın ve geri kapatın.

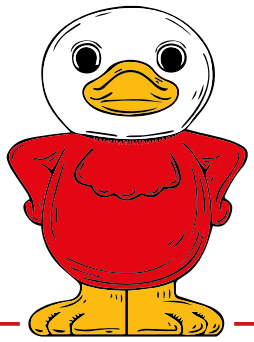
Ellerinizi avuç içleri birbirine bakacak şekilde birleşik olarak tutmaya devam edin.

- Baş parmaklarınızı açın ve birleştirin.

- Aynı hareketi işaret parmağı, orta parmak, yüzük parmağı ve serçe parmak ile tekrarlayın.

En zor olanın yüzük parmağı ile yapılan olduğunu fark edeceksiniz.

© Bu yayının çoğaltılması serbesttir. Ancak, bu yayındaki hiçbir şey yazarından bahsedilmeden çoğaltılamaz.



Biraz Egzersiz - **Kart 18**

Dik durun ve ellerinizi vücudunuzun yan tarafına sarkıtın.

Omuzlarınızın durumunu hissedin... “hafifçe sarkık”.

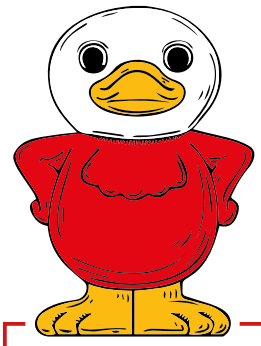
Omuzlarınızı nasıl düzleştirirsiniz?

Dirsekten itibaren kolunuzu kaldırın ve baş parmağınızla tamam işareti yapın.

Şimdi tekrar omuzlarınızın durumunu hissedin.

İpucu:
Sırt çantasıyla yürüyüş mü yapıyorsunuz? Başparmaklarınızı kayışlara takmayı deneyin!

© Bu yayının çoğaltılması serbesttir. Ancak, bu yayındaki hiçbir şey yazarından bahsedilmeden çoğaltılamaz.



Biraz Egzersiz - **Kart 19**

Sandalyenize dik bir şekilde oturun.

Kollarınızı yandan omuz hizasına kadar kaldırın, daha fazla değil. Avuç içi aşağı doğru baksın.

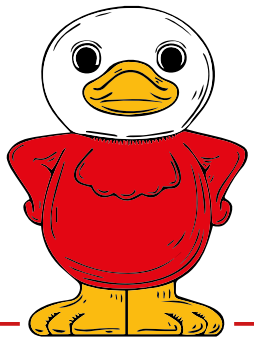
Avuç içini yukarı doğru bakacak şekilde çevirin, aşağı, yukarı... bunu birkaç defa tekrarlayın.

Kollarınızı yavaşça aşağı indirin (Ellerinizi kucağınıza indirin ve kollarınızda daha az ağırlık hissedeceksiniz).

Egzersizi tekrarlayın, fakat bu sefer parmaklarınızı uzatıp gerdirin. Ayrıca önce birini sonra diğerini çevirmeyi deneyin.

Kollarınızdaki gerginlik farkını ve ayrıca genel olarak farkı hissetmeye çalışın... yeniden dik bir şekilde oturuyorsunuz!

© Bu yayının çoğaltılması serbesttir. Ancak, bu yayındaki hiçbir şey yazarından bahsedilmeden çoğaltılamaz.



Biraz Egzersiz - **Kart 20**

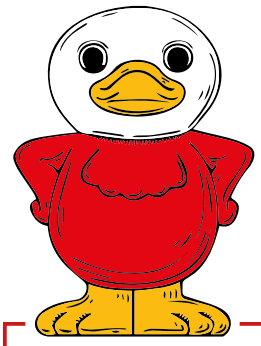
Sandalyenize dik bir şekilde oturun.

Ayaklarınız dizleriniz açık olacak şekilde ileride olmalı ve yere basıyor olmalısınız. Sırt desteğine minimum düzeyde yaslanmaya çalışın, ancak sırtınızı tamamen gerdirin.
Bir hayvanı korkutur gibi çirkin bir "Hoşt" sesi çıkarın.
Kaburga kemikleriniz birbirinden ayrık mı değil mi ellerinizle kontrol edin (bir korseyi kapatır gibi).

Kürek kemiklerini aşağıda rahat bir şekilde tutun ve kürek kemiklerinizin arasında bir meyve tuttuğunuzu düşünün. Boynunuzu uzatın, kafanızın üstü tavana tavana bakıyor olmalıdır.

Sakin bir şekilde nefes alın ve nefes verin. Eğer istiyorsanız gözlerinizi kapatabilirsiniz.

© Bu yayının çoğaltılması serbesttir. Ancak, bu yayındaki hiçbir şey yazarından bahsedilmeden çoğaltılamaz.



Biraz Egzersiz - **Kart 21**

Sandalyenize dik bir şekilde oturun. Tüm kaslarınızı gevşetin.

Ayaklarınızla yere sağlam bir şekilde basın.

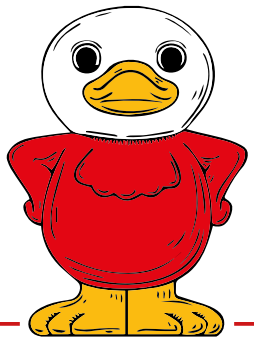
Yavaşça ve azar azar tüm vücudunuzu uzatarak gerdirin.

Daha sonra kollarınızı mümkün olduğunca yukarı doğru uzatarak gerdirin, sanki sabah yeni uyanmışsınız gibi.

Sakin bir şekilde nefes almaya devam edin ve rahatlamış hissetmeye çalışın.

Şimdi etrafınıza bakın ve kendinizle gurur duyun.

© Bu yayının çoğaltılması serbesttir. Ancak, bu yayındaki hiçbir şey yazarından bahsedilmeden çoğaltılamaz.



Biraz Egzersiz - **Kart 22**

Sandalyenize dik bir şekilde oturun. (Ayak bilekleriniz her zaman dizlerinizin hizasında olmalıdır.)

Dizlerinizin arasına bir tuvalet kâğıdı koyun.

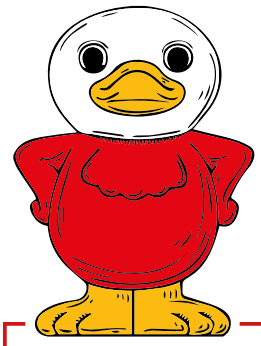
“Tuvalet kâğıdına hafifçe baskı uygulayın” ve sonra serbest bırakın. Bunu yaparken tuvalet kâğıdını düşürmemeye çalışın.

Bu işlemi birkaç defa tekrarlayın.

Hangi kasların çalıştığını hissetmeye çalışın. (karın, bacaklar, kasık bölgesi)

Ve... yeniden düzgün biçimde dik olarak oturuyorsunuz!

© Bu yayının çoğaltılması serbesttir. Ancak, bu yayındaki hiçbir şey yazarından bahsedilmeden çoğaltılamaz.



Biraz Egzersiz - **Kart 23**

Sandalyenizin uç kısmına oturun.

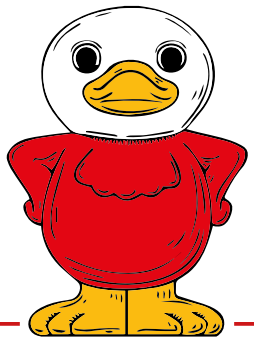
Ellerinizi dizlerinizin üzerine koyun ve ellerinizi dizlerinizin etrafında çevirin. Bu mükemmel bir uyumda olmalı.

Yavaş bir şekilde ileri geri sallanın. Omuzlarınız da hafifçe hareket ediyor olabilir, sorun değil.

Kaval kemiklerinize masaj yapın.

Ellerinizi kucağınıza koyun. Yavaş bir şekilde ileri geri sallanın. Ayrıca yavaşça sağa sola sallanın.

© Bu yayının çoğaltılması serbesttir. Ancak, bu yayındaki hiçbir şey yazarından bahsedilmeden çoğaltılamaz.



Biraz Egzersiz - **Kart 24**

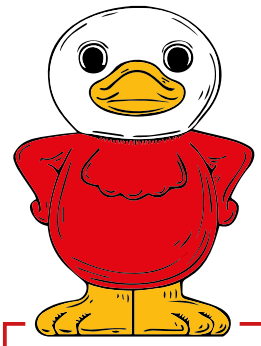
Sabah yataktan kalkmadan önce, biraz daha uzanın...

Uzanırken ayak parmaklarınızı kendinize doğru dikkatlice çekerek bacaklarınızı gerdirin. Önce biraz ve sonra daha fazla ve daha da fazla.

Önce bir bacağınızı sonra da diğerini biraz daha fazla gerdirin. Bunu ayak parmaklarınızı kendinize doğru çekerken yapın. Bunu yaparken topuğunuzu ileri doğru uzatarak gerdirmeye çalışın (yani bacağınızı uzatın).

Sırtınızın alt kısmında küçük hareketleri hissetmeye çalışın.

© Bu yayının çoğaltılması serbesttir. Ancak, bu yayındaki hiçbir şey yazarından bahsedilmeden çoğaltılamaz.



Biraz Egzersiz - **Kart 25**

Sandalyenizin uç kısmına oturun.

Ayağınızı hafifçe kaldırıp sağ bacağınızı ileri doğru uzatarak gerdirin ve sonra geri indirin. Daha sonra aynısını sol bacağınızla yapın.

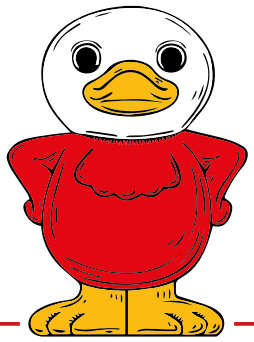
Şimdi aynı egzersizi yaparken sağ elinizi de kullanın ve sağ elinizle sağ ayağınızı gösterin. Sol bacağınızı kullanırken de sol ayağınızı sol elinizle gösterin.

Ayaklarınızı gösterirken kollarınızı tamamen gerdirmeyi unutmayın.

Egzersizi tekrarlayın fakat bu sefer ters kolunuzu kullanın (örneğin sağ ayağınızı göstermek için sol elinizi kullanın).

En önemlisi, egzersizi yavaşça yapmaya çalışın. Ve güzel bacaklarınızla gurur duymayı unutmayın.

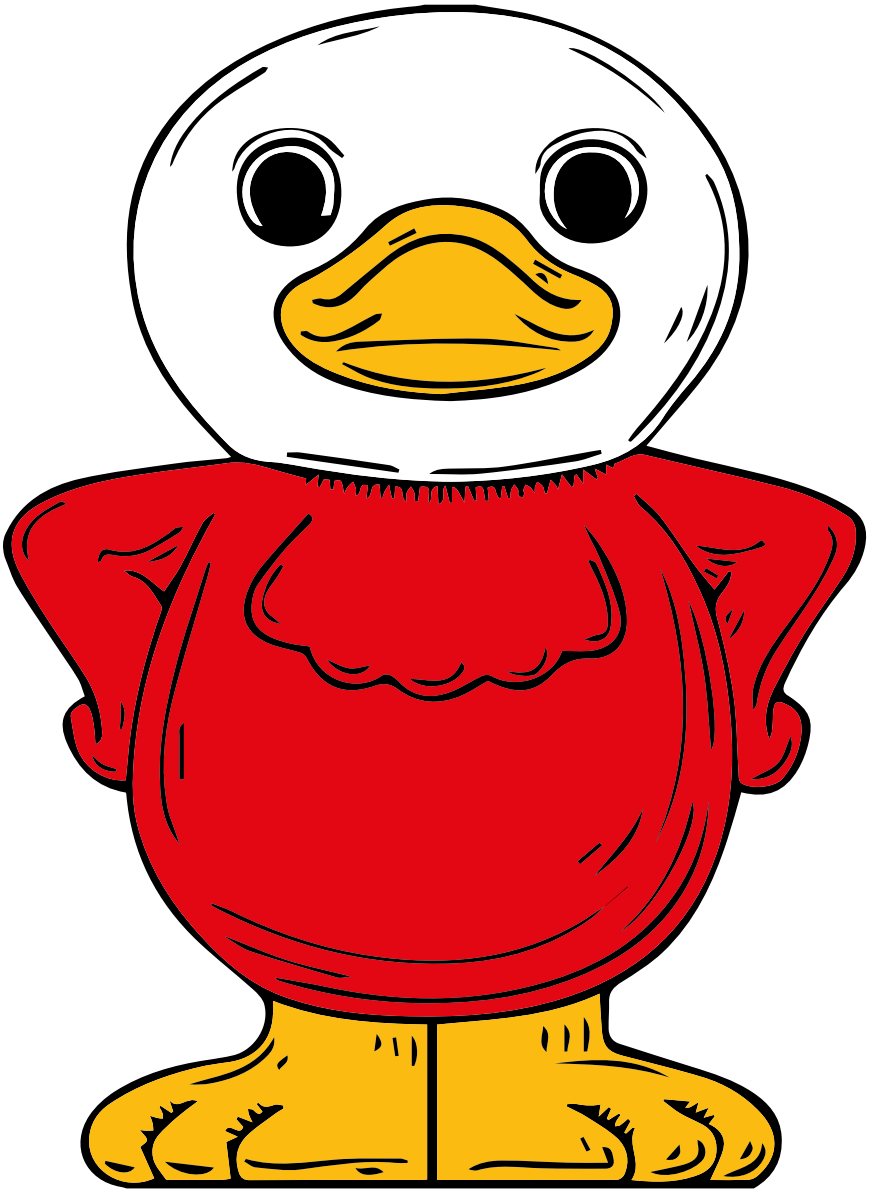
© Bu yayının çoğaltılması serbesttir. Ancak, bu yayındaki hiçbir şey yazarından bahsedilmeden çoğaltılamaz.



Başka bir husus var mı?

Lütfen sorun!

© Bu yayının çoğaltılması serbesttir. Ancak, bu yayındaki hiçbir şey yazarından bahsedilmeden çoğaltılamaz.



Annemieke Carbo & Phemia de Boer 'ya teşekkürler.

PHEMIA MOVE

Phemia de Boer
Belgiëpark 34
2408 CS Alphen aan den Rijn

+31 (0)6-57332624
info@phemia.nl
www.phemia.nl