

# POSTÜR EGZERSİZLERİ

**Dinginliğinizi  
korumak için  
gereken güce  
sahipsiniz.**



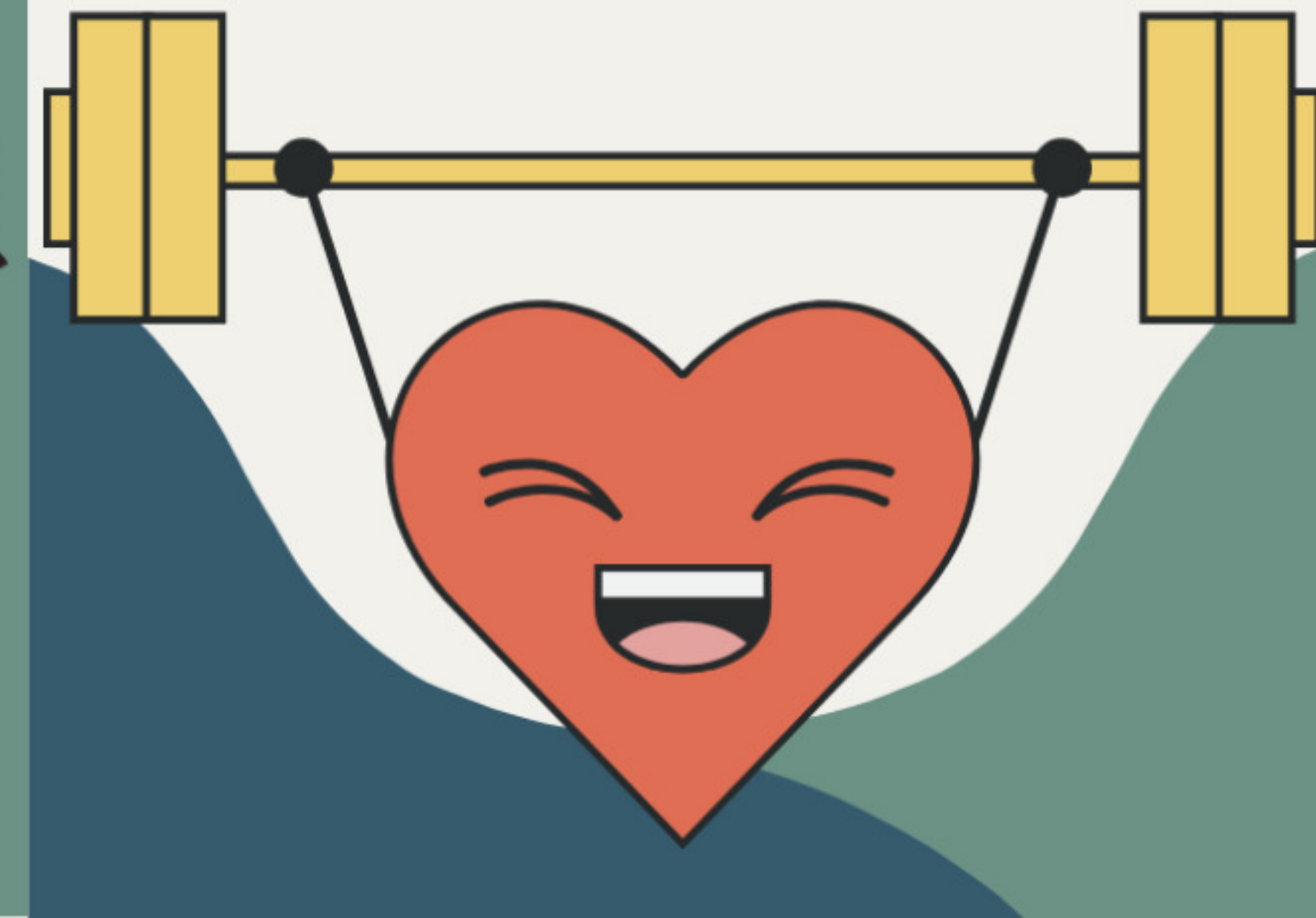
BEYKENTFTR

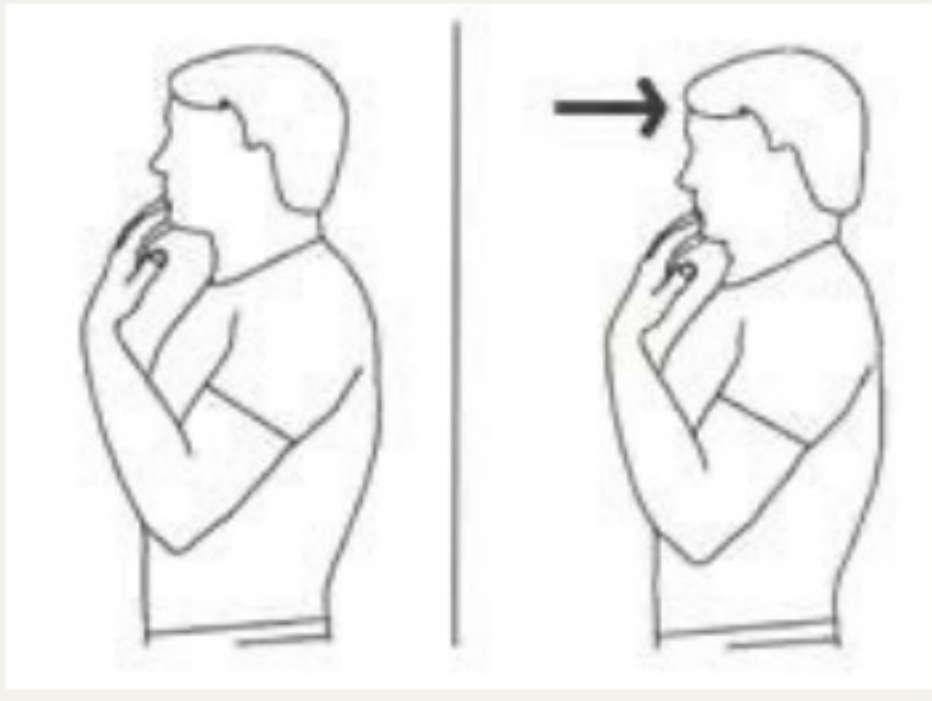
**Duruşunu  
Güçlendir,  
Sırtındaki Yükü  
Hafiflet !**



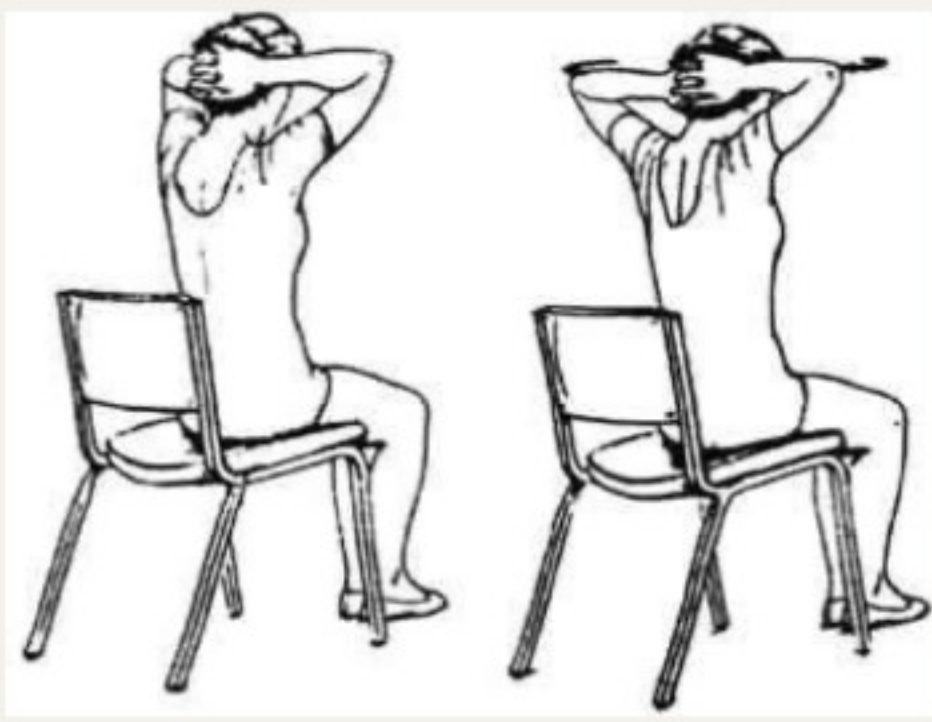
**POSTÜR EGZERSİZLERİ NEDEN  
ÖNEMLİ ?**

- Omurga sağlığını korur.
- Kas dengesini sağlar.
- Solunum Fonksiyonunu iyileştirir.
- Eklem ve bağ dokularını korur.
- Görünümü ve özgüveni arttırır.
- Kronik ağrıların azalmasını sağlar.





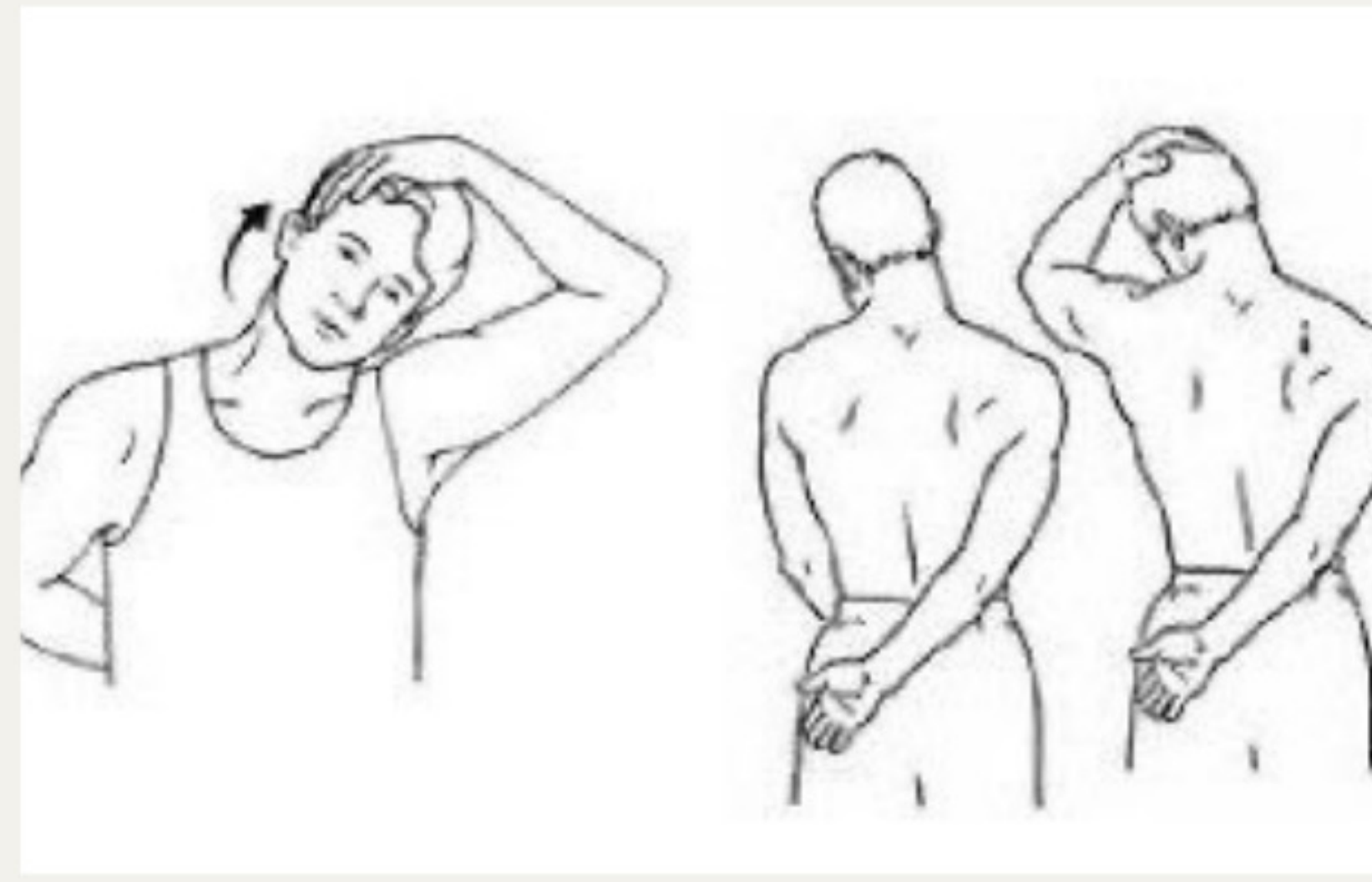
Elinizi, çenenizin üzerine yerleştirin, başı yukarı aşağıya eğmeden geriye doğru çekin.



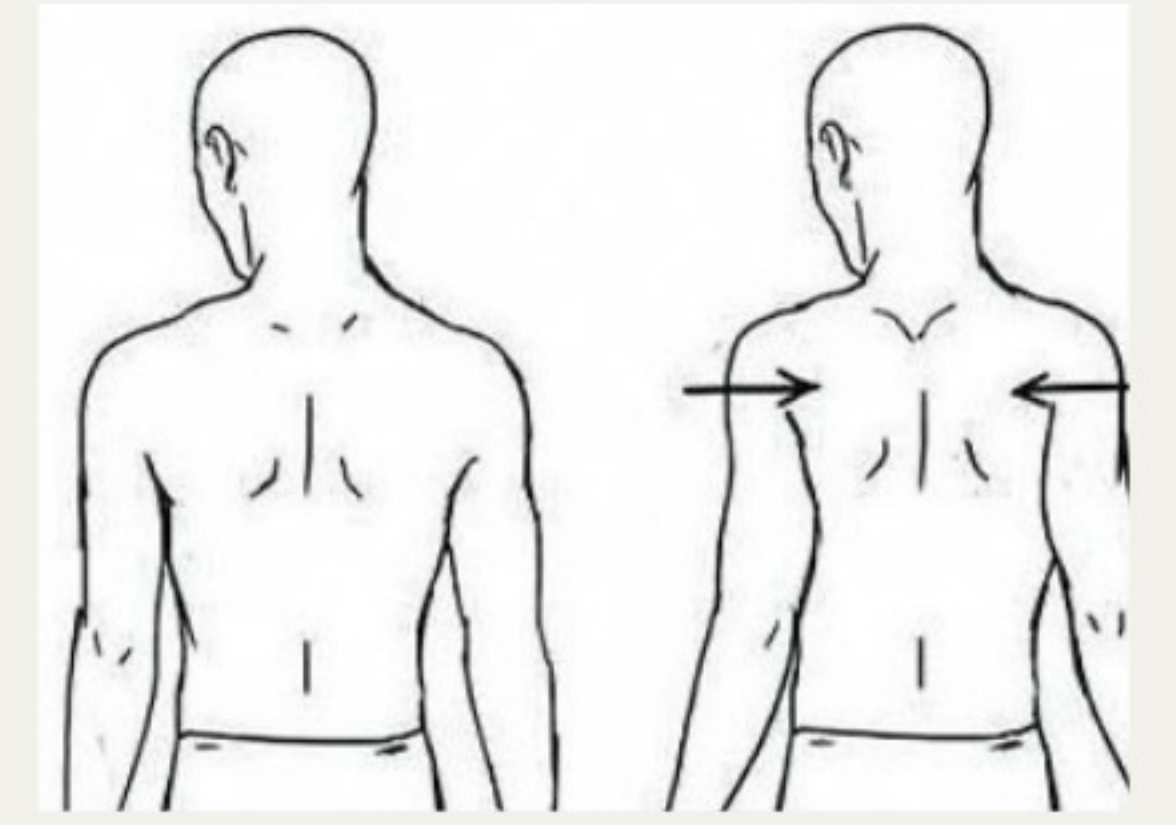
Şekildeki gibi oturarak, ellerinizi başınızın arkasında kenetleyip geriye doğru esneyin. 5 sn bekleyip gevşeyin.



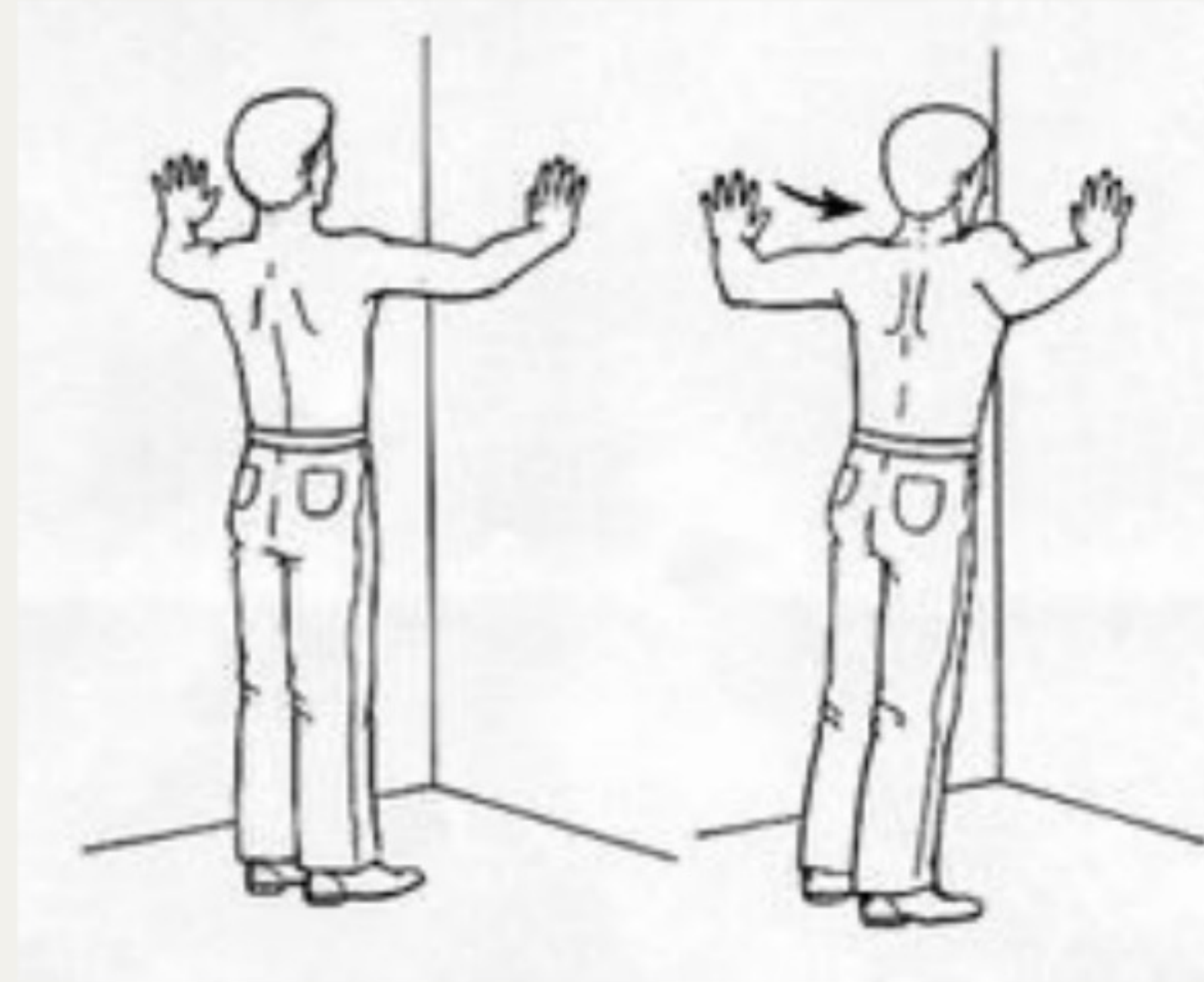
Omuzlarınızı önden arkaya doğru çevirin.



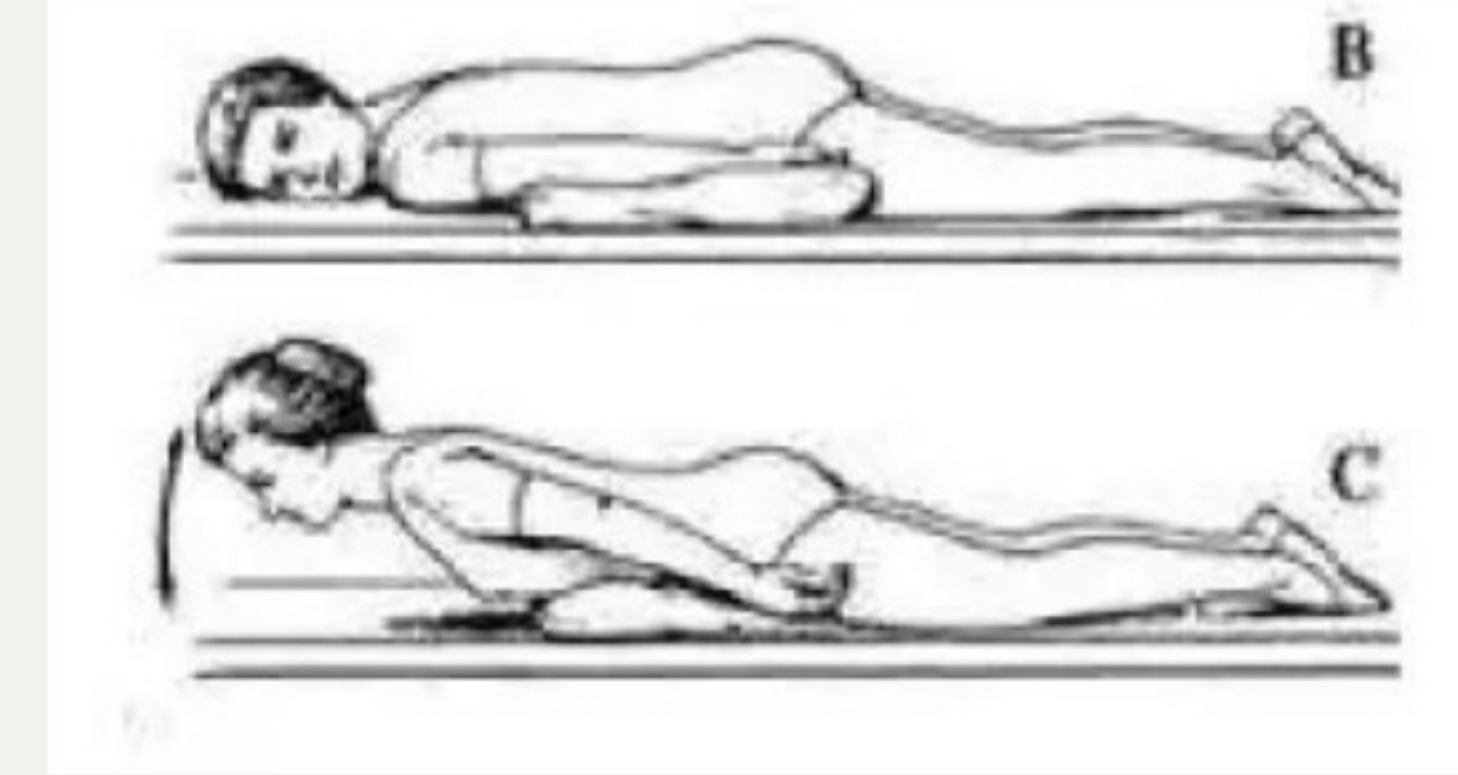
Şekildeki gibi, elinizi kulağınızın üzerine yerleştirin boynunuzu zıt kulağınıza doğru yavaşça esnetin 5 sn bekleyip gevşeyin.



Kürek kemiklerinizi birbirine yaklaştırıp bırakın. 5 sn bekleyip gevşeyin.



Şekildeki gibi köşe bir duvara yaslanın ve öne doğru esneyin.



Şekildeki gibi yüzüstü pozisyonda karın altına ince bir yastık yerleştirin, baş ve omuzlarınız geriye doğru kaldırın.

**EGZERSİZLERİ GÜNDE  
2 KEZ, 10 TEKRAR  
OLUCAK ŞEKİLDE  
YAPINIZ.**