

İşte Wolff Kanunu'nun önleyici etkileri olabilecek bazı hastalıklar:

Osteoporoz (Kemik Erimesi)

Kemik Kırıkları

Skolyoz (Omurga Eğriliği)

Osteoartrit (Eklem Kireçlenmesi)

Çocuklarda ve Ergenlerde Kemik Gelişimi

WOLFF KANUNU

Kemiklerin üzerine uygulanan mekanik streslere adapte olarak şekil değiştirdiğini ve güçlendiğini belirtir. Bu prensibe göre, kemiklerin güçlenmesi ve sağlıklı kalması için belirli bir düzeyde "intermitant yüklenme" (aralıklı yük binmesi) gereklidir. Yani, kemiklere düzenli ve kontrollü bir şekilde uygulanan yük, kemikleri güçlendirir.

**Kemiklerinize yük bindirin,
Sağlığınızı güçlendirin!**

*-Doğru beslenme, kemik sağlığının korunmasında çok önemlidir. Özellikle süt, yoğurt, yağlı balıklar, kefir ve avokado gibi yiyecekleri tüketebilirsiniz.



*Bu besinleri kullanmadan önce lütfen doktorunuza danışın.



BEYKENTTR

Kemiğe intermitant yüklenme egzersizleri

1.Yürüyüş ve
Koşu

2.Zıplama
Egzersizleri

3.Squat
(Çömelme)

4.Lunge (Adım
Atma)

5.Plank

6.Wall Sit (Duvara
Oturma)



1.

Vücudun ağırlığını taşıyarak kemiklere yük bindirir.

2.

Box jump (yüksek kutuya zıplama) gibi egzersizler bacak ve pelvis kemiklerini güçlendirir.

3.

Vücut ağırlığı veya ek ağırlıklarla yapılan squat, bacak ve pelvis kemiklerini güçlendirir.

4.

Bacaklar ve pelvis üzerindeki yüklenmeyi artırır, kemiklerin güçlenmesine yardımcı olur

5.

Karın, sırt ve bacak kaslarını güçlendirir, kemikler üzerinde yük oluşturur.

6.

Bacak kasları ve kemikleri üzerinde yük oluşturur



1.

2.



3.



4.



5.



6.

