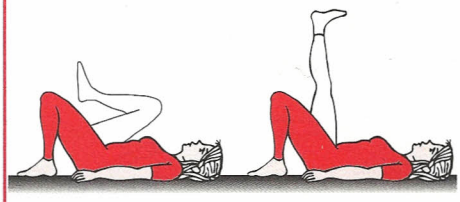
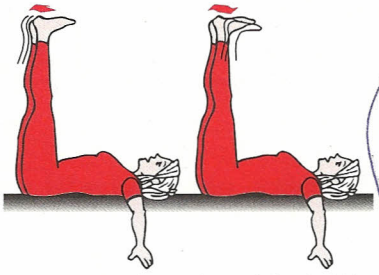
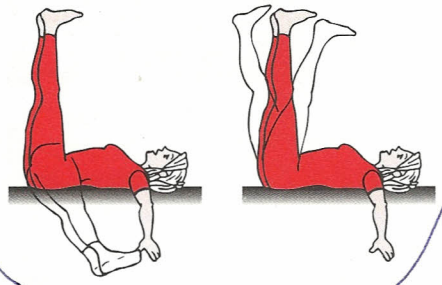
KARIN KASLARI İÇİN YATAY EGZERSİZLER



Sırtüstü yere uzanın. Tabanlarınız yere değecek şekilde dizlerinizi bükün. Kollarınızı kalçalara doğru uzatın. Dizleri göğüse doğru çektikten sonra gergin bir şekilde uzatın. 8-10 saniye kadar nefesinizi tutarak bu pozisyonda kalın. Tekrar başlangıç pozisyonuna geçin.



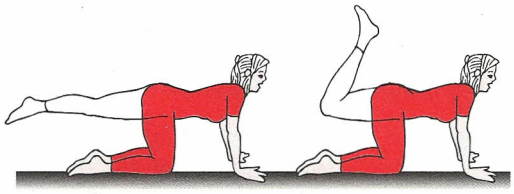
Sırtüstü pozisyonunda avuç içleri yere bakacak şekilde kollarınızı iki yana açın. Bacaklarınızı, vücudunuzla dik açı sağlayacak şekilde yukarı uzatın, iki yana hafifçe sallayın.



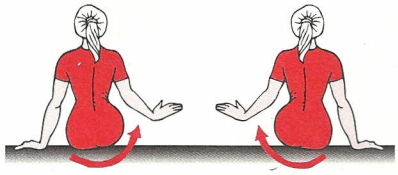
Bir önceki pozisyonda bacakları sağdan yere değdirmeye çalışın. Tekrar dik duruma getirdikten sonra aynı hareketi soldan deneyin. Pozisyonunuzu bozmadan bacakları iki yana açıp kapayın.

KALÇALAR İÇİN EGZERSİZLER

Sırtüstü yatarak, tabanlarınız yere değecek şekilde dizlerinizi bükün ve aralayın. Baseni yerden yukarı doğru kaldırarak kalça kaslarınızı sıkıştırın, bu pozisyonda 8-10 saniye kadar kalın.

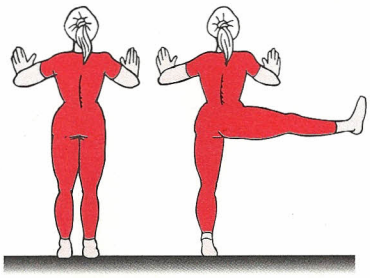


Dört ayak pozisyonunda bacaklardan birini gergin olarak kaldırın. Bacağı dizden bükün. Hareketi bacak değiştirerek tekrarlayın.



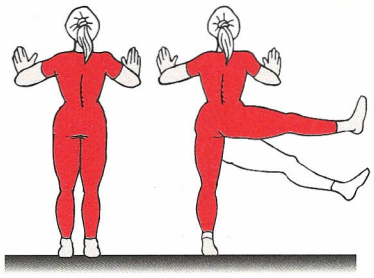
Bacaklarınızı öne doğru uzatarak yere oturun. Avuçlar yere değecek şekilde kollarınızı yanlara açın. Sağ kolunuzdan kuvvet alarak sol kalçanızı yerden kaldırıp öne doğru ilerlemeye çalışın. Hareketi diğer kolunuzun üzerinde deneyin.
Tüm hareketler kalça kasları sıkıştırılarak yapılmalıdır.

BACAKLAR İÇİN EGZERSİZLER

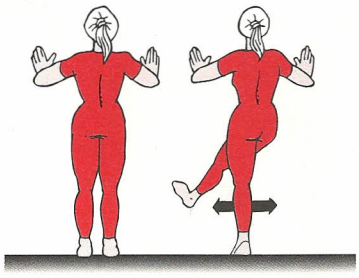


Ellerinizi duvara dayayarak ayakta durun.

Bir ayağınızın topuğunu kaldırarak diğer ayağınızı gergin bir şekilde yana uzatın. Hareketi ayak değiştirerek tekrarlayın.

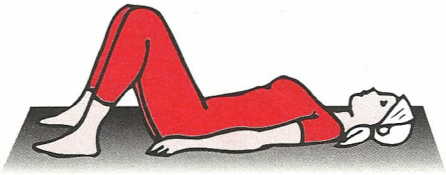


Bir önceki egzersizin zıplayarak uygulanması daha etkilidir.



Bir önceki pozisyonu bozmadan ayağınızı gergin tutarak içeri doğru sallayın.

BALDIR KASLARI İÇİN EGZERSİZLER



Sırtüstü pozisyonda ayaklarınızı hafifçe yana açarak dizlerinizi kırın. İdrarınızı tutmaya çalıştığınızı düşünerek 5 saniye kadar kendinizi kasın. Daha sonra 10 saniye kadar dinlenin. Rahatlama sırasında nefes alıp, kasılma sırasında nefes verin.

Sırtüstü yere yatın. Kalçalarınızın altına bir yastık yerleştirin. Bacaklarınızı çapraz olarak dizden bükün. Dizlerinizin arasına çapı aşağı yukarı 20 cm olan bir top sıkıştırın, kalçalarınızı yukarı doğru kaldırmaya gayret edin.