

MS'le Hareketi Sürdürün

Program 1

- Olduđunuz yerde adım atın ve kollarınızı hareket ettirin, 2 x 30 saniye
- Olduđunuz yerde öne adım atın, 2 x 10 tekrar, sağ ve sol
- Olduđunuz yerde yana adım atın, 2 x 10 tekrar, sağ ve sol
- Çömelme, 1 x 10 tekrar
- Bacak açma, 1 x 10 tekrar, sağ ve sol
- Olduđunuz yerde bacaklarınızı yanlara açarak hoplayın, 2 x 10 tekrar
- Olduđunuz yerde bacaklarınızı öne ve arkaya hareket ettirerek hoplayın, 2 x 10 tekrar
- Çömelme, 1 x 10 tekrar
- Bacak açma, 1 x 10 tekrar, sağ ve sol

Not:

Bu egzersizlerin birçođu kol hareketleriyle birleřtirilebilir.

Ayrıca ellerinize ağırlık da alabilirsiniz ... (veya küçük bir su şişesi).

Yaratıcı olun!

MS'le Hareketi Sürdürün

Program 1

Olduđunu yerde adım atın ve kollarınızı hareket ettirin

2 x 30 saniye



MS'le Hareketi Sürdürün

Program 1

Olduđunuz yerde öne adım atın

kol hareketleriyle birleştirin (ağırlık kullanabilirsiniz)

2 x 10 tekrar, sağ ve sol



MS'le Hareketi Sürdürün

Program 1

Olduđunuz yerde yana adım atın

kol hareketleriyle birleştirin (ağırlık kullanabilirsiniz)

2 x 10 tekrar, sağ ve sol



MS'le Hareketi Sürdürün

Program 1

Çömelme

Dizlerinizi maksimum 90° bükün
Dizleriniz ayak parmak uçlarınızı geçmemeli ve gövdeniz
olabildiğince düz durmalıdır
Aynı anda kollarınızı yatay olarak uzatın
1 x 10 tekrar



MS'le Hareketi Sürdürün

Program 1

Bacak Açma

Öne açılın, arka bacağınızı yere doğru bükün ve geriye yukarıya doğru itin, gövdenizi olabildiğince dik tutun ve ön diziniz ayak parmak uçlarınızı geçmemelidir
1 x 10 tekrar, sağ ve sol



MS'le Hareketi Sürdürün

Program 1

Olduđunuz yerde hoplayarak bacaklarınızı yanlara açın
2 x 10 tekrar

Olduđunuz yerde hoplayarak bacaklarınızı öne ve arkaya hareket ettirin
2 x 10 tekrar

Öne ve yanlara kol hareketleriyle birleřtirin
Ağırlık kullanın, ...

MS'le Hareketi Sürdürün

Program 1

Çömelve

Dizlerinizi maksimum 90° bükün
Dizleriniz ayak parmak uçlarınızı geçmemeli ve gövdeniz
olabildiğince düz durmalıdır
Aynı anda kollarınızı yatay olarak uzatın
1 x 10 tekrar



MS'le Hareketi Sürdürün

Program 1

Bacak Açma

Öne açılın, arka bacağınızı yere doğru bükün ve geriye yukarıya doğru itin, gövdenizi olabildiğince dik tutun ve ön diziniz ayak parmak uçlarınızı geçmemelidir.

1 x 10 tekrar, sağ ve sol

