

# MS'le Hareketi Sürdürün

## Program 2

- Sirtüstü uzanarak bacaklarınızı bükün, dizlerinizi birer birer yukarı kaldırın, 2 x 10 tekrar, sol ve sağ
- Sirtüstü uzanarak bacaklarınızı bükün, iki dizinizi birlikte yukarı kaldırın, 2 x 10 tekrar
- Köprü: Sirtüstü uzanarak bacaklarınızı bükün, karnınızı yükseltin (karnınızı yukarı kaldırın), 2 x 10 tekrar (pozisyonda 5 saniye kalın)
- Elinizle ve dizinizle destek alın:
  - Süpermen: Sağ kolunuzu ve sol bacağınızı ileri uzatın, 2 x 10 tekrar (pozisyonda 5 saniye kalın)  
Sol kolunuzu ve sağ bacağınızı ileri uzatın, 2 x 10 tekrar (pozisyonda 5 saniye kalın)
  - Sağ bacağınızı geriye uzatın ve tekrar yukarı çekin, 2 x 10 tekrar
  - Sol bacağınızı geriye uzatın ve tekrar yukarı çekin, 2 x 10 tekrar
- Yanlara, baş destekli ve alttaki bacak bükülü Üstteki bacağınızı düz olarak yükseltin  
2 x 10 tekrar, sağ ve sol bacak
- Plank, ön kollardan ve ayaktan destek alın, ardından vücudunuzu yatay olarak yukarı kaldırın  
Bu pozisyonda 20 - 30 saniye kalın, 5 - 10 tekrar

**Not:** Bu tür egzersizlere alışık değilseniz fazla yapmayın.

Yavaşça ilerleyin. Örneğin, 2 yerine yalnızca 1 seans 10 (veya 5) tekrarla başlayın

# MS'le Hareketi Sürdürün

## Program 2

### Sırtüstü uzanarak bacaklarınızı bükün

Dizlerinizi birer birer yukarı kaldırın

2 x 10 tekrar, sağ

2 x 10 tekrar, sol



# MS'le Hareketi Sürdürün

## Program 2

### Sırtüstü uzanarak bacaklarınızı bükün

İki dizinizi birlikte yukarı kaldırın

2 x 10 tekrar



# MS'le Hareketi Sürdürün

## Program 2

### **KÖPRÜ: Sırtüstü uzanarak bacaklarınızı bükün**

Karnınızı yükseltin (karnınızı yukarı kaldırın) ve pozisyonda 5 saniye kalın  
1 x 10 tekrar



# MS'le Hareketi Sürdürün

## Program 2

### SÜPERMEN: Elinizle ve dizinizle destek alın

Sol kolunuzu ve sağ bacağınızı ileri uzatın, pozisyonda 5 saniye kalın

Sağ kolunuzu ve sol bacağınızı ileri uzatın, pozisyonda 5 saniye kalın

Her iki tarafta 2 x 10 tekrar



# MS'le Hareketi Sürdürün

## Program 2

### Elinizle ve dizinizle destek alın

Sağ bacağınızı geriye uzatın ve tekrar yukarı çekin

Sol bacağınızı geriye uzatın ve tekrar yukarı çekin

2 x 10 tekrar, sağ ve sol



# MS'le Hareketi Sürdürün

## Program 2

**Yanlara,** baş destekli ve alttaki bacak bükülü  
Üstteki bacağınızı düz olarak yükseltin  
2 x 10 tekrar, sağ ve sol bacak



# MS'le Hareketi Sürdürün

## Program 2

**Plank:** Ön kollardan ve ayaktan destek alın ardından vücudunuzu yatay olarak yukarı kaldırın Bu pozisyonda 20 - 30 saniye kalın, 5 - 10 tekrar

