

MS'le Hareketi Sürdürün

Program 3

- Yürütecinizin frenlerinin devrede olduğundan emin olun!!
- Dizlerinizi maksimum 90° olmak üzere birer birer yukarı kaldırın, 2 x 10 tekrar veya olduğunuz yerde adım atın, 2 x 30 saniye
- Ayak parmak uçlarınıza yükselin (bu pozisyonda kalmayın) ve ayaklarınızın üzerinde tam desteğe geri dönün, 2 x 10 tekrar
- Bir bacağınızı yana hareket ettirirken vücudunuzu olabildiğince dik tutun, 2 x 10 tekrar, sol ve sağ
- Kollarınızı olabildiğince yukarı kaldırın ve aynı anda sol kolunuzu yürütecinizin avuç dayama yerine bastırın, 2 x 10 tekrardan sonra değiştirin, sol ve sağ kol
- Yürütecinizde ayakta durun, sağ elinizi kolunuzu gererek yürütecinizin koltuğuna yerleştirin, sol elinizi kolunuzu gererek yürütecinizin koltuğuna yerleştirin, ardından sağ elinizi avuç dayama yerine geri getirin ve ardından sol elinizi avuç dayama yerine geri getirin, 2 x 10 tekrar
- Yürütecinizde ayakta durun, dizlerinizi ve kollarınızı yavaşça bükün ve tekrar düzeltin.
Bacaklarınıza bastırmaya odaklanarak 2 x 10 tekrar, kollarınıza bastırmaya odaklanarak 2 x 10 tekrar

Not:

Frenlerinizin devrede olduğundan emin olun!!!!

2 x 10 tekrar yapmak çok fazla geliyorsa, sabah 1 x 10 tekrar ve öğleden sonra 1 x 10 tekrar yapın.

tekrar

MS'le Hareketi Sürdürün

Program 3

Yürütecinizde ayakta durun

Dizlerinizi maksimum 90° olmak üzere birer birer yukarı kaldırın,

2 x 10 tekrar

veya

Olduğunuz yerde adım atın, 2 x 30 saniye



MS'le Hareketi Sürdürün

Program 3

Yürütecinizde ayakta durun

Ayak parmak uçlarınıza yükselin (bu pozisyonda kalmayın) ve ayaklarınızın üzerinde tam desteğe geri dönün
2 x 10 tekrar



MS'le Hareketi Sürdürün

Program 3

Yürütecinizde ayakta durun

Bir bacağınızı yana hareket ettirirken vücudunuzu olabildiğince dik tutun
2 x 10 tekrar, sağ ve sol



MS'le Hareketi Sürdürün

Program 3

Yürütecinizde ayakta durun

Kollarınızı olabildiğince yukarı kaldırın ve aynı anda sol kolunuzu Yürütecinizin avuç dayama yerine bastırın,
2 x 10 tekrardan sonra değiştirin, sol ve sağ kol



MS'le Hareketi Sürdürün

Program 3

Yürütecinizde ayakta durun

- sağ elinizi kolunuzu gererek yürütecinizin koltuğuna yerleştirin,
- sol elinizi kolunuzu gererek yürütecinizin koltuğuna yerleştirin,
- ardından sağ elinizi avuç dayama yerine geri getirin ve ardından sol elinizi avuç dayama yerine geri getirin

2 x 10 tekrar



MS'le Hareketi Sürdürün

Program 3



MS'le Hareketi Sürdürün

Program 3

Yürütecinizde ayakta durun

Yürütecinizde ayakta durun, dizlerinizi ve kollarınızı yavaşça bükün ve tekrar düzeltin
Bacaklarınızı bastırarak 2 x 10 tekrar
Kollarınızı bastırarak 2 x 10 tekrar

