MS'le Hareketi Sürdürün

Program 4

- Kollarınızı vücudunuza bitiştirin, kollarınızı bükün ve yavaşça geri açın, 2 x 10 tekrar
- Kollarınızı düz bir şekilde 90°'ye kadar yukarı kaldırın (yatay), 2 x 10 tekrar
- Kollarınızı düz bir şekilde 90°'ye kadar yanlara kaldırın (yatay), 2 x 10 tekrar
- Kollarınızı vücudunuza bitiştirin, kollarınızı bükün, ardından tam olarak yukarıya doğru uzatın, kollarınızı geri bükün ve yavaşça geri çekin, 2 x 10 tekrar
- Kollarınızı vücudunuza bitiştirin ve dirseğinizi 90° esnetin, ön kollarınızı dışa doğru döndürün, üst kolunuz vücudunuza yapışık ve sabit kalsın ve ardından kollarınızı geri getirin, 2 x 10 tekrar
- Sırtınızı esnetirken (boyunuzu yükseltirken) sağ kolunuzu geri uzatın, kendinizi serbest bırakıp sağ kolunuzu geri getirin ve ardından sol kolunuzla tekrarlayın.
  2 x 10 tekrar, sağ ve sol

Not:

- Bu egzersizler, ayakta durularak ve/veya oturur pozisyonda (tekerlekli sandalye, sırt desteği olan veya olmayan sandalye) yapılabilir. (Videoya bakın)
- Gövdenizi her zaman olabildiğince düz ve dik tutun.
- Su şişeleriyle, ağırlıklarla veya elastik bantlarla çalışabilirsiniz (videoya bakın).
- Yaratıcı olun, güvenliğinizi koruyun, herhangi bir şeyi zorlamayın!!
- tekrar

MS'le Hareketi Sürdürün

Program 4

Oturun veya ayakta durun

Kollarınızı vücudunuza bitiştirin, kollarınızı bükün
ve yavaşça geriye açın
2 x 10 tekrar



MS'le Hareketi Sürdürün

Program 4

Oturun veya ayakta durun

Kollarınızı düz bir şekilde 90°'ye kadar yukarı kaldırın (yatay)

2 x 10 tekrar



MS'le Hareketi Sürdürün

Program 4

Oturun veya ayakta durun

Kollarınızı düz bir şekilde 90°'ye kadar yanlara kaldırın (yatay)

2 x 10 tekrar



MS'le Hareketi Sürdürün

Program 4

Oturun veya ayakta durun

Kollarınızı vücudunuza bitiştirin, kollarınızı bükün,
ardından tam olarak yukarıya doğru uzatın,
kollarınızı geri bükün ve yavaşça geri çekin
2 x 10 tekrar





MS'le Hareketi Sürdürün

Program 4

Oturun veya ayakta durun

Kollarınızı vücudunuza bitiştirin ve dirseğinizi 90° esnetin,
ön kollarınızı dışa doğru döndürün, üst kolunuz vücudunuza yapışık
ve sabit kalsın ve ardından kollarınızı geri getirin
2 x 10 tekrar



MS'le Hareketi Sürdürün

Program 4

Oturun veya ayakta durun

Sırtınızı esnetirken (boyunuzu yükseltirken) sağ kolunuzu geri uzatın,
kendinizi serbest bırakıp sağ kolunuzu geri getirin
ve ardından sol kolunuzla tekrarlayın.
2 x 10 tekrar, sağ ve sol



