

MS'le Hareketi Sürdürün

Program 5

Solunum egzersizleri ve Gevşeme egzersizleri

Bu Covid-19 döneminde, düzenli dinlenme anları eklemek özellikle önemlidir.

- Egzersiz 1 - 2 kez/gün: Tercihen 1 kez sabah ve 1 kez yatmadan önce, uyanmaları en aza indirmek için sessiz bir yerde ve gözler kapalı olarak. Hoş ve olumlu şeyleri hatırlamaya çalışın...
- Başlangıçta dikkatinizi veya konsantrasyonunuzu korumak zorsa, 2 x 5 dakikayla başlayın ve 2 x 10 dakikaya artırın.
- **Uygulama şekli:**
 - 4 saniye **Nefes ALIN** – 1 saniye tutun – 4 saniye **Nefes VERİN**, 10 tekrar
 - Daha sonra 6 – 1 – 6 saniyeye artırın, 10 tekrar
 - Burundan **Nefes Alın**, ağızdan **Nefes Verin** (nazikçe dışarı üfleyin)

MS'le Hareketi Sürdürün

Program 5

1/ Temel Egzersiz:

- **Diyaframdan (Karından) nefes alıp verin, sırtüstü uzanın, bacaklarınızı 45° bükün**, gözlerinizi kapatın ve ellerinizi midenizin üzerine koyun, burundan nefes alın (4 saniye boyunca), nefesinizi 1 saniye tutun ve burundan nazikçe nefes verin (4 saniye boyunca)
Nefes almak, karnı şişirme hissi verir – Nefes vermek karnı boşaltma hissi verir, 10 tekrar

- **Kol hareketleriyle birlikte karnı nefesi:**

Nefes alın ve kollarınızı yukarı kaldırın (4 saniye boyunca), nefes verin ve kollarınızı başlangıç pozisyonuna geri götürün
(4 saniye) 10 tekrar

Nefes alın ve kollarınızı yanlara ve yukarı kaldırın (4 saniye boyunca), nefes verin ve kollarınızı başlangıç pozisyonuna geri götürün
(4 saniye) 10 tekrar

- **Köprü ve kol hareketleriyle birlikte karnı nefesi:**

Nefes alın ve karnınızı yukarı kaldırın (4 saniye boyunca), nefes verin ve karnınızı aşağı indirin (4 saniye boyunca), 10 tekrar

Nefes alın ve karnınızı ve kollarınızı yukarı kaldırın (4 saniye boyunca), nefes verin ve karnınızı ve kollarınızı başlangıç pozisyonuna geri götürün
(4 saniye) 10 tekrar

MS'le Hareketi Sürdürün

Program 5

2/ TEMEL EGZERSİZ:

- **Bir sandalyeye (arkalıklı) oturun, ayaklarınızı yere koyun**, gözlerinizi kapatın ve ellerinizi midenizin üzerine koyun, burundan nefes alın (4 saniye boyunca), nefesinizi 1 saniye tutun ve burundan nazikçe nefes verin (4 saniye boyunca)
Nefes almak, karnı şişirme hissi verir – Nefes vermek karnı boşaltma hissi verir, 10 tekrar

Kol hareketleriyle birlikte karın nefesi:

Nefes alın ve kollarınızı yukarı kaldırın (4 saniye boyunca), nefes verin ve kollarınızı başlangıç pozisyonuna geri götürün
(4 saniye) 10 tekrar

Nefes alın ve kollarınızı yukarıya kaldırın (4 saniye boyunca), nefes verin ve vücudunuzu ayaklarınıza doğru tam olarak esnetin
(4 saniye) 10 tekrar

Nefes alın ve kollarınızı yanlara ve yukarı kaldırın (4 saniye boyunca), nefes verin ve kollarınızı başlangıç pozisyonuna geri götürün
(4 saniye) 10 tekrar

Nefes verin, bir kolunuzu yana kaldırın ve gövdenizi aynı yönde gerin (4 saniye boyunca), nefes verin ve başlangıç pozisyonuna geri dönün (4 saniye boyunca) 10 tekrar

MS'le Hareketi Sürdürün

Program 5

TEMEL EGZERSİZ 1

Diyaframdan (Karından) nefes alıp verin, sırtüstü uzanın, bacaklarınızı 45° bükün

Gözlerinizi kapatın ve ellerinizi midenizin üzerine koyun

Burundan nefes alın (4 saniye boyunca), nefesinizi 1 saniye tutun

Burundan nazikçe nefes verin (4 saniye boyunca)

Nefes almak, karnı şişirme hissi verir – Nefes vermek karnı boşaltma hissi verir,

10 tekrar



MS'le Hareketi Sürdürün

Program 5

Kol hareketleriyle birlikte karın nefesi

Nefes alın ve kollarınızı yukarıya kaldırın (4 saniye boyunca)

Pozisyonda 1 saniye kalın

Nefes verin ve kollarınızı başlangıç pozisyonuna geri götürün, (4 saniye)

10 tekrar



MS'le Hareketi Sürdürün

Program 5

Kol hareketleriyle birlikte karın nefesi

Nefes alın ve kollarınızı yana ve yukarıya kaldırın (4 saniye boyunca)

Pozisyonda 1 saniye kalın

Nefes verin ve kollarınızı başlangıç pozisyonuna geri götürün, (4 saniye)

10 tekrar



MS'le Hareketi Sürdürün

Program 5

Köprü hareketiyle birlikte karın nefesi

Nefes alın ve karnınızı yukarı kaldırın (4 saniye boyunca)

Pozisyonda 1 saniye kalın

Nefes verin ve karnınızı aşağı indirin (4 saniye boyunca), 10 tekrar



MS'le Hareketi Sürdürün

Program 5

Köprü ve kol hareketleriyle birlikte karın nefesi

Nefes alın ve karnınızı ve kollarınızı yukarı kaldırın (4 saniye boyunca)

Pozisyonda 1 saniye kalın

Nefes verin ve karnınızı ve kollarınızı başlangıç pozisyonuna geri götürün (4 saniye boyunca) 10 tekrar



MS'le Hareketi Sürdürün

Program 5

TEMEL EGZERSİZ 2: Bir sandalyeye (arkalıklı) oturun, ayaklarınızı yere koyun,
Gözlerinizi kapatın ve ellerinizi midenizin üzerine koyun
Burundan nefes alın (4 saniye boyunca), nefesinizi 1 saniye tutun
Burundan nazikçe nefes verin (4 saniye boyunca)
Nefes almak, karnı şişirme hissi verir – Nefes vermek karnı boşaltma hissi verir,
10 tekrar



MS'le Hareketi Sürdürün

Program 5

Kol hareketleriyle birlikte karın nefesi

Nefes alın ve kollarınızı yukarıya kaldırın (4 saniye boyunca)

Pozisyonda 1 saniye kalın

Nefes verin ve kollarınızı başlangıç pozisyonuna geri götürün,
(4 saniye) 10 tekrar



MS'le Hareketi Sürdürün

Program 5

Kol hareketleriyle birlikte karın nefesi

Nefes alın ve kollarınızı yukarıya kaldırın (4 saniye boyunca)

Pozisyonda 1 saniye kalın

Nefes verin ve vücudunuzu ayaklarınıza doğru tam olarak esnetin
(4 saniye boyunca) 10 tekrar



MS'le Hareketi Sürdürün

Program 5

Kol hareketleriyle birlikte karın nefesi

Nefes alın ve kollarınızı yana ve yukarıya kaldırın (4 saniye boyunca)

Pozisyonda 1 saniye kalın

Nefes verin ve kollarınızı başlangıç pozisyonuna geri getirin (4 saniye)

10 tekrar



MS'le Hareketi Sürdürün

Program 5

Kol hareketleriyle birlikte karın nefesi

Nefes verin, bir kolunuzu yana kaldırın ve gövdenizi aynı yönde gerin
(4 saniye boyunca), Pozisyonda 1 saniye kalın
Nefes verin ve başlangıç pozisyonuna geri gelin (4 saniye boyunca)
10 tekrar

