

Boyun egzersizleri, 5 x tekrarlar, 3/5/10 saniye tutun, Günde 2 kez

- 1. Dik otur, sirtini yaslamadan, cenini hafif geri cek: basini cevirebildigin kadar sol tarafa daha sonrada sag tarafa cevirin.**



- 2. Daha yogun sol tarafa cevirmek icin: sol elini sag yanagin ustune koy, sol tarafa bastirin ve sag elini sol basinin arkasina koyun ve sag tarafa cekin.**

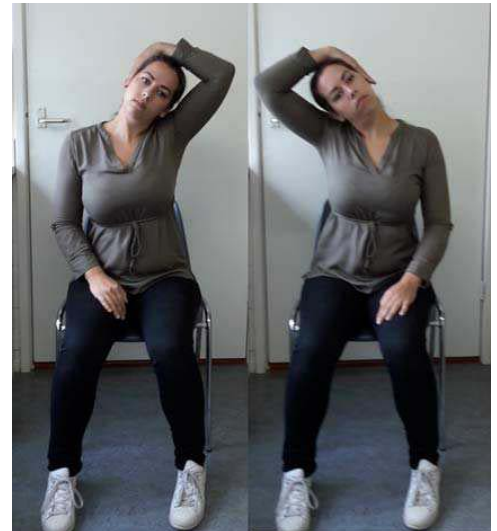


- 3. Daha yogun sag tarafa cevirmek icin: sag elini sol yanagin ustune koy, sag tarafa bastirin ve sol elini sag basinin arkasina koyun ve sol tarafa cekin.**

- 4. Baslama pozisyonu 1 inci egzersizde oldugu gibi.**

Sag el sol kulagin ustunde ve basini sag tarafa cek. Sol el sag kulagin ustunde ve basini sol tarafa cek.

omuzlari dusuk tutun.



5. Baslama pozisyonu 1 inci egzersizde oldugu gibi. Boynunu uzat ve cenini geri cek (istersen hafifce parmagin ile cenene bastirabilirsin)



6. Baslama pozisyonu 1 inci egzersizde oldugu gibi. Iki elini ensene koy ve asigiya dogru it.



7. Baslama pozisyonu 1 inci egzersizde oldugu gibi. Iki elini ensene koy, dirsekler arkaya dogru, dirseklerini arkaya dogru bukerek hareket edin, 3 x 10 defa.



Egzersizleri hissedebilirsiniz fakat agri yapmaması gerekiyor.