



## Esneklik (Germe) çalışmalarına yer veriniz

### NİÇİN:

Saç tarama, giyinme ve yerden nesnelere alma gibi günlük yaşamsal etkinliklerinizi sağlayacak hareket açıklığını artırmak için. Germe ağrı ya da kazaları önleyebilir.

### NE:

Kas esnekliği etkinlikleri, kas uzunluğu ve esnekliğini geliştirebilmek için ana kasların ve/veya giriş gruplarının gerilmesini içerir.

### NE ZAMAN:

Dayanıklılık ya da kuvvet etkinliklerinden önce ya da sonra germe etkinlikleri yapılır. Germe etkinlikleri haftada en az 2-3 gün yapılmalıdır.

### NEREDEN BAŞLANMALIDIR?

Bedeninizin alt ve üst ekstremitelerini 5-10 kez germeyle başlayınız. Balistik germe yapmadan, 10-30 saniye hafif rahatsızlık hissedecek biçimde gergin tutunuz. Her bir germe hareketini 3-4 kez tekrar ediniz. Gererken nefes alıp vermeye devam ediniz.

### NASIL İLERLENİR:

Bedeninizin alt ve üst ekstremitelerinde gereksinim duyduğunuz germeleri seçerek rutin yaşantınız içerisinde yer veriniz. Gereksinim duydukça başka germeler de ekleyiniz.

### HEDEF:

Dayanıklılık ve kuvvet çalışmalarından önce ve sonra haftada en az 2-3 gün gerdirmeye alıştırmalarına yer veriniz.

### NE ZAMAN GİRDİRME ALIŞTIRMALARINA YER VERİLİR?

Dayanıklılık ve germe alıştırmalarına başladıktan sonra programınızda kuvvet çalışmalarına yer veriniz.

## BOYUNU GERME



Dik oturun, omuzlarınızı geriye çekin. Nazik şekilde çeneyi içeriye doğru çekin ve parmaklarınızla hafif bir baskı uygulayınız. Boyununuzun arkasında bir gerilme hissetmelisiniz.

## BAŞ ÜSTÜ GERME



Dirsekleriniz düz kollarınızı başınızın üstünde gerdirin. Sırtınızı ve boyununuzu dik tutun. Parmaklarınızı başınız üzerinde kenetleyiniz. Omuzlarınızda bir gerilme hissetmelisiniz. Eğer bu hareket şiddetli omuz ağrısına neden olursa bu çalışmayı yapmayınız.

## GÖĞÜS GERME



Dirsekleriniz düz şekilde, parmaklarınızı arkada kenetleyiniz ve nazik bir şekilde bileklerinizi kaldırınız. Göğüsünüzde bir gerilme hissedeceksiniz.

## SIRT ORTASI GERME



Dirseklerinizi bükmeden kollarınızı öne uzatınız. Parmaklarınızı kenetleyin ve nazik bir şekilde ileri uzatınız, kürek kemiklerinizi ayırmayı deneyiniz. Kürek kemikleriniz boyunca bir gerilme hissetmelisiniz.

## YANA BÜKÜLME



Bir kolunuzu yukarıya uzatınız ve karşı tarafa nazik bir biçimde eğiliniz. Hareketi diğer tarafa doğru da yapınız. Yan tarafınız boyunca gerilme hissetmelisiniz.

## GÖVDE ÇEVİRME



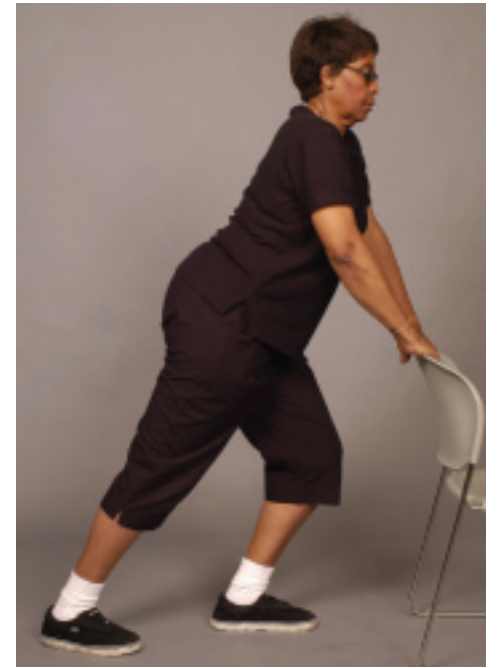
Sandalyeye oturun ve gövdenizi ve omuzlarınızı nazik bir biçimde bir yöne doğru çeviriniz. Dönmeye yardım için kollarınızı kullanınız. Hareketi zıt yönde tekrar ediniz. Gövdenizde bir gerginlik hissetmelisiniz.

## UYLUK ARKASI KASLARI



Sandalyeye oturun ve bir bacağınızı ileri doğru uzatınız. Dizinizi bükmeden yavaşça ayak parmağınıza doğru elinizle uzanınız. Hareketi diğer uylukla da yapınız. Uyluk arka grup kaslarınızda bir gerginlik hissetmelisiniz. Eğer uyluk ağrısı artarsa bu germeyi yapmayınız.

## BALDIR GERME



Duvardan ya da sandalyeden destek alarak ayakta durunuz. Bedeninizin arkasında ayak bileğiniz gergin dursun, diğer diziniz biraz daha önde ve bükülü olsun. Gerginliğin oluşması için ayak tabanı yerde olmalı ve arkadaki diz bükülmemelidir. Öne eğilerek arkadaki baldırın ve ayak bileğinin gerilmesini hissediniz. Hareketi diğer yönde de tekrarlayınız.