



1

İZOMETRİK EGZERSİZLER

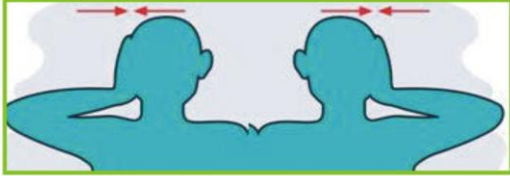
Ellerinizi alınınızda başınızı geriye ittirin
Bu esnada direnin başınız nötral kalsın.



2

İZOMETRİK EGZERSİZLER

Ellerinizi başınızı arkasında birleştirin
Başınızı öne iterken karşı direnç gösterin.



3

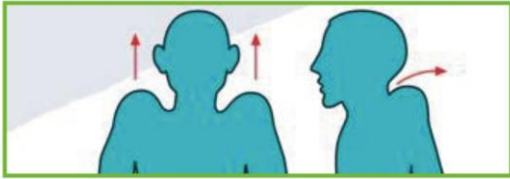
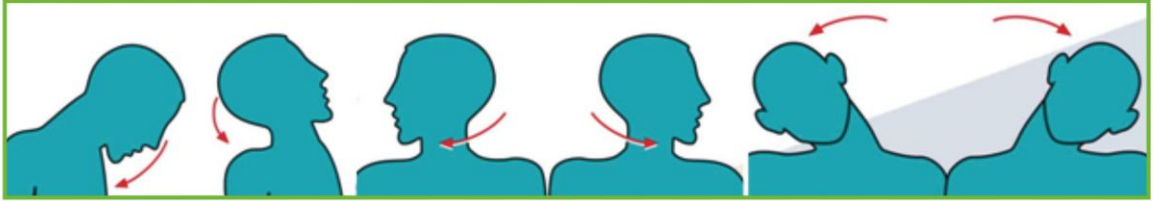
İZOMETRİK EGZERSİZLER

Ellerinizi yanda başınızı karşı yana itin
Başınızla aksi yönde direnç gösterin.

4

İZOTONİK EGZERSİZLER

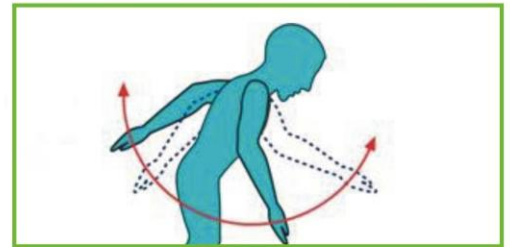
Başınızı öne arkaya, sağa sola ve yanlara hareket ettirin.



5

OMUZLARA EGZERSİZLER

Kollar yanda omuzları kaldır indir
Omuzlara geri ileri hareket ve daire çevir.



6

KOLLARA EGZERSİZLER

Kollarımı öne arkaya sağa sola sall
Kollarımı başın üstüne kaldır indir.