LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

BES720 / EGZERSİZ ve REHABİLİTASYON TEDAVİSİ

BOYUN VE OMUZ EGZERSİZLERİ

DOÇ. DR. MEHMET ÇEBİ

3. HAFTA

# Boyun Ve Omuz Egzersizleri

## Boyun Egzersizleri

### İzometrik Egzersizler:

#### Fleksiyona direnç

Eller alna koyulur, baş öne doğru itilmeye çalışılırken ellerle engel olunmaya çalışılır, 10′ a kadar sayılır ve bırakılır. 3 defa tekrarlanır.

#### Ekstansiyona direnç

Eller başın arkasına (enseye değil) koyulur ve baş arkaya doğru itilmeye çalışılırken ellerle engel olunmaya çalışılır. 10′ a kadar sayılır ve bırakılır. 3 defa tekrarlanır.

#### Yana eğilmeye direnç

Sağ el yüzün sağ tarafına koyulur ve baş sağa doğru itilmeye çalışılırken sağ elle engel olunmaya çalışılır, 10′ a kadar sayılır ve bırakılır. 3 defa tekrarlanır. Aynı hareket sol elle sola doğru tekrarlanır.

#### Döndürmeye direnç

Sağ el başın sağ arka kısmına, sol el sol şakağa koyulur. Sağ omuzun üzerinden bakmaya gayret eder gibi elin direncine karşı baş sağa dönmeye zorlanır. Bu durumda 10’a kadar sayılır. Hareket el değiştirerek aksi yönde tekrarlanır.

### İZOTONİK EGZERSİZLER

A) Başınızı yavaşça sağa döndürün ve üç saniye böyle durun. Başınızı öne döndürün. Dinlenin. Aynı hareketi aksi yöne yapın. Dinlenin. Hepsini 5 defa tekrarlayın.

B) Aşırı zorlanmaya sebep olmadan, başınızı çeneniz göğsünüze değecek kadar öne eğmeye çalışın. Dinlenin. Başınızı yavaşça arkaya bükün. Dinlenin. 5 defa tekrarlayın

C) Başınızı yavaşça kulağınız omuzunuza değecek kadar sağa eğmeye çalışın. Dinlenin. Yavaşça doğrultun. Aksi yöne tekrarlayın. Dinlenin. Hepsini 5 defa tekrarlayın.

D) Başınızı saat yönünde mümkün olduğu kadar geniş ve tam bir çember çizecek şekilde (yukarı, sola, aşağı, sağa) döndürün. Aynı hareketi saatin aksi yönüne yapın. Dinlenin. Hepsini 3 defa tekrarlayın.

## Omuz Egzersizleri

### Kaudmann Egzersizleri:

#### Sarkaç egzersizi

Dizlerinizi ve belinizi hafif öne bükerek bir elinizle bir masaya tutunun, diğer elinizi serbestçe sarkıtın. Serbest kolunuzu, dirseğinizi düz tutarak (a) öne arkaya, (b) sağa sola, (c) daireler yapacak şekilde birer dakika sallayın.

#### Tırmanma egzersizi

Yüzünüz duvara dönük, dirseğiniz gergin durumda parmaklarınızı, duvar üstünde, vücudunuzu eğmeden yürütün. Aynı hareketi duvara yan dönük olarak tekrarlayın. Öbür kolla da aynı hareketleri yapın.

#### Omuz elevasyonu

Kollar yana sarkık, dik durumda iken omuzlarınızı yukarı kaldırın ve derin nefes alın, indirirken nefesinizi verin. Aynı hareketi ellerinizde birer kg’lık ağırlıklarla tekrarlayın.

Kollar serbest halde iken omuzlarınızı önden arkaya ve arkadan öne çevirin.