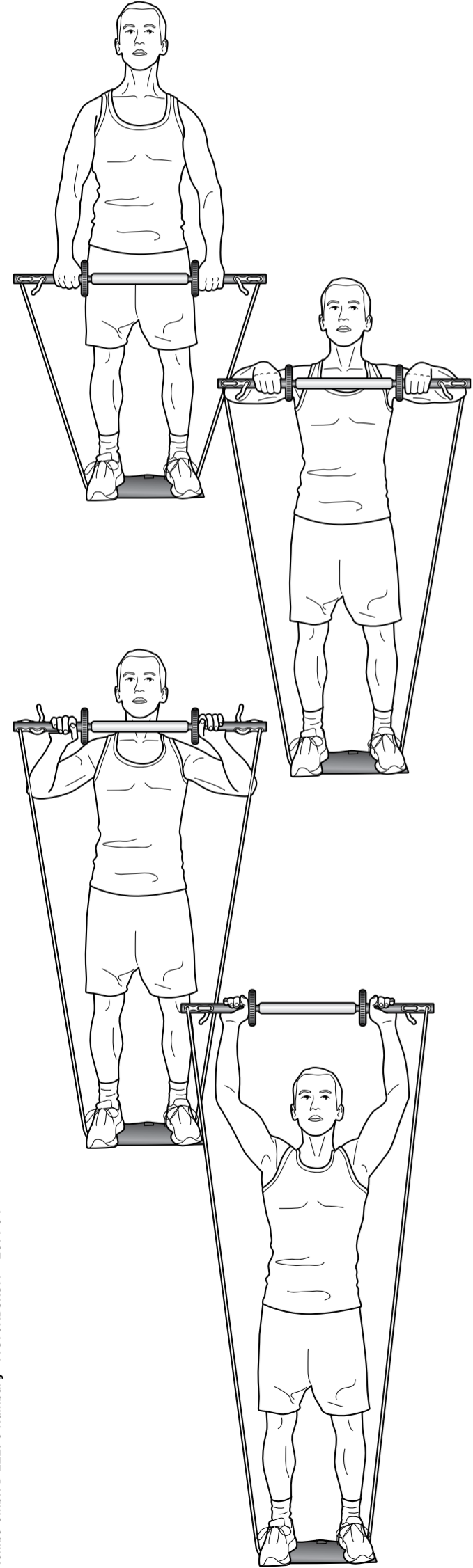


Omuzlar + Ense

Başlangıç konumu: Hafif bükülü dizlerle ayakta, ayaklar kalça genişliğinde bandın üzerinde durun. Sırt düz, göğüs yukarıda, omuzlar aşağıya, karın ve kalça sıkı. Çubuğu üstten tutun ve kalça yüksekliğinde hafifçe gergin tutun.

Egzersiz: Çubuğu vücuda yakın olarak göğüs hizasına kadar çekin, bu esnada omuzları kaldırmayın. Bileklerinizi aşağıya çevirin, çubuğu başınızın üzerine kadar yukarıya bastırın.

Yavaşça başlangıç pozisyonuna geri gelin, bu esnada göğüs hizasında tekrar tutma yönünüzü değiştirin.

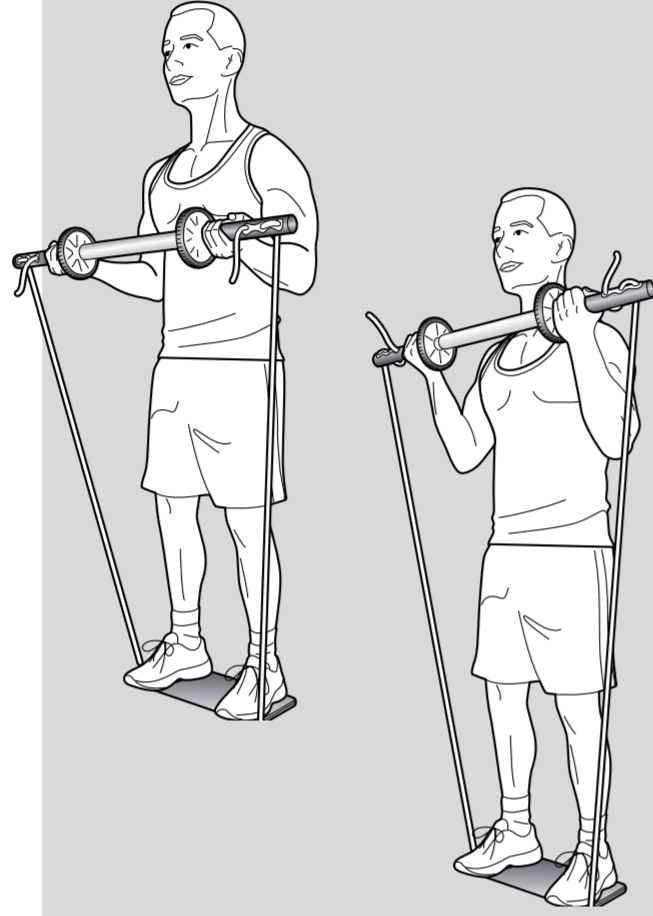


Biceps:

Başlangıç konumu: Hafif bükülü dizlerle ayakta, ayaklar kalça genişliğinde bandın üzerinde durun. Sırt düz, göğüs yukarıda, omuzlar aşağıya, karın ve kalça sıkı. Çubuğu alttan tutun ve karın yüksekliğinde hafifçe gergin tutun. Dirsekleri vücuda yakın tutun.

Egzersiz: Çubuğu alt kollardan omuz yüksekliğine kadar çekin, bu esnada dirsekleri vücuda yakın tutun.

Yavaşça başlangıç pozisyonuna geri gelin.

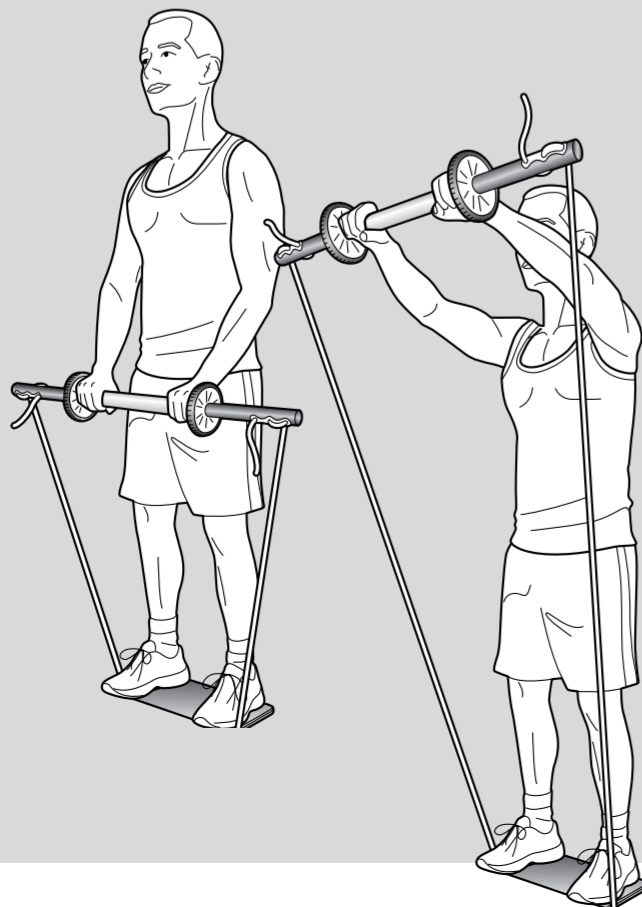


Omuz kemeri

Başlangıç konumu: Hafif bükülü dizlerle ayakta, ayaklar kalça genişliğinde bandın üzerinde durun. Sırt düz, göğüs yukarıda, omuzlar aşağıya, karın ve kalça sıkı. Çubuğu üstten tutun ve kalça yüksekliğinde hafifçe gergin tutun.

Egzersiz: Çubuğu hafif bükülü kollarla baş hizasına kadar çekin, bu esnada omuzlarınızı kaldırmayın.

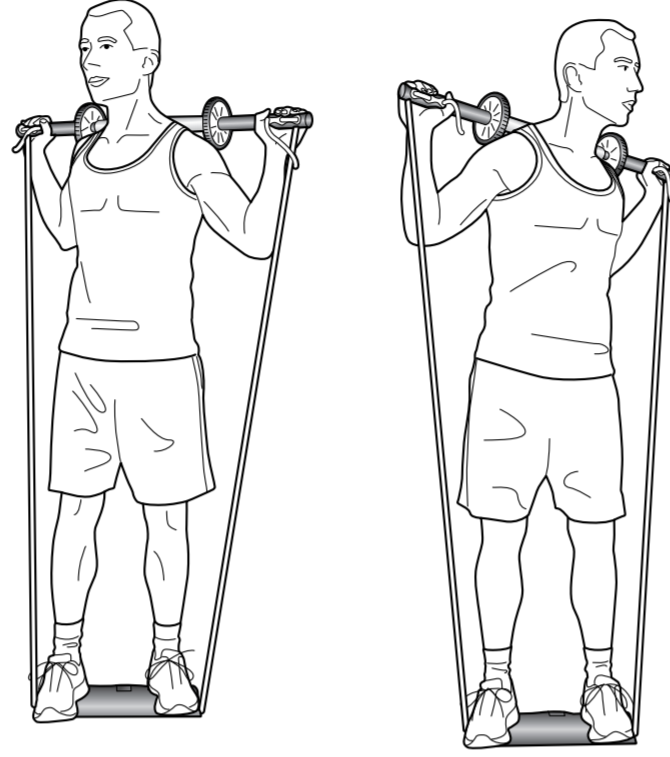
Yavaşça başlangıç pozisyonuna geri gelin.



Yan karın kasları

Başlangıç konumu: Hafif bükülü dizlerle ayakta, ayaklar kalça genişliğinde bandın üzerinde durun. Sırt düz, göğüs yukarıda, omuzlar aşağıya, karın ve kalça sıkı. Çubuğu yukarıdan tutun ve enseye götürün.

Egzersiz: Üst vücutu soldan sağa ve tekrar geriye döndürün, bu esnada kalçayı mümkün olduğunca düz bırakın.

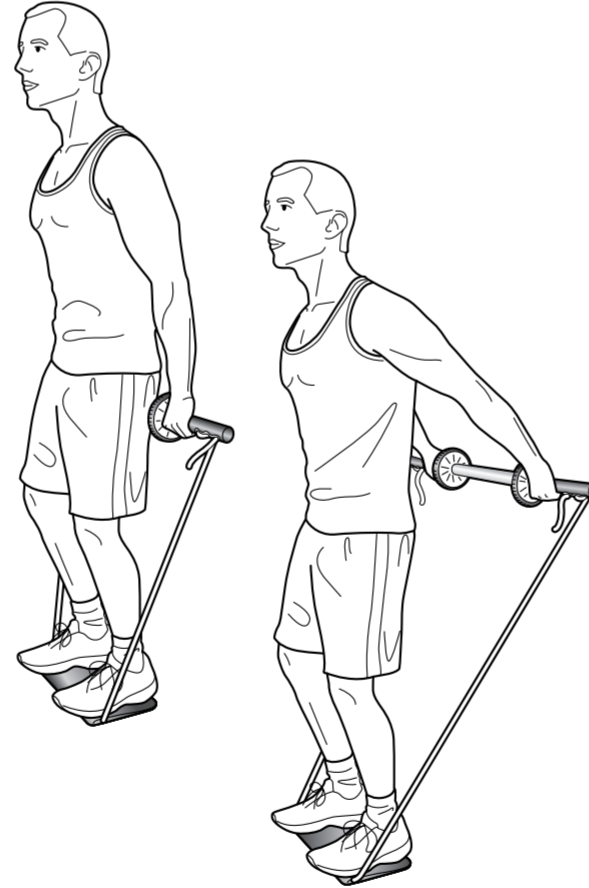


Triseps

Başlangıç konumu: Hafif bükülü dizlerle ayakta, ayaklar kalça genişliğinde bandın üzerinde durun. Sırt düz, göğüs yukarıda, omuzlar aşağıya, karın ve kalça sıkı. Çubuğu sırtınızın arkasından yukarıdan tutun ve kalça hizasında hafifçe gergin tutun.

Egzersiz: Çubuğu hafif bükülmüş kollarla arkaya doğru çekin, bu esnada omuzlarınızı kaldırmayın.

Yavaşça başlangıç pozisyonuna geri gelin.



Arka üst bacak + kalça kasları

Başlangıç konumu: Dirsekler ve dizler üzerinde, çubuk ellerle sabitlenmiş, bant yatay olarak arkaya doğru uzatılmış bacakla hafif gerilmiş durumda. Sırt ve ense bir çizgi hizasında düz, bakişlar yere - başı enseye bırakmayın. Karın ve kalça sıkı.

Egzersiz: Uzattığınız bacağınızı yukarıya kaldırın.

Yavaşça başlangıç pozisyonuna geri gelin.

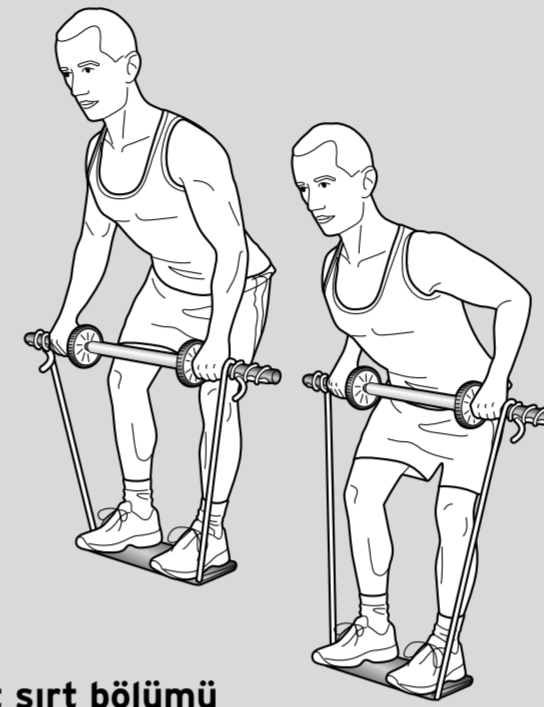
Diğer bacağınızla tekrar edin.

Alt sırt bölümü

Başlangıç konumu: Hafif bükülü dizlerle ayakta, ayaklar kalça genişliğinde bandın üzerinde durun. Üst vücutu öne eğin, kalçayı dışarı çıkarın, bu esnada sırtı düz tutun, omuzlar aşağıda, karın ve kalça sıkı. Çubuğu üstten tutun ve diz yüksekliğinde hafifçe gergin tutun.

Egzersiz: Çubuğu omuzlardan karın yönüne doğru çekin, bu esnada dirsekleri vücuda yakın tutun.

Yavaşça başlangıç pozisyonuna geri gelin.

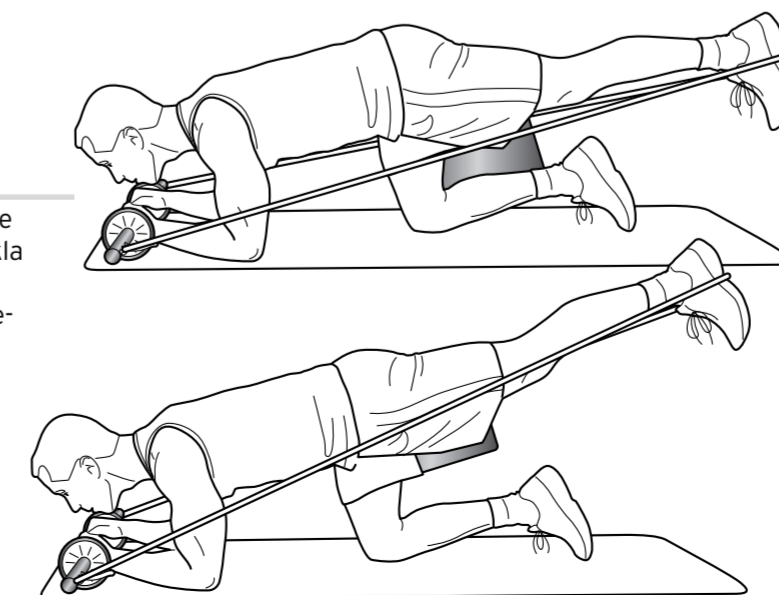
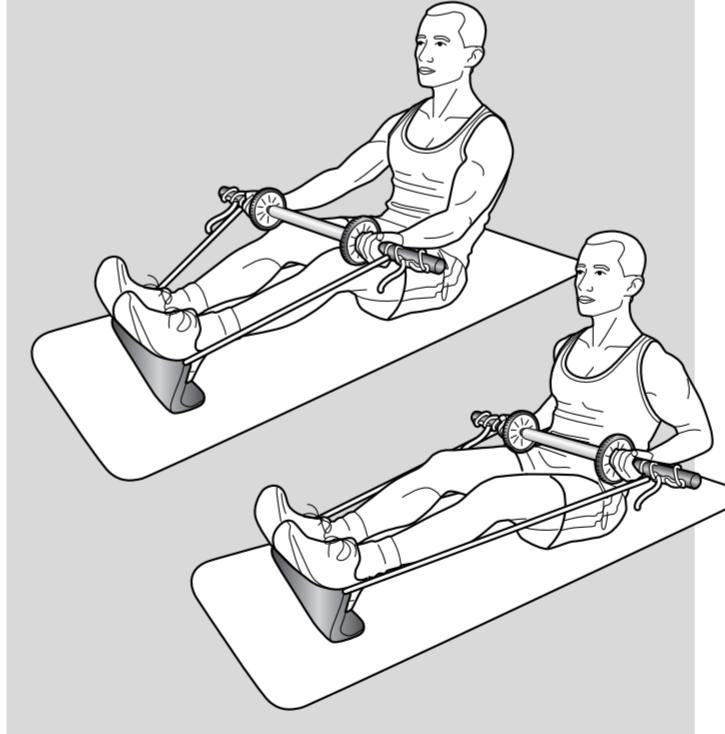


Üst sırt bölümü

Başlangıç konumu: Oturarak, bacaklar hafif bükülü, bant ayaklarla sabitlenmiş. Sırt düz, bakişlar öne, göğüs yukarıda, omuzlar aşağıya, karın ve kalça sıkı. Çubuğu alttan tutun, diz yüksekliğinde hafifçe gergin tutun.

Egzersiz: Çubuğu omuzlardan karın yönüne doğru çekin, bu esnada dirsekleri vücuda yakın tutun.

Yavaşça başlangıç pozisyonuna geri gelin.



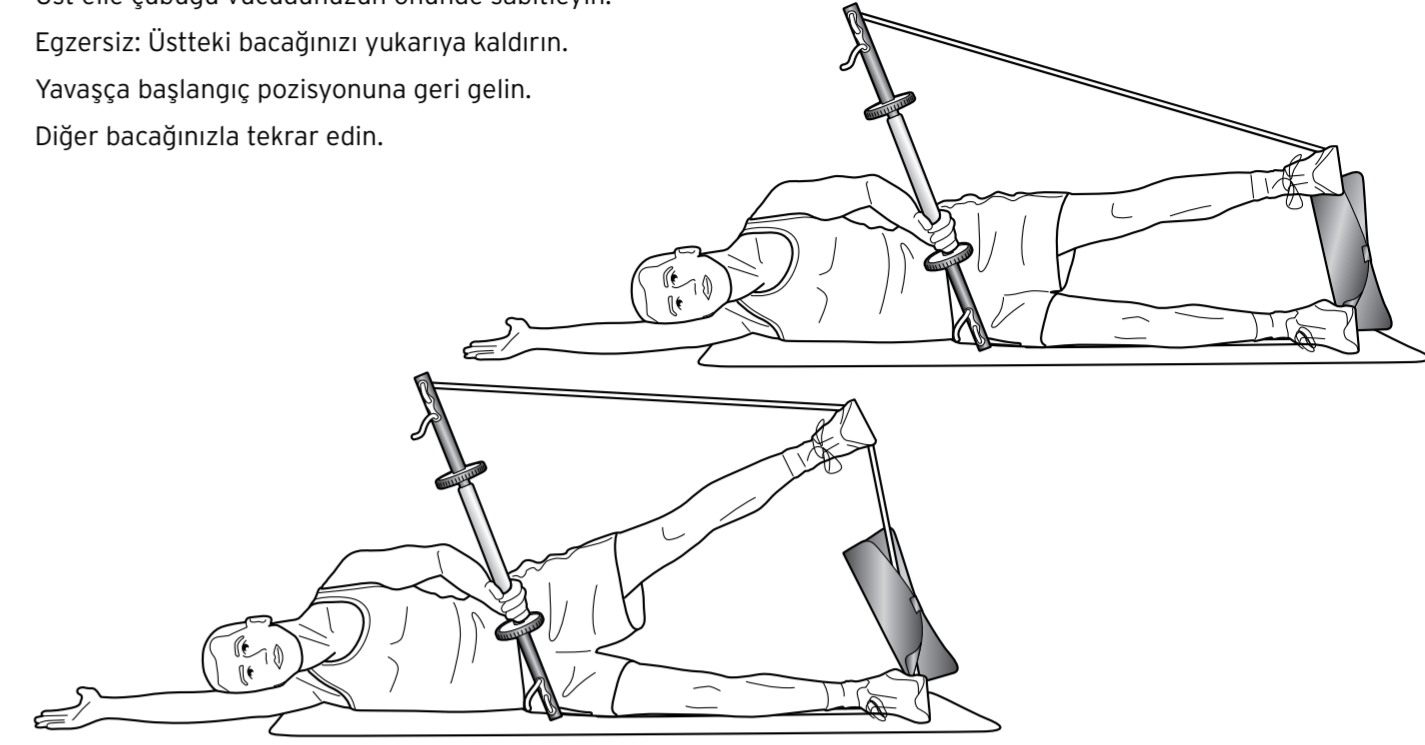
Yan üst bacak

Başlangıç konumu: Yan yatın, başınızı uzattığınız alt kolunuzun üzerine bırakın, bantı kalça genişliğinde ayaklarınızla hafifçe gerdiren. Sırt ve ense bir çizgi hizasında düz, bakişlar öne. Karın ve kalça sıkı. Üst elle çubuğu vücudunuzun önünde sabitleyin.

Egzersiz: Üstteki bacağınızı yukarıya kaldırın.

Yavaşça başlangıç pozisyonuna geri gelin.

Diğer bacağınızla tekrar edin.

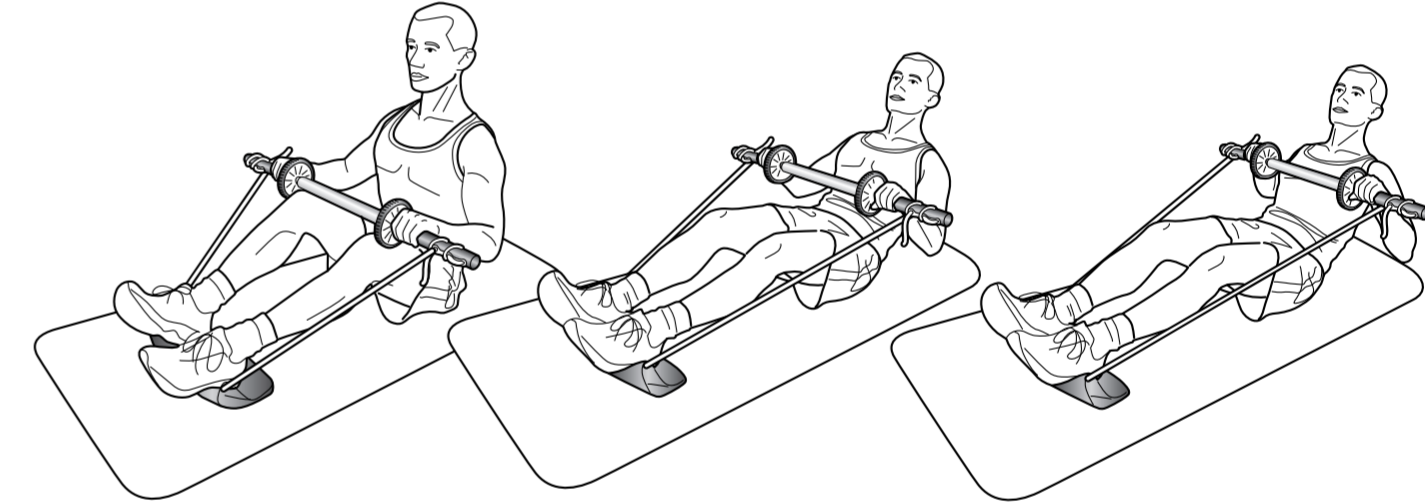


Karın kasları

Başlangıç konumu: Oturarak, bacaklar bükülü, bant ayaklarla sabitlenmiş. Sırt düz, bakişlar öne, göğüs yukarıda, omuzlar aşağıya, karın ve kalça sıkı. Çubuğu üstten tutun, diz yüksekliğinde hafifçe gergin tutun.

Egzersiz: Çubuğu göğüse doğru çekin, vücudun üst kısmını bu esnada arkaya eğin ve karın kaslarını sıkarak tutun.

Yavaşça başlangıç pozisyonuna geri gelin.

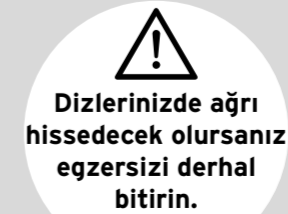
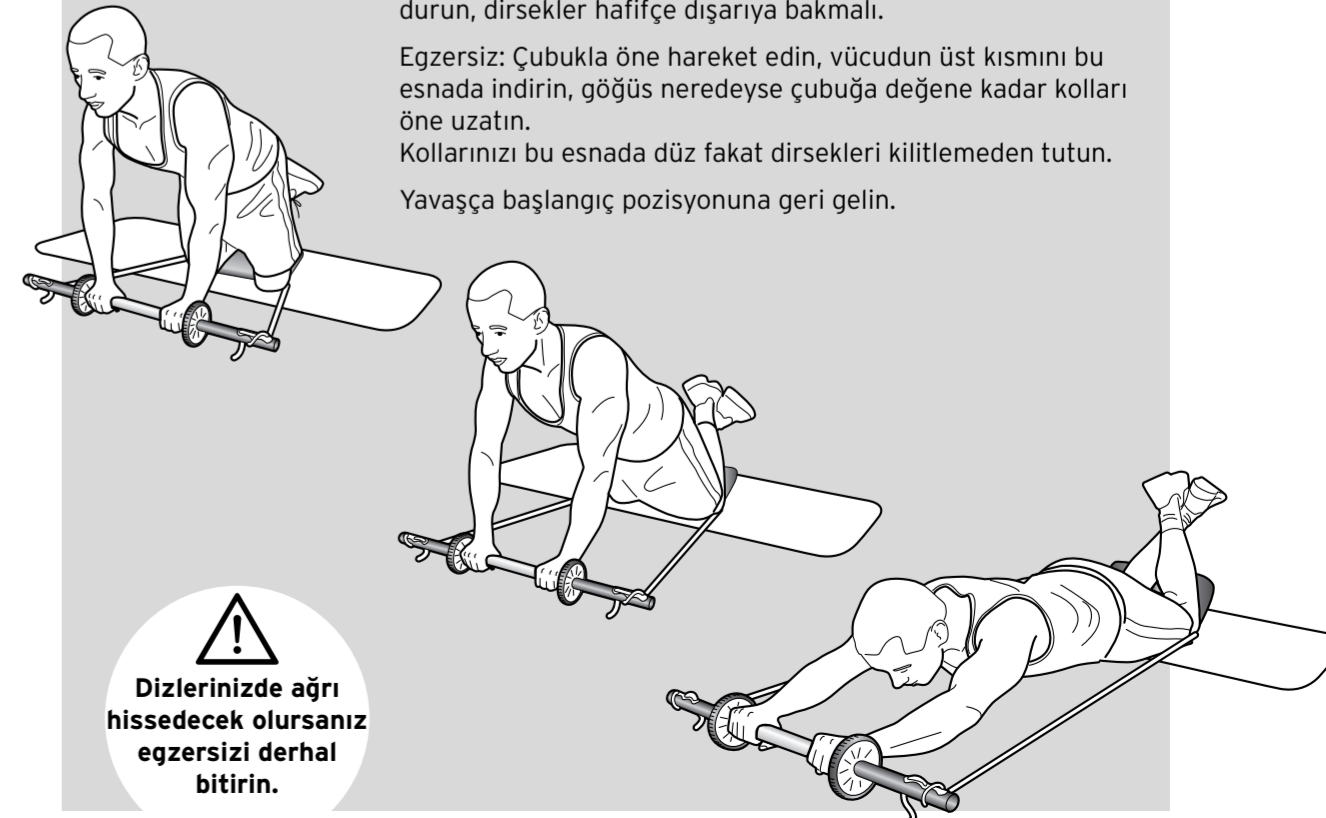


Göğüs ve Karın kasları

Başlangıç konumu: Dört ayak üzerinde, ayak bilekleri çapraz, bant dizlerle sabitlenmiş. Sırt ve ense bir çizgi hizasında düz, bakişlar yere - başı enseye bırakmayın. Karın ve kalça sıkı. Eller **tekerleklerin arasında** olacak şekilde çubuğun üzerinde durun, dirsekler hafifçe dışarıya bakmalı.

Egzersiz: Çubukla öne hareket edin, vücudun üst kısmını bu esnada indirin, göğüs neredeyse çubuğa değene kadar kolları öne uzatın. Kollarınızı bu esnada düz fakat dirsekleri kilitlemeden tutun.

Yavaşça başlangıç pozisyonuna geri gelin.



Dizlerinizde ağrı hissedecek olursanız egzersizi derhal bitirin.

