

ÇOCUKLAR İÇİN POSTÜR EGZERSİZLERİ



#EVDEKAL

#HAYATEVESİĞAN



SALGINLA MÜCADELE KAPSAMINDA ALINAN ÖNLEMLER SEBEBİYLE ÇOCUKLARIMIZ UZAKTAN EĞİTİM İLE DERSLERİNE DEVAM EDİYOR.

BU DÖNEMDE MASA BAŞINDA, TV, BİLGİSAYAR VEYA TELEFON EKRANI KARŞISINDA UZUN SÜRE VAKİT GEÇİRME DURUŞ BOZUKLUKLARINA YOL AÇABİLİR.

BUNLARI ÖNLEMELİK İÇİN KISA, EĞLENCELİ VE UYGULAMASI KOLAY EGZERSİZ ÖNERİLERİMİZ VAR. ÇOCUKLARIMIZA SİZLER DE EŞLİK EDEBİLİRSİNİZ.

DİK DURUŞ



1. KAFANI YUKARIDA BALON ÇEKİYORMUŞ GİBİ UZAT VE DİK DUR.
2. OMUZLARINI, DİZLERİNİ VE AYAK BİLEKLERİNİ YANDAN DÜZ BİR ÇİZGİ ÜZERİNDEYİMİŞ GİBİ DUR VE KARNINI İÇİNE DOĞRU ÇEK.



EĞİLEN YILDIZ



1. BİR KOLUNU BAŞINIZIN ÜZERİNDE YAVAŞÇA UZATIRKEN NEFES AL VE DİĞER KOLUNU BACAĞINDAN AŞAĞIYA DOĞRU KAYDIR.
2. KOLLARINI BAŞLANGIÇ POZİSYONUNA ALARAK NEFESİNİ VER.
3. HER İKİ TARAFI 2 KEZ TEKRARLA VE NEFES ALIP VERMEYİ UNUTMA.



DÖNEN YILDIZ



1. YILDIZ ŞEKLİNİ AL. BAŞINI
ARDINDAN KOLLARINI VE TÜM
OMURGANI ÇEVİR.
2. HER İKİ DÖNMENİN SONUNDA
RAHATLA VE NEFES ALIP
VERMEYİ UNUTMA .
3. HER İKİ TARAFI 2 KEZ TEKRARLA.



BÜKÜLEN YILDIZ



1. YILDIZ ŞEKLİNİ AL KOLLARINI YUKARIYA DOĞRU KALDIR.
2. DİZİNİ KALDIR ÇAPRAZ TARAFTA Kİ DİRSEĞİNLE DİZİNE DOKUN.
3. ŞİMDİ DİĞER TARAFI YAP.
4. 15'E KADAR SAYARAK YAP.



1. BAŞIN GEVŞESİN VE BAŞINI HAFİFÇE BAŞINI SAĞA SOLA ÇEVİR.
2. PARMAKLARINI BAŞININ ARKASINDA BİRLEŞTİR VE AYNI ANDA DİRSEKLERİN DE DAİRELER ÇİZ.
3. 15'E KADAR SAYARAK YAP



KANAT ÇIRPMA



1. YILDIZ ŞEKLİNİ AL.
2. OMUZLARINI GERİYE DOĞRU ÇEK VE ORADA TUT.
3. KOLLARINI BAŞININ ÜZERİNE DOĞRU YAVAŞÇA KALDIR VE NEFES AL. İNDİR NEFES VER.
4. 3-5 KEZ TEKRARLA.



1. KOLLARINI ELLERİN YUKARIDA OLACAK ŞEKİLDE POZİSYON AL VE OMUZLARINI ARKAYA ÇEK.
2. KOLLARINLA KÜÇÜK DAİRELER ÇİZEREK SAĞA VE SOLA EĞİL.
3. 10'A KADAR SAYARAK YAP.



KELEBEK



1. **ELLERİNİ BAŞININ ARKASINA KOY VE KARININ İÇİNE ÇEK.**
2. **DİRSEKLERİNİ HAFİFÇE ARKAYA DOĞRU ÇEK-BIRAK.**
3. **BUNU 3 KEZ TEKRARLA.**



İP ÜSTÜNDE YÜRÜME



1. ZEMİNİ BİR İP GİBİ DÜŞÜN.
2. DİZİNİ BÜKEREK BİR ADIM AT.
3. ÖNDE KALAN DİZİN İLE AYAK BİLEĞİN AYNİ HİZADA OLMALI.
4. 20'YE KADAR SAYARAK DEVAM ET



1. AYAKLARINI OMUZLARINDAN DAHA GENİŞ AÇ.
2. VÜCUDUNU BİR TARAFTAN DİĞER TARAFHA HAFİFÇE DÖNDÜR VE VÜCUT AĞIRLIĞINI BİR BACAĞINDAN DİĞER BACAĞINA AKTAR.
3. 15'E KADAR SAYARAK YAP.



ÜÇGEN YAPMA



1. BACAKLARINI OMUZLARINDAN DAHA GENİŞ OLACAK ŞEKİLDE AÇ.
2. SAĞ DİZİNİ BÜK VE SAĞ DİRSEĞİNLE BÜKÜLÜ DİZİNE YASLAN. SOL KOLUNU BAŞININ ÜZERİNE KALDIR.
3. DİĞER TARAFI DA AYNI ŞEKİLDE YAPARAK 10'A KADAR SAY.