



**Özel Ekol Hastanesi**  
**BEL EGZERSİZLERİ (PELVİK TİLT/BEL DÜZLEŞTİRME  
EGZERSİZİ) HASTA BİLGİLENDİRME FORMU**



Her egzersizi \_\_\_\_\_ defa yapınız. Her egzersizde \_\_\_\_\_ kadar sayınız. Egzersizleri günde \_\_\_\_\_ kez yapınız.



1

Düz bir zemine sırtüstü uzanın (ya da sırtınızı duvara dayayarak ayakta durun), dizlerinizi bükün, ayak tabanınızı yere bastırın ve vücudunuzu gevşetin. Karın kaslarınızı kasın ve kalçanızı yere yaslayın. Bu durumda belinizin çukuru yere temas edecektir. Kalça kaslarını kasın, 10 saniye durun ve gevşeyin.



2

Sırtüstü yatar pozisyonda bacağınızı maksimum derecede bükün, dizinizi elinizle kavrayın ve kendinize doğru çekin (diğer dizin düz olmasına dikkat edin).



3

Bacağımızı maksimum derecede bükün, iki dizinizi elinizle kavrayın ve kendinize doğru çekin.



4

Sırtüstü yatarak kollarımızı her iki yana uzatın. Dizlerinizi hafifçe kırın. Kollarımızı öne doğru dizlerinize uzatarak başımızı ve omzunuzu hafifçe kaldırın. Birkaç saniye bekledikten sonra tekrar sırtüstü uzanın.



5

Sırtüstü konumda bacağınızı düz olarak kaldırın.



**Özel Ekol Hastanesi**  
**BEL EGZERSİZLERİ (PELVİK TİLT/BEL DÜZLEŞTİRME  
EGZERSİZİ) HASTA BİLGİLENDİRME FORMU**



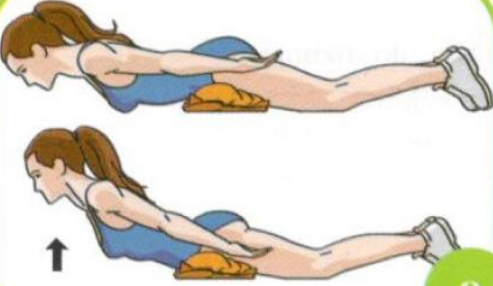
6

Yere sırtüstü uzanın. Dizlerinizi hafifçe bükün, ayaklarınızı açın. Ayak tabanı yere basar biçimdeyken belinizi ve kalçanızı yavaşça yerden kaldırın. Karın ve kalça kaslarınızı kasarak birkaç saniye bu şekilde durduktan sonra gevşetin.



7

Ellerinizin ve dizlerinizin üzerinde kedi duruşu pozisyonunda durun, kalça ve karın kaslarınızı kasılı tutun. Karnınızı içeri çekerek başınızı öne eğin ve sırtınızı yukarı kaldırın. Daha sonra başınızı yukarı kaldırın, belinizi yavaşça aşağıya doğru çukurlaştırın.



8

Yere yüzü koyun yatın. Karnınızın altına ince bir yastık koyun. Kollarınızı yanlara doğru uzatın. Başınızı arkaya eğmeden başınızla beraber gövdenizin üst kısmını yukarı doğru kaldırın. 6 saniye öyle tutun, sonra düz hale gelin. Hareketi tekrarlayın.