

Omuz Egzersizleri



Fizyoterapi ve Egzersiz Danışmanlığı
İran Caddesi 15/3 Kavaklıdere 06500 Çankaya/Ankara
Tel: 0312 467 67 74 • e-mail: ygul.baltaci@gmail.com

www.gulbaltaci.com

Size önerilen kuvvetlendirme egzersizlerini günde en az 3 kez, germe egzersizlerini saat başı 1-2 kez 30 sn (30'a kadar sayarak) olarak yapmalısınız. Egzersizleri yaparken ağrınız artıyorsa bırakın ya da sayısını azaltın. Ağrınızı azaltmak ve hareketlerinizin daha kolay yapılabilmesini sağlamak amacıyla günde en az 3 kez 10-15 dk soğuk uygulama yapın. Soğuk uygulamayı egzersizlerden önce veya sonra da uygulayabilirsiniz. Sağlıklı günler dilerim.

Germe Egzersizleri

Elinizi dirseğinizin arkasına yerleştirerek karşı omuzunuza doğru itin. Yere paralel olacak şekilde tutun. Gerimi hissettiğiniz yerde sn bekleyin, tekrar edin.



Ellerinizi arkanızda birleştirin. Şekildeki gibi ellerinizi kenetleyin, her iki kürek kemiğinizi birbirine yaklaştırmaya çalışın. Gerimi hissettiğiniz pozisyonda sn bekleyin, tekrar edin. Bu pozisyonu ister oturarak ister ayakta gerçekleştirebilirsiniz.

Levator skapula germe egzersizi. Ayakta başınızı bir tarafa eğin, eğdiğiniz taraf eliniz ile arkadan diğer kolunuzun elbileğinden germe uygulayın. Aynı anda hem boynunuz hem de kolunuzu germeye çalışın. 30 a kadar sayın. Saat başı 1-2 tane yapın.



Egzersiz No
3

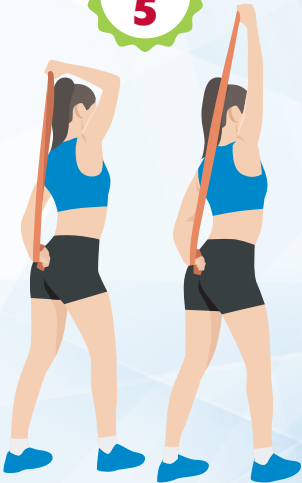
Masaya arkanızı dönün ve iki elinizle masanın kenarından tutunun. Dizlerinizi bükerek alçalın. Omzunuzda gerimi hissettiğiniz yerde sn bekleyin tekrar edin. Dirsek ve omuz kaslarının kuvveti ile vücut ağırlığını taşıyan triceps brachii kası için gerekli bir egzersizdir.



Egzersiz No
4



Egzersiz No
5



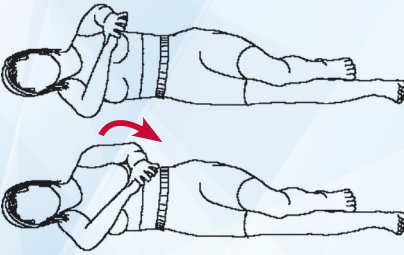
Elinizi belinizin arkasına diğer elinizi ensenize doğru götürün. Esnek dirençli hafif bant malzemeyi iki elinizle kavrayın. Üstteki elinizi yukarıya doğru uzatın. Gerimi hissettiğiniz yerde sn bekleyin, tekrar edin.

..... elinizi belinizin arkasına, diğ er elinizi başının üzerine ya da ensenize götürün. Elinizle başınızı karşı taraf göğsünüze doğru hafifçe  ekin. Gerimi hissettiğiniz yerde sn bekleyin, tekrar edin

Egzersiz No
6



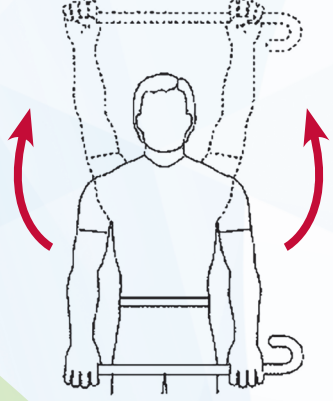
Egzersiz No
7



şik yetinizin olduğu tarafın üzerine yan yatın. Dirseğinizi omuz hizasına getirip bükün. Diğ er elinizden yardım alıp, kolunuzu şekildeki gibi aşağıya doğru itmeye çalışın. Aynı egzersizi ayakta da yapabilirsiniz. Gerginliği hissettiğiniz yerde sn bekleyin, tekrar edin.

Eklem Hareket Açıklığı Egzersizleri

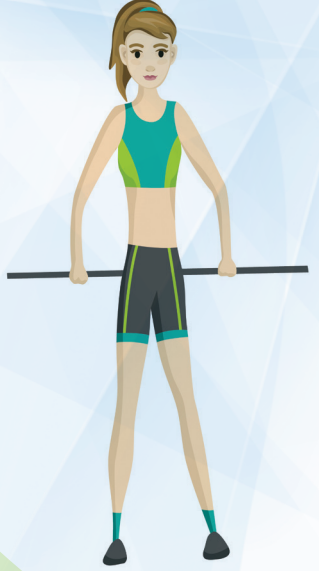
Düzensizliğı olan çubuğı omuz hizanızda kavrayın.
Dirsekleriniz düzken kollarınızı yukarıya doğru kaldırın.
Vücut pozisyonunuzun bozulmamasına dikkat edin.



Düzensizliğı olan çubuğı omuz hizanızda kavrayın.
Kuvvetli kolunuzda aksi tarafa doğru çubuğı hareket ettirin.
Dirseklerinizi bükmeden, vücut pozisyonunuzu bozmadan hareketi tamamlamaya çalışın.



Ellerinizle gövdenizin arkasından, düzgünlüğü olan çubuğu tutun ve dirseklerinizi bükerek çubuğu sırtınıza doğru çekmeye çalışın. Vücut pozisyonunuzun bozulmamasına dikkat edin.



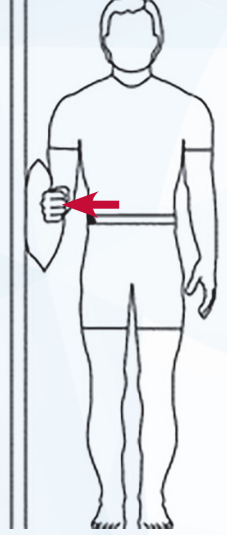
Ellerinizle düzgünlüğü olan çubuğu kavrayın ve omuz hizasına doğru kaldırın. Dirsekleri bükmeden, çubuğu hem sağ tarafa hem sol tarafa doğru hareket ettirin.



Kuvvetlendirme Egzersizleri

Dirseğinizi bükün, omuz dirsek hizanızı bozmadan duvar kenarında şekildeki gibi pozisyonunuzu alın. Duvar ile dirsek arasına rulo havlu veya yastık koyabilirsiniz. Dirseğinizle duvarı itin, pozisyonunuzu koruyarak sayı kadar devam edin.

Egzersiz No
12

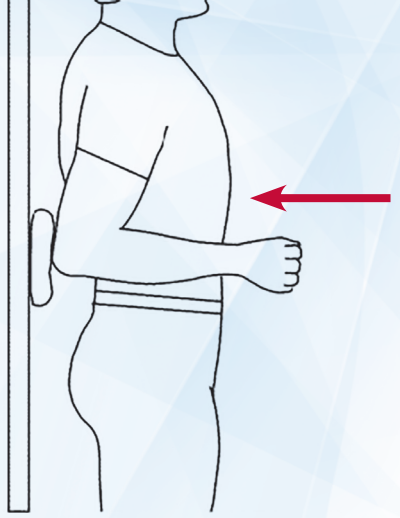


Egzersiz No
13

Dirseğinizi bükün. Dirseğinizle gövdeniz arasına yastık veya rulo havlu koyun. Dirseğinizi gövdenize yaklaştırarak rulo havluyu/yastığı sıkıştırmaya çalışın. Bu hareketi yaparken pozisyonunuzun bozulmamasına dikkat edin.

Vücutunuzun arkasını duvara yaslayın, dirseğinizi bükün. Dirsek ve duvar arasına rulo yastık/havlu koyun. Dirseğinizle duvarı itin ve tekrar sayınız kadar yineleyin.

Egzersiz No
14

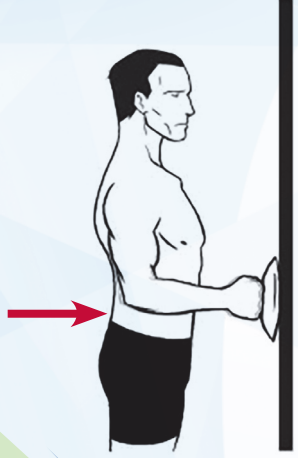


Egzersiz No
15



Kapı eşiğinde veya duvar kenarında durun. Omuz başınız duvar hizasındayken dirseğinizi bükün. Eliniz duvarın dış yüzeyine gelecek şekilde duvara yaklaşın ve elinizle duvar arasına yastık/rulo havlu yerleştirin. Elinizle şekildeki gibi yastığı/rulo havluyu itin. Elinizi gövdenize doğru çekiymüş gibi hayal edebilirsiniz.

Dirseğiniz 90 derece bükülü, ön kolunuz yere paralel duruyorken elinizi yumruk yapın ve şekildeki gibi elinizle duvarı itin. Elinizle duvar arasına yastık/ rulo havlu koyabilirsiniz.



Ayaklar omuz genişliğinde açık bir kolunuzu yana açın. Diğer elinize 1 kg ağırlık alın. Önce dirseğinizi bükün sonra kolunuzu düz olacak şekilde yukarı kaldırın.



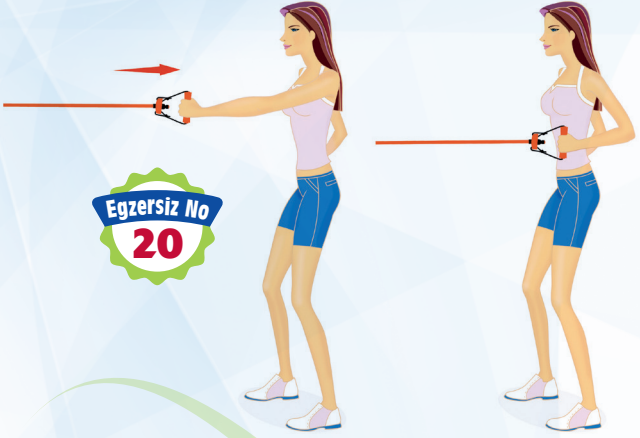


Ayakta dik durun. Size önerilen lastik bantınızı ikiye katlayarak tutun. Bant gergin durumda iken kollarınızı 45 derece dışarıya doğru açmaya çalışın.

Dirençli bantı heriki ayağınızın altından geçirin ve kollarınızı diagonal açın. Dirsekleriniz düz olacak şekilde tutun. Yavaşça indirin.



Dirençli bantı omuz yatay izdüşümü hizasına sabitleyin. Esnek bantın iki ucunu kavradıktan sonra şekildeki gibi dirseklerinizi bükün ve iki yana omuz hizanıza doğru dirseklerinizi geriye iterken iki kürek kemiğinizi birbirine doğru yaklaştırın.



Dirençli bantı omuz hizanızdaki bir seviyeye sabitledikten sonra şekildeki gibi ulaşabildiğiniz noktadan bantı tutun. Bantı yukarıya doğru dirsekleri 90 dereceye kadar çekerken dirseklerinizi bükün ve gövdenizin yanına getirmeye çalışın. Bu süreçte kolunuzu omuz hizanızda 90 derecede sabitleyin.





Egzersiz No
22



Dirsek hizanıza kadar size uygun esneklikteki bantı sabitleyin. Dirsek gövde kenarından ayrılmadan elinizi açabildiğiniz kadar yana açın. Bantı kavrayın ve elinizi vücudunuzun önüne getirin. Dirsek ve omuz pozisyonunuzu bozmamaya çalışın.

Size uygun esneklikteki bantı dirsek hizanızda sabitleyin. Dirseğiniz gövdenizden ayrılmadan şekildeki gibi elinizi vücudunuzun önünden, açabildiğiniz kadar yana doğru açmaya çalışın. Omuz ve dirsek pozisyonunuzu bozmamaya çalışın.

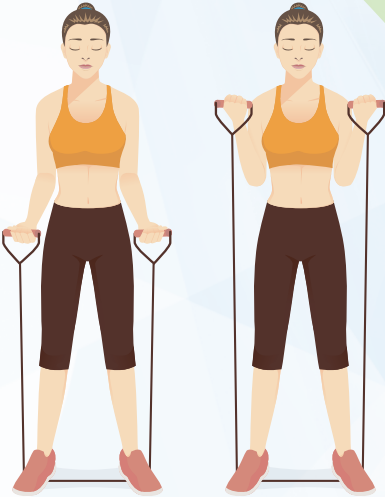


Egzersiz No
23



Esnek bantı boyunuzdan yukarıda bir yere sabitledikten sonra karşı taraftaki dizinize doğru iki elinizle bantı kavrayın. Dirsek bütünlüğünüzü bozmadan kolunuzu çapraz hareket ettirin.

Egzersiz No
24



Egzersiz No
25

Size uygun esneklikteki bantı şekildeki gibi ayaklanızın altından geçirin ve ellerinizle kavrayın. Dirseklerinizi büküp gövde yanında yerleştirdikten sonra dirsek pozisyonunu bozmadan ellerinizi her iki omzunuza doğru değiştirmeye çalışın. Bu sırada kürek kemiklerinizi birbirine doğru yaklaştırın..... tutun, tekrar edin.

Egzersiz No
26



Duvarda push-ups (şınav) egzersizi: Omuz, kol kasları ve omurga problemleri için bu egzersiz kullanılabilir. Ellerinizi omuz hizasında duvarda pozisyonlayın. Dirseklerinizi şekildeki gibi bükerek kürek kemiklerinizi birbirine doğru yaklaştırmaya çalışın.



Egzersiz No
27

Sağlık topu ile 8 şekli çizerek egzersiz yapın. 8 şekli ile topu sol ve sağ yönde sallayın.

Ayakta düz
dururken diz 15
derece çömelme
pozisyonuna
geldiğinde yukarı
doğru uzan burada
10 saniye bekle.



Omuzlarınızı yukarı iterek ellerinizi yere yerleştirin.
Göğüsten çok omuzlar için kullanılan bu egzersiz ile
kalçaları yukarı doğru kaldırarak kürek kemiklerinizi
birbirine yakınlaştırmaya çalışın.

Prof. Dr.
Gül Baltacı



Fizyoterapi ve Egzersiz Danışmanlığı
İran Caddesi 15/3 Kavaklıdere 06500 Çankaya/Ankara
Tel: 0312 467 67 74 • e-mail: ygul.baltaci@gmail.com

www.gulbaltaci.com