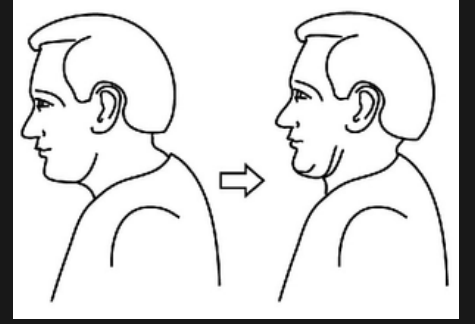


BOYUN EGZERSİZLERİ

ÇİFT ÇENE

Oturur planda sırtınızı bir sandalyeye dayayın. Çenenizi geriye çekin; 1-2 sn tutun

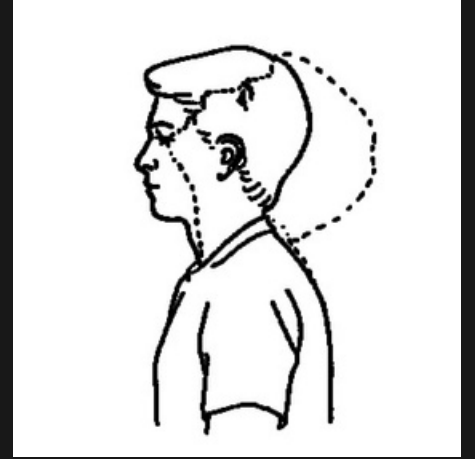
15 adet, 2 set
Haftada 6 gün



BOYUN EKSTANSİYON

Çift çene pozisyonunda başayıp yavaşça tavana doğru bakınız.

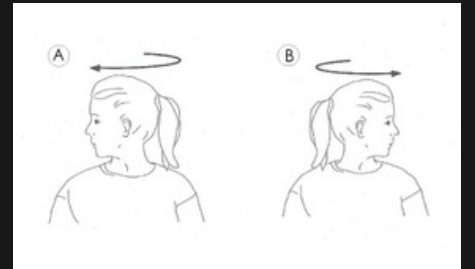
15 adet, 2 set
Haftada 6 gün



ÇENE - OMUZ

Çift çene pozisyonunda çeneenizi önce sağ sonra sol omuzunuza doğru döndürünüz

15 adet, 2 set
Haftada 6 gün



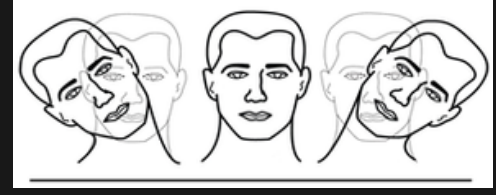
BOYUN EGZERSİZLERİ



KULAK - OMUZ

Çift çene pozisyonundan başlayarak kulağınızı önce sağ sonra sol omuza doğru yatırınız

15 adet, 2 set
Haftada 6 gün



YARIM DÖNDRÜME

Boynunuz ile öne doğru saat yönünde ve ters yönde daireler çiziniz

15 adet, 2 set
Haftada 6 gün



KÜREK KEMİĞİ

Kürek kemiğinizi iç ve dış doğrultuda döndürme hareketi yapınız

10 kere, 2 set
Haftada 6 gün

