

**Evde geçirilen günlerde kas kuvvet ve kitlesinin kaybedilmemesi için
yapılabilecek egzersizler:**

1. Ev içinde düz yürüyüş:

Sabah 15 dk, Akşam 15 dk

2. Otur kalk egzersizi:

*Sabah, gle, Akşam

*10 ar kez (mümkünse 20 kez)

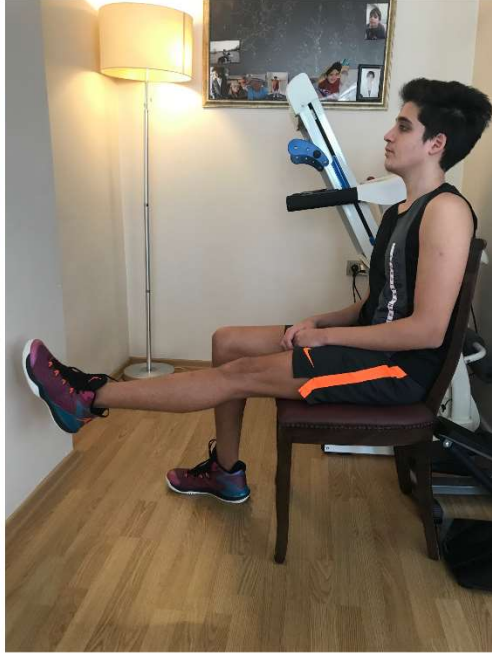
*Mümkün oldukça

sandalyeden destek almadan



**3. Oturur pozisyonda
dizden aşağısını kaldırma:**

- *Saę ve sol bacak
- *Sabah, öğle, akşam 10 ar kez
- *Mümkünse bir daha 10 ar kez
- *Ayak havada iken 2 sn bekle



4. Kolları öne, yana ve baş üstüne kaldırma: *3 sn de kaldır

*1 sn tut

*3 sn de indir

* 10 ar kez yap

(mümkünse 20 kez)

* Ellerde yarımşar kilo ağırlık olsun



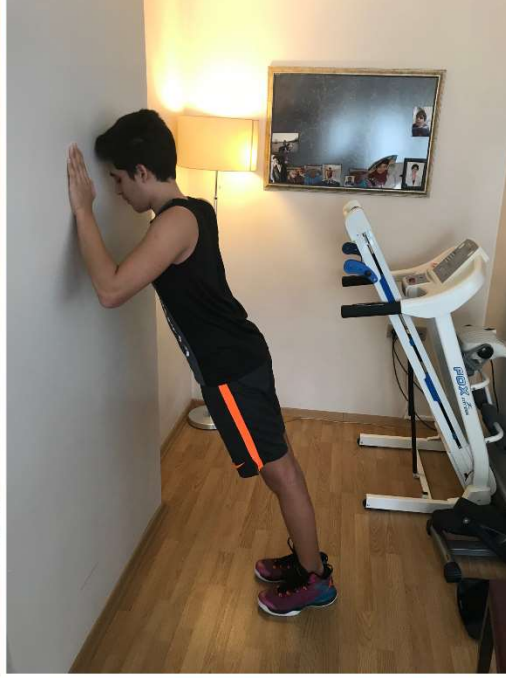
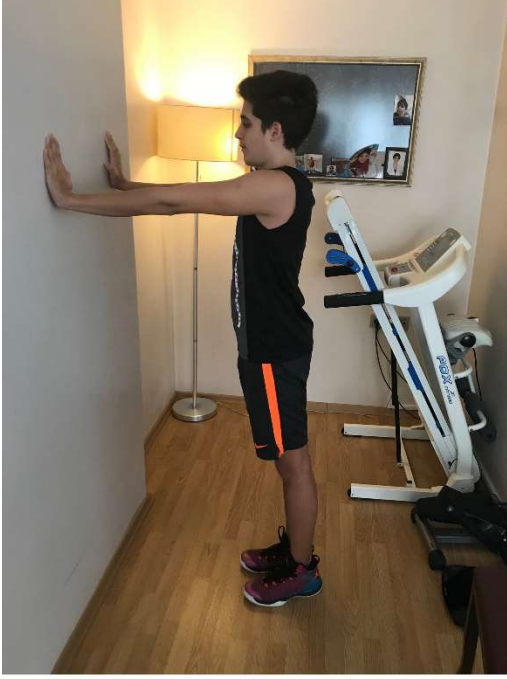
5. Duvara dayanma egzersizi:

*iki elinle duvara dayan

*Yerde şınav şekiyormuş gibi duvara doğru yaklaş ve uzaklaş

* Sabah, öğle akşam 10 ar kez

* Mümkünse 20 şer kez.



6. Bacak geriye kaldırma:

- * Ayakta bir sandalyeden destek alırken
- * Bir bacağı arkaya kaldırmak
- *10 kez (mümkünse 20 kez)
- *Her defa 1 sn havada tut
- *Her iki bacak için yap
- *Sabah, öğle ve akşam



7. Bacak yana kaldırma:

- * Ayakta bir sandalyeden destek alırken
- * Bir bacağı yana kaldırmak
- *10 kez (mümkünse 20 kez)
- *Her defa 1 sn havada tut
- *Her iki bacak için yap
- *Sabah, öğle ve akşam

