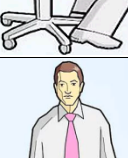
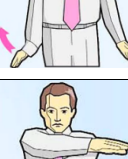
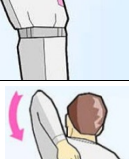


GÜNLÜK İŞ HAYATINDA YAPABİLECEĞİNİZ BASİT GERME EGZERSİZLERİ

	Ellerinizi birleştirip yukarı doğru hafifçe bastırarak iitin.		Elinizi yumruk yapıp öne doğru uzatın, dıştan içe ve içten dışa doğru 5'er kez daireler çizin. Diğer elinizle tekrarlayın.
	Ellerinizi birleştirip aşağı doğru hafifçe bastırarak iitin.		Omuzlarınızı ayakta veya oturarak önden arkaya ve arkadan öne doğru 5'er kez çeviriniz.
	. Kollarınızı ensenizin arkasına getirin, diğer elinizle dirseğinizi tutarak aşağı doğru hafifçe bastırın. 5 kez yapıp diğer dirseğinizle aynı hareketi yapın.		Omuzlarınızı ayakta veya oturarak yukarı ve aşağıya doğru 5'er kez hareketlendirin.
	Bir elinizi omuzunuza kadar kaldırdıktan sonra diğer elinizle dirseğinizden tutarak kendinize doğru hafifçe bastırın. 5 kez yapıp kolunuzla aynı hareketi yapın.		Oturarak veya ayakta başınızı önce saat yönünde daha sonra saatin tersi yönde 5'er kez daire çizecek şekilde çevirin.
	Bir yere tutunarak yavaşça çömelip kalkın. 5 kez tekrarlayın		Oturarak veya ayakta başınızı önce sağa sonra sola 5'er kez yavaşça çevirin.
	Sandalyede otururken öne doğru uzanıp ellerinizi ayaklarınıza değdirmeye çalışın. 5 kez tekrarlayın.		Oturarak veya ayakta başınızı önce sağa sonra sola omuzlarınıza doğru 5'er kez yavaşça esnetin.
	Sandalyede otururken ellerinizi belinize koyun. Belinizi öne sırtınızı ise aynı anda geriye doğru esnetin. 5 kez tekrarlayın.		Ellerinizi açık kollar düz bir şekilde ikem dirsekten kollarınızı bükük dirseklerinizi mümkün olduğunca geriye doğru hareket ettirirken belinizi öne doğru esnetin. 5 kez tekrarlayın.
	. Kollarınızı yana salın ve bileklerinle daireler çizin.		Kollar önde dirsekten kollarınızı kıvrarak omuzlarınıza değmeye çalışın. 5 kez tekrarlayın.
	Kollarınızı öne uzatıp çaprazlaşacak şekilde ters istikametlerde hareket ettiriniz. 5 kez tekrarlayın.		Ellerinizi şekilde görüldüğü gibi arkanızda birleştirmeye çalışın. Serbest bırakıp tekrar yapın. 5 kez tekrarlayın.
	Kollarınız önde düz, ellerinizi birbirine kenetleyip öne doğru uzanın, dinlenip tekrarlayın. 5 kez tekrarlayın.		Kollarınız düz, ellerinizi birbirine kenetleyip yukarı doğru uzanın, dinlenip tekrarlayın. 5 kez tekrarlayın.
	Elinizi diğer elinizle tutarak bilekten yukarı doğru hafifçe gerdirin		Elinizi diğer elinizle tutarak bilekten içeri doğru hafifçe gerdirin.
	Parmaklarınızı önce kapatıp açın, sonra parmaklarınızı aralayıp kapatın		