

TAKE 5

Ofiste sağlığınızı korumak için 5 dakika yeterli!



Take 5'i 'çalışma alanlarında sağlık' anlayışımızdan yola çıkarak; uzun süreli oturma'nın sebep olduğu sağlık sorunlarını en aza indirmek, molalarını daha etkili bir şekilde değerlendirmenizi sağlamak ve motivasyonunuzu artırmak amacıyla tasarladık. Uzun süre masa başında çalışmak ve aynı pozisyonda oturmak boyun ve bel problemlerinin yanı sıra karpal tünel sendromu, obezite, depresyon ve duruş bozukluklarının ana nedenleri arasında yer alıyor.

Take 5 streten uzaklaşmanıza, zihninizin dinlenmesine, yenilenmenize, kan akışınızın düzenlenmesine, kaslarınızın çalışmasına ve duruşunuzun düzelmesine yardımcı olarak bu olumsuz etkileri en aza indiriyor.

Çalışırken olduğu kadar dinlenirken ve sosyalleşirken de oturduğumuzu düşünürsek Take 5'i çalışma alanlarında olduğu kadar evinizde de kullanabilirsiniz.

Not: Take 5, profesyonel bir egzersiz ekipmanı değildir. Sağlığınıza katkıda bulunmak amacıyla, farklı yaşlarda ve vücut ölçülerine sahip herkesi motive edecek özelliklerde, germe ve kuvvetlendirme gibi egzersizleri zorlanmadan yapmanızı destekleyecek şekilde tasarlanmıştır.

Ece Yalım Design Studio

Ece Yalım, 1988 yılında Orta Doğu Teknik Üniversitesi Endüstri Tasarımı bölümünden mezun olmuştur. 1990-92 yılları arasında New York Pratt Teknoloji Enstitüsünde İç Mimarlık yüksek lisansını tamamlamıştır. Oğuz Yalım ise, 1993 yılında Bilkent Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi İç Mimarlık ve Çevre Tasarımı Bölümünden mezun olmuştur. 1993 yılından itibaren, ofis, otel, mağaza, showroom, restoran ve ev gibi iç mekan tasarımları yapan Yalım, bunlar gibi çok çeşitli projeyi hayata geçirmiştir. Yalım, kişiye ve mekana özel mobilya, aydınlatma ve ürün tasarımları yapmaktadır.

Ece ve Oğuz Yalım 1996 yılında Artful İç Mimarlık firmasını ve 2004 yılında Ece Yalım Design Studio'yu kurmuştur. Mekan ve ürün tasarımını bir arada yürüten Ece ve Oğuz Yalım, kendi markalarının yanı sıra AHK Interiors, Arlight, Ar-Yıldız, Atlas Halı, Kale, GW Global Warehouse, Nurus, Moonlight, Paşabahçe Mağazaları ve Rapido için ev, ofis mobilyası, aydınlatma ve aksesuar tasarımları yapmaktadır.





nurus

Take 5 ile yapabileceğiniz bu egzersizler, uzun süreli çalışma saatleri sonrasında oluşması muhtemel bel, boyun, sırt, omuz ve diz gibi eklemlerde ve çevresi kaslarda hissedilen ağrı ve gerginliklere çözüm olması için hazırlandı. Yapacağınız bu egzersizlerle hem kaslarınız kuvvetlenecek hem de postürünüz düzelecektir. Çalışma aralarında sadece 5 dakikanızı alacak olan bu egzersizlerle, ağrısız yaşama merhaba, diyebilirsiniz.

Vücudunuzun herhangi bir bölgesinde ağrınız, tanısı konmuş bir rahatsızlığınız ve/veya özel bir durumunuz varsa bu egzersizleri yapmadan önce mutlaka doktorunuzdan onay alınız. Egzersizlere başlamadan önce, kendinize en uygun elastik bant rengini seçtiğinizden emin olunuz.

Başlangıç döneminde düşük dirençli elastik bantları tercih ediniz. Kuvvetlendiğinizi hissettiğinizde ve egzersizleri zorlanmadan yapmaya başladığınızda elastik bant rengini değiştirerek bantın direncini artırabilirsiniz. Kendinize uygun elastik bant rengini belirlemek için Take 5 egzersiz yönergesini okumayı ihmal etmeyiniz.

Germe egzersizlerini tek set 3 tekrarlı ve 20-30 saniye aynı pozisyonu koruyarak; kuvvetlendirme egzersizlerini ise 8-10 tekrarlı olacak şekilde her gün uygulayınız.

Take 5 egzersizleri Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü tarafından hazırlanmıştır.

Genel Yönergeler



nurus

Take 5, elastik bantlarla yapacağınız egzersizler için vazgeçilmez bir ortaktır. İlerleyici dirençle yapılan egzersizler, dünyada 30 yıldır güvenle önerilmekte ve uygulanmaktadır. Günümüzde elastik bantlar, ilerleyici egzersiz sistemlerinde sıklıkla kullanılmaktadır.

Elastik bantlar, ilerleyici direnç oluştururken ve hareket kabiliyetlerinizi geliştirirken kuvvet, dayanıklılık, esneklik gibi performans parametrelerini de artırmak için tasarlanmış egzersiz ürünleridir.

Elastik bantlardaki direnç boydaki değişimlerle ve elastik katsayı ile sağlanmaktadır. Elastik materyalin (elastomerin) tipik özelliği, materyalin boyu uzadıkça ya da gerildikçe ortaya çıkan direncin değişmesidir.

1 metrelik bandın boyunu 2 metreye uzatma ile %100'lük uzama oluşturulur. Elastik direncin klinik olarak en etkili kısmı %25 ile %250 uzama arasında oluşmaktadır. Egzersiz sırasında bu uzama yüzdesi aralığının kullanılması en etkili ve güvenli sınırı oluşturacaktır.

Elastik materyaldeki elastik katsayı artışı da direnç kuvvetini artırmak için kullanılır. Bu özellik, farklı bant renkleri ile sağlanır. Farklı elastik bant renkleri, materyalin artan kalınlığı ile ilerleyici direnç uygularlar.

Her bir rengin uzama yüzdesine bağlı olarak ortaya çıkardığı kuvvet farklıdır. Yüzde 100 uzamada elastik bandın renklerinin kuvvetleri arasında %20-30 arasında bir artış vardır.

Elastik Bant Seçimi



nurus

Bana uygun elastik bant rengini nasıl belirlerim?

Elastik bant rengini belirlemede en pratik yöntem 'Algılanan Zorluk Derecesi' yöntemidir. Egzersizi yaparken hissettiğiniz zorluk derecesini 0-10 arası bir skala üzerinde gösterdiğiniz düşünün. Sizin için en ideal elastik bant rengi, egzersizi yaparken 'biraz zor' olarak nitelendirebileceğiniz 4-6 zorluk şiddetinde olan banttır. Elastik bant ile egzersizi yaparken bant direnci sizin egzersizi doğru şekilde yapmanızı engellememelidir. Ayrıca, egzersizi yaparken hareketin düzgün yapılması da çok önemlidir. Hareketi yaparken kolunuz ya da bacağınız doğrusal bir şekilde hareket etmeli, özellikle geri dönüşlerde bandın direnciyle farklı yönlere savrulmamalıdır.

Tek bir egzersiz bandı tüm egzersizler için yeterli olur mu?

Vücudunuzda her kasın kuvveti farklıdır. Örneğin; omuz çevresi kaslarınızı kuvvetlendirmek için belirlediğiniz elastik bant, diz çevresi kaslarınız için uygun olmayabilir. Bu nedenle, yapacağınız egzersizlerde her egzersiz ve her bölge için öncelikle elastik bant renginizi belirlemeniz gerekmektedir.

Egzersizleri kaçır tekrarlı yapmalıyım?

Kas kuvvetlenmesi için tek bir egzersizi 1 sette 8-10 tekrarlı olacak şekilde yapmalısınız. Eğer kuvvet yanında çalıştırdığınız kaslarınızın dayanıklılığını artırmak istiyorsanız, set sayısını 2-3 set olacak şekilde artırabilirsiniz.

Egzersizleri yaparken diğer vücut kısımlarının pozisyonu nasıl olmalı?

Vücudunuzun ağırlık merkezi 2. bel omurunuzun 1-2 cm önünden geçer. Egzersizleri yaparken bu ağırlık merkezinin yer değiştirmesi ne kadar azaltılabilirse, enerji tüketiminiz en verimli ve egzersiz en doğru şekilde yapılmış olur. Bu nedenle egzersizi yaparken diğer vücut kısımlarının olabildiğince az hareket etmesine özen göstermelisiniz.

Elastik Bant Seçimi

nurus

Nurus Body Wellness ile hareketsiz yaşam şeklinin ve uzun süre oturarak çalışmanın sebep olduğu sağlık sorunları riskini en aza indirebilir ve sağlığını koruyabilirsiniz.



Download on the
App Store



GET IT ON
Google Play

saglikiofisler.com

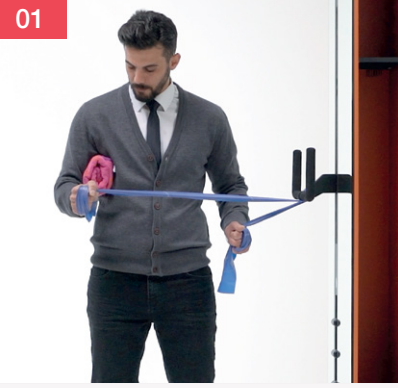
TAKE5

nurus

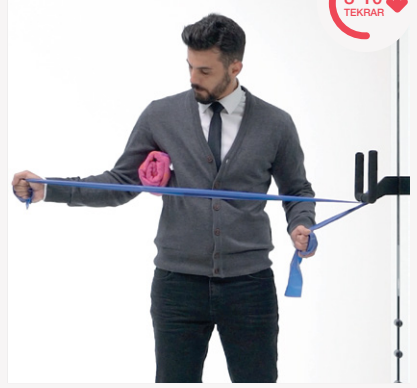


01 Omuz Çevresi Kasları
Kuvvetlendirme Egzersizleri

01



Take 5'a yakın olacak şekilde yan dönün. Hareketli bar dirsek seviyenize göre ayarlayın. Elastik bandı el bileğinizin hizasında bağlayın. Gövdenizin dik, kolunuzun gövde yanında, dirseğinizin 90° bükülü pozisyonda olmasına dikkat edin.

8-10
TEKRAR

Take 5'a uzak olan kolunuzun altına bir havlu sıkıştırın. Havluyu sıkıştırırken elastik bandı gergin bir şekilde tutun, bandın direncine karşı elinizi gövdenizden uzaklaştırın. Son noktada 5'e kadar sayın, başlangıç pozisyonuna dönün.

02

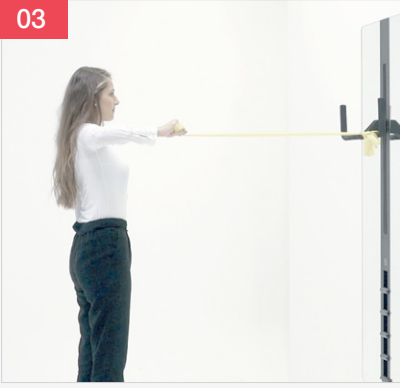


Take 5'a yakın olacak şekilde yan dönün. Hareketli bar dirsek seviyenize göre ayarlayın. Elastik bandı el bileğinizin hizasında bağlayın. Gövdenizin dik, kolunuzun gövde yanında, dirseğinizin 90° bükülü pozisyonda olmasına dikkat edin.

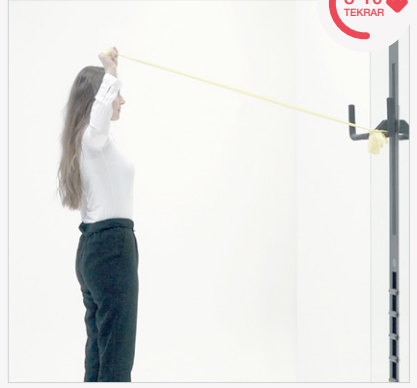
8-10
TEKRAR

Kolunuzun altına bir havlu sıkıştırın. Elastik bandı gergin bir şekilde tutun, bandın direncine karşı elinizi gövdenize yaklaşırın, son noktada 5'e kadar sayın, başlangıç pozisyonuna dönün.

03

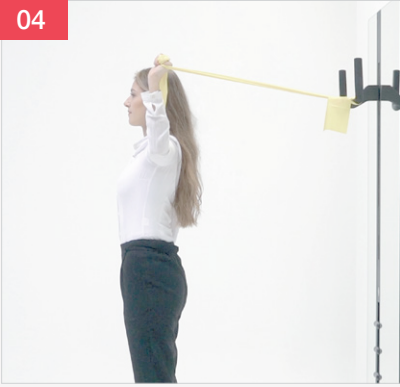


Take 5'in karşısında durun. Elastik bandı omuz seviyenizde bağlayın. Başlangıç için, kolunuz 90° yana açık ve dirseğiniz de 90° bükülü, avuç içiniz yeri gösterir pozisyonunu alın. Bandı gergin bir şekilde elinizde tutun. Bandın direncine karşı avuç içiniz karşıyı gösterecek şekilde elinizi kaldırın.

8-10
TEKRAR

Son noktada 5'e kadar sayın, geri dönün. Egzersiz süresince 90° olan kol açıklığını koruyun. Egzersizin son noktasında kolunuzun 90° yana açık ve dirseğinizin de 90° bükülü halde olmasına dikkat edin.

04

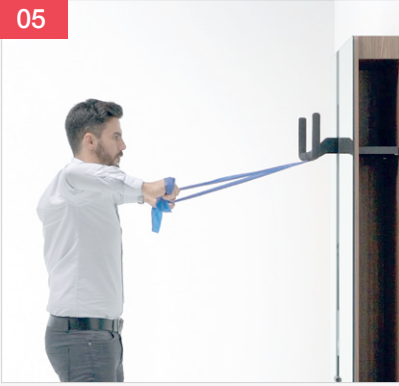


Take 5'a arkanızı dönün. Elastik bandı baş seviyenizde bağlayın. Başlangıç için, kolunuz 90° yana açık ve dirseğiniz de 90° bükülü pozisyonu alın. Bandı gergin bir şekilde elinizde tutun.

8-10
TEKRAR

Bandın direncine karşı avuç içiniz yeri gösterecek şekilde indirin. Son noktada 5'e kadar sayın, geri dönün. Egzersiz süresince 90° olan kol açıklığınızı korumaya dikkat edin.

05



Take 5'in karşısında durun. Hareketli barı göz seviyenizde ayarlayın. Elastik bandı iki ucu boşta olacak şekilde orta noktadan bağlayın. Başlangıç için, kollarınızın 90° yana açık ve dirseklerinizin de 90° bükülü olduğundan, avuç içlerinizin yeri gösterdiğinden emin olun.

8-10
TEKRAR

Bandı gergin bir şekilde her iki elinizle tutun. Bandın direncine karşı avuç içi karşı gösterecek şekilde elinizi kaldırın. Son noktada 5'e kadar sayın, geri dönün. Egzersiz süresince 90° olan kolunuzun açıklığını korumaya çalışın. Egzersiz kolunuz 90° yana açık ve dirseğiniz 90° bükülü iken son bulur.

06



Elastik bandı sabit bara bağlayın. Take 5'in karşısında durun. Bandı gergin şekilde tutun. Dirseğiniz düz, başparmağınız tavanı gösterir bir şekilde, kolunuzu 180° gövdeniz yanından yukarı kaldırın.

8-10
TEKRAR

Bant gerginliğinin kolunuzu düşürmesine izin vermeden başlangıç pozisyonuna geri dönün. Aynı hareketi diğer tarafta da tekrarlayın.

07



Hareketli barı göz seviyenize göre ayarlayın. Elastik bandı iki ucu boşta olacak şekilde orta noktadan bağlayın. Take 5'a arkanızı dönün. Başlangıç için, kollarınızı 90° yana açın ve dirseklerinizi de 90° bükülü hale getirin. Bandı gergin bir şekilde her iki elinizde tutun.

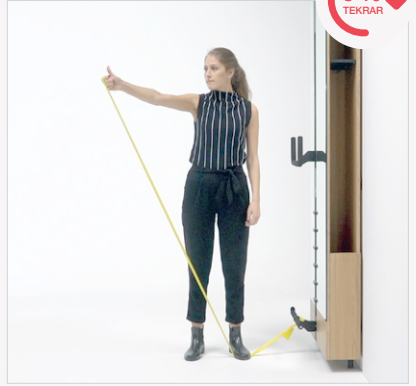
8-10
TEKRAR

Bandın direncine karşı avuç içiniz yeri gösterecek şekilde indirin. Egzersiz süresince 90° olan kolunuzun açıklığını koruduğunuzdan emin olun. Son noktada 5'e kadar sayın, geri dönün.

08

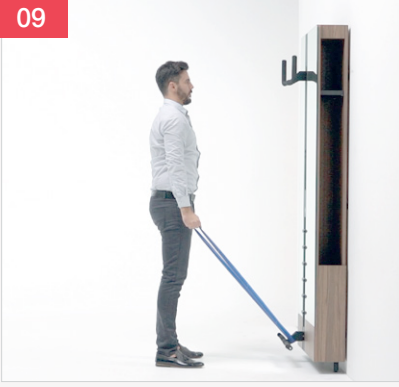


Hareketi yapacağınız kol Take 5'a yakın olacak şekilde yan dönün. Elastik bandı sabit bara bağlayın. Bandı gergin bir şekilde tutun. Dirseğiniz düz, başparmağınız tavanı gösterir bir şekilde, kolunuzu 180° yana doğru açılarak yukarı kaldırın.

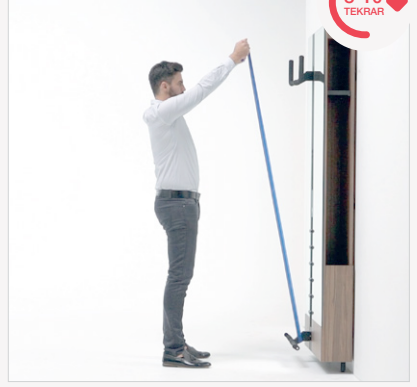
8-10
TEKRAR

Bant gerginliğinin kolunuzu düşürmesine izin vermeden başlangıç pozisyonuna geri dönün. Aynı hareketi diğer tarafta da tekrarlayın.

09



Elastik bandı iki ucu boşta olacak şekilde sabit bara bağlayın. Take 5'in karşısında durun. Bandı gergin şekilde her iki elle tutun.

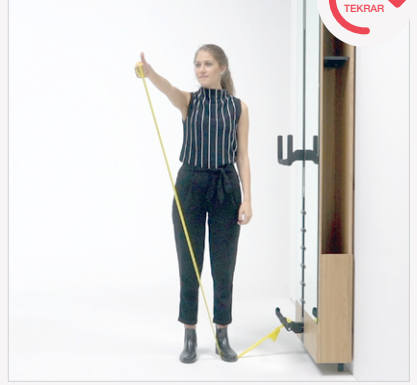


Kollarınız ve dirsekleriniz düz, başparmağınız tavanı gösterir bir şekilde, kollarınızı 180° gövde yanından yukarı kaldırın. Başlangıç pozisyonuna geri dönün.

10



Take 5'in karşısında durun. Elastik bandı sabit bara bağlayın. Bandı gergin şekilde tutun. Kolunuz ve dirseğiniz düz, başparmağınız tavanı gösterir bir şekilde, kolunuzu 45° açıyla gövde yanından yaklaşık 90° yukarı kaldırın.



Bant gerginliğinin kolunuzu düşürmesine izin vermeden başlangıç pozisyonuna geri dönün. Aynı hareketi diğer tarafta da tekrarlayın.



Elastik bandı iki ucu boşta olacak şekilde sabit bara bağlayın. Take 5'in karşısında durun. Bandı gergin şekilde her iki elle tutun. Kollarınız ve dirsekleriniz düz, başparmağınız tavanı gösterir bir şekilde, kollarınızı 45° açıyla gövdenizin yanından yaklaşık 90° yukarı kaldırın.

Bant gerginliğinin hızlıca kolu düşürmesine izin vermeden başlangıç pozisyonuna geri dönün.



Elastik bandı iki ucu boşta olacak şekilde sabit bara bağlayın. Take 5'a sırtınızı dönün. Bandı gergin şekilde her iki elinizle tutun.

Kollarınız ve dirsekleriniz düz, başparmağınız tavana gösterir bir şekilde, kollarınızı 180° gövdeniz yanından yana doğru açın. Başlangıç pozisyonuna geri dönün.

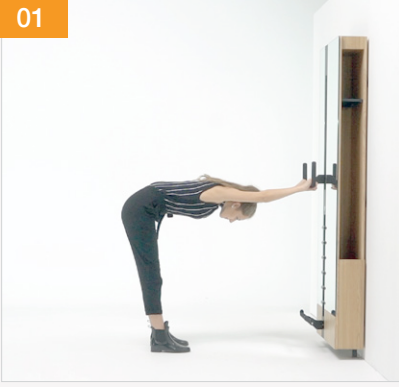
TAKE5

nurus

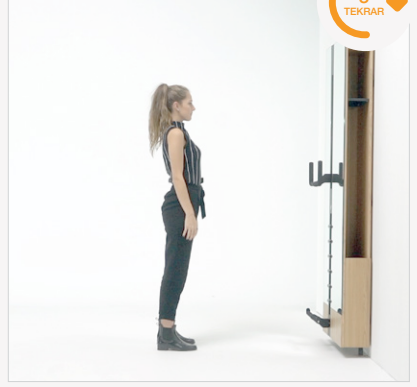


02 Omuz Çevresi Kasları
Germe Egzersizleri

01



Hareketli bar omuz seviyenize getirin. İki elinizle bardan tutun. Gövdenizi aşağı doğru eğerek, omzunuzu gerin.

3
TEKRAR

Omzunuzda gerginliği hissettiğiniz noktada 15'e kadar sayın, yavaşça kalkarak başlangıç pozisyonuna geri dönün.

02



Hareketli bar omuz seviyenize getirin. Yan tutunma barından, başparmağınız yukarıda olacak şekilde tutun. Kolunuz yaklaşık 90° açık ve dirseğinizin düz olmasına dikkat edin.

3
TEKRAR

Kolunuzun pozisyonunu değiştirmeden, diğer kolunuz yönünde gövdenizi çevirin. Omzunuzda gerginlik hissettiğiniz noktada 15'e kadar sayın yavaşça geri dönün.



Take 5'a yakın olacak şekilde yan dönün. Hareketli barı omuz seviyenize göre ayarlayın. Girmek istediğiniz taraftaki elinizle bara tutununuz. Kolunuz yönünde gövdenizi döndürmeye çalışın.

Omuzunuzda gerginlik hissettiğiniz noktada 15'e kadar sayın yavaşça geri dönün. Hareketi yaparken omuzunuzun arka yönünde gerginlik hissetmeye özen gösterin. Omuzunuzun ön tarafında bir ağırlı hissederseniz egzersizi yapmamalısınız.



Hareketli bar en alt seviyeye indirin. Take 5'a sırtınızı dönün. Her iki elle bardan tutunun. Bardan destek alarak yavaşça dizlerinizi bükün.

Omzunuzda gerginlik hissettiğiniz noktada 15'e kadar sayın, yavaşça geri dönün.

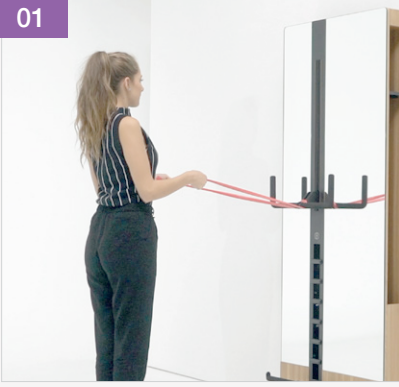
TAKE5

nurus



03 Gövde Kasları Kuvvetlendirme
Egzersizleri

01

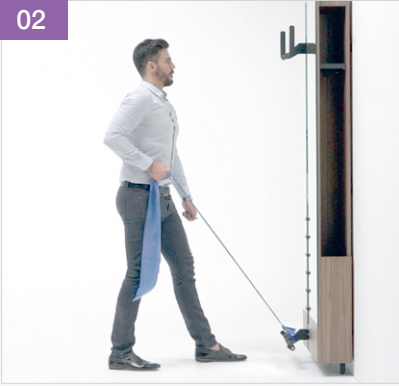


Hareketli bar dirsek seviyenizde ayarlayın. Elastik bandı iki elinizle tutun. Kollarınızın, gövdenizin biraz önünde ve dirseklerinizin düz pozisyonda olduğundan emin olun.

8-10
TEKRAR

Bandın direncine karşı kürek kemiklerinizi yaklaştrın, dirseklerinizi bükmeden kollarınızı gövdenizin yanına kadar çekin.

02

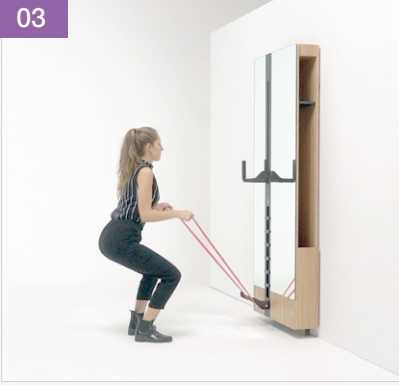


Elastik bandı sabit bara bağlayın. Yaklaşık olarak diz seviyenizin yüksekliğinde bandı sağ elinizle tutun. Dizleriniz hafif bükülü iken egzersize başlayın.

8-10
TEKRAR

Dizlerinizi düzeltilirken bandı tutan tarafta dirseğiniz 90° bükülü şekilde, kolunuzu gövdenizin yanına alın. 5'e kadar sayın, başlangıç pozisyonuna dönün. Aynı hareketi diğer taraf için de tekrarlayın.

03



Elastik bandı sabit bara bağlayın. Bandın iki ucunu her iki elinizle, gergin bir şekilde tutarken dizlerinizi hafif bükün. Dizlerinizi düzeltilirken dirsekleriniz hafif bükülü pozisyonda, kollarınızı yaklaşık 90° yana açın ve kürek kemiklerinizi birbirine yaklaştırın.

8-10
TEKRAR

Bandın direncine karşı, 5'e kadar sayın. Hareketi tekrarlamak için başlangıç pozisyonuna dönün.

04



Hareketli barı en üst seviyeye alın, elastik bandı orta noktadan iki ucu boşta olacak şekilde geçirin. Egzersize başlamadan önce, dizlerinizin bükülü, kollarınızın yukarı olduğundan, bandı gergin pozisyonda tuttuğunuzdan emin olun.

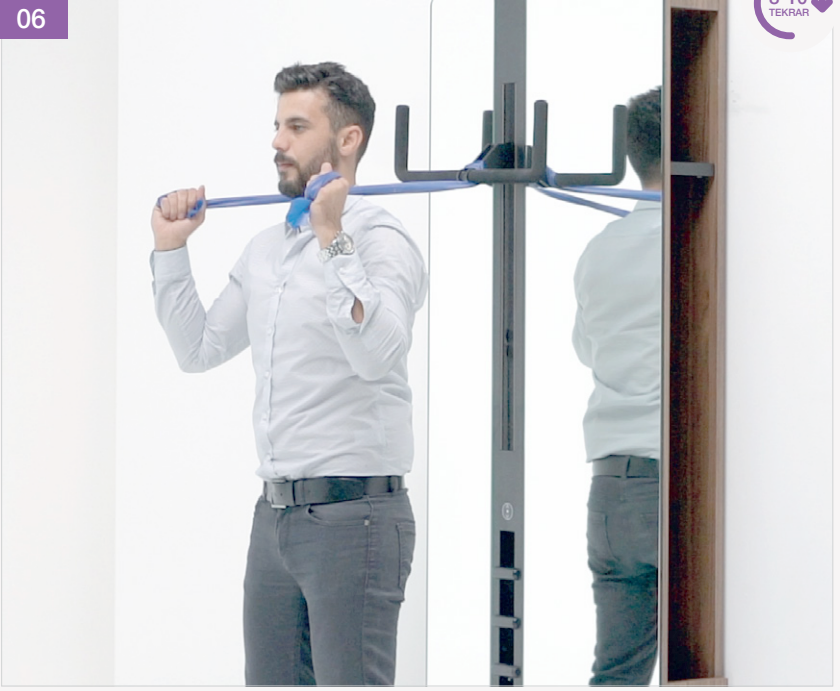
8-10
TEKRAR

Çömelme pozisyonunuzu bozmadan, bandın direncine karşı kürek kemiklerinizi yaklaştırın ve 5'e kadar sayın, başlangıç pozisyonuna geri dönün.



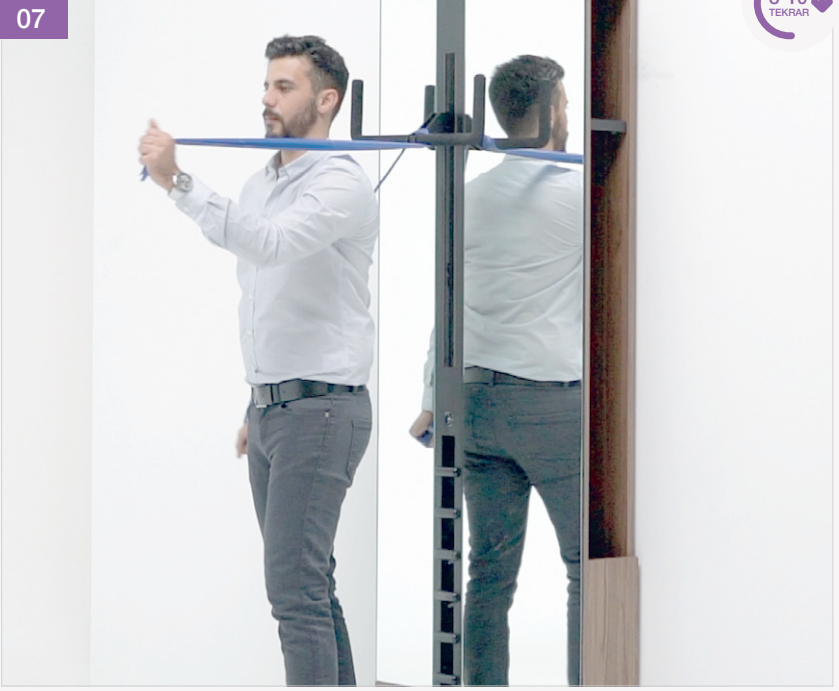
Hareketli barı en üst seviyeye alın, elastik bandı orta noktadan iki ucu boşta olacak şekilde geçirin. Take 5'a sırtınızı dönün. Dizleriniz bükülü, kollarınız yukarıda olduğundan ve bandı gergin pozisyonda tuttuğunuzdan emin olun.

Kollarınızı 90° yana doğru açarken dirseklerinizi düz bir şekilde kürek kemiklerinize yaklaştırarak kollarınızı gövdeniz yanında kapatın.



Hareketli barı omuz seviyenizde ayarlayın. Elastik bandı tam ortadan bağlayın. Take 5'a ters dönün. Elastik bandın iki ucu da gergin olacak şekilde sağ ve sol elinizde tutun.

Bandın direncine karşı kürek kemiklerinizi ayırarak bandı ileri doğru çekin.



Hareketli bar omuz seviyeye getirerek ayarlayın. Elastik bandın bir ucunu hareketli bara bağlayın. Bandın boşta kalan ucunu tutun. Take 5'a ters dönün.

Dirseğiniz düz ve kolunuz öne doğru 90° açıktken kürek kemiklerinizi ayırarak bandı ileri doğru çekin.

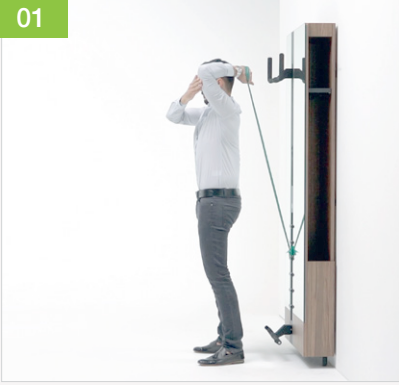
TAKE5

nurus

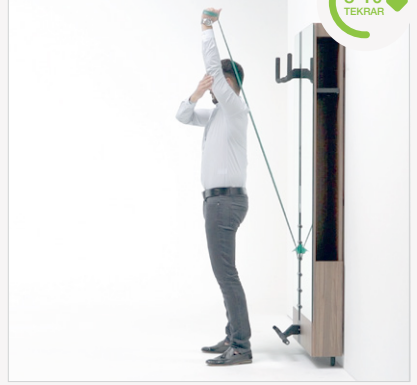


04 Dirsek Çevresi Kasları
Kuvvetlendirme Egzersizleri

01

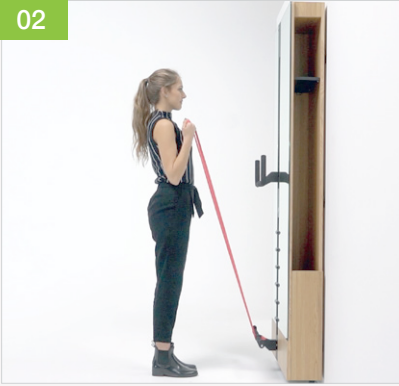


Kalça seviyenizdeki delikli barlara elastik bandı bağlayın. Take 5'a sırtınızı dönün, kolunuzun 180° yukarıda dirseğinizin tam bükülü halde olduğundan emin olun. Elastik bandı gergin bir şekilde tutun. Bandın direncine karşı kolunuzun açıklığını değiştirmeden dirseğinizi tam açık hale getirin.

8-10
TEKRAR

Son noktada 5'e kadar sayın, bant gerginliğinin dirseğinizi bükülü hale getirmesine izin vermeden başlangıç pozisyonuna geri dönün. Egzersiz sırasında, kolunuzun açıklığının sabit kalması için, diğer elinizle dirsek seviyenizden destek verebilirsiniz. Aynı hareketi diğer tarafta da tekrarlayın.

02



Hareketli bar dirsek seviyenize getirin. Elastik bandı bardan geçirin ve iki elinizle tutun. Kollarınızın gövde yanında, dirsekleriniz ise 90° bükülü pozisyonda olmasına dikkat edin.

8-10
TEKRAR

Bandın direncine karşı kürek kemiklerinizi yaklaştırın, 5'e kadar sayıp başlangıç pozisyonuna dönün.

TAKE5

nurus



05 Baş Boyun evresi Kasları
Kuvvetlendirme Egzersizleri

01



Hareketli barı göz seviyenize getirin. Elastik bandı bardan geçirerek, iki ucunu bağlayın ve baş çevrenizden geçirin.

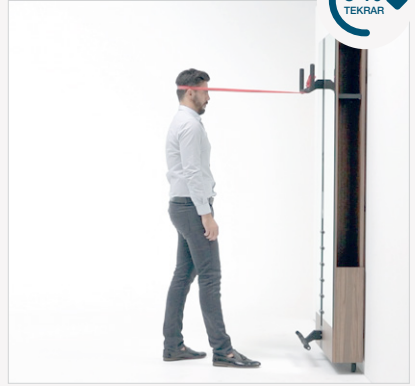


Bandı gergin pozisyona getirdikten sonra bandın direncine karşı gıdık çıkarma hareketini (chin tuck) yapın. 5'e kadar sayın, başlangıç pozisyonuna geri dönün.

02



Hareketli barı göz seviyenize getirin. Elastik bandı bardan geçirerek, bandın iki ucu bağlayın ve baş çevresinden geçirin. Bandın gergin pozisyonda olduğundan emin olun. Bandın direncine karşı gıdık çıkarma hareketini (chin tuck) yapın.



Pozisyonu bozmadan bandın direncine karşı geriye doğru bir adım atın. 5'e kadar sayın, başlangıç pozisyonuna geri dönün.

03

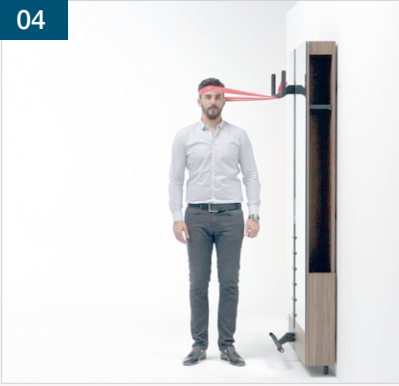


Hareketli barı göz seviyenize getirin. Elastik bandı bardan geçirerek, iki ucunu bağlayın ve baş çevrenizde geçirin. Bandı gergin pozisyona getirin. Take 5'a ters dönün.

8-10
TEKRAR

Bandın direncine karşı gıdık çıkarma hareketini (chin tuck) yapın. 5'e kadar sayın, başlangıç pozisyonuna geri dönün.

04



Hareketli barı göz seviyenize getirin. Elastik bandı bardan geçirerek, bandın iki ucu bağlayın ve baş çevresinden geçirin. Bandın gergin pozisyonda olduğundan emin olun. Sağ tarafa dönün.

8-10
TEKRAR

Bandın direncine karşı gıdık çıkarma hareketini (chin tuck) yapın. Pozisyonu bozmadan sağa doğru bir adım alın. 5'e kadar sayın, başlangıç pozisyonuna geri dönün. Aynı hareketi diğer tarafa da tekrarlayın.

05



Hareketli barı göz seviyenize getirin. Elastik bandı bardan geçirerek, iki ucunu bağlayın ve başınızın çevresinden geçirin. Bandı gergin pozisyona getirin.

8-10
TEKRAR

Sağınıza dönün. Bandın direncine karşı gıdık çıkarma hareketini (chin tuck) yapın. 5'e kadar sayın, başlangıç pozisyonuna geri dönün.

06



Hareketli barı göz seviyenize getirin. Elastik bandı bardan geçirerek, bandın iki ucu bağlayın ve baş çevresinden geçirin. Bandın gergin pozisyonda olduğundan emin olun. Take 5'a sırtınızı dönün.

8-10
TEKRAR

Bandın direncine karşı gıdık çıkarma hareketini (chin tuck) yapın. Pozisyonu bozmadan bandın direncine karşı ileri doğru bir adım atın. 5'e kadar sayın, başlangıç pozisyonuna geri dönün.

TAKE5

nurus



06 Baş Boyun Bölgesindeki Kasları
Germe Egzersizleri

01



Sol kolunuz Take 5'a yakın olacak şekilde yan durun. Sol elinizle delikli barlardan tutun. Sağ kulağınız, sağ omuzunuza gelecek şekilde başınızı yana doğru eğin. Egzersiz sırasında yüzünüzün karşıya doğru bakmasına dikkat edin.

3
TEKRAR

Sağ elinizle başınızı aşağı doğru bastırın. Boynunuzun sol tarafında gerginlik hissedince 15'e kadar sayın. Yavaşça geri dönün. Aynı hareketi diğer tarafta da tekrarlayın.

02



Sol kolunuz Take 5'a yakın olacak şekilde yan durun. Sol elinizle delikli barlardan tutun. Başınızı sağa doğru çevrin, sağ koltuk altınıza bakar şekilde başınızı aşağıya doğru eğin. Sağ elinizle başınızı aşağıya doğru bastırarak hareket etkinliğini artırın.

3
TEKRAR

Boynunuzun sol kısmında gerginlik hissedince 15'e kadar sayın. Yavaşça geri dönün. Aynı hareketi diğer tarafta da tekrarlayın.

TAKE5

nurus



07 Kalça Çevresi Kasları
Kuvvetlendirme Egzersizleri

01



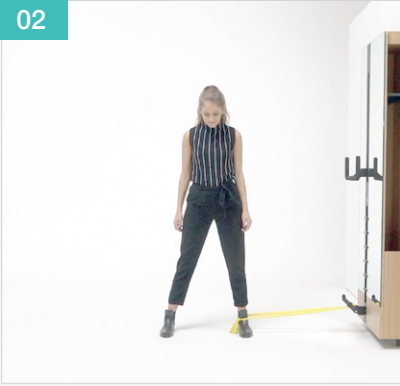
Elastik bandı iki ucundan bağlayarak sabit bara geçirin. Take 5'in karşısında durun. Elastik bandı ayak bileğinizden geçirin. Bant gergin haldeyken egzersize başlayın.



Bandın direncine karşı geriye doğru 5 tekmeleme hareketi yapın. Başlangıç pozisyonuna geri dönün.

8-10
TEKRAR

02



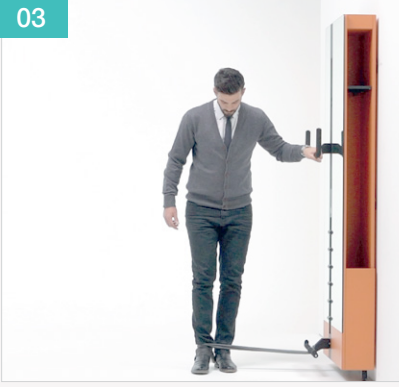
Elastik bandı iki ucundan bağlayarak sabit bara geçirin. Take 5 solunuzda kalacak şekilde yan dönün. Elastik bandı sol ayak bileğinizden geçirin. Bant gergin şekildeyken egzersize başlayın. Bandın direncine karşı diğer bacağına doğru adım atın.



Son noktada 5'e kadar sayın, bandın bacağına çekmesine izin vermeden başlangıç pozisyonuna geri dönün. Aynı hareketi diğer tarafta da tekrarlayın.

8-10
TEKRAR

03



Elastik bandı iki ucundan bağlayarak sabit bara geçirin. Take 5 solunuzda kalacak şekilde pozisyon alın. Elastik bandı sağ ayak bileğinizden geçirin. Bant gergin şekildeyken egzersize başlayın.



Bandın direncine karşı sağ yana doğru 5 tekmeleme hareketi yapın. Başlangıç pozisyonuna geri dönün.

04

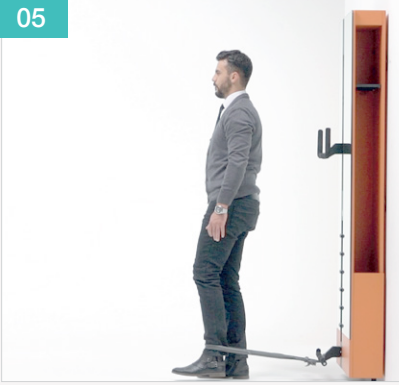


Elastik bandı iki ucundan bağlayarak sabit bara geçirin. Take 5 solunuzda kalacak şekilde yan dönün. Elastik bandı sağ ayak bileğinizden geçirin. Bant gergin haldeyken egzersize başlayın.



Bandın direncine karşı sağ yana doğru bir adım alın. Son noktada 5'e kadar sayın, bandın bacağınızı çekmesine izin vermeden başlangıç pozisyonuna geri dönün.

05



Elastik bandı iki ucundan bağlayarak sabit bara geçirin. Take 5'a sırtınızı dönün. Elastik bandı ayak bileğinizden geçirin. Bant gergin haldeyken egzersize başlayın.



Bandın direncine karşı ileri doğru 5 tekmeleme hareketi yapın. Başlangıç pozisyonuna geri dönün.

8-10
TEKRAR

06



Elastik bandı iki ucundan bağlayarak sabit bara geçirin. Take 5'in karşısında durun. Elastik bandı ayak bileğinizden geçirin. Bant gergin haldeyken egzersize başlayın. Bandın direncine karşı geriye doğru bir adım alın.



Son noktada 5'e kadar sayın, bandın bacağına öne doğru çekmesine için vermeden başlangıç pozisyonuna geri dönün.

8-10
TEKRAR

07



Elastik bandı iki ucundan bağlayarak sabit bara geçirin. Take 5'a yan dönün. Elastik bandı Take 5'a yakın olan ayak bileğinizden geçirin. Bant gergin şekildeyken egzersize başlayın.



Bandın direncine karşı diğer bacağına doğru 5 tekmeleme hareketi yapın. Başlangıç pozisyonuna geri dönün.

8-10
TEKRAR

08



Elastik bandı iki ucundan bağlayarak sabit bara geçirin. Take 5'a sırtınızı dönün. Elastik bandı ayak bileğinizden geçirin. Bant gergin haldeyken egzersize başlayın. Bandın direncine karşı ileri doğru bir adım alın.



Son noktada 5'e kadar sayın, bandın bacağına geriye doğru çekmesine izin vermeden başlangıç pozisyonuna geri dönün.

8-10
TEKRAR



Elastik bandı diz seviyenizdeki bara geçirerek iki ucundan bağlayın. Take 5 önünde sağa doğru yan dönün. Elastik bandı sağ ayak bileğinizden geçirerek diz üstüne alın. Bant gergin şekildeyken egzersize başlayın.

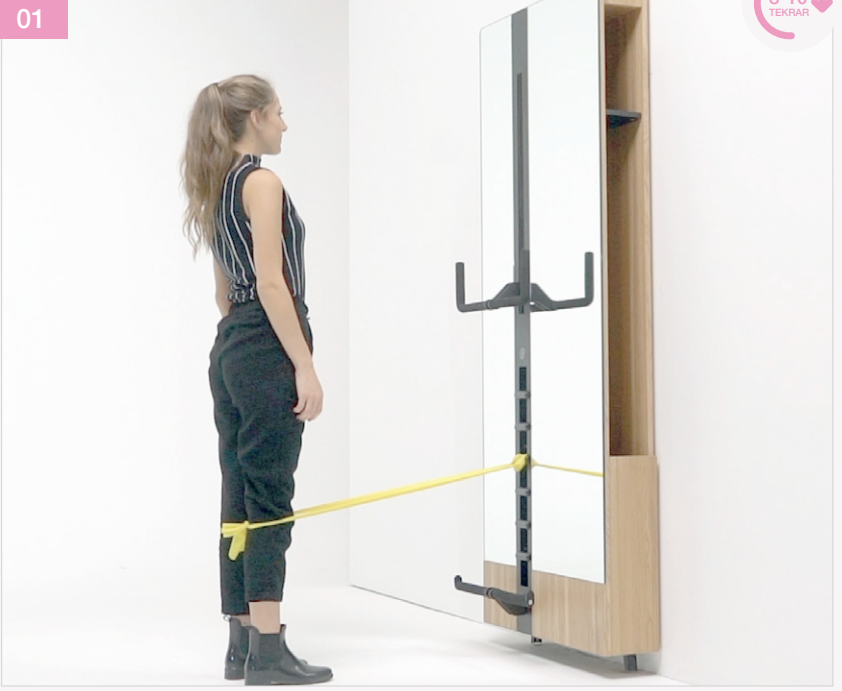
Dizlerinizi bükülü hale getirin, bandın direncine karşı yana doğru adım alın. Son noktada 5'e kadar sayın. Başlangıç pozisyonuna geri dönün. Aynı hareketi diğer tarafta da tekrarlayın.

TAKE5

nurus



08 Diz Çevresi Kasları
Kuvvetlendirme Egzersizleri



Elastik bandı sabit bardan geçirerek diz çevrenizden bağlayın. Başlangıç için dizinizin bandın direnciyle hafif bükülü pozisyon almasını sağlayın.

Dirence karşı dizinizi düzeltin, 5'e kadar sayın. Başlangıç pozisyonuna dönün. Aynı hareketi diğer dizde de tekrarlayın.

TAKE5

nurus



09 Diz Çevresi Kasları Germe
Egzersizleri



Hareketli barı en alt seviyeye indirin. Bardan destek alarak germe yapılacak taraftaki topuğunuzu yerden kaldırın, aynı taraftaki eliniz ile ayak bileğinizi tutun ve kalçanıza doğru yaklaştırmaya çalışın.

Üst bacağınızın ön yüzünde gerginlik hissettiğinizde 15'e kadar sayın, başlangıç pozisyonuna geri dönün.

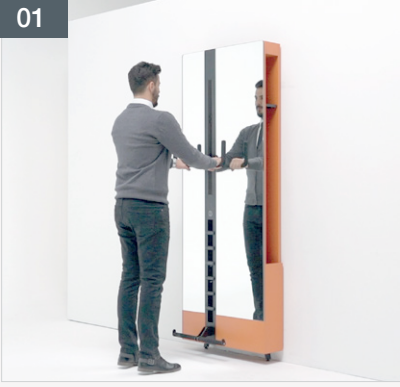
TAKE5

nurus



10 Ayak Bileđi Çevresi Kasları
Kuvvetlendirme Egzersizleri

01



Hareketli barı dirsek seviyenize getirin.

8-10
TEKRAR



Bardan destek alarak çift ayak parmak ucunuzda yükselip inin.

02



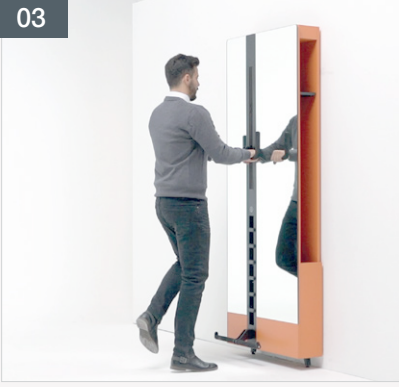
Hareketli barı dirsek seviyenize getirin. Elastik bandı kalça seviyenizde belinizden geçirerek bağlayın. Bant gergin hale gelinceye kadar geriye doğru adım alın.

8-10
TEKRAR



Hareketli bardan destek alarak elastik bandın direncine karşı çift ayak parmak ucunda yükselip inin.

03



Hareketli bar dirsek seviyenize getirin. Bardan destek alarak bir ayağınızı yerden kaldırın.

8-10
TEKRAR

Dengenizi bozmadan yerdeki ayağınız ile parmak ucunuzda yükselip tekrar başlangıç pozisyonuna dönün.

04



Hareketli bar dirsek seviyenize getirin. Elastik bantı kalça seviyenizde belinizden geçirerek bağlayın. Sağa dönün. Bant gergin hale gelinceye kadar sağa doğru adım alın.

8-10
TEKRAR

Bardan destek alarak sol ayağınızı yerden kaldırın. Dengeyi bozmadan dirence karşı sol ayak parmak ucunuzda yükselip tekrar başlangıç pozisyonuna dönün. Daha sonra aynı hareketi sağ ayakla tekrar edin.

nurus

TAKE**5**