

#### EGZERSİZ -1



- Kollarınızı öne uzatıp omuz hizasında 10 saniye tutun.
- Şimdi halatı tutup çeker gibi kollarınızı kendinize doğru çekerek derin nefes alın ve 10 saniye tutun.
- Kollarınızı öne uzatırken nefesinizi verin.
- Bu hareketi 3 kez tekrarlayın. (Hareket bittiğinde kollarınızı yana bırakın.)

Bu egzersiz omuz ve kaslarınızı daha kolay taşımanızı sağlar.

#### EGZERSİZ -2



- İki elinizle yukarıya doğru uzanın ve geriye esneyip bu şekilde 10 saniye tutun.
- Bu hareketi 3 kez tekrarlayın. (Hareket bittiğinde kollarınızı yana salın.)

Bu egzersiz sırt ve bel düzgünlüğünü sağlayan kasları güçlendirir. Böylece yazı yazarken veya öne doğru eğilirken çabuk yorulmazsınız.

### EGZERSİZ -3



- Oturur durumdayken ellerinizle dizlerinizi tutun.
- Dirsekleriniz düz olana kadar geriye doğru esneyin ve 10 saniye tutun.
- Normal pozisyona geçin.
- Bu hareketi 3 kez tekrarlayın.

Sırada çok oturduğunuz ve oturarak yazı yazdığınız için gün içinde bel ve sırtınıza çok yük biner. Bu egzersizle bel ve sırt düzgünlüğünü artırabilirsiniz.

### EGZERSİZ -4



- Şimdi sıralarınızın dışına çıkın.
- Ayakta iken kollarınızı belinizin üzerinde ve arkada kenetleyip dik durun.
- Her iki elinizi dirseklerinizden tutarak kollarınızı ellerinizle dirseklerden içeriye doğru itin ve 10 saniye tutun, sonra gevşeyin.
- Bu hareketi 3 kez tekrarlayın. (Hareket bittiğinde kollarınızı yana bırakın.)

Bu egzersiz dik durmanızı sağlayan kasları uyarır ve iki kürek kemiği etrafına yapışan kasların gerilmesini sağlar.

#### EGZERSİZ -5



- Ayaktayken önce sağ ayağınızla öne doğru bir adım atın, arkadaki bacağınız düz kalacak şekilde öne doğru esneyin ve 10 saniye bu pozisyonda kalın.
- Sonra sağ ayağınızı yerine alın.
- Aynı hareketi sol ayağınızla öne bir adım atarak yapın.

Bu egzersiz yürüme ve koşma kaslarının fonksiyonunu artırır.

#### EGZERSİZ -6



- Ayakta dik durun ve ayaklarınızı omuz genişliğinde açın.
- Önce sağ tarafa doğru gövdenizi bükerek eğilin, dizinizin yan tarafına elinizle dokunmaya çalışın ve 10 saniye tutun.
- Sonra vücudunuzu düzeltin.
- Şimdi aynı hareketi sol tarafa doğru yapın.
- Bu hareketi 3 kez tekrarlayın.

Bu egzersiz vücudun sağa ve sola doğru bükülmesini sağlayan kasların fonksiyonunu artırır.

#### EGZERSİZ -7



- Dik olarak oturun. Ellerinizle belinizden tutun.
- Sadece vücudunuzun üst kısmı hareket edecek şekilde sağa doğru çevirin. 5 saniye bu pozisyonda kalın.
- Normal pozisyonunuza dönün.
- Şimdi aynı hareketi sol tarafa doğru yapın.

Üst gövde kaslarının sağ ve sol tarafında çalışan bel ve karın kaslarının fonksiyonunu artırarak yan taraflardan bir şey alırken kolay uzanmanızı sağlar.

#### EGZERSİZ -8



- Dik olarak oturun.
- Kollarınızı öne doğru uzatın, avuç içlerinizi birbirine yapıştırın ve gözlerinizi kapayın.
- Elleriniz birbirini iterken dirseklerinizi kırarak ellerinizi yavaşça burnunuzun hizasından daha yukarıya alnınıza doğru kaldırın. Güzel şeyler hayal ederek 10 saniye bu pozisyonda kalın.
- Normal pozisyonunuza geri dönün.

Bu egzersiz bir yoga hareketi olup bir konuya konsantre olmanızı, derslerde öğretmeninizi dinlerken kaslarımızı da aynı özellikte kullanmanızı sağlar.



Toplam Tekrar: 2  
Hareket Süresi: 15-20 sn.



Toplam Tekrar: 1  
Hareket Süresi: 10-15 sn.



Toplam Tekrar: 1  
Hareket Süresi: 8-10 sn.  
Her bir taraf



Toplam Tekrar: 1  
Hareket Süresi: 10-15 sn.



Toplam Tekrar: 3  
Hareket Süresi: 3-5 sn.



Toplam Tekrar: 1  
Hareket Süresi: 10-15 sn.  
Her bir taraf



Toplam Tekrar: 1  
Hareket Süresi: 10-12 sn.



Toplam Tekrar: 1  
Hareket Süresi: 10-12 sn.



Toplam Tekrar: 1  
Hareket Süresi: 8-10 sn.  
Her bir taraf



Toplam Tekrar: 1  
Hareket Süresi: 8-10 sn.  
Her bir taraf



Toplam Tekrar: 2  
Hareket Süresi: 10-15 sn.



Elleri Serbest  
Sallama  
Hareket Süresi: 10-15 sn.



• Parmaklarınızı açabildiğiniz kadar açın, 10 sn. tutun sonra gevşetin. Parmaklarınızı bükün, 10 sn. kadar tutun. 10 defa tekrar edin.



• Omuzlarınızı kaldırdığınız kadar kaldırın. 3-5 sn. bu şekilde durun, sonra gevşeyin. Bu egzersizi 3-5 defa tekrar edin.



• Ellerinizi ensenizde kenetleyin, sonra omuz küreklerini birbirine yaklaştırın. 5-10 sn. bu şekilde kalın, sonra gevşeyin. 5-7 defa tekrar edin.



• Boynunuzu sol tarafa doğru bükün, kaşlarınızı 10 sn. kadar gergin tutun. Her bir hareketi 5 defa tekrarlayın. Aynı uygulamayı diğer taraf için de tekrar edin.



• Başınızı yavaşça sola çevirin. 10 sn. kadar bu şekilde tutun, sonra diğer tarafa çevirin. Her bir hareketi 5-10 defa tekrar edin.



• Boyun arka grup ve ense kaslarını germek için boynunuzu öne doğru esnetin. 5-10 sn. bu şekilde durun, sonra gevşeyin.



• Sol kolunuzu dirsekten sağ elinizle tutun, sonra dirseğinizi kolunuz yere paralel olacak şekilde karşı tarafa doğru esnetin. Bu esnada sol omzunuza bakın. Aynı uygulamayı diğer taraf için tekrar edin.



• Parmaklarınızı kilitleyin. Sonra kollarınızı düz bir şekilde öne doğru uzatın, bu şekilde sırtınızı da gerin. 20-30 sn. Bu şekilde durun, sonra gevşeyin. 2-4 defa tekrar edin.



• Parmaklarınızı avuç içleri yukarı bakacak şekilde baş üzerinde kilitleyin. Kollarınızı kaburgalarınızda gerginlik hissedinceye kadar kaldırın. 10-20 sn. tutun. 3-5 defa tekrar edin.



• Sol dirseğinizi sağ elinizle tutun, omzunuz ve üst kol arasında gerginlik hissedinceye kadar gerin. 30 sn. tutun, aşırı germeyin. Aynı uygulamayı diğer taraf için tekrar edin.

# NEILA REY WORKOUT

neilarey.com



20 high knees



20 half jacks



20 calf raises



10 chair tricep dips



50 side leg lifts



20 knee pull-ins



20 squats

**level I** 3 sets **level II** 5 sets **level III** 7 sets **rest between sets** up to 2 minutes