

MOBİLİTE & ISINMA RUTİNİ

@rumfitt_
rumeysakilicasln@gmail.com

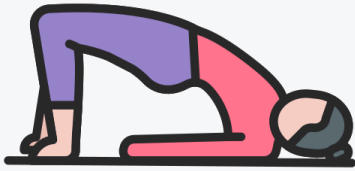


AYAK VE EL BİLEĞİ

diz, kalça, bel hatta omuz problemlerine kadar sebep olabileceği için, ayak bileği mobilitesine dikkat etmemiz gerek.

bench press, dumbbell press, şınav, high plank ya da handstand gibi hareketlerde el bileğinde zorlanmalar oluşabilir. bunu engellemek için hem antrenman öncesi ısınmasını, hem de süreç boyunca güçlenmesini sağlamamız gerek. 😊

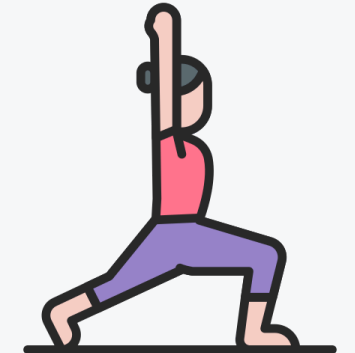
1. [dorsifleksiyon](#)
2. [plantar fleksiyon](#)
3. [wrist stretch](#)
4. [wrist strenghtening](#)



KALÇA

bel ve diz ağrılarına da sebep olabilen kalça problemleri, güçlendirme, eklemin kontrollü rotasyonu, esnetme ve benzeri katkılara ihtiyaç duyar. bu yüzden kalça eklemine, henüz bir problem oluşmadan yatırım yapmak gerek. 😊

1. [hip CARs](#)
2. [side plank clamshells](#)



BACAK

arka bacak (hamstring, calf), ön bacak (quadriceps, tibialis anterior vs.) kasları olması gerekenden kasılı ve güçsüz olduğunda, birçok soruna sebep olabilir. o yüzden hem esnetmemiz, hem de güçlendirmemiz gerek. 😊

1. [hamstring stretch](#)
2. [good morning](#)
3. [hip flexor raise](#)
4. [half lunge](#)
5. [calf stretch](#)

OMURGA, OMUZ, GÖĞÜS

omurganın doğru bir şekilde her açıdan duruşa uygun olması gerekir. kambur duruşu engellemek yerine, kambur duruşa uygun hale getirmeliyiz. bunun için omurgayı parçalar halinde düşünmek ve her bölge için her açıdan hareketi eklemek gerek.

omuz için, hem eklem çevresini hem de çevresindeki kasları düşünerek bölgeyi antrenmana hazırlamamız gerek.

sürekli kapalı pozisyonda kalarak kasılı hale gelmiş ve postürümüzü etkileyen göğüs kaslarımızı da, güzelce esneterek açmaya çalışmamız gerek, e tabi bir de güçlenmesi lazım. o yüzden direnç antrenmanını asla aksatmamalısın. 😊

1. [thoracic rotation](#)
2. [thoracic_flexion_&_extension](#)
3. [pelvic hip tilt](#)
4. [spine segmentation](#)
5. [neck CARs](#)
6. [shoulder rolls](#)
7. [shoulder CARs](#)
8. [scapular retraction & protraction](#)
9. [wall angels](#)

