

Önerilen uyarlanmış fiziksel aktiviteler

Oyunlar ve basit aktiviteler

Gençler için

- Birçok aktivite tekerlekli sandalye kullananlar tarafından yapılabilir.
- Top atma, saha oyunları, raket sporları

Yetişkinler için

- Çeşitli sporlar tekerlekli sandalye kullananlar tarafından yapılabilir.
- Güçlendirme egzersizleri ve fonksiyonel aktiviteler (oturup-kalkma ve öne doğru uzanma gibi) oturarak yapılabilir.
- Direnç bantları da kullanılabilir.



Esneleme aktiviteleri

Herkes için (direnç bantları kullanılabilir)

- Üst vücut: göğüs, omuz ve triseps esnemeleri
- Alt vücut: hamstring, quadriceps ve baldır esnemeleri
- Tüm vücut esnekliği: çocuk pozu, kedi-inek egzersizi (cat-cow), kobra egzersizi (prone cobra)



Aerobik aktiviteler

Gençler için

- Yüzme ve yoga ve esneme ile yer aktivitesi



Yetişkinler için

Baston/yürüteç vb. ile destekli yürüme, bisiklet ergometresi, eliptik bisiklet, yüzme veya su içi aeroibiği



Direnç aktiviteleri

Herkes için (vücut ağırlığı ile)*

- Üst vücut: dizler üzerinde kısmi şınav
- Alt vücut: yatakta kalça köprüsü, yerinde adım atma, otururken baldır kaldırma
- Karın: mekik, plank varyasyonları, yana eğilme
- Yoga ve pilates **



Herkes için (direnç bandıyla desteklenebilir veya hafif ağırlıklar kullanılabilir).

- Üst vücut: biceps kaldırma, triseps uzatma, yan/ön omuz kaldırma, göğüs kası presi, oturarak veya eğilerek kürek çekme, direnç bandı ile çekme
- Alt vücut: Midye kabuğu hareketi, bantlı yana yürüyüşler, bacak itme, Roman deadlifti, hamstring kıvrıma, bacak uzatma



* Bir direnç bandı veya serbest ağırlıklarla da yapılabilir.

**Yoga ve pilatesin güçlü esneklik bileşenleri de vardır.

KISA SÜRELİ AKTİVİTELERİN BİLE UZUN BİR YOL KAT EDEBİLECEĞİNİ UNUTMAYIN!

Lütfen bunların genel öneriler olduğunu ve bir profesyonelden alınacak kişiselleştirilmiş tavsiyelerin yerine geçmemesi gerektiğini unutmayın