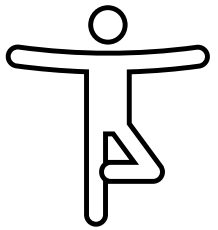
UYGULAMALI OFİS EGZERSİZLERİ

"İŞİNE ARA VER !

SAĞLIĞINA ARA VERME ..."

Ofis Egzersizlerinin Faydaları Nelerdir?

- Masa başında çalışmaktan dolayı oluşabilen duruş bozukluklarının önlenmesine yardımcı oluyor.
- Bedeninizin esnekliğini korumasına yardım ediyor.
- Hareketsizlik nedeniyle oluşan tutulmalar, ağrılar hafifliyor.
- Spora başlandığında hissedilen ağrılar azalıyor.
- Yorgunluk hissinde hafifleme gerçekleşiyor.





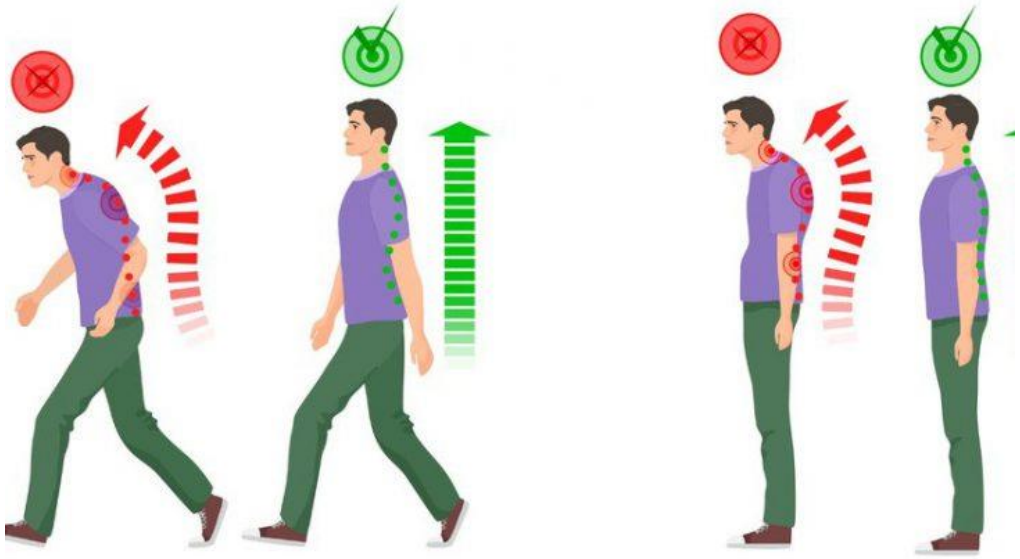




Ofis Egzersizleri Yapılmazsa Ne Olur?

- Uzun süre hareketsiz kalan kişilerde dolaşım sorunları, varis ve selülit gibi problemlerin daha sık görüldüğü biliniyor.
- Kas ve kemik ağrılarının yanı sıra tutulmalar daha sık gerçekleşiyor. Hareket etmemek, yanlış pozisyonda oturmak, sürekli bilgisayara bakmak duruş bozukluklarına zemin hazırlıyor.
- Uzun süre esnetilmeyen, çalışmayan kaslar zamanla kısalarak hareketlerinizi de kısıtlamaya ve sancı vermeye başlayabiliyor.
- Hareketsizlik nedeniyle kilo alımı gerçekleşerek obeziteye meyil oluşturuyor.

Duruşumuza ve yürüyüşümüze dikkat etmeliyiz...



Bilgisayar Kullanırken Dikkat Etmemiz Gerekenler



Özellikle bilgisayar başındayken çok dikkat etmeliyiz…









BOYUN BÖLGESİ






6sn beklemeli
2-3 set 8-10 tekrar

OMUZ ve GÖĞÜS



2 set
6-8 tekrar
(6-8sn beklemeli)



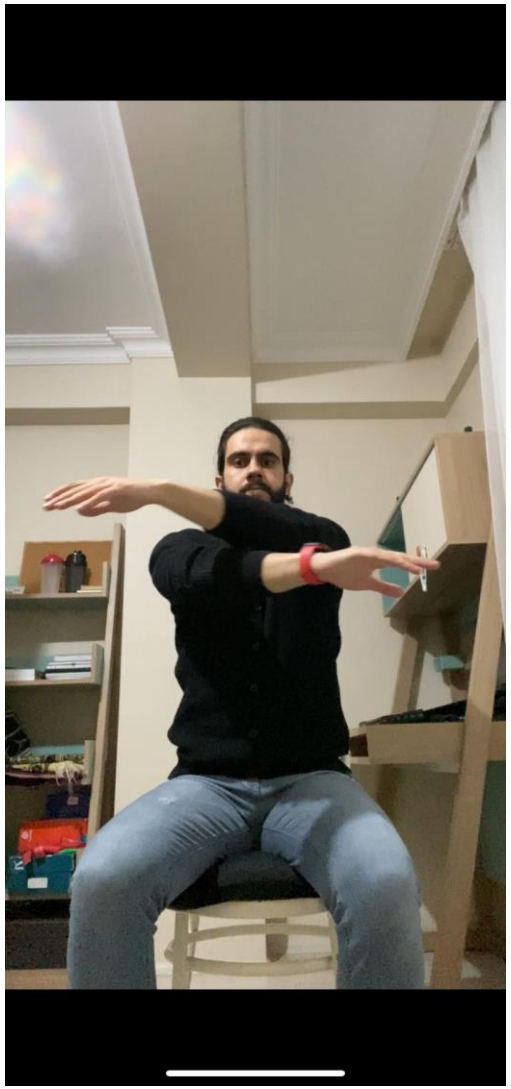
OMUZ ve SIRT



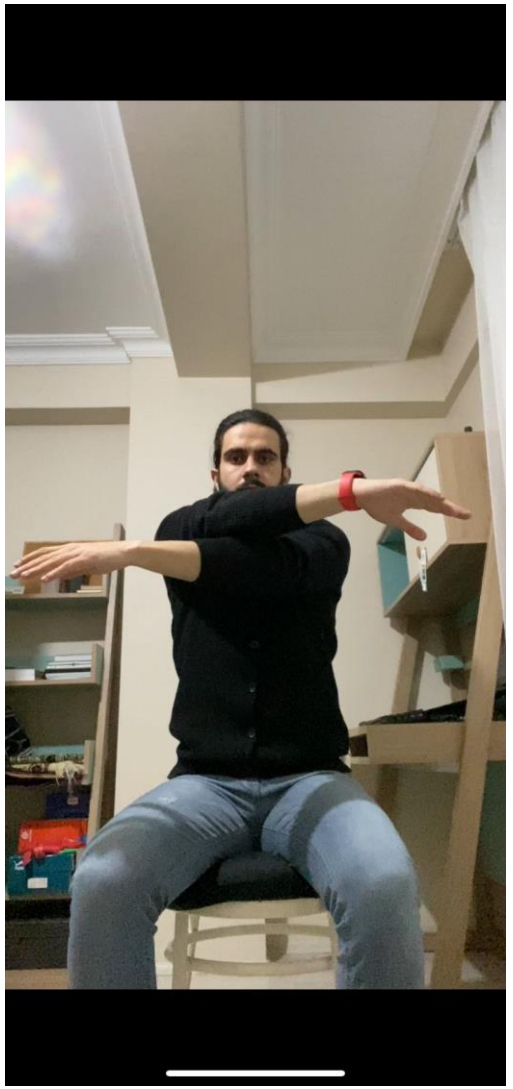
2 set
15 tekrar



OMUZ, SIRT, GÖĞÜS







2 SET
12 TEKRAR

SIRT ve BEL BÖLGESİ

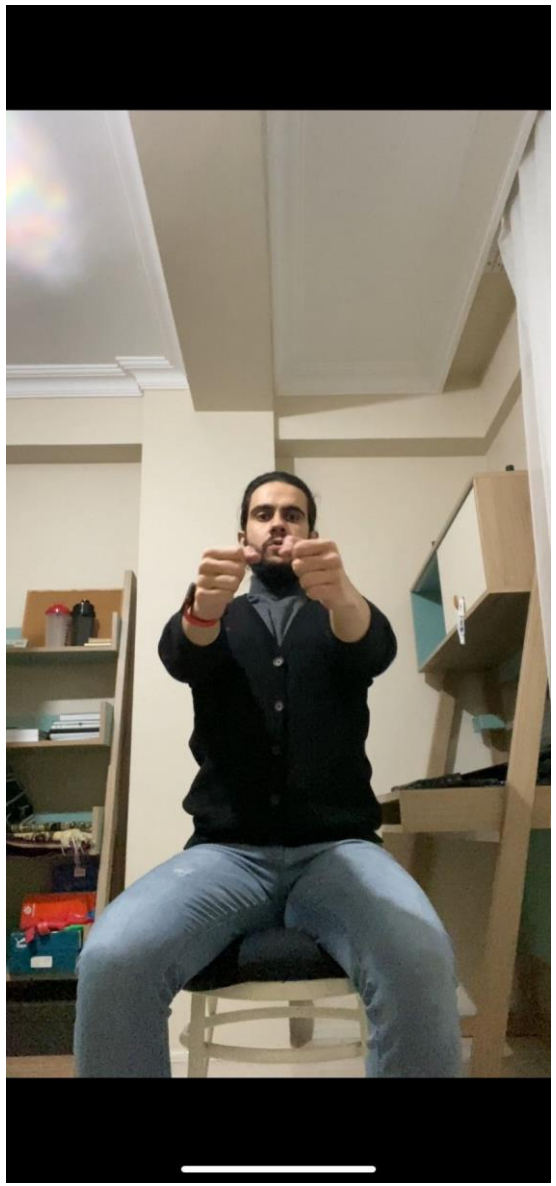






2 SET
20 TEKRAR

GÖĞÜS ve SIRT

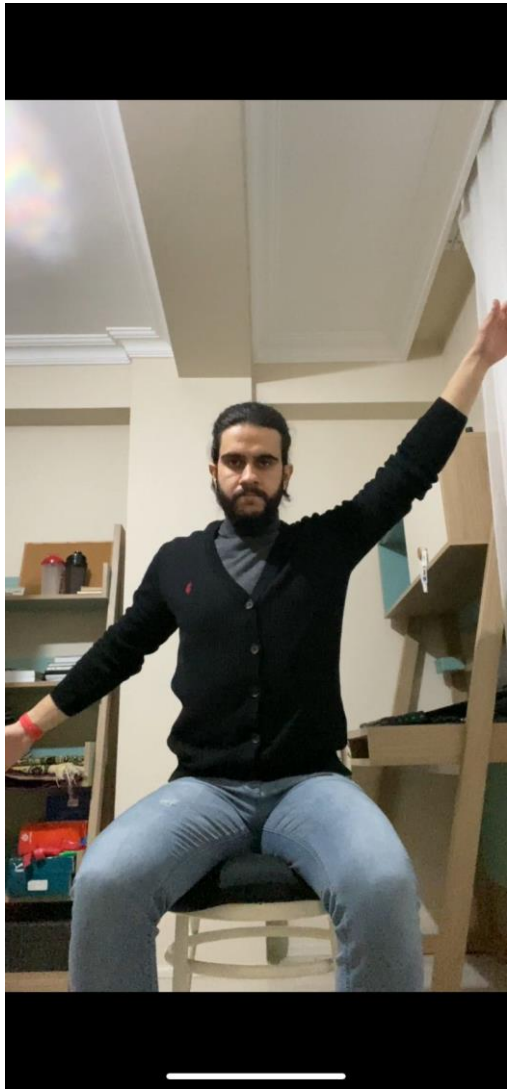


2 set
12 tekrar



OMUZ ve SIRT

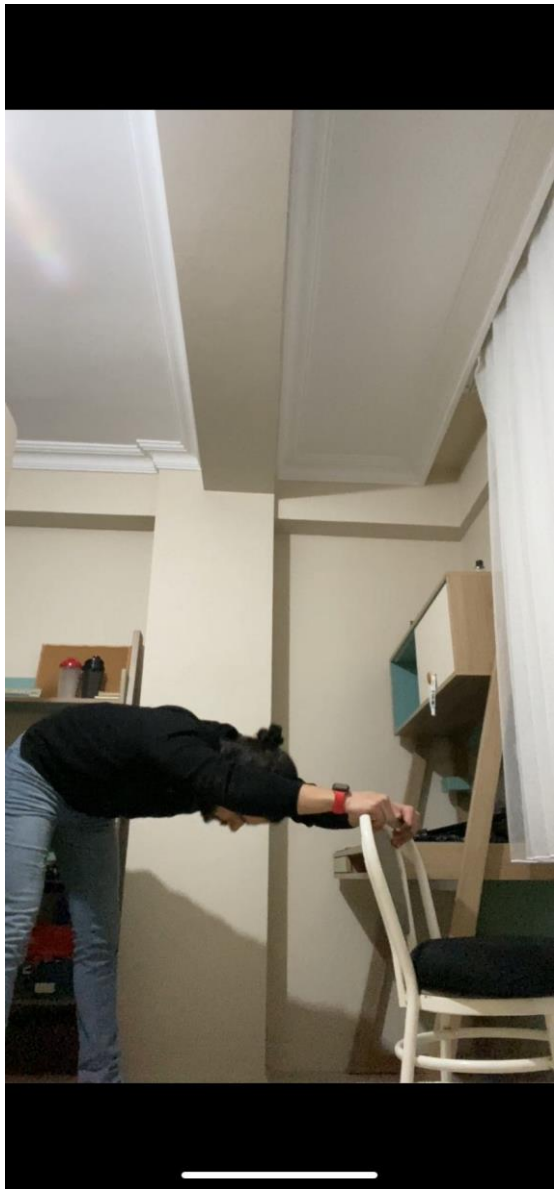






2 SET
12 TEKRAR

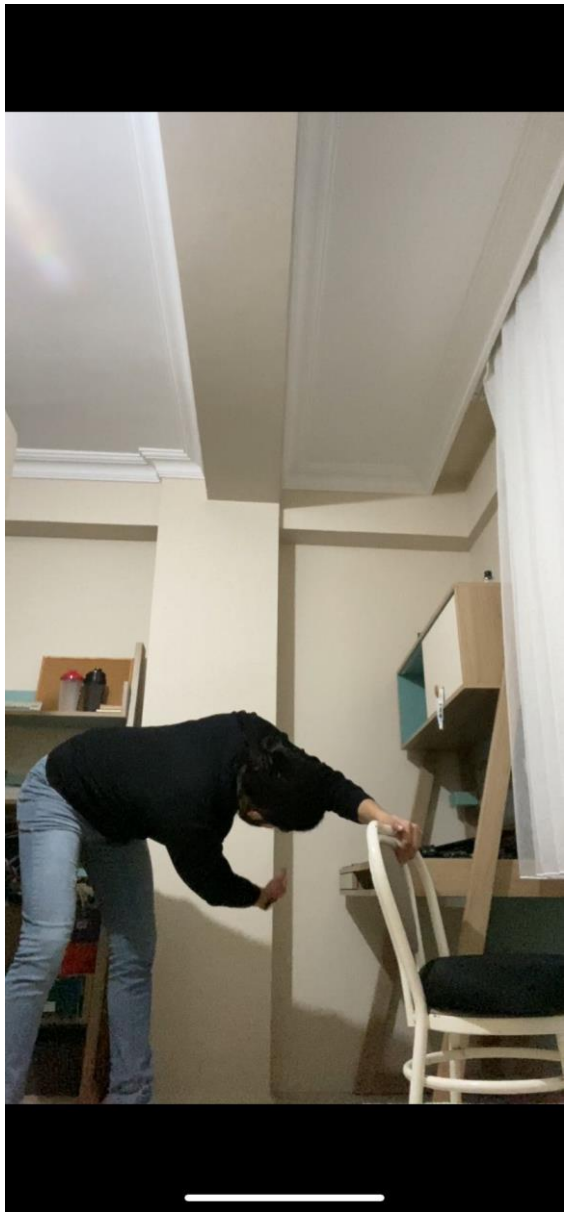
SIRT-GÖĞÜS-BACAK



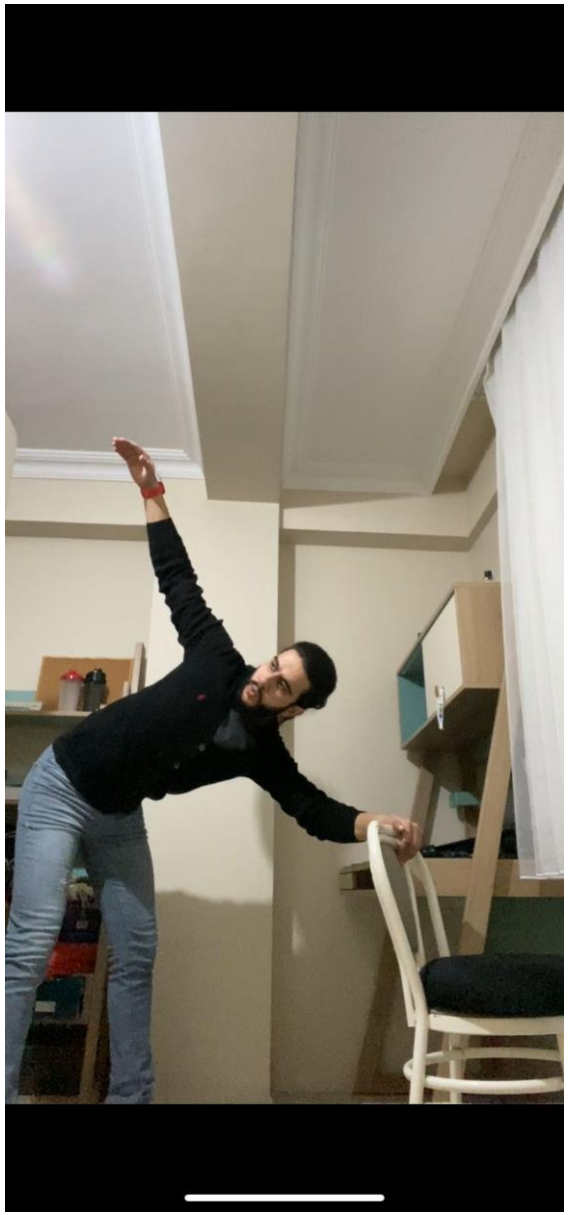
2 set
6-8 tekrar



SIRT-GÖĞÜS
BEL-BACAK



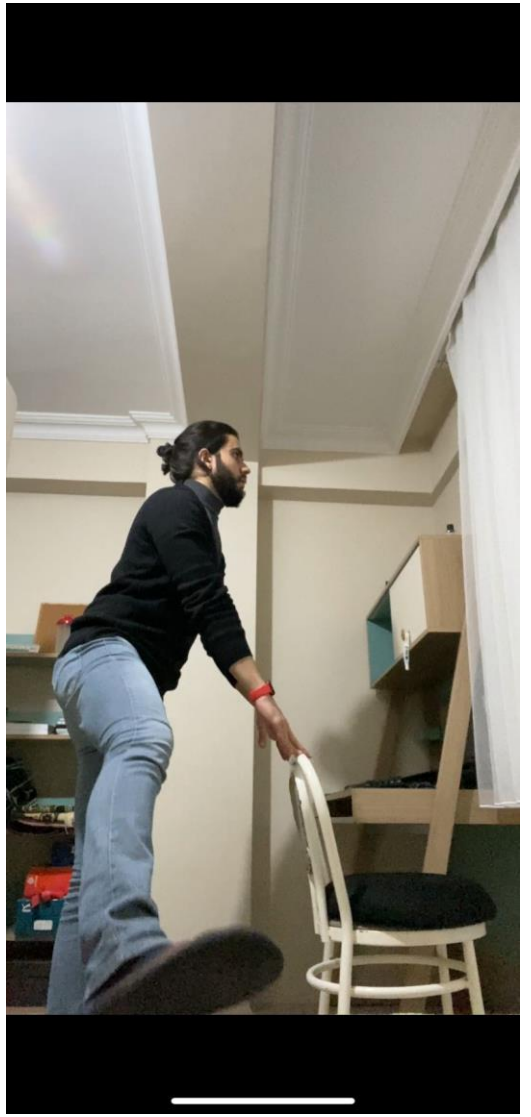
2 set
8-10 tekrar



İÇ-DIŞ BACAK
BEL BÖLGESİ

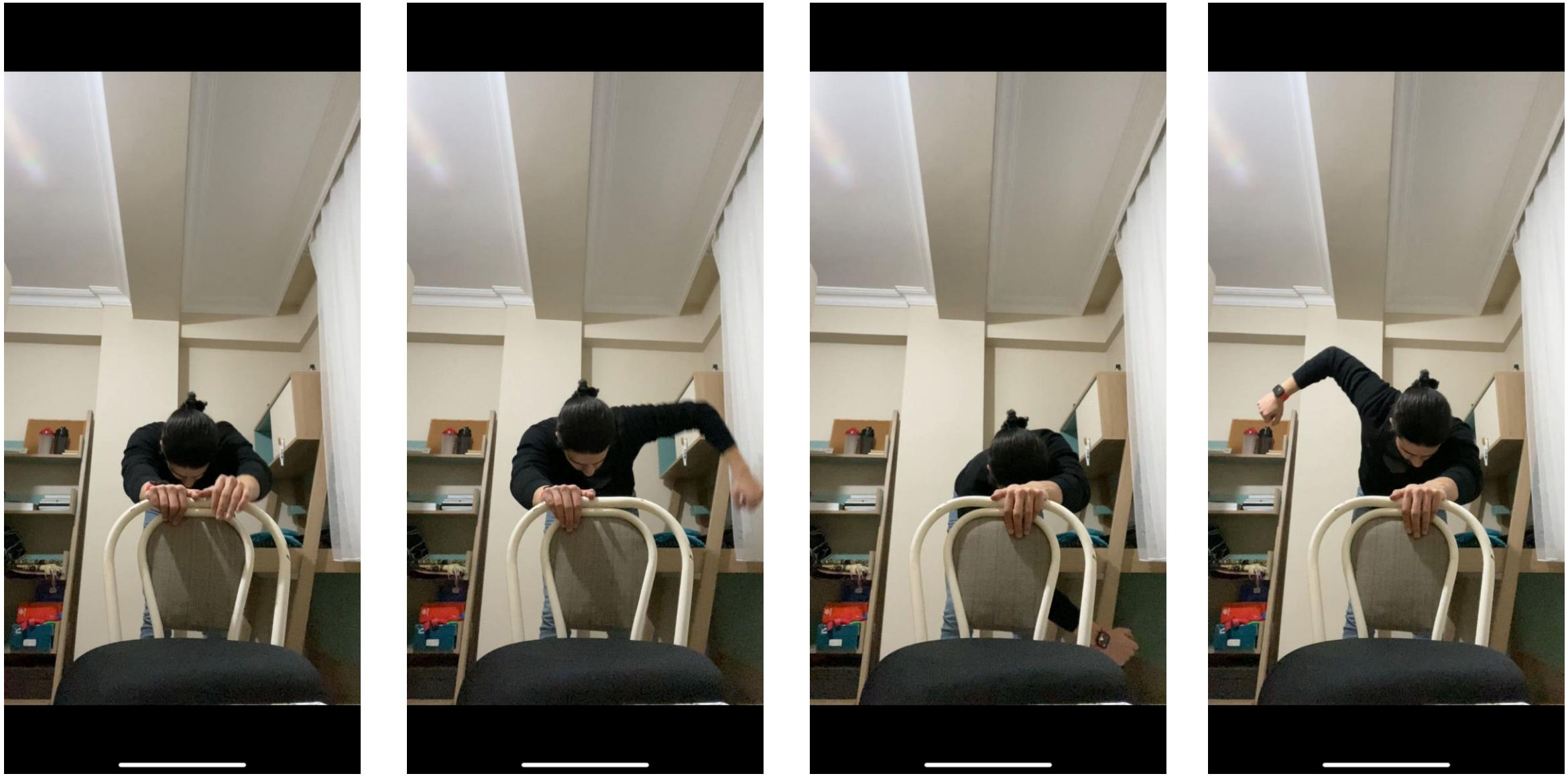



2 set
8-10 tekrar

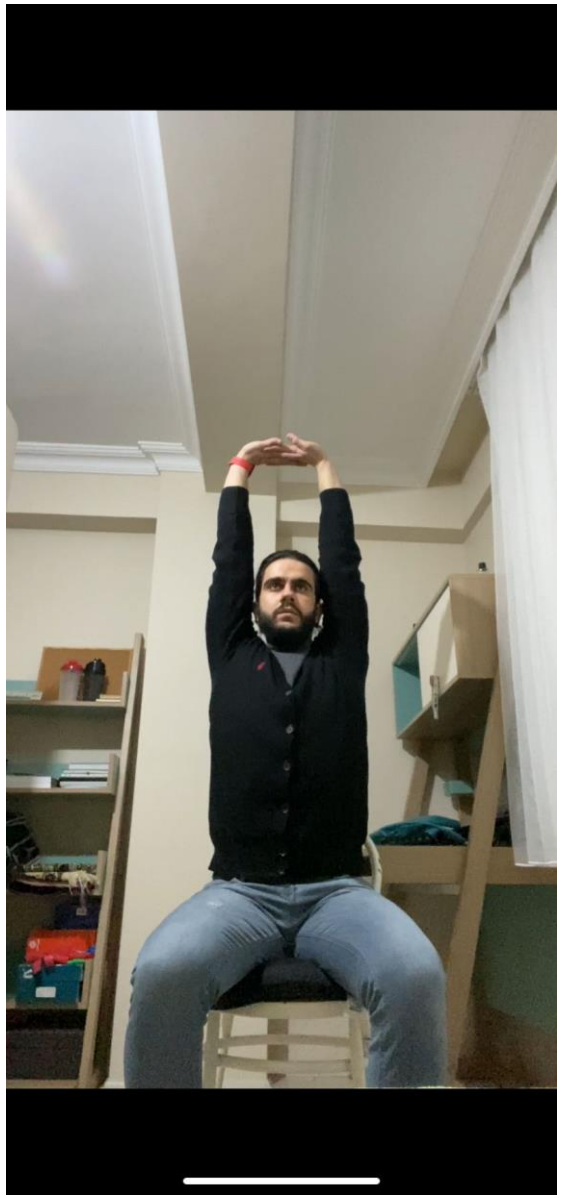



SIRT ve OMUZ

2 set
12-14 tekrar



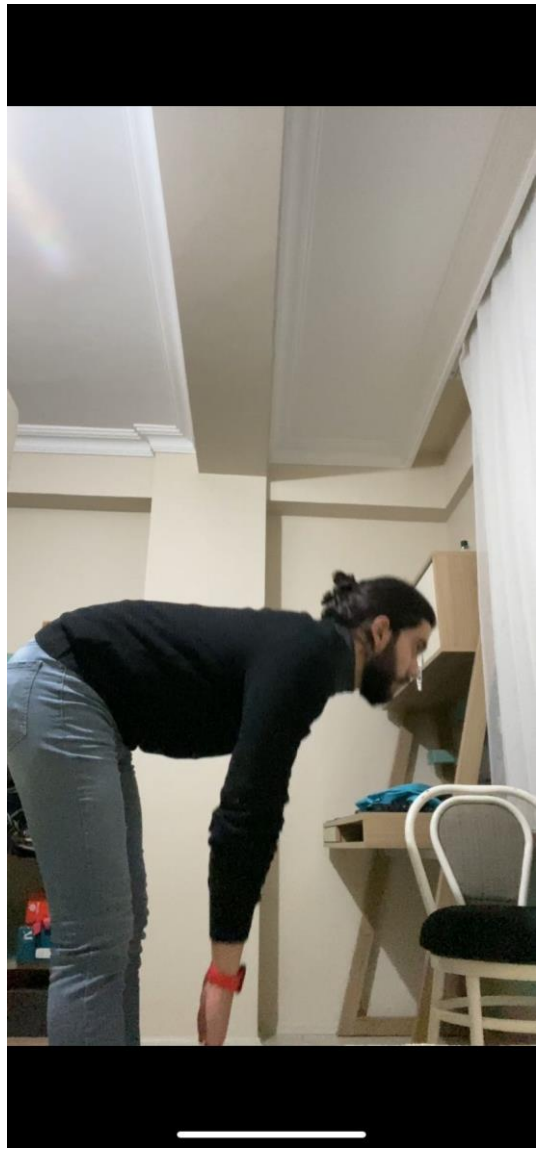
YUKARIYA DOĞRU ESNEME (6sn beklemeli, 2 set 5-6 tekrar)



BACAK ve BEL



2 set
8-10 tekrar



BACAK



2 set
8-10 tekrar



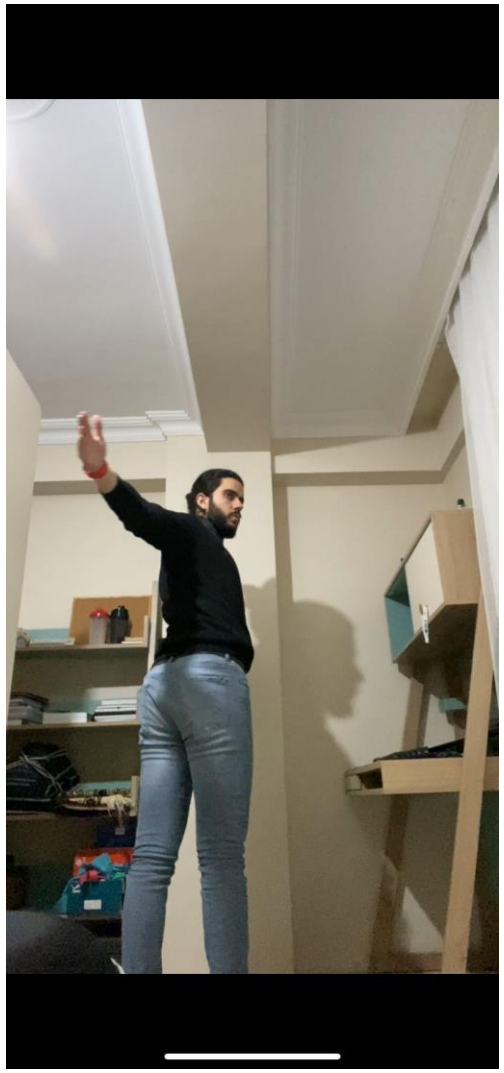
BEL



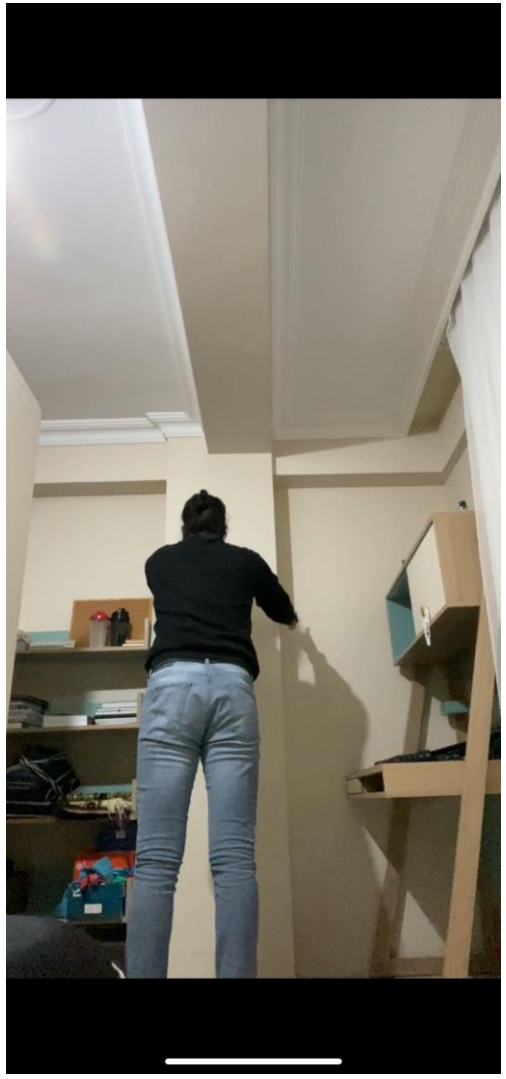
2 set
18-20 tekrar



BEL-SIRT-GÖĞÜS



2 set
8-10 tekrar



YUKARIYA DOĞRU ESNEME (6sn beklemeli, 2 set 5-6 tekrar)

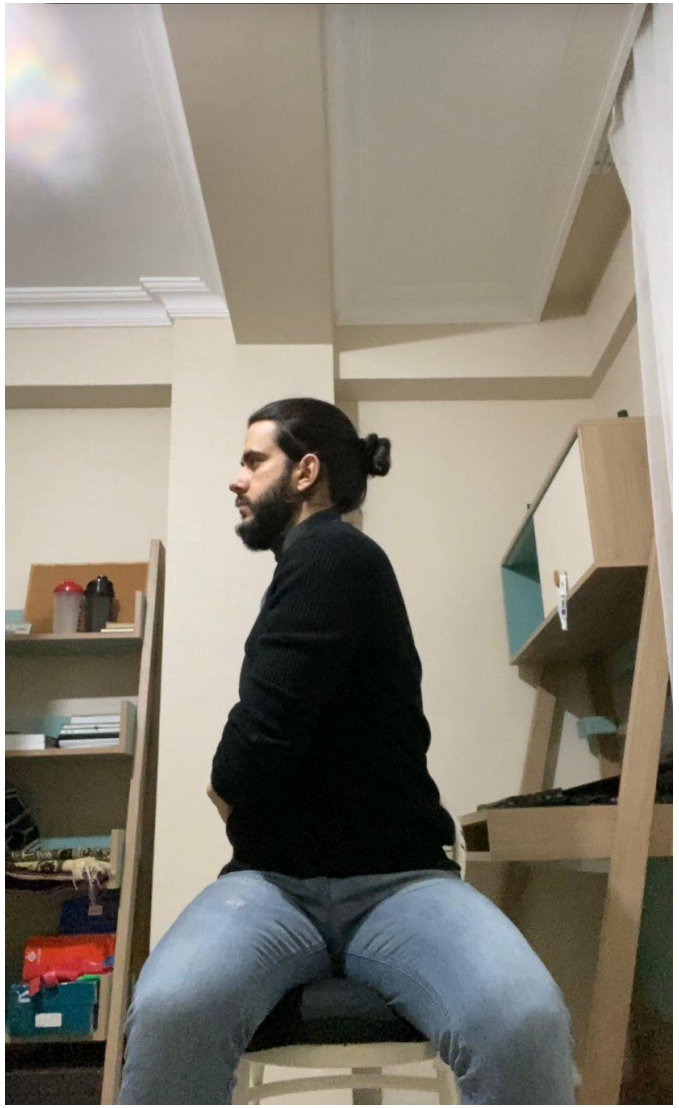





BEL ve SIRT



2 set
12 tekrar
(6-8sn beklemeli)



TEŞEKKÜRLER…

SAĞLIKLA KALIN…

KAYNAKÇA

Fitblog. ‘’Masabaşındayken De Vücudunu Çalıştıracak 6 Egzersiz’’. Erişim tarihi: 28 Şubat 2022.
https://fitblog.com.tr/fitness/masabasindayken-de-vucudunu-calistiracak-6-egzersiz/

Fithub. ‘’ Masa Başında Çalışanlar İçin Ofiste Yapılabilecek Egzersizler’’. Erişim tarihi: 28 Şubat 2022.
https://fithub.com.tr/masa-basi-calisanlar-icin-ofis-egzersizleri/

Sandino. ‘’ Masa Başında Çalışanlar İçin: Ofis Egzersizleri’’. Erişim tarihi: 28 Şubat 2022.
https://www.sandino.com.tr/masa-basinda-calisanlar-icin-ofis-egzersizleri

Memorial. ‘’ Ofis Egzersizleri İş Yorgunluğu ve Ağrıları Önlüyor’’. Erişim tarihi: 28 Şubat 2022.
https://www.memorial.com.tr/saglik-rehberi/ofis-egzersizleri-yorgunlugu-ve-agrilari-onluyor

Medipol Sağlık Grubu. ‘’ Ofis Egzersizleri’’. Erişim tarihi: 28 Şubat 2022.
https://medipol.com.tr/bilgi-kosesi/adan-zye-saglik/ofis-egzersizleri

Dijital Benlik. ‘’ Sağlıklı Bilgisayar Nasıl Kullanılır?’’. Erişim tarihi: 28 Şubat 2022.
https://dijitalbenlik.com/saglikli-bilgisayar-nasil-kullanilir/

Lifehack. ‘’ 29 Exercises You Can Do At (Or Near) Your Desk’’. Erişim tarihi: 1 Mart 2022.
https://www.lifehack.org/articles/lifehack/29-exercises-you-can-do-at-or-near-your-desk.html

Snacknation. ‘’ 25 Office Exercises: Easy Desk-Friendly Ways to Get Fit in 2022’’. Erişim Tarihi: 1 Mart 2022.
https://snacknation.com/blog/office-exercises/