

innova

Bir Arada

Uzakta ama bir arada...



Sayı:9

Evde Masa Başı Çalışanlar için
Egzersizler

Sevgili İnnovalılar,

Günlük rutin hayatımızda yaptığımız alışkanlıklarımızı devam ettirerek evde de sağlıklı ve mutlu hissetmek aslında çok kolay. Bu alışkanların başında da elbette ki "hareket" geliyor. Pek çoğumuz evlerimizde kaldığımız bu dönemde kendimizi daha hareketsiz buluyoruz ancak durumu tersine çevirmek bizim elimizde!

Tüm bahaneleri bir kenara bırakalım ve hareket etmeye başlayalım! Bir sahil kenarı yerine evde de günlük yürüyüşünüzü yapabilir, spor salonu yerine evinizin salonunu kullanabilirsiniz. İlla ki spor malzemeleri ile dolu bir evimiz olmasına da hiç gerek yok, alet kullanmadan sadece kendi vücut ağırlığınız ile iş yaparken oturduğunuz sandalye ve masayı kullanarak birbirinden faydalı egzersizler yapabilir, vücudunuzu hareketlendirerek sağlıklı kalmaya devam edebilirsiniz.

Peki evde masa başında iş temposunu sürdürdüğümüz bu dönemde, bedensel ve zihinsel sağlığımızı ekstra güçlendirmek için neler yapmalıyız? Günde sadece 15-20 dakika egzersiz yapmanın bile saymakla bitmeyen faydaları var. 1 günde yapacağınız kısa egzersizler;

1. Zihnimizi açar, algılamamızı kuvvetlendirir.
2. Yorgunluk hissimizi azaltır ve kendimizi daha enerji dolu hissederiz.
3. Kronik ağrılarımızı azaltır.
4. Uyku ve beslenme kalitemizi artırır.
5. Kas kuvveti, dayanıklılığı ve esnekliğimizi artırır.
6. Kilo verme ve kilomuzu korumamıza yardımcı olur.

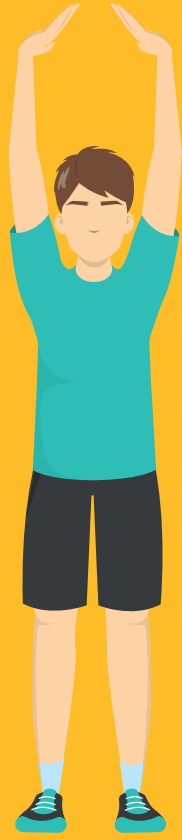
Ayrıca günlük mini egzersizler; özsaygımızı yükselterek stres yönetimimiz üzerinde de etkili olurken, anksiyete, depresyon gibi zihinsel rahatsızlıkların gerilemesine yardımcı olur.

Sağlıklı bir vücudun sağlıklı bir ruhsal denge getirdiğine inanarak evde çalışmaya devam edenler için masa başında her gün kolayca yapabileceğiniz mini egzersiz listesi derledik.

Hadi başlayalım!

Boyun Esnetme

Dik bir şekilde oturalım ve sağ kulağımızı sağ omzumuza doğru indirelim, birkaç saniye bekleyelim ve hareketi sol taraf için tekrarlayalım.



Yukarı Doğru Esneme

Parmaklarımızı birleştirelim ve avuđ iči kısımlarımızı tavana bakacak şekilde mümkün olduğunca yukarıya doğru uzatalım.

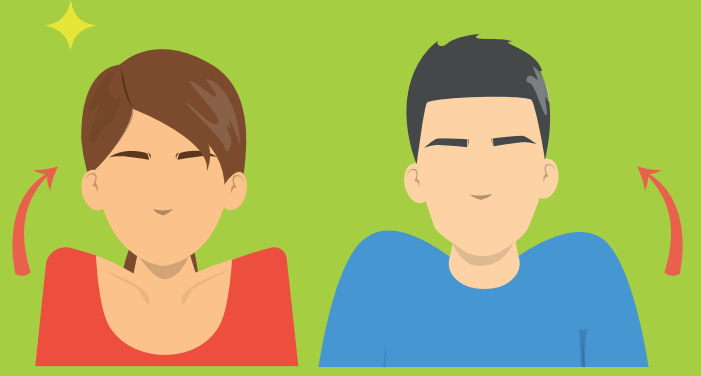
Göđüs Açıma Egzersizi

Ellerimizi arkamıza koyalım, avuğlarımızı birbirine bastıralım, dik oturalım ve 5-10 saniye bekleyelim.



Omuz Silkme Egzersizi

Her iki omzumuzu da kulağımıza doğru kaldıralım, birkaç saniye bekleyelim ve sonrasında bırakalım. Hareketi birkaç kez tekrarlayalım.



Dize Sarılma Egzersizi

Dizimizi kırarak sağ bacağımızı yukarı kaldıralım ve kollarımızla tutup göğsümüze mümkün olduğunca yakın olacak şekilde kendimize doğru çekelim. 5-10 saniye bekleyelim ve hareketi diğer tarafımıza da uygulayalım.



Yürüme

30-45 saniye boyunca 3-5 kez yürüelim. Bu oldukça basit bir egzersizdir. Sandalyemizden kalkalım ve sadece biraz adım atalım. Hızımızı ve yoğunluğumuzu kontrol ederek kendimize en uygun şekilde ayarlayalım.



Peki Őimdi bu iŐi bir ũst noktaya taŐımaya ne dersiniz? **"Bu egzersizler benim için ocuk oyuncuğı!"** diyenler varsa, onları biraz daha zorlamak istiyoruz. İŐte yine masa başında uygulayabileceğiniz **ũst seviye egzersizler.**

Őınav

Zeminde Őınav çekmenin yanı sıra duvarda ya da masanızın bir kenarında da bir Şekilde bu egzersizi yapabilirsiniz. Bu hareketi uygularken yine de dikkatli olun ve kendinizi aŐırı zorlamayın. 10 tekrardan 3 set ile hareketi tamamlayalım.



Squat

Sandalyemizden ayağa kalkıp, tekrar oturalım ve bunu 10 kez daha tekrarlayalım. Squat, evde uygulayabileceğimiz en basit hareketlerden biridir.

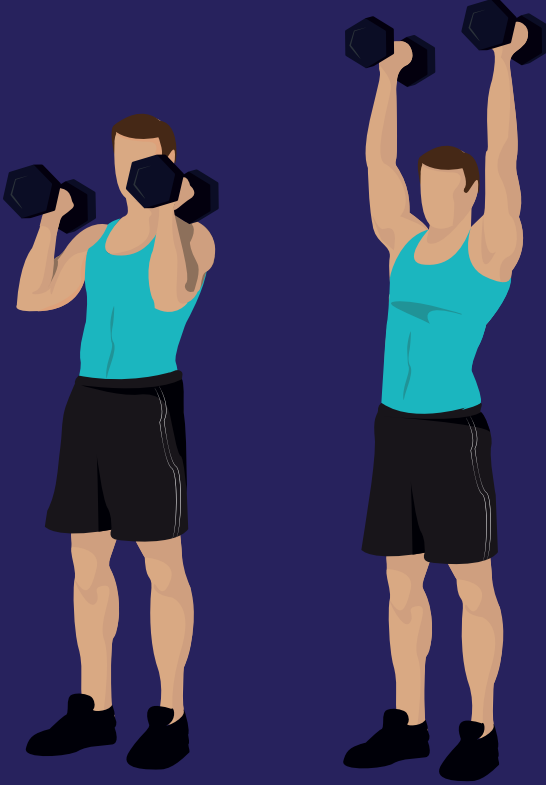
Triceps Dips

EĐer tekerlekli değilse masamızı veya sandalyemizi kullanabiliriz. Ellerimizi omuz geniŐliĐinde masaya veya sandalyeye yerleŐtirelim, ardından bacaklarımızı öne doğru kelim ve kollarımızı uzatalım.



Calf Raises

Sandalyemizin arkasında duralım ve destek için tutunalım. Ayak parmaklarımızın üzerinde dururken yavaşça topuklarımızı yerden kaldıralım. Sonrasında kendimizi yavaşça yere indirelim. 10 tekrardan 3 set ile hareketi tamamlayalım.



Shoulder Press

Etrafımızda bulunan birkaç kilogram ağırlığındaki bir nesneyi alalım ve omuz yüksekliğimizde tutalım. Sonrasında tamamen yukarı kaldıralım. 10 tekrardan 3 set ile hareketi tamamlayalım.

Wall Sit

Sırtımızı duvara yaslayalım ve yavaşça oturma pozisyonu alalım. Her seferinde 10 saniye bekleyerek, 10 tekrardan 3 set ile hareketi tamamlayalım.



Farklı hareketler ve egzersizler de öğrenmek ve denemek isterseniz
**YouTube'da da bu konuyla ilgili beslenebileceğimiz
çokça kaynak mevcut:**



**4 Dakikada
Ofis Egzersizleri**
Florence Nightingale



**Masa Başı Çalışanlar
İçin Yoga**



**Masa Başı Çalışanları İçin
Boyun Sırt Hareketleri**
Dr. Banu Taşcı Fresko