Evde Yapılacak Basit Egzersizler

Evde kalmak salgını önleyecek tek yoldur ancak hareketsizliğe sebep olacağından genel sağlık için olumsuz bir risk oluşturabilir.

Sağlığınız için günde en az 30 dakika fiziksel aktivite veya egzersiz yapın.

Fiziksel aktiviteye, günlük ev işleri, çiçek sulama, evcil hayvan bakımı, enstrüman çalmak, örgü-nakış, evde basit tamir işleri, dans, video oyunları örnek verilebilir.

Egzersiz ise sağlık için özel olarak yapılandırılmış planlı ve tekrarlı vücut hareketleridir.

Yaşlı ve kronik rahatsızlığı olanlar evde basit egzersizler yaparak sağlıklarını koruyabilirler.

Aşağıda herkes için evde kolaylıkla yapabileceği bir takım egzersizler tarif edilmiştir.

Egzersizin faydalarını bilmek egzersiz yapmaya isteği ve uyumu artıracaktır.

Egzersizlerin Faydaları

- Bağışıklığı artırarak kişiyi mikroplara karşı daha dirençli hale getirir
- Enerji ve zindeliği artırır, kişiyi aktifleştirir, stresi azaltır
- Akciğerlerin kapasitesini artırır
- Ruhsal durumu iyileştirir, morali artırır, üzüntü ve sıkıntıyı azaltır
- Öz yeterlilik ve öz güven duygusunu artırır
- Kas ve eklem ağrılarını azaltır
- Kas ve kemikleri kuvvetlendirir, kas-kemik erimesini önler
- Kalp ve dolaşım sisteminin yükünü azaltır
- Tansiyon ve kan şekerinin düzenlenmesine katkı sağlar
- Bacak damarlarında kan birikmesini önler
- Metabolizmayı hızlandırır,
- Mide-barsak sorunlarının azalmasına katkı sağlar
- Dengeyi artırarak düşmeleri önler

Egzersizlerin zorluk derecesi; egzersizleri yaparken nefes kesilmesi olmuyor ve normal ses tonunda konuşulabiliyorsa egzersizlerin zorluk derecesi uygundur.

Egzersiz programı; egzersizleri her gün, sabah-akşam ve 10'ar tekrarlı olarak uygulayabilirsiniz.

AKADEMİK GERİATRİ DERNEĞİ
Yaşama yıllar değil; yıllara yaşam katın.
15. Yıl

EVDE YAPILACAK BASİT EGZERSİZLER

1. Nefes kontrolü

- Bir elinizi göğsünüze, diğerini karnınıza koyun
- Göğsünüzdeki elinizi yukarı kaldıracak şekilde burnunuzdan derin nefes alın, ardından ağzınızdan sakince nefes verin
- Daha sonra karnınızdaki elinizi yukarı kaldıracak şekilde derin nefes alın, ardından ağzınızdan sakince nefes verin.

2. Başı öne – arkaya bükme ve sağa – sola çevirme

- Otururken başınızı öne ve arkaya doğru bükün
- Sonra başınızı sağa ve sola çevirin
- Hareketi yavaşça tamamlayın ve bittiği yerde bir müddet bekleyin
- Boynunuzda ağrılı bir durum varsa bu hareketi yapmayın

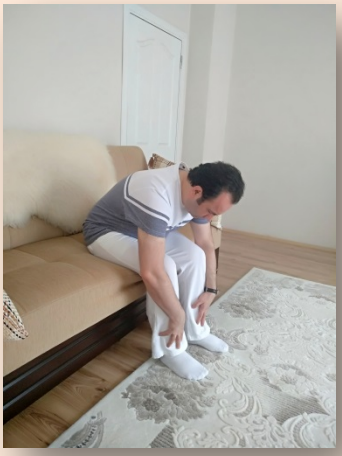
3. Başı sağ tarafa ve sol tarafa doğru germe

- Otururken başınızı sağ tarafa ve sol tarafa doğru gerin
- Başınızı elinizle kavrayıp germe yapacağınız tarafa doğru çekin
- Hareketi yavaşça tamamlayın ve bittiği yerde bir müddet bekleyin
- Boynunuzda ağrılı bir durum varsa bu hareketi yapmayın

4. Gövdeyi sağa ve sola doğru çevirme

- Otururken gövdenizi sağa ve sola doğru çevirin
- Elinizle dönme hareketinin yapılacağı taraf dizinizden destek alın
- Hareketi yavaşça tamamlayın ve bittiği yerde bir müddet bekleyin
- Omurganızda ağrılı bir durum varsa bu hareketi yapmayın

5. Gövdeyi öne doğru bükme – arkaya yaslanma



- Otururken gövdenizi öne doğru eğin ve sonra arkaya doğru yaslanın
- Eğilebildiğiniz kadar öne doğru eğilin
- Hareketi yavaşça tamamlayın ve bittiği yerde bir müddet bekleyin
- Omurganızda ağrılı bir durum varsa bu hareketi yapmayın

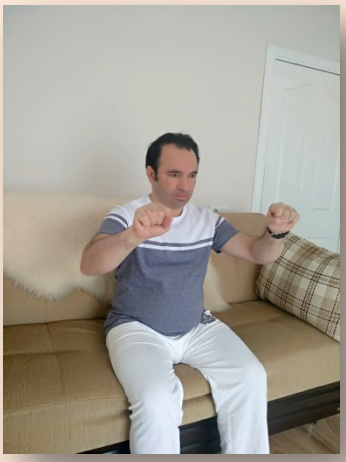
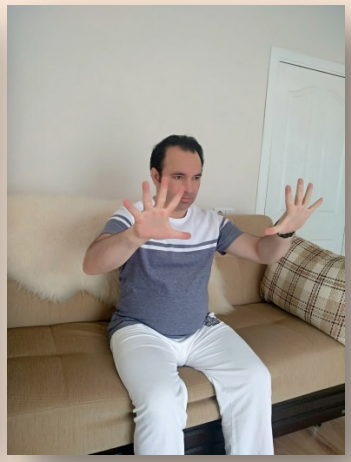
6. Kolları önde birleştirip yanlara doğru açma

- Otururken elleri gövdenin önünde birleştirin ve sonra kolları dışa doğru açın
- Hareketi yavaşça tamamlayın ve bittiği yerde bir müddet bekleyin
- Omuzlarınızda ağrılı bir durum varsa bu hareketi yapmayın

7. Kolları önde birleştirip yukarı kaldırma

- Otururken ellerinizi kucağınızda birleştirin ve sonra her iki kolunuzu başınızın üzerine doğru kaldırın
- Hareketi yavaşça tamamlayın ve bittiği yerde bir müddet bekleyin
- Omuzlarınızda veya omurganızda ağrılı bir durum varsa bu hareketi yapmayın

8. Yumruk yapıp – açma

- Otururken kollarınızı öne doğru uzatıp yumruk yapıp açın
- Hareketi yavaşça tamamlayın ve bittiği yerde bir müddet bekleyin
- Elleriniz veya parmaklarınızda ağrılı bir durum varsa bu hareketi yapmayın

9. Yatarken düz bacak kaldırma

- Sırtüstü yatarken düz bacak kaldırın
- Hareketi yavaşça tamamlayın ve bittiği yerde bir müddet bekleyin
- Kalçanızda ağrılı bir durum varsa bu hareketi yapmayın

10. Yatarken dizi karna çekme

- Sırtüstü yatarken dizinizi karnınıza doğru çekin
- Hareketi yavaşça tamamlayın ve bittiği yerde bir müddet bekleyin
- Kalçanızda veya dizinizde ağrılı bir durum varsa bu hareketi yapmayın

11. Ayak bileğini yukarı- aşağı hareket ettirme

- Otururken ayak bileğinizi yukarı ve aşağı doğru hareket ettirin
- Hareketi yavaşça tamamlayın ve bittiği yerde bir müddet bekleyin
- Ayak bileğinizde ağrılı bir durum varsa bu hareketi yapmayın

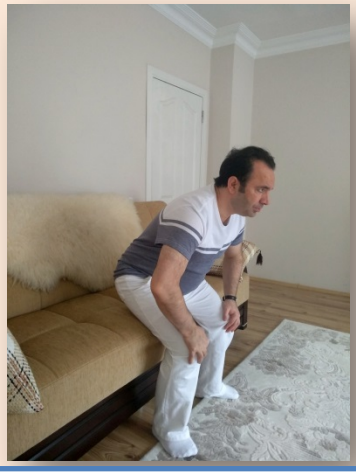
12. Bacağı öne doğru uzatıp esneme

- Otururken bir bacağı öne doğru uzatın ve öne doğru eğilerek bacağınıza germe uygulayın
- Hareketi yavaşça tamamlayın ve bittiği yerde bir müddet bekleyin
- Kalça veya dizinizde ağrılı bir durum varsa bu hareketi yapmayın

13. Diz açma

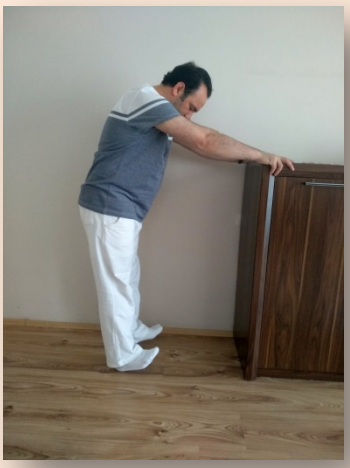
- Otururken dizinizin altını bir havlu ile destekleyin ve dizinizi öne doğru uzatarak bacağınızı açın
- Hareketi yavaşça tamamlayın ve bittiği yerde bir müddet bekleyin
- Dizinizde ağrılı bir durum varsa bu hareketi yapmayın

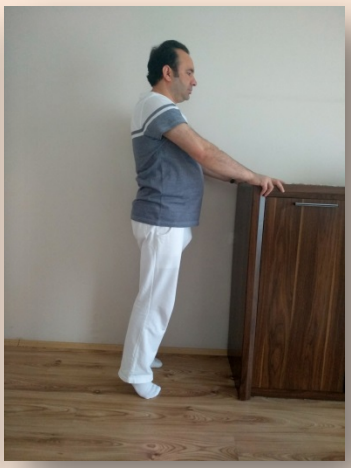
14. Ayağa kalkıp – oturma



- Otururken yavaşça ayağa kalkın
- Hareketi yavaşça tamamlayın ve bittiği yerde bir müddet bekleyin
- Kalçanızda, dizinizde veya belinizde ağrılı bir durum varsa bu hareketi yapmayın

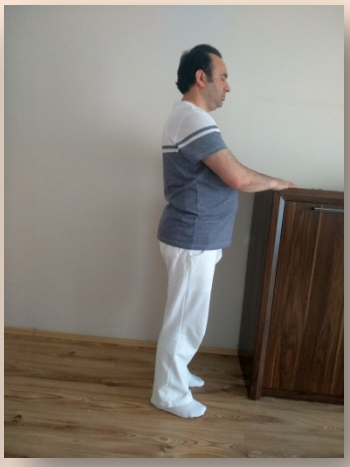
15. Topuk üstünde ve parmak ucunda esneme





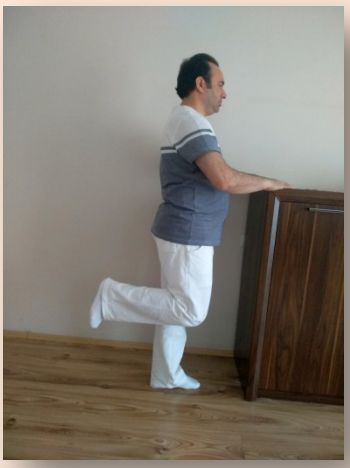
- Ayakta bir yerden tutunarak önce topuk üzerinde esneyin sonra parmak ucunda yükselin
- Hareketi yavaşça tamamlayın ve bittiği yerde bir müddet bekleyin
- Kalçanızda, dizinizde veya ayak bileğinizde ağrılı bir durum varsa bu hareketi yapmayın

16. Bacağı arkaya doğru açma



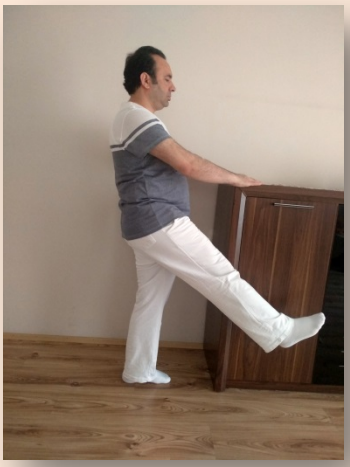
- Ayakta bir yerden tutunarak bacağınızı arkaya doğru açın
- Hareketi yavaşça tamamlayın ve bittiği yerde bir müddet bekleyin
- Kalçanızda veya belinizde ağrılı bir durum varsa bu hareketi yapmayın

17. Dizi arkaya doğru bükme



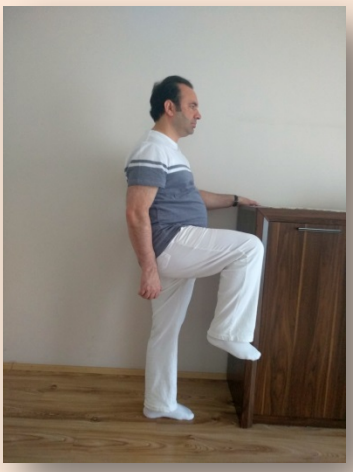
- Ayakta bir yerden tutunarak dizinizi arkaya doğru bükün
- Hareketi yavaşça tamamlayın ve bittiği yerde bir müddet bekleyin
- Dizinizde ağrılı bir durum varsa bu hareketi yapmayın

18. Bacağı öne doğru uzatma



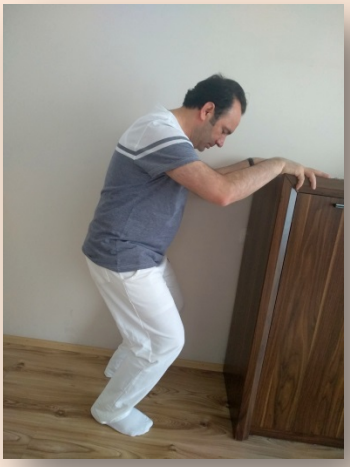
- Ayakta bir yerden tutunarak bacağınızı öne doğru uzatın
- Hareketi yavaşça tamamlayın ve bittiği yerde bir müddet bekleyin
- Kalçanızda ağrılı bir durum varsa bu hareketi yapmayın

19. Dizi karna çekme



- Ayakta bir yerden tutunarak dizinizi karnınıza doğru çekin
- Hareketi yavaşça tamamlayın ve bittiği yerde bir müddet bekleyin
- Kalçanızda ve dizinizde ağrılı bir durum varsa bu hareketi yapmayın

20. Hafif çömelip – kalkma



- Ayakta bir yerden tutunarak hafice çömelin
- Hareketi yavaşça tamamlayın ve bittiği yerde bir müddet bekleyin
- Kalçanızda, dizinizde veya ayak bileğinizde ağrılı bir durum varsa bu hareketi yapmayın

21. Bacağı yana doğru açma

- Ayakta bir yerden tutunarak bacağınızı yana doğru uzatın
- Hareketi yavaşça tamamlayın ve bittiği yerde bir müddet bekleyin
- Kalçanızda ağrılı bir durum varsa bu hareketi yapmayın

22. Duvarda şınav çekme

- Ayakta her iki elle duvara yaslanın ve sonra duvara doğru eğilin
- Hareketi yavaşça tamamlayın ve bittiği yerde bir müddet bekleyin
- Kol, omuz veya ayak bileğinizde ağrılı bir durum varsa bu hareketi yapmayın