

## Karantınada Yapılacak Egzersizler



⇒ Dirseğinizle karşı dizinize dokunun. Kendi hızınızı bulun. Hareketi 1-2 dakika boyunca yapmayı deneyin, 30-60 saniye dinlenin ve 5 kez tekrarlayın. Bu egzersiz kalbinizi ve solunum hızınızı artıracaktır.



⇒ Dirsekleriniz omuz hizasında olacak şekilde önkollarınızı yerde sıkıca destekleyin. Kalçanızı başınız seviyesinde tutunuz. 20-30 saniye bu pozisyonda kalınız (mümkünse 1 dakikaya kadar yapılabilir), 30-60 saniye dinlenin ve 5 kez tekrarlayın. Bu egzersiz karın, kol ve bacaklarınızı kuvvetlendirecektir.



⇒ Ellerinizi ile kulaklarınıza dokununuz ve bacaklarınızı yer ile temasta olacak şekilde üst vücudunuzu kaldırınız. 5 saniye tutarak gövdenizi tekrar indiriniz. 10-15 kez yapınız, 30-60 saniye dinleniniz ve 5 kez tekrarlayınız. Bu egzersiz sırt kaslarınızı kuvvetlendirecektir.



⇒ Ayak parmakları hafifçe dışa bakacak şekilde ayaklarınızı kalça seviyesine yerleştirin. Topuklular yerde ve dizler ayakların hizasında (önünde değil) olacak şekilde hafifçe çömelin. Bu egzersizi 10-15 kez yapın, 30-60 saniye dinlenin ve 5 kez tekrarlayın. Bu egzersiz bacaklarınızı ve kalçalarınızı kuvvetlendirecektir.



⇒ Dirseğinizle, dizleri yanlara doğru açarak dokununuz. Kendi hızınızı bulunuz. Bunu 1-2 dakika boyunca yapmayı deneyin, 30-60 saniye dinlenin ve 5 kez tekrarlayın. Bu egzersiz kalbinizi ve solunum hızınızı arttırmalıdır.



⇒ Ellerinizi omuz ve dizlerinizi ise kalçalarınızın seviyesine yerleştirin. Bir kolu ileri ve diğer karşı bacağınızı arkaya doğru kaldırın. Bu egzersizi 20-30 kez yapın, 30-60 saniye dinlenin ve 5 kez tekrarlayın. Bu egzersiz karnınızı, kalçalarınızı ve sırt kaslarınızı kuvvetlendirecektir.



⇒ Ayaklarınızı diz seviyesinde olacak şekilde yere yerleştiriniz. Kalçaları yavaşça yukarıya kaldırın ve indirin. Bu egzersizi 10-15 kez yapın, 30-60 saniye dinlenin ve 5 kez tekrarlayın. Bu egzersiz kalçalarınızı kuvvetlendirecektir.



⇒ Ayaklarınız sandalyeden yaklaşık yarım metre uzakta olacak şekilde yerleştirip sağlam bir sandalyenin koltuğunu tutun. Kalçanızı yere indirirken kollarınızı bükün ve kollarınızı düzeltin. Bu egzersizi 10-15 kez yapın, 30-60 saniye dinlenin ve 5 kez tekrarlayınız. Bu egzersiz arka kol kaslarınızı kuvvetlendirecektir.

Hazırlayanlar:

Doğu Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Sağlıklı Yaşam Merkezi (SAYMER) Ortopedik Rehabilitasyon ve Romatizmal Hastalıklar Ünitesi

Prof. Dr. İnci Yüksel

Yrd. Doç. Dr. Ender Angın

Yrd. Doç. Dr. Sevim Öksüz

Öğr. Gör. Özde Depreli

Uzm. Fzt. Göktuğ Er

Fzt. Eda Tünay