



# “EGZERSİZ HER YERDE, SAĞLIK HEP BİZİMLE”

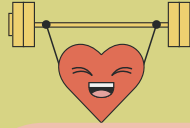
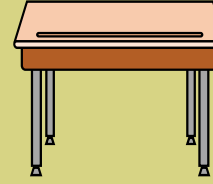
## EGZERSİZİN FAYDALARI

- Stres ile başa çıkma yeteneğinde artış olur.
- Kaslara esneklik ve güç kazandırır.
- Daha sağlıklı vücut kütlesi kazandırır.
- Kalp dolaşımı ve solunum sistemini düzenler.
- Vücut duruşunu güzelleştir.
- Kan basıncını azaltır.
- Denge ve koordinasyonda geliştirir.
- Yaşam kalitesi artar.
- Hormon dengesini sağlar.
- Tip 2 diyabetten korur.
- Uyku kalitesi artar.
- Bağışıklık sistemini kuvvetlendirir.
- Kronik ağrıyı azaltır.



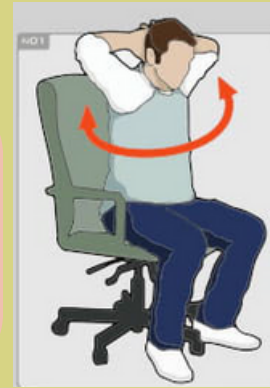
1

Ellerinizi birbirine kenetleyip öne doğru uzatın



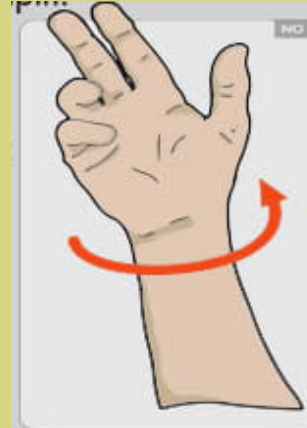
2

Ellerinizi başınızın arkasında kenetleyin. Dirseklerinizi geriye çekerek göğsünüzü gerin.20sn bekleyin



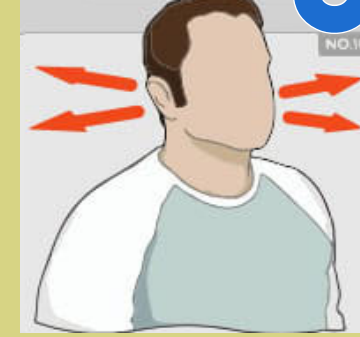
3

Avuç içi yukarıda olacak şekilde başımızın üstünde birleştirin



5

Başınızı sağa sola esnetmeler yapın.



EXERCISE

4

Ağırlığı 1,5 kg'dan fazla olmayan dosya yada su şişesi ile kolunuzu dirsek düzken baş üzerine kaldırıp indirin



STAY ACTIVE!



El bileğinizi saat yönünde ve tersi yönde 10 kez çevirin..



## Egzersizizi Günlük Hayatınızın Parçası Yapın

### Otobüste Egzersizler:

Ayakta dururken karın kaslarınızı sıkıp bırakın, hafif esneme hareketleri yaparak kaslarınızı rahatlatın.

### Sürekli Ayakta Duranlar için Egzersizler:

#### Ayak Parmaklarını Yükseltme:

Topuklarınızı yerden kaldırarak ayak parmaklarınız üzerinde yükselip alçalın. Bu, baldır kaslarınızı güçlendirir.

#### Diz Çekme:

Ayakta dururken bir dizinizi karnınıza doğru çekin ve birkaç saniye tutun. Her iki bacak için tekrar edin.

#### Bel ve Omuz Esnemeleri:

Eller beldeyken belinizi yavaşça sağa ve sola döndürün. Omuzlarınızı öne ve geriye doğru yuvarlayarak esnetin.

#### Bacak Sallama:

Bir destekten tutunarak bir bacağınızı öne-arkaya sallayarak bacak kaslarınızı gevşetin.

### Ev Hanımları için Egzersizler:

#### Yerinde Yürüyüş:

Yemek pişirirken veya bulaşık yıkarken yerinizde yürüyün.

#### Kol ve Omuz Esnemeleri:

Dolaplara uzanırken kollarınızı iyice esnetin.

#### Çömelleme Hareketleri:

Çamaşır katlarken hafif çömelmeler yaparak bacaklarınızı çalıştırın.

#### Bacak Kaldırma:

Süpürge yaparken bir ayağınızı sırasıyla yukarı kaldırarak denge sağlayın ve kasları güçlendirin.

