

Esneme Hareketlerini Unutmayın!

Ofis rahatsızlıklarının ana nedeni uzun süreler aynı pozisyonda kalma ve hareket azlığıdır. Bunlardan dolayı da hareketler, zaten zamanla yarışılan ortamda kalori yakmayı amaçlayan ya da uzun tekrarlar içeren "gerçekçi olmayan" öneriler yerine "esneme" odaklı olmalıdır. Yarım saatlik aralar ideal olsa da, saat başlarında el bileği omuz, boyun ve sırt için esneme hareketleri 5 dakikalık aralarda yapılabilir. Her bir esnemeyi 15sn-1 dakika süresince devam ettirin.

Omuzlar ve Sırt

- Ellerinizi başınızın arkasında birleştirerek dik bir şekilde oturun.

Pozisyonunuzu koruyacak şekilde dirseklerinizi yapabildiğiniz kadar arkaya doğru yavaşça çekin.

Üst Gövde

- Sandalyenin ucuna doğru oturup sandalyenin arkasını sıkıca tutun.
- Kollarınızı kırmayın.

Belinizi dik tutup, omuzlarınızı, sırtınızı ve göğsünüzü esnetmek için gövdenizi ileriye doğru çekin.

Bacaklar

- Oturun.
- Ayaklarınızı esnetirken sandalyenin oturma yerini sıkıca tutun ve bacağınızı havaya kaldırın.

Bacağınızı yavaşça önce dışarıya doğru, daha sonra geri, orta ve aşağıya doğru hareket ettirin. Bu bacağınızın uyluk kısmını kuvvetlendirir.

Temel amaç kısa süreler ile 'esnemek' ve her işi bir hareket bahanesi olarak görmektir. Bu size günde ekstrasından 400-450 kalori/gün yakmanızı sağlar. Günlük ihtiyacınızın 2000-2500 kalori olduğu düşünüldüğünde yediği bir iri dilim pastanın ya da sütlü-kremalı bir mocha'nın yakılması demektir. İşinizde, ofisinizde artmış hareket size iki defa kazandırır.



Akşamları egzersiz yapmak için bol bol vaktiniz var

Akşamları aslında ideal olan esneme hareketleri ile birlikte kuvvetlendirme hareketlerinin yapılmasıdır. Ama bu külfet geliyor ise yani esneme hareketleri külfet geliyor ise en azından birer set yani 8'er defa yapılarak zorlayıcı hareketlere geçilmesi uygun olur.

Yürüme imkanı olanlar için haftada 3 ya da 4 defa 30-45 dakika tempolu yürüyüş kalp-damar hastalığı risklerini azaltan, metabolizmayı canlandıran aktivitelerdir. Bunun dışında akşam saatleri daha çok yüklenmeli (hem ağırlık hem de koşu-yürüme anlamındaki) sporlar için daha uygundur. Her türlü aktivite için tempolu yürüyüş ve stretching- esneme hariç yeme içmenin 2 saat öncesinden bitmiş olması gerekmektedir.

Aktiviteler dinlenme içermeli, kan şekeri dalgalanması yapacak kadar ağır olmamalıdır. İdeal olan ve herkes için uygun olan özellikle baharın habercilerini gördüğümüz şu günlerde "tempolu yürüyüştür". Tempodan kasit elbette uygun ise bunu gösteren bir kol saati ve uygun ayakkabı ile yürüyüş yapılmasıdır. Ama temel kriter nefes nefese kalmamaktır.



FATİH ORTAOKULU

Adres:17 Eylül Mahallesi Sanayi Sokak
No:33 BANDIRMA/BALIKESİR
Telefon: 0 (266) 714 35 54
web: <http://banfatihortaokulu.meb.k12.tr>

BANDIRMA FATİH ORTAOKULU



FİZİKSEL AKTİVİTE VE SAĞLIK



Mutlu ve Sağlıklı Olmak İçin Günde 3 Kez Egzersiz Yapın



Düzenli egzersiz yapmak insana mutluluk hissi veren endorfin hormonunun salgılanmasını sağlıyor, bu hormon da stresin yol açtığı yıpratıcı etkileri azaltıyor. Şehir yaşamının neden olduğu günlük stres ve hareketsizlik ile gelen hastalıklardan günde 3 kez egzersiz yaparak korunmak ve sağlıklı kalmak mümkün.

Sabahları birkaç dakikanızı ayırarak güne güzel bir başlangıç yapın

Esneme Hareketlerini Unutmayın

Omuzlar ve Sırt

Üst Gövde

Bacaklar

Akşamları egzersiz yapmak için bol bol vaktiniz var



Sabah kalktığınızda gece boyu süren açlıktan sonra kanda dolaşan serbest yağ asitleri en yüksek seviyededir. Bu nedenle sabah aç karnına yapılan yürüyüş, koşu, bisiklet ya da yüzme egzersizleriyle yağ yakımı daha fazla olur. Sabah yapılan egzersizle güne daha pozitif başlayıp iştahınızı da kontrol edebilirsiniz. Sabahları ağır egzersizler yerine uzun süreli ve düzenli egzersiz programlarını tercih etmeniz gerekir. Egzersizle birlikte, mutluluk hissi veren hormonlar harekete geçmiş olur. Böylece gününüz iyi başlar, kendinizi daha sağlıklı, güçlü ve mutlu hissedersiniz. Sürekli egzersiz ağrı hissinde azalmayı sağlar. Kilo kontrolüne ve formda bir vücuda sahip olmanıza yardımcıdır.



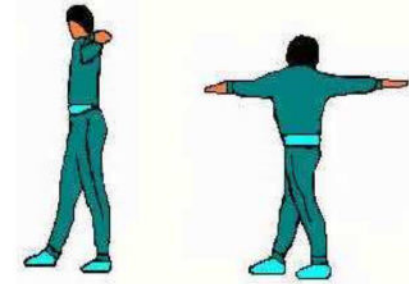
Bu egzersizler aslında vücudun esnetilmesi ve gerilmesi amacına dayanan ve gün boyu dayanıklılığı artıran ve gün içinde fazlasıyla çalışacak olan kasların ısınmasını sağlayan hareketlerdir.

“Stretching” ya da ‘germe-esnetme’ diye adlandırabileceğimiz egzersizlere öncelikle bizi ayakta tutan bacak ve uyluklarımızdan başlayabiliriz. Oturarak dizlerimizi kırmadan ve yine ayakta dizlerimizi kırmadan belden bükülerek ayak uçlarımıza dokunma şeklindeki esneme hareketi, bacak-uyluk arkası ile belin esnemesi ve kasların ısınması için idealdir. Her hareket 8 ya da 12 defa yapıp 2 dakika dinlenilip, 3 kez tekrarlanmalıdır. Hareketleri yavaş yavaş yapmak esnemenin verimli olmasını ve adale boyunun- esnekliğinin maksimuma ulaşmasını sağlar. Aynı hareketi bacaklarınızı olabildiğince açarak da yapabilirsiniz.



Diğer bir hareket bir elinizi ayakta duvara dayayıp diğer elinizle bükülmüş olan dizinizin geriden olabildiğince çekilmesidir. Bu hareket uyluk ön taraf kaslarınızın esnemesini sağlar.

Bel bölgesi için önceden yaptığınız bükülme ve doğrulma hareketine ek olarak ayakta olabildiğince sağa ve sola kollar açık iken yapılan dönme -esneme hareketidir.



Bu harekette belin yan adaleleri kuvvetlenmiş olur, sayılar daha önce söylendiği gibi yaşa ve yapılabiliğine göre 8-12 adet olup arada 2 dakikalık dinlenmeleri unutmamak gerek.

Kollarımız ve omuzlar tüm gün kaba ve hassas tüm işlerde en aktif rolü oynayan organlarımız olup onları ısıtmamak-esnetmemek olmaz. Avuç içlerinin birbirine bakar pozisyonunda parmaklar kilitlenerek mümkün olduğunca karşılıklı içinizden ona kadar sayılarak çekilmesi ve bırakılması omuz, kollar ve önkol için kuvvetlendirici bir egzersizdir. Yine ellerin arkada bel bölgesinde birleştirilerek esnetilmesi kol ve önkol adalelerini esnetir, ısıtır. Her iki elinize alacağınız 1.5lt'lik dolu pet su şişeleri ile kolların yana, öne doğru aynı sayıda kaldırılıp uygun aralar verilerek dinlendirilmesi omuz bölgesi adalesini kuvvetlendirir.

