



TURKIYE CUMHURİYETİ
GENÇLİK VE SPOR
BAKANLIĞI

İşyeri Egzersizleri



EL VE EL BİLEKLERİ Egzersiz 1

- **Ellerinizi önünüzde avuç içleri birbirine temas eder şekilde birleştiriniz.**
- **Ellerinizi avuç içleri yapışık olarak, hafif bir gerilme hissedene kadar aşağı doğru hareket ettiriniz.**
- **Dirseklerinizi yukarıda ve eşit yükseklikte tutunuz. 10 saniye bu şekilde tutunuz.**



Egzersiz 2

- Ellerinizi önünüzde avuç içleri birbirine temas eder şekilde birleştirip bileği gerginlik yaratacak şekilde bükünüz.



Egzersiz 3

- **Parmaklarınızı gerginlik hissedene kadar düzgün bir şekilde ayırınız. 10 saniye bu şekilde tutunuz.**



- **Gevşetiniz, daha sonra parmaklarınızı eklemlerinden bükünüz ve 10 saniye bu şekilde tutunuz.**
- **İlk germe hareketini bir kez daha tekrarlayınız.**

KOLLAR VE OMUZZLAR

Egzersiz 4

Omuzlarınızı gerin ve ellerinizi karşıya doğru kaldırarak, her iki elinizi yukarı doğru kaldırın. Bu hareketi yaptığınız süre boyunca 10'a kadar sayın. Bileklerinizde bulunan tendonların gerildiğini hissedeceksiniz.



- Her iki elinizin parmaklarını aŖađıya doğru sallandırarak rahat bırakın. Kısa bir süre uygulamanız yeterli olacaktır.



- **Egzersiz 5**
- Her iki elinizi de sıkıca yumruk pozisyonunda tutun ve 10'a kadar saydıktan sonra bırakın.



- **Şimdi ise bir önceki yumruk hareketini, bileklerinizi aşağıya doğru sarkıtarak tekrarlayın. Bu hareketi 10 saniye yapmanız yeterlidir. Bu sayede bileklerinizdeki tendonların çekildiğini hissedebileceksiniz. Yumruğunuzu sıkmayı unutmayın. Ellerinizi öne doğru düz pozisyonda serbest bırakın. Bu hareketi 10 saniye yapın.**



- **Egzersiz 6**

- Düz durun ve omuzlarınızı rahat bırakın. Daha sonra rahatlayan omuzlarınızı yukarıdan aşağıya ve sağa sola olmak üzere her iki tarafa da hareket ettirin. Bu hareketi 10 tekrar yapmanız gerekiyor. Egzersizin sizin için yeterli olup olmadığına siz karar vereceksiniz.

Egzersiz 7

**Ellerinizi arkanızda kavuřturunuz.
Yavaşça, k¼rek kemiklerinizi
birbirine yaklaştırarak kollarınızı
d¼zeltiniz.**

**Bu sırada g¼g¼s kemięinizi hafif
yukarı kaldırınız.**

10 saniye bu şekilde durunuz.



• **Egzersiz 8**

- Sağ elinizle, sol kolunuzu hemen dirsek üzerinde bir bölgeden tutun.
- Sol omuzunuzun üzerinden sola bakarken, dirseğinizi diğer omuzunuza doğru bir gerilim hissedene kadar çekin.
- 10-15 saniye bu şekilde durun.
- Hareketi diğer tarafınızda da tekrarlayın.



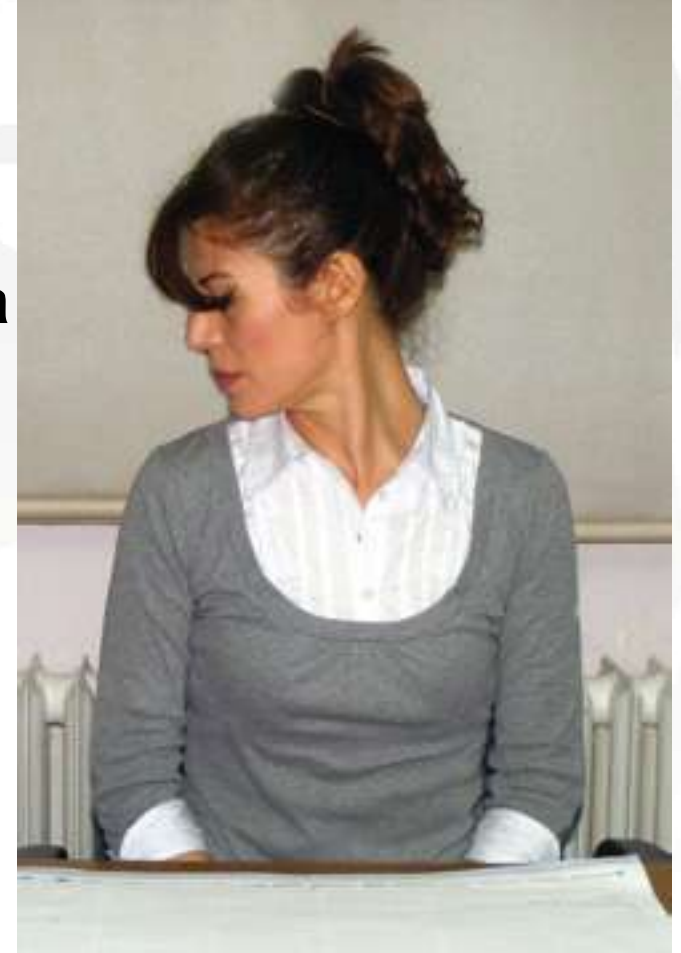
BOYUN

Egzersiz 9

Başınızı elinizle sola doğru yatırın. Sol elinizi kafanızın sağ tarafından tutarak sola doğru çekin. Boyun ve omuz kaslarınızın gerildiğini hissedeceksiniz. Bu hareketi 10 saniye süreyle yapın. Eğer bu egzersiz sırasında biri sağ omzunuza baskı uygularsa bu egzersizin daha etkili olmasını sağlayacaktır. Eğer kimseyi bulamazsanız, bir masa ya da sandalyeye dayanarak güç alabilirsiniz. Bu egzersizi 10 kez ve daha fazla yapmak etkisini arttıracaktır.. Aynı egzersizi sol tarafınıza da uygulayın.



- **Egzersiz 10**
- **Çift taraflı gerilme; Öncelikle vücudunuzu düz tutun. Daha sonra kafanızı sağa ve sola olmak üzere çift taraflı olarak döndürerek germeye başlayın. Döndüğünüz tarafta 10 saniye bekleyin. Bu hareketi 5 kez tekrarlayın.**



- **Egzersiz 11**
- **Başınızı sağa ve sola doğru gerin,gerdiğiniz tarafta 10 saniye bekleyin.**



- **Egzersiz 12**
- **Boyun arkası gevşetme hareketi; Düz pozisyonda aynı tekniği kullanarak kafanızı önünüze doğru yavaşça eğin. Bu hareketi yaparken 10 saniye bu şekilde beklemeniz yeterli olacaktır. Aynı şekilde bu hareketi de 5 kez tekrarlayın.**



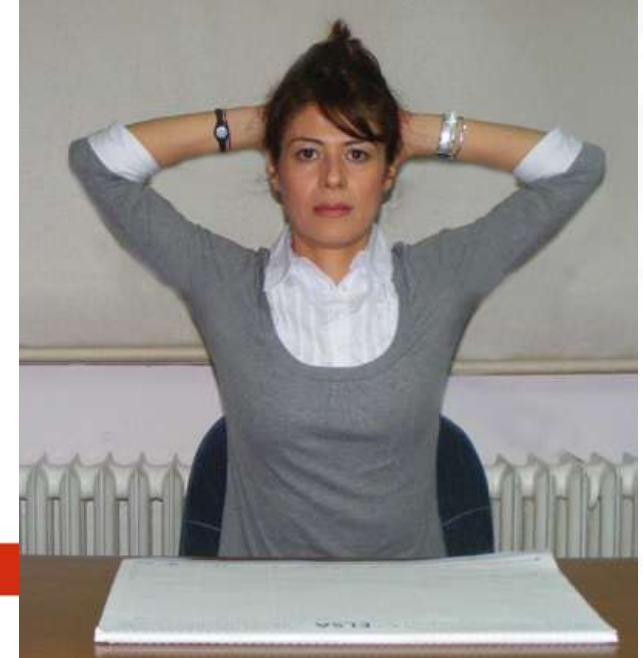
Egzersiz 13

Ellerinizi alınınıza koyun, başınızı öne doğru itmeye çalışırken ellerinizle engel olmaya çalışın.



Egzersiz 14

Ellerinizi başınızın arkasına koyun ve başınızı arkaya doğru itmeye çalışırken ellerinizle engel olmaya çalışın. Resim 17



- **Egzersiz 15**
- **Sağ elinizi yüzünüzün sağ tarafına koyun ve başınızı sağa doğru itmeye çalışırken sağ elinizle engel olmaya çalışın. Aynı hareketi bu defa sol elinizle sola doğru tekrarlayın.**



- **Egzersiz 16**
- Sağ elinizi başınızın sağ arka kısmına, sol elinizi sol şakağınıza koyun. Sağ omzunuzun üzerinden bakmaya gayret eder gibi elinizin direncine karşı başınızı sağa döndürmeye zorlayın. Hareketi el değiştirerek aksi yönde tekrarlayın.

- **Egzersiz 17**
- Başınızı yavaşça sağa döndürün ve 5 saniye böyle durun. Başınızı öne döndürün. Dinlenin. Hareketi aksi yönde tekrarlayın.
- **Egzersiz 18**
- • Başınızı saat yönünde mümkün olduğu kadar geniş ve tam bir çember çizecek şekilde (yukarı sola, aşağı sağa) döndürün. (Başınızı çok fazla geriye götürmeyiniz.) Aynı hareketi saatin aksi yönünde tekrarlayın. Dinlenin.



SIRT VE BEL

Egzersiz 19

Esnetmek için öne doğru eğiliniz.

Kafanızı aşağıda, boynunuzu ise gevşek tutunuz.

20 saniye bu şekilde durunuz.

Kendinizi yukarı itmek için ellerinizi kullanınız.



• **Egzersiz 20**

- Elleriniz kalçanızda ayakta durunuz.
- Vücudunuzu yavaşça belden çeviriniz ve gerilim hissedene kadar omuzunuzun üzerinden bakınız.
- 10 saniye bu şekilde durunuz.
- Diğer yöne de deneyiniz.
- Dizlerinizi hafifçe bükük tutunuz.
- Nefenizi tutmayınız.



DİZ VE AYAK BİLEĞİ

Sandalyede dizinizi düzeltin 10 a kadar sayın,sonra diğer bacakta aynı hareketi tekrarlayın. Bu hareketi gün boyu10 ar kez yapmanız yeterli.



Dizinizi düzelttiğiniz harekete ayak bilek hareketlerini de ilave edebilirsiniz. Ayağınızı aşağı yukarı doğru hareket ettirebilirsiniz. Ayak bileğine dairesel hareketler yaptırabilirsiniz. Ayak bilek hareketlerini dizinizi düzeltmede yapabilirsiniz.



BÜRODA BULUNAN SU ŞİŞESİ YA DA KİTAPLA YAPILAN EGZERSİZLER

Elinize aldığınız su şişesini dirsek düz olacak pozisyonda omuz hizanıza kadar kaldırın. Dirseğinizi bükmeden kolunuzu yana açın.Beşe kadar sayıp başlangıç pozisyonuna dönün.Hareketi 5 kez tekrarlayın. Diğer kola geçin.



- **Kolunuzu gövdenize yapıştırın. Dirseğinizi bükün, kolunuzu gövdenizden ayırmadan dirseğinizi düzeltin. Hareketi beş kez tekrarlayın. Diğer kola geçin.**



- **Şişeyi kolunuz düz olarak şekilde başınızın üzerine kaldırın, başınızın üzerinde dirseğinizi bükerek şişeyi geriye doğru götürün, sonra dirseğinizi düzeltin. Hareketi beş kez tekrarlayın. Diğer kola geçin.**



- Şişeyi her iki elinizle kavrayıp dirsekler düz olacak pozisyonda başınızın üzerine kaldırın. Gövdenizi kollarınızın pozisyonunu bozmadan sola doğru esnetin. Beşe kadar sayıp başlangıç pozisyonuna dönün.Hareketi sağ tarafınıza doğru 28
- tekrarlayın. Her hareketi beş kez yapın.



- Sağlıklı İř Yaşamı İçin...

TÜRKİYE CUMHURİYETİ
GENÇLİK VE
BAKANIĞI





TURKIYE CUMHURİYETİ
**GENÇLİK VE SPOR
BAKANLIĞI**

TEŞEKKÜRLER