

**KAS VE İSKELET
PROBLEMLERİNDEN KORUNMAK
İÇİN ÖNERİLER:**



- 1. Bel desteği:** Omurga dik ve sırt düzgün olmalı, vücut ağırlığı her iki kalçaya eşit verilmeli, yorgunluk nedeniyle öne kaymayı engellemek için bel destekli sandalyeler kullanılmalı veya bel boşluğu yastık ile desteklenmeli.
- 2. Göz seviyesi:** Rahat pozisyonda otururken gözlerinizi kapatın ve yavaşça açın. Bakış bilgisayarın tam ortasında olmalı.
- 3. Uyluk:** Sandalyenin köşesinde uyluğun altına elin kolayca kayabildiğinin kontrolü yapılmalı. Çok gergin ise ayarlanabilen ayaklık desteği sağlanmalı. Uyluk ve sandalye arasındaki genişlik bir parmağın fazla ise sandalyeyi yükseltmek yeterli olacaktır.
- 4. Baldır:** Baldır ve sandalyenin önü arasında bir yumruk mesafe olmalı. Kalça rahat değilse sandalye çok derindir.
- 5. Ayaklar:** Ayaklar tam olarak yere basmalı. Ayakların yerden kalkması veya gövdenin öne doğru bükülmesi kalçaya ve bel bölgesine binen yükü artıracaktır.
- 6. Dirsek:** Kollar gövdeye yakın 90 derece tutulmalı. Omuzlar hafifçe yukarıda sandalyenin kol desteğine yerleşmiş olmalı, dirsekler 90 derece açıda ve eller rahat olmalı.

Gevşeme, Düzgünlük ve Germe Egzersizleri



Gevşeme Egzersizi -

Yaptığınız bu masaj rahatlamanızı sağlayacaktır.



- Baş ağrılarınız ve stresle baş etmek için; şakaklarınızdaki ve yanaklarındaki kaslara parmaklarınızla ufak daireler çizerek masaj yapınız.



Göğüs ve Omuz Kuşağına Yönelik Germe Egzersizleri

Bu egzersiz; ön göğüs bölgesi ve omuz kuşağı kaslarının gerilmesini sağlar.



- Ellerinizi boynunuzun arkasına kenetleyin.
- Bel çukurluğunuzu arttırmadan, sandalyenizin arkasına yaslanarak gövdenizi arkaya doğru esnetin.
- Bu pozisyonda 10 saniye kadar kalıp gevşeyin.



Göğüs ve Omuz Kuşağına Yönelik Germe Egzersizleri



- Ellerinizi sandalyenizin arkasına kenetleyin.
- Bel çukurluğunuzu arttırmadan sandalyenizin arkasına yaslanarak gövdenizi arkaya doğru esnetin.
- Bu pozisyonda 10 saniye kadar kalıp gevşeyin.



Göğüs ve Omuz Kuşağına Yönelik Germe Egzersizleri

Ön omuz kuşağı kaslarının gerilmesini sağlar.



- Sağ elinizi masanızın kenarından tutarak gövdenizi aksi istikamete doğru sandalyeniz ile birlikte çevirin.
- Bu pozisyonda 10 saniye kadar kalıp gevşeyin.
- Aynı egzersizi diğer kolunuz için de yapın.



Göğüs ve Omuz Kuşağına Yönelik Germe Egzersizleri



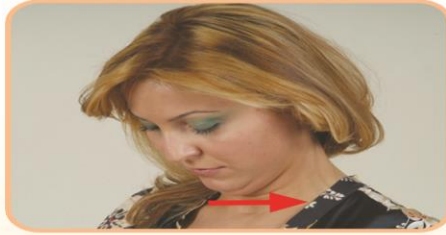
Alt omuz kuşağı kaslarının gerilmesini sağlar.

- Her iki elinizi yukarı doğru kaldırarak, gövdenizi esnetin.
- Bu pozisyonda 10 saniye kadar kalıp gevşeyin.



Boyun ve Sırt Germe Egzersizleri

Bu egzersiz boyun kaslarının öne olan esnekliğini artırır.



- Çenenizi göğsünüze yaklaştırarak boynunuzu öne eğin.
- Hafifçe kalçadan eğilerek gövdeyi öne doğru eğip gerdirin.
- Bu pozisyonda 10 saniye kadar kalıp gevşeyin.



Boyun ve Sırt Germe Egzersizleri

Bel ve sırt kaslarının esnekliğini artıran bir egzersizdir.

(Dikkat Herhangi bir bel probleminiz varsa bu egzersizi yapmayınız!)*



- Gövdenizi kalçanızdan eğerek öne doğru esnetin.
- Bu pozisyonda 10 saniye kadar kalıp gevşeyin.



Bel ve Sırt Düzgünlüğü

Omurları destekleyen bel ve sırt kaslarının düzgün çalışmasını sağlayan bir egzersizdir.



- Kalçanızı sandalyenin önüne kaydırarak zorlamadan belinizdeki çukurluğu arkaya doğru itmeye çalışın.
- Bel çukurluğunuzu tekrar zorlamadan arttırmaya çalışın.



Uyluk Germe Egzersizi



- Bir ayağınızı diğer dizinize koyacak şekilde bacak bacak üstüne atın.
- Aynı taraf elinizle diz üzerinde hafifçe baskı uygulayarak uyluk iç yanını gerdirin.
- Bu pozisyonda 10 saniye kadar kalıp gevşeyin.
- Aynı hareketi diğer taraf için de uygulayın.

**VÜCUT DÜZGÜNLÜĞÜ İÇİN
DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER
(POSTURAL FARKINDALIK)**

- Başınızı ve gövdenizi gün içinde dik tutmaya çalışın.
- Belinizin normal eğriliğini otururken ve ayakta-
yken karın kaslarınızı kasarak sağlamaya çalışın.
- Öne eğilirken belden değil kalçalarınızdan eğilin.
- Hızlı hareketlerden kaçının, özellikle hızlıca baş çevirme hareketleri yapmayın.
- Vücut düzgünlüğünü bozacak uzun süreli hareketlerden kaçının.
- Sık sık oturma pozisyonunuzu değiştirin, ayağa kalkın.
- Belinizle dönme hareketi yapmayın.
- Size önerilen egzersizleri günde en az 3 kez 5-6 defa tekrar edin.

Vücutumuzun duruşu nasıl olmalıdır?



YANLIŞ



DOĞRU