

## Germe Egzersizleri

- ▶ Bilgisayar karşısında ve masada uzun süre çalışırsanız kaslarınızda, eklemlerinizde ve omurganızda ağrı ve gerginlik oluşur.
- ▶ İşinize ara vererek yapacağınız 5-10 dakikalık germe egzersizleri, kas iskelet sisteminizin daha sağlıklı çalışmasına katkıda bulunur.
- ▶ Germe egzersizleri fazla zorlanmadan nazikçe yapılmalıdır. Germeler 5-20 sn. kadar olmalı, sonra kaslar gevşetilmelidir.
- ▶ Aşırı germe, kas ve tendon yapışma yerlerinde hasar oluşturabilir.
- ▶ Germe esnasında solunum yavaş, derin ve ritmik olmalıdır.

**GERME EGZERSİZLERİ; KAS, EKLEM VE OMURGA SAĞLIĞI İÇİN ÇOK ÖNEMLİDİR.**

**AYRICA ESNEKLİK RUHSAL VE BEDENSEL YÖNDEN KENDİNİZİ DAHA GÜÇLÜ VE RAHAT HİSSETMENİZİ SAĞLAR.**

## Kas-İskelet Sağlığını Korumak İçin

- ▶ Başınızı ve gövdenizi gün içinde dik tutmaya çalışın.
- ▶ Belinizin normal eğriliğini otururken ve ayaktaiken karın kaslarınızı kasarak sağlamaya çalışın.
- ▶ Öne eğilirken belden değil kalçalarınızdan eğilin.
- ▶ Bel destekli sandalyeler kullanın.
- ▶ Hızlı hareketlerden kaçının, özellikle hızlıca baş çevirme hareketleri yapmayın.
- ▶ Uzun süre hareketsiz kalmaktan kaçının.
- ▶ Sık sık oturma pozisyonunuzu değiştirin, ayağa kalkın.
- ▶ Belinizle dönme hareketi yapmayın.
- ▶ İş arasında periyodik aralıklar verin.

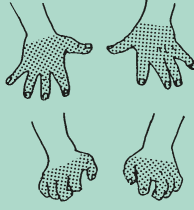
**MASA BAŞI ÇALIŞANLARIN GERME EGZERSİZLERİNİ DÜZENLİ BİR ŞEKİLDE UYGULAMASI, DURUŞ BOZUKLUĞUNU ENGELLEMEDE EN ETKİLİ YÖNTEMDİR.**



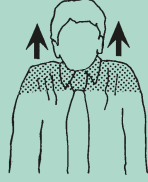
## MASA BAŞI ÇALIŞANLAR İÇİN EGZERSİZLER



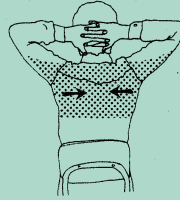
1 Parmaklarınızı açabildiğiniz kadar açın, 10 sn. tutun sonra gevşetin. Parmaklarınızı bükün, 10 sn. kadar tutun. Her bir hareketi 10 defa tekrar edin.



2 Omuzlarınızı kaldırabildiğiniz kadar kaldırın. 3-5 sn. bu şekilde durun, sonra gevşeyin. Bu egzersizi 3-5 defa tekrar edin.



3 Ellerinizi ensenizde kenetleyin, sonra omuz küreklerini birbirine yaklaşırın. 5-10 sn. bu şekilde kalın, sonra gevşeyin. 5-7 defa tekrar edin.



4 Boynunuzu sol tarafa doğru bükün, kaşlarınızı 10 sn. kadar gergin tutun. Her bir hareketi 5 defa tekrarlayın. Aynı uygulamayı diğer taraf için tekrar edin.



5 Başınızı yavaşça sola çevirin. 10 sn. kadar bu şekilde tutun, sonra diğer tarafa çevirin. Her bir hareketi 5-10 defa tekrarlayın.



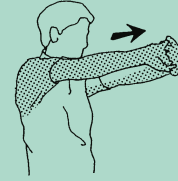
6 Boyun arka grup ve ense kaslarını germek için boynunuzu öne doğru esnetin. 5-10 sn. bu şekilde durun, sonra gevşeyin.



7 Sol kolunuzu dirsekten sağ elinizle tutun, sonra dirseğinizi kolunuz yere paralel olacak şekilde karşı tarafa doğru esnetin. Bu esnada sol omzunuzu bakın. Aynı uygulamayı diğer taraf için tekrar edin.



8 Parmaklarınızı kilitleyin. Sonra kollarınızı düz bir şekilde öne doğru uzatın, bu şekilde sırtınızı da gerin. 20-30 sn. bu şekilde durun, sonra gevşeyin. 2-4 defa tekrar edin.



9 Parmaklarınızı avuç içleri yukarı bakacak şekilde baş üzerinde kilitleyin. Kollarınızı kaburgalarınızda gerginlik hissedinceye kadar kaldırın. 10-20 sn. tutun. 3-5 defa tekrar edin.



10 Sol dirseğinizi sağ elinizle tutun, omzunuz ve üst kol arasında gerginlik hissedinceye kadar gerin. 30 sn. tutun, aşırı germeyin. Aynı uygulamayı diğer taraf için tekrar edin.



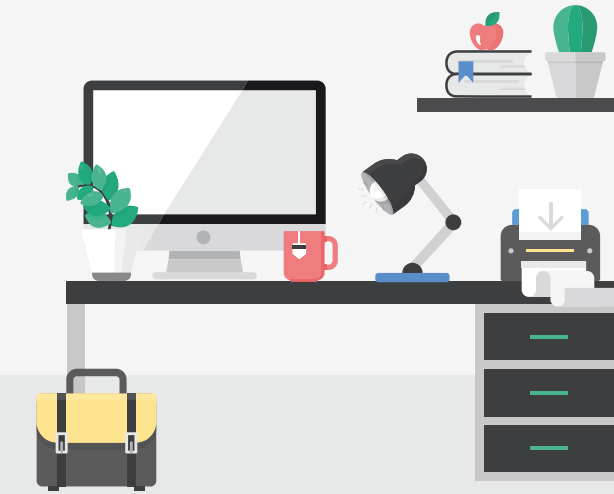
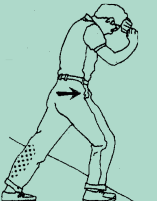
11 Oturduğunuz yerde dizlerinizi karnınıza doğru çekin. 30 sn. kadar bu şekilde esnetin.



12 Sandalyede otururken ellerinizi ve parmaklarınızı arkada kenetleyin, kenetlediğiniz ellerinizi yukarı doğru kaldırın. Bu esnada omuzlarınızı geriye doğru esnetin. 5-10 sn. bu şekilde kalın. 2-3 defa tekrar edin.



13 Bir duvara resimdeki gibi yaslanın, ayaklarınız yerden ayrılmadan gövdenizi öne doğru esnetin, bu esnada öndeki bacağı bükerken arkada kalan ve gerilmesini istediğiniz bacağınızı düz tutun.



## GERME EGZERSİZLERİ