

# YAŞAMIN HER ALANINDA FİZİKSEL AKTİVİTE



Oturduğunuz Yerde Birkaç Kolay Egzersiz



T.C. Sağlık Bakanlığı  
Türkiye Halk Sağlığı  
Kurumu



T.C. DEVLET DEMİRYOLLARI  
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ



HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ  
FAKÜLTESİ

## Yolculuk Sırasında Uygulanabilecek Egzersizler

Sağlıklı ve zinde yolculuklar dilerim.

Özellikle uzun süren tren, otobüs, uçak ve gemi yolculuklarında bireyler hareketsiz kalmaktadır. Uzun süreli hareketsiz ve sabit pozisyonda kalmak, kan dolaşımını olumsuz yönde etkileyeceğinden bel ve boyun kaslarında tutulma, uyuşma, karıncalanma hatta toplar damarlarda kan pıhtısına neden olabilmektedir. Bu olumsuz etkileri ortadan kaldıran egzersiz, herhangi bir yan etki oluşturmadan kan dolaşımını artıran, ağrı ve fonksiyon bozukluklarını engelleyen en önemli anahtardır.

Bakanlığımızca yürütülen koruyucu sağlık hizmetlerinin amacı, bireylerin sağlığının korunması ve geliştirilmesidir. Bu broşür, yolcuların sağlığının korunması hedef alınarak, uzun süren yolculuklar boyunca hareketsizliğin ve buna bağlı oluşabilecek birçok kas iskelet sistem rahatsızlığının önlenmesinde, çeşitli egzersiz programlarının uygulanmasının faydalı olacağı düşünülerek hazırlanmıştır.

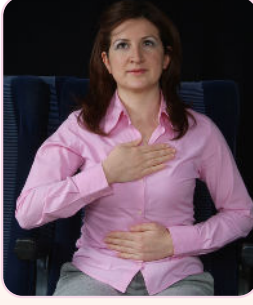
Toplumun fiziksel aktivite konusunda bilinçlendirilmesi için, "Yaşamın Her Alanında Fiziksel Aktivite" çalışmaları kapsamında, Bakanlığımız ile işbirliği içerisinde, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi-Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Gül BALTACI ile Uz. Fzt. Derya ÖZER ve Uz. Fzt. Hayri Baran YOSMAOĞLU tarafından hazırlanan bu broşürün yararlı olmasını dilerim.

Doç. Dr. Turan BUZGAN  
Kurum Başkanı



## Solunum Egzersizi

1.



Bu egzersiz göğüs kafesinizi nasıl kullanmanız gerektiğini öğretir ve solunum kaslarının çalışmasını sağlar.

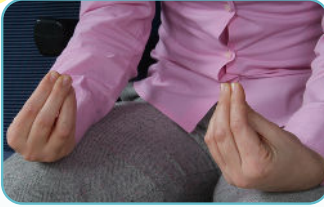
- Dik durun.
- Bir elinizi göğsünüze diğer elinizi karnınıza yerleştirin.
- Burnunuzdan derin nefes alın, nefesinizi ağızınızdan yavaş yavaş verin.
- Bu hareketi 5 kez tekrarlayın.



## Gevşeme Egzersizi

2.

Bu egzersiz vücudunuzun gevşemesini sağlar ve rahatlık hissi verir.



- Dik oturun.
- Her iki elinizin parmak uçlarını birleştirin.
- En rahat oturma pozisyonunda parmak uçlarınıza odaklanın.
- 10 saniye bu pozisyonda durun ve gevşeyin.
- Bu hareketi 5 kez tekrarlayın.





## Boyun Egzersizleri

Bu egzersizler üst boyun kaslarının kuvvetlenmesini ve boyun bölgesi omurlarının düzgünlüğünü sağlar.

3.



- Dik oturun ve karşıya bakın.
- Boynunuzu dik tutun.

- Çenenizi aşağıya ve yukarıya doğru kaydırmadan geriye doğru yavaşça çekin.
- Bu pozisyonda 10 saniye kalın.
- Bu hareketi 10 kez tekrarlayın.



## Boyun Egzersizleri

4.



- Dik olarak oturun.
- Sağ elinizi kalçanızın altına yerleştirin, sol el ile başınızın üzerinden arkadan tutun.
- Başınızı öne ve sol yana eğerken, çenenizi sağa doğru çevirin. Boyun arka-yan grup kaslarındaki gerilmeyi hissedip bu noktada 15 saniye kalın.
- Bu işlemi 10 kez tekrar edin.
- Aynı işlemi diğer taraf için de yapın.

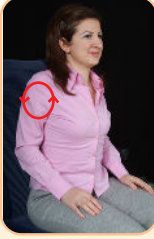
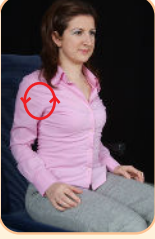




## Omuz Kuşağı Egzersizleri

5.

Omuz kuşağı kaslarının hareketliliği için önemlidir.

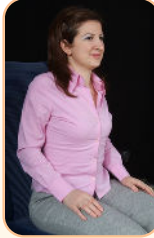


- Dik olarak oturun.
- Her iki omuzunuzu aynı anda geriye doğru dairesel hareketlerle çevirin.
- Bu hareketi 10 kez tekrar edin.



## Omuz Kuşağı Egzersizleri

6.



- Kolum yukarı kaldırılmasında kullanılan kasları kuvvetlendirir.
- Omuz ağrısının hissedildiği kas grubu ile ilgili bir egzersizdir.

- Vücudunuz dik pozisyonda kollar gövdeye 90 derece olacak şekilde bitişik olarak durun.
- Kollarınızla gövdenize baskı uygulayacak şekilde sıkın. 10 saniye tutun ve gevşeyin.
- Bu hareketi 5 kez tekrar edin.



## Omuz Kuşağı Egzersizleri

7.



Bu egzersiz ön omuz grubu kaslarını kuvvetlendirir.

- Dik olarak oturun.
- Kollar gövdeye 90 derece bitişik pozisyonda iken sadece dirsekten kolları yana açın, 10 saniye tutun.
- Ve bu hareketi 5 kez tekrar edin.





## Omuz Kuşığı Egzersizleri

8.

Omuz arka kapsülü germe egzersizi, omuz ağrısını azaltmak için kullanılan iyi bir germe egzersizidir.



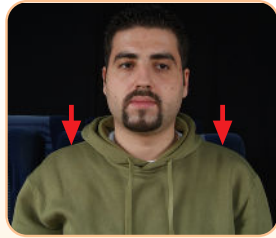
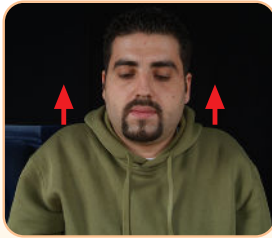
- Kolunuz 90 derece önde iken bir elinizle diğer dirsekten kavrayıp diğer omzunuza doğru çekin.
- 10 saniye gerin ve gevşeyin.
- Aynı hareketi diğer kolunuz için de uygulayın.
- Her iki kol için 5 kez yapın.



## Omuz Kuşığı Egzersizleri

9.

Omuzu kaldırma egzersizi, özellikle kürek kemiği ve omuz kuşığı kaslarını rahatlatır.



- Dik olarak oturun.
- Her iki omuz kuşasını birlikte yukarı doğru çekin, 10 saniye tutun ve yavaşça indirin.
- Bu hareketi 10 kez tekrar edin.





## Ayak ve Bacak Egzersizleri

Bacak arka kaslarını kuvvetlendiren bir egzersizdir.

10.



- Dik olarak oturun.
- Topuklarınızda yükselin, 10 saniye durun, gevşeyin.
- Parmak uçlarınızda yükselin, 10 saniye durun, gevşeyin.
- Bu hareketi 10 kez yapın.



## Ayak ve Bacak Egzersizleri

Bacak arka kaslarını germeye yarayan bir egzersizdir.

11.



- Dik olarak oturun.
- Bir eliniz belinizde iken aynı bacağınızı düz olarak öne uzatın, tüm ağırlığınızı topuğunuza verin ve 10 saniye tutun.
- Bu hareketi 5 kez tekrarlayın.
- Aynı hareketi diğer bacağınız için de yapın.





## Ayak ve Bacak Egzersizleri-

*Bu egzersiz bel kaslarınızı ve tüm bacak kaslarınızı germeye yarar.*

12.



- Dik olarak oturun.
- Bir bacağınızı düz olarak öne uzatın, bu pozisyonda iken öne doğru esneyerek 10 saniye durun.
- Bu hareketi 10 kez tekrar edin.
- Aynı hareketi diğer bacağınızla da yapın.



## Ayak ve Bacak Egzersizleri-

*Kalça ve bel kaslarını birlikte çalıştırır. Uzun seyahatler ve oturmalar sonrası yürümeye hazırlık olarak yapabileceğiniz bir egzersizdir. Germe egzersizleri rahatlamanızı sağlar.*

13.



- Dik olarak oturun.
- Bir ayağınızı diğer dizinizin üzerine yerleştirin.
- Yerleştirdiğiniz dizin üzerinden hafif ağrı hissedene kadar, kolları dirsekten bükmeden direnç uygulayın, diğer eliniz ile ayak bileğinizi yukarı doğru çekin ve 10 saniye tutun.
- Bu hareketi her iki bacak için 3'er kez yapın.



Daha fazla bilgi için,  
T.C. Sağlık Bakanlığı  
Türkiye Halk Sağlığı Kurumu  
Obezite, Diyabet ve Metabolik Hastalıklar Daire Başkanlığı  
internet sayfasını ziyaret edebilirsiniz.  
[www.beslenme.gov.tr](http://www.beslenme.gov.tr)