

LÖSEV

incileri...

FİZİKSEL AKTİVİTE NEDEDEN ÖNEMLİ?



NELER FİZİKSEL AKTİVİTEDİR?



Yürüme



Koşma



Sıçrama



Yüzme



Bisiklete
binme



Dans
etme

FİZİKSEL AKTİVİTENİN YARARLARI



Genel ruh sağlığını korur



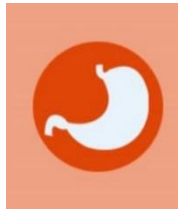
Fiziksel olarak güçlenirsiniz



Astım riskini azaltır



Güç ve istikrar sağlar



Bağışıklık sistemini
güçlendirir



Özgüveni yükseltir

GÜNLÜK YAŞAMDA UYGULANABİLECEK FİZİKSEL AKTİVİTELER

- Özel araç yerine toplu taşıtları tercih edin. Gidilecek yere varmadan bir kaç durak önce inip yola hızlı bir şekilde yürüyerek devam edin.
- Asansöre binmek yerine merdivenleri kullanın.



GÜNLÜK YAŞAMDA UYGULANABİLECEK FİZİKSEL AKTİVİTELER

- Otobüste ayakta dururken veya bir markette sırada beklerken kaslarınızı sıkıp bırakın.
- Market alışverişlerinizde poşetlerinizi taşımaktan kaçınmayın; ağırlık kaldırmak ve ağırlık kaldırarak yürümek ortalama bir egzersiz yapmış olmak için iyi bir yöntemdir.



OTURDUĞUNUZ YERDE UYGULAYABİLECEĞİNİZ FİZİKSEL AKTİVİTELER



Bilek Esnetme:

- Kolunuzu, avucunuz yukarı bakacak şekilde ileri doğru uzatın.
- Parmaklarınızı diğer elinizle kavrayın.
- Yavaşça aşağı doğru çekerek önkolunuzu esnetin.
- Hareketi diğer taraftan tekrarlayın.

OTURDUĞUNUZ YERDE UYGULAYABİLECEĞİNİZ FİZİKSEL AKTİVİTELER



Bilek ve Önkol:

- Dirseklerinizi yere paralel olarak bükerek, avuçlarınızı göğsünüzün üstünde birbirine bastırın.
- Yavaşça bileklerinizi sağa ve sola bükün.

OTURDUĞUNUZ YERDE UYGULAYABİLECEĞİNİZ FİZİKSEL AKTİVİTELER



Sirt Çevirme:

- Sırtınızı dikleştirerek oturun ve sol elinizi sol kalçanızın arkasına koyun.
- Sola doğru dönebildiğiniz kadar dönün ve kısa bir süre öyle kalın.
- Hareketi diğer taraftan tekrarlayın.

OTURDUĞUNUZ YERDE UYGULAYABİLECEĞİNİZ FİZİKSEL AKTİVİTELER

Bacak Uzatma:

- Karnınız içerde, sandalyeye oturun.
- Sol bacağınızı kalçanızla aynı hizaya gelinceye kadar kaldırın.
- 2 saniye pozisyonu koruyup, hareketi diğer taraftan tekrarlayın.



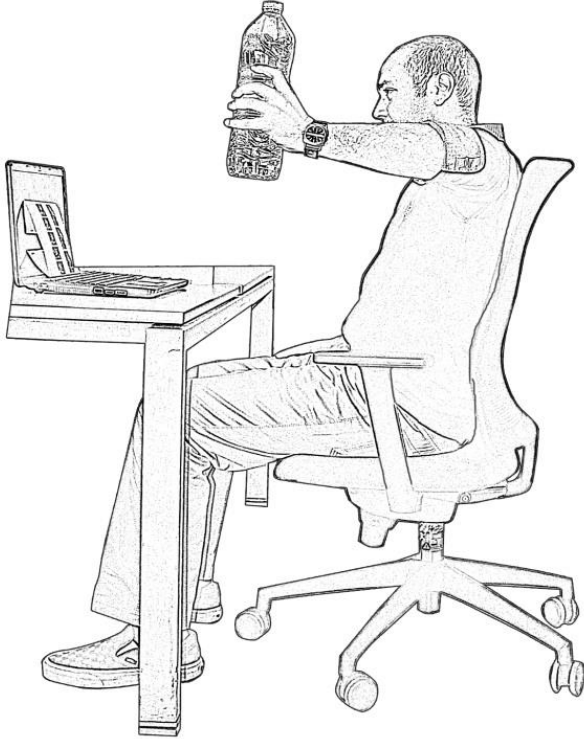
OTURDUĞUNUZ YERDE UYGULAYABİLECEĞİNİZ FİZİKSEL AKTİVİTELER



Yükselme:

- Otururken, kalçanızı sandalyeden 1-2 cm yükseltin ve 2-3 saniye pozisyonu koruyun.
- Daha sonra ayağa kalkın.
- Aynı hareketleri belli aralıklarla tekrarlayın.

OTURDUĞUNUZ YERDE UYGULAYABİLECEĞİNİZ FİZİKSEL AKTİVİTELER



Kol Kaldırma:

- Karnınız içerde, sırtınız dik olarak sandalyede oturun.
- Su şişesini sağ elinize alın ve kolunuzu omuz seviyesine kadar kaldırın.
- 2 saniye pozisyonu koruyup, hareketi diğer taraftan tekrarlayın.

OTURDUĞUNUZ YERDE UYGULAYABİLECEĞİNİZ FİZİKSEL AKTİVİTELER



Kol Uzatma:

- Dirseğiniz bükülü olarak su şişesini sağ elinizde tutun ve başınızın yukarısına doğru olabildiğince uzatın.
- Hareketi bu kez su şişesini sol elinizde tutarak tekrarlayın.

OTURDUĞUNUZ YERDE UYGULAYABİLECEĞİNİZ FİZİKSEL AKTİVİTELER



Açılma:

- Sandalyenin ucuna oturup kollarınızı ileri doğru uzatın.
- Sırtınızı dik tutarak, karın kaslarınızı kasın ve yavaşça gövdenizi sandalyenin arkalığına doğru yaklaştırın.
- 2-3 saniye pozisyonu koruyup, hareketi tekrarlayın.



Lösemili Çocuklar Vakfı

KATILIMINIZ İÇİN TEŞEKKÜR EDERİZ