



ESKİŞEHİR TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
ESKİŞEHİR TECHNICAL UNIVERSITY



SAĞLIK, KÜLTÜR VE SPOR DAİRE BAŞKANLIĞI



UYGULAMALI OFİS EGZERSİZLERİ - 1



Öğr.Gör.Dr. Türkan Nihan SABIRLI

***İŐİNE ARA VER
SAĐLIĐINA ARA VERME***

Ofis Egzersizlerinin Faydaları Nelerdir?

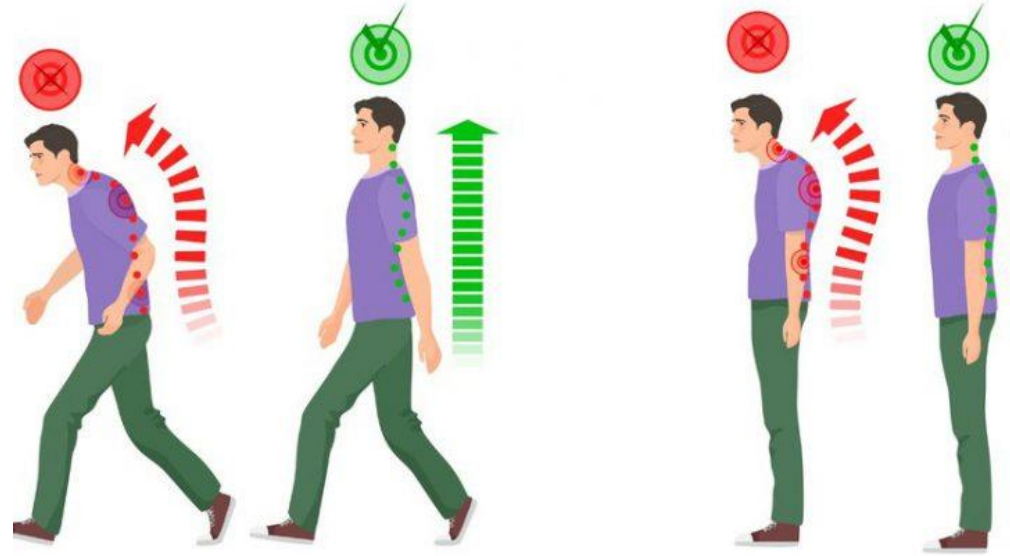
- Masa başında çalışmaktan dolayı oluşabilen duruş bozukluklarının önlenmesine yardımcı oluyor.
- Bedeninizin esnekliğini korumasına yardım ediyor.
- Hareketsizlik nedeniyle oluşan tutulmalar, ağrılar hafifliyor.
- Spora başladığında hissedilen ağrılar azalıyor.
- Yorgunluk hissinde hafifleme gerçekleşiyor.



Ofis Egzersizleri Yapılmazsa Ne Olur?

- Uzun süre hareketsiz kalan kişilerde dolaşım sorunları, varis ve selülit gibi problemlerin daha sık görüldüğü biliniyor.
- Kas ve kemik ağrılarının yanı sıra tutulmalar daha sık gerçekleşiyor. Hareket etmemek, yanlış pozisyonda oturmak, sürekli bilgisayara bakmak duruş bozukluklarına zemin hazırlıyor.
- Uzun süre esnetilmeyen, çalışmayan kaslar zamanla kısalarak hareketlerinizi de kısıtlamaya ve sancı vermeye başlayabiliyor.
- Hareketsizlik nedeniyle kilo alımı gerçekleşerek obeziteye meyil oluşturuyor.

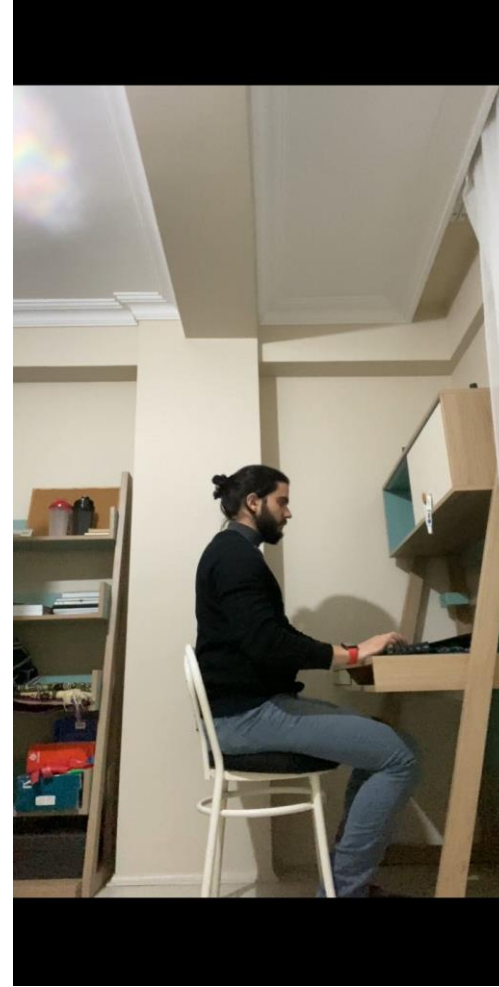
Duruşumuza ve yürüyüşümüze dikkat etmeliyiz...



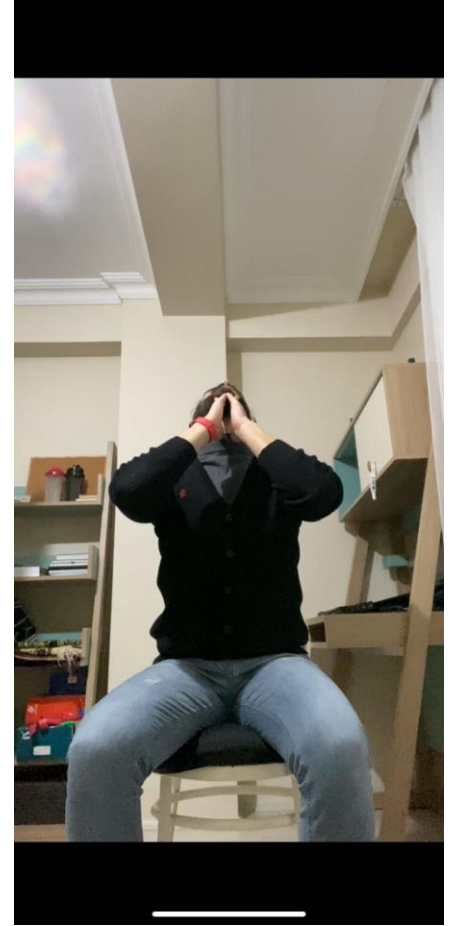
Bilgisayar Kullanırken Dikkat Etmemiz Gerekenler



Özellikle bilgisayar başındayken çok dikkat etmeliyiz...



BOYUN BÖLGESİ



6sn beklemeli
2-3 set 8-10 tekrar

OMUZ ve GÖĞÜS



2 set
6-8 tekrar
(6-8sn beklemeli)



OMUZ ve SIRT



2 set
15 tekrar

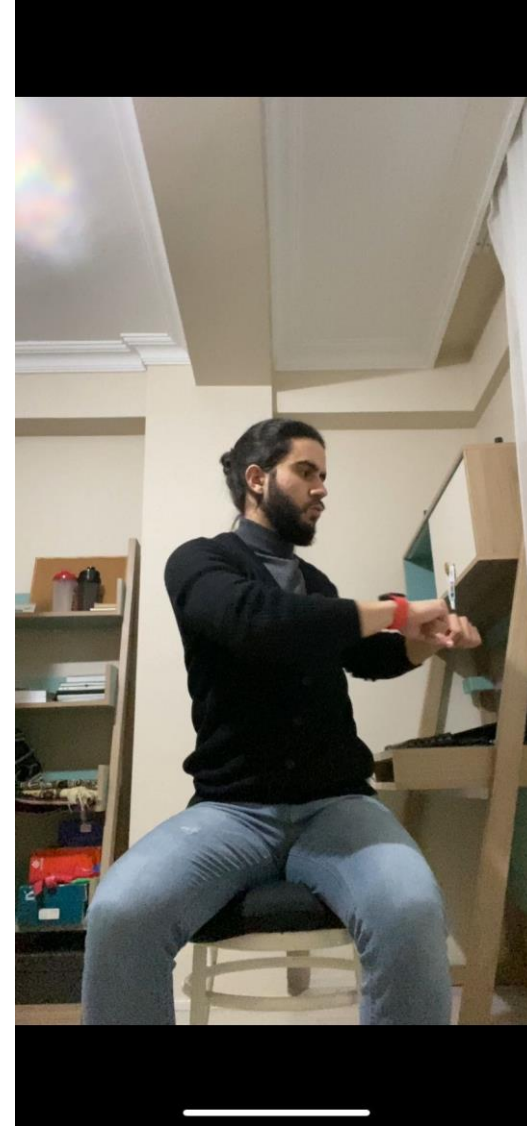


OMUZ, SIRT, GÖĞÜS



2 SET
12 TEKRAR

SIRT ve BEL BÖLGESİ



2 SET
20 TEKRAR

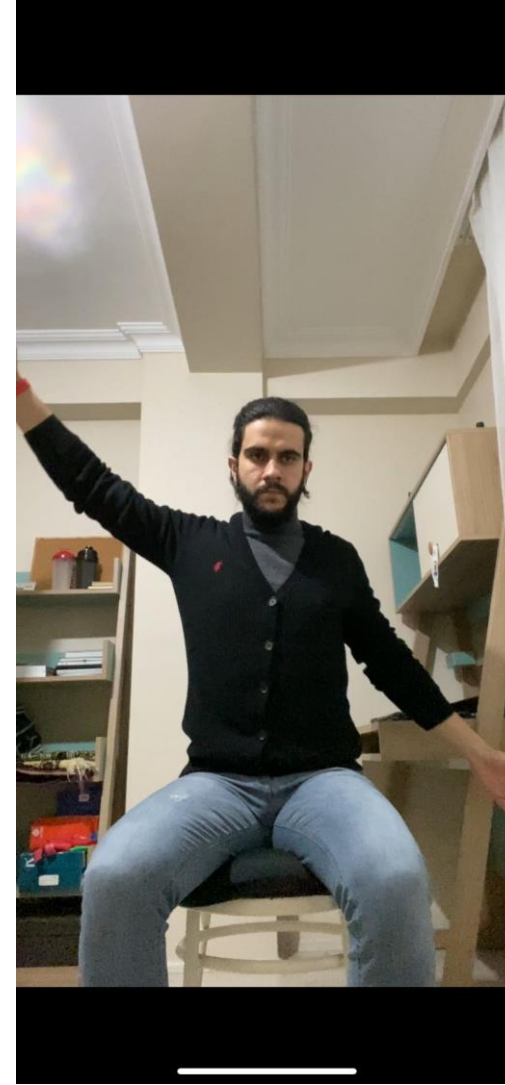
GÖĞÜS ve SIRT



2 set
12 tekrar



OMUZ ve SIRT



2 SET
12 TEKRAR

SIRT-GÖĞÜS-BACAĞ



2 set
6-8 tekrar



SIRT-GÖĞÜS
BEL-BACAĞ



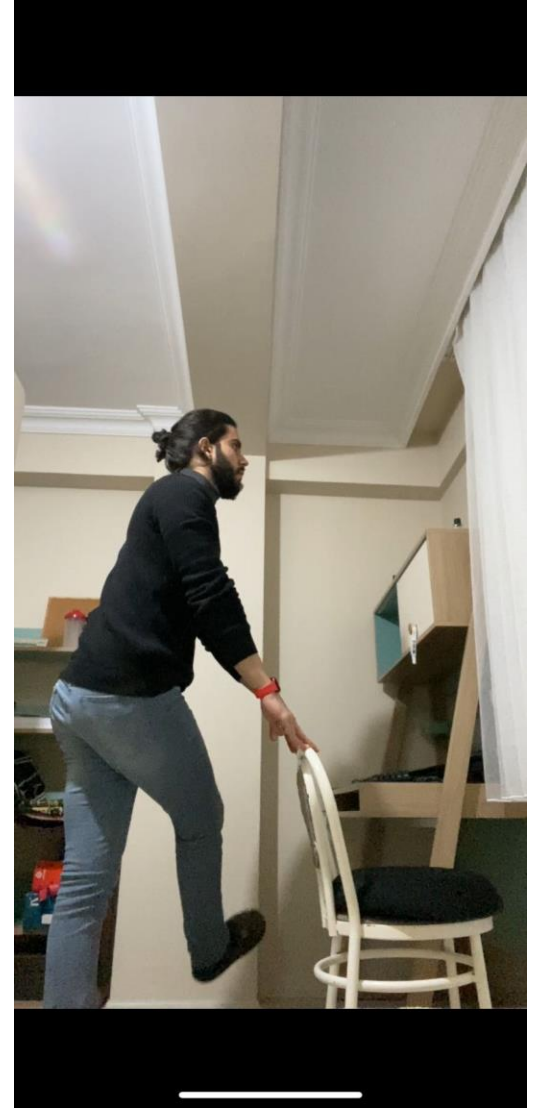
2 set
8-10 tekrar



İÇ-DIŞ BACAĞ BEL BÖLGESİ

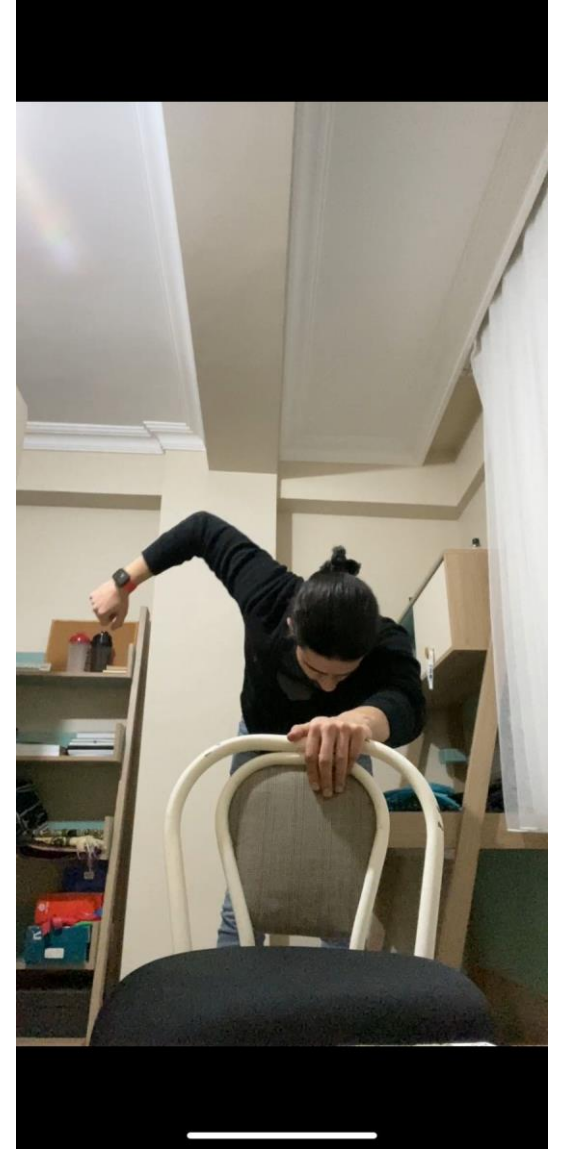
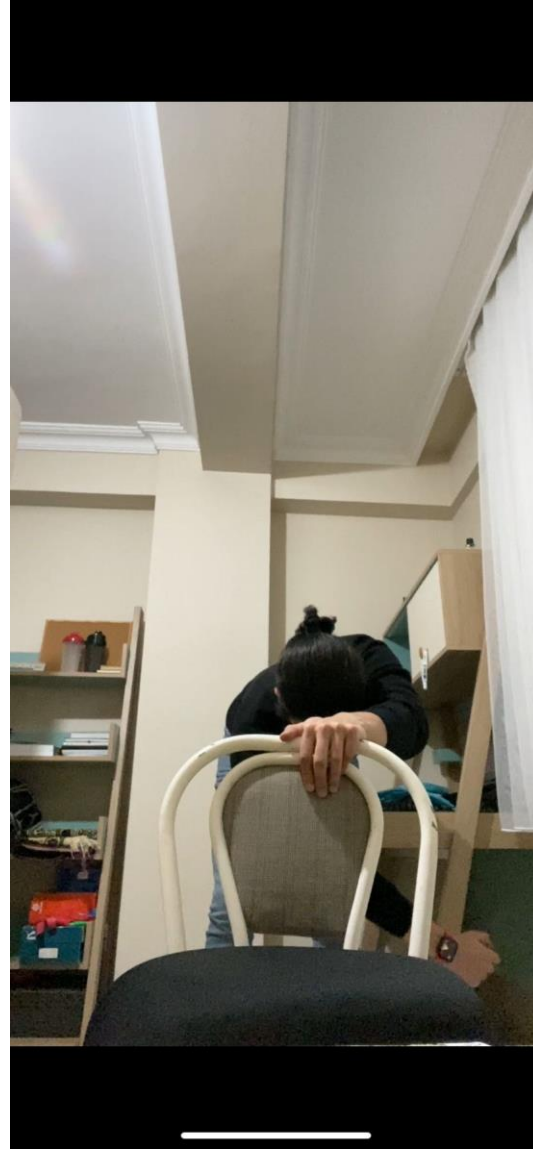
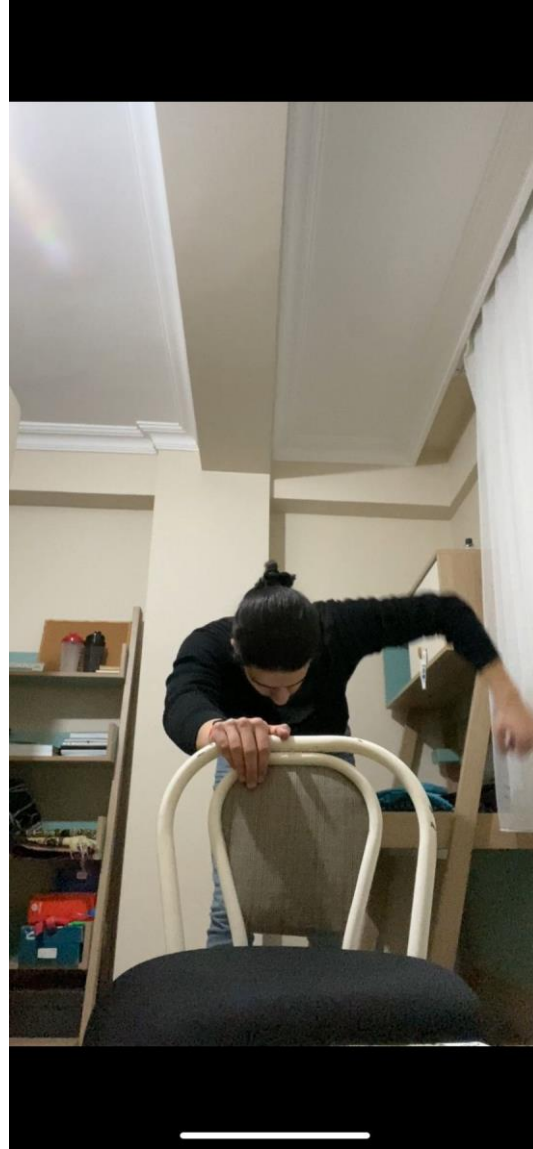


2 set
8-10 tekrar



SIRT ve OMUZ

2 set
12-14 tekrar



YUKARIYA DOĐRU ESNEME (6sn beklemeli, 2 set 5-6 tekrar)



BACAK ve BEL



2 set
8-10 tekrar



BACAK



2 set
8-10 tekrar



BEL



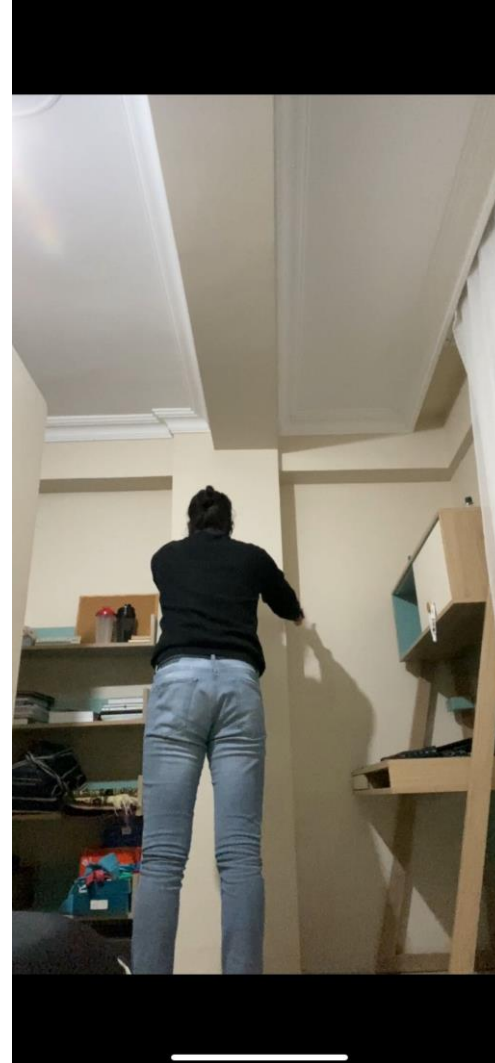
2 set
18-20 tekrar



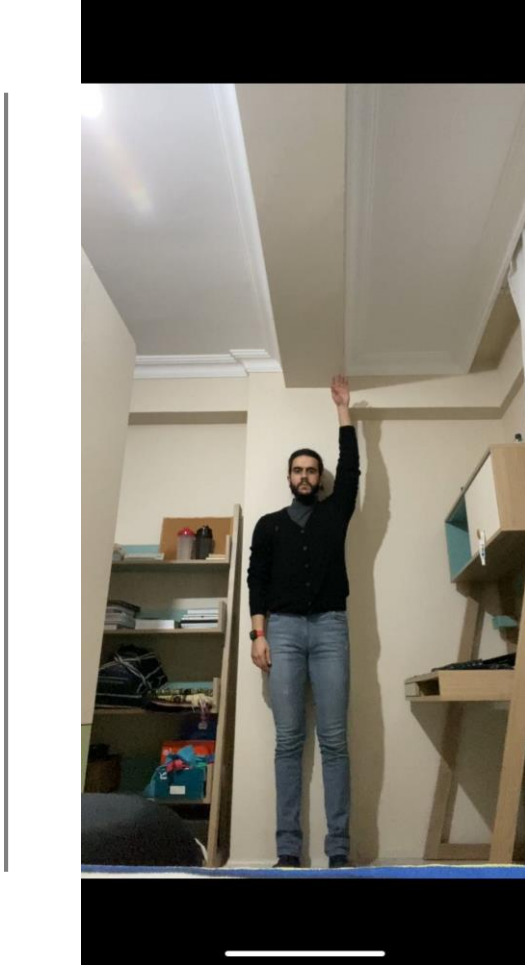
BEL-SIRT-GÖĞÜS



2 set
8-10 tekrar



YUKARIYA DOĐRU ESNEME (6sn beklemeli, 2 set 5-6 tekrar)



BEL ve SIRT



2 set
12 tekrar
(6-8sn beklemeli)





ESKİŞEHİR TEKNİK ÜNİVERSİTESİ

Spor Bilimleri Fakültesi



ESKİŞEHİR TEKNİK ÜNİVERSİTESİ

Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı / Kampüs
Rekreasyonu Ofisi

TEŞEKKÜRLER...

SAĞLIKLILA KALIN...

KAYNAKÇA

Fitblog. ‘‘Masabaşındayken De Vücudunu Çalıştıracak 6 Egzersiz’’. Erişim tarihi: 28 Şubat 2022.
<https://fitblog.com.tr/fitness/masabasindayken-de-vucudunu-calistiracak-6-egzersiz/>

Fithub. ‘‘ Masa Başında Çalışanlar İçin Ofiste Yapılabilecek Egzersizler’’. Erişim tarihi: 28 Şubat 2022.
<https://fithub.com.tr/masa-basi-calisanlar-icin-ofis-egzersizleri/>

Sandino. ‘‘ Masa Başında Çalışanlar İçin: Ofis Egzersizleri’’. Erişim tarihi: 28 Şubat 2022.
<https://www.sandino.com.tr/masa-basinda-calisanlar-icin-ofis-egzersizleri>

Memorial. ‘‘ Ofis Egzersizleri İş Yorgunluğu ve Ağrıları Önlüyor’’. Erişim tarihi: 28 Şubat 2022.
<https://www.memorial.com.tr/saglik-rehberi/ofis-egzersizleri-yorgunlugu-ve-agrilari-onluyor>

Medipol Sağlık Grubu. ‘‘ Ofis Egzersizleri’’. Erişim tarihi: 28 Şubat 2022.
<https://medipol.com.tr/bilgi-kosesi/adan-zye-saglik/ofis-egzersizleri>

Dijital Benlik. ‘‘ Sağlıklı Bilgisayar Nasıl Kullanılır?’’. Erişim tarihi: 28 Şubat 2022.
<https://dijitalbenlik.com/saglikli-bilgisayar-nasil-kullanilir/>

Lifhack. ‘‘ 29 Exercises You Can Do At (Or Near) Your Desk’’. Erişim tarihi: 1 Mart 2022.
<https://www.lifhack.org/articles/lifhack/29-exercises-you-can-do-at-or-near-your-desk.html>

Snacknation. ‘‘ 25 Office Exercises: Easy Desk-Friendly Ways to Get Fit in 2022’’. Erişim Tarihi: 1 Mart 2022.
<https://snacknation.com/blog/office-exercises/>