



ESKİŞEHİR TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
ESKİŞEHİR TECHNICAL UNIVERSITY



İŞİNE ARA VER SAĞLIĞINA ARA VERME

Masa başı egzersizleri

Öğretim Görevlisi Dr. Türkan NİHAN SABIRLI

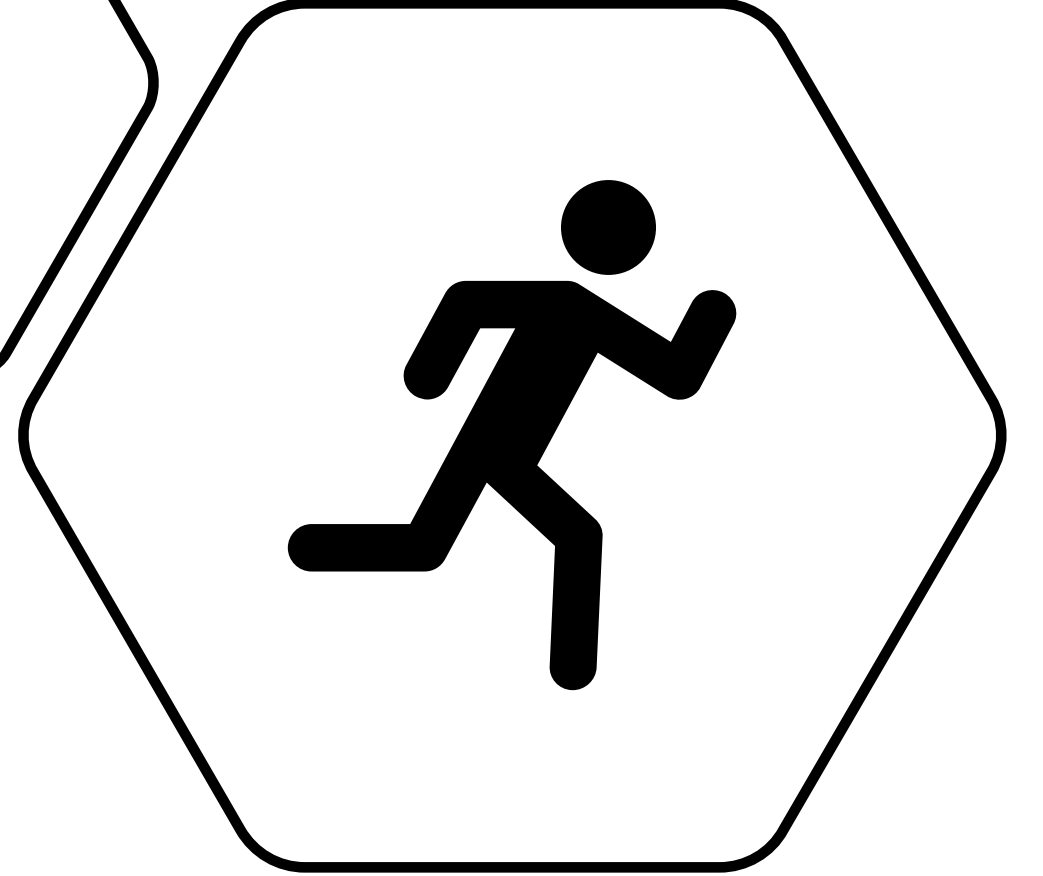
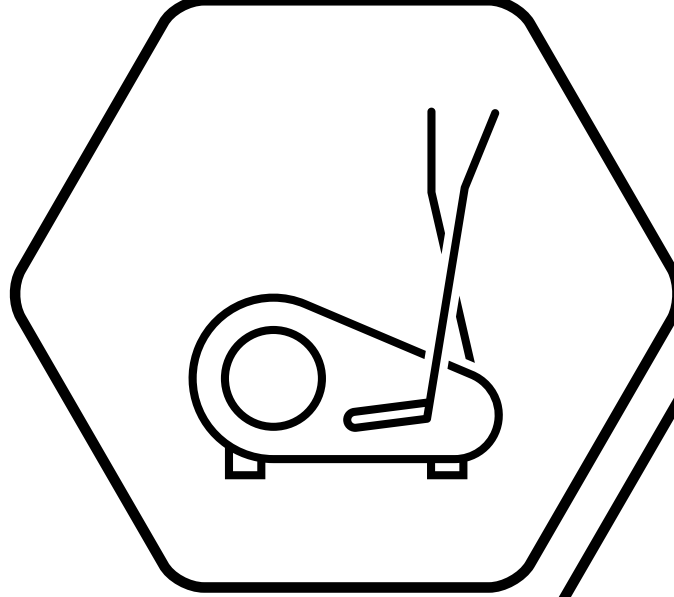
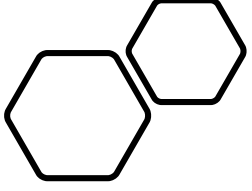
*Spor Bilimleri Fakültesi Rekreasyon Bölümü
Kampüs Rekreasyonu Ofisi Koordinatörü*

SAĞLIK, KÜLTÜR VE SPOR DAİRE BAŞKANLIĞI



- Uzun süre masa başında çalışmak, kemik ve kas sistemi için oldukça zararlı.
- Gün boyu oturan ve hareketsiz kalan beden, yaşam kalitesini olumsuz etkilerken yapılacak ufak egzersizlerle beden sağlığını korumak mümkün.
- İş yerinde yapılacak ufak ofis hareketleri ile kendinizi daha zinde hissedebilir, hareketsizlik nedeniyle oluşan ağrılarınızı hafifletebilirsiniz.

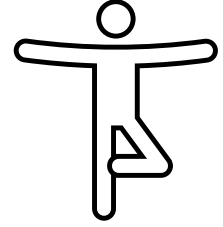




- Ofis egzersizleri yorucu aktiviteler, uzun zaman alan hareketler içermiyor.
- Ofiste yapılacak egzersizler için profesyonel aletlere de ihtiyacınız yok.
- Esneme hareketleri, sandalye egzersizleri, çalışma arası kısa yürüyüşler bile yeterli.
- Pilates bandı gibi kolay taşınabilen küçük yardımcıları ofiste egzersiz yaparken kullanabilirsiniz.

Ofis Egzersizlerinin Faydaları Nelerdir?

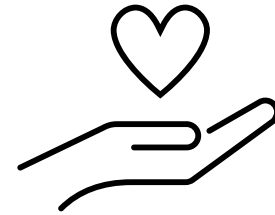
- Masa başında çalışmaktan dolayı oluşabilen duruş bozukluklarının önlenmesine yardımcı oluyor.
- Bedeninizin esnekliğini korumasına yardım ediyor.
- Hareketsizlik nedeniyle oluşan tutulmalar, ağrılar hafifliyor.
- Spora başlandığında hissedilen ağrılar azalıyor.
- Yorgunluk hissinde hafifleme gerçekleşiyor.



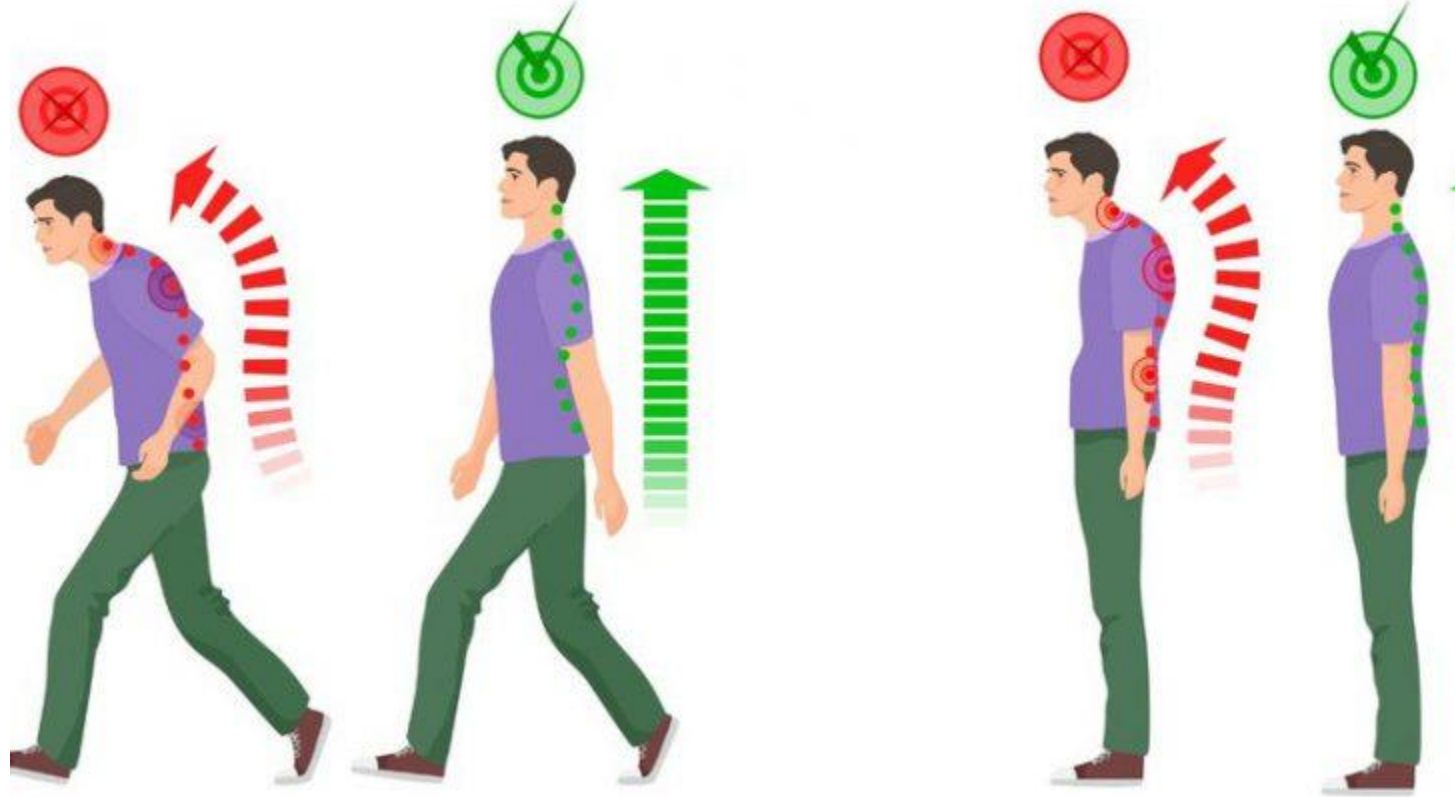
Ofis Egzersizleri Yapılmazsa Ne Olur: Hareketsizliğin Sonuçları

- 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.

★ O yüzden ofisi ve uzun mesaiyi kendinize mazeret olarak göstermeden, hiçbir hareket fırsatını kaçırmamaya gayret göstermeyi asla ihmal etmeyin. 😊



Duruşumuza ve yürüyüşümüze dikkat etmeliyiz...



Düzgün oturmaya özen göstermeliyiz...



Bilgisayar Kullanırken Dikkat Etmemiz Gerekenler





5-6 sn
4-5 tekrar

Koltuđunuza dik bir şekilde oturun. İki kolunuzu yana doğru bırakın ve sonra başınızı önce öne sonra arkaya doğru hafifçe kaldırın.



5-6 sn
4-5 tekrar



5-6 sn
3-4 set



5-6 sn
3-4 tekrar



5-6 tekrar
2-3 set

Ayađa kalkın, dik bir duruş pozisyonu alın. Sađ kolunuzu sola paralel bir şekilde uzatın, sol kolunuzla da diğer kolunuzu kapatın. Başınızı hareketin yapıldığı istikamet tersine doğru çevirin. Aynı hareketi daha sonra diğer kolunuzla da uygulayın.



6-8 sn
3-4 set

Dik bir pozisyonda durarak
iki elinizle koltuğunuzu
tutun ve çömelip kalkın.



10-12 tekrar
1-2 set

Masanızdan destek alın ve hafifçe eğildikten sonra bacağınızı yukarıya doğru hafifçe kının. Ardından diğer hareketi diğer bacağınızla da yapın.



10-12 tekrar
2-3 set

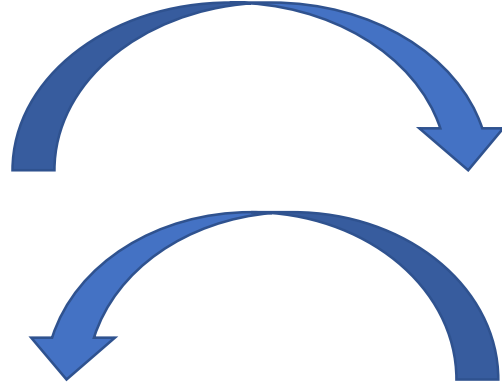


- Bir bacağına düz bir şekilde yukarı kaldır.
- Parmak uçlarını kendine doğru, topuğunu dışa itecekmiş gibi tut.
- Bunu yaptıktan sonra bacağına yere indir ve diğer bacak için aynı hareketi tekrar et. Her bacağı 10 tekrar yapabilirsin.



- Sandalyende otururken tek elini avuç için karşıya bakacak - şekilde beline yerleştir ve daha sonra elini sırtına doğru bastır.
- Bu esnada omuz ve dirseğini geriye doğru da hareket ettirmeyi unutma.
- Bu şekilde 10 saniye bekleyebilirsiniz ve bunu her iki taraf için 3'er defa yapabilirsiniz.

Gövde Rahatlatma



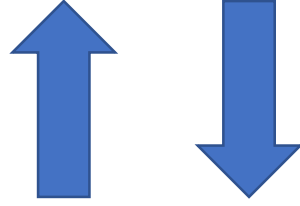
8-10 tekrar
2-3 set

Göğüs Kaslarını Çalıştırma



8-10 tekrar
2-3 set

Omuz Kaslarını Çalıştırma



8-10 tekrar
2-3 set

Sırt Kaslarını Çalıştırma



8-10 tekrar
2-3 set



Ön Kol Kaslarını Çalıştırma



8-10 tekrar
2-3 set



Bacak Kaslarını Çalıştırma



6-8 tekrar
2-3 set



Elleri Önde Aç-Kapa



15-20 tekrar
2-3 set



Elleri Yukarıda Aç-Kapa



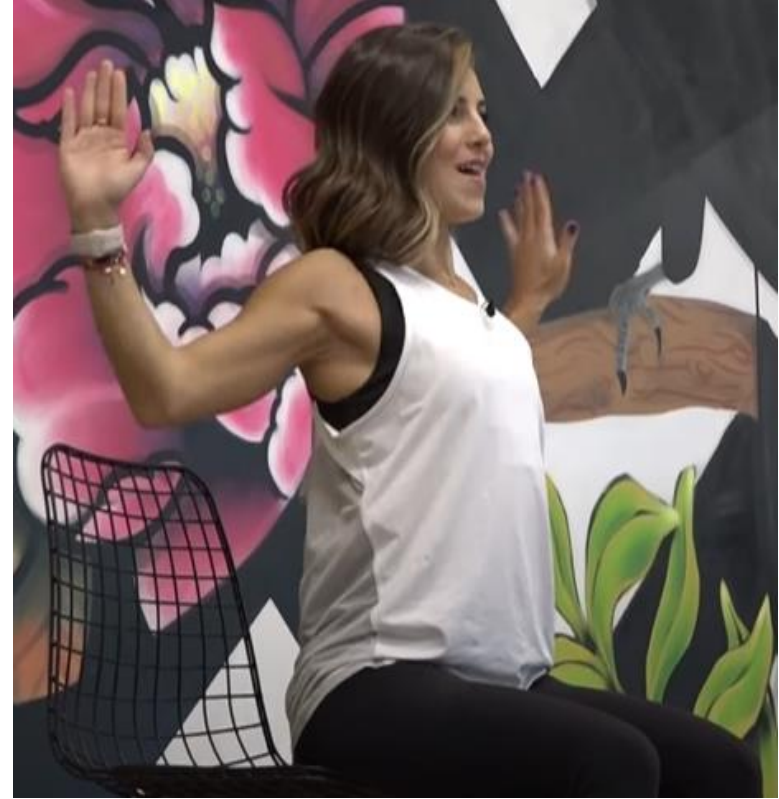
15-20 tekrar
2-3 set



Dirsekleri Birleştir-A



8-10 tekrar
2-3 set



Bacakları Düz Şekilde Aşağıya-Yukarıya



8-10 tekrar
2-3 set

Aşağıda Kapan – Yukarıda Açıl



6-8 tekrar
2-3 set

Dirsekleri Bükmeden Kollar Yanlarda-
Arkada



8-10 tekrar
2-3 set



Duvar Destekli Şınav



6-8 tekrar
2-3 set

Parmak Ucunda Yükselme



12-15 tekrar
2-3 set

Karın Kasları İçin Yanlara Esneme



18-20 tekrar
2 set

Kolları Bükmeden Yanlara Aç-Önde Birleştir



10-12 tekrar
2-3 set

Arka Bacak alıştırma



8-10 tekrar
2-3 set



ESKİŞEHİR TEKNİK ÜNİVERSİTESİ

Spor Bilimleri Fakültesi



ESKİŞEHİR TEKNİK ÜNİVERSİTESİ

Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı / Kampüs
Rekreasyonu Ofisi

TEŞEKKÜRLER...

HAREKETSİZ KALMAYIN
SAĞLIKLA 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/>

Ebru Karaduman. ‘‘ Ofiste Egzersiz | Victoria Sport ile 10 Dakikada "SPORA BAHANE YOK’’. Erişim tarihi: 1 Mart 2022.

<https://www.youtube.com/watch?v=UMg9TO07M1I>

Sağlıklı Hoca. ‘‘ Masa Başında Yapabileceğiniz Ofis Egzersizleri (Koltukta)’’. Erişim tarihi: 1 Mart 2022.

<https://www.youtube.com/watch?v=AOUuxJ8sVUw>