



Masabaşı Egzersizleri





Sunum İçeriđi

1. Kas ve iskelet problemlerinden korunmak için öneriler
2. st Sırt ve Omuz Kuşaağına Yönelik egzersizler
3. Boyun Ve Sırt Germe Egzersizleri
4. Bel ve Sırt Düzgünlüğü Egzersizleri
5. Postüral Farkındalık: Vücut Düzgünlüğü İçin Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar
6. Postüral Farkındalığın nemi



Kas ve iskelet problemlerinden korunmak için öneriler

- **Ergonomik Çalışma Ortamı Oluşturun**
- **Masa ve Sandalye:**
Çalışma masası ve sandalyesi, vücut yapınıza uygun olmalıdır. Sandalyenin sırt desteği belinizi desteklemelidir.
- **Ekran Seviyesi:**
Bilgisayar ekranı göz hizasında olmalı ve monitör, en az bir kol mesafesi uzaklıkta bulunmalıdır.
- **Klavyenin ve Farenin Konumu:**
Dirsekler 90 derece bükülü, bilekler ise düz bir pozisyonda olmalı.





Üst Sırt ve Omuz Kuşağına Yönelik egzersizler

- 1. Omuz Kürek Sıkıştırma
- **Hedef:** Omuz kürek kaslarını (skapular kaslar) güçlendirmek.
 1. Dik oturun, omuzlarınızı rahat bırakın.
 2. Omuzlarınızı geriye çekip kürek kemiklerinizi birbirine yaklaştırın.
 3. 5-10 saniye tutun, ardından gevşeyin.
 4. 10-15 tekrar yapın.





Üst Sırt ve Omuz Kuşağına Yönelik egzersizler

- 2. Ters Y Tutuşu
- **Hedef:** Üst sırt kaslarını aktive etmek.
- 1. Bir duvara yüzünüz dönük durun, ellerinizi omuz hizasında duvara koyun.
- 2. Kürek kemiklerinizi birbirine yaklaştırarak göğsünüzü duvara doğru yaklaştırın.
- 3. Başlangıç pozisyonuna dönün.
- 4. 10-15 tekrar yapın.





Üst Sırt ve Omuz Kuşağına Yönelik egzersizler

- 3. Omuz Çevirmesi
- **Hedef:** Omuz eklemini mobilize etmek ve gerginliği azaltmak.
- 1. Omuzlarınızı kulaklarınıza doğru kaldırın.
- 2. Omuzlarınızı öne, yukarı ve geriye doğru çevirerek dairesel hareketler yapın.
- 3. 10 tekrar yapın, ardından yön değiştirin.





Üst Sırt ve Omuz Kuşağına Yönelik egzersizler

- 4.Göğüs ve Omuz Açma
- **Hedef:** Göğüs kaslarını esneterek omuzları rahatlatmak.
- 1. Dik oturun, ellerinizi arkada birleştirin.
- 2. Göğsünüzü öne doğru açarak ellerinizi hafifçe yukarı kaldırın.
- 3. 10-15 saniye tutun, 3 kez tekrar edin.





Boyun Ve Sirt Germe Egzersizleri

- **1. Boyun Yan Germe**
- **Hedef:** Boyun yan kaslarını (üst trapez) esnetmek.
- 1. Dik bir pozisyonda oturun veya ayakta durun.
- 2. Başınızı sağ omzunuza doğru yavaşça eğin, sağ elinizle başınıza hafifçe bastırarak destek sağlayın.
- 3. Sol kolunuzu aşağı doğru uzatın.
- 4. 15-20 saniye tutun, diğer tarafa tekrarlayın.





Boyun Ve Sırt Germe Egzersizleri

- **2. Boyun Ön ve Arka Esnemesi**
- **Hedef:** Boyunun ön ve arka kaslarını gevşetmek.
- 1. Dik durun, çenenizi göğsünüze doğru yavaşça indirin.
- 2. Ellerinizle başınızın arkasından hafifçe bastırarak gerginliği artırın.
- 3. 15-20 saniye bekleyin.
- 4. Ardından başınızı hafifçe arkaya doğru çenenizden itin ve aynı süre boyunca tutun.





Boyun Ve Sirt Germe Egzersizleri

- **3.Sirt Yuvarlama (Kedi Pozisyonu)**
- **Hedef:** Omurga esnekliğini artırmak ve sirt kaslarını gevşetmek.
- 1. Sandalyede otururken ellerinizi dizlerinizin üzerine koyun.
- 2. Nefes alırken sırtınızı yukarı doğru yuvarlayarak başınızı öne eğin.
- 3. Nefes verirken sırtınızı çukurlaştırarak başınızı yukarı kaldırın.
- 4. Bu hareketi 5-10 kez tekrarlayın.





Boyun Ve Sirt Germe Egzersizleri

- 4. Göğüs ve Sirt Açma
- **Hedef:** Sirt kaslarını ve göğüs bölgesini esnetmek.
- 1. Dik bir pozisyonda oturun veya ayakta durun.
- 2. Ellerinizle omuz hizasında bir duvara yaslanın.
- 3. Kalçalarınızı geriye doğru çekerek göğsünüzü yere yaklaştırın.
- 4. 15-20 saniye pozisyonda kalın.





Boyun Ve Sırt Germe Egzersizleri

- 5.Omuz Kürek Germe
- **Hedef:** Skapular kasları gevşetmek.
- 1. Ellerinize bir masa kenarını tutun.
- 2. Kendinizi geriye doğru iterek kürek kemiklerinizin arasını esnetin.
- 3. 10-15 saniye bekleyip gevşeyin.





Boyun Ve Sırt Germe Egzersizleri

- **6.Göğüs ve Sırt Açma**
- **Hedef:** Sırt kaslarını ve göğüs bölgesini esnetmek.
- 1. Dik bir pozisyonda oturun veya ayakta durun.
- 2. Ellerinizle omuz hizasında bir duvara yaslanın veya masa üzerine ellerinizi uzatın.
- 3. Kalçalarınızı geriye doğru çekerek göğsünüzü yere yaklaştırın.
- 4. 15-20 saniye pozisyonda kalın.





Bel ve Sırt Düzgünlüğü Egzersizleri

- **1. Sandalye Üzerinde Pelvis Rotasyonu**
Hedef: Bel bölgesini mobilize etmek ve sırt kaslarını gevşetmek.
 1. Sandalyede dik oturun, ayaklarınızı yere düz bir şekilde koyun.
 2. Kalçanızı öne doğru kaydırarak sırtınızı yuvarlayın.
 3. Daha sonra kalçanızı arkaya iterek sırtınızı çukurlaştırın.
 4. Bu hareketi 10 kez tekrarlayın.





Bel ve Sırt Düzgünlüğü Egzersizleri

- **2.Gövde Dönüşleri**
- **Hedef:** Bel ve sırt esnekliğini artırmak.
- 1. Dik oturun ve sandalyenin sırt kısmını ellerinizle tutun.
- 2. Gövdenizi sağa çevirerek arkanıza bakmaya çalışın.
- 3. 10 saniye pozisyonda kalın, ardından diğer tarafa tekrarlayın.
- 4. Her iki yöne 5'er tekrar yapın.





Bel ve Sırt Düzgünlüğü Egzersizleri

- **3.Sandalye Destekli Yan Esneme**
- **Hedef:** Yan sırt ve bel kaslarını esnetmek.
- 1. Sandalyede otururken bir elinizi yukarı kaldırın.
- 2. Diğer elinizi sandalyenin kenarından tutarak yana doğru eğilin.
- 3. 10-15 saniye bekleyin ve diğer tarafa geçin.
- 4. Her iki tarafa 3'er tekrar yapın.





Bel ve Sırt Düzgünlüğü Egzersizleri

- **4.Kalça ve Bel Çekiş Hareketi**
- **Hedef:** Bel ve kalça kaslarını rahatlatmak.
- 1. Sandalyede otururken bir bacağınızı diğerinin üzerine koyun.
- 2. Ellerinizle üstteki dizinizi göğsünüze doğru çekin.
- 3. 15 saniye pozisyonda kalın ve diğer bacakla tekrarlayın.
- 4. 3 tekrar yapın.





Bel ve Sırt Düzgünlüğü Egzersizleri

- 5.Duvara Dayalı Esneme
- **Hedef:** Sırt ve bel kaslarını gevşetmek.
- 1. Ayakta dururken ellerinizi duvara yaslayın.
- 2. Kalçalarınızı geriye çekerek sırtınızı düzleştirin.
- 3. 15-20 saniye pozisyonda kalın.





Oturarak Piriformis Germe

- **Hedef:** Piriformis kasını esneterek siyatik sinir üzerindeki baskıyı azaltmak.
1. Sandalyeye dik oturun, ayaklar yere tam basılı olsun.
 2. Sağ bacağınızı sol dizinizin üzerine çapraz bir şekilde yerleştirin.
 3. Ellerinizi sağ dizinizi hafifçe aşağı doğru bastırarak gerilmeyi hissedin.
 4. 15-20 saniye tutun, ardından diğer bacak için tekrarlayın.
 5. Her iki taraf için 3 kez tekrarlayın.





Postüral Farkındalık: Vücut Düzgünlüğü İçin Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar

- Doğru Oturma Pozisyonu
- Sandalyede dik oturun, sırtınız desteklenmiş
- ve beliniz doğal eğrisini koruyacak şekilde olmalıdır.
- Ayaklar yere düz basmalı, dizler 90 derece açıyla bükülmelidir.





Postüral Farkındalık

•Omurga Düzgünlüğü

•Omurga doğal "S" şeklinde bir eğriye sahiptir; kambur oturmaktan veya aşırı çukur sırt pozisyonundan kaçınin.

•Baş ve Boyun Pozisyonu

•Ekran veya çalışma yüzeyine bakarken başınız dik, kulaklarınız omuz hizasında olmalıdır.

•Boynunuzu öne doğru eğmekten kaçınin.





Postüral Farkındalık

- Omuzların Konumu**

- Omuzlarınızı geriye ve aşağıda tutmaya özen gösterin.
- Omuzlarınızı öne düşürmekten kaçınin.

- Göz Seviyesi**

- Bilgisayar ekranı göz hizasında olmalıdır, böylece boyun doğal pozisyonunu korur





Postüral Farkındalık

•Ayakta Duruş

- Ayakta dururken ağırlığı iki ayağa eşit olarak dağıtın.
- Kalçalar hafifçe sıkılmalı ve karın kasları aktif olmalıdır.

•Hareketliliği Artırın

- Uzun süre hareketsiz kalmaktan kaçının. Her 30-60 dakikada bir ayağa kalkarak hafif esneme hareketleri yapın.





Postüral Farkındalık

- **Nefes Alışverişine Dikkat**
- Diyafram nefesi kullanarak karın bölgesine derin nefes almayı alışkanlık haline getirin. Bu, vücut dengesini artırır ve gerginliği azaltır.
- **Aynada Kontrol**
- Ayakta veya otururken zaman zaman aynada duruşunuzu kontrol ederek farkındalığınızı artırın.





Postüral Farkındalığın Önemi

- **Doğru bir postür:**
 - Kas iskelet sistemini korur,
 - Ağrıları önler,
 - Solunum ve dolaşımı iyileştirir,
 - Daha sağlıklı ve güçlü bir duruş sağlar.
- Postürünüzü korumak, uzun vadede yaşam kalitenizi artırır





TEŞEKKÜRLER

Fzt. Selda DİKİCİ

