

COVID-19 Sürecinde Hareket ve Spor



Pandemi sürecinde evde ya da dışarıda spor ve düzenli hareketler yapmak hem beden hem ruh hem de zihin sağlığınıza iyi gelir.

Düzenli hareket;

- Tansiyonu ve kan şekerini düzenler,
- Kilo almanızı önler,
- Şeker ve kalp hastalıkları riskini azaltır,
- Kas ve kemikleri güçlendirir,
- Ruh sağlığınıza olumlu etkiler,
- Depresyon riskini azaltır.

Düzenli hareket kemik ve kasları güçlendirerek kemik erimesinin ilerlemesini önler ve dengeyi güçlendirerek düşme riskini azaltır.



Ayrıca düzenli hareketler, pandemide artan stresin kontrolünde ve uykunuzu düzenlemede yardımcı olur.

Erişkinler haftalık 2-3 saat düzenli hareket yapmalıdır. Bu, her gün yarım saat ya da gün aşırı 45 dakika gibi yapılırsa iyi olur.

Evden hiç çıkmıyorsanız günlük en az yarım saat düzenli hareket yapın. Az hareket yapmanız hiç yapmamanızdan iyidir!

65 yaşının üzerindeki kişiler daha çok kaslarını kuvvetlendirici ve denge hareketleri yapmaya çalışmalıdır.

Yapılabilecek en basit hareketler:

- Sandalyeden oturup kalkın,
- Ayakta dururken parmak ucuna kalkıp inin,
- Ayaktayken ayak parmaklarınızı kaldırıp indirin,
- Bir ayağınızı diğerinin önüne düz bir çizgi olacak şekilde getirin ve bir yere tutunmadan 10 saniye dengede durmaya çalışın,
- Bir yere tutunarak bir ayağınızı kaldırın ve 10 saniye bu şekilde kalın.

Bu hareketleri 10 kere tekrarlayın.

Kadınlar için günlük düzenli hareketler ve doğru beslenme menapozdan sonra sık görülen kemik erimesine karşı koruyucudur. Düzenli hareket kemik ve kasları güçlendirerek kemik erimesinin ilerlemesini önler ve dengeyi güçlendirerek düşme riskini azaltır.

Evde oturarak çalışıyorsanız 3-4 dakikalık aralar vererek evin içinde yürümeniz, vücudu esnetmeniz kan dolaşımınızı artırır, kaslarınızın aktif kalmasını sağlar.

Uzun süre oturarak çalışıyorsanız oturma pozisyonunuza, dik durmaya dikkat edin. Eğer fiziksel bir engeliniz yoksa, telefonda konuşurken ya da televizyon izlerken ev içerisinde yürüyün veya apartmanda merdivenleri çıkıp inin. Dışarı çıkabiliyorsanız her gün belirli saatlerde yürüyüş yapın. Dışarda yürüyüş veya spor yaparken başka kişilerle yakın mesafede olmayın. Daha önce düzenli hareket yapmadıysanız hafif hareketlerle başlayın, bedeninizi zorlamayın.

Evde otururken 3-4 dakikalık aralar vererek evin içinde yürümeniz, vücudu esnetmeniz kan dolaşımınızı artırır, kaslarınızın aktif kalmasını sağlar.



Ateşiniz varsa, halsizlik hissediyorsanız
veya herhangi bir COVID-19 belirtiniz

varsa düzenli hareket ve spor
yapmayın, vücudunuzu
yoracak hareketlerden
kaçınin.

Düzenli hareket ve spor
bağışıklık sisteminizin
daha iyi çalışmasını
sağlar, stres kontrolünde

yardımcı olur ve enfeksiyonlarla
savaşmanıza destek olur. Düzenli hareket
ve spor COVID-19 pandemisi sürecinde
sağlığını korumanıza yardımcı olur!

**Düzenli hareket
ve spor bağışıklık
sisteminizi güçlendirir,
enfeksiyonlarla
savaşmanıza destek
olur!**



Kadın Danışma ve Dayanışma Merkezi

projesi kapsamında üretilmiştir.

Mavi Kalem Ücretsiz Danışma Hattı: **0850 441 62 84**

www.mavikalem.org

Toplum Merkezlerinin ve Yerel İnisiyatiflerin Desteklenmesi Yoluyla Türkiye'deki Mülteciler ve Ev Sahibi Topluluklar İçin Sosyal Hizmetlerin Geliştirilmesi projesi, Federal Alman Ekonomik İşbirliği ve Kalkınma Bakanlığı (BMZ) ve Avrupa Birliği Sivil Koruma ve İnsani Yardım Operasyonları Biriminin (ECHO) müşterek finansmanı ile, Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) tarafından yürütülmektedir. Bu broşür, Avrupa Birliği'nin maddi desteğiyle yürütülen insani yardım faaliyetlerini kapsamaktadır. İçerik tamamıyla Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) sorumluluğu altındadır. Federal Alman Ekonomik İşbirliği ve Kalkınma Bakanlığı (BMZ) ve Avrupa Birliği'nin görüşlerini yansıtmak zorunda değildir ve görevlendirici kurumlar bu belgenin içeriğine dayanılarak gerçekleştirilen hiçbir kullanımdan sorumlu tutulamaz.