

# EVDE YAPILACAK EGZERSİZLER

ANADOLU  
ÜNİVERSİTESİ

SODİGEM



Güvenli sosyal mesafeyi korumak adına evde kalmamız gereken bugünlerde, genel olarak hareketsiz durmaktayız. İş, eğlence ya da eğitim amaçlı olsun farketmez; dijital dünyada vakit geçirirken ara vermemek, egzersiz yapmamak vücudumuzda fiziksel sorunlar doğurabilir. Bu durumu önlemek adına sizler için bir egzersiz programı derledik. Bu basit hareketleri uygulayarak kalp ritminizi dengede tutabilir, bağışıklık sisteminizi daha güçlü kılabilir ve gün içinde kullandığınız kaslarınızı çalıştırarak formdan düşmeyi engelleyebilirsiniz.

## Squat

Eller öne açılacak şekilde veya hafifçe bir yere tutunarak; dizlerimiz 90 derece açı yapacak şekilde çöküp tekrar kalkma hareketidir. Bacak bölgesini çalıştırır.



## Yürüyüş

Evden çıkılmayan durumlarda koridorda veya geniş bir alanda daire çizerek uygulanabilir. Tempolu bir yürüyüş kalp ritminizi hızlandırarak, kalbinizin vücudunuza daha çok kan pompalamasını sağlar ve oksijen alımını hızlandırır.



## Ayakta diz çekme

Olduğunuz yerde ayakta durarak sırasıyla sol-sağ dizlerinizi karın hizasının üzerine doğru çekme hareketidir. Karın bölgesini çalıştırarak yağ yakımına yardımcı olur.



## Yana esneme

Ayakta durur şekilde kollarınız yandayken sağı ve sola esneme hareketidir. Karın bölgesini çalıştırır ve yağ yakımına yardımcı olur.



## Omuz pres

İki tane içi su dolu pet şişe veya hafif ağırlık yardımıyla; ağırlıklar başın üzerine kaldırıp omuz hizasına indirerek yapılır. Üst omuz kaslarınızı geliştirir.



## Omuz yana açış

İki tane su dolu pet şişe veya hafif ağırlık yardımıyla kollarınızı düz bir şekilde tutarken yana doğru açma hareketidir. Yan omuz kaslarınızı çalıştırır. Sırasıyla sol-sağ olmak üzere tek elle de yapılabilir.



## Omuz öne açış

İki tane su dolu pet şişe veya hafif ağırlık yardımıyla kollarınızı düz bir şekilde tutarken öne doğru açma hareketidir. Ön omuz kaslarınızı çalıştırır. Sırasıyla sol-sağ olmak üzere tek elle de yapılabilir.



## Bacak yana ağış

Ayakta düz bir şekilde dururken sırasıyla sol-sağ olmak üzere bacağınızı yatay olarak yana doğru açma hareketidir. Yan karın kaslarınızı ve bacak kaslarınızı geliştirerek yağ yakımına yardımcı olur.



## Jumping jacks

Ayakta düz bir şekilde dururken aynı anda zıplayarak kolları başınızın üzerinde birleştirirken bacakları yana açma hareketidir. Tekrar zıplanarak düz duruşa dönülür ve tekrar edilir. Genel bir vücut egzersizidir. Ritim arttırılarak daha çok yağ yakımı ve gelişim sağlanabilir.



## Ön kol curl

Pet şişe veya hafif ağırlık yardımıyla kollar düz bir şekilde dururken ağırlığı yukarı doğru kaldırma hareketidir. Ön kol kaslarınızı geliştirir, kavrama kuvvetinin artmasına yardımcı olur.



## Arka kol pres

Pet şişe veya hafif ağırlık yardımıyla; ağırlığı başınızın üzerine kaldırın ve dirsekten aşağıya doğru yavaşça indirme ve sonra tekrar kaldırma hareketidir. Arka kol kaslarınızı geliştirir, itiş kuvvetinin artmasına yardımcı olur.



Omuz yana ağış

Yürüyüş Arka kol pres

Bacak yana ağış

Yana esneme

Jumping jacks

Ayakta diz çekme

Ön kol curl

Omuz öne ağış

Omuz pres

**Bu hareketler 3 set 8 tekrar veya 10 tekrar halinde uygulanabilir. Sakatlanma riskini en aza indirmek için hafif ağırlık ve yavaş bir hareket ritmi uygulanmalıdır. Kaslarınızın direnci arttıkça isteğe bağılı olarak ağırlıklar veya tekrarlar arttırılabilir.**