

LÖSEV

*incileri...*

# FİZİKSEL AKTİVİTE NEDEN ÖNEMLİ?



# NELER FİZİKSEL AKTİVİTEDİR?



Yürüme



Koşma



Sıçrama



Yüzme



Bisiklete  
binme



Dans  
etme

# FİZİKSEL AKTİVİTENİN YARARLARI



Genel ruh sağlığını korur



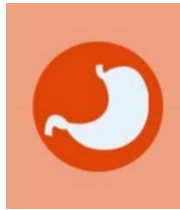
Fiziksel olarak güçlenirsiniz



Astım riskini azaltır



Güç ve istikrar sağlar



Bağışıklık sistemini  
güçlendirir



Özgüveni yükseltir

# GÜNLÜK YAŞAMDA UYGULANABİLECEK FİZİKSEL AKTİVİTELER

- Özel araç yerine toplu taşıtları tercih edin. Gidilecek yere varmadan bir kaç durak önce inip yola hızlı bir şekilde yürüyerek devam edin.
- Asansöre binmek yerine merdivenleri kullanın.



# GÜNLÜK YAŞAMDA UYGULANABİLECEK FİZİKSEL AKTİVİTELER

- Otobüste ayakta dururken veya bir markette sırada beklerken kaslarınızı sıkıp bırakın.
- Market alışverişlerinizde poşetlerinizi taşımaktan kaçınmayın; ağırlık kaldırmak ve ağırlık kaldırarak yürümek ortalama bir egzersiz yapmış olmak için iyi bir yöntemdir.





# OTURDUĞUNUZ YERDE UYGULAYABİLECEĞİNİZ FİZİKSEL AKTİVİTELER



## Bilek Esnetme:

- Kolunuzu, avucunuz yukarı bakacak şekilde ileri doğru uzatın.
- Parmaklarınızı diğer elinizle kavrayın.
- Yavaşça aşağı doğru çekerek önkolunuzu esnetin.
- Hareketi diğer taraftan tekrarlayın.

# OTURDUĞUNUZ YERDE UYGULAYABİLECEĞİNİZ FİZİKSEL AKTİVİTELER



## Bilek ve Önkol:

- Dirseklerinizi yere paralel olarak bükerek, avuçlarınızı göğsünüzün üstünde birbirine bastırın.
- Yavaşça bileklerinizi sağa ve sola bükün.



# OTURDUĞUNUZ YERDE UYGULAYABİLECEĞİNİZ FİZİKSEL AKTİVİTELER



## Sırt Çevirme:

- Sırtınızı dikleştirerek oturun ve sol elinizi sol kalçanızın arkasına koyun.
- Sola doğru dönebildiğiniz kadar dönün ve kısa bir süre öyle kalın.
- Hareketi diğer taraftan tekrarlayın.

# OTURDUĞUNUZ YERDE UYGULAYABİLECEĞİNİZ FİZİKSEL AKTİVİTELER

## Bacak Uzatma:

- Karnınız içerde, sandalyeye oturun.
- Sol bacağınızı kalçanızla aynı hizaya gelinceye kadar kaldırın.
- 2 saniye pozisyonu koruyup, hareketi diğer taraftan tekrarlayın.



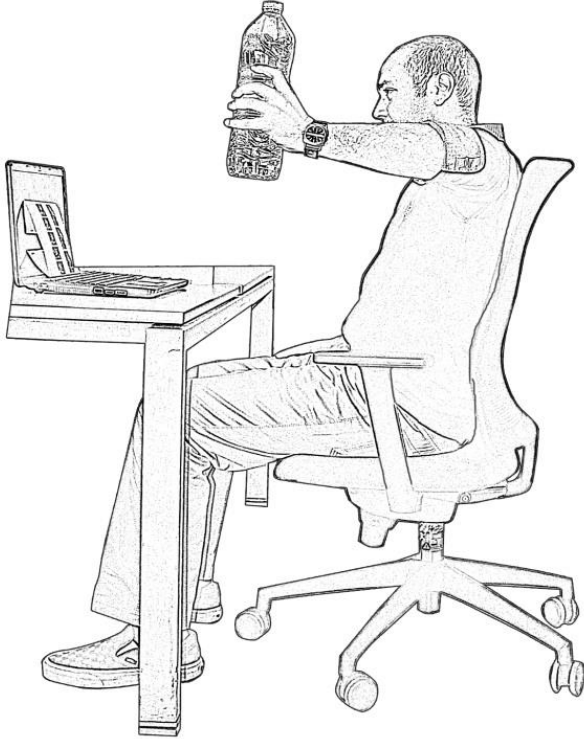
# OTURDUĞUNUZ YERDE UYGULAYABİLECEĞİNİZ FİZİKSEL AKTİVİTELER



## Yükselme:

- Otururken, kalçanızı sandalyeden 1-2 cm yükseltin ve 2-3 saniye pozisyonu koruyun.
- Daha sonra ayağa kalkın.
- Aynı hareketleri belli aralıklarla tekrarlayın.

# OTURDUĞUNUZ YERDE UYGULAYABİLECEĞİNİZ FİZİKSEL AKTİVİTELER



## Kol Kaldırma:

- Karnınız içerde, sırtınız dik olarak sandalyede oturun.
- Su şişesini sağ elinize alın ve kolunuzu omuz seviyesine kadar kaldırın.
- 2 saniye pozisyonu koruyup, hareketi diğer taraftan tekrarlayın.

# OTURDUĞUNUZ YERDE UYGULAYABİLECEĞİNİZ FİZİKSEL AKTİVİTELER



## Kol Uzatma:

- Dirseğiniz bükülü olarak su şişesini sağ elinizde tutun ve başınızın yukarısına doğru olabildiğince uzatın.
- Hareketi bu kez su şişesini sol elinizde tutarak tekrarlayın.

# OTURDUĞUNUZ YERDE UYGULAYABİLECEĞİNİZ FİZİKSEL AKTİVİTELER



## Açılma:

- Sandalyenin ucuna oturup kollarınızı ileri doğru uzatın.
- Sırtınızı dik tutarak, karın kaslarınızı kasın ve yavaşça gövdenizi sandalyenin arkalığına doğru yaklaştırın.
- 2-3 saniye pozisyonu koruyup, hareketi tekrarlayın.





Lösemili Çocuklar Vakfı

**KATILIMINIZ İÇİN TEŞEKKÜR EDERİZ**