

# FİZYOTERAPİSTİNİZ ÖNERİYOR!



«COVID-19'DAN KORUNMAK İÇİN EVDE KAL, HAREKETLİ KAL»

EVDE KALDIĞINIZ SÜREÇTE FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİNİZ AZALACAKTIR.

COVID-19'A KARŞI GÜÇLÜ OLMANIN BİR YOLU DA GÜÇLÜ BİR BAĞIŞIKLIK SİSTEMİDİR. EGZERSİZ BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİZİ GÜÇLENDİRİR.

SOLUNUM EGZERSİZLERİ VE AEROBİK EGZERSİZLER AKCİĞERLERİNİZİ KORUMANIN YANISIRA BEDEN VE RUH SAĞLIĞINIZ İÇİN DE GEREKLİDİR.

UNUTMAYIN İNAKTİVİTE(HAREKETSİZLİK) COVID-19 KADAR TEHLİKELİDİR!

<p>1- Bir elinizi karnınıza bir elinizi göğsünüze yerleştirin. Karnınızdaki elinizin göğsünüzdeki elinizden daha fazla şişmesini sağlayarak yavaşça nefes alın ve sakın şekilde verin. (5-6 tekrar)</p>	<p>2- Boynunuzu oldukça yavaş bir hızda sağa eğin 5 saniye bekleyin, ortaya getirin ve ardından sola doğru eğin, 5 saniye bekleyin. Öne arkaya yönlerde de uygulayın. (5'er tekrar)</p>	<p>3- a. Her iki kolunuzu baş üstüne yanlardan kaldırın ve indirin. (10 tekrar) b. Kollar yanda düz iken dışa daireler çizin. (10 tekrar)</p>	<p>4- Bacaklarınızı sırasıyla sırtüstü, yan yatış ve yüzükoyun yatış pozisyonlarında yukarı kaldırıp indirin. (10'ar tekrar)</p>	<p>5- Ev içerisinde 10 dakika kesintisiz yürüyüş yapın ya da parmak ucuna yükselin ve tekrar topuklarınızı yere indirin. (20 tekrar)</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

KTÜ SBF Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

<http://www.ktu.edu.tr/sbffizyoterapi>



Türkiye Fizyoterapistler Derneği

[www.fizyoterapistler.org/tfd](http://www.fizyoterapistler.org/tfd)