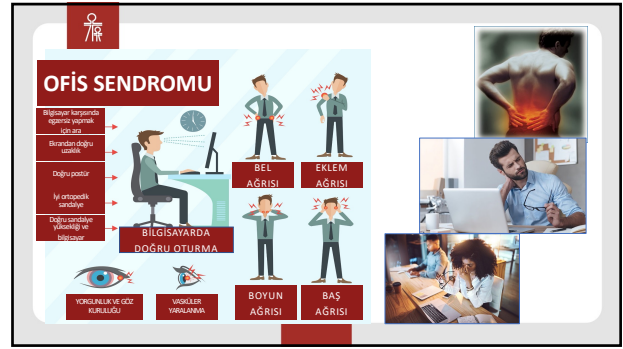




1



2



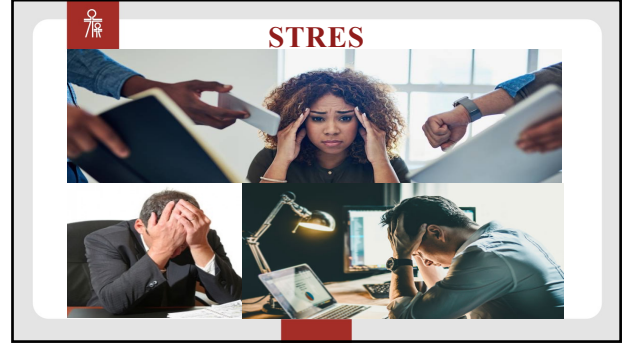
3



4



5



6



7



8

Kaç kişi FİZİKSEL AKTİVİTE/SPOR yapıyor?



9

Bilgisayar kullananlarda postür

İdeal yazı yazma pozisyonu

Kas yorgunluğu ve tekrarlayan yaralanma risklerini artıran tipik yazı yazma postürü



10

Bilgisayar kullanımında: bacaklar ve ayaklar

- Dizler 90 derecede
- Uyluklar yere paralel
- Rahat yükseklikte sandalyede oturma
- Kısıtlamalar kaldırılır
- Ayaklar bir ayaklık üzerinde ya da zeminde rahat bir pozisyonda olmalı



11

Sandalye ayarlamaları: oturma yüzeyi

- Rahat
- Kalça/uyluklardan hafifçe geniş
- Uygun uzunluk
- Ayarlanabilir yükseklik



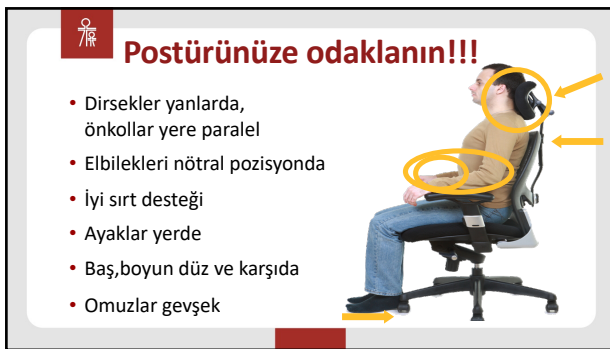
12



13



14



15



16

Physical Activity & Public Health Guidelines

Çalışanlar için Rehber

Kısa araları değerlendirin- gün içinde 10 dk lık aralarla egzersiz yapmaya özen gösterin.

Egzersizleri karıştırın. Orta şiddetli ve ağır egzersizleri kombine kullanın.
•Örn. 3 kez /151 yavaş, diğer 2 gün yüksek şiddetle koşun.



17

Physical Activity & Public Health Guidelines

Çalışanlar için Rehber (ACSM,2021)

Öğle saatleri yürümek için idealdir.
Ya da akşam yemeğinden sonra yürümek uygundur.

Spor salonu gerekli değildir. Uygun spor ayakkabı ve çok az bir motivasyon ile daha aktif ve daha sağlıklı olabilirsiniz.

18

Ne kadar YÜRÜME???

Minimum 30 dk (3800-4000 adım)
10,000 adım /gün
Ofiste çalışanlar günde 4000-6000 adım
1500-2000kcal/hafta






19

Ofiste veya evde çalışırken Fit ve Sağlıklı kalmak

- Yürümek/bisiklete binmek
- Saat başı 10 dk ara
- Aralar aktif olmalı
- Masabaşında germe
- Su içmeyi unutma!
- Atıştırmalıklardan uzak dur
- Elinizdeki imkanlarla egzersiz
- Merdivenleri kullan



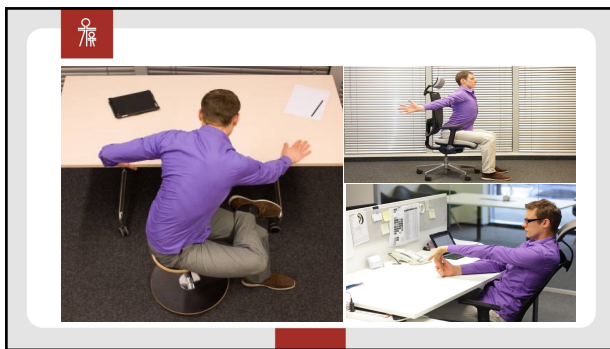
20



21



22



23



24

7/10



Beyninizin kapasitesini egzersiz yaparak artırın

25

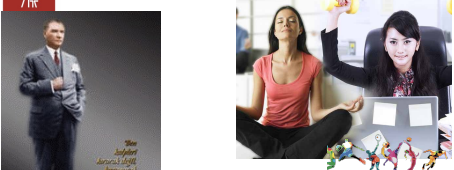
7/10



Dünyada her yıl 5 milyon insan sigaradan hayatını kaybediyor

26

7/10



Teşekkür ederim
gul.baltaci@guven.com.tr

Ağrısız & bol egzersizli sağlıklı günler...

27