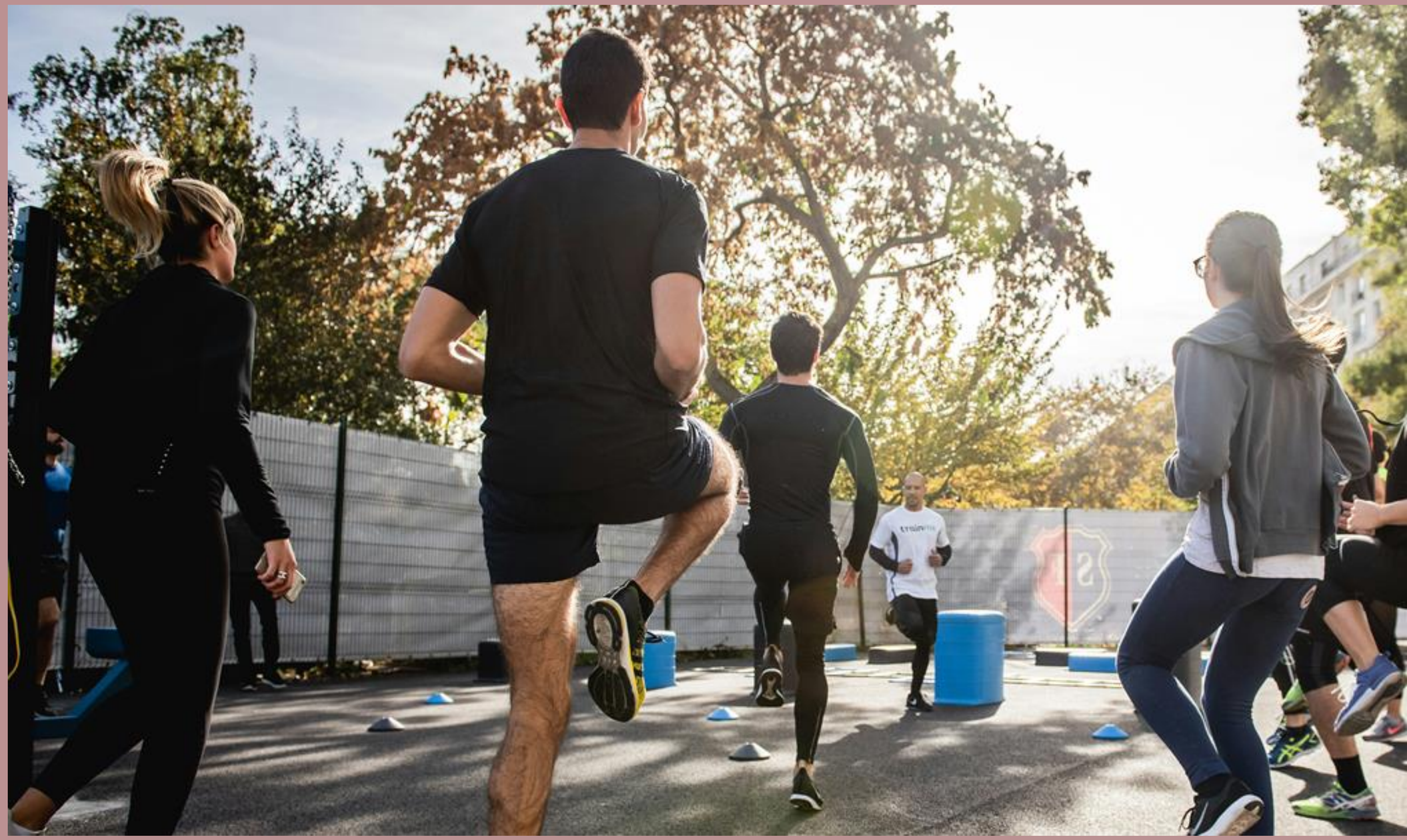
HFTeam
Healthy and Fit Work Team



REHBER

Co-funded by the European Union

Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir. Ancak ifade edilen görüş ve düşünceler sadece yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliği veya Avrupa Eğitim ve Kültür Yürütme Ajansı'nın (EACEA) görüşlerini yansıtmak zorunda değildir. Ne Avrupa Birliği ne de EACEA bunlardan sorumlu tutulamaz.

101133322 – HFTeam - ERASMUS - SPORT - 2023 – SSCP

D1.6 Spor Programı

Co-funded by the European Union

Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir. Ancak ifade edilen görüş ve düşünceler sadece yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliği veya Avrupa Eğitim ve Kültür Yürütme Ajansı'nın (EACEA) görüşlerini yansıtmak zorunda değildir. Ne Avrupa Birliği ne de EACEA bunlardan sorumlu tutulamaz.

Hedefler

Hareketsiz bir çalışma yaşamının da sıvıların durgunluğuna (staz) yol açabileceği göz önünde bulundurularak, kas pompalarının doğru aktivitesinin ve dolayısıyla sıvıların doğru drenajının sürdürülmesi

Tendon ve bağların uzatılması, çok fazla saat oturmaya bağlı kas kasılmaları ve disk çıkıntılarının oluşumunun önlenmesi

Co-funded by the European Union

Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir. Ancak ifade edilen görüş ve düşünceler sadece yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliği veya Avrupa Eğitim ve Kültür Yürütme Ajansı'nın (EACEA) görüşlerini yansıtmak zorunda değildir. Ne Avrupa Birliği ne de EACEA bunlardan sorumlu tutulamaz.

1. Topuklar üzerinde denge

Gerekirse tutunmak için sabit bir yüzeyin yanında durun. Parmak uçlarınızda yukarı doğru itin, topuklarınızı yerden kaldırın, ardından topuklarınızı indirin ve ayak parmaklarınızı yerden kaldırın.

10 kez tekrarlayın.

Engelliler için adaptasyon
Yürüyebilen ofiste veya evde esnek çalışan engelli kişilere yöneliktir. Dengenizi korumak için sandalyenizden veya masanızdan destek alın.

Haftada 2-3 kez tekrarlayın

Ofis yerinin ayarlanması
İhtiyaç duyulan alan bir ofis alanıdır: masa ve sandalye artı sandalyeden bir veya iki metre. Zemin kaygan olmamalı ve sandalye sabit olmalıdır (tekerlekli ofis sandalyeleri uygun değildir) ve egzersiz süresince oda havalandırılmalıdır.

Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir. Ancak ifade edilen görüş ve düşünceler sadece yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliği veya Avrupa Eğitim ve Kültür Yürütme Ajansı'nın (EACEA) görüşlerini yansıtmak zorunda değildir. Ne Avrupa Birliği ne de EACEA bunlardan sorumlu tutulamaz.

2. Kollar ve Omuzlar

Omuzlarınızı gerin ve her iki elinizi yukarı doğru kaldırarak ellerinizi karşıya getirin.
Bu hareketin süresi boyunca 10'a kadar sayın
Bileklerinizdeki tendonların gerildiğini hissedeceksiniz.
Her iki elinizin parmaklarını aşağı doğru sallayarak gevşetin.
Kısa bir süre uygulamanız yeterli olacaktır.

5 kez tekrarlayın

Engelli bireyler için adaptasyon
Engelli insanlara yöneliktir. Oturarak yapılabilir. Haftada 2-3 kez tekrarlayın

Ofis yerinin ayarlanması
İhtiyaç duyulan alan bir ofis alanıdır: masa ve sandalye bir veya iki metre uzakta olmalıdır.
Zemin kaygan olmamalı ve sandalye sabit olmalıdır (tekerlekli ofis sandalyeleri uygun değildir)
ve oda havalandırılmalıdır.

Co-funded by
the European Union

Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir. Ancak ifade edilen görüş ve düşünceler sadece yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliği veya Avrupa Eğitim ve Kültür Yürütme Ajansı'nın (EACEA) görüşlerini yansıtmak zorunda değildir. Ne Avrupa Birliği ne de EACEA bunlardan sorumlu tutulamaz.

3. Sırt ve bel egzersizi

Elleriniz kalçanızda olacak şekilde ayakta durun. Vücudunuzu belinizden yavaşça çevirin ve gerginlik hissedene kadar omzunuzun üzerinden bakın.
Bu şekilde 10 saniye kalın. Diğer yönü de deneyin.
Dizlerinizi hafifçe bükün ve nefesinizi tutmayın.
Her iki taraf için de 10 kez tekrarlayın.

Engelli bireyler için adaptasyon
Engelli insanlara yöneliktir. Engelliler de otururken sandalyenin kolunu tutarak bunu yapabilirler.
Haftada 2-3 kez tekrarlayın

Ofis yerinin ayarlanması
İhtiyaç duyulan alan bir ofis alanıdır: masa ve sandalyeden bir veya iki metre uzakta olunmalıdır. Zemin kaygan olmamalı ve sandalye sabit olmalıdır (tekerlekli ofis sandalyeleri uygun değildir) ve oda havalandırılmalıdır.

Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir. Ancak ifade edilen görüş ve düşünceler sadece yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliği veya Avrupa Eğitim ve Kültür Yürütme Ajansı'nın (EACEA) görüşlerini yansıtmak zorunda değildir. Ne Avrupa Birliği ne de EACEA bunlardan sorumlu tutulamaz.

4. Yerinde yürüme ve bisiklet kolları

2 dakika boyunca sahada yürüyün ya da kollarınızı iki yana açarak ve ellerinizle havada küçük daireler çizerek biraz ısının. Bu, hem antrenman hem de atletizm için ısınmalarda yaygındır

Her gün veya haftada 3 kez tekrar edin

Engelli bireyler için adaptasyon
Yürümeyebilen, ofiste veya evde esnek çalışan engelli kişilere yöneliktir. Dengenizi korumak için sandalyenizden veya masanızdan destek alın.

Haftada 2-3 kez tekrarlayın

Ofis yerinin ayarlanması
İhtiyaç duyulan alan bir ofis alanıdır: masa ve sandalyeden bir veya iki metre uzakta olunmalıdır. Zemin kaygan olmamalı ve sandalye sabit olmalıdır (tekerlekli ofis sandalyeleri uygun değildir) ve oda havalandırılmalıdır.

Co-funded by the European Union

Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir. Ancak ifade edilen görüş ve düşünceler sadece yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliği veya Avrupa Eğitim ve Kültür Yürütme Ajansı'nın (EACEA) görüşlerini yansıtmak zorunda değildir. Ne Avrupa Birliği ne de EACEA bunlardan sorumlu tutulamaz.

5. Akciğerler

Ön bacak 90 derecelik bir açıda ve arka bacak yere paralel olacak şekilde her iki dizinizi bükerek bir ayağınızla öne doğru adım atın. Ayağa kalkın ve arka ayağınızı ön ayağınızla birleştirin.

Hareketi, adım atan ayağınızı değiştirerek oda boyunca 10 kez tekrarlayın.

Engelliler için uyarlama
Yürüyebilen, ofiste veya evde esnek çalışan engelli kişilere yöneliktir. Dengenizi korumak için sandalyenizden veya masanızdan destek alın.

Daha küçük adımlar ve/veya beş tekrar yapın

Ofis yerinin ayarlanması
İhtiyaç duyulan alan bir ofis alanıdır: masa ve sandalyeden bir veya iki metre uzakta durulmalıdır. Zemin kaygan olmamalı ve sandalye sabit olmalıdır (tekerlekli ofis sandalyeleri uygun değildir) ve oda havalandırılmalıdır.

Co-funded by the European Union

Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir. Ancak ifade edilen görüş ve düşünceler sadece yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliği veya Avrupa Eğitim ve Kültür Yürütme Ajansı'nın (EACEA) görüşlerini yansıtmak zorunda değildir. Ne Avrupa Birliği ne de EACEA bunlardan sorumlu tutulamaz.

6. Küçük Yürüyüş

Gerekirse tutunmak için sabit bir yüzeyin yanında durun.
Kalçanızı düz tutarak bir bacağınızı kaldırın
Bunu 10 saniye tutmaya çalışın ve diğer bacağınızla tekrarlayın.

Engelli bireyler için adaptasyon
Yürüyebilen, ofiste veya evde akıllı çalışan engelli kişilere yöneliktir. Dengenizi korumak için sandalyenizden veya masanızdan destek alın.

Haftada 2-3 kez tekrarlayın

Ofis yerinin ayarlanması
İhtiyaç duyulan alan bir ofis alanıdır: masa ve sandalyeden bir veya iki metre uzakta durulmalıdır. Zemin kaygan olmamalı ve sandalye sabit olmalıdır (tekerlekli ofis sandalyeleri uygun değildir) ve oda havalandırılmalıdır.

Co-funded by the European Union

Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir. Ancak ifade edilen görüş ve düşünceler sadece yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliği veya Avrupa Eğitim ve Kültür Yürütme Ajansı'nın (EACEA) görüşlerini yansıtmak zorunda değildir. Ne Avrupa Birliği ne de EACEA bunlardan sorumlu tutulamaz.

7. Otur ve Kalk

Ayaklarınız ve dizleriniz kalça hizasında açık olacak şekilde bir sandalyeye oturun.
Ayağa kalkın ve sonra tekrar oturun. Yardım etmek için ellerinizi kullanmamaya çalışın
Hareketin yukarı ve aşağı doğru yavaş ve kontrollü olduğundan emin olun

5-10 kez tekrarlayın

Engelli bireyler için adaptasyon
Yürüyebilen, ofiste veya evde esnek çalışan engelli kişilere yöneliktir. Dengenizi korumak için sandalyenizden veya masanızdan destek alın.

Haftada 2-3 kez tekrarlayın

Ofis yerinin ayarlanması
İhtiyaç duyulan alan bir ofis alanıdır: masa ve sandalyeden bir veya iki metre uzakta durulmalıdır. Zemin kaygan olmamalı ve sandalye sabit olmalıdır (tekerlekli ofis sandalyeleri uygun değildir) ve oda havalandırılmalıdır.

Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir. Ancak ifade edilen görüş ve düşünceler sadece yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliği veya Avrupa Eğitim ve Kültür Yürütme Ajansı'nın (EACEA) görüşlerini yansıtmak zorunda değildir. Ne Avrupa Birliği ne de EACEA bunlardan sorumlu tutulamaz.

Co-funded by the European Union

8. Bacakları Bükme

Dizleriniz 90 derece bükülü olarak yerde oturur pozisyonda başlayın. Yüzünüz yukarı bakacak şekilde yerde düz bir şekilde yatana kadar üst vücudunuzu yavaş yavaş geriye doğru indirin. Herhangi bir şekilde kendinizi tekrar oturur pozisyona getirin ve indirme işlemini tekrarlayın. Aşağı inerken omurganızı döndürmeye çalışın ve her bir omurun teker teker mindere temas etmesini sağlayın.
5-10 kez tekrarlayın

Engelli bireyler için adaptasyon
Yürüyebilen, ofiste veya evde esnek çalışan engelli kişilere yöneliktir. Sizi yavaşça yönlendirmeye yardımcı olması için dizlerinizi veya uyluklarınızı kavramak için ellerinizi kullanın
Haftada 2-3 kez tekrarlayın

Ofis yerinin ayarlanması
İhtiyaç duyulan alan bir ofis alanıdır: masa ve sandalyeden bir veya iki metre uzakta durunuz. Zemin kaygan olmamalı ve sandalye sabit olmalıdır (tekerlekli ofis sandalyeleri uygun değildir) ve oda havalandırılmalıdır.

Co-funded by the European Union

Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir. Ancak ifade edilen görüş ve düşünceler sadece yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliği veya Avrupa Eğitim ve Kültür Yürütme Ajansı'nın (EACEA) görüşlerini yansıtmak zorunda değildir. Ne Avrupa Birliği ne de EACEA bunlardan sorumlu tutulamaz.

9. Sırtı Bükme

Egzersize yüzüstü yatarak başlayın. Parmak uçlarınızı şakaklarınıza getirin ve dirseklerinizi genişçe açın.
Başınızı ve omuzlarınızı uyluklarınızla aynı anda yerden yukarı kaldırın.
Kollarınızın yere değmesini engelleyerek tamamen gevşemeden yavaşça alçalın.

5-10 kez tekrarlayın

Engelli bireyler için adaptasyon
Tekerlekli sandalyenizde veya başka bir sabit platformda otururken, vücudunuzun üst kısmı yere bakana kadar belinizden eğilin. Bu pozisyondan yavaşça başınızı ve sırtınızı uzatarak kendinizi dik konuma getirin ve hareketi tekrarlayın.

Haftada 2-3 kez tekrarlayın

Ofis yerinin ayarlanması
İhtiyaç duyulan alan bir ofis alanıdır: masa ve sandalyeden bir veya iki metre uzakta durunuz. Zemin kaygan olmamalı ve sandalye sabit olmalıdır (tekerlekli ofis sandalyeleri uygun değildir) ve oda havalandırılmalıdır.

Co-funded by the European Union

Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir. Ancak ifade edilen görüş ve düşünceler sadece yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliği veya Avrupa Eğitim ve Kültür Yürütme Ajansı'nın (EACEA) görüşlerini yansıtmak zorunda değildir. Ne Avrupa Birliği ne de EACEA bunlardan sorumlu tutulamaz.

10. Gövde Bükme

Bir sandalye alın ve 2 yarım litrelik şişe alın ve her zaman 3’er kez 10 bilek bükme ile dönüşümlü olarak 20 gövde bükme yapın.
Sonra sandalyeye oturun, bacakları birleştirin, bacaklara asılarak gövdeyi öne doğru getiriyoruz (omurganın gerilmesi).
Kollarınızı dönüşümlü olarak yukarı veya önünüze doğru çekiyoruz

Engelli bireyler için adaptasyon
Tüm engel türlerine uygundur.
Haftada 2-3 kez tekrarlayın

Ofis yeri ayarlamaları
İhtiyaç duyulan alan bir ofis alanıdır: masa ve sandalyeden bir veya iki metre uzakta durunuz.
Zemin kaygan olmamalı ve sandalye sabit olmalıdır (tekerlekli ofis sandalyeleri uygun değildir) ve oda havalandırılmalıdır.

Co-funded by the European Union

Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir. Ancak ifade edilen görüş ve düşünceler sadece yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliği veya Avrupa Eğitim ve Kültür Yürütme Ajansı'nın (EACEA) görüşlerini yansıtmak zorunda değildir. Ne Avrupa Birliği ne de EACEA bunlardan sorumlu tutulamaz.

11. Germe/Esnetme

Bir sandalyeye yaslanarak ayak parmaklarınızın ucunda durun ve tüm vücudunuzu yukarı doğru çekin. Bu pozisyonda 10 saniye kalın.
Her zaman sandalyeye tutunarak topuklarınızın üzerinde durun ve 10 saniye bekleyin
Alternatif olarak, germe egzersizi kolları arkaya ve sonra yukarı doğru çekerek ayakta da yapılabilir.

Her esneme egzersizi için en az 10 saniye saymamız gerektiğini unutmayın.

Engelliler için uyarlama
Tüm engel türlerine uygundur

Haftada 2-3 kez tekrarlayın

Ofis yerinin ayarlanması
İhtiyaç duyulan alan bir ofis alanıdır: masa ve sandalyeden bir veya iki metre uzakta durunuz. Zemin kaygan olmamalı ve sandalye sabit olmalıdır (tekerlekli ofis sandalyeleri uygun değildir) ve oda havalandırılmalıdır.

Co-funded by the European Union

Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir. Ancak ifade edilen görüş ve düşünceler sadece yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliği veya Avrupa Eğitim ve Kültür Yürütme Ajansı'nın (EACEA) görüşlerini yansıtmak zorunda değildir. Ne Avrupa Birliği ne de EACEA bunlardan sorumlu tutulamaz.