

Koronavirüs Süresince Güçlü Bağışıklık İçin Egzersiz Şart



thi – Türkiye Gençlik STK'ları Platformu (TGSP) Yönetim Kurulu Üyesi ve Beden Eğitimi Uzmanı Salih Özüduruk Koronavirüs (Covid – 19) süresince evde yapılan egzersizler ile ilgili önemli açıklamalarda bulundu. Evde egzersiz yapmanın fiziksel ve psikolojik açıdan önemine değinen Özüduruk, Güçlü Bağışıklık sistemi İçin egzersizin gerekli olduğunu

belirtti

Türkiye Gençlik STK'ları Platformu (TGSP) Yönetim Kurulu Üyesi ve Beden Eğitimi Uzmanı Salih Özüduruk Koronavirüs süresince evde egzersiz yapmanın önemine değinerek evde yapılabilecek egzersizler ile ilgili bilgiler verdi. Egzersiz yapmanın bağışıklık sistemi için etkili olduğunu belirten Özüduruk şu ifadelere yer verdi: "Bugünlerde Koronavirüs'ten (Covid – 19) korunmak için yapabileceğimiz en önemli tedbirlerden biri evde kalarak izole olmaktır. Evde kalma süreci, bizlerin fiziksel hareketliliğini kısıtlayabilir, metabolizma hızımızı düşürebilir ve farkında olmadan mutsuz bir ruh haline büründürebilir. Ayrıca uzun süre hareketsiz kalmak ileride; fazla kilo, obezite, depresyon, kalp damar hastalıkları gibi sağlık problemlerine de zemin oluşturabilir. Bu süreç içerisinde, her gün düzenli egzersiz yapmanın ve evde hareketli olmanın önemli bir yeri vardır. Evde düzenli ve tempolu hareket etmeye başladığımız andan itibaren vücudumuzdaki kan akışı hızlanmakta, kaslara, organlara ve beynimize daha fazla miktarda oksijen gitmektedir. Ayrıca

bizlere mutluluk veren ve kendimizi iyi hissetmemizi sağlayan hormonlar da salgılanmaktadır.Bağışıklık sistemimizin kuvvetli olması bu kritik günlerde çok önemlidir. Evde yapabileceğimiz spor hareketleri hem fiziksel açıdan hem de psikolojik açıdan bizleri güçlü tutacak, bağışıklık sistemimizin kuvvetlenmesine de yardımcı olacaktır. Evde aletsiz olarak yapabileceğimiz basit ama etkili hareketlerden bazılarını sıralayacak olursak; dizler üzerinde şınav, mekik, köprü duruşu, duvar itme, bacak esnetme, yarım çömelme gibi hareketler yapılabilir. Vücut durumumuza göre hareketlerin kapsamını arttırabilir, azaltabilir veya çeşitlendirebiliriz.

Evde egzersiz yaparken dikkat edilmesi gereken bazı önemli hususlar vardır. Bunlar; bireyin yaşına ve sağlık durumuna uygun egzersiz hareketlerini yapması, spor yapılacak ortamın havalandırılmış olması, vücudu tehlikeye sokacak, sakatlığa sebebiyet verecek hareketlerden kaçınılması, egzersizlere başlamadan önce esneme hareketleri ile kas gruplarının hazır hale getirilmesi ve egzersiz öncesi yeterli dinlenmenin sağlanmış olması gerekmektedir.

Evde egzersiz hareketleri bireysel yapılabileceği gibi, diğer aile bireyleriyle birlikte yapılması hem eğlenceli hem de teşvik edici olacaktır. Bu durum aynı zamanda evde spor yapmanın farkındalığını oluşturacak, spor kültürünün yaygınlaşmasına olanak sağlayacak ve aile bireyleri arasında iletişimi ve motivasyonu da arttıracaktır. Evde kaldığımız bugünlerde, bizlere bahşedilen sağlık nimetinin önemi bilmek, beden emanetini koruyabilmek ve yaşam kalitemizi arttırabilmek için, evde hareketli olma, sağlıklı beslenme ve yeterli dinlenmeyi ihmal etmememiz gerekmektedir.'' dedi.