

İSÜ

İSTİNYE
ÜNİVERSİTESİ

İ S T A N B U L



#İSTİNYELİ

EVDE KAL !!!!

SPORSUZ KALMA

PÜF NOKTALAR

- Yaralanmaları önlemek için esneme egzersizlerini dikkatli bir şekilde uygulayın.
- Esneme hareketleri sırasında acı hissetmeniz normaldir. Acı aşırı ve batıcı tarzda ise esneme hareketlerine devam etmeyin.
- Esnek giysiler giyinin.
- Kaslarınız esnerken 10-15 saniye esneme noktasında hareketsiz olarak kalın. (kaslarda meydana gelen myotatic refleks 10-12 saniye boyunca kaslarınızın esnemesini engeller)
- Günlük olarak esneme hareketlerini uygulayın.
- Uyku problemi yaşıyorsanız uyku hapları yerine yatağa gitmeden 15 dakika öncesinde vücudunuzu esnetmeyi deneyin.

HAYDİ BAŞLAYALIM!!!!

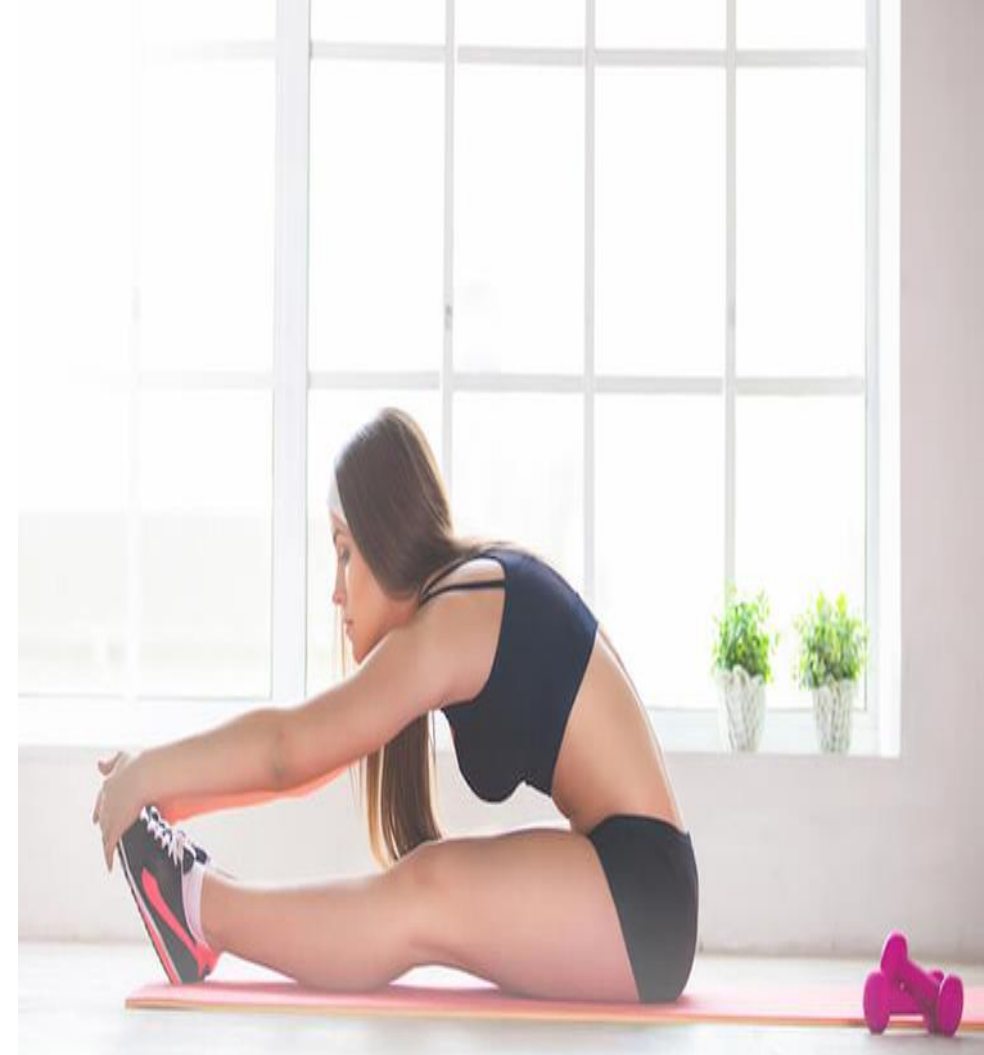
ESNEME (STRETCHING) HAKKINDA HERŞEY

- Sağlıklı geçirilen bir gün ya da doğru yapılan bir spor esneme yani strechingsiz olmaz. Esneme (stretching) hakkında aradığınız bütün bilgiler burada
- Stretch yani esneme hareketleri belirli kas ve eklem gruplarını hedef alarak elastikiyeti ve hareket açısını arttırmak amacı için yapılan fiziksel egzersiz bütününe verilen isimdir. Esneme (stretch) dokuların esnekliğini arttırarak yaralanmaları ve sakatlanmaları azaltacak , egzersiz performansını arttıracak ve günlük hayatta daha hareketli olmanıza imkan tanıyacaktır.
- Ayrıca esneme (stretch) hareketleri sık sık oluşan krampların tedavisinde de kullanılmaktadır.



ESNEME HAREKETLERİNİN FAYDALARI

- Kan dolaşımını arttırır. Dokularınıza nüfus eden kan sakatlıkların daha hızlı iyileşmesini , kaslarınızın daha hızlı gelişmesini sağlar.
- Artan kan dolaşımı ile beraber daha enerjik hissedersiniz.
- Koordinasyonu arttırır.
- Eklemlerinizin ve kaslarınızın daha esnek olmasını sağlar. Düzenli yapılan esneme hareketleri sakatlıkları iyileşmesini hızlandırdığı gibi sakatlığın oluşma riskini de azaltır.
- Beyine gönderdiği sinyaller ile esneme hareketleri stresi azaltır ve rahatlamanızı sağlar.
- Postürünüzün (duruş) düzelmesine yardım eder.



ESNEME HAREKETLERİ NE ZAMAN YAPILIR?

- Isınmadan önce esneme hareketlerini uygulamayın. Isınma sürecinde artan kalp hızı kaslarınıza kan dolmasına ve egzersiz, esneme gibi fiziksel aktivitelere hazırlanmasına yardımcı olur.
- Esneme hareketleri merkezi sinir sisteminize uyku isteğini arttırması için sinyaller yollar. Egzersiz öncesinde yapacağınız esneme hareketleri artan uyku isteği ile beraber kaslarınızın gerilimini azaltabilir. Bu açıdan egzersiz öncesinde sadece ısınmalı esneme egzersizlerini uygulamamalısınız.
- Egzersiz sonrasında kaslarınızda yoğunlaşan kanın doğru bir şekilde dağılması ve kaslarınızın esnekliğini koruması için mutlaka esneme hareketlerini uygulamalısınız.



BOYNUNUZU ESNETİN

- Başınızı öne, arkaya, sağa ve sola doğru eğin. Başınızı eğerken döndürmeyin , bu sakatlıklara yol açabilir. Başınızı bir yöne eğdikten sonra önce merkeze döndükten sonra başınızı diğer tarafa doğru eğin.
- Başınızı sağa ve sola eğerken omuzlar düz konumda olmalıdır.
- Başınızı geriye doğru eğerken çenenizi serbest bırakın ve ağzınızın bir miktar açılmasına izin verin.



OMZUNUZU ESNETİN

- Esneteceđiniz taraftaki kolunuzu göğsünüze doğru yaklaştırırken karşı taraftaki kol ile yardımcı olun.
- Omzunuzdaki gerilmeyi hissedene kadar kolunuzu çekin.
- Omzunuzu esnetmenin bir diğer yolu ise esneteceğiniz taraftaki kolu yardımcı olan ters taraftaki kola zıt olarak itmek . Bir yandan kasılan omuz kasları bir yandan da esnemenize yardımcı olacaktır.



ARKA KOLUNUZU (TRİCEPS) ESNETİN

- Bir kolunuzu başınızın arkasında tutarak bükün ve karşı taraftaki kolunuzu kürek kemiklerinizin arasında tutun.
- Ellerinizi kavuşturduktan sonra dirseğinizi yukarı ve geriye doğru hareket ettirerek arka kolunuzu gerin.
- Anatomik olarak bazı insanların elleri kavuşmayabilir. Bu herhangi bir sorun teşkil etmez. Ellerinizi birbirine mümkün olduğu kadar yakın tutmalısınız.



SIRTINIZI ESNETİN

- Kollarınızı öne doğru uzatın.
- Parmaklarınızı birbirinin içine çapraz olarak geçirin.
- Ellerinizi öne doğru iterken sırtınızı geriye doğru çekerek kaslarınızın gerildiğini hissedin.



BİLEĞİNİZİ ESNETİN

- Kolunuzu ileri doğru uzatın.
- Ters taraftaki eliniz ile karşıya bakan avuç içinizi tutun.
- Parmaklarınızı birleştirerek geriye doğru itin.



ÖN BACAĞINIZI (QUADRİCEPS) ESNETİN

- Ayağa kalkarak bir ayağınızı tutarak dengenizi sağlayın.
- Ayağınızı kalçanıza doğru çekin.
- Ayağınızı açmaya çalışırken elinizle de karşı kuvvet uygulayarak kapatmaya çalışın



AYAĞINIZI (CALVES) ESNETİN

- Topuğunuz yere temas ederken ayak parmaklarınızı tutun.
- Parmak uçlarınızı kendinize çekmeye çalışın
- Dizlerinizi bükmeyin ve calflerinizi esnetin.



ARKA BACAĞINIZI (HAMSTRİNG) ESNETİN

- Yere oturun ve bir bacağınızı öne doğru uzatın.
- Ardından ayak parmaklarınızı tutun.
- Bedeninizi ileri doğru uzattığınız ayağınıza doğru hareket ettirin.



İÇ BACAĞINIZI ESNETİN

- Yere oturun ve tabanlarınızı birbirine bakacak şekilde birleştirin.
- Dizlerinizi yere doğru yavaş bir biçimde indirin.
- Elleriniz ile ayaklarınızın birleşik olduğundan emin olun.



BELİNİZİ ESNETİN

- Sırt üstü uzanın ve bacağınızı katlayarak elleriniz ile dizlerinizden tutun.
- Bacacağınızı kendinize doğru çekin.

