



Medya Takip Merkezi
Media Monitoring Center

Takvim
Günlük/Gazete
İstanbul

Tarih : 2020-04-08
Sayfa No: 12
StkCm : 0
R.E(TL) : 7.248



Evde yapılan basit egzersizler depresyona iyi geliyor.

EVDE KAL AMA hareketsiz kalma

■ **SALGIN** nedeniyle herkes eve kapandı. Hareketsiz yaşam kiloları artırdı. Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı Dr. Öğr. Üyesi Murat Saylık, basit egzersizlerin her gün yapılması gerektiğini açıkladı: Düzenli egzersizin, yaşla ilgili ölümlerin azalması ile ilişkili olduğu kanıtlanmıştır. Egzersizler, hafiften ağıra doğru ısınarak başlar soğuyarak bitirilir.

lir. Bu egzersizlerle, vücut esnekliği ve direncin artırılması hedeflenir. Sarkmayı

da önler. Yapılan nefes egzersizleriyle, kalbe yardımcı olunur. Unutmamalıyız ki hareket azlığı; düşme riskinin artmasına, kemik erimesine, depresyona, nefes darlığına, unutkanlığa neden olur.



DR.
Murat Saylık

Böylece kişiler içine kapanır ve sosyalleşirler.