**Günlük ve Büro Egzersizleri Eğitimi**

Sakarya Üniversitesi  Hizmetiçi Eğitim Şube Müdürlüğü tarafından ‘Günlük  ve Büro Egzersizleri’ isimli bir eğitim düzenlendi.

SAÜ Kültür ve Kongre Merkezi’nde düzenlenen eğitime, SAÜ Spor Bilimleri Fakültesi öğretim üyesi Doç. Dr. Gülten Hergüner konuşmacı olarak katıldı. Akademik ve idari personel, öğrencilerin katıldığı eğitimde Doç. Dr. Hergüner, günlük yapılabilecek spor ve büro egzersizlerini, nedenlerini anlatarak uygulamalar ile gösterdi.

**Spor sadece fiziksel olarak katkı sağlamıyor**

Eğitimde Doç. Dr. Hergüner, “Gelişen ve kendini sürekli yenileyen küresel dünyanın sağlığımızı olumsuz yönde etkilemesinin önüne geçmek adına sporu yaşamımızın bir parçası ve onu hayat felsefesi haline getirmek şüphesiz yaşam kalitemizi arttıracaktır. Makinalar ve gelişen sanayi şüphesiz yaşamımızı kolaylaştırırken bunun yanında ciddi problemlere de yol açabilmektedir. Yürümek yerine araçlara biniyoruz, merdiven çıkmak yerine asansör kullanıyoruz. Bir zamanlar hemen hemen sürekli aktifken şimdi zamanımızın çoğunu oturarak geçiriyoruz. Teknolojinin bu denli hakim olduğu ve bizi masa başına mahkum bıraktığı çağımızda artık harekete geçme ve bu hareketi egzersiz ile yaşam felsefesi haline getirme zamanıdır” dedi.

Egzersizin sağlık üzerine etkilerinin sadece fiziksel değil, stresle başa çıkma kapasitesini ve depresyonu azalttığı yapılan çalışmalarla ortaya konmuştur diyen Doç. Dr. Hergüner, “Egzersizde ilk kural, başlarken kendinizi zorlamamak, daha sonra ölçüyü yavaş yavaş arttırarak egzersizi sürekli hale getirmektir. Bir çok uzmana göre egzersizin etkili olabilmesi için haftada iki ya da üç kez en az 20-30 dakika yapılması gerekir. spor yapma düşüncesi önce beyinde başlar ve daha sonra vücut bu emre uyar. Bu yüzden hareket etmeyi beyninizde fikir olarak kabul etmek ve hazır olduğunuza inanmak gerekir. Zihniniz de başlamadan önce birçok sorunun cevabını bulmak zorundadır” ifadelerini kullandı.

**Yürüyüş en kolay ve ucuz ezgersizdir**

Yürüyüşün yapılabilecek en iyi egzersizlerden biri olduğunu dile getiren Doç . Dr. Hergüner, “Yürüme sağlıklı her insanın ihtiyaç olarak yaptığı bir harekettir.  En kolay ve en ucuz egzersiz şekillerinden biri olan yürüyüş; kalp krizi, şeker hastalığı gibi risklerin azaltılmasında önemli rol oynar. Uzmanlar; sağlıklı bir yaşam için haftanın 5 veya 6 günü saatte 5-6 kilometre hızla, en az 30 dakika süren tempolu bir yürüyüşün vücut için, yemek ve su içmek kadar gerekli olduğunu savunmaktadırlar. Yürüyüş yapmanın; kalp hastalıkları, inme/felç, kilo kontrolü, kilo kaybı, diyabet, kemik hastalıkları, damar duvarı iltihabı, depresyon ve kanser gibi hastalıkların oluşumuna engel olduğu ya da bu hastalıkların etkilerini azalttığı bilinmektedir” şeklinde konuştu.

Doç. Dr. Hergüner, “Bütün gün masa başında hareketsiz bir şekilde çalışmak, ofis çalışanlarının en büyük sıkıntılarından biri çünkü hareketsizlik en basit sonuçlarıyla, bel, boyun ve sırt ağrıları gibi fiziksel sıkıntılar yaratır. Meslek hastalıklarının yüzde 35’inin kas iskelet sisteminde meydana geldiğini gösteriyor. Ofis çalışanlarının bilgisayar başında ve masada uzun süre vakit geçirmesi hareketsizlik nedeniyle kas ağrısı sendromlarından bel, boyun, sırt ağrılarına kadar uzanan omurga sorunlarını ortaya çıkartıyor. Ayrıca özellikle el ve kollardaki tendon hasarları ve sinir sıkışmalarının da sık görülmesine neden oluyor” dedi.

Eğitimin sonunda Doç. Dr. Ergüner, düzenli spor yapan katılımcılara kitap hediye etti.