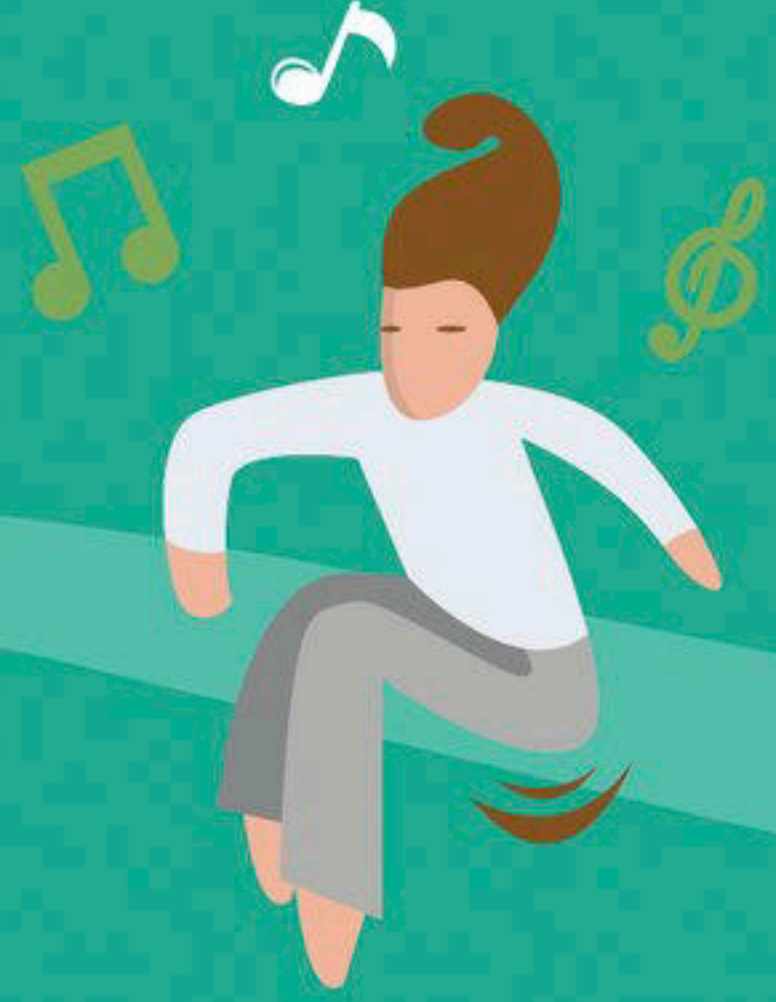


#COVID19 salgını sırasında evde hareketsiz kalmayın



Online egzersiz derslerine katılın



Dans edin



Hareket gerektiren video oyunları oynayın



İp atlayın



Kas gücü ve denge antrenmanları yapın

#COVID19 salgını sırasında evde hareketsiz kalmamak için ipuçları



Merdivenleri inip çıkın



Esneme gerdirme hareketleri yapın



Müzik eşliğinde birkaç dakika boyunca dans edin



Daha fazla fikir ve kaynak için internette araştırma yapın

#COVID19 salgını sırasında evde hareketsiz kalmayın

Ev içerisinde herhangi bir aktivite yapmak hiç bir şey yapmamaktan iyidir. Sağlığınızı, kas gücünüzü ve esnekliğinizi korumak için # COVID19 salgını sırasında egzersiz yapın. Egzersiz yapmak, ruh sağlığınıza da iyi gelecektir.



#COVID19 salgını sırasında evde hareketsiz kalmayın

Ev içerisinde herhangi bir aktivite yapmak hiç bir şey yapmamaktan iyidir. Sağlığınızı, kas gücünüzü ve esnekliğinizi korumak için # COVID19 salgını sırasında egzersiz yapın. Egzersiz yapmak, ruh sağlığınıza da iyi gelecektir.



#COVID19 salgını sırasında evde hareketsiz kalmayın

Bu stresli zamanlarda kendinizle, ailenizle ve arkadaşlarınızla ilgilenmek önemlidir.

DSÖ, evdeki herkesi sağlıklı ve aktif kalmak için basit ve eğlenceli fiziksel aktiviteler yapmaya teşvik eder.

