



Egzersizden Önce Isınma Rutini Önemli!



EGZERSİZ ÖNCESİ ISINMA, VÜCUT PERFORMANSINI NASIL ARTIRIR?

Koşuya başlamadan ya da spor salonundaki aletleri kullanmadan önce **ısınma ve esneme** yapmak çok önemlidir. Kaslarını hazırlayarak daha verimli bir egzersiz yapmanı sağlar ve sakatlanma riskini azaltır. Bu işlemler, vücudunun hareket etmeye başlamasına yardımcı olur ve kan dolaşımını hızlandırır.

Isınma ve esneme sadece fiziksel değil, zihinsel olarak da seni hazırlar. Egzersize başlamadan önce bu kısa hazırlık, vücuduna odaklanmanı ve zihnini spora hazırlamanı sağlar. Bu basit adımlar, seni egzersiz boyunca daha güçlü kılabilir.

