

Yürürken kollarımız neden sallanır?

Nurbanu Bakraç

Hızır Reis Kız Anadolu İmam Hatip Lisesi / 7-F / İstanbul



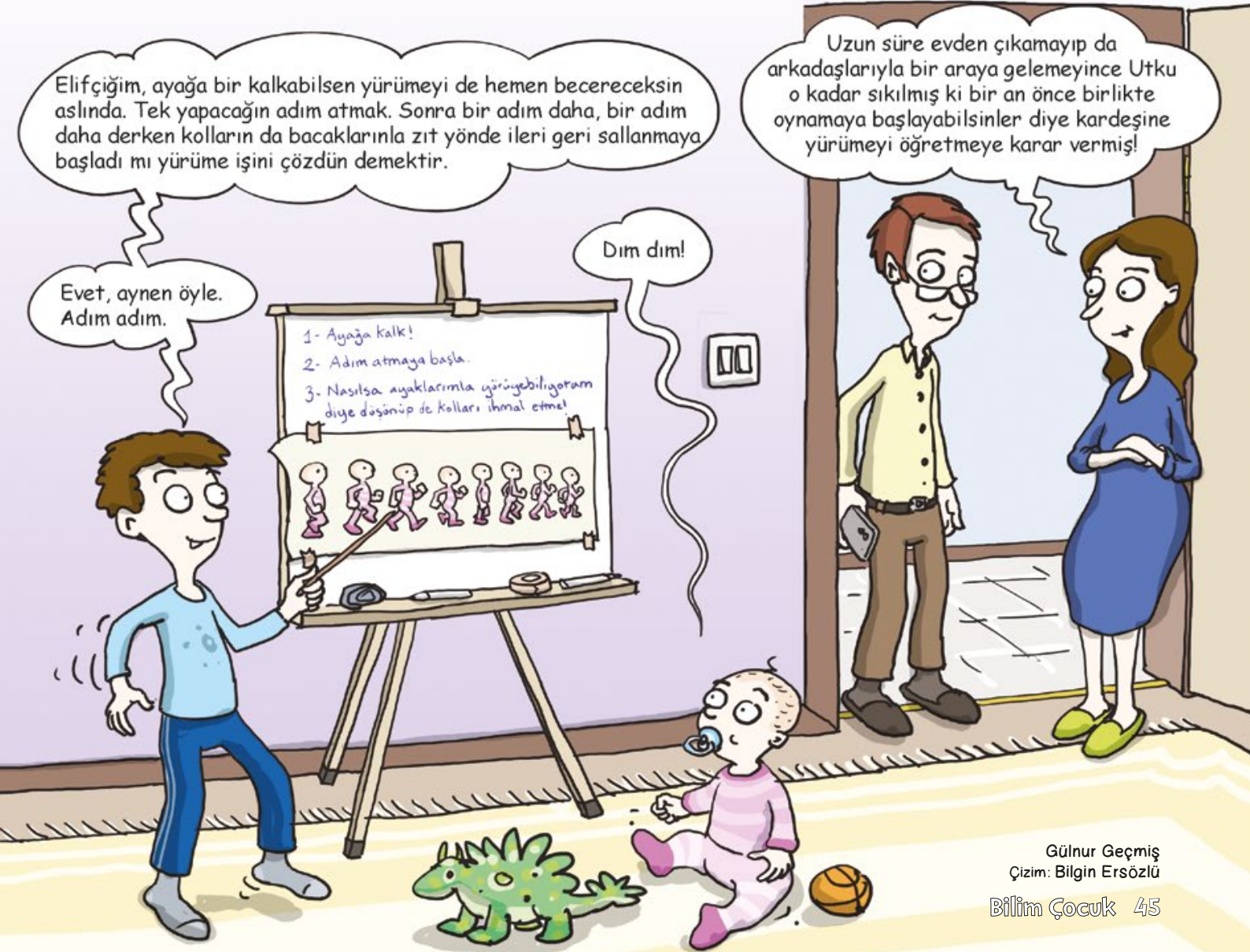
Sağlıklı bir yaşam için küçük egzersizler yapmak oldukça önemli. Bunun en kolay yollarından biriye yürüyüş yapmak. Pekî yürürken kollarımızın da bacaklarımızın hareketine uyumlu bir biçimde ileriye ve geriye sallandığını fark ettiniz mi? Yani yürürken sağ adımımızı attığımızda sol kolumuz, sol adımımızı attığımızdaysa sağ kolumuz ileri doğru hareket eder.

Yürürken kollarımız kendiliğinden sanki birer sarkaç gibi vücudumuzun hareketiyle sallanır. Yani kollarımızın bu hareketi kol kaslarımızın enerji harcamasına neden olmaz. Ayrıca bu hareket sayesinde yürüyüşümüz kolaylaşır ve vücudumuz daha dengede durur.

Bilim insanları kollarımızı hiç hareket ettirmeden yürümeye çalışırsak neler olduğunu da

COVID-19 salgınının ülkemizde yayılımının en aza indirilmesi amacıyla sorularınızı yalnızca e-posta ya da internet sitemiz aracılığıyla göndermenizi rica ediyoruz.
e-posta: cocuk@tubitak.gov.tr
İnternet: www.bilimcocuk.tubitak.gov.tr/form/siz-de-gonderin

araştırmış. Bu durumda kullandığımız enerji miktarı %12 artıyormuş. Öte yandan sol adımımızı atarken sol kolumuzu, sağ adımımızı atarken sağ kolumuzu hareket ettirdiğimizdeyse kullandığımız enerji miktarının %26 arttığını bulmuşlar. Kısaca yürürken kollarımızın sallanması, daha verimli ve düzgün bir biçimde yürümümüzde önemli bir rol oynuyor.



Gülnur Geçmiş
Çizim: Bilgin Ersözlü