

YAŞAM BOYU SPOR

DERS NOTLARI

Sağlıklı Yaşam Ve Egzersiz

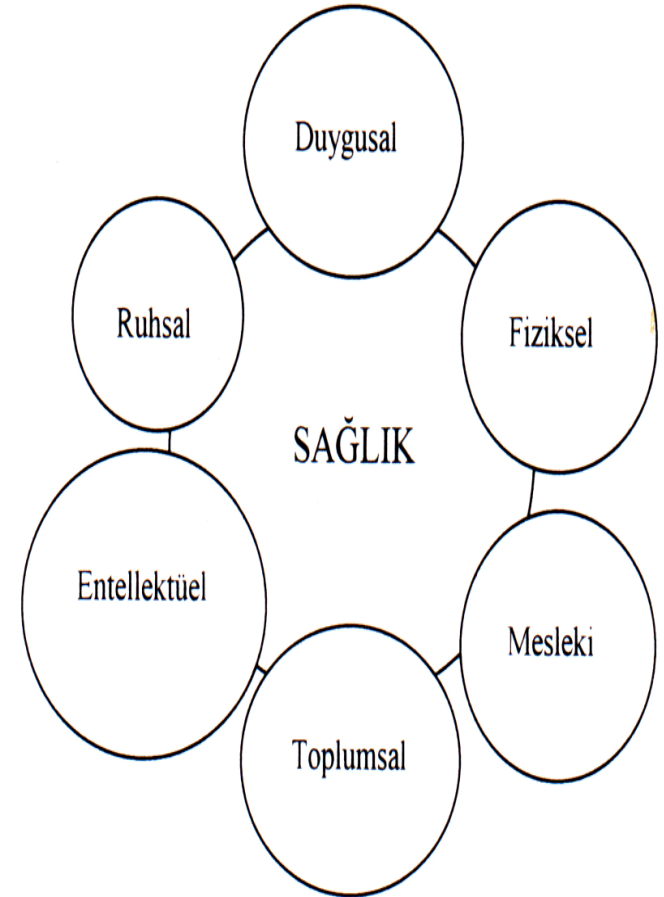
Prof. Dr. Fatih KIYICI

Ortalama yaşam süresinden Beklentiler (M.Ö 3000-M.S. 1991)

Eskiçağ Demir ve Bronz dönemi Yunanistan M.Ö. 3000- M.S. 100	18 yıl
İlkçağ Roma	22 yıl
Ortaçağ İngiltere M.S. 1400	33 yıl
Polonya 1687-1691	34 yıl
İngiltere ve Galler 1838-1854	41 yıl
Amerika 1900-1902	49 yıl
Amerika 1946	67 yıl
Amerika 1978	73 yıl
Amerika 1990	75 yıl

SAĞLIĞIN TANIMI NEDİR ?

- Geçmişte sağlığın tanımı; hastalıklardan uzak olma diye ifade edilirdi.
- Dünya Sağlık Örgütü (WHO), sağlığı “sadece hastalıklardan ve mikroplardan koruma değil, bir bütün olarak fiziki, ruhi ve sosyal açıdan iyi olma hali” olarak açıklar.
- Yaşadığımız çağa göre ise; duygusal, ruhsal, zihinsel (entelektüel), toplumsal, mesleki ve fiziksel olarak sağlıklı olma hali olarak açıklanabilir.





SAĞLIKLI VE UZUN ÖMÜRLÜ OLMANIN REÇETESİ

- Düzenli Yaşam Alışkanlıkları (Sağlıklı davranış) %51
- Fiziksel çevre %20
- Kalıtımsal özellikler %20
- Enfeksiyon ve sağlık tedavi servislerinin niteliği %9



Düzenli Yaşam Alışkanlıkları

- Düzenli yaşam alışkanlıklarının ölüm riskine etkisi %51 dir.
- 7000 kişi üzerinde 5.5 yıl süren araştırma sonuçlarıdır;
- Her gün düzenli kahvaltı yapmak,
- Düzenli yemek yeme alışkanlığını kazanmak (Günde 3 öğün ve düzenli),
- Uyku düzenine dikkat etmek,
- Normal vücut ağırlığına sahip olmak,
- Yiyeceklerde yağ, tuz ve şekeri azaltmak,
- Haftada en az üç gün düzenli ve yeterli spor yapmak,
- Stresle başa çıkmayı öğrenmek,
- Sigara ve alkol kullanımından uzak durmak,
- Aile ve düzenli cinsel yaşam
- Düzenli sağlık kontrolünden geçmek olarak sıralanmıştır.

Düzenli Yaşam Alışkanlıkları

- Düzenli yaşam alışkanlıklarının tamamına sahip olanlar ile hiçbirine sahip olmayanlar arasında 30 - 40 yıllık bir fark olduğu bulunmuştur.

30 - 40 YIL

Fiziksel Çevre

- Fiziksel çevre bozukluğunun %20 oranında sağlık ve ölümlle ilişkili olduğu düşünülmektedir.
- Yaşadığımız ve çalıştığımız çevreler fiziksel çevremizi oluşturur ve sağlığımızla direkt ilgilidir.
- Kapalı ve açık alandaki hava kirliliği,
- Aşırı gürültü,
- Sigaralı ortam,
- Ağır metallere maruz kalmak, elektronik aletlerle sık sık temasta bulunmak,
- Yiyecek ve suyun temiz olmaması

Kalıtımsal (Genetik)

- Kalıtımsal özelliklerin ölüm riskine etkisi %20 dir.
- Bazen hastalıklardan korunabilmemiz kalıtımsal faktörlere bağlı olarak sınırlı olabilir.
- Örneğin, kalp rahatsızlığı, şeker hastalığı gibi.
- Ancak; düzenli beslenme, düzenli ve yeterli spor yapmak ve vücut ağırlığımızı kontrol etme gibi düzenli yaşam alışkanlıkları, kalıtıma bağlı bazı hastalıklara yakalanma riskini azaltacaktır.

Enfeksiyon ve Sağlık Tedavi Servislerinin Niteliği

- Ölüm riskine etkisi %9 olarak bildirilmiştir.
- Bu oran Türkiye gibi ülkelerde daha büyük oranda olduğu tahmin edilmektedir.
- Hastane yetersizliği,
- Hastanelerdeki teçhizatların yetersizliği,

SPOR BEYİNDE Mİ BASLAR?

- Bunu duymak sizi şaşırtmasın!.
- Fakat spor yapma düşüncesi önce beyinde baslar ve daha sonra vucut 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.

EGZERSİZDEN KACMAK İÇİN YAYGIN BAHANELER

- Hiç zamanım yok!
- Terlemekten hoşlanmıyorum!
- Egzersiz yapmayı aptalca buluyorum.
- Benim için ne gerekli olduğunu bilmiyorum.
- Yaralanmaktan ve sakatlanmaktan korkuyorum.
- Spor malzemelerim kirleniyor ve kokuyor: Yıkanacak çamaşırımız çok

EGZERSİZDEN KACMAK İÇİN YAYGIN BAHANELER-2

- Egzersiz yapmak pahalı!
- Rahatımı bozar, hastalandırır. Yaralanmama sebep olur.
- Kendime zarar vermekten korkuyorum
- Geçmişte ne yaptıysam olmadı, yapamadım.
- Benim için spor yapmak önemli değil.
- Gelecekte kesinlikle yapacağım.
- Eskiden yapabildiğim şeyleri şimdi yapamıyorum
- Spor veya egzersiz yapacak ortamım yok!

Beden Kitle İndeksi (BMI)

- Vücut kitle endeksi; **vücut ağırlığınızın boy uzunluğunuzun karesine bölünmesi ile elde edilir.** Sonuç olarak elde edilen değer yani beden kitle endeksi aşağıdaki aralıklarda değerlendirilir.
- **0-18.4:** Zayıf Boyunuza göre uygun ağırlıkta olmadığınızı, zayıf olduğunuzu gösterir. Zayıflık, bazı hastalıklar için risk oluşturan ve istenmeyen bir durumdur. Boyunuza uygun ağırlığa erişmeniz için yeterli ve dengeli beslenmeli, beslenme alışkanlıklarınızı geliştirmeye özen göstermelisiniz.
- **18.5-24.9:** Normal Boyunuza göre uygun ağırlıkta olduğunuzu gösterir. Yeterli ve dengeli beslenerek ve düzenli fiziksel aktivite yaparak bu ağırlığınızı korumaya özen gösteriniz.
- **25.0-29.9:** Fazla Kilolu Boyunuza göre vücut ağırlığınızın fazla olduğunu gösterir. Fazla kilolu olma durumu gerekli önlemler alınmadığı takdirde pek çok hastalık için risk faktörü olan obeziteye (şişmanlık) yol açar.

Beden Kitle İndeksi (BMI)

- **30.0-34.9:** Şişman (Obez) - I. Sınıf Boyunuza göre vücut ağırlığınızın fazla olduğunu bir başka deyişle şişman olduğunuzun bir göstergesidir. Şişmanlık, kalp-damar hastalıkları, diyabet, hipertansiyon v.b. kronik hastalıklar için risk faktörüdür. Bir sağlık kuruluşuna başvurarak hekim / diyetisyen kontrolünde zayıflayarak normal ağırlığa inmeniz sağlığınız açısından çok önemlidir. Lütfen, sağlık kuruluşuna başvurunuz.
- **35.0-44.9:** Şişman (Obez) - II. Sınıf Boyunuza göre vücut ağırlığınızın fazla olduğunu bir başka deyişle şişman olduğunuzun bir göstergesidir. Şişmanlık, kalp-damar hastalıkları, diyabet, hipertansiyon v.b. kronik hastalıklar için risk faktörüdür. Bir sağlık kuruluşuna başvurarak hekim / diyetisyen kontrolünde zayıflayarak normal ağırlığa inmeniz sağlığınız açısından çok önemlidir. Lütfen, sağlık kuruluşuna başvurunuz.

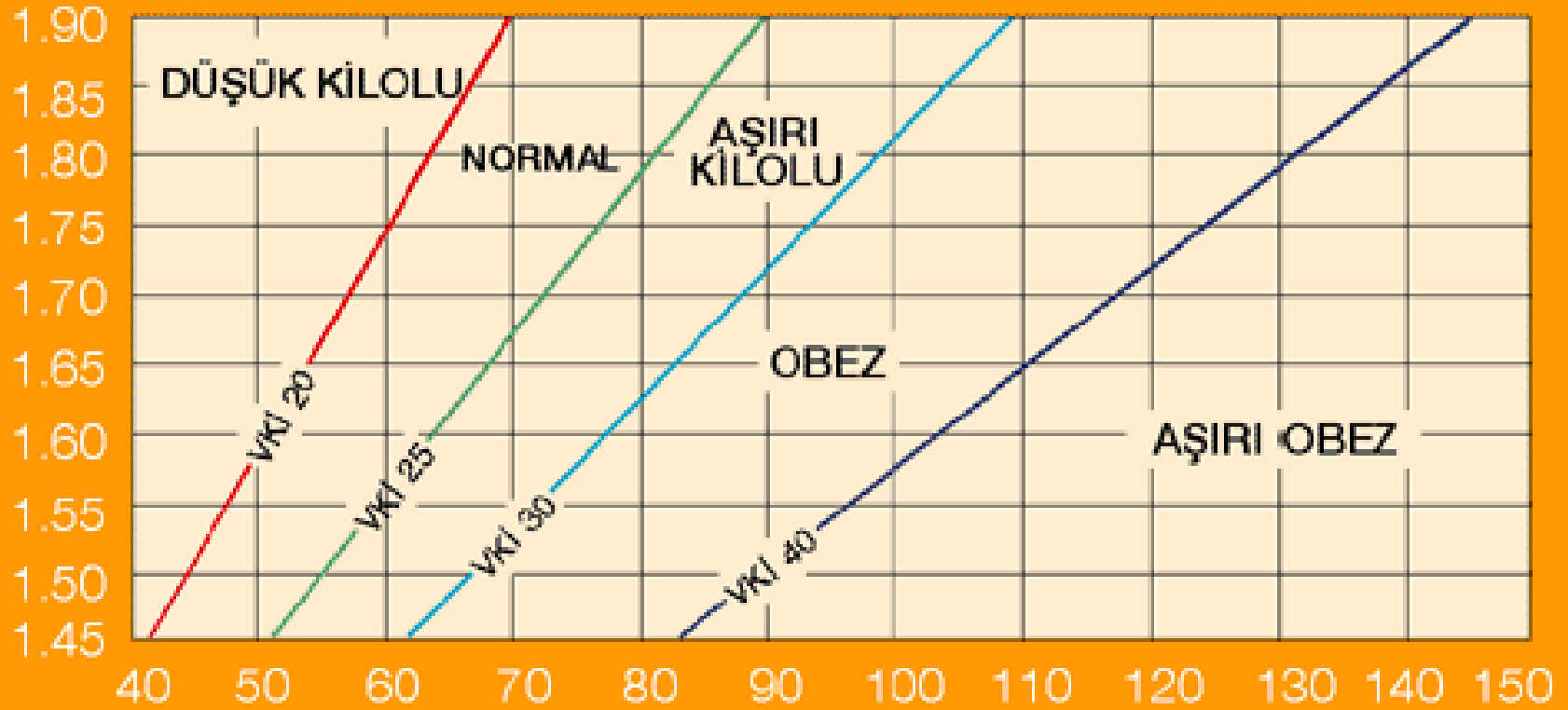
Beden Kitle İndeksi (BMI)

- **45.0 ve üstü:** Aşırı Şişman (Aşırı Obez) - III. Sınıf Boyunuza göre vücut ağırlığınızın fazla olduğunu bir başka deyişle şişman olduğunuzun bir göstergesidir. Şişmanlık, kalp-damar hastalıkları, diyabet, hipertansiyon v.b. kronik hastalıklar için risk faktörüdür. Bir sağlık kuruluşuna başvurarak hekim / diyetisyen kontrolünde zayıflayarak normal ağırlığa inmeniz sağlığınız açısından çok önemlidir. Lütfen, sağlık kuruluşuna başvurunuz

Beden Kitle İndeksi (BMI)

Metre olarak boy

İDEAL KİLONUZU BULUN!



Kilogram olarak ağırlık

YAŞLANMAYA KARŞI SAVAŞ

- Yaşlanmanın hızlı oluşmasına yaşam tarzı önemli rol oynar.
- İmmün, hormonal ve sinir sisteminin yaşlanması durdurulursa daima genç kalınma reçetesinin elde edileceğini savunmuşlardır.

TÜRKİYE' DE ÖLÜM SEBEPLERİ VE ORANLARI NELERDİR?

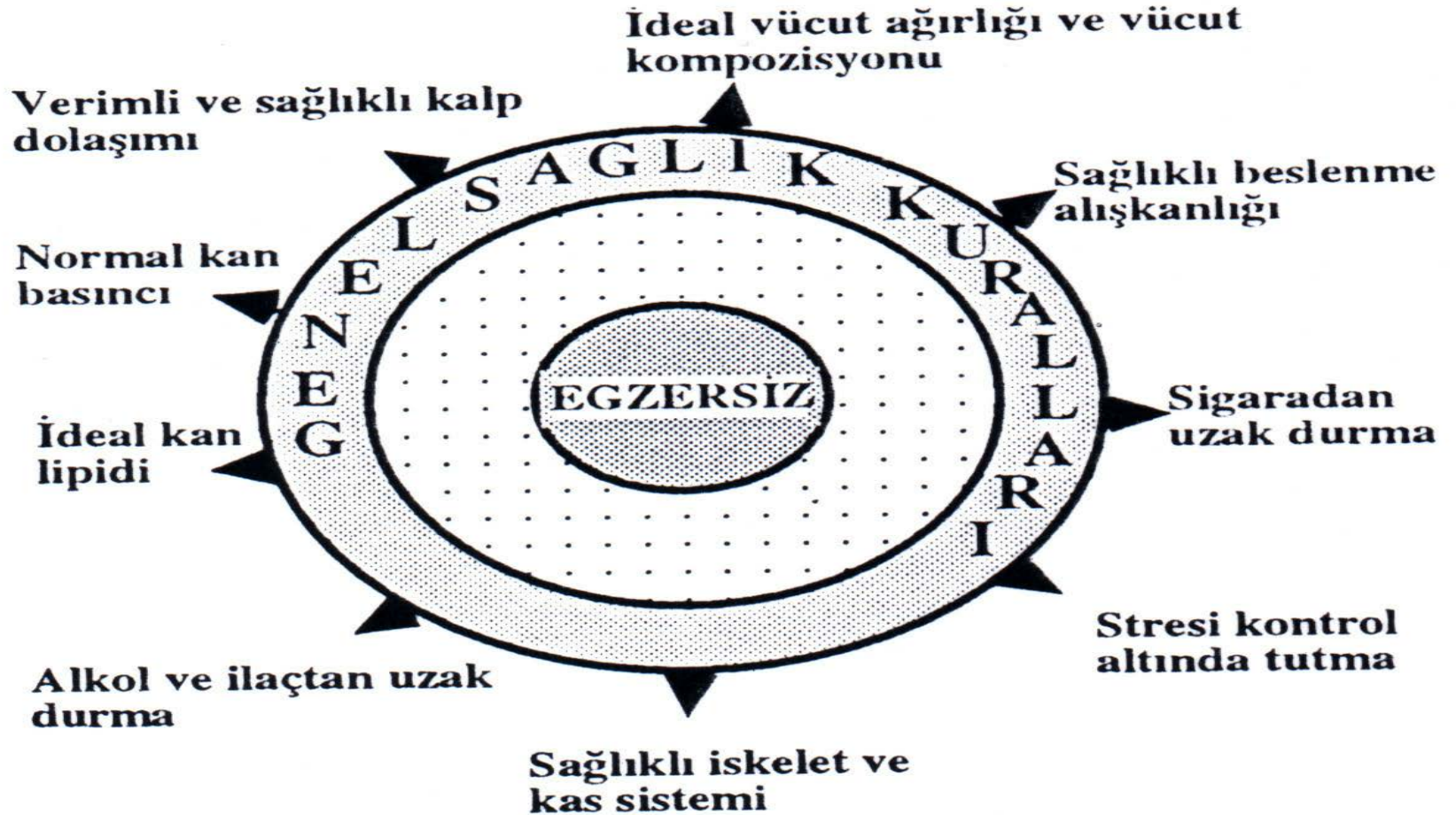
- Türkiye ' de ölümlerin yaş gruplarına göre dağılımına bakıldığında gelişmiş ülkelerden en büyük fark bebek ölümlerinde görülmektedir.
- 40-45 yaşından itibaren ölüm oranlarında hızlı bir artış görülür.
- Erkeklerin ölümleri kadınlara göre daha genç kuşakta yoğunlaşmaktadır.
- Türkiye' de illere göre ölüm oranları İstanbul %21, Ankara %8, İzmir %7 şeklindedir.
- Ülkemizde kalp dolaşım sistemi rahatsızlığı ölüm oranı %38' dir.
- Erkeklerde bu oran %39,6 iken bayanlarda %34' tür.
- 1998 yılı istatistiğine göre tüm illerde 50 ölüm nedeninin başında kalp dolaşım sistemi gelmektedir.

TÜRKİYE' DE ÖLÜM SEBEPLERİ VE ORANLARI NELERDİR?

Türkiye' deki ölüm sebeplerinin başında kalp ve dolaşım sistemi rahatsızlıklarının gelmesinde en önemli etkenler;

- Halkın hastalıklara karşı bilinçli bir eğitiminin olmaması,
- Ekonomik sebeplerden dolayı ucuz ve kalitesiz yiyeceklerin tercih edilmesi,
- Kötü çevre koşulları ve yaşam şekli,
- Stresli yaşam tarzı,
- Bilinçsiz ve kötü beslenme alışkanlıkları,
- İş güvencesinin zayıf olması,
- Çocukluk çağından itibaren hareketsiz ve stresli bir hayat tarzı,
- Gelecekle ilgili kaygılar.

Genel Sağlık ve Egzersiz İlişkisi



-Antrenman şiddetini ölçmenin bir yolu kalp atım sayısını ölçmektir,

Yoğunluk	Kalp atım hızı
Düşük	120-150
Orta	150-170
Yüksek	170-185
maksimal	> 185

Karvonen Formülü

$$\text{HKAH} = ((\text{mak.KAH} - \text{İstirahat KAH}) * \text{şiddet \%}) + \text{İstirahat KAH}$$

HKAH = Hedef kalp atım hızı,

KAH (DİN) = İstirahat kalp atım hızı

ANT. ŞİD. = Antrenman Şiddeti,

MAK. KAH. = maksimal kalp atım hızı (220-yaş)

- Belirli bir antrenman biriminde şiddet ne kadar yüksekse çalışma kapsamı da o kadar düşük olur.

Örnek Hesaplama

- 25 yaşında, dinlenme nabızı 65 olan bir kişi kendisinin 60-70% yoğunlukta bir yüklenme için nabzının ne olduğu şöyle hesaplanır;

- **Minumum antrenman nabız oranı**

$$220-25 (\text{yaş})=195$$

$$195-65 (\text{istirahat nabızı})= 130$$

$$130 \times 0.60 (\text{min. Yoğunluk}) + 65 (\text{istirahat nbz}) = 143$$

- **Maksimum antrenman nabız oranı**

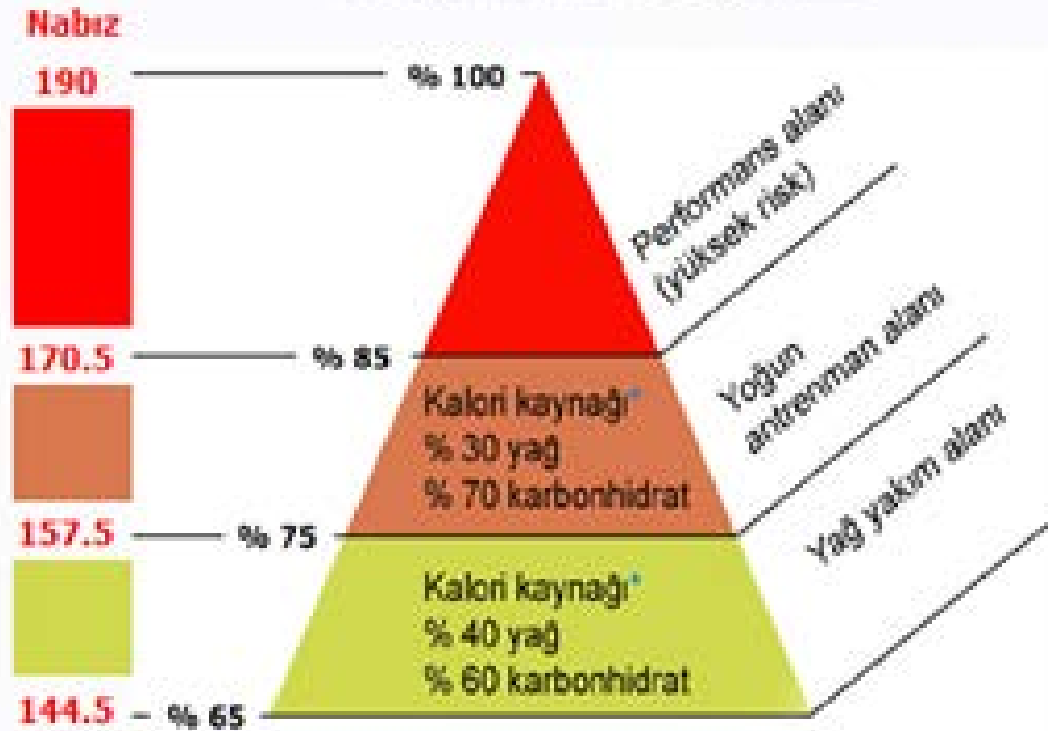
$$220-25 (\text{yaş})=195$$

$$195-65 (\text{istirahat nabızı})= 130$$

$$130 \times 0.70 (\text{min. Yoğunluk}) + 65 (\text{istirahat nbz}) = 156$$

Bu kişinin antrenmandaki nabız bölgesi 143-156 atım/dk

Hesaplanan Nabız Değerleriniz



*Karvonen MJ, Kentala E, Mustala O. (1957) The effects of training on heart rate: a longitudinal study. *Ann Med Exp Biol Fenn* 35 : 307 - 315

Hareketsizlikle Vücudumuzda oluşan Problemler

HAREKETSİZLİKLE OLUŞAN PROBLEMLER

Kalpde oluşan problemler

Arteriosklerozis
Arter damarlarının yağlanması
veya tıkanması
Kalp kasının zayıflaması
Kalp kasında sertleşme ve
yumuşaklık
Akciğer kapasitesinde azalma
Akciğer kapasitesinde zayıflama
Dayanıklılığın azalması

Vücut kompozisyonu

Şişmanlık
Vücut yağlarının artması
Kas kütlesinin azalması
Görünüş bozukluğu
Kas iskelet problemleri
Erken kemik erimesi
Bel ve sırt ağrıları

Hipertansiyon

LDL ve kolesterolde artış
Çabuk yorulma

Kas iskelet problemleri
Kas ve kemik
problemleri

Şeker hastalığı

Karbonhidrat emilimindeki
problemler
Psiko-sosyal bozukluk
Sinir sisteminde gerginlik
Sindirim sistemi bozukluğu
Uyku bozukluğu
Bağışıklık sisteminin zayıflaması
stress

YAŞAM BOYU EGZERSİZİN SAĞLIĞIMIZA ETKİLERİ

AZALAN DEĞERLER
Kalp krizi riskinde
Kalp krizi geçirmiş kişilerin tekrardan geçirme riskinde
Hipertansiyon (yüksek tansiyon) riskinde,
Bayanlarda hamilelikten kaynaklanan (sırt ağrıları, vs) rahatsızlıklarda,
Sebebi bilinmeyen veya stresten kaynaklanan baş ağrılarında azalma veya giderilmesinde,
Çok sıkı bir diyet uygulamadan kiloda,
Dinlenme kalp atımında,
Osteoaristen dolayı oluşan eklem dejenerasyonunda,
Kanser risklerinde (kolon, prostat, göğüs, gibi),
Bel ve sırttaki kaslardan kaynaklanan ağrılarda,
Yağlanma riskinde,
Solunum kasları güçlenirken, istirahat solunumunda,
Bayanlarda menstural semptomlarda,
Spordan hemen sonra iştahda,
Yaşlanmanın geciktirilmesinde,
Kandaki kolesterol seviyesinde
LDL lipoproteinler azalır



“

”

Düzenli ve kontrollü yapılan spor hiçbir zaman tehlikeli değildir



YAŞAM BOYU EGZERSİZİN SAĞLIĞIMIZA ETKİLERİ

ARTAN DEĞERLER
Genel sağlıkta,
Düzenli, sağlıklı uykuda,
Muhtelif enfeksiyonlara karşı vücudun direncinde,
Maksimal O2 tüketiminde,
Kemiklerin yoğunluğunda
Sıcağa ve soğuğa karşı dirençte,
Diş hastalığı var ise de kan şekerini kontrol altına almada,
Vücut yağ kaybını fazlalaştırarak, kas kütlesinin dayanaklığında, kuvvetinde,
Kanda ve kaslardaki laktik asit birikimlerinin geç oluşmasında ve birikimin erken dağılmasında,
Deriye kan akışının artmasına, dolayısı ile derinin beslenmesinde,
Akciğerlerden kana O2 diffüzyonunda,
Kan akışkanlığında,
Bağışıklık sistemini güçlenmesinde,
Glikoz toleransında,
Sakatlıklara karşı direncinde,
Cinsel istek ve performansında,
Vücut postürünün düzgünlüğünde,
Fazla kalori kullanılmasında,
Fiziki görünümün olumlu olmasında,
Eklem elastikiyetini geliştirilmesinde,
Denge ve koordinasyonunuzu geliştirilmesinde,
Metabolizmanın daha düzenli çalışmasına, kan plazma hacminin artmasında yardımcı olur
HDL lipoproteinler yükselir.

Egzersizizi Düzenli Yapmada Değişen Sosyolojik ve Psikolojik Değerler



SOSYOLOJİK VE PSİKOLOJİK YARARLAR

- İş veriminin artmasına,
- Hastalık yüzünden çalışılmayan gün sayısının azalmasına,
- Daha enerjik hissetmesi ve tembellikten uzaklaşmaya,
- Sağlam, canlı hareketli, egzersiz yapmaya hevesli bir kişi haline gelmeye,
- Öz saygının geliştirilmesine,
- Organizmayı beden ve ruhsal streslerin yıpratıcı etkisinden korumaya,

Egzersizizi Düzenli Yapmada Değişen Sosyolojik ve Psikolojik Değerler-2

- Hayata daha mutlu bakmaya, endişelerden uzaklaşma,
- Asabi ve hiperaktif yapıyı sakinleştirmeye,
 - Kendine güveninin artmasına,
 - Düzenli uyku ritmine sahip olmaya,
 - İnsanlarla çabuk arkadaşlık kurmaya ve paylaşma, yardımlaşma duygularını geliştirmeye yardımcı olur.

Dikkat etmeniz gereken bazı noktalar-1



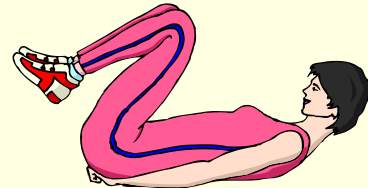
- Egzersize yemeklerden en az bir saat sonra başlayın.
- Egzersize başlamadan önce mutlaka kaslarınızı ısıtın ve esnetin.
- Egzersize ölçülü başlayıp, zamanla artırmak gereğini unutmayın.
- Kendinizi aşırı yormayın, tatlı bir yorgunluk hissedene kadar egzersiz yapın.
- Yorulduğunuz zaman egzersizi birden kesmeyin, hareketlerinizi yavaşlatıp bir süre sonra dinlenmeye geçin.
- Vücudunuzda acı hissederseniz, egzersizi bırakmanız gerekir.

Dikkat etmeniz gereken bazı noktalar-2

- Yüzme, yürüyüş ve bisikletteki gibi zorlanmadan yapılan ritmik hareketler daha iyidir.
- Bazı egzersizleri günlük yaşamınızın akışı içine sokmaya çalışın. Örneğin, otobüsten birkaç durak önce inin, yolun gerisini yürüyün. Yakın yerlere yürüyerek gidin, asansör yerine merdivenleri kullanın.
- Uzun süre egzersiz yapmadıysanız, yaşıınız 40'ın üzerindeyse, yakın zamanda hastalık geçirdinizse veya eklemlerinizde bir sorun varsa, doktor kontrolünden geçmeden egzersize başlamayın.

Egzersize hemen başlamanız için 15 neden

1. Yağlarınız erir, kaslarınız gelişir.
2. Uyku probleminiz olmaz.
3. Bağışıklık sisteminiz gelişir.
4. Solunum sisteminiz güçlenir
5. Sindirim sisteminiz iyi çalışır.
6. Eklemlerinizi güçlenir.
7. Zihniniz rahatlar ve konsantrasyonunuz artar.
8. Kolesterolünüz düşer.
9. Kalbiniz ve akciğerleriniz güçlenir

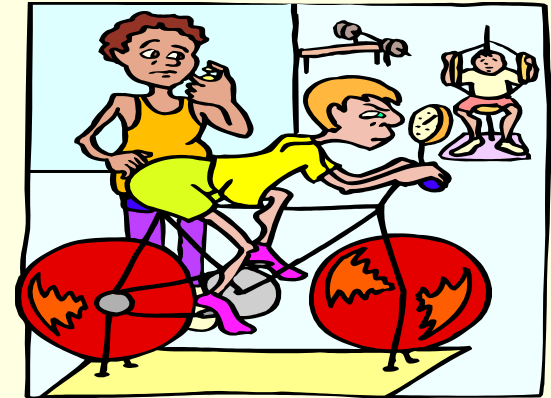


Egzersize hemen başlamanız için 15 neden

10. Zihinsel, fiziksel ve duygusal olarak rahatlarsınız.
11. Kalori yakar ve şişmanlığı önlersiniz.
12. Kendinize güveniniz artar.
13. Depresyona girme ihtimaliniz azalır.
14. Kızgınlık ve gerginliğin önüne geçersiniz.
15. Kısaca, kendinizi "iyi" hissedersiniz.

SAĞLIK RİSKLERİNE GÖRE ÖNERİLEN EGZERSİZLER

- Sağlık risklerine göre en etkili egzersiz türü *aerobik* çalışmalardır.
- Eklem kas ve tendon rahatsızlıklarının giderilmesinde kasınızı kuvvetlendirici ve esnekliğinizi artırıcı çalışmaların yüksek oranda etkisi vardır.



KALP DOLAŞIM RAHATSIZLIKLARI İÇİN EGZERSİZ KURALLARI

- Bir egzersiz programına başlamadan önce tıbbi özelliklerin belirlenmesi için 35 yaş üstündeki kişiler genel olarak yönlendirilir.

İlk egzersizler esnasında;

- 1. CHD riskinde tehlike sınırlarındaki yaşa gelindiğinde ve özellikle 35-40 yaşlarından itibaren EKG'den elde edilecek bilgilere ihtiyaç vardır. Aynı zamanda ilk egzersize başlarken uzman doktor denetiminde yapılması tercih edilir.
- 2. Kroner enfeksiyon geçirmiş bir kişiye tıbbi açıklamalar yapılmalı ve bir antrenman programına başlamadan önce son enfarktüsten en az 2 ay geçmeli.
- 3. Stres testi esnasında elde edilen kalp atım ve oksijen kullanımı bilgileri egzersizin kurallarının oluşturulmasında kullanılır. Bu bireysel egzersiz programlarında kişinin fiziksel ve sağlık durumları ile egzersizin şekli, süresi, sıklığı, yoğunluğunu belirleyen temel programlardır.

KASLARIN AĞIRMAMASI İÇİN EGZERSİZ ÇALIŞMALARINA BAŞLAMADAN ÖNCE AŞAĞIDAKİ KURALLARA UYUN-1

- 1-Saunaya girilmemelidir.
- 2-Yemek en az bir saat önce yenmiş olmalıdır.
- 3-En az bir saat önce sigara içimi bırakılmalıdır.
- 4- Egzersize başlamadan önce kafein alınmamalıdır.
- 5- Yüksek tansiyonlu olanlar tansiyonları o anda yüksekse o gün ağırlık çalışmaları yapmamalıdır.
- 6- Grip ve nezle gibi durumlarda ara verilmeli.
- 7- Fiziksel yorgunluk çok fazla ise çalışma daha düşük yoğunlukta yapılmalıdır.
- 8- Egzersizlere başlamadan önce mutlaka doktorunuza danışın. Özellikle potansiyel risk faktörü altında olan 40 yaşın üzerindeyseniz, kalp hastalığınız varsa, şişmansanız, sigara içiyorsanız, yüksek tansiyonunuz varsa ve hormonal sorunlarınız varsa özellikle doktorunuzun önerisine göre davranmalısınız.

KASLARIN AĞIRMAMASI İÇİN EGZERSİZ ÇALIŞMALARINA BAŞLAMADAN ÖNCE AŞAĞIDAKİ KURALLARA UYUN-2

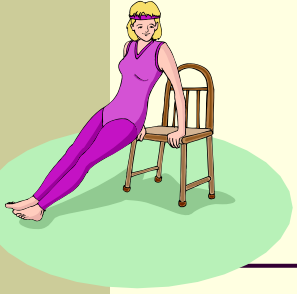
- 9- Hedef ve amaçlarınızda gerçekçi olun. Sınırlarınızı asla zorlamayın.
- 10- Hedef kalp ritmi bölgenizde çalışın.
- 11- Başlamadan önce ısının, bittikten sonra soğuma periyoduna uyun.
- 12- Isındıktan sonra ve çalışmaya başlamadan önce stretching yapın
- 13- Soğuma periyodunu tamamladığınızda stretching hareketlerini yapın.
- 14- Çalışmaya başlamadan önce, çalışırken ve çalışmanız bittiğinde bol bol su için. Susamayı beklemeyin.
- 15- Çalışma zorluğunuzu arttırırken zamanını da arttırmayın.
- 16- Sıcak ve /veya nemli havalarda çalışmayın.
- 17- Kendinizi iyi hissetmiyorsanız egzersiz yapmayın.

SPOR VE EGZERSİZ İÇİN ÖNEMLİ ÖNERİLER-1

- Egzersizin suresini ve sıklığını iyi ayarlayın.
- Antrenmanlara uzun süre ara vermeyiniz.
- Antrenmanları tempo ile artırın (kademeli) tempo ile düşünün.
- Aşırı kilolu iseniz koşu programları yerine bisiklet ve yuzmeyi tercih ediniz.
- Koşudan önce idrarınızı tamamen boşaltmayınız. Çünkü boşalan idrar torbası koşu anında sürtünmeyi artıracak ve yaralanma olacaktır.
- Spordan sonra mümkün olduğunca çok sıcak duş almayınız.

SPOR VE EGZERSİZ İÇİN ÖNEMLİ ÖNERİLER-2

- Tıbbi kontrollerden belirli aralıklarla geçin.
- Kişisel dozajınızı düzenli artırmayı hedefleyin.
- Egzersiz periyodu içinde asla alkol ve sigara kullanmayın.
- Egzersizleri belli sıralarla takip edin.
- Aerobik egzersiz türlerini tercih edin. Ancak tek yönlü çalışma yapmayınız.
- Koşu ayakkabılarınızı doğru seciniz.
- Yapınıza ve sağlığınıza uygun spor seciniz.



Sedanterler İçin Ne Kadar Egzersiz Yeterlidir?

Spor ve Egzersiz İçin Önemli Öneriler

- *Egzersiz uygulamak düşünebileceğinizden daha kolay.*
- *Hoşlanabileceğiniz egzersizleri seçin böylece egzersiz programınızdan zevk alacak ve onu daha çok benimseyeceksiniz.*
- *İzometrik çalışmalardan kaçının. Germe çalışmalarını tercih edin.*
- *Bölgesel kuvvet çalışmalarından çok, büyük kas kütlelerinizi çalıştırıcı hareketleri seçin ve esnetme hareketleri yapmadan kuvvet çalışması yapmayınız.*
- *Egzersiz devamlılığı hususunda duyarlı olmayı unutmayın ve düzenli yapınız.*
- *Egzersizlere yavaş başlayın ve aktiviteleri kademeli artırın. Aralıklı (dinlenme-yüklenme) çalışmaları tercih ediniz.*
- *Isınmayı iyi yapın ve antrenmanı birden bırakmayınız.*
- *Maksimal ağırlık kaldırma ve kol kuvveti egzersizlerinden uzak durun.*
- *Hareketleri dikeyden yatay pozisyona doğru yapın. (kalp dolaşımını rahatlatmak için).*

Sedanterler İçin Ne Kadar Egzersiz Yeterlidir?

- *Egzersizin süresini ve sıklığını iyi ayarlayın.*
- *Antrenmanlara uzun süre ara vermeyiniz.*
- *Antrenmanları tempo ile artırın (kademeli) tempo ile düşünün.*
- *Aşırı kilolu iseniz koşu programları yerine bisiklet ve yüzmeyi tercih ediniz.*
- *Koşudan önce idrarınızı tamamen boşaltmayınız. Çünkü boşalan idrar torbası koşu anında sürtünmeyi artıracak ve yaralanma olacaktır.*
- *Spordan sonra mümkün olduğunca çok sıcak duş almayınız.*
- *Tıbbi kontrollerden belirli aralıklarla geçin.*
- *Kişisel dozajınızı düzenli artırmayı hedefleyin.*
- *Egzersiz periyodu içinde asla alkol ve sigara kullanmayın.*
- *Egzersizleri belli sıralarla takip edin.*
- *Aerobik egzersiz türlerini tercih edin. Ancak tek yönlü çalışma yapmayınız.*
- *Koşu ayakkabılarınızı doğru seçiniz.*
- *Yapınıza ve sağlığınıza uygun spor seçiniz.*

GÜNLÜK YAŞANTINIZ İÇİN TAVSİYELER

- Bir apartmandan inip çıkarken mümkün olduğunca asansör yerine merdiveni kullanın,
- İş yerinde öğlen yemeklerini hafif geçiştirin kola, cips, ve diğer kalorisi yüksek şeylerden kaçının,
- Öğle arası egzersiz yapma imkanınız yok ise yürüyün,
- Eğer mümkünse araba veya otobüs yerine bisiklet veya yürüyerek işe gidin,
- Şayet araba ile işe gitmeniz gerekiyorsa sakın bir yerde veya parkın bir köşesinde arabayı durdurup germe hareketleri yapınız,
- Eğer otobüse biniyorsanız mümkün olduğunca daha ilerideki durağa yürüyün otobüse oradan binmeye çalışın.



* ÖNEMLİ! Kimler Spora Başlamamalı:

- Akut veya kronik iltihap ve enfeksiyonu olanlar
- Kalp ve dolaşım bozuklukları veya ritim bozuklukları olanlar,
- Aşırı yüksek tansiyon durumundakiler,
- Değişik hastalık (böbrek, alerjik reaksiyon vs.) sahibi olanlar,
- Sağlığının kıymetini bilmeyip TEMBELLİĞİ ve MİSKİNLİĞİ alışkanlık haline getirenler, spor yapamazlar.

YASAM BOYU SPORDA AEROBİK EGZERSİZ SECİMİ

❖ NEDEN

❖ NASIL

❖ NEREDE

❖ KİMLİNLE

KİSİSEL ENVANTER

- Egzersiz için ne kadar süre harcayacaksınız?
- Egzersiz yapmak için zaman açısından sıkıntınız varsa; açık veya kapalı alanlarda, evinizde egzersiz konusunda odaklaşabilecek misiniz?
- Öğrenmek için evinizin veya iş yerinizin yakınlarında spor yapılabilecek tesis veya alan var ise günün belirli zamanlarında esnek veya düzenli, aynı zamanda tekrar edilebilir egzersizler yapabilme şansınız var mı?
- Bu egzersizleri **Ne zaman yapmayı düşünüyorsunuz? Öğlen yemeği saatinde yaparsanız** bir saat içinde işinize dönmek zorunda mısınız? Veya ev halkı uyurken yalnız yapabilme isteği ve ortamı var mı?

EGZERSİZİ KİMİNLE YAPMAK İSTERSİNİZ?

- Egzersizi tek başınıza veya çevrenizde insanlarla yada gurupla mı yapmaktan hoşlanıyorsunuz?
- Çevrenizde başkalarının bulunmasına ihtiyaç duyuyor musunuz veya hoşlanırsınız? *Bir gurupla olmayı tercih eder misiniz?
- Spor yapmak için güvenli bir çevreye sahip misiniz?
- Spor yapmak için mekan seçmede kapalı veya açık alan tercihiniz var mı? Bu sorulara cevap bularak sağlıklı sporu için kendinizi programlamanız da yarar vardır.

YURUYUSUN YARARLARI-1

- Kasların ve kemiklerin kuvvetlenmesine yardımcı olur,
- Eklemlerdeki deformeyi azaltır,
- Seker hastalığı riskini azaltır,
- Depresyon üzerinde olumlu etkisi vardır,
- Kansere yakalanma riski azalır,
- Kanın kalbe dönüşünü kolaylaştırır,
- Mutluluk hormonu denilen endokrin salgınımı artar,
- Kalp Hastalığı riski azalır,
- Kan Basıncını Normal seviyeye getirir,

YURUYUSUN YARARLARI-2

- Zihnin açılması ,sinirlerin yatışmasına faydası vardır,
- Beyni ve vücudu sakinleştirici etkisi vardır,
- Bağırsakların boşalmasına yardımcı olur,
- Stresi azaltır,
- Yorgunluğa karşı vücudun direncini arttırır,
- Kandaki HDL kolesterol (iyi kolesterol) miktarını artırır,
- İnme ve beyin felci riskini azaltır,
- Aşırı kilo alma riskini azaltır ve vücuttaki yağların yanmasına kolaylık sağlar,
- Vücut üzerine faydaları dikkate alınırsa sağlıklı ve uzun ömre katkı sağlayabilir

YURUME PROGRAMLARI UYGULANIRKEN DİKKAT EDİŞLECEK NOKTALAR-1

- 1- Yavaş ve kolay bir yürüme ile ısınıp, ritmik gevşeme hareketleri yapınız.
- 2- Belirlenen mesafeyi geniş adımlarla önerilen zaman biriminde yürümeye çalışınız.
- 3- Başlangıçta, ortada ve sonda durup nabzınızı sayınız.
- 4- İdeal egzersiz kalp atım sayınızı $(220 - \text{yas}) \times 0.60 - 0.70$ ile belirleyiniz.
- 5- Kesinlikle kalp atım sayısını dakikada 132'nin altında tutunuz.
- 6- Soluğunuz kesildiğinde, yorulduğunuzu hissettiğinizde ve kalp atım sayınız çok hızlandığında yavaş yavaş temponuzu düşürüp durunuz.

YÜRÜME PROGRAMLARI UYGULANIRKEN DİKKAT EDİŞLECEK NOKTALAR-2

- 7- Eğer kalp atım hızınız ve yorgunluk düzeyiniz uygunsa her bir egzersiz donemi için önerilen yürüme mesafesini aynı süre içinde 400 m artırabilirsiniz. Eğer kalp atım hızınız ve yorgunluk düzeyiniz gereken sınırdan ise tempoyu koruyarak sadece mesafeyi de artırabilirsiniz.
- 8- Yürüme mesafeniz, süresi, kalp atım sayınız ile ilgili günlük tutunuz. Ayrıca kilo kaybı ve alımlarını da kaydediniz.
- 9- Ne kadar istekli olursanız olun mesafe ve tempoya alışmadan yüksek tempolara geçmeyiniz. Tempoyu yavaş yavaş artırmaya ve sabırlı olmaya özen gösteriniz.

YÜRÜME PROGRAMLARI UYGULANIRKEN DİKKAT EDİŞLECEK NOKTALAR-3

10. 2.seviye yürüme programında tempo artığından 1600 m 24 dakikada, 3600 m 56 dakikada tamamlanmaktadır. Bu uygulama, kişi 1600 metreyi 18 dakikada rahat yürüyebileceği sureye kadar tekrarlanır. Bu sağlandığında 3. seviyeye geçilebilir.
- 11- Fizik kondisyonu zayıf kişilerin 1.seviye yürüme programından başlayarak asama asama koşu-yürüme programına geçmesi idealdir.
- 13- Yürüme programlarına 10 dakikalık düşük tempo ısınma yürümesi (1.seviye yurume programı dışında) ile başlayıp takiben 15-20 dakikalık programda belirlenen düzeyde mesafeyi belirlenen tempoda yürüme ve 10 dakikalık yavaş yürüme, kolay ritmik ve statik gerdirmeleri içeren soğuma donemi ile programı tamamlamak gerekir. Zaman içerisinde yürüme süresi aynı düzey için artırılabilir.

YURUME PROGRAMLARI UYGULANIRKEN DİKKAT EDİŞLECEK NOKTALAR-4

- 13- Egzersiz sırasında veya sonrasında alışılmadık bir yorgunluk veya takip eden günde devam eden yorgunluk, inatçı ağrılar, uykuda rahatsızlık veya uykusuzluk aşırı yüklenilmenin işaretleri olabilir. Bu gibi durumlarda egzersizin dozu azaltılmalıdır. Egzersizi takiben kalp atım sayısı 5. dakika dolmasına rağmen 120'inin üstünde seyrediyorsa bu da yapılan egzersizin yükünün fazla olduğunun bir göstergesidir.
- 14- Egzersiz sırasında düzensiz kalp atımı, bas dönmesi, baygınlık, egzersizle ciddileşen iskelet ve kas problemleri, kusma, bulantı veya değişik rahatsızlıklar, göğüs ağrısı, kol, çene, diş veya kulağa yayılan ağrı, dengeyi kaybetmek gibi şikayetler egzersizi kesmeyi ve doktora danışmayı gerektiren işaretlerdir.
- 15- İstenilen bir sağlık düzeyine ulaşabilmek için egzersizleri haftada en az 2-3 gün yapınız. Eğer ortaya çıkan olumlu gelişmeleri kaybetmek istemiyorsanız egzersizi düzenli bir şekilde sürdürünüz.

YENİ BAŞLAYANLAR İÇİN 12 HAFTALIK YÜRÜYÜŞ PROGRAMI

1.AŞAMA	MESAFE	SÜRE	HAFTALIK
1.HAFTA	1.600	24 dk	5 defa
2. HAFTA	1.600	22 dk	5 defa
3. HAFTA	1.600	20 dk	5 defa
4.HAFTA	2.400	30 dk	5 defa
5.HAFTA	2.400	29 dk	5 defa
6.HAFTA	3.200	40 dk	5 defa

YENİ BAŞLAYANLAR İÇİN 12 HAFTALIK YÜRÜYÜŞ PROGRAMI

1.AŞAMA	MESAFE	SÜRE	HAFTALIK
7.HAFTA	3.200	38 dk	4 defa
8.HAFTA	3.200	36 dk	4 defa
9.HAFTA	3.200	35 dk	4 defa
10. HAFTA	3.200	34 dk	4 defa
11. HAFTA	3.200	32 dk	4 defa
12. HAFTA	3.200	30 dk	4 defa

YENİ BAŞLAYANLAR İÇİN 12 HAFTALIK YÜRÜYÜŞ PROGRAMI

HAFTA	SIKLIK	MESAFE	SÜRE
1	3	1.0 mil	15:00
2	3	1.5 mil	22:30
3	3	2.0 mil	30:00
4	3	2.0 mil	26:40
5	4	2.0 mil	26:40

HAFİF VE HIZLI TEMPO KOSULARIN YARARLARI

- Diğer aerobik egzersizlerle karşılaştırıldığında, O₂ tüketimi en fazla olanlardan biridir.
- Her 1 litre O₂ kullanımında, vücut 5 kalori yakar. Koşu ile vücut yağının kalori olarak yakılması en verimli yollardandır.
- Mutluluk hormonu denilen endofrin salınımı artar.
- Koşu yüksek etkiye sahip bir aerobik çalışmadır.
- Kemiklerin büyüme ve yoğunluklarının artmasını da uyarır.
- Yürüyüşte bahsedilen olumlu etkileri burada da görmek mümkündür.
- Özellikle kalça, bacak ve ayak kasalarında gelişim daha fazla olur.
- Koşu aynı zamanda bağışıklık sistemini de güçlendirir.
- Bilim adamları, koşunun en fazla kas grubunu çalıştıran spor ve en sağlıklı egzersiz turu olduğunu belirttiler.

HAFİF VE HIZLI TEMPO KOSULARIN RİSKLERİ

- Güneşli havalarda veya soğukta göz ve bas korunmadığı zaman vücuda zarar verebilir.
- Koşu esnasında iskelet sistemi ve bütün iç organlar koşunun şiddetine bağlı olarak sallanır. Bu etkiyi azaltmak için ; ilk önce koşulan zeminin cim veya yumuşak olması ve kesinlikle kuvvet çalışmalarının ihmal edilmemesi gerekmektedir. (Kassal uygunluk konusuna bkz).
- Yürüyüş gibi aşırı şişmanlar ve omurga rahatsızlıkları olanlar için de risk faktörü yüksektir.
- Eğer gece koşuyor iseniz yansıtıcı veya fosforlu, kolay görülebilir bir kıyafet giymek gerekir. Yanınızda küçük bir el feneri taşımanızda yarar vardır.
- Koştüğunuz yeri bilmemek risktir. Aynı zamanda dönüş yerinizi de, iyi ayarlamak gerekir.

HAFİF VE HIZLI TEMPO KOSULARIN RİSKLERİ

- Yerleşim yerlerinden uzak bölgelerde koşmak güvenlik açısından iyi değildir.
- Özellikle bayanların birlikte koşabileceği bir arkadaş gurubu kurmalarında yarar vardır. Aynı zamanda böyle bir arkadaş gurubu veya kopeğinizle koşmada daha büyük zevk alabilirsiniz. Böylece isteksizlik veya istenmeyen durumlara karşı güvenliğiniz sağlanmış olur.
- Çok uzun veya çok sık koşu programlarında kas-iskelet yapısında sakatlık veya aşırı yorgunluk sendromu görülebilir. Bu sakatlıklar; Diz, kalça, veya asil tendondan olabilir.
- Aerobik egzersizlerde uygulanış kuralı; aşırı yüklenmeden uzak, günlük ve haftalık planların doğru yapılması, monotonluk veya sakatlık için alternatif diğer programların kullanılması yararlı olur.

İP ATLAMA YAPILIRKEN DİKKAT EDİLECEK HUSUSLAR

- İp atlarken ileriye bakınız.
- Ayağınızın altından ipin geçmesi için (3-5 cm kadar) yukarı sıçrayınız.
- Küçük ayakkabı giyiniz.
- Topuklarınızla yapmayınız.
- Çok fazla kollarınızı hareket ettirmeyiniz.
- Ellerinizi dairelerle dondurunuz.
- Sert yüzeyde sıçramayınız, ince halı üzerinde sıçrayınız.

İP ATLAMA ÇALIŞMALARI

ISINMA	SÜRE
Bir dakika süre ile canlı bir şekilde yürü.	1:00 dk
30 sn oyun çevirme	
İp ile önce bir ayakta, sonra diğerinde sıçra her biri için ½ dakika	2.5 dk
İp bas üzerinde tutulurken gövde sallama	3.0 dk
İp bas üzerinde olabildiğince gergin biçimde	4.0 dk
Tutulurken öne ve aşağı doğru esne ½ dakika	4.5 dk
Sonra 1 dakika içinde 50 kez sıçrama	5.5 dk
Sonra 1 dakika içinde canlı bir şekilde yürü	6.5 dk

BİSİKLETE BİNERKEN UYULMASI GEREKEN KURALLAR

- Bisiklet sürerken bir araç kullandığınızı unutmayın ve bütün trafik kurallarına uyun.
- Dikkatli olun. Motorlu taşıt sürücüleri dikkatlerini büyük araçlar üzerinde yoğunlaştırdığından bisiklet sürücülerini gözden kaçırabilmektedir. Araç sürücülerinin sizi görmediğini varsayarak davranın. Çevremizdeki taşıtların hızına ve yönüne dikkat edin.
- Önünüze bakın. Bisiklet sürücüler kendilerine arkadan çarpılmasından korkarlar ama kazaların çoğu bisiklet ve arabaların birbirinin yoluna çıktığı kavşaklarda meydana gelmektedir.
- Gözlerinizle yolu ve yol kenarını tarayın, olası tehlikeleri erken saptayın ve emniyetinizi sağlayacak manevralar yapın.
- Görülmeyi sağlayın. Açık renkli ve reflektörlü giysiler giyin, bisikletinize ışık ve reflektörler takın. Alacakaranlıkta, sisli havalarda ve gece farlarınızı yakın.

BİSİKLETE BİNERKEN UYULMASI GEREKEN KURALLAR

- Sağ şeritten gidin ama yolun kenarına çok yaklaşmayın. Sağdan giderken biraz solda kalmanız, sizi trafiğe dahil eder ama daha emniyetlidir.
- Engellere ve kaygan yüzeylere dikkat. Yoldaki çukurlardan ve tümseklerden her zaman kaçamayacağınıza göre bunların üzerinden emniyetli bir biçimde geçmeyi öğrenin.
- Kapılara çarpmayın. Bir aracın açılan kapısından yeterince uzak kalmaya dikkat edin. Başkaları tarafından görülmeyi beklemeyin. Yaklaşmakta olduğunuz ve duran her aracın yanından geçerken araçtan birinin inmek üzere olup olmadığına dikkat edin.
- Sola dönüşlerde dikkatli olun. Bisikletçiler genellikle sola dönerken ya da önlerinde sola donen araçlar nedeniyle kaza yapmaktadırlar. Bu nedenle sola dönüşlerde dikkatli olun.

ONERİLEN DİĞER EGZERSİZLER

YUZME

- **Neden ise yarar:** Bazı araştırmalara göre, tekrar hareketlerine dayalı egzersizler, daha serbest düşünmeye yol açacak şekilde beyin dalgalarında ufak değişikliklere neden oluyor. Bir havuzda kulaç atıyorsanız, kulvar çizgilerinden ve bariyerlerinden başka dikkatinizi yöneltecek çok az şey vardır. Ne yaptığınıza fazla odaklanmanız gerekmediğinden, zihniniz serbest kalıp konudan konuya özgürce dolaşabilir.
- **Diğer faydaları:** Yüzme, omuzlarınıza biçim vermek, kalçanızı güçlendirip kol ve bacaklarınızı çalıştırmak için ideal bir egzersizdir. Ayrıca, bir saatte yaklaşık 650 kalori yakarsınız.
- **Yapmak için:** Yaratıcılığınızın doruğuna varmak için, en sevdiğiniz yüzme stilinde en az yirmi dakika boyunca yüzün. Bacaklarınızın arasına bir samandıra sıkıştırırsanız, su üstünde kalmayı daha az kafanıza takarak düşüncelerinizde daha serbest olabilirsiniz.

65 YASIN UZERİNDEKİLER İCİN OZEL PROGRAMLAR

- **Vücut Germe:** Kollar basın arkasında iken vücutu sağa - sola germe 5 tekrar.
- **Öne Hamle :** Ayakta kollar açık vaziyette iken öne sağ ayak üzerinde adım alınarak vücut ağırlığını bu ayak üzerine verilerek yaylandırılır. Her ayak için 10 tekrar yap.
- **Kurbağa Yürüyüşü:** Ayaklar yanda ve sırt ustu yatar vaziyette iken ayakları dizden çekerek ileri iterken ayakların yan yana gergin oluncaya kadar gelmesi; ayaklar yerden 6 inch (15 cm) yukarıya kaldırılarak, hareket 10 kez tekrarlanacak.
- **Karın Egzersizleri:** Vücut sırt ustu yatarken dizler bükük vaziyettedir, kollar arkada gergindir. Hareket gövdenin yukarısına, eller dize değinceye kadar devam eder daha sonra gevşer. Hareket 5 tekrar yapılır.