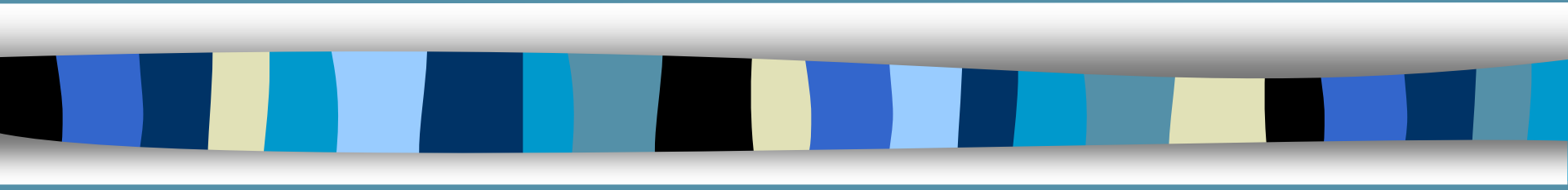


# Egzersiziz ve Dolaşım Sistemi



# Egzersiz ve Dolaşım Sistemi

- Egzersiz sırasında dolaşım sisteminin primer görevi harekete katılan (aktif) kasların artan kan akımı gereksinimini karşılamaktır.
- Dolaşım sistemi bunun yanında egzersiz sırasında vücut sıcaklığının sabit tutulmasında da önemli rol oynar.

# Egzersiz ve Dolaşım Sistemi

Egzersiz sırasında dolaşım parametrelerinde meydana gelen değişiklikler egzersiz tipine ve şiddetine bağımlıdır. Kassal aktiviteleri genel olarak **dinamik** ve **statik** olarak iki ana gruba ayırmak mümkündür.

# Egzersiz ve Dolaşım Sistemi

**Dinamik egzersizler** (dayanıklılık egzersizleri) koşma, yzme, bisiklet sürme gibi büyük kas gruplarının katılımı ile gerçekleştirilen ve kalp üzerinde volüm yönünden bir yüklenmeye neden olan uzun süreli-düşük şiddetli egzersizlerdir (aerobik egzersizler).

# Egzersiz ve Dolaşım Sistemi

**Statik egzersizler** (güç egzersizleri) ağırlık kaldırmada olduğu gibi sınırlı kas kitlesi ile gerçekleştirilen ve kalp üzerinde basınç yönünden yüklenmeye neden olan kısa süreli-yüksek şiddetli egzersizlerdir (anaerobik egzersizler).

# Egzersiz ve Dolaşım Sistemi

**Akut uyum** kardiyovasküler sistemde tek bir egzersiz sırasında meydana gelen yanıtları, **kronik uyum** ise düzenli antrenman programları ile dolaşım sisteminin gerek dinlenme sırasında kazandığı özellikleri, gerekse egzersiz sırasında verdiği farklı yanıtları ifade eder.

# Egzersiz ve Dolaşım Sistemi

Genel bir ifade ile, egzersiz sırasında dolaşım sisteminde meydana gelen akut uyumsal değişikliklerden eşzamanlı olarak

**-kalp üzerindeki vagal tonusun azalması**

**-kalp ve kan damarları (arteriyol ve venler) üzerindeki sempatik etkinliğin artması**

**sorumludur.**

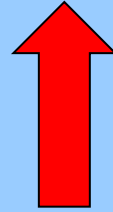
# Egzersiz ve Dolaşım Sistemi

Özellikle beynin motor alanlarından olmak üzere  
yüksek beyin merkezlerinden gelen  
**descendan** impulslar



## BULBUS

Vazomotor merkez (+)  
Kardiyoakseleratör Merkez (+)  
Vagus merkezi (-)



Egzersize katılan kaslardaki  
mekanoreseptörlerden kaynaklanan  
**ascendan** impulslar



# KAYNAKLAR

Ganong's Review of Medical Physiology: Barrett KE, Barman SM, Boitano S, Brooks HL, McGraw Hill

Tıbbi Fizyoloji: Guyton ve Hall, Çeviri Editörü: Prof.Dr.Berrak Ç. Yeğen, Nobel Tıp Kitabevleri

Vander's Human Physiology: Widmaier EP, Raff H, Strang KT, McGraw-Hill

Fizyoloji: Berne RM, Lewy MN, Koepfen BM, Stanton BA, Çeviri: Türk Fizyolojik Bilimler Derneği, Güneş Tıp Kitabevleri

Medical Physiology: Boron WF, Boulpaep EL, Saunders Elsevier

Terzioğlu M, Yiğit G, Oruç T: Fizyoloji Ders Kitabı Cilt II, İ.Ü. Basımevi ve Film Merkezi

Physiology: Preston RR, Wilson TE, Lippincott Williams&Wilkins