

# Fiziksel Uygunluk II

DOÇ. DR. SENEM GÜNER

## **Esneklik;**

- ▶ Bir eklem ya da bir dizi eklemin tüm eklem genişliğinde hareket edebilme becerisi
- ▶ Birçok kas-iskeler rahatsızlığı ile sırt ve bel problemleri yetersiz esneklikten oluşmaktadır.

## Vucut Kompozisyonu;

- ▶ Bireyin sağlık ve fiziksel uygunluk profili için anahtar bir bileşendir.
- ▶ Vücutun yağ-kas oranı olarak tanımlanabilir
- ▶ Yüksek yağ yüzdesinin sağlık problemleriyle oldukça ilişkili olduğu bilinmektedir.

## Güç

- Birim zamanda üretilen işi tanımlamak için kullanılan bir terimdir.

$$P = W/t$$

## Hız

- İvmelenme becerisi olarak tanımlanabilir

## Çeviklik

- Bir hareket serisi boyunca çok hızlı yön değiştirmeler esnasında vücudun ve eklemlerin uzayda doğru pozisyonda olmasını sağlayan bir kontrol ve koordinasyon becerisi

## Denge

- ▶ Statik veya dinamik olabilir
- ▶ **Statik Denge:** Ayakta sabit duruřtayken dengeyi koruyabilme becerisi
- ▶ **Dinamik Denge:** Hareket halindeyken dengeyi koruyabilme becerisi

## Reaksiyon Zamanı

- ▶ Bir uyarının başlaması ve vücudun ona reaksiyon göstermesi arasında geçen zaman

Egzersiz programı 3 bileşeni içermelidir:

- ▶ Kardiovasküler/Aerobik egzersiz
- ▶ Kasal kuvvet antrenmanı
- ▶ Esneklik egzersizleri

## ▶ **Aerobik Egzersizler**

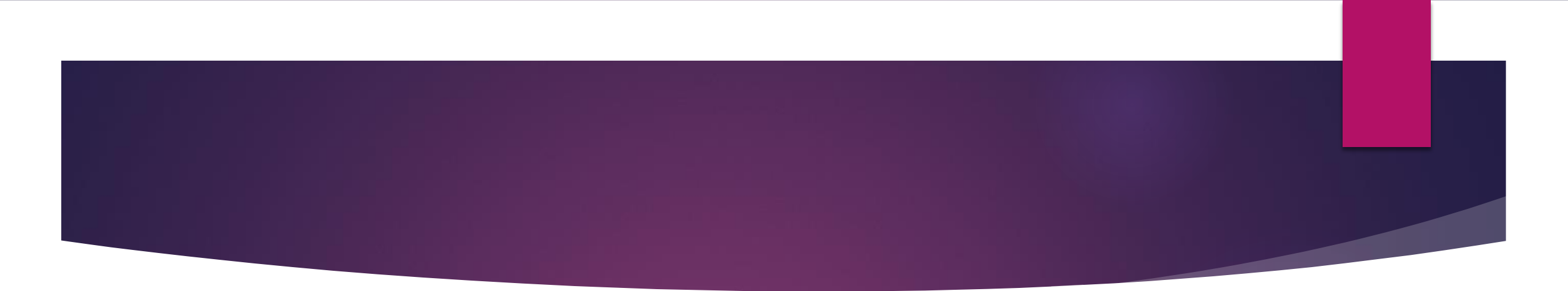
- ▶ Kardiovasküler sisteme yararlıdır
- ▶ Vücut ağırlığının kontrolünde önemli rol oynar

## ▶ **▶Kuvvet Antrenmanı**

- ▶ Kuvvet ve postürü geliştirir
- ▶ Bel problemlerinin ve yaralanmalarının oluşma riskini azaltır
- ▶ Vücut ağırlığının kontrolünde önemli rol oynar

## ▶ **▶Esneklik Egzersizleri**

- ▶ Hareket genişliğinin korunması için önemlidir
- ▶ Sakatlanma ve kas ağrısı riskini azaltır

- 
- ▶ Karaduman A, Yılmaz Ö. Fizyoterapi Ve Rehabilitasyon.Genel Fizyoterapi 1. Cilt. Pelikan Yayınları. 2016.