

Fiziksel Uygunluk III

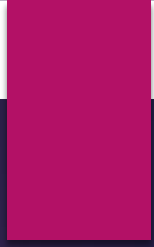
DOÇ. DR. SENEM GÜNER

YAŞ, CİNSİYET VE ÇEVRE KOŞULLARININ ETKİSİ

- ▶ Bu etmenler egzersizlerin seçimi ve performansı etkileyebilir.
- ▶ Örneğin fizyolojik yaş kronolojik yaştan daha önemli olabilir
- ▶ Yaş kendi başına bir risk faktörüdür ve göz önünde bulundurulması gerekmektedir.
- ▶ Fizyolojik olarak kadın ve erkeklerin egzersize yanıtlarında veya antrenman adaptasyonlarında çok az bir farklılık vardır
- ▶ Yine de var olan farklılıkların bilinmesi gerekmektedir .Bu farklılıklar niceldir başka bir deyişle çoğunlukla vücut boyutu farkıyla ilişkilidir
- ▶ Sıcak, soğuk ve yükselti gibi çevresel faktörler ise performansı oldukça etkileyen etmenlerdir

Egzersiz programına başlamadan önce

- ▶ •Hastalık belirtileri belirlenmeli
- ▶ •Koroner risk faktör profili analiz edilmeli
- ▶ •Hastalık riski sınıflaması yapılmalıdır
- ▶ •Kan basıncı
- ▶ •Kolesterol düzeyi
- ▶ •Hastalık öyküsü
- ▶ •Aile öyküsü
- ▶ •Egzersiz ya da fiziksel aktivite öyküsü



Aerobik egzersizlerde büyük kas gruplarının çalıştırıldığı kesintisiz devam edilebilen ritmik hareketler içeren egzersiz türleri

- Yürüyüş
- Hafif koşu
- Yüzme
- Aerobik/step dans
- Zumba
- Bisiklet

FİZİKSEL UYGUNLUK BİLGİSİ

Kapsamlı bir fiziksel uygunluk profili belirlemesi yapılmalıdır:

- ▶ •Aerobik kapasite
- ▶ •Vücut kompozisyonu
- ▶ •Submaksimal iş yüklerine yanıtlar
- ▶ •Esneklik
- ▶ •Kassal kuvvet ve dayanıklılık

Egzersiz programlarının 5 ögesi:

► sıklık, süre, şiddet, egzersizin tipi ve gelişimdir

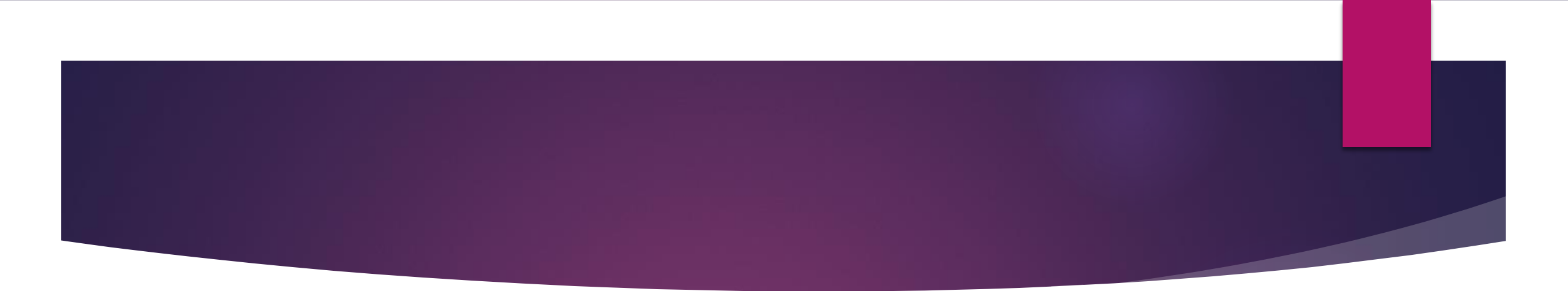
Egzersize yeni başlayan inaktif bir kişi ilk birkaç hafta adaptasyon sağlamak için

- Haftada 1-3 gün
- Egzersiz ardışık günlerde yapılmamalı
- İlk birkaç hafta kas ağrısı, yorgunluk ve sakatlanma riski daha yüksek
- Sıklık daha sonra kademeli bir şekilde haftada 3-5 güne çıkarılmalı

Egzersiz seansları 20-30 dk sürmeli ve kademeli bir şekilde 40-60 dk ya doğru artırılmalıdır.

Optimal bir programın evreleri:

- Isınma (5-10 dk)
- Yüklenme (15-40 dk)
- Soğuma (5-10 dk)
- Toplam 25-60 dk

- 
- ▶ Karaduman A, Yılmaz Ö. Fizyoterapi Ve Rehabilitasyon.Genel Fizyoterapi 1. Cilt. Pelikan Yayınları. 2016.
 - ▶ N. Ergun, G Baltacı. Spor Yaralanmalarında Fizyoterapi. Hacettepe Univ. Fizyoterapi Yayınları.1997.