



**ANKARA ÜNİVERSİTESİ**  
**Spor Bilimler Fakültesi**  
**Antrenörlük Bölümü**



**Egzersiz Reçetesi**

**Fatma Neşe ŞAHİN**

# Sunum Başlıkları

- Egzersiz ve Egzersiz Reçetesi Nedir ?
- Egzersiz Reçetesinin Amaçları Nelerdir ?
- Egzersiz Reçetesinin Genel Prensipleri
- Egzersiz Reçetesi Bölümleri
- Egzersiz Reçetesi Tipleri
- Örnek Egzersiz Receteleri
- Kaynaklar

# Egzersiz ve Egzersiz Reçetesi Nedir ?

- **Egzersiz; planlı, yapılandırılmış, istemli, fiziksel zindeliğin bir ya da birkaç unsurunu (kardiyovasküler fitness, kas gücü ve dayanıklılığı, esneklik ve vücut kompozisyonu) geliştirmeyi amaçlayan sürekli aktivitelerdir. Yani egzersiz; zindelik, fiziksel performans, kilo kontrolü veya sağlıklı olma gibi amaçlara yönelik, programlı fiziksel aktivitelerdir.**

(ARDINÇ, F. *Türk Fiz Tıp Rehab Derg.*2014)

# Egzersiz ve Egzersiz Reçetesi Nedir ?

- **Egzersiz reçetesi bireylere sistematik ve bireyselleştirilmiş fiziksel aktivite önerileri yapılmasıdır.**

(KOZ, M Egz.Rec.Prensip.2012)

# Egzersiz ve Egzersiz Reçetesi Nedir ?

- **Mevcut sağlık durumları başta olmak üzere sosyoekonomik durumları ve istekleri göz önünde bulundurularak kişiye ve amacına en uygun egzersiz programları oluşturulabilir.**
- **Egzersiz, doğru şekilde yapıldığında birçok hastalığı (DM, HT, Hiperlipidemi, Kanser, dolaşım bozukluğu ve Kalp Hastalığını vs.) tedavi etmekte, ilaç kullanımını azaltmakta veya tamamen ortadan kaldırabilmektedir.**

(AKGÜN, L. Halk Sağlığı Hacettepe.2010)

# Egzersiz Reçetesinin Amaçları

- **Egzersiz reçetesinin özel amacı bireyin ilgisi, geçmişi ve sağlık durumu gibi faktörlere göre değişir.**
  - **Fiziksel uygunluğu artırmak.**
  - **Kronik hastalık risk faktörlerini azaltarak sağlığı iyileştirmek.**
  - **Egzersize katılım anında güvenlik sağlamak.**
  - **Fiziksel aktivite alışkanlıklarını içine alan sağlık ile ilgili davranışlarda değişiklikler oluşturmaktır.**  
(KOZ, M Egz.Rec.Prensip.2012)

# Egzersiz Reçetesinin Amaçları

- **Bu genel amaçların ağırlığı bütün egzersiz programlarında veya bütün insanlarda aynı değildir.**
- **Bazı durumlarda fiziksel uygunluğun iyileştirilmesi birincil amaç olurken bazı durumlarda da hastalık risk faktörlerinin azaltılması daha ön plandadır.**

(KOZ, M Egz.Rec.Prensip.2012)