

(B) Kuvvetlendirme egzersizleri (güçlendirme egzersizleri, dirençli egzersizler)

- **Kuvvetlendirme egzersizleri, direnç uygulayarak kas kuvvetini ve dayanıklılığını arttırmak amacıyla yapılan egzersizlerdir. Dirençli egzersiz reçetesi düzenlenirken tekrar sayısı, set, dinlenme süresi, şiddet ve frekans terimlerinin bilinmesi gerekir.**

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

(B) Kuvvetlendirme egzersizleri (güçlendirme egzersizleri, dirençli egzersizler)

- **Kuvvetlendirme egzersiz reçetesi:** Kişiyeye özgu bireysel program hazırlanmalıdır. Egzersiz reçetesinde hangi kaslara, ne kadar şiddet ve sürede, nasıl bir progresyonda uygulanacağı belirtilmelidir; tekrar sayısı, set sayısı, ağırlık miktarı, dinlenme suresi ve sıklığı.

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

(C) Germe Egzersizleri

- **Germe egzersizleri ana kas-tendon gruplarına en az 10 dakika süreyle, her kas grubuna 4 veya daha fazla tekrarlar haftada en az 2-3 kez yapılmalıdır. Statik germeler 15-60 saniye tutulmalıdır.**

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

Germe Egzersizleri Örnekleri



PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
FİZİKSEL TIP VE REHABİLİTASYON ANABİLİM DALI
SPOR REHABİLİTASYON BİRİMİ

NOT: Sağlık için asıl egzersize başlamadan önce 5-10 dakika daha düşük tempolu bir egzersiz ve sonrasında da yine 5-10 dakika germe egzersizi yapmak gerekir. Esneme egzersizleri, kas tendon boyunun uzamasını sağlar. Asıl egzersizleri yapmaya başlamadan önce ısınma ve sonrasında soğuma egzersizlerine bunları eklemek bir yandan yaralanmaları azaltırken, öte yandan esnekliğinizin korunmasını ve artmasını sağlar.



ÜST TRAPEZ GERME

Bir eliniz sırtınızdayken başınızın yan tarafını kavrayarak hafif gerginlik hissedene kadar başınızı yana eğin.



ROMBOİD GERME

Sol kolunuzu gösterildiği şekilde gövdenizin önüne getirin. Dirseğinizi sağ elinizle tutun. Omzunuzun arkasında bir gerilme hissedene kadar kolunuzu göğsünüze doğru çekin.



KALÇA FLEKSÖR GERME

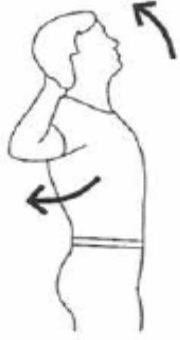
Şekildeki gibi durarak, arkadaki bacağınızın ön yüzünde gerginlik hissedene kadar yere doğru yavaşça esneyin.



HAMSTRİNG GERME

Ayağınızı taburenin üzerine yerleştirin, uyluğunuzun arka kısmında gerginlik hissedene kadar öne doğru yavaşça eğilin.

Germe Egzersizleri Örnekleri



PEKTORAL GERME

Ellerinizi başınızın arkasında, parmaklarınız kenetli iken, boyun ve göğsünüzün ön kısmında bir gerilme hissedene kadar boyun ve omuzunuzu arka doğru çekin.



PIRIFORMİS GERME

Uyluğunuzun üzerinden bacağınızı çaprazlayın, dirseğinizle dizinizin dış kısmından içeriye, gövdenize doğru itin.



KUADRİSEPS GERME

Uyluğunuzun ön yüzünde bir gerilim hissedene kadar topuğunuzu kalçanıza doğru çekin.



GASTROKNEMİUS GERME

Arkadaki bacağınız düz, topuğunuz yerde ve ayağınız hafifçe dışarıya dönük dururken, arkadaki bacağınızın baldır kısmında gerginlik hissedene kadar tutun.



LEVATOR SKAPULA GERME

Sağ kolunuzu yukarı kaldırarak başınızın arkasına koyun. Başınızı sola eğin ve aşağıya doğru bakın.



İÇ UYLUK GERME

Topuklarınızı birleştirin, uyluğunuzun iç kısmında gerginlik hissedene kadar ayaklarınızı aşağıya doğru bastırın.



TENSOR FASYA LATA GERME

Bacağınızı diğer bacağınızın üzerinden çaprazlayın, kalçanızın dış yüzünde gerginlik hissedene kadar yana doğru eğilin.



SOLEUS GERME

Arkadaki bacağınız hafif kıvrık, topuğunuz yerde ve ayağınız hafifçe dışarıya dönük dururken arkadaki bacağınızın baldır kısmında gerginlik hissedene kadar tutun.

Örnek Egzersiz Receteleri

Tablo 1: Kronik solunum yolu hastalıklarında egzersiz programı

Egzersiz Tipi	Hedefler	Yoğunluk/Sıklık/Süre	Hedeflere Ulaşmak İçin Gerekli Süre
Aerobik Egzersiz Büyük Kas Aktiviteleri (Yürüyüş, bisiklet, yüzme)	VO ₂ pik'i artırmak Laktat ve ventilatuvar eşiği artırmak Dispne duyarsızlaştırması	RPE 11-13/20 3-7 gün/hafta 30 dak/seans	2-3 ay
Kuvvet Antrenmanı Serbest Ağırlık İzokinetik/İzotonik aletler	Maksimum tekrar sayısını artırmak İzokinetik tork/iş oranını artırmak Yağsız vücut ağırlığını artırmak	Düşük dirençle sık tekrarlama 2-3 gün/hafta	2-3 ay
Esneklik Germe	ROM'u artırmak	3 gün/hafta	
Nöromusküler Yürüme, denge egzersizi Solunum egzersizi	Dengeyi düzenlemek Solunum etkinliğini artırmak	Günlük	

VO₂pik; pik egzersizde oksijen tüketimi, RPE; algılanan eforun derecelendirilmesi skalası, ROM; hareket açıklığı

(KASIMAY, Ö.- METİN, G. Kronik Hastalıklarda Egzersiz
Fizyoloji Anabilim Dalı, Spor Fizyolojisi Bilim Dalı.İstanbul Üniversitesi)

Örnek Egzersiz Receteleri

Tablo 2: Kronik kalp hastalıklarında egzersiz programı

Egzersiz Tipi	Hedefler	Yoğunluk/Sıklık/Süre	Hedeflere Ulaşmak İçin Gerekli Süre
Aerobik Egzersiz Büyük Kas Aktiviteleri (Yürüyüş, kol/bacak ergometresi)	Aerobik kapasiteyi artırmak Submaksimal egzersize kan basıncı ve kalp hızı cevabını azaltmak Kalp kasının O ₂ ihtiyacını azaltmak KAH risk faktörlerini ↓	RPE 11-15/20 VO ₂ maks'ın %40-80'i yoğunluğunda ≥ 3 gün/hafta 20-40 dakika/seans 5-10 dakika ısınma ve soğuma aktiviteleri	4-6 ay
Kuvvet Antrenmanı Serbest Ağırlık İzokinetik/İzotonik aletler	Günlük ve kişisel bakımla ilişkili aktiviteleri yerine getirmek Kas kuvveti ve dayanıklılığı artırmak	Maksimal istemli kas kasılmasının %40-50'i 2-3 gün/hafta 10-15 tekrar, 1-3 set 8-10 farklı egzersiz Zamanla direnç artırılır	4-6 ay
Esneklik Üst ve alt ekstremitelerde ROM aktiviteleri	ROM'u artırmak	Statik germe; 10-30 sn tutma 2-3 gün/hafta	4-6 ay

VO₂maks; maksimum oksijen tüketimini, RPE; algılanan eforun derecelendirilmesi skalası, ROM; hareket açıklığı

(KASIMAY, Ö.- METİN, G. Kronik Hastalıklarda Egzersiz
Fizyoloji Anabilim Dalı, Spor Fizyolojisi Bilim Dalı.İstanbul Üniversitesi)

Örnek Egzersiz Receteleri

Tablo 3: Diabetes Mellitus Hastalıklarında Egzersiz Programı

Egzersiz Tipi	Hedefler	Yoğunluk/Sıklık/Süre	Hedeflere Ulaşmak İçin Gerekli Süre
Aerobik Egzersiz Büyük Kas Aktiviteleri (Yürüyüş, kol/bacak ergometresi)	Aerobik kapasiteyi artırmak Submaksimal egzersize kan basıncı ve kalp hızı cevabını azaltmak Myokardın oksijen ihtiyacını azaltmak KAH risk faktörlerini ↓	RPE 11-15/20 VO ₂ maks'ın %40-80'i yoğunluğunda ≥ 3 gün/hafta 20-40 dakika/seans 5-10 dakika ısınma ve soğuma aktiviteleri	4-6 ay
Kuvvet Antrenmanı Serbest Ağırlık İzokinetik/İzotonik aletler	Günlük ve kişisel bakımla ilişkili aktiviteleri yerine getirmek Kas kuvveti ve dayanıklılığı artırmak	Maksimal istemli kas kasılmasının %40-50 2-3 gün/hafta 10-15 tekrar, 1-3 set 8-10 farklı egzersiz Zamanla direnç artırılır	4-6 ay
Esneklik Üst ve alt ekstremiteler ROM aktiviteleri	ROM'u artırmak	Statik germe; 10-30 sn tutma 2-3 gün/hafta	4-6 ay
Nöromuskular Yoga	Dengeyi ve koordinasyonu artırır	2-3 seans/hafta	

VO₂maks; maksimum oksijen tüketimini, RPE; algılanan eforun derecelendirilmesi skalası, ROM; hareket açıklığı

(KASIMAY, Ö.- METİN, G. Kronik Hastalıklarda Egzersiz
Fizyoloji Anabilim Dalı, Spor Fizyolojisi Bilim Dalı.İstanbul Üniversitesi)

Kaynaklar

- KOZ, M. Egzersiz Reçetesinin Genel Prensipleri *Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi*
- KASIMAY, Ö.- METİN, G. Kronik Hastalıklarda Egzersiz Fizyoloji *Anabilim Dalı, Spor Fizyolojisi Bilim Dalı.İstanbul Üniversitesi*
- ARDINÇ, F. Egzersiz Reçetesi *Türk Fiz Tıp Rehab Derg 2014*