

# EGZERSİZ REÇETESİ

# EGZERSİZ REÇETESİ

- Herkesin sağlıklı yaşamak için düzenli egzersiz yapmaya ihtiyacı vardır. Vücudun egzersiz sırasında maruz kaldığı yüke nasıl cevap verip adapte olduğu gibi egzersiz fizyolojisi prensiplerini anlamak, egzersiz reçetesinin önemli bir parçasıdır.

- Egzersiz reçetesi hem bir bilim hem de bir sanattır. Kişinin sağlık durumu, tıbbi öz geçmişi ve soy geçmişi, fiziksel uygunluğu, vücut yapısı, yaşı, motivasyonu ve ihtiyaçları dikkate alınarak egzersiz reçetesi kişiye uygun şekilde düzenlenmelidir.

# EGZERSİZ REÇETESİNİN AMAÇLARI

Egzersiz reçetesinin özel amacı bireyin ilgisi, geçmişı 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 oluşturmaktadır.

- 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.

# EGZERSİZ REÇETESİ İÇİN

- Kalp hızı
- Kan basıncı
- RPE
- Subjektif cevaplar
- Elektrokardiyogram(Eğer mümkünse)
- Fonksiyonel kapasite değerlendirilmelidir.

# Bunlara ek olarak;

Bireyin;

- Sağlık durumu(ilaç kullanımı)
  - Risk faktör profili
  - Davranışsal karakteristikleri
  - Kişisel hedefleri
  - Egzersiz tercihleri
- değerlendirilir.



# Egzersiz programı

- Egzersiz programı çok yönlü olmalıdır
- Dayanıklılığı artırmak ve vücut ağırlığını kontrol etmek için dayanıklılık antrenmanlarına yer verilmelidir
- Kas kuvvetini ve kemik dayanıklılığını artırmak, yaralanmalardan ve sırt ağrılarından korunmak için kuvvet antrenmanları yapılmalıdır.

# Egzersiz programı

- Fiziksel uygunluğun dayanıklılık, esneklik, kuvvet gibi unsurlarını geliştirmek için 60 dakikalık egzersiz çoğunlukla yeterlidir. Egzersiz oturumunun başında ve sonunda daha hafif aktivitelerin yapıldığı ısınma ve soğuma dönemleri bulunmalıdır.