SAĞLIK,İYİ HİSSETME, FİZİKSEL UYGUNLUK

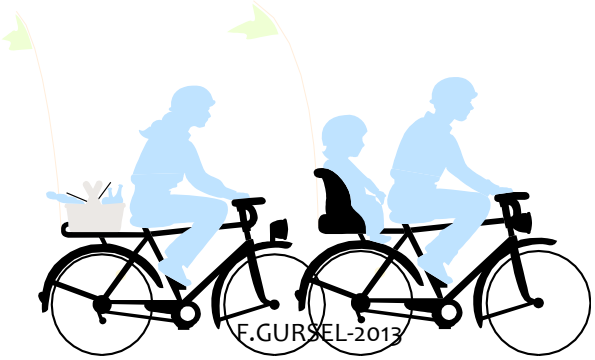
(I.HAFTA)

DOÇ.DR. FERDA GÜRSEL

Hangi etkinlik Fiziksel Uygunluğu Geliştirir?

Fiziksel Uygunluk;

Kişinin günlük aktiviteleri en az miktarda efor sarf ederek etkili şekilde yapmasıdır.



Fiziksel uygunluğa İhtiyaç

Aktif olmak

Sağlık

Well-being
(iyi hissetme)

Hastalık riski

Sağlık

Sağlık kavramı son yıllarda **Wellness** (İyi hissetme) kavramını da kapsamına alarak birlikte anılmaya başladı.

Wellness (İyi hissetme)

- İnsanın yaşamda hedeflerini ve amaçlarını yerine getirebilmesi için kendini iyi hissetmesidir.
- Kaliteli yaşamak için *duygusal*, *zihinsel*, *sosyal* ve *fiziksel* boyuttaki yeteneklerini geliştirme çabasıdır.

Sağlık – Wellness

- **Zihinsel**
  - Sağlık: Zihinsel olarak sağlıklı kişide beyin ve değer sistemleri öğrenmeye izin verir.
  - Wellness: Günlük kaliteli yaşamı arttırmak için öğrenilen, kullanılan bilgi
- **Duygusal**
  - Sağlık**:** Duyguların kontrolü ve uygun zamanda ortaya çıkma yeteneğidir.
  - Wellness**:** Günlük duyguların ve çevre şartlarının üstesinden gelme çabasıdır.

Sağlık – Wellness

- Sosyal
  - Sağlık: Çevre ve diğer insanlarla uyum içinde olma
  - Wellness: Kaliteli bir yaşam için başkaları ile kurulan iletişim için çaba sarf etme.

Sağlık-Wellness

- Fiziksel
  - Wellness: Günlük çalışma ve serbest zaman isteklerini vücudun karşılaması.
  - Sağlık: Fiziksel iyi hissetme (wellness) sahip olma

Wellness
(İyi
hissetme)

SAĞLIK

Hastalık

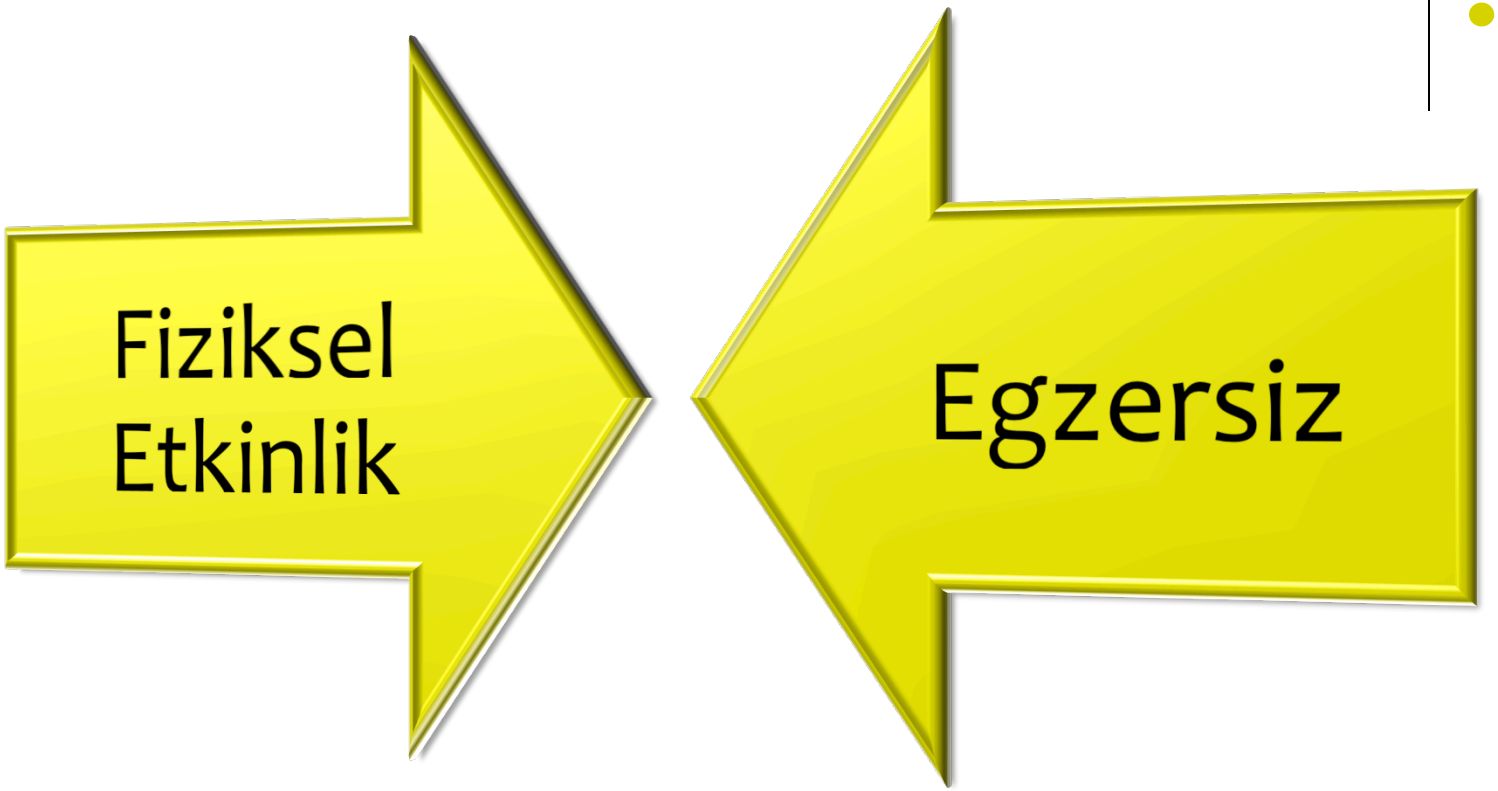
Fiziksel Etkinlik mi Egzersiz mi?

Fiziksel Etkinlik

- Spor, dans, işte ve evde yapılan etkinlikleri içine alan genel bir kavramdır. Örneğin; merdiven çıkma, yürüme v.b.
- Fiziksel etkinlik fiziksel uygunluğu geliştirmek için *özel bir amaçla* ya da *rekreatif* bir etkinlikten hoşlanmak için yapılabilir.

Egzersiz

- Eğer insanlar fiziksel etkinliği daha fit olmak için yapıyorsa buna egzersiz denir.


Fiziksel
Etkinlik
Egzersiz

Sağlık ve Wellness (İyi hissetme) Yararları

Ben genç ve sağlıklıyım bana bir şey olmaz

Sağlık ve Wellness (İyi hissetme) Yararları

1. İyi görünmek: İnsanlar aynaya baktıklarında nasıl göründükleri onlar için önemlidir. Düzenli fiziksel etkinlik sağlıklı yaşam stili için önemli parçalardandır. Diğerleri; beslenme, iyi vücut mekanikleri ve iyi bir postür.

Sağlık ve Wellness (İyi hissetme) Yararları

2. İyi hissetmek: Düzenli fiziksel etkinlik yapmak kişinin; fit olmasını, yorgunluğa karşı dirençli olmasını, daha az sakatlık riski olmasını, daha verimli çalışmayı sağlar. Kişi daha iyi hisseder, akademik çalışmada daha iyidir, daha az depresyon yaşar.

F.GURSEL-2013

Sağlık ve Wellness (İyi olma hali) Yararları

3. Yaşamdan Hoşlanma:

Kişinin yaşamdan hoşlanması için; kişisel wellness'ı, bunun için fiziksel uygunluğu iyi olmalı bunun için de fiziksel etkinlik yapmalıdır.

Sağlık ve Wellness (İyi olma hali) Yararları

4. Acil İhtiyaçların Karşılanması: Günlük yaşamda karşımıza çıkan sorunların üstesinden gelmemize yardımcı olur.

- Başkalarına yardıma gidebilir
- Tekerlek değiştirebilir
- İhtiyacı olanlara yardıma gidebilirsiniz.

Wellness Döngüsü

Egzersizin Temeli

1. Kalp Isınması

1 dak. Yürü 1 dak. Jog (Yeterli gelmedi ise 2 dak.)

Streching öncesi ve sonrası kalp ısınması yapılmalıdır.

Streching

Egzersizin Temeli

2. Kalp hızının hesabı

Bilek

Karotidden ölçüm

a) Dinlenikken kalp atım hızı ölçümü
b) Egzersiz kalp atım hızı ölçümü (Yürüme, jog, koşu, oyun sonrası)

Egzersizin Temeli

3. Soğuma

Toparlanmayı sağlar. Kendi programını çıkarana kadar başlangıçta kullandığın streching hareketlerini yapabilirsin.