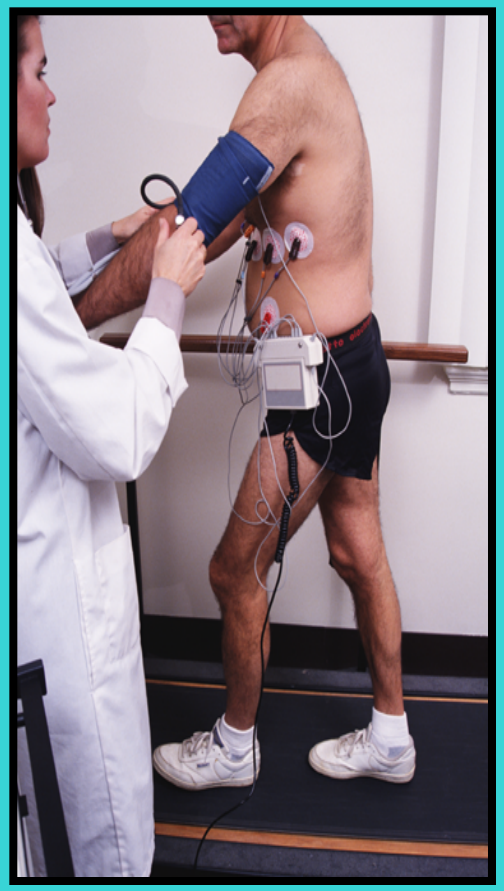
FİZİKSEL ETKİNLİĞE GİRİŞ

Doç. Dr. Ferda GÜRSEL

Fiziksel Etkinliğe Başlamadan Önce

- Sağlık taraması yapılmalı,
  - ACSM' ye göre risk sınıflama kategorileri:
    - Görünüşte sağlıklı:Yüksek tansiyon,yüksek kollesterol,diabet var. Kalp krizi riski taşır.
    - Artırılan Risk: Bireyler iki ya da daha fazla risk taşır. Kardiopulmonary ya da metabolik hastalıklar.
    - Bilinen Hastalık: Solunum, metabolik ya da kalp hastalığı.



Fiziksel Etkinliğe Başlamadan Önce

- FE için uygun giyinmek önemlidir
  - Vücudu çok sarmamalı
  - Giysi hareketi sınırlamamalı
  - Terlemeye izin vermeli
  - Gözenekli olmalı
- Çoraplar
  - Çok kısa olmamalı, pamuklu olmalı, sentetik olmamalı

İyi bir Ayakkabı giymek önemli

1. Koşu
2. Salon
3. Aerobik
4. Yürüyüş
5. Tenis
6. Kros

Fiziksel Etkinliğe Başlamadan Önce

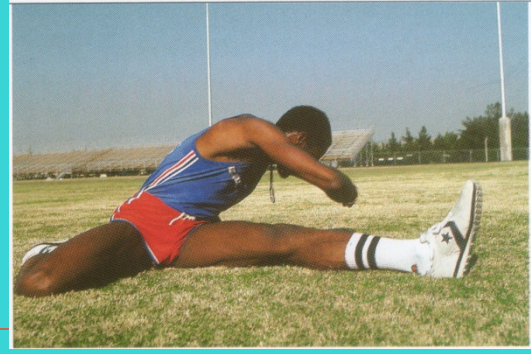
•Parmak uçlarını sıkmamalı,
•Egzersiz ayakkabısı yarım beden büyük olmalı

- Ayakkabı
  - Ayakkabı destekli olmalı (topuk da aşil tendonun aşırı baskıya maruz kalmaması için)
  - Ayakkabının tabanı dar olmamalı (denge için)
  - Basıncı ayakkabının topuk kısmı dağıtmalı.
  - Ayakkabı hafif olmalı
  - Gözenekli olmalı

Günlük Fiziksel Etkinlik

- Günlük etkinliğin 3 bölümü vardır.
  - Isınma,
  - Esas bölüm,
  - soğuma

Isınma



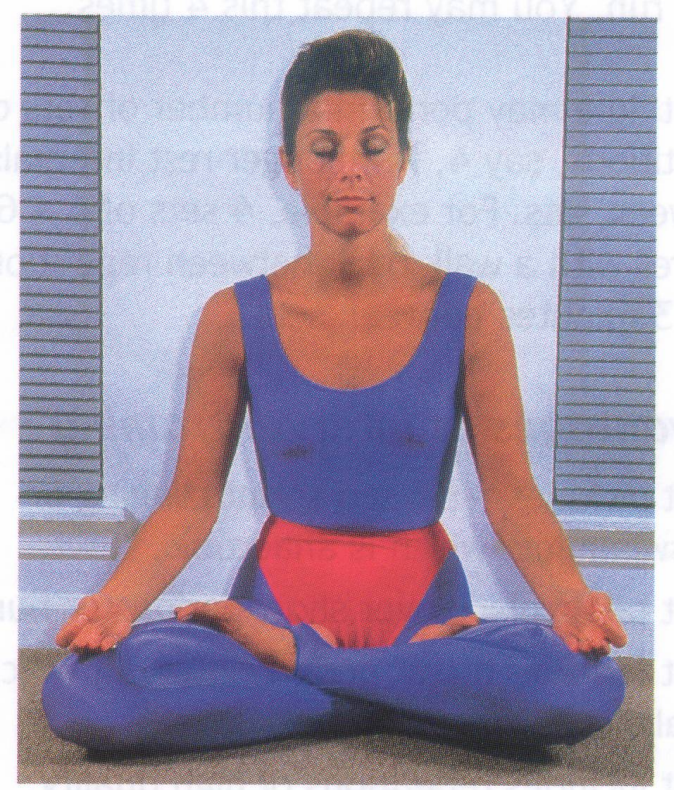
- Kas, kalp ve eklemler FE hazırlanır, kardiovasküler ısınma tavsiye edilir.
  - Dolaşım ve kalp kası hazırlanır.
  - Düzensiz kalp atışı engellenir.
  - LA' in erken ortaya çıkması engellenir
  - Orta düzeyde bir kardiovasküler aktivite için 2-3 dk ısınma yeterlidir.
- Vücut sıcaklığı artırılmalıdır(Yürüme, marş adımları,galop, müzik ile aerobik çalışma).
- Esneklik çalışmaları yapılmalı. Büyük kas grupları için statik gerdirmeler (Quadriceps, hamstring, sırt,kalça,kasları)

Esas Devre

- İlk 2 dk orta seviyede etkinlik
  - Burası ön hazırlık (köprü) kısımdır.
- Streching
  - Yüksek ısıda esneklik en iyi

Soğuma

- Esas devre sonrası recoveryi desteklemek için önemlidir.
  - Statik kas gerdirmesi kas spazmlarını önlüyor, kas uzamasını sağlıyor, kas içi ısı yüksek.
  - Vücudun geniş kas gruplarından kan kalbe doğru geri döner. Egz. aniden durdurulursa, kan hemen kalbe dönemez, kan havuzlanır. Krdv etk. 2 dk devam etmek gerekir.(Jog/yürüyüş).
  - Esnekliği geliştirmek için ideal zamandır.



Relaxation exercises are a good way to finish the cool-down

Sıcakta FE ile İlgili Gerçekler

- Sıcak ve rutubetli ortamlarda FE yaptırılırsa vücut buna ayak uydurur.
  - Egz. Vücut ısısı yükselir. Vücut ısıyı yayar.
    - Isı ısınan bölümlerden soğuk bölümlere taşınır.(Konduksiyon)
    - Terleme.(Konveksiyon)
  - Uygun hidrasyon olmaz ise sıcak ile ilgili hastalıklar meydana gelir.
  - Sıcakta max. 1-2 lt ter oluşur.

Vücut ısıyı terleme ile değil kan ile doğrudan iletirse, sıcak çarpması görülür. Sıvı alınmalı

Sıcakta FE ile İlgili Gerçekler

- FU iyi olanların sıcağa toleransı da daha iyidir.
- Uygun egz. Sıcaklığı, 26.7 ‘dir. 37.7 ^{o}C.ise aşırıdır.
  - Yarışma sıcak iklimde ise o zaman aynı sıcaklıkta çalışılır ya da çok daha erken yarışma yerine gidilir.
- Etk. Önce 2 fincan su, esnasında 15-20 dk bir 1 fincan su, sonrasında ise 2 fincan su içilir.
  - Şeker ilave edilecek ise sıvının 54’ ini oluşturmalı.
- Açık renk giysi giyilmeli.
  - Islak tişörtü değişme soğumaya yardımcı olur.
  - Aşırı sıcakta etkinliği durdur.

Diğer çevrelerde Fe

- Soğukta
  - Soğuğa uygun giyin
  - Vücudun uç kısımları donar, kulak ve burnu koru.
- CO, ozon, polenler düşük performansa neden olur.
  - Egzoz dumanı, CO baş ağrısına, göz rahatsızlıklarına, öksürüğe sebep olur. Bu durumlar orta seviyede iken egz. yapılır.

Diğer çevrelerde Fe

- Ağrı ve sakatlık
  - Egz.sonrası ağrılar oluşur.
    - La sebep olduğu söylenir.
    - La 30 dk sonra normal seviyesine döner.
  - Buna ertelenmiş kas ağrısı denir. 24 saat devam. FE devam ederse ağrılar azalır, kaybolur.
    - Egzentrik egzersiz sebep olur.
  - Ciddi sakatlıklar sonrası, RİCE