

ANKARA ÜNİVERSİTESİ SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

**Sağlık Bilimlerinde Egzersiz Testi ve
Reçetesi**

Egzersiz Reçetesinin Genel Prensipleri

Medikal Onaylama

- Ciddi veya stabil olmayan kardiyak, solunumsal, metabolik, sistemik veya kasiskelet sistemi sorunu olanlarda egzersiz programı ölümcül, yaralayıcı veya basitçe yararlı olmayabilir.

ACSM Anketle Risk Faktörü Belirlenmesi (orta risk)

– Yaş?

- Erkek > 45 yaş ; Kadın > 55 yaş

– Aile hikayesi ?

- MI geçirmiş veya aniden ölmüş bir akrabaya sahip olmak (erkek < 55 y;kadın < 65y)

– Sigara içme alışkanlığı?

- 6 Aydır sigara içiyor olmak

ACSM Anketle Risk Faktörü Belirlenmesi (orta risk)

Kan basıncı ?

- Sistolik KB \geq 140 mmHg
- Diyastolik KB \geq 90 mmHg

Kan kolesterol düzeyi ?

- Total serum kolesterol $>$ 200 mg/dl
- HDL $<$ 35 mg/dl

ACSM Anketle Risk Faktörü Belirlenmesi (orta risk)

–Obezite

- BKM ≥ 30 kg/m²
- Bel çevresi > 100 cm
- Bel / Kalça Oranı

Erkek ≥ 0.89 ;

Kadın ≥ 0.78

ACSM Anketle Risk Faktörü Belirlenmesi (orta risk)

- Sedanter yaşam tarzı
 - Haftanın çoğu gününde en az 30 dk ılımlı düzeyde fiziksel aktivite veya eşdeğeri bir uğraş gösteriyor musunuz?

ACSM Anketle Risk Faktörü Belirlenmesi (yüksek risk)

- Göğüs civarında ağrı veya sıkıntı hissettiğiniz oldu mu?
- Baş dönmesi veya baygınlık geçirdiğiniz oldu mu?
- Uzanırken, yatarken solunum güçlüğü çeker misiniz?
- Ayak bileklerinizde şişme oldu mu?

ACSM Anketle Risk Faktörü Belirlenmesi (yüksek risk)

- Kalpte çarpıntı vb. hissettiğiniz oldumu?
- Bacaklarınızda ağrı hissettiğiniz oldu mu (intermittent claudiction) ?
- Aktiviteler sırasında beklenmeyen yorgunluk veya soluma sıkıntısı hisseder misiniz?

ACSM'in Risk Düzeyleri

Düşük Risk

- Erkek: < 45y
- Kadın: <55y
- $1 \leq$ risk faktörü

Şiddetli egzersiz

Orta Risk

- Erkek: >45y
- Kadın: >55y
- $2 \geq$ risk faktörü

İlımlı egzersiz

Yüksek Risk

- $1 >$ risk faktörü
veya hastalık
Doktor izni!

Fiziksel Uygunluk Bileşenlerinin Değerlendirilmesi

- Vücut Kompozisyonu (%yağ % yağsız kitle)
- Aerobik kapasite (VO₂max)
- Kassal kuvvet (Maksimal kuvvet, 1RM)
- Kassal dayanıklılık
- Esneklik (Bir eklemden açısı genişliği)