

Yaşam Boyu Spor

Fiziksel Aktivite Bileşenleri

Spor Bilimleri Anabilim Dalı

Fiziksel Aktivite Bileşenleri

COMPONENTS OF PHYSICAL FITNESS

Some components of fitness relate to specific skill activities, such as tennis and skiing, and others to general health.

Health-related fitness includes the following components:

- Cardiorespiratory endurance
- Muscular strength
- Muscular endurance
- Flexibility
- Body composition

Health-related fitness helps you withstand physical challenges and protects you from diseases.



Kardiyorespiratuar dayanıklılık

- Kalp, kalp atışı başına daha fazla kan pompalar.
- Dinlenme kalp atış hızı yavaşlar.
- Kan hacmi artar.
- Dokulara kan akışı artar.
- Vücut kendini daha iyi soğutabilir.

Kardiyorespiratuar uygunluk akciğer, kalp ve dolaşım sisteminin kapasitesini ifade eder.

Temelde bu kavramı anlamak için ikiye bölebiliriz.

- Birinci bölüm oksijeni taşıma kapasitesi
- İkinci bölüm ise oksijeni kullanabilme kapasitesidir.
- Dinlenme durumunda kan basıncı azalır.
- İskelet kası yakıt kullanma kapasitesi artar.
- Vücuttaki antioksidan seviyesi artar.

Fiziksel Aktivite Bileşenleri

COMPONENTS OF PHYSICAL FITNESS

Some components of fitness relate to specific skill activities, such as tennis and skiing, and others to general health. **Health-related fitness** includes the following components:

- Cardiorespiratory endurance
- Muscular strength
- Muscular endurance
- Flexibility
- Body composition

Health-related fitness helps you withstand physical challenges and protects you from diseases.



Kas Kuvveti

- Kasın maksimum kasılma ile birlikte üretebileceği güç miktarı olarak adlandırılır. Güçlü kaslar günlük aktiviteler için yarar sağladığı gibi, güç gerektiren aktivitelerde de insana yarar sağlamaktadır.
- Güçlü kaslar aynı zamanda iskeleti düzgün bir postürde tutmaya yardımcı olur. Düzgün bir duruş, sırt, bel ve bacak ağrılarını önler. Rekreatyonel faaliyetlerde de kas gücünün fazla olması insanlar için yarar sağlar. Daha fazla kas kütlesi daha hızlı enerji kullanımı ve daha yüksek metabolizma hızı demektir.
- Kas kütlesi oksidatif stres koruması gerçekleştirir. (oksidatif stres zaman içerisinde; erken yaşlanma, kalp-damar hastalıkları, kanser, katarakt, yaşa bağlı bağışıklık sistemindeki zayıflamalar ve sinir sistemindeki dejeneratif rahatsızlıklar gibi yaşla gelişen hastalıklara neden olan) Bu tip bir fayda da sağlıklı ve uzun ömürlü bir yaşam tarzına neden olmaktadır.

Fiziksel Aktivite Bileşenleri

COMPONENTS OF PHYSICAL FITNESS

Some components of fitness relate to specific skill activities, such as tennis and skiing, and others to general health.

Health-related fitness includes the following components:

- Cardiorespiratory endurance
- Muscular strength
- Muscular endurance
- Flexibility
- Body composition

Health-related fitness helps you withstand physical challenges and protects you from diseases.



Kas Dayanıklılığı

- Kas dayanıklılığı, yorgunluğa direnç anlamı taşımaktadır.
- Kaslarda kasılma ve direnç daha uzun ömürlü olur.
- Kaslar daha fazla yakıt depolayabilir.
- Kas dayanıklılığı yaralanmalarda önemlidir.
- Ağrıların artışını engeller.
- Kas dayanıklılığı, insanların günlük yaşamda yer alan fiziksel talepleri ile başa çıkmalarında yardımcı olur ve hem sportif hem de iş yaşamındaki verimi artırır.

Fiziksel Aktivite Bileşenleri

COMPONENTS OF PHYSICAL FITNESS

Some components of fitness relate to specific skill activities, such as tennis and skiing, and others to general health.

Health-related fitness includes the following components:

- Cardiorespiratory endurance
- Muscular strength
- Muscular endurance
- Flexibility
- Body composition

Health-related fitness helps you withstand physical challenges and protects you from diseases.



Esneklik

- Esneklik, eklemleri tüm hareket aralıklarında maksimum hareket ettirme yeteneğidir.
- Esneklik, eklem yapısına, bağ dokusunun uzunluğuna ve sinir sistemi aktivitesine bağlıdır.
- Esnek ve ağrısız eklemler sağlık için önemlidir.
- Hareketsizlik, eklemlerin yaşla birlikte daha sertleşmesine neden olur. Bu sertlik, sırayla, insanların eklemleri ve kaslarını strese sokabilecek doğal olmayan vücut duruşları almalarına neden olur.
- Germe egzersizleri, tüm büyük eklemler için sağlıklı bir hareket aralığı sağlamaya yardımcı olabilir.

Fiziksel Aktivite Bileşenleri

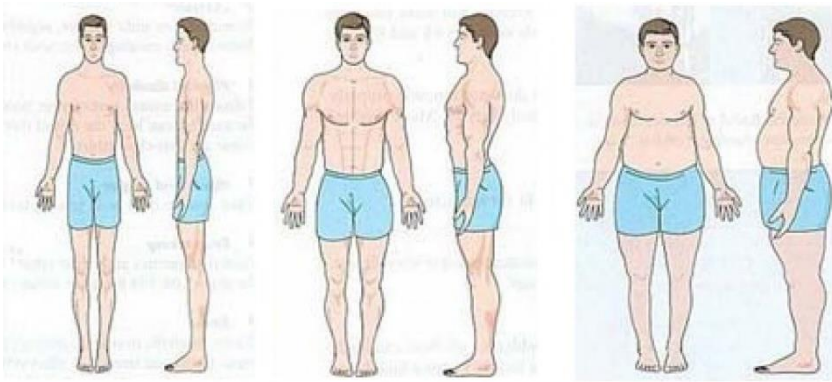
COMPONENTS OF PHYSICAL FITNESS

Some components of fitness relate to specific skill activities, such as tennis and skiing, and others to general health.

Health-related fitness includes the following components:

- Cardiorespiratory endurance
- Muscular strength
- Muscular endurance
- Flexibility
- Body composition

Health-related fitness helps you withstand physical challenges and protects you from diseases.



ectomorf

mezomofr

endomorf

Vücut Kompozisyonu

- Vücut bileşimi, vücuttaki yağ ve yağsız kütle (kas, kemik ve su) oranını ifade eder.
- Hangi vücut tipine sahip olursanız olun, her tür fiziksel aktiviteden faydalanabilirsiniz.
- Endomorflar yuvarlak vücut şekline sahiptir. Genellikle ağırlık kaldırma, yüzme veya bisiklet gibi ağırlık destekli aerobik egzersizlerde mükemmeldirler. Ancak, mesafe koşma tarzındaki fiziksel aktivitelerde zorlanabilirler.
- Mezomorflar yağsız ve kaslı bir tipte görülürler. Genellikle hemen hemen her türlü fiziksel aktivitede başarılı olurlar.
- Ektomorflar ince yapılı ve doğrusaldır. Daha çok, mesafe koşusu ve jimnastik gibi etkinliklerde başarılı olurlar.

Fiziksel Aktivite Bileşenleri

- Haftada gün sayısı olarak ifade edilen optimum egzersiz sıklığı, geliştirilmekte olan vücut bileşeni ile kişinin amaç ve hedeflerine göre değişir.
- **Çoğu insan için,**
- Kardiyovasküler dayanıklılık egzersizi için haftada 3 ila 5 gün,
- Direnç ve esneklik eğitimi için haftada 2+ veya daha fazla gün uygun olabilir.

- Kardiyovasküler dayanıklılık egzersizi için, 20-60 dakika önerilebilir.
- Koşu gibi yüksek yoğunluklu egzersizler için 20-30 dakika uygundur.
- Yürüyüş gibi orta yoğunluklu egzersiz için 45-60 dakika gerekebilir.

Fiziksel Aktivite Sıklığı



Fiziksel Aktivite Süre



Fiziksel Aktivite Bileşenleri

- Katılmanız gereken egzersiz türü her bir işlev bileşenine ve kişisel hedeflerinize göre değişir.
- Kardiyovasküler dayanıklılık geliştirmek için, örneğin yürüme, koşu, bisiklete binme veya yüzme gibi büyük kas gruplarını içeren sürekli aktiviteler yapmalısınız.
- Direnç egzersizleri kas gücü ve dayanıklılığı geliştirirken, germe egzersizleri esneklik sağlar.
- Fiziksel aktivitenin sıklığı, yoğunluğu ve zamanı her etkinlik türü için farklı olacaktır.

Sedentary Activities Do infrequently

Watching television, surfing the Internet, talking on the telephone



Strength Training

2–3 nonconsecutive days per week
(all major muscle groups)

Bicep curls, push-ups, abdominal curls, bench press, calf raises



Flexibility Training

At least 2–3 days per week, ideally
5–7 days per week (all major joints)

Calf stretch, side lunge, step stretch, hurdler stretch

Cardiorespiratory Endurance Exercise

3–5 days per week (20–60 minutes
per day)



Walking, jogging, bicycling, swimming, aerobic dancing, in-line skating, cross-country skiing, dancing, basketball

Moderate-Intensity Physical Activity
150 minutes per week; for weight
loss or prevention of weight
regain following weight loss,
60–90 minutes per day



Walking to the store or bank, washing windows or your car, climbing stairs, working in your yard, walking your dog, cleaning your room