

# **Yaşam Boyu Spor**

**Fiziksel Aktivite Bileşenleri -2-**

**Spor Bilimleri Anabilim Dalı**

## Fiziksel Aktivite Bileşenleri -2-




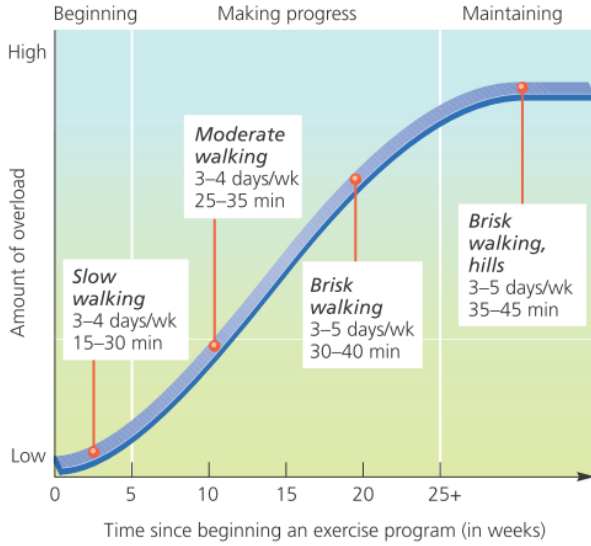
	 <p><b>Lifestyle physical activity</b></p>	 <p><b>Moderate exercise program</b></p>	 <p><b>Vigorous exercise program</b></p>
<b>Description</b>	Moderate physical activity (150 minutes per week; muscle-strengthening exercises 2 or more days per week)	Cardiorespiratory endurance exercise (20–60 minutes, 3–5 days per week); strength training (2–3 nonconsecutive days per week); and stretching exercises (2 or more days per week)	Cardiorespiratory endurance exercise (20–60 minutes, 3–5 days per week); interval training; strength training (3–4 nonconsecutive days per week); and stretching exercises (5–7 days per week)
<b>Sample activities or program</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Walking to and from work, 15 minutes each way</li> <li>• Cycling to and from class, 10 minutes each way</li> <li>• Doing yard work for 30 minutes</li> <li>• Dancing (fast) for 30 minutes</li> <li>• Playing basketball for 20 minutes</li> <li>• Muscle exercises such as push-ups, squats, or back exercises</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogging for 30 minutes, 3 days per week</li> <li>• Weight training, 1 set of 8 exercises, 2 days per week</li> <li>• Stretching exercises, 3 days per week</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Running for 45 minutes, 3 days per week</li> <li>• Intervals, running 400 m at high effort, 4 sets, 2 days per week</li> <li>• Weight training, 3 sets of 10 exercises, 3 days per week</li> <li>• Stretching exercises, 6 days per week</li> </ul>
<b>Health and fitness benefits</b>	<p>Better blood cholesterol levels, reduced body fat, better control of blood pressure, improved metabolic health, and enhanced glucose metabolism; improved quality of life; reduced risk of some chronic diseases</p> <p>Greater amounts of activity can help prevent weight gain and promote weight loss</p>	<p>All the benefits of lifestyle physical activity, plus improved physical fitness (increased cardiorespiratory endurance, muscular strength and endurance, and flexibility) and even greater improvements in health and quality of life and reductions in chronic disease risk</p>	<p>All the benefits of lifestyle physical activity and a moderate exercise program, with greater increases in fitness and somewhat greater reductions in chronic disease risk</p> <p>Participating in a vigorous exercise program may increase risk of injury and overtraining</p>

FIGURE 2.4 Health and fitness benefits of different amounts of physical activity and exercise.

## Fiziksel Aktivite Bileşenleri -2-



### Egzersizde Devamlılık:

Devamlılık, zindeliğin anahtarıdır. Fiziksel aktivite yapma süresi arasında çok fazla zaman geçerse fiziksel uygunluk iyileştirmeleri kaybedilir.

### Egzersizlere Yavaş Başla:

Fiziksel aktiviteye kademeli bir tempo ile başlanmalıdır.

1. Başlangıç aşaması : Vücudun egzersize uyum sağlaması
2. İlerleme aşaması: Fiziksel uygunluk seviyesi artar
3. Gelişim aşaması: Hedeflenen fiziksel uygunluk seviyesi sağlanır.

### Isınma:

Isınma vücutta eklem sertliğini azaltır, eklem yüzeylerinin sıvı ile yağlanmasını sağlar, kasların içerisinde daha iyi kan akışı sağlanır. Kalp, kan pompalama sistemi düzenlenir. Kas metabolizması gelişir ve zihinsel olarak egzersize uygunluk sağlanır. Isınma düşük tempolu olarak başlamalıdır ve tüm vücudu içermelidir.

- Koşucu – Yürüme
- Tenis - backhand/forehand çalışmaları
- Boks – Hafif gölge boks çalışmaları

## Fiziksel Aktivite Bileşenleri -2-

### Soğuma:

Egzersizden sonra aniden hareket etmeyi bırakırsanız, kalbinize ve beyninize geri dönen kan miktarı yetersiz olabilir ve baş dönmesi, kan basıncında bir düşüş veya diğer problemlerle karşılaşılabilir.

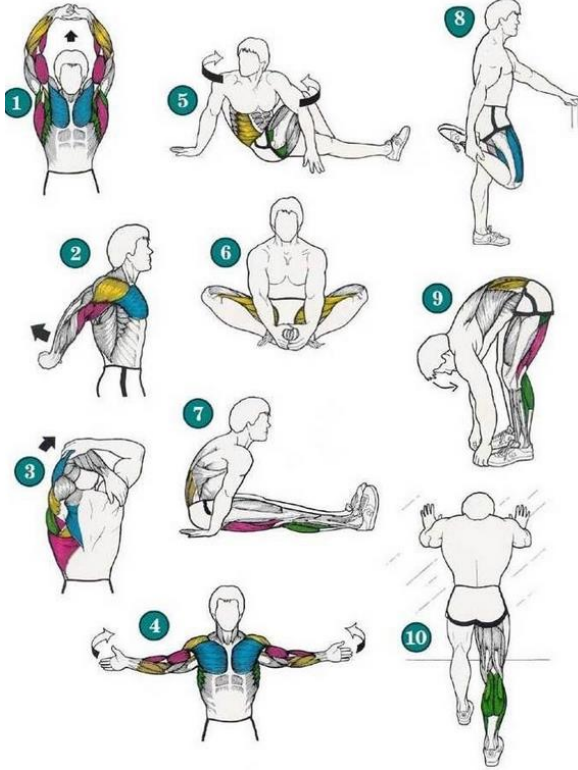
Antrenmanın sonunda soğuma sirkülasyonu yapılması, vücudu normal dinlenme durumuna güvenli bir şekilde geri döndürmeye yardımcı olur.

Bu nedenle, egzersiz yaptıktan sonra, oturmadan veya uzanmadan veya duşa girmeden önce soğuma egzersizleri yapılmalıdır.

Yavaş bir hızda hareket etmeye devam ederek soğumaya devam edilmelidir.

5-10 dakika yürüyüş ile kalbiniz, solunum hızınız ve kan basıncı yavaşça normale dönmelidir.

Soğuma süresinin sonunda, kaslarınız hala sıcakken germe egzersizleri yapılabilir. Yoğun egzersiz seanslarından sonra daha uzun süre soğuma egzersizleri yapılmalıdır.



## Fiziksel Aktivite Bileşenleri -2-



### Egzersizde Güvenlik Önlemleri:

Egzersizlerde güvenlik önlemleri mutlaka alınmalıdır. Güvenlik önlemi olmayan egzersizler yaralanmalara hatta ölümlere neden olabilir.

### Örnek:

- Bisiklet, kayak veya kaya tırmanışı yaparken kask takın.
- Squash oynarken göz koruması kullanın.
- Halka açık bir sokakta egzersiz yaparken parlak giysiler giyin.

### Dinlenme (Vücudunu Dinle):

Dinlenme egzersiz süresi ve yoğunluğu kadar önemlidir. Dinlenme iyileşme ve adaptasyon içerir.

Dinlenme süresi gelişim için son derece önemlidir. Daha yoğun egzersiz yapılabilmesi, daha yoğun dinlenme ile bağlantılıdır. Uyku, masaj, beslenme gibi faktörler, dinlenmenin ana parçalarıdır.

### Örnek:

1 gün antrenman - 1 gün dinlenme  
Ağır antrenmanlarda 2-3 gün dinlenme

## Fiziksel Aktivite Bileşenleri -2-

### **Antrenman Hacmi ve Yoğunluğu:**

Programınıza zevk ve çeşitlilik katmak ve etkinliği daha da artırmak için, her egzersiz sırasında aynı yoğunlukta egzersiz yapılmamalıdır.

Bazı günlerde yoğun bir şekilde, diğer günlerde ise daha hafif ve farklı egzersizler yapılmalıdır.

Egzersiz yoğunluğunun doğru yönetimi, fiziksel etkinliği iyileştirmenin anahtarıdır.

### **Egzersiz Çeşitliliği:**

Egzersiz programlarının değişimi ve çeşitlendirilmesi gelişimi hızlandırmaktadır. Egzersiz çeşitliliği, vücudun uyum sürecini genişletir, yaralanma riskini azaltır, egzersizleri keyifli hale getirir.

### **Partner ile Çalışmak:**

Birlikte antrenman yapan insanlar birbirlerini zor noktalarda motive edebilir ve cesaretlendirerek, uygun egzersiz teknikleri geliştirmelerine yardımcı olabilirler. Bir partnerle egzersiz yapmak, egzersizi daha kolay ve eğlenceli hale getirebilir. Aynı zamanda motive olmanıza ve egzersize devamlılık katmanıza yardımcı olabilir. Partner konusunda size egzersiz teknikleri konusunda talimat verebilecek ve motivasyon sağlamaya yardımcı olabilecek sertifikalı bir kişisel antrenörden faydalanabilirsiniz.



## Fiziksel Aktivite Bileşenleri -2-

### Zihinsel Antrenman:

Egzersiz yapabilmek ve bunu sürdürebilmek kararlılık, disiplin ve sabır gerektirmektedir.

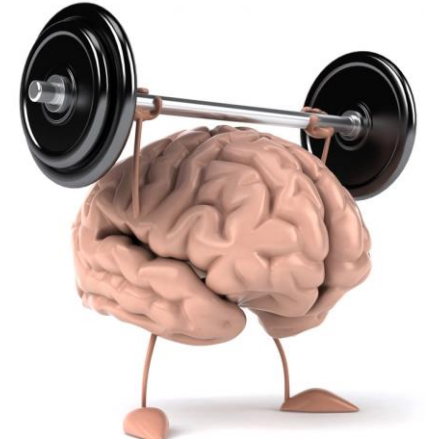
Bu nitelikler egzersizin öneminin kavranması ve ulaşılabilir hedefler konulması ile mümkündür.

### Beslenme:

İyi beslenme, egzersizden kazanım sağlamanın bir parçasıdır. Birçok çalışma, egzersizden önce veya sonra karbonhidrat ve protein tüketiminin depolanmış yakıtların restorasyonunu teşvik ettiğini ve yaralı dokuların iyileşmesine yardımcı olduğunu ve böylece kısa süre sonra tekrar yoğun bir şekilde egzersiz yapabileceğinizi göstermektedir.

### İlerlemenin Takip Edilmesi:

Egzersiz süreci izlemek, motivasyon sağlayabilir. Programa dahil edilen etkinliklere bağlı olarak, programın farklı ölçümleri takip edilebilir. - koşu dakikaları, bisiklet süreleri, yüzme turları, sınav sayısı, kaldırılan ağırlık miktarı vb.



## Fiziksel Aktivite Bileşenleri -2-

### Egzersiz Bağımlılığı:

Egzersizde dengeli bir yaşam biçimi gerekmektedir. Fiziksel aktiviteler çok yönlü yaşamın bir parçasıdır.

İş, okul, aile ve arkadaşlar, dinlenme ve hobiler için de zamana ihtiyaç vardır.

Bazı insanlar egzersizlere fazla alışırlar ve hayatlarının diğer kısımlarını ihmal ederler.

Kendilerini bu etkinliklere katılan amatör ve sağlıklı bireyler olarak değil, profesyonel sporcular gibi düşünürler.

Bu durumda egzersiz, günlük yaşam evresinin önüne geçer.

Denge ve ılımlılık, zinde ve iyi bir yaşamın temel bileşenleridir.

