

# Yaşlılarda Esneklik ve Egzersizizin Rolü

# İçerik

- Esnekliğin Genel Tanımı
- Esneklik Çalışmalarının Yararları
- Esneklik-Yaş İlişkisi
- Yaşlılar İçin Esneklik Egzersizleri

# Esneklik

- Esneklik, eklemlerin geniş açıda hareket edebilmesidir. Diğer bir deyişle, bir fiziksel aktivite yaparken gövde, kol veya bacakların rahat hareket edebilme becerisidir. Yetişkin bir bireyin esnek bir vücuda sahip olması, günlük yaşam etkinlikleri sırasında rahat hareket etmesini sağlar.

# Esneklik

- Örneğin kalça ve bacakların esnek olması, bağdaş kurarak oturabilmemiz için, omurganın esnek olması, rahatça öne ve arkaya eğilebilmemiz için, omuzun esnek olması, sırtımıza uzanabilmemiz için şarttır. Yoga, Pilates ve Tai Chi gibi düzenli fiziksel aktiviteler esnekliği artırır. Her eklem için ayrı ayrı esneklik egzersizleri yapılabilir.



# Esneklik

- Bireylerin esneklik özellikleri beden yapılarındaki farklılıklardan dolayı çeşitlilik gösterir ancak düzenli germe (esneklik) egzersizleri ile geliştirilebilir. Esnek bir bedene sahip olmak günlük hareketlerimizi daha kolay yapmamızı sağlayarak yaşam kalitemizi artırır.



# Esneklik

- Yaş, cinsiyet, kabiliyet gibi özellikler fark etmeksizin tüm bireyler esneklik çalışması yapabilir. Çünkü esneklik çalışması yapmak için hiçbir engel bulunmamaktadır. Bu tür çalışmalar sportif başarı amacıyla yapılabileceği gibi hareketsiz bir yaşam tarzının meydana getirdiği olumsuzlukları önlemek açısından da yapılabilir. Üstelik özel bir zamana da ihtiyaç yoktur. Çalışırken, televizyon seyrederken, kitap okurken, konuşurken ve ders dinlerken bile germe egzersizleri uygulanabilir.



# Esneklik Çalışmalarının Yararları

- Vücut, zeka ve benliği birleştirir,
- Stresten korur,
- Daha rahat hareket etmemize olanak sağlayarak koordinasyonu sağlar,
- Kasları gevşetir,
- Kişisel disiplini sağlar,
- Postürü düzeltir ve vücut simetrisini sağlar,
- Sırt ve kas ağrılarını önler,
- Hareket alanını genişletir,
- Fiziksel ve sportif becerileri geliştirir,
- Kas sakatlıklarını önler,
- Egzersiz yapmaktan hoşlanmayı sağlar,
- Kan dolaşımını hızlandırır,
- Vücudun zihinsel olarak gevşemesine yardımcı olmaktadır.

# Esneklik-Yaş İlişkisi

- Küçük çocuklarda henüz doğru duruş ve hareket yetenekleri gelişmemiş olmasına karşın yüksek bir esneklik görülmektedir. Fakat esneklik yaş ilerledikçe azalmaktadır. Yapılan araştırmalarda esneklik ile yaş arasında önemli bir ilişkinin varlığından söz edilmektedir. Esnekliğin ergenlik çağına kadar yükseldiği, ergenlik çağında duraklama dönemine geçtiği ve bu dönemden sonra düşüş gösterdiği belirtilmiştir.





# Yaşlılar İçin Esneklik Egzersizleri

## ● Boyun Bölgesi

- 1- Hareket ayakta veya oturarak yapılabilir.
- 2- Baş, sağa ve sola yavaşça döndürülerek germe yapılır.
- 3- Başın öne-arkaya gitmemesine dikkat edilmelidir.
- 4- Gerilme noktasında 10-30sn arasında beklenmelidir.
- 5- Hareket 3-5 tekrar arasında yapılmalıdır.



# Yaşlılar İçin Esneklik Egzersizleri

## ● Omuz Bölgesi

- 1- Sırt duvara yaslanır ve dirsekler omuz hizasında yukarı kaldırılır.
- 2- Eller aşağıda avuç içi, yukarıda elin üst kısmı duvara değecek şekilde yavaşça yukarı aşağı hareket ettirilir.
- 3- Eller duvara temas ettiğinde bu pozisyonda 10-30sn arasında beklenmelidir.
- 4- Hareket 3-5 set arasında yapılmalıdır.



# Yaşlılar İçin Esneklik Egzersizleri

## ● Göğüs Bölgesi

- 1- Hareket kolsuz bir sandalyede oturarak yapılabilir.
- 2- Ayaklar, bel ve omuzlar dik bir şekilde karşıya dönük olmalıdır.
- 3- Kollar omuz seviyesinde dirsekler gergin bir şekilde yukarı kaldırılır.
- 4- Vücut dik pozisyondayken kollar yavaşça arkaya doğru gerdirilip tekrar eski konumuna getirilir.
- 5- Bu hareket 3-5 set aralığında yapılmalıdır.



# Yaşlılar İçin Esneklik Egzersizleri

## ● Sırt Bölgesi

- 1- Hareket kollu bir sandalyede oturarak yapılabilir.
- 2- Ayaklar, diz ve kalça karşıya bakar konumda iken omuz ve baş bölgesi soldan veya sağdan arkaya doğru mümkün olduğu kadar döndürülür.
- 3- Ellerle sandalyenin kolunu tutarak gerdirme yapılabilir.
- 4- Bu pozisyonda 10-30sn arasında beklenmelidir.
- 5- Hareket 3-5 set yapılmalıdır.



# Yaşlılar İçin Esneklik Egzersizleri

## ● Bel Bölgesi

- 1- Bir mat üzerine sırt üstü, dizler bükülü bir şekilde yatılarak yapılabilir. Kollar ve omuzlar yerde olmalıdır.
- 2- Ayak tabanları yerde sabit iken dizler birbirine yapışık bir şekilde aynı anda sağa veya sola doğru yatırılarak gerdirme yapılır.
- 3- Gerilme noktasında 10-30sn beklenmelidir.
- 4- Hareket 3-5 set yapılmalıdır.



# Yaşlılar İçin Esneklik Egzersizleri

## ● Kalça Bölgesi

- 1- Bir mat üzerine sırt üstü, dizler bükülü bir şekilde yatılarak yapılabilir. Omuzlar ve dirsekler yerde olmalıdır.
- 2- Bir diz sabit konumda iken diğeri sağa veya sola doğru yatırılarak gerdirme yapılmalıdır. Daha sonra aynı işlem diğeri diz ile uygulanmalıdır.
- 3- Gerilme noktasında 10-30sn arasında beklenmelidir.
- 4- Hareket 3-5 set yapılmalıdır.



# Yaşlılar İçin Esneklik Egzersizleri

## ● Ayak bileği

- 1- Hareket kolsuz bir sandalyede oturarak yapılabilir.
- 2- Bacaklar ayak tabanı yere değecek şekilde karşıya doğru uzatılır.
- 3- Ayaklardan biri yerde sabit iken diğeri topuk yerde kalacak şekilde parmak ucundan mümkün olduğunca yukarı kaldırılarak gerdirme yapılır. 10-30sn bekletilir.
- 4- Hareket 3-5 set aralığında yapılır.



# Yaşlılar İçin Esneklik Egzersizleri

## ● Calf Bölgesi

- 1- Yüz duvara dönük iken kollar omuz mesafesinde yukarı kaldırılır ve kol uzunluğu kadar mesafede duvara gergin olarak uzatılır.
- 2- Sağ ayak dizler bükülü bir şekilde önde durur ve sol ayak topuk yerde olacak şekilde bükülü olan diz gergin konuma getirilerek esnetme uygulanır.
- 3- Gerilme noktasında 10-30sn beklenmelidir.
- 4- Hareket 3-5 set olarak yapılmalıdır.





# Kaynaklar

- NIHSeniorHealth.gov
- T.C Sağlık Bakanlığı – Yaşlılarda Fiziksel Aktivite  
Ankara/2014
- DOęAN, Ali Ahmet: Esneklik alışmalarının  
Bilimsel Temelleri, Top-Kar Matbaacılık, Trabzon,  
1995.
- SEVİM, Yaşar: Antrenman Bilgisi, Geliřtirilmiř  
Baskı, Tutibay Ltd. řti, Ankara, 1997.