

Fiziksel Uygunluk

DOÇ. DR. SENEM GÜNER

Fizksel Uygunluk Nedir?

- ▶ Mesleki, rekreasyonel ve günlük aktiviteleri yorulmadan gerçekleřtirme becerisi
- ▶ Günlük iřleri aktif bir řekilde, yorulmadan ve enerji ile gerçekleřtirebilmek
- ▶ Fiziksel uygunluk yapılan aktivitelere özeldir

Sağlıkla İlişkili Fiziksel Uygunluk Parametreleri

- ▶ Aerobik Uygunluk
- ▶ Kassal Dayanıklılık
- ▶ Kassal Kuvvet
- ▶ Esneklik
- ▶ V. Kompozisyonu

Performansla ilişkili Fiziksel Uygunluk Parametreleri

- ▶ G
- ▶ Hız
- ▶ eviklik
- ▶ Denge
- ▶ Reaksiyon Zamanı

Aerobik Uygunluk

- ▶ Büyük kas gruplarını içeren dinamik egzersizleri orta şiddet ile yüksek şiddet arasında uzun süre yapabilme becerisi

VO2 maks

Kasların egzersiz sırasında O₂'ni kullanma kapasitesi

Kalp, akciğer ve kanın O₂'ni çalışan kaslara taşıma kapasitesi

- ▶ Büyük kas gruplarının çalışmasını içeren egzersizler yoluyla gelişir ve korunur
- ▶ Yürüyüş, koşu, bisiklet, yüzme

Gelişmiş aerobik uygunluk sonucu elde edilenler:

- ▶ Dolaşım ve solunum sistemi ile yağ metabolizmasında gelişme
- ▶ Kalp hastalığı riskinde azalma
- ▶ Streste azalma
- ▶ Kemik, bağ ve tendonlarda kuvvetlenme
- ▶ Vücut ağırlığının istenilen düzeyde korunması
- ▶ Beden imgesi ve kendini algılamının gelişimi

Kassal Uygunluk

Kassal kuvvet, kassal dayanıklılık ve esneklik bileşenlerinden oluşur.

- ▶ Bu bileşenler artan yaş ve hareketsizlikle birlikte düşüş gösterir.
- ▶ Postürü geliştirir
- ▶ Bel ve sırt ağrısı ile diğer kassal ve kemiksel sağlık problemlerinin oluşmasını engeller

▶ **Kassal Kuvvet**

- ▶ ➤ Bir kas grubunun bir dirence maksimal kasılma ile karşı koyabilmesi

▶ **Kassal Dayanıklılık**

- ▶ ➤ Bir kas grubunun submaksimal bir kasılmayı uzun süre yapabilmesi ya da koruyabilmesi

- 
- ▶ Karaduman A, Yılmaz Ö. Fizyoterapi Ve Rehabilitasyon.Genel Fizyoterapi 1. Cilt. Pelikan Yayınları. 2016.