



YETİŞKİNLERDE FİZİKSEL AKTİVİTE

Egzersizin Kas- İskelet Sistemi Üzerindeki Etkileri

- - Kas kuvveti ve miktarının korunması ve arttırılması,
- - Zıt yönde çalışan kaslar arasındaki dengenin sağlanması,
- - Kas-eklem kontrolünü arttırarak dengenin sağlanması,
- - Eklem hareketliliğinin korunması ve arttırılması,
- Kas ve eklemlerin esnekliğinin korunması ve arttırılması,
- - Dayanıklılığın arttırılması,
- - Reflekslerin ve reaksiyon zamanının gelişmesi,
- - Vücut düzgünlüğü ve postürün korunması,
- - Vücut farkındalığının gelişmesi,
- - Denge ve düzeltme reaksiyonlarının gelişmesi,
- - Yorgunluğun azaltılması,
- - Kas kasılması ve aktivitenin etkisiyle kemik mineral yoğunluğunun arttırılması ve korunması, osteoporozun önlenmesi,
- - Olası yaralanma ve kazalara karşı bedensel korunma geliştirilmesi.

Diğer Sistemler Üzerindeki Etkileri

- Kalbin dakikadaki atım sayısında azalma,
- - Kalbin boşluklarında genişleme sonucu bir atımda pompalanan kan miktarında artış, - Kalp ritminin düzenlenmesi,
- - Damar direncini azaltarak kan basıncının düzenlenmesi,
- - Yüksek kan kolesterol ve trigliserit düzeylerini etkileyerek damar hastalıkları riskini azaltması,
- - Akciğerlerin havalanması ve solunum kapasitesinde artış,
- - Düzenli fiziksel aktivite ile insülin aktivitesinin kontrolü ve kan şekerinin düzenlenmesi,
- - Vücudun su, tuz, mineral kullanımının dengelenmesi,
- - Enerji gereksinimini yağları yakarak karşılama özelliğinin geliştirilmesi,
- - Metabolizmanın hızlandırılması ve kilo alımının önlenmesi.

- Fiziksel aktiviteler yoğunluklarına göre üç ayrı şekilde değerlendirilir:
- Düşük: Nefes almanın ve kalp atım sayısının dinlenme değerinin biraz üzerinde olduğu çok az çaba gerektiren günlük aktiviteleri niteleler: Yavaş yürüyüş, ev işleri vb.
- Orta: Nefes almanın ve kalp atım sayısının normalden daha fazla olduğu, kasların zorlanmaya başladığı, orta dereceli çaba gerektiren aktiviteleri ifade eder. Aktivite sırasında kişi konuşabilir fakat, şarkı söyleyemez. Hızlı yürümek, düşük tempolu koşular, dans etmek, ip atlamak, yüzmek, masa tenisi oynamak, yavaş tempoda bisiklet sürmek vb.
- Yüksek: Nefes almanın ve kalp atım sayısının normalden çok daha fazla olduğu veya kasların daha fazla zorlandığı, çok fazla çaba gerektiren aktiviteleri tanımlar. Kişi, aktivite sırasında nefesi kesilmeden birkaç kelimedenden fazlasını konuşamaz. Tempolu koşu, basketbol, futbol, voleybol, hentbol ve tenis oynamak, step-aerobik derslerine katılmak, tempolu dans etmek

■ Dayanıklılık (Aerobik) Egzersizleri

Dayanıklılık, herhangi bir fiziksel aktivitenin daha uzun süre, yorulmadan yapılabilmesini ifade eder. Dayanıklılık (aerobik) egzersizleri vücudumuzun oksijeni kullanma kapasitesini arttıran, büyük kas gruplarının dinamik ve ritmik olarak çalıştığı egzersizlerdir

Kuvvet Egzersizleri

- Kuvvet aktiviteleri, kasın güçlü bir şekilde kasılmasını gerektiren aktivitelerdir. Kuvvet arttırıcı aktivitelere örnek olarak; bir ağırlık taşımak, merdiven çıkmak, sırtında çanta taşımak, kol kasları için şınav çekmek, karın kasları için mekik çekmek, ağırlıklarla kuvvet antrenmanı yapmak gibi aktiviteler verilebilir

Esneklik Egzersizleri

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.

Denge Egzersizleri

Denge, bedenimizin düşmeden durabilme ve düzgün hareket edebilme yeteneğidir. Bunun için görme duyusu, iç kulaktaki denge ve derin duyunun sağlam olmasının yanında, kasların da yeteri kadar kuvvetli olması gerekir.

- Dayanıklılık egzersizleri, kalbimizi güçlendirir, solunum ve dolaşım kapasitemizi geliştirir.
- - Haftada en az 3 gün, ideal olarak 5 - 7 gün düzenli olarak yapılmalıdır.
- - Dayanıklılık egzersizlerinin süresi haftada 150 dakika olmalıdır.
- - Günde 30 dakika ve haftada 5 gün fiziksel aktivitede yapmak yeterlidir.
- Bu süre 10'ar dakikadan az olmayan bölümlere ayrılabilir.
- Egzersize yeni başlayanların ilk günden itibaren günde 30 dakika fiziksel aktivite sürdürmeleri de şart değildir.
- Giderek süreyi artırarak bir kaç hafta içerisinde haftada 150 dakikalık arzu edilen süreye ulaşılabilir

- Mekik ve ters mekik hareketleriyle karın ve sırt kaslarınızı kuvvetlendirebilir, merdiven çıkma, hafif çömelip kalkmak gibi hareketlerle bacak ve kalça kaslarınızı kuvvetlendirebilirsiniz.
- Esneklik egzersizinin ilerleyen zamanlarında gerili kalma kademeli olarak 30 saniyeye kadar artırılabilir. Esneklik aktiviteleri egzersizlerin ısınma ve soğuma evrelerine eklenebilir
- Denge ile ilgili hareketlere basit düzeyden başlamalı, bu amaçla önce çift sonra tek el ve daha sonra sadece parmak ucuyla bir yere tutunarak veya temas ederek hareketler yapılabilir

- “Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi / Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite” Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Sağlık Bakanlığı Yayın No, Ankara KUBAN MATBAACILIK VE YAYINCILIK,2014
- Karaduman A, Yılmaz Ö. Fizyoterapi ve Rehabilitasyon. Genel Fizyoterapi 1. Cilt. Pelikan Yayınları 2016.