

Fiziksel Aktivite ve Egzersiz Nedir?

Fiziksel aktivite günlük yaşam içerisinde kas ve eklemlerimizi kullanarak enerji tüketimi ile gerçekleşen, kalp ve solunum hızını arttıran aktiviteler olarak tanımlanabilir.

Egzersiz düzenli, planlı, tekrarlayıcı hareketlerle yapılan fiziksel aktivitedir.

Egzersiz programı bireye özel olarak planlanır. Bu sebeple hastalığa yönelik rutin programlar yerine bir fizyoterapistle danışarak size özel egzersiz programını oluşturmalsınız.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) Ne Diyor?

Fiziksel hareketsizliğin her yıl dünyada 3.2 milyon ölümlle ilişkili olduğunu belirtiyor. Bu nedenle yetişkinler için haftada 150 dakikalık orta yoğunlukta aerobik aktivite (koşmak, tempolu yürüyüş, yüzme); sizi terleten ve nefesinizi kesen herhangi bir aktivite) yapılmasını öneriyor. Çocukların ise her gün en az 60 dakikalarını fiziksel olarak aktif geçirmeleri gerektiğini belirtiyor.

Bu aktivitelerin meme kanseri, kolon kanseri, diyabet ve kardiyovasküler hastalıklar gibi bulaşıcı olmayan hastalık riskini azalttığı bildiriliyor. Yapılan araştırmalar uzun süren hareketsiz kalmanın düzenli egzersiz yapan insanlar da bile sağlık sorunlarına yol açabileceği konusunda uyarıyor.

Sağlıklı Yaşam İçin Egzersiz ve Aktivite Önerileri

Fiziksel Aktivite Şiddeti

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 niteler. *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, yüzme, 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 kelmeden fazlasını konuşamaz. *Tempolu koşu, basketbol, futbol, voleybol, hentbol ve tenis oynamak, step aerobik derslerine katılmak, tempolu dans etmek gibi.*

AKTİVİTE PİRAMİDİ

HER HAFTA BU PİRAMİDE BAĞLI KALARAK FİZİKSEL AKTİVİTENİZİ DENGEDE TUTMAYA ÇALIŞINIZ.



3 TİP EGZERSİZ VARDIR;

Egzersiz birçok sistem üzerinden faydaları vardır. Bu faydalardan bazıları;

- Dolaşımınızı iyileştirir ve vücudun oksijeni daha iyi kullanmasına yardımcı olur.
- Artan oksijen kullanımı sayesinde daha az nefes darlığı ve yorgunluk ile daha fazla aktivite yapabilmeyi sağlar.
- Kalbin tek atımda pompaladığı kan miktarını artırarak daha düşük nabızla daha verimli dolaşım sağlar.
- Yapılan egzersiz planındaki tekrar sayısı ve direnç amaca yönelik planlanarak kaslarda kuvvet ve dayanıklılığı artırır.
- Damar direncini azaltarak, kan basıncını düzenler.
- Kas esnekliği ve eklemler hareketliliği artırır,
- Kemige binen tekrarlı yüklenmeler kemik yapısını güçleştirir, güçlendirir.
- Vücut düzgünlüğünü ve farkındalığını artırır.
- İnsülin aktivitesi üzerinde etkisi vardır ve kan şekeri düzenler.
- Refleks ve reaksiyon zamanını, dengeyi geliştirir.
- Egzersiz, yağ yakımına yönelik planlandığında sağlıklı şekilde kilo vermenizi sağlar.
- Egzersiz sırasında salgılanan hormonlar sayesinde stres, gerginlik, kaygı ve depresyonu azaltmaya yardımcı olur, uyku kalitesini artırır.
- Sosyalleşmeyi sağlar.

Kişiyi mutlu eder 😊 Benlik saygısını artırır, fit görünmenizi ve sağlıklı hissetmenizi sağlar.

RPE SCALE	EMOJI	INTENSITY LEVEL...
9 - 10	😓	MAXIMUM INTENSIT
7 - 8	😬	VIGOROUS INTENSIT
5 - 6	😐	MODERATE INTENSIT
3 - 4	😊	LIGHT INTENSITY
1 - 2	😄	VERY LIGHT INTENSIT

Derecelendirilmiş Algılanan Egzersiz Ölçeği (RPE)

RPE Ölçeği, egzersizinizin yoğunluğunu ölçmek için kullanılır. 1-10 arasındaki puan skalası egzersizi ne kadar zor bulduğunuzunuzu değerlendirmek için kullanılır.

Buna göre 1-2 hafif çok hafif yoğunluğu

3-4 hafif yoğunluğu

5-6 orta dereceli yoğunluğu

7-8 şiddetli yoğunluğu

9-10 maksimum yoğunluğu temsil eden puanlardır. Orta şiddette egzersiz yaparken hissettiğiniz yoğunluk 3

ile 6 şiddeti arasında olabilir.



Aktif Yaşam İçin Genel Öneriler;

Amacınıza yönelik ve size en uygun egzersiz programını yapması için bir fizyoterapistle danışabilirsiniz.

Egzersizin tipi, yoğunluğu, frekansı ve süresi planlı olmalıdır. Bu parametrelerde zamanla değişiklik yaparak ilerleme sağlamalısınız.

Seçtiğiniz, planladığınız egzersiz sizi eğlendirmeli, egzersiz sırasında sıkılmamalı keyifle yapmalısınız. Bu sizin egzersiz programınıza uyum ve devamlılık sağlayacaktır.

❖ Size uygun egzersizi planlarken kendinize bazı sorular sorabilirsiniz;

* Hangi fiziksel aktivitelerden hoşlanıyorsunuz?

* Grup olarak mı yoksa bireysel etkinlikleri mi tercih ederim?

* İş/okul/ev programıma uygun zamanlar hangileri?

* Egzersiz seçimimi sınırlayan ekonomik ya da sağlık sıkıntım var mı?

* Ulaşmak istediğim hedef ne? (Örneğin kilo vermek, kasları güçlendirmek veya esnekliği artırmak)

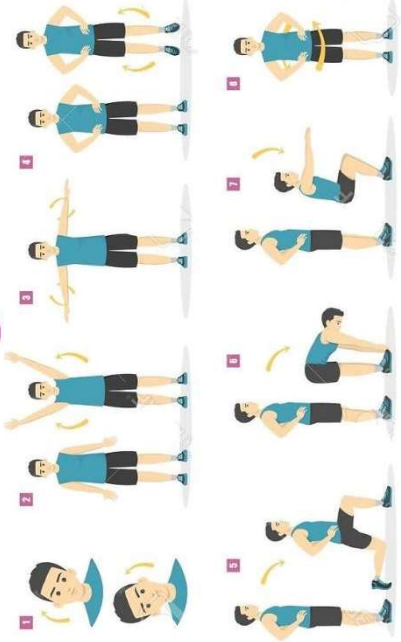
✓ Yemek yedikten sonra egzersize hemen başlamamalı, 1-2 saat beklemelisiniz.

✓ Egzersiz sırasında su kaybı olacaktır, bu sebeple her 15-20 dk da bir bardak su tüketimi yapmalısınız.

✓ Yürüyüş sırasında nefes kontrolüne önem verim. Nefes verme süreniz, alma sürenizin iki katı olsun. Örneğin nefes alırken 2 adım atıyorsanız verme süreniz 4 adımınıza denk gelmeli.

✓ Hava koşulları uygun kıyafet ve ayakkabı tercih edin.

Isınma Egzersizleri



Isınma

Bir egzersiz seansının başlangıcında kasları, eklemleri, solunum ve dolaşım sistemini aktif egzersiz için hazır hâle getirmek amacıyla yapılan hafif bedensel ve zihinsel etkinliklerdir. Isınma, esnetme ile başlanmalı, kalp hızını hafif yükseltecek dayanıklılık aktiviteleri ile 5-10 dakika sürdürülmelidir.

Yüklenme

Bu evre, asıl önerilen egzersizin yapıldığı evredir. Yüklenme aktiviteleri solunum, dolaşım ve hareket sisteminin çalışmasını hızlandırır.

Soğuma

Yüklenme döneminden sonra artmış olan kalp hızının ve tansiyonun yavaş yavaş düşürülmesi gerekir. Soğuma ile kas ve kanda birikmiş olan laktik asitlerin daha çabuk normale dönmesi sağlanır. Bu evrede egzersiz, 5-10 dakika düşük şiddette devam edildikten sonra bitirilmelidir.



✓ Asansör kullanımını azaltın. Bulduğunuz binada asansör mevcut ise asansörü çıkacağınız kata kadar kullanmayın. Örneğin ilk katı kendiniz çıkın, yorgunluk, nefes darlığı şikayetiniz arttığı anda asansörü kullanarak devam edin. Aynı şekilde inerken de bunu yapmayı deneyin.

✓ Nefes darlığınız olduğu yerde tirabzanlardan destek alın, hafifçe öne eğilin. Bu pozisyonda akciğerinize dönen hava akışını kolaylaştırırsınız ve nefes darlığınızı hafifletirsiniz.

✓ İneceğiniz duraktan birkaç durak önce inerek veya arabanızı uzağa park ederek yürüyüş mesafenizi uzatın.

✓ Ekran karşısında oturarak geçirdiğiniz süreyi azaltın.

✓ Herhangi bir aerobik egzersizden önce en az 5 dakikalık ısınma ve aktiviteden sonra en az 5 dakikalık bir soğuma yapmalısınız. Ayakta veya otururken esnemeler yapabilirsiniz.

✓ Egzersiz günlük rutininize göre planlayın. Her gün aynı saatte egzersiz yapmayı planlayın (örneğin, daha fazla enerjiniz olduğu sabahları). Sıklımamanız için egzersizleri çeşitlendirin.

✓ Egzersiz takvimi/günüğü tutarak kendinizi takip edin.

✓ Egzersiz önceliklerinizin arasına yerleştirin.

✓ Çalışıyor iseniz bina dışında öğle arasında kısa yürüyüşler yapın.

✓ Kısa mesafelerde araba yerine bisiklet kullanın veya yürüyerek gidin.

✓ Egzersiz için ekipman ya da spor salonu şart değildir. Basit bir şekilde açık havada yaptığınız orta tempolu yürüyüş bile sizin için çok faydalı bir egzersizdir.