

FİZİKSEL UYGUNLUK

ERDAL ZORBA

ÖNSÖZ İÇİNDEKİLER

BÖLÜM 1

SAĞLIK VE EGZERSİZ	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
GENEL SAĞLIK KURALLARI	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
EGZERSİZİ DÜZENLİ YAPMANIN YARARLARI	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
EGZERSİZ VE ÖLÜM RİSKİ	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
KAN BASINCI (TANSİYON) VE SAĞLIK	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
SİGARA VE SAĞLIK	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
SİGARA VE KANSER	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
ALKOL VE SAĞLIK	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
ALKOL VE FİZİKSEL UYGUNLUK	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
STRES VE SAĞLIK	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
BÖLÜM 1 KAYNAKLAR	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.

BÖLÜM 2

FİZİKSEL UYGUNLUK (FITNESS) .	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
FİZİKSEL UYGUNLUĞUN TANIMI	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
PERFORMANS VE UYGUNLUK .	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
TEMEL MOTORİK ÖZELLİKLER	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
FİZİKSEL UYGUNLUĞUN ÖLÇÜLMESİ	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
ISINMA VE YÜKLENME	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
VÜCUT KOMPOZİSYONU	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
SICAK VE SOĞUĞA UYUM	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
SOĞUK ORTAMDA EGZERSİZ ...	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
YÜKSEKLİKTE PERFORMANS ..	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
BÖLÜM 2 KAYNAKLAR	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.

BÖLÜM 3

SAĞLIK İÇİN BESLENME	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
VÜCUT YAPISI VE BESLENME ..	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
TEMEL BESİN ÖĞELERİ	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
NE KADAR ENERJİYE İHTİYAÇ DUYARIZ?	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
SAĞLIK İÇİN BESLENME REHBERİ	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
ŞİŞMANLIK VE EGZERSİZ	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
ZAYIFLIK VE EGZERSİZ	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
KOLESTEROL NEDİR?	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
YİYECEKLERE GENEL BİR BAKIŞ	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
BESLENME İLE İLGİLİ BAZI TAVSİYELER	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
BÖLÜM 3 KAYNAKLAR	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.

BÖLÜM 4

- İŞ VERİMLİLİĞİ VE EGZERSİZ **Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**
EGZERSİZ VE VERİMLİLİK **Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**
STRESTEN UZAK DURMA **Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**
EGZERSİZ VE VERİMLİLİK YAKLAŞIMI **Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**
İŞ YERİNDE FİZİKSEL UYGUNLUK PROGRAMLARI **Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**
SEDANTER YAŞAMIN EKONOMİK SONUÇLARI **Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**
İŞYERİ EGZERSİZ PROGRAMLARININ FAYDALARI **Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**
EGZERSİZİN SAKATLIK VE HASTALIKTAN ÇIKMAYA ETKİLERİ **Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**
EGZERSİZİN TIBBİ VE SAĞLIK BAKIM GİDERLERİNE ETKİSİ **Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**
İŞYERİ EGZERSİZ PROGRAMLARININ GİDER FAYDALARI **Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**
BÖLÜM 4 KAYNAKLAR **Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**

BÖLÜM 5

- KASSAL UYGUNLUK (KASSAL FİTNESS) **Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**
KAS DOKUSU **Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**
KASSAL UYGUNLUK VE KUVVET İLİŞKİSİ **Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**
KUVVETİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER **Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**
DAYANIKLILIK VE KUVVET **Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**
KAS UYGUNLUĞUNU GELİŞTİRME **Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**
KUVVETİN ÇEŞİTLERİ **Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**
ANAEROBİK UYGUNLUK **Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**
BÖLÜM 5 KAYNAKLAR **Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**

BÖLÜM 6

- YAŞLILIK VE FİZİKSEL UYGUNLUK **Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**
YAŞLILIK VE SAĞLIK **Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**
YAŞLANMANIN BELİRTİLERİ ... **Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**
KAS DOKUSU VE GÜÇTE DEĞİŞME **Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**
KEMİK DOKUSUNDA DEĞİŞME (OSTEOPOROSİZ) **Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**
SİNİR SİSTEMİNDE DEĞİŞME **Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**
METABOLİK DEĞİŞMELER **Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**
AEROBİK GÜÇTE DEĞİŞMELER **Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**
SOLUNUM FONKSİYONLARI **Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**
EKLEMLER **Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**
VÜCUT KOMPOZİSYONU **Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**
BEL VE SIRT AĞRILARI **Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**
YÜKSEKLİK DEĞİŞİM TEPKİLERİ **Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**
SICAKLIĞA MARUZ KALMA **Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**
YAŞLI SPORCULARDA FİZİKSEL ANTRENMAN **Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**
YAŞLILIĞA BAĞLI KRONER KALP HASTALIĞI **Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**

ŞİŞMANLIK **Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**
FİZİKSEL AKTİVİTENİN EKSİKLİĞİ **Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**
EGZERSİZ VE STRES TESTİ **Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**
KALP DOLAŞIM RAHATSIZLIKLARI İÇİN EGZERSİZ KURALLARI **Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**
YAŞLILIK VE ANTRENMAN **Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**
UZUN ÖMÜRLÜLÜK FORMÜLÜ ÜZERİNE YAPILAN ÇALIŞMA **Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**
UZUN SÜRE YAŞAYABİLECEK MİYİZ? **Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**
BÖLÜM 6 KAYNAKLAR **Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**

BÖLÜM 7

KADIN VE EGZERSİZ **Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**
MORFOLOJİK ÖZELLİKLER **Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**
VÜCUT KOMPOZİSYONU **Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**
KADINLARDA KARDİYOVASKÜLER FİTNESS **Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**
KADINLARDA KALÇA BOZUKLUKLARI: **Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**
HAMİLELİK VE SPOR **Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**
KADINDA ISI UYUMU **Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**
KADINDA KEMİK YAPISI **Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**
KAS KUVVETİNDEKİ CİNSİYET FARKLILIKLARI **Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**
BÖLÜM 7 KAYNAKLAR **Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**

BÖLÜM 8

ÇEŞİTLİ FİZİKSEL UYGUNLUK TESTLERİ **Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**
AEROBİK FİTNES TESTLERİ **Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**
AEROBİK KOŞU TESTLERİ **Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**
DAYANIKLILIK MEKİK KOŞU TESTİ **Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**
FORESTRY ADIM TESTİ **Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**
ASTRAND BİSİKLET TESTİ (AB TESTİ) **Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**
2 KİLOMETRE YÜRÜYÜŞ TESTİ **Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**
KUVVET TESTLERİ **Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**
MEKİK TESTİ **Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**
BÜKÜLÜ KOL İLE ASILMA **Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**
SIRT KUVVETİNİN ÖLÇÜLMESİ **Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**
EL DİNAMOMETRESİ (HANDGRİP) **Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**
EUROFIT ESNEKLİK-DENGE VE MOTORİK TESTLER **Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**
ESNEKLİK TESTİ (OTUR-ERİŞ TESTİ) **Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**
FLAMİNGO DENGE TESTİ **Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**
DURARAK UZUN ATLAMA **Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**
DURARAK YUKARI SIÇRAMA (DİKEY SIÇRAMA) TESTİ **Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**
DİSKLERE DOKUNMA **Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**
VÜCUT KOMPOZİSYONU VE ANTROPOMETRİK TESTLER **Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**
BOY-KİLO ÖLÇÜMLERİ **Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**

SKINFOLD (DERİ ALTI YAĞ KALINLIĞI) ÖLÇÜMLERİ **Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**
ÇAP ÖLÇÜMLERİ (DIAMETERS) **Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**
UZUNLUK ÖLÇÜMLERİ (LENGHT) **Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**
ÇEVRE ÖLÇÜMLERİ (CIRCUMFERENCES): **Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**
SOMATOTİP ÖLÇÜMLER **Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**
BÖLÜM 8 KAYNAKLAR **Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**

BÖLÜM 9

FİZİKSEL UYGUNLUK PROGRAMLARI VE ESNEKLİK **Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**
AEROBİK UYGUNLUK (FITNESS) PROGRAMLARI **Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**
ÖNERİLEN BAZI AEROBİK EGZERSİZLER **Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**
BAZI FİZİKSEL UYGUNLUK TESTLERİ **Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**
YENİ BAŞLAYANLARDA 5 GÜNLÜK PROGRAM **Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**
HAFTADA 5 GÜNLÜK GELİŞİM PROGRAMI **Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**
FORMU KORUYUCU HAFTADA 5 GÜNLÜK PROGRAM **Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**
ESNEKLİK VE EGZERSİZLERİ ... **Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**
ESNEKLİĞİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER **Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**
ESNEKLİK GELİŞTİRMEDE KULLANILAN METOTLAR **Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**
ESNEKLİK GELİŞTİRME METODOLOJİSİ **Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**
BÖLÜM 9 KAYNAKLAR **Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**

EKLER

EK-1 **Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**
EK-2 **Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**
EK-3 **Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**
KISALTMALAR **Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**
TERİMLER SÖZLÜĞÜ **Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**