

YAŞAM BOYU SPOR

ERDAL ZORBA

İÇİNDEKİLER ÖNSÖZ

BÖLÜM 1

SAĞLIKLI YAŞAM VE EGZERSİZ
GEÇMİŞTEN GÜNÜMÜZE SAĞLIK
SAĞLIĞIN TANIMI NEDİR?
SAĞLIKLI VE UZUN ÖMÜRLÜ OLMANIN REÇETESİ
A) Düzenli Yaşam Alışkanlıkları
B) Fiziki Çevre
C) Kalıtsal (Genetik)
D) Enfeksiyon ve Sağlık Tedavi Servislerinin Niteliği
YAŞLANMAYA KARŞI SAVAŞ
Hormon Yetersizliği Nasıl Tanımlanır?
TÜRKİYE’DE YAŞAM BOYU SPOR FELSEFESİ
EĞİTİMDE YAŞAM BOYU SPOR
Yaşam Boyu Spor Eğitiminin Kalitesi ve Gelişimindeki Etkenler
TÜRKİYE’DE ÖLÜM SEBEPLERİ VE ORANLARI NELERDİR
UZUN ÖMÜRLÜ OLMANIN SIRLARI
UZUN SÜRE YAŞAYABİLECEK MİYİZ?
HAREKETSİZLİKLE OLUŞAN HASTALIKLAR
Vücut Kompozisyonu
Dolaşım Solunum ve Kalpte Oluşan Sorunlar
Diğer Bozukluklar
YAŞAM BOYU EGZERSİZİN SAĞLIĞIMIZA ETKİLERİ
EGZERSİZ VE ÖLÜM RİSKİ
BÖLÜM 1 KAYNAKLAR

BÖLÜM 2

KALP-DOLAŞIM SİSTEMİ VE EGZERSİZ
KRONER KALP HASTALIKLARI
KRONER KALP KRİZİ RİSKLERİ
Kan Lipidi Anormallikleri
Şişmanlık
Sigara İçmek
Kalp-Damar Hastalıklarının Önlenmesinde Beslenme
Kolesterol Sağlığa Yararlıdır
Yoğunluğu Az Olan Lipoproteinler (LDL)
Yoğunluğu Çok Yüksek Olan Lipoproteinler (HDL)
Kalp-Damar Hastalıkları Riskleri
A) Doymuş Yağlar
B) Hayvansal Veya Bitkisel Kökenli Çoklu Doymamış Yağlar
Yüksek Kolesterolü Olanların Özetle Almaları Gereken Önlemler
Fiziksel Aktivitenin Eksikliği
Çocukluktan İtibaren Başlayan Risk
HAREKETSİZLİĞİN KALP DOLAŞIM SİSTEMİNE ETKİSİ

EGZERSİZ VE STRES TESTİ

- Niçin Stres Testi Yapılır?
- Stres Testi Kime Yapılmalı?

KALP DOLAŞIM RAHATSIZLIKLARI İÇİN EGZERSİZ KURALLARI

- Koroner Kalp Hastalarının (Chd) İyileştirilmesi
- Kalp-Dolaşım Rahatsızlıkları için Program
- Kardiyovasküler Aletlerle Ne Kadar Çalışılmalıdır?

KAN BASINCI (TANSİYON) VE SAĞLIK

- Yüksek Kan Basıncı (Tansiyon)
- Yüksek Kan Basıncının Yedi Nedeni
- Yüksek Kan Basıncının Etkileri
- Yüksek Kan Basıncı İçin Yapabileceğiniz Şeyler
- Aerobik Egzersiz Sırasındaki Kan Basıncı
- Kalp Atım Oranı (Hr) ve Kan Basıncı (Bp) Arasındaki Etkileşim

BÖLÜM 2 KAYNAKLAR

BÖLÜM 3

SAĞLIK İÇİN BESLENME

BESLENMEYE GENEL BAKIŞ

TEMEL BESİN ÖĞELERİ

KARBONHİDRATLAR

- Karbonhidratların Vücuda Faydaları
- Karbonhidratların Eksik Alımının Zararları
- Karbonhidratların Fazla Alımının Zararları

YAĞLAR

- Yağların Yapısı
- Yağların Doymuşluk Düzeyleri
- Yağların Faydaları
- Vücuttaki Yağların Azlığındaki Zararlar
- Vücuttaki Yağların Fazlalığındaki Zararlar

PROTEİNLER

- Proteinlerin Yapısı
- Proteinlerin Vücuttaki Genel Görevleri
- Vücuda Fazla Protein Alımındaki Zararlar
- Vücuda Az Protein Alımındaki Zararlar

VİTAMİNLER

MİNERALLER

SU

NE KADAR ENERJİYE İHTİYAÇ DUYARIZ

- Vücut Nasıl Enerji Depolar?
- Yiyeceklerden Enerji Temini
- Vücuttaki Enerjinin Yakıt Olarak Kullanımı
- Beslenme Yeterliliğinin Tespiti

EGZERSİZ VE YEMEK

BESİN PRAMİDİ

BÖLÜM 3 KAYNAKLAR

BÖLÜM 4

ŞİŞMANLIK, KİLO KONTROLÜ VE YAŞAM BOYU SPOR

ŞİŞMANLIK

- Neden Kilo Alınır?
- Yağ Hücrelerinin Hacmi ve Sayısı?
- Şişmanlığın Zararları
- İdeal Kilomuzu Nasıl Hesaplarız?

ŞİŞMANLIK VE EGZERSİZİN ETKİSİ

Şişmanlık İçin Sature (Doymuş) Yağ Nasıl Kesilmelidir?

SU VE ŞİŞMANLIK

Suyun Vücut İçin Önemi

Şişmanlığa Karşı Su

FARKLI KİLO VERME YÖNTEMLERİ

Diyetle Kilo Vermek

Aldatıcı Protein Paketleri

İlkeleri Nelerdir?

Yanlışları Nelerdir?

Farklı Diyet Alternatifleri

Sakıncaları Nelerdir?

İdrar Söktürücü İlaçlar

Bağırsak Yumuşatıcılar (Müşhiller)

Tiroid İlaçları

Sakıncaları Nelerdir?

İştah Kesiciler

İsomerid

Bitkiler

Düzenli Çalışmasına Rağmen Kilo Veremeyenler

ZAYIFLIK VE EGZERSİZ

Zayıflığın Nedenleri

Zayıflığın Zararları

BESLENMEDE DAVRANIŞ BOZUKLUKLARI

Anoreksa Nevrosa

Bulmia Nevrosa

Zayıflığın Tedavisi

Kilo Almak İçin Öneriler

BESLENME İLE İLGİLİ BAZI TAVSİYELER

A) Yemeklerin Hazırlanması Sırasında Uyulması Gerekenler

B) Yemekte Uyulması Gerekenler

C) Yemek Dışı Yapılacak Uygulamalar

Öneriler

BÖLÜM 4 KAYNAKLAR

BÖLÜM 5

YAŞAM BOYU SPORU ETKİLEYEN DİĞER ETKENLER

EKLEM RAHATSIZLIKLARI

Eklemler

Osteoartrit Nedir?

Osteoartrit Kimlerde Görülür?

Osteoartrit Bulguları Nelerdir?

Osteoartrit Tedavisinde Amaçlar

Osteoartritte Tedavi

Osteoartritte İlaç Tedavisi

Ağrı Kesiciler

Ağrı ve Eklem İltihabına Karşı Kullanılan İlaçlar

Eklem Lokal Olarak Sürülen, Steroid Olmayan Antiinflamatuvar

Krem, Pomad ve Jeller

Eklem Kıkırdağını Koruyan İlaçlar

Eklem İçi Hyaluronan ve Kortikosteroid Enjeksiyonları

Osteoartritte İlaç Dışı Tedaviler

Hastanın Eğitimi

Kemik Dokusunda Değişme (Osteoporoz)

Osteoartrit ve Osteoporozis ve Egzersiz Tedavisi

SİĞARA VE YAŞAM BOYU SAĞLIK

Sigarayı Neden İçiyoruz?

Sigarada Bulunan Zararlı Maddeler

Nikotin

Kanser Yapıcı Maddeler

Tahriş Edici Maddeler

Karbon monoksit

Sigara ve Kanser

Sigaranın Neden Olduğu Başlıca Kanser Çeşitleri

Sigara ve Sportif Performans

ALKOL VE YAŞAM BOYU SAĞLIK

Alkol Nedir?

Alkolün Zararları

Alkol ve Yaşam Boyu Spora Etkisi

STRES VE SAĞLIK

Stresi Yaratan Nedenler

Dış Sebepler

Bireysel Sebepler

Stresin Yol Açtığı Rahatsızlıklar

Stresin Evreleri

A) Duygusal Tepkiler

B) Zihinsel Tepkiler

C) Fizyolojik Tepkiler

Vücudumuzun Strese Karşı Koyması

Egzersiz Strese Etkisi

BÖLÜM 5 KAYNAKLAR

BÖLÜM 6

ISINMA, SOĞUMA VE DİNLENME

ISINMA

Yararları

Isınmanın Fizyolojik Temelleri

Isınmanın Süresi

Isınmanın Şartları ve Uygulanışı

Riskler

Kıyafet Şekli

Isınma Egzersizleri Nerelerde Uygulanabilir?

EGZERSİZ VE ORTAM ISISI

Sıcak Ortamda Egzersiz

Sıcaklığın Yol Açtığı Düzensizlikler

1. Sıcaklık Krampı
2. Sıcaklık Bitkinliği
3. Sıcaklık Çarpması

Soğuk Ortamda Egzersiz

Soğuma Egzersizleri (Cool Down)

Soğuma İçin Örnek Bir Program

Yüklenmeler Sonrası Normale Dönme Süresi

Yararları

Riskleri

Öneriler

Kıyafet

DİNLENME

Antrenman Etkinliği Açısından Tam Dinlenme Aralığı Gerektiren Çalışmalar

Uyku ve Dinlenme

Uyku

Uygunun Önemi

Dinlendirici Uyku

Uykuya Nasıl Dalabilirim?

Normal Uyku

İyi Bir Uyku İçin Dikkat Edilmesi Gereken Hususlar

Öğle Uykusunun Gücü

Uyku Düzensizlikleri

Uyku Egzersiz ve Beslenme

Zihin Açıklığı İçin Kafein Mi?

BÖLÜM 6 KAYNAKLAR

BÖLÜM 7

YAŞAM BOYU SPORA BAŞLAMA

SPOR BEYİNDE Mİ BAŞLAR?

Egzersizden Kaçmak İçin Yaygın Bahaneler

ÇALIŞAN VÜCUT ZİNDE KALIR

Egzersiz

Dikkat Etmeniz Gereken Kurallar

Egzersize Hemen Başlamanız İçin 15 Neden

SAĞLIK RİSKLERİNE GÖRE ÖNERİLEN EGZERSİZLER

EGZERSİZ İLE İLGİLİ SORULAR

Egzersiz Yaparak Formumuzu Nasıl Koruruz?

Gelişme Döneminde Önerilen Sporlar Var mıdır?

Karın ve Bel Bölgelerindeki Yağlanmanın Azaltılmasının En İyi Yolu Karın Kaslarını

Çalıştırıcı Egzersizler Yapmak mıdır?

Fazla Kilolu Olan Kişiler İçin Hangi Sporlar Önerilir?

Sırt Ağrısı Çekenlere Ne Tavsiye Edilir

Zayıflamak İçin Egzersiz Esnasında Her Zaman Çok Terlemeye Çalışmak Gerekir mi?

Bacak Ven Damarlarında Dolaşım Bozukluğu Olanlara Ne Önerilir?

İleri Yaşlarda Kilolu Olanlar Nasıl Spor Yapmalı?

İleri Yaşlarda Kemiklerde Deformesine Karşı Hangi Sporlar Önerilebilir?

Yüksek Tansiyon Hastalığına Karşı Hangi Sporlar Önerilebilir?

Uykusuzluk ve Stres Şikayeti Olanlar İçin Spor Bir Tedavi Yöntemi Olabilir mi?

Belirli Bir Mesafeyi Yürümek Yerine Koşmak Daha Fazla Kalori Harcamasını Sağlar mı?

Egzersiz Bitiminden Sonra 5 Dakika İçinde Nefes ve Kalp Atımı Normal Seviyeye

Dönmeli midir?

Yürümek En İyi Egzersizlerden Biri midir?

Değişik Ani Germe Egzersizleri Kasın Esnekliğini Korur mu?

Yapılan Egzersizin Süresi Günde 20 Dakikadan Az Olmamalı mıdır?

Fiziksel Uygunluğu Yeterli Seviyede Tutmak İçin Haftada 2 Defa Egzersiz Yapmak Yeterli midir?

Kardiyovasküler Aletlerle Ne Kadar Çalışılmalıdır?

Spora Başlama Saatleri

SAĞLIĞIMIZ İÇİN EGZERSİZİ NEREDE YAPABİLİRİZ?

KALP DOLAŞIM RAHATSIZLIKLARI İÇİN EGZERSİZ KURALLARI

Sedantenler İçin Ne Kadar Egzersiz Yeterlidir?

Spor ve Egzersiz İçin Önemli Öneriler

BÖLÜM 7 KAYNAKLAR

BÖLÜM 8

YAŞAM BOYU SPORDA AEROBİK EGZERSİZ

AEROBİK ÇALIŞMA NEDİR?

Aerobik Çalışma Programları
Aerobik Eşik
Kalp Atım Sayısı
Karvonen Formülü
AEROBİK ÇALIŞMA ŞEKİLLERİ
Süre
Sıklık
Spora Uzun Süre Ara Verme
Sporu Düzenli ve Devamlı Yap
Aerobik Kapasitede Yaşın Önemi
Çalışma Yöntemi
Aerobik Antrenman Programı
Kapasiteyi Muhafaza Etme
BÖLÜM 8 KAYNAKLAR

BÖLÜM 9

YAŞAM BOYU SPORDA EGZERSİZ SEÇİMİ

KİŞİSEL ENVANTER

YÜRÜYÜŞ VE KOŞU EGZERSİZİNİ KİMİNLE YAPMAK İSTERSİNİZ

YÜRÜŞÜN YARARLARI

Kalp Hastalığı
İnme
Kilo Kontrolü
Kilo Kaybı
Diyabet
Osteoporoz
Arterit
Depresyon
Kanser

GÜNLÜK HIZLI ADIMLARLA YÜRÜME VEYA KOŞMANIN DİĞER YARARLARI

SEZONLARI

RİSKLERİ

ÜCRET DURUMU

YÜRÜME TEKNİĞİ VE HAREKET ANALİZİ

YÜRÜME PROGRAMLARI UYGULANIRKEN DİKKAT EDİLECEK NOKTALAR

Sıcak Havada Yürümede

Soğuk Havada Yürüme

Amaca Göre Nasıl Yürümeli?

Yeni Başlayanlar İçin 12 Haftalık Yürüyüş Programı

HAFİF VE HIZLI TEMPO KOŞULAR

Yararları

Teknik

Riskleri

Malzeme Seçimi

DOĞA YÜRÜYÜŞÇÜLERİ

Genel Kurallar

Gerekli Malzemeler

Sırt Çantasında Bulunması Gerekli Malzemeler

Sırt Çantasında Bulunması Gerekli Giysiler

Giysilerin Özellikleri

SİÇRAMA VE İP ATLAMA

İp Atlamada Uygulama Yöntemi

İp Atlamanızın Faydaları

İp Atlamaya Başlamanız Çok Kolay

İlk Hafta
İkinci Hafta
Üçüncü Hafta
Dördüncü Hafta
En Son Hedef

İple Çalışma Zamanı

BİSİKLET

Bisiklet Kullanmanın Sağlık Açısından Yararları

Bisiklet Nerede Uygulanır?

Bisikletin Genel Riskleri

Bisiklete Binerken Kıyafet Seçimi

Tayt

Forma

Ayakkabı

Eldiven

Gözlük

Kask

Bisiklet Satın Alırken Dikkat Edilmesi Gerekenler

Bisiklete Biniş Şekli

Araç ve Ekipman

Bisiklet Uygulanış Biçimi

Öneriler

ÖNERİLEN DİĞER EGZERSİZLERLER

65 YAŞIN ÜZERİNDEKİLER İÇİN ÖZEL PROGRAMLAR

Kurbağa Yürüyüşü

Karın Egzersizleri

EGZERSİZİ BÜRO, EVDE VEYA HERHANGİ BİR YERDE YAPABİLİRSİNİZ

Büro veya Evde Uygulayabileceğiniz Bazı Egzersiz Örnekleri

Boyun Egzersizleri

Omuzlara Flexion Hareketi

Göğüs Kaslarını Germe

Sırt Egzersizleri

Ayakları Kaldırarak Germe Egzersizi

Kalça Flexionu

Merdivenlerde Germe Çalışması

Bütün Gün Ayakta Kalıyorsanız

Oturup Kalkma Egzersizi

KADINLAR İÇİN ÖRNEK EGZERSİZ PROGRAMLARI

Hamilelik Boyunca Egzersiz

Kısmi Olarak Mekik Çekme

Hafifletilmiş Kısmi Mekik Çekme

Nefes Artırıcı Egzersizler

Abdominal Karna Ait

Doğum Anında Nefes Alma-Tutma ve Kasılma

Posture (Duruş)

Ayakta Durma

Oturma

Uyuma

Araba Kullanırken

Objeleri Toplarken

BÖLÜM 9 KAYNAKLAR

BÖLÜM 10

ESNEKLİK VE BAZI GERME EGZERSİZLERİ

**GERME ÇALIŞMALARINI NEREDE VE NE ZAMAN YAPILIR
ESNEKLİĞİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER
ESNEKLİĞİ GELİŞTİRMEDE KULLANILAN YÖNTEMLER**

Etkin Yöntem

Balistik Yöntem

Pasif Yöntem

Kombine Yöntem (PNF)

ESNEKLİK GELİŞTİRME YÖNTEMİ

Dinamik-Aktif Gerdirme

Statik-Pasif Gerdirme

Kuvvet Toplama, Germe ve Gevşetme

BÖLÜM 10 KAYNAKLAR

EKLER

KISALTMALAR

TERİMLER SÖZLÜĞÜ

İNDEKS