

YAŞAM BOYU SPORA BAŞLAMA



SPOR BEYİNDE Mİ BAŞLAR?

Egzersizden kaçmak için yaygın bahaneler

- Sporun tüm bilinen kanıtlanmış faydalarına rağmen, spor yapmayan da yok değildir. Spor yapmamak için ise herkesin kendisine göre bir sebebi vardır, ama genel olarak şu sebeplere dayandırılır:
- **Hiç zamanım yok!**
- **Cevap:** Zamanını nasıl değerlendireceğin senin elinde. Hareket veya bilinçli spor vücudumuzun genel ihtiyaçlarından olduğunu unutmayın.
- **Terlemekten hoşlanmıyorum!**
- **Cevap:** Terlemek vücudun doğal fonksiyonudur. Emin ol vücudunuzun soğutma sistemi de düzenli çalışıyor! Ayrıca ter yoluyla vücudunuza zararlı maddelerden uzaklaşıyorsun.
- **Egzersiz yapmayı aptalca buluyorum.**
- **Cevap:** Aptalca bulmayı mı? Yoksa sağlıksız olmayı mı? Tercih edersiniz.

- **Benim için ne gerekli olduğunu bilmiyorum.**
- **Cevap:** Niye bu kitabı baştan sona kadar okumuyorsunuz? Sizin için gerekli olan konuları öğreneceğinize inanıyorum.
- **Yaralanmaktan ve sakatlanmaktan korkuyorum.**
- **Cevap:** İlk önce güvenli ve sağlıklı yaşam tarzının ne olduğunu okuyup, öğrenmelisiniz. Sağlıklı ve zinde olma seviyesinin üst düzeyde olması gerektiğini nasıl başaracağınızı öğrenmelisiniz. Çünkü sakatlamayı engelleyen en önemli kriterlerden biri de sağlıklı bir vücuda sahip olmaktır.
- **Spor malzemelerim kirleniyor ve kokuyor: Yıkacak çamaşırımız çok**
- **Cevap:** O kadar tembelsiniz ki; bunları bahane ediyorsunuz. Spor sayesinde tembellikten de kurtulursun.

- **Egzersiz yapmak pahalı!**
- **Cevap:** Sağlıksız olmak, sağlıklı olmaktan daha pahalıdır.
- **Rahatımı bozar, hastalandırır. Yaralanmama sebep olur.**
- **Cevap:** Egzersizi doğru yaptığınız sürece, hastalanma ve yaralanma riskiniz azdır. Unutmayın hafif tempoda yapacağınız sporda mutluluk hormonu daha fazla salgılanır.
- **9. Kendime zarar vermekten korkuyorum**
- **Cevap:** Nasıl zararsız yapılarak, yarara dönüştürüleceğini öğrenirsin, ama bil ki, duragan yaşamak çok daha zararlıdır.
- **Geçmişte ne yaptıysam olmadı, yapamadım.**
- **Cevap:** Geçmiş belki de beyinde başlatmadın ve senin için gereğini yeterince bilmiyordun. Artı geçmiş geçmişte kaldı. Bugün başlayabilirsiniz.

- **Benim için spor yapmak önemli değil.**
- **Cevap:** Sağlığınız için iyi tedavi olmanız ve kendinizi iyi hissetmeniz önemli değil ise; kendi kendine şu aşağıdaki soruları sor:
- Benim için önemli olan ne?
- Sağlığım benim için önemli mi?
- Zaman için ne yaparım?
- Mutlu muyum?
- **Gelecekte kesinlikle yapacağım.**
- **Cevap:** Sınırsız hedefler belirleme, başlamak için yarını bekleme. Dün başlasaydın, bugün bir gün olmuştu.
- **13. Eskiden yapabildiğim şeyleri şimdi yapamıyorum**
- **Cevap:** Geçmiş, geçmiştir. Bugün gelecek başlıyor.
- **14. Spor veya egzersiz yapacak ortamım yok!**
- **Cevap:** Spor o kadar çeşitlidir ki yeter ki siz başlamaya karar verin. Muhakkak yer ve zaman bulacaksınız..

İŞLEYEN VÜCUT ZİNDE KALIR

- **Egzersiz:**
- Her türlü egzersiz, gün boyu biriken gerginliği giderir.
- Egzersizde ilk kural, başlarken kendinizi zorlamamak, daha sonra ölçüyü yavaş yavaş artırarak egzersizi sürekli hale getirmektir.
- Bir çok uzmana göre egzersizin etkili olabilmesi için haftada iki ya da üç kez en az 20 dakika yapılması gerekir.



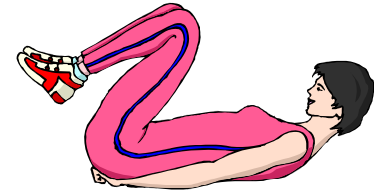
Dikkat etmeniz gereken bazı noktalar:

- Egzersize yemeklerden en az bir saat sonra başlayın.
- Egzersize başlamadan önce mutlaka kaslarınızı ısıtın ve esnetin.
- Egzersize ölçülü başlayıp, zamanla artırmak gereğini unutmayın.
- Kendinizi aşırı yormayın, tatlı bir yorgunluk hissedene kadar egzersiz yapın.
- Yorulduğunuz zaman egzersizi birden kesmeyin, hareketlerinizi yavaşlatıp bir süre sonra dinlenmeye geçin.
- Vücudunuzda acı hissederseniz, egzersizi bırakmanız gerekir.
- Yüzme, yürüyüş ve bisikletteki gibi zorlanmadan yapılan ritmik hareketler daha iyidir.
- Bazı egzersizleri günlük yaşamınızın akışı içine sokmaya çalışın. Örneğin, otobüsten birkaç durak önce inin, yolun gerisini yürüyün. Yakın yerlere yürüyerek gidin, asansör yerine merdivenleri kullanın.
- Uzun süre egzersiz yapmadıysanız, yaşıңыз 40'ın üzerindeyse, yakın zamanda hastalık geçirdinizse veya eklemlerinizde bir sorun varsa, doktor kontrolünden geçmeden egzersize başlamayın.



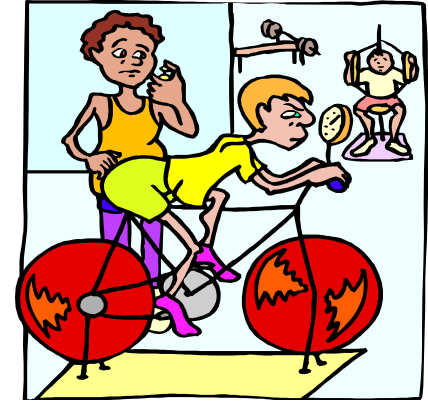
Egzersize hemen baslamaniz icin 15 neden

- Yağlariiniz erir, kaslariiniz geliřir.
- Uyku probleminiz olmaz.
- Bağışıklık sisteminiz gelişir.
- Solunum sisteminiz güçlenir
- Sindirim sisteminiz iyi çalışır.
- Eklemleriniz güçlenir.
- Zihniniz rahatlar ve konsantrasyonunuz artar.
- Kolesterolünüz düşer.
- Kalbiniz ve akciğerleriniz güçlenir
- Zihinsel, fiziksel ve duygusal olarak rahatlarsınız.
- Kalori yakar ve şişmanlığı önlersiniz.
- Kendinize güveniniz artar.
- Depresyona girme ihtimaliniz azalır.
- Kızgınlık ve gerginliğin önüne geçersiniz.
- Kısaca, kendinizi "iyi" hissedersiniz.



SAĞLIK RİSKLERİNE GÖRE ÖNERİLEN EGZERSİZLER

- Sağlık risklerine göre en etkili egzersiz türü *aerobik* çalışmalardır.
- Eklem kas ve tendon rahatsızlıklarının giderilmesinde kasınızı kuvvetlendirici ve esnekliğinizi artırıcı çalışmaların yüksek oranda etkisi vardır.



SAĞLIK PROBLEMLERİ	ETKİ ORANLARI	EGZERSİZ ŞEKLİ
Şişmanlık	Yüksek	Aerobik Egzersizler
Kroner Kalp Hastalığı	Yüksek	Aerobik Egzersizler
Eklem, Kas ve Tendon Rahatsızlıkları	Yüksek	Kas Dayanıklılığı, Kuvvet ve Esneklik Egzersizleri
Kemiklerde Deforme	Yüksek	Aerobik Egzersizler
Sırt ve Bel Kaslarına Bağlı Ağrılar	Orta	Bacak Esnekliği (Hemstring) ve Karın Kas Kuvveti İçin Egzersizler
Stres	Orta	Her Türlü Egzersiz, Özellikle Aerobik Egzersizler
Yüksek tansiyon	Orta	Aerobik egzersizler



EGZERSİZ İÇİN GELEN SORULAR

- **Egzersiz Yaparak Formumuzu Nasıl Koruruz ?**
- **Gelişme döneminde Önerilen sporlar var mıdır?**
- **Karın ve bel bölgelerindeki yağlanmanın azaltılmasının en iyi yolu karın kaslarını çalıştırıcı egzersizler yapmak mıdır?**
- **Fazla kilolu olan kişiler için hangi sporlar önerilir?**
- **Sırt ağrısı çekenlere ne tavsiye edilir?**
- **Zayıflamak için 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?**
- **Uykusuz ve stres şikayeti olanlar için spor bir tedavi yöntemi olabilir mi?**
- **Belirli bir mesafeyi yürümek yerine koşmak daha fazla kalori harcamasını sağlar mı?**
- **Egzersiz bitiminden sonra 5 dakika içinde nefes ve kalp atımı normal seviyeye dönmelidir**
- **Yürümek en iyi 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 için haftada yalnız 2 defa egzersiz yapmak yeterli midir?**
- **Kardiyovasküler aletlerle ne kadar çalışılmalıdır?**
- **Spora Başlama saatleri**

SAĞLIĞIMIZ İÇİN EGZERSİZİ NEREDE YAPABİLİRİZ?

- Örneğin:
- a- Saçınızı tararken; kalçalarınızı ve bacağınızı sıkıp, karın kaslarınızı içinize çekebilirsiniz.
- b- Eğer otobüs bileti için yürüyecekseniz büyük adımlarla, derin nefes alarak ve bacağın arka kısımlarını germek için önce topuğunuzu temas ettirecek şekilde yürüyüş yapabilirsiniz.
- c- Eğer bisiklet veya araba kullanıyorsanız her zaman karın kaslarınızı içine çekebilir, arabayı tekrardan hareket ettirinçeye kadar bacaklarınızı sıkabilirsiniz.
- d- En az bir veya ikinci kata kadar asla asansör ile çıkmayınız.
- e- Kendinizi aşırı zorlamadan merdivenleri çıkmaya çalışın, kalp atışınız çok hızlandığında katlar arası dinlenebilirsiniz.
- f- Sayet siz bir ev kadını iseniz yatağı yaparken germe hareketleri yapabilirsiniz.
- g- Her ne iş yapıyorsanız yapın, her biri sık sık bu şekilde durarak parmak uçlarında yükselerek bacak kaslarını 6-8 sn gerin



- h- Bebeği karyolasından alırken yavaş yavaş 5-6 kefe başınızın üstüne kadar kaldırıp indirin.
- I- Diş fırçalarken dizinizin üstüne çöküp kalkabilirsiniz.
- j- Evde veya büroda yürürken, otururken çalışırken yapabileceğiniz daha birçok egzersiz vardır. İlk çalışmada telefonu açmayın ikinci defa çalışmaya kadar karın kaslarınızı içinize çekerek ve bacak kaslarınızı gererek bekleyin.
- k- Kahve molası için büronuzda sandalyeden kalktığınızda sandalyeyi yerine koyarken vücudunuzu gererek ve sandalyeyi kaldırarak bir müddet tutup yerine koyabilirsiniz.
- l- Günlük aktivitelerin bir bölümü olarak vücudunuzu çalıştırabileceğiniz ve sizin üreteceğiniz daha bir çok aktivite vardır. En güzel zamanlardan biri de sabah yataktan kalktığınızda veya akşam yatağa girdiğinizde yapabilirsiniz.

KALP DOLAŞIM RAHATSIZLIKLARI İÇİN EGZERSİZ KURALLARI

- Bir egzersiz programına başlamadan önce tıbbi özelliklerin belirlenmesi için 35 yaş üstündeki insan genel olarak yönlendirilir.

İlk egzersizler esnasında;

- 1. CHD riskinde tehlike sınırlarındaki yaşa gelindiğinde ve özellikle 35-40 yaşlarından itibaren EKG'den elde edilecek bilgilere ihtiyaç vardır. Aynı zamanda ilk egzersize başlarken uzman doktor denetiminde yapılması tercih edilir.
- 2. Kroner enfeksiyon geçirmiş bir kişiye tıbbi açıklamalar yapılmalı ve bir antrenman programına başlamadan önce son enfarktüsten en az 2 ay geçmeli.
- 3. Stres testi esnasında elde edilen kalp atım ve oksijen kullanımı bilgileri egzersizin kurallarının oluşturulmasında kullanılır. Bu bireysel egzersiz programlarında kişinin fiziksel ve sağlık durumları ile egzersizin şekli, süresi, sıklığı, yoğunluğunu belirleyen temel programlardır.

Egzersiz çalışmalara başlamadan önce aşağıdaki kurallara uyarsanız,

kaslarınızı ağrıtmadan en fazla yararı elde edersiniz ●

- 1-Saunaya girilmemelidir.
- 2-Yemek en az bir saat önce yenmiş olmalıdır.
- 3-En az bir saat önce sigara içimi bırakılmalıdır.
- 4- Egzersize başlamadan önce kafein alınmamalıdır.
- 5- Yüksek tansiyonlu olanlar tansiyonları o anda yüksekse o gün ağırlık çalışmaları yapmamalıdır.
- 6- Grip ve nezle gibi durumlarda ara verilmeli.
- 7- Fiziksel yorgunluk çok fazla ise çalışma daha düşük yoğunlukta yapılmalıdır.
- 8- Egzersizlere başlamadan önce mutlaka doktorunuza danışın. Özellikle potansiyel risk faktörü altında olan 40 yaşın üzerindeyseniz, kalp hastalığınız varsa, şişmansanız, sigara içiyorsanız, yüksek tansiyonunuz varsa ve hormonal sorunlarınız varsa özellikle doktorunuzun önerisine göre davranmalısınız.
- 9- Hedef ve amaçlarınızda gerçekçi olun. Sınırlarınızı asla zorlamayın.
- 10- Hedef kalp ritmi bölgenizde çalışın.
- 11- Başlamadan önce ısının, bittikten sonra soğuma periyoduna uyun.
- 12- Isındıktan sonra ve çalışmaya başlamadan önce stretching yapın
- 13- Soğuma periyodunu tamamladığınızda stretching hareketlerini yapın.
- 14- Çalışmaya başlamadan önce, çalışırken ve çalışmanız bittiğinde bol bol su için. Susamayı beklemeyin.
- 15- Çalışma zorluğunuzu arttırırken zamanını da arttırmayın.
- 16- Sıcak ve /veya nemli havalarda çalışmayın.
- 17- Kendinizi iyi hissetmiyorsanız egzersiz yapmayın.





Santerler İçin Ne Kadar Egzersiz Yeterlidir?

• Spor ve Egzersiz İçin Önemli Öneriler

- *Egzersiz uygulamak düşünebileceğinizden daha kolay.*
- *Hoşlanabileceğiniz egzersizleri seçin böylece egzersiz programınızdan zevk alacak ve onu daha çok benimseyeceksiniz.*
- *İzometrik çalışmalardan kaçının. Germe çalışmalarını tercih edin.*
- *Bölgesel kuvvet çalışmalarından çok, büyük kas kütleinizi çalıştırıcı hareketleri seçin ve esnetme hareketleri yapmadan kuvvet çalışması yapmayınız.*
- *Egzersiz devamlılığı hususunda duyarlı olmayı unutmayın ve düzenli yapınız.*
- *Egzersizlere yavaş başlayın ve aktiviteleri kademeli artırın. Aralıklı (dinlenme-yüklenme) çalışmaları tercih ediniz.*
- *Isınmayı iyi yapın ve antrenmanı birden bırakmayınız.*
- *Maksimal ağırlık kaldırma ve kol kuvveti egzersizlerinden uzak durun.*
- *Hareketleri dikeyden yatay pozisyona doğru yapın. (kalp dolaşımını rahatlatmak için).*

- *Egzersizin süresini ve sıklığını iyi ayarlayın.*
- *Antrenmanlara uzun süre ara vermeyiniz.*
- *Antrenmanları tempo ile artırın (kademeli) tempo ile düşünün.*
- *Aşırı kilolu iseniz koşu programları yerine bisiklet ve yüzmeyi tercih ediniz.*
- *Koşudan önce idrarınızı tamamen boşaltmayınız. Çünkü boşalan idrar torbası koşu anında sürtünmeyi artıracak ve yaralanma olacaktır.*
- *Spordan sonra mümkün olduğunca çok sıcak duş almayınız.*
- *Tıbbi kontrollerden belirli aralıklarla geçin.*
- *Kişisel dozajınızı düzenli artırmayı hedefleyin.*
- *Egzersiz periyodu içinde asla alkol ve sigara kullanmayın.*
- *Egzersizleri belli sıralarla takip edin.*
- *Aerobik egzersiz türlerini tercih edin. Ancak tek yönlü çalışma yapmayınız.*
- *Koşu ayakkabılarınızı doğru seçiniz.*
- *Yapınıza ve sağlığınıza uygun spor seçiniz.*

GÜNLÜK YAŞANTINIZ İÇİN TAVSİYELER

- *Bir apartmandan inip çıkarken mümkün olduğunca asansör yerine merdiveni kullanın,*
- *İş yerinde öğlen yemeklerini hafif geçiştirin kola, cips, ve diğer kalorisi yüksek şeylerden kaçının,*
- *Öğle arası egzersiz yapma imkanınız yok ise yürüyün,*
- *Eğer mümkünse araba veya otobüs yerine bisiklet veya yürüyerek işe gidin,*
- *Şayet araba ile işe gitmeniz gerekiyorsa sakın bir yerde veya parkın bir köşesinde arabayı durdurup germe hareketleri yapınız,*
- *Eğer otobüse biniyorsanız mümkün olduğunca daha ilerideki durağa yürüyün otobüse oradan binmeye çalışın.*



- * **ÖNEMLİ! Kimler Spora Başlamamalı:**
- *Akut veya kronik iltihap ve enfeksiyonu olanlar*
- *Kalp ve dolaşım bozuklukları veya ritim bozuklukları olanlar,*
- *Aşırı yüksek tansiyon durumundakiler,*
- *Değişik hastalık (böbrek, alerjik reaksiyon vs.) sahibi olanlar,*
- *VE sağlığının kıymetini bilmeyip **TEMBELLİĞİ** ve **MİSKİNLİĞİ** alışkanlık haline getirenler,*
- **spor yapamazlar.**