



Evde Egzersiz ve Fiziksel Aktivite

HAZIRLAYANLAR

DOÇ. DR. H. MURAT ŞAHİN

DOÇ.DR. HÜSEYİN ÖZTÜRK

DOÇ. DR. MUSTAFA ÖZDAL

ÖĞR. GÖR. KAMİL BOĞAÇ İSKENDER

ÖĞR. GÖR. SELAHATTİN KOÇ

ÖĞR. GÖR. FİGEN ŞAHİN

ÖĞR. GÖR. ÖZLEM BOZDAL

Hazırlanmasında destek olan Gaziantep Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü Cimnastik Antrenörü Bülent KAYA, Gaziantep Cimnastik kulübü sporcuları Caner YILDIRIM, Gülnida GÖKŞEN Şevval BOZDEMİR'e ve Gaziantep Üniversitesi GAÜN SPORIUM yöneticilerine teşekkür ediyoruz.

“Halk içinde mu'teber bir nesne yok devlet gibi. Olmaya devlet cihânda bir nefes sıhhat gibi”sözünü kendimize şiar edinmiş asil bir milletin çocukları olarak sıhhatin her şeydendaha önemli olduğunu, gerisinin ise teferruattan ibaret olduğu düşüncesinin bilinci ile insanlarımızın ve toplumun sağlığını her daim önemsedik ve içinden geçtiğimiz bu zorlu süreçte bir nebze de olsa topluma katkı sunmayı kendimize borç bildik. Gaziantep üniversitesi ailesi olarak bu salgın sürecinde insanlarımızın fiziksel ve zihinsel sağlıklarını koruyabilmeleri amacıyla evde ve işyerlerinde kolaylıkla uygulayabilecekleri egzersiz ve fiziksel aktivite rehberini hazırladık.

Bu rehberin hazırlanmasında emeği geçen Spor Bilimleri Fakültesi çalışanlarımıza teşekkür ediyor, bir kez daha insanlarımızın ve toplumumuzun sağlığını her şeyin üstünde tuttuğumuzu ifade etmek istiyorum. Sağlıcakla, sevgiyle ve muhabbetle kalın.



Prof. Dr. Arif ÖZAYDIN
Rektör

EGZERSİZ NEDİR?

Fiziksel özelliklerinde azalma meydana gelmiş kas ve eklemlerin, azalan fiziksel özelliklerini tekrar kazandırmak veya normal kas ve eklemlerin fiziksel özelliklerini daha da geliştirmek için yapılan düzenli ve tekrarlanan hareketlere egzersiz denir(Özer, 2013; Öztürk, 2020).

Egzersiz Programı Uygulama Süresince Dikkat Edilecek Hususlar:

1. Bireysel Farklılıklar: Her birey diğerinden başta psikolojik olmak üzere, fizyolojik, fiziksel, biyokimyasal olarak farklılıklar gösterir. Birisi için kolay olan yük diğeri için çok zor olabilir. Dolayısıyla egzersiz esnasındaki yüklenme şiddeti de farklı olacaktır.

2. Organizmanın Sınırları: her bireyin fiziksel ve fizyolojik kapasite sınırları farklıdır, bu sınırlar bilinmeli ve bilinçsizce aşılmamalıdır. Kendimi ne kadar çok yorarsam o kadar fazla yarar sağlarım düşüncesi de yanlıştır. Egzersizlerin yanında yapmanız gereken diğr şeyler:

- Düzenli ve sağlıklı beslenmek
- Bol su tüketimi
- Düzenli uyku
- Egzersiz yaparken kesinlikle doğru nefes alıp vermeliyiz, mümkünse ağızdan nefes alıp ağızdan vermeliyiz yapamıyorsak burundan nefes alıp ağızdan vermeye dikkat edelim (Akyol ve ark., 2008; Öztürk, 2019).

EGZERSİZİN FAYDALARI

1-Egzersizin Fiziksel Faydaları

Egzersiz aşağıdaki klinik durumlar ve hastalıkların önlenmesi veya azaltılmasında yararlıdır

- Birçok kronik hastalık
- Engellilik
- Günlük yaşam aktivitelerinde bozulmalar
- Kardiyovasküler hastalık
- Yüksek kan basıncı
- Glikoz ve insülin metabolizması bozuklukları
- Diyabet
- Kemik erimesi
- Kırık oluşması riski
- Kolesterol yüksekliği (İyi kolesterolü artırır)
- Trigliserit yüksekliği
- Ağrı

- Yaralanma riski
- Enerji düşüklüğü
- Denge bozukluğu
- Düşük bağışıklık (Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi, 2014, Hacıcaferoğlu ve Öztürk, 2020).



2-Egzersiz Psikolojik Faydaları

Egzersizin aşağıdaki klinik durumlar ve fonksiyonlar üzerinde olumlu etkisi vardır:

- Depresyon
- Bilişsel işlev
- Uyku Yaşam kalitesi
- Mutluluk
- Stresi azaltma

Bunun gibi sayacağımız birçok olumlu katkılar sağlar. Beden formunuzu ne kadar güçlendirirseniz, fiziksel olarak kendinizi ne kadar geliştirirseniz, bu sonuç sizin strese girmenizi azaltacak ve hem sosyal yaşam ve iş hayatında başarıları olmamıza olumlu katkı sağlayacaktır (Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi, 2014;Özer ve Baltacı, 2008).

EGZERSİZE BAŞLAMADAN ÖNCE NELERE DİKKAT EDİLMELİDİR?

Aşağıdaki belirtilerden herhangi birisi varsa veya egzersiz ile bu belirtilerden birisi oluşuyorsa hekime danışmak gerekir.

- Göğüs ağrısı
- Göğüs üzerinde basınç hissi
- Kalpte ritim bozukluğu (göğüs üzerinde kuş çırpma hissi)
- Baş dönmesi
- Nefes darlığı
- Ayak/bacak üstünde soğuma, soluklaşma
- Egzersiz sırasında ayak/bacakta kramp(Akandere ve Ark, 2008).

EGZERSİZİ KİMLER YAPMAMALI?

Aşağıda listelenen belirtilerden herhangi birisi varsa tıbbi tavsiye alınmalıdır.

Kesin Olarak Egzersiz Yapılmaması Gereken Durumlar:

- EKG'de dolaşım bozukluğu bulgusu
- Kalp enfarktüsü

- Akciğere pıhtı atması
- Akut kalp hastalıkları
- Şüpheli veya bilinen aort anevrizması diseksiyonu
- Ateş Enfeksiyon(Bravata ve Ark, 2000).

EGZERSİZE BAŞLAMADAN ÖNCE DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN KONULAR

Egzersiz yapmak genellikle güvenlidir ancak aşağıdaki önerilere dikkat etmek gereklidir:

- Kişinin egzersizler ilgili endişesi varsa hekimiyle görüşmelidir.
- Egzersiz sırasında; göğüs ağrısı, göğüs kafesi üzerinde basınç hissi, nefes darlığı, baş dönmesi veya mide bulantısı yaşarsa, bir doktora başvurulmalıdır.
- Egzersiz yaparken ağrı eşiği dikkate alınmalıdır. Ağrıyı oluşturan hareketler ya azaltılmalı veya yapılmamalıdır
- Egzersiz sırasında çok yorgunluk olursa egzersiz durdurulmalıdır.
- Özellikle yüksek tansiyon şikâyeti olanlar egzersiz sırasında kendilerini zorlamamalıdır.
- Egzersiz sırasında nefes tutulmamalıdır.
- Başlangıçta egzersiz süresi çok kısa olmalı (günde sadece 5 dakika) sonradan süre tedricen dikkatlice artırılmalıdır.
- Egzersiz sırasında kask, dizlik, dirseklik gibi güvenlik ekipmanlarını kullanmak yararlıdır.
- Düşme konusuna büyük önem verilmeli, gerekirse yakını egzersize eşlik etmelidir
- Düşünce yaralanma olmasın diye örneğin halı gibi yumuşak bir yüzeyde egzersiz yapılmalıdır.
- Egzersiz sırasında yeterli sıvı alınmalıdır.
- Günün sıcak saatlerinde egzersizden kaçınılmalıdır.

Egzersize başlamadan önce ısınma egzersizi gereklidir. Başlangıçta 1-2 dakika, egzersiz süresi artırıldıkça 5-10 dakika süreyle hafif kol hareketleri ve yürüme ısınma için idealdir (Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi, 2014).

EGZERSİZ TÜRLERİ

1-Aerobik Egzersiz

- Aerobik egzersiz, büyük kas gruplarını kullanan ve kalp atış hızının artmasına neden olan aktivitelerdir.
- Örnek olarak yürüyüş, yüzme, bisiklete binme, dans etme veya merdiven çıkma aerobik egzersizlerdendir.

- Bu günlerde ev içinde bulunmak zorunluluğu olduğu için ev içi yürüyüş yapılması en kolay aerobik antrenman şeklidir.
- Bunun dışında evde dans aktiviteleri hem eğlenceli hem de çok yararlı aerobik aktivitelerdendir.
- İyi bir çift ayakkabı ile ev içinde yürüyüş yapılabilir, dans edilebilir.

Evde egzersiz bisikleti veya yürüyüş bandı varsa bunlar da aerobik egzersiz için ideal araçlardır (Genç ve Ark., 2011).

2-Aerobik Egzersizde Dikkat Edilmesi Gereken Konular

- Kısa yürüyüşle başlanmalıdır (İlk gün 3 dakika yeterlidir).
- Her gün veya her hafta mesafe kademeli olarak artırılabilir.
- Süre arttıkça egzersiz toplam süresi gün içinde eşit bölümlere ayrılabilir.
- Böylece egzersiz yapmak daha rahat tolere edilebilir.
- Artık bir kolaylık olarak telefonlarda adım ölçer programlar mevcuttur.
- Yürüyüş rahat bir tempoda olmalıdır.
- Postürü olmalıdır; baş öne eğik olmamalı, omuzlar gevşetilmeli ve yürüyüş esnasında kollar doğal olarak sallanmalıdır.
- Yürürken konuşulabilmek önemlidir. Kişi konuşamayacak şekilde nefes nefese kalmamalıdır. Yürüyen kişi yorulursa muhakkak dinlenmelidir.
- Yürüyüş artışının hesaplanmasında bunların kullanılması önemli olabilir. Amaç, ortalama adım sayısını 1-2 haftada %10 artırmaktır.

3-Denge Egzersizleri

- Dengede azalma ve düşmelerde artış yaşlılarda yaygındır.
- Dengenin azalması düşmelere ve yürüme zorluğuna neden olabilir.
- Bu nedenle, yaşlı yetişkinlerin denge becerilerini geliştirmeleri çok önemlidir.
- Denge egzersizlerinin yaşlı yetişkinlerde düşmeyi önlemeye yardımcı oldukları gösterilmiştir.

Denge Egzersizinde Dikkat Edilmesi Gereken Konular

- Denge egzersizleri sırasında yaşlı yetişkinlerin yanında mutlaka destek alabilecekleri bir kişi veya nesne bulunmalıdır (sağlam bir sandalye veya masa gibi).
- Başlangıçta iki elle sandalyeye veya masaya tutunulmalıdır. İlerledikçe, tek el desteği yeterli olabilir. Denge olumlu yönde geliştiğinde destek daha da azaltılabilir.

- Denge egzersizlerinin çoğu neredeyse her zaman, her yerde ve istenen sıklıkta yapılabilir.
- Denge egzersizleri yapılırken hemen tutunulabilecek sağlam bir desteğe gereksinim vardır (sandalye, duvar, tutamaç gibi).
- Denge eğitimine gün içinde yapılan normal aktiviteleri biraz değiştirerek başlanabilir (yemek yaparken ya da diş fırçalarken tek ayak üzerinde durma gibi).
- Bunları yaparken ön tarafta sağlam bir dayanak (örneğin mutfak veya banyo tezgâhı gibi) bulundurmak önemlidir.
- Denge egzersizleri haftada iki kez olmak üzere ve her egzersiz 10 ila 15 saniye sürecek şekilde 3-5 denge egzersizi ile başlanabilir.
- Egzersiz yapılan alanda düşmeyi kolaylaştıracak engeller varsa kaldırılmalıdır.
- Denge egzersizlerine, başlangıçta, evde birlikte yaşayan bir kişi eşlik etmeli ve herhangi bir düşmeyi önleyecek önlemi almalıdır (Caspersen ve Ark., 2000).

4-Kuvvetlendirme Egzersizleri

Kişide aktivite azlığı sonucu çok hızlı bir şekilde kas gücünde azalma meydana gelir. Bu yüzden kasların çalıştırılması ve kuvvet kaybının önüne geçmek gerekir. Çünkü kas kuvveti azaldıkça aktivite azalacak, bir kısır döngü şeklinde aktivite azaldıkça kas kuvveti azalmaya devam edecektir(Bravata ve Ark., 2000).

Kuvvetlendirme Egzersizinde Dikkat Edilmesi Gereken Konular

- Yukarıdaki bölümlerde de söz edildiği gibi kuvvetlendirme egzersizlerine geçmeden önce ısınma egzersizleri yapılmalıdır.
- Kuvvetlenme egzersizleri haftada 1-3 kez yapılabilir.
- Egzersizlere çok kısa bir süre ile başlanmalıdır (En fazla 5 dakika). Sürekişinin performansına göre tedricen artırılır. Nihai hedef 20-30 dakika olabilir.
- Egzersiz yaparken serin bir ortam tercih edilmelidir.
- Her egzersiz 8-15 tekrar yapılmalıdır. Bu tekrarlar 1-2 set şeklinde yapılabilir. Her set sonunda 2-3 dakika dinlenmek önemlidir.
- Yaşlı yetişkin elindeki ağırlığı 8 kez kaldıramazsa bu ağırlık fazlademektir, daha hafif bir ağırlığa geçilmelidir. Eğer kişi her egzersizi 15 tekrarla rahatça yapabiliyorsa, daha ağır bir ağırlık seçilebilir.
- Her hareket yavaş ve kontrollü bir şekilde yapılmalıdır. Eklemlerin ve kasların zorlanmamasına dikkat edilmelidir.

- Ağırlık 2-3 saniyede kaldırmalı, 3-4 saniyede indirilmelidir.
- Çalışma yapılırken nefes asla tutulmamalıdır. Ağırlığı kaldırırken nefes verilmeli, indirirken nefes alınmalıdır.
- Toplam 5-10 germe egzersizi ile başlanabilir
- Germe egzersizlerinden önce yukarıdaki bölümlerde de açıklandığı üzere ısınma yapılmalıdır.
- Esnetilen kas grubu 15-30 saniye boyunca gerilmelidir. Germe egzersizleri tercihen aerobik veya güçlendirme çalışmalarından sonra, en az 2-3 gün/ hafta yapılmalıdır.
- Germe egzersizi ağrıya neden olmamalıdır. Eğer kaslarda veya eklemlerde ağrı oluyorsa bu germenin yanlış yapıldığını (örneğin hızlı veya şiddetli) gösterir. Bu durumda esneme egzersizi azaltılmalıdır. Germe egzersizi yapılırken hafif bir rahatsızlık ve çekme hissi duyulması normaldir.
- Yavaş bir şekilde germe yapılacak kas gruplarını artırmak yararlıdır. Her kas grubuna uygulanacak germe egzersizi 3 ila 4 tekrardan oluşmalıdır.
- Germe egzersizi yapılırken her egzersizde olduğu ve yukarıda da hep sözü edildiği şekilde asla nefes tutulmamalıdır.
- Esnemeyi yaparken nefes verilmeli, hareketi geri alırken ise nefes alınmalıdır.

5-Esnelik-Germe(Fleksibilite) Egzersizleri

Kuvvetlendirme egzersizleri sonucunda germe egzersizlerini yapmak gereklidir. Germe egzersizleri saç tarama, giyinme veya zeminden nesneleri alma gibi günlük yaşam aktiviteleri için eklem hareket açıklığını geliştirir. Germe ayrıca ağrı ve yaralanmayı da önleyebilir. Germe egzersizlerinin yaşlı bireylere ihtiyaç duydukları ve yapmayı sevdikleri şeyleri yapabilmeleri için daha fazla hareket olanağı sağladığı düşünülmektedir. Birey daha esnekse, yaralanma veya örneğin bel ağrısı olması daha az olasıdır. Esneklik aktiviteleri kas gruplarının gerilmesini içerir (Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi, 2014).

6-Soğuma Egzersizleri

Egzersizlerin sonunda aktivite düzeyi yavaş yavaş azaltılmalıdır (5-10 dakika soğuma). Soğuma egzersizleri içeri- sinde germe egzersizleri de yapılabilir

BEDENSEL SAĞLIK ÜZERİNE ETKİLERİ

Fiziksel aktivitenin bireyin beden sağlığı üzerindeki etkileri, kas iskelet sistemi üzerindeki etkileri ve vücudun diğer bazı metabolik fonksiyonları üzerindeki etkileri olarak iki grupta incelenebilir (Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi, 2014; Özer ve Baltacı, 2008).

1-Kas İskelet Sistemi Üzerine Etkileri

- Kas kuvvetinin ve kas tonusunun korunması ve artırılması
- Kas ve eklemlerin esnekliğinin korunması ve artırılması
- Hareket alışkanlığının ve fiziksel aktivite toleransının artması (kondisyon ve dayanıklılık) refleks ve reaksiyon zamanının gelişmesini sağlar.
- Vücut düzgünlüğünün ve postürünün korunmasını sağlar
- Yorgunluk süresini azaltır
- Kemikleri korur ve güçlendirir, osteoporozu önler
- Vücudun ihtiyacı olan oksijen miktarının artırır
- Olası sakatlık ve yaralanmalarda iyileşmeyi hızlandırır (Bek, 2008; Bulut, 2013; Akander ve Ark, 2008).

2-Diğer Vücut Sistemleri Üzerine Etkileri

- Kalp ritmini düzenler
- Kalbin dakikada pompaladığı kan miktarı artırır
- Kalp-damar hastalıklarına yakalanma riskini azaltır
- Sigara bağımlılığından azaltır
- Kan şekerini düzenler
- Vücudun su, tuz, mineral kullanımının dengelenmesine yardımcı olur
- Metabolizmayı hızlandırır ve kilo alımını önler
- Kadın bireylerde menopoza girme yaşını geciktirir
- Cinsel gücü artırır.

3-Ruh Sağlığı ve Sosyal Sağlık Üzerine Etkileri

Fiziksel aktivitenin bedensel sağlık üzerindeki olumlu etkileri yanında, psikolojik ve sosyal sağlık üzerinde de olumlu etkileri bulunmaktadır.

- Kendini iyi hissetme ve mutluluk sağlar
- Olumlu düşünebilme ve stresle başa çıkabilme yeteneğini geliştirir
- Sosyal uyum ve kabul görme oranını artırır
- Sağlıklı kas, kemik ve eklem yapısı üzerine olumlu tesiri sonucu özgüveni artırır (Bek, 2008; Bulut, 2013).



4-Gelecekteki Yaşantımız Üzerine Etkileri

- Sağlıklı yaşlanmayı beraberinde getirerek bağımsız ve aktif yaşlı bireyler yaratır
- Kronik hastalıklara yakalanma riskini azaltır
- Kansere vb. ölümcül hastalıklara yakalanma riskini azaltır
- Vücudun direncini artırarak enfeksiyonlara karşı koruma geliştirir
- Bireylerin hayattan keyif almasını sağlar ayrıca tükenmişlik, anksiyete vb. psikolojik rahatsızlıklarla baş edebilme gücünü artırır (Bek, 2008; Özer, 2013).





1(a)-Başımızı öne ve geriye hareket ettirerek ısıtmaya çalışalım, bu çevirme esnasında başımız geriye gittiğinde çok az ağızımızı açalım çünkü boyun bölgesindeki kaslara ve sinirlere zarar vermemek için sırt kaslarını da devreye sokmuş oluruz, önde doğru getirdiğimizde ise kesinlikle çenemizi gerçek göğse doğru esnetmeye çalışalım.

1(b)-2-Başımız sağa ve sola çeviriyoruz, bu çevirmede baskı uygulamadan başımızın döndüğü kadar bir etki uygulayalım.



2-Başımız sağa ve sola doğru eğerek elimiz başımızın üstüne koyuyoruz ve başımız elimize çok zorlamadan çekmeye çalışalım, başımızı da çekilen tarafın ters istikametine doğru iterek tepki uygulayalım böylelikle boyun bölgesi sinirlere zarar vermemiş ve boyun bölgesi kaslarımızı çalıştırmış oluruz.





3(a)-Ellerimiz vücut sabit omuzları yukarı aşağı hareket ettirmeliyiz (bana ne hareketi olarak da bilinir omuzları yukarıya silkme hareketi), bu hareketi yaparken vücudumuz sabit olması yalnızca omuzların hareket etmesi doğru olacaktır.

3(b)-Vücut yine sabit omuzları öne ve geriye doğru gidebildiği noktaya kadar öne ve geriye doğru götürüp getirmeliyiz. Bu iki çalışmayı en az 10 tekrarlı ve 4-5 sn bekletmeye çalışalım.



4-Vücut sabit eller yere paralel şekilde bileklerinizi ısıtmaya çalışalım. Bu çalışmada sağ ve sol el bileklerinizi 4-5 kez ve en az 5 sn bekletelim.



5-Vücut sabit el bileklerini içe ve dışa doğru esnetme hareketi, bu çalışmada parmak uçlarının sırası ile yukarıya ve aşağıya doğru çevirelim. Bu hareketi sağ ve sol tarafa 4-5 kez ve en az 5 sn bekleyerek tekrarlayalım,



6-Vücut sabit elleri sağa ve sola esnetmeye çalışalım bu harekette avuç içleri içe veya dışa olarak yapabiliriz, destek el bilekten bastırılmalıdır (bu hareket elin içe doğru olarak resimlenmiştir). Bu hareketi sağ ve sol tarafa 4-5 kez ve en az 5 sn bekleyerek yapalım.



7-Vücut sabit sağa ve sola yatmayacak şekilde eller sırt bölgesine ve diğer omuza doğru da yapabiliriz, diğer elimizle dirsekten belirli bir noktaya kadar bastırmaya çalışalım. Bu hareketi sağ ve sol tarafa 4-5 kez en az 5 sn bekleyerek tekrarlayalım.



8-Gövde bölümü sabit elleri birbirine parmaklardan geçirerek öne ve geriye esnetelim, Bu hareketi öne ve geriye 4-5 kez ve en az 5 sn bekleyerek tekrarlayalım.



9-Eller belde kalçadan yukarı vücut bölgesini sağa ve sola esnetelim, Bu hareketi sağ ve sol tarafa en az 10-12 kez tekrarlayalım.





10-Eller belde kalçadan yukarı vücut bölgesini öne ve geriye olmak üzere esnetelim, Bu hareketi 10-12 kez tekrarlayalım ve mümkün olduğu kadar sırt kaslarımızı sıkalım.



11-Bu çalışmada eller yanda olmak üzere birer defa, ikişer defa aynı yöne veya elimize ağırlık (1/2 su şişesi de olabilir) alarak da yapılabilir. Bu çalışma bel fıtığı olanlar için ideal hareketlerdendir.

Bu çalışmayı günlük bir defa dan fazla yapabilirsiniz, mümkünse en az sağa ve sola 50 tekrar yapmanız sağlık açısından önemli bir çalışmadır.



12-Ayaklarımızı omuz genişliğinden daha fazla açarak sağ, sol ayak ve öne doğru esnetmeliyiz, öne doğru esnediğimizde omuz genişliği kadar avuç içi yere değdirmeye çalışarak yapmalıyız, üç noktaya da en az 4-5 tekrar ve en az 5 sn bekleyerek yapmalıyız.



13-Ayakta ayaklarımızı açarak sağa ve sola olmak üzere (ayaklar açılabilirdiği kadar) esneme yapmalıyız, ellerimizi dizlerde olması doğru olacaktır, sağa ve sola en az 4-5 tekrar ve 5-6 sn bekleyelim.



14-Ayakları yana açarak öne doğru esneme yapalım ilk önce ayak tabanları yerde 4-5 tekrarla sağa ve sola 5-6 sn bekleyelim sonra gerideki ayağımızı parmak ucuna doğru ve vücudu öne götürerek en az 4-5 sağa ve sola tekrarla 5-6 sn bekleyerek yapalım (iki yöne de ayaklarımızın açılabilirdiği kadar götürelim).



15-Ayak tabanlarını birleştirerek ve vücut dik bir şekilde dizleri yere değdirmeye çalışalım gerekirse dizlerden dirseklerle bastıralım, daha sonra eller omuz genişliğinde öne doğru esnemeye çalışalım, her çalışmada en az 20 sn beklemeye çalışalım.



16-Ayaklarımızı yana açalım bir ayağımızı içe doğru çekip diğer ayağımıza doğru esneyelim, sağa ve sola en az 4-5 tekrarla 20 sn beklemeye çalışalım.

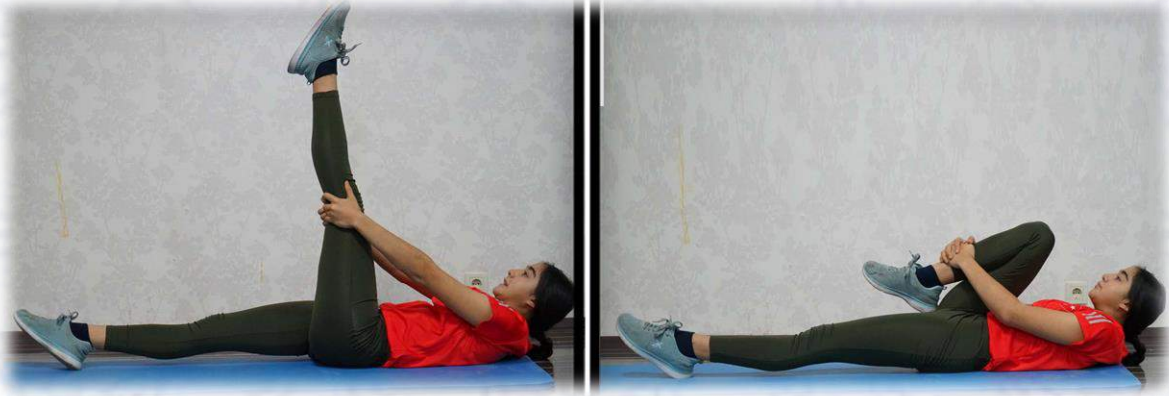


17(a)-Ayaklarımızı öne doğru uzun oturuşta öne doğru esneyeli, vücudumuzu olduğu yere değil öne doğru gittiği yere kadar esnemeye çalışalım.

17(b)-Uzun oturuşta ayaklarımızı yana açarak ellerimizi omuz genişliğinde öne doğru esneyelim. Bu iki hareketi de en az 4-5 tekrarla 20 sn beklemeye çalışalım.



18-Bu çalışmada vücudu bank vaziyeti şeklinde durarak karın kaslarını sıkalım ve karşıya bakalım, daha sonra sırt bölgesini yukarıya doğru kambur olup tekrar bank vaziyetine geçelim. Bu çalışmayı en az 8-10 tekrarla en az 4-5 sn bekleyelim.



19(a)-Sırt bölgesinin tamamı yere temas ettirelim, etmiyorsa boşluk bölgeye havlu gibi bir aparatla desteklememiz doğru olacaktır. Sırt üstü yatış pozisyonunda ayağımızı diz bölgesinden tutarak yukarı doğru bükmeden kaldırmaya çalışalım. Bu hareketi yaparken kasları ilk etapta çok zorlamadan yapmaya çalışalım, sırası ile sağ ve sol ayağı en az 4-5 tekrarlar en az 10 sn beklemeye çalışalım.

19(b)-Aynı yatış pozisyonunda sağ ve sol ayağı dizden büküp karına doğru çekelim. Bu iki hareketi en az 4-5 tekrarlar 20 sn bekleye çalışalım.



20(a)Sırt üstü yatıyoruz sağ ve sol ayağımızı sırası ile yana bükerek çapraz elimizle dize bastırıyoruz diğer ayağımızı ve elimizi normal şekilde uzandığı kadar şekli ile uzatıyoruz. Sağ ayak ve sol ayağımızı en az 4-5 tekrarlar en az 10 sn beklemeye çalışalım.

(b)-Sırt üstü yatıyoruz bu esnada dizlerimizi karnımıza doğru çekip bekliyoruz, bu çalışmayı en az 4-5 tekrarlar en az 10 sn bekliyoruz.

(c)Bank vaziyetinde elleri öne doğru uzatırken vücudu geriye doğru esnetmeye



21-Diz üstü duruşunda ayağımızın birin öne gergin şekilde uzatıyoruz. Ellerimizi yana doğru açıyoruz daha sonra ellerimizle vücudu öne doğru eğilerek en az 4-5 sn ve 4-5 tekrarlar iki ayağımıza da yapıyoruz.



Duvar Egzersizleri





1-Ellerimizin avuç içini duvara yapıştırıyoruz ve dirseklerden bükmüyor ve tüm vücut ağırlığını ellere veriyoruz. Boyundan öne ve geriye doğru esniyoruz, öne geldiğinde göğse doğru geriye gittiğinde ağızımızı az açmayı unutmuyoruz. Boyun esnetmesini en az 4-5 tekrar ve 8-10 sn bekliyoruz.



2-Birinci hareketteki gibi elleri duvara yapıştırıp, kafamızı sağa ve sola çeviriyoruz. Boyun esnetmesini en az 4-5 tekrar ve 4-5 sn bekliyoruz.



3(a)-Ellerimiz duvara yapıştırıp öne doğru kambur olup tekrar normal pozisyona gelme

Çalışması, en az 4-5 tekrar ve 4-5 sn bekliyoruz.

3(b)-Dirsekler duvara dayanır ve sağ ve sol ayağımızla bir adım öne sırası ile alıyoruz, en az 4-5 tekrar ve 8-10 sn bekliyoruz.



4-Bu çalışmada avuç içini dirseğe kadar duvara dayayıp vücudun ağırlığını ele veriyoruz, ayaklar omuz genişliğine açık veya ayaklar kapalı olabilir, en az 4-5 tekrar ve 8-10 sn bekliyoruz.



5-Duvara yan duruyoruz omuza kadar duvara yapıştırıp tün vücut ağırlığını veriyoruz,en az 4-5 tekrar ve 8-10 sn bekliyoruz.

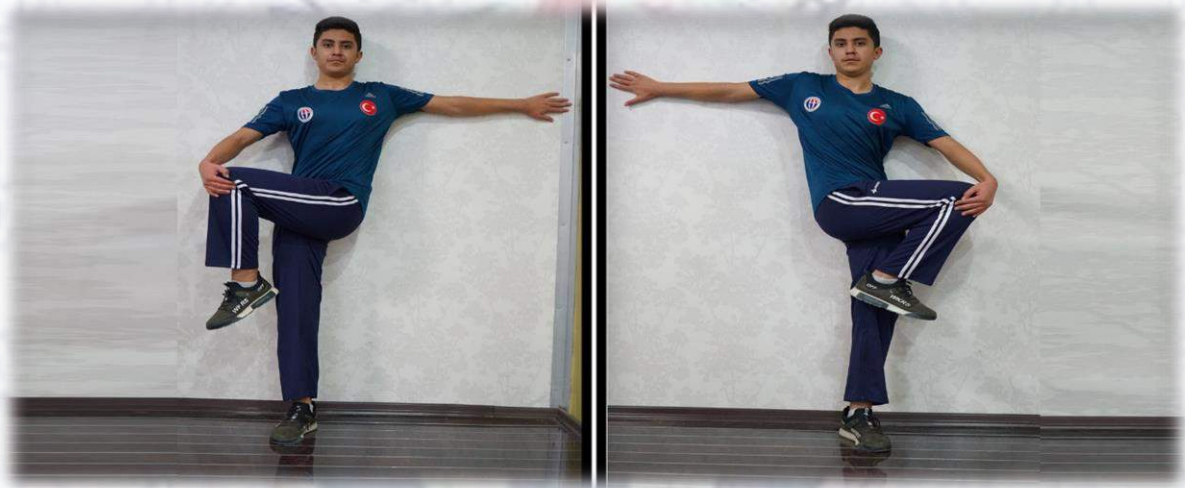


6(a)-Duvara sırtımızı dayayıp dizlerden bükerek bekliyoruz bu çalışmayı da en az 4-5 tekrar ve 8-10 sn bekliyoruz.

6(b)-Duvara sırtımızı dayayıp dizlerden birini diğer dizin üstüne koyarak sırası ile sağ ve sol ayağımızda bekliyoruz bu çalışmayı da en az 4-5 tekrar ve 8-10 sn bekliyoruz.



7-Duvara sırtımızı dayayıp dizlerden karnımıza doğru çekerek sırası ile sağ ve sol ayağımızda bekliyoruz bu çalışmayı da en az 4-5 tekrar ve 8-10 sn bekliyoruz.



8-Duvara sırtımızı dayayıp dizlerden birini karnımıza doğru çekerek yan dönüyoruz sırası ile sağ ve sol ayağımızda bekliyoruz, ters istikamette elimizi de duvara yapıştırıyoruz, bu çalışmayı da en az 4-5 tekrar ve 8-10 sn bekliyoruz.



9-Kalça bölgesi duvara dayanır. Bacaklar omuz genişliğinden biraz fazla açıyoruz dizlerden bükmemeye çalışıyoruz ve avuç içlerini öne yere temas ettirmeye çalışıyoruz, bu çalışmayı da en az 4-5 tekrar ve 4-5 sn bekliyoruz.



İşyeri Egzersizleri





1-Sandalyeye sırt bölgesi tamamen yapışacak şekilde oturuyoruz, boyun bölgesini sırası ile sağa ve sola en az 4-5 tekrar ve 4-5 sn bekleyerek esnetiyoruz.



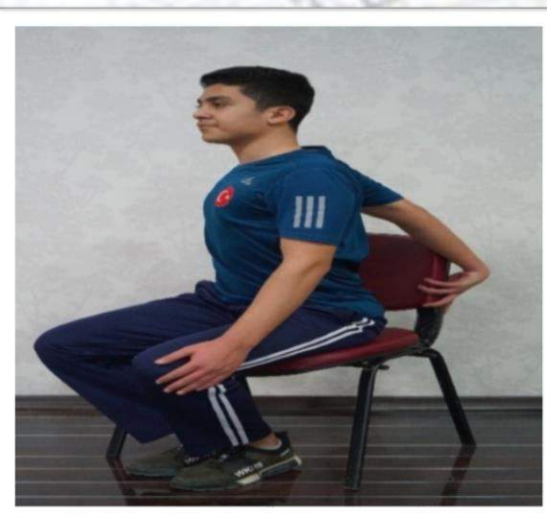
2-Sandalyeye sırt bölgesi tamamen yapışacak şekilde oturuyoruz, baş bölgesini öne ve geriye doğru esnetiyoruz, öne geldiğinde göğse ve geriye gittiğinde ağzımızı biraz açmayı unutmuyoruz, sırası ile öne ve geriye en az 4-5 tekrar ve 4-5 sn bekliyoruz



3-Sandalyeye sırt bölgesi tamamen yapışacak şekilde oturuyoruz, öne geldiğinde göğse ve geriye gittiğinde ağzımızı biraz açmayı unutmuyoruz ellerinin itme oranı çok fazla olmamalıdır. Sırası ile öne ve geriye en az 4-5 tekrar ve 4-5 sn bekliyoruz.



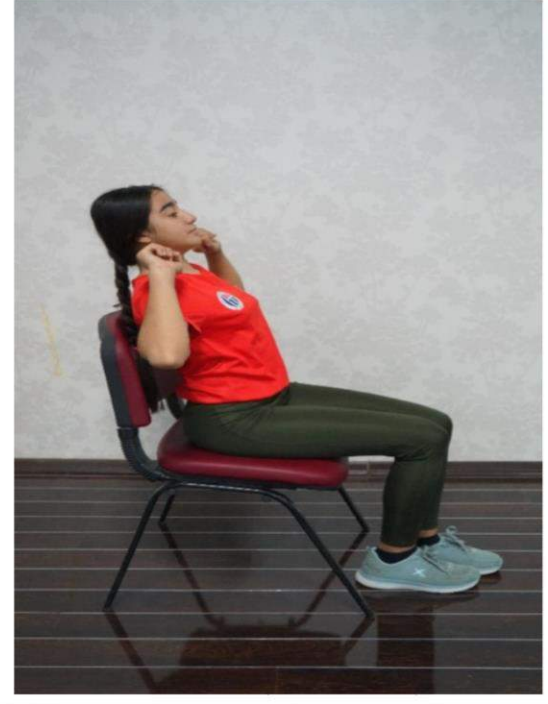
4-Sandalyeye sırt bölgesi tamamen yapışacak şekilde oturuyoruz, ellerimizi yana açıyoruz diğer elimizle dirsekten tutarak ittiriyoruz, sırası ile sağa ve sola en az 4-5 tekrar ve 4-5 sn bekliyoruz.



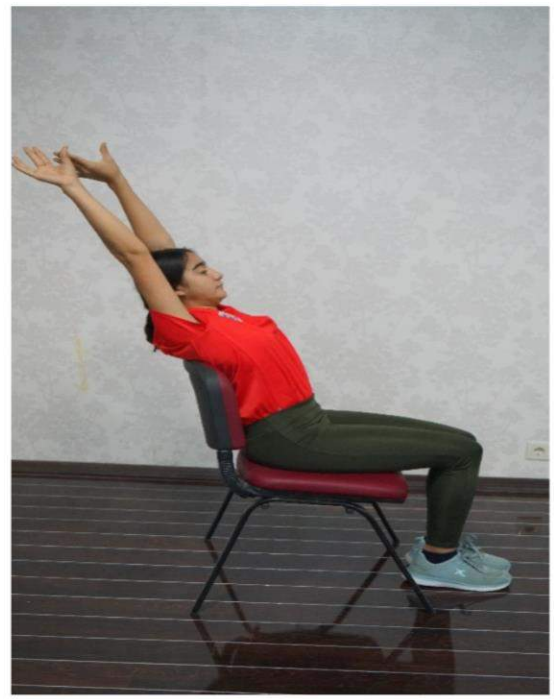
5-Sandalyede öne doğru biraz kayarak çapraz elle sandalyenin diğer tarafından tutuyoruz, sırası ile sağa ve sola en az 4-5 tekrar ve 4-5 sn bekliyoruz.



6-Sandalyeye yan oturup elleri yukarda birleştirerek yanlara esneme çalışıyoruz, sırası ile sağa ve sola en az 4-5 tekrar ve 4-5 sn bekliyoruz.



7-Sandalyeye oturup ellerle dizden tutup öne kambur oluyoruz 4-5 sn bekliyoruz tekrar geriye doğru göğüs bölgesini öne gidecek şekilde esniyoruz bu harekette en az 4-5 tekrar 4-5 sn bekliyoruz.



8-Sandalyeye oturup ellerle dizden tutup öne kambur oluyoruz 4-5 sn bekliyoruz tekrar geriye doğru elleri omuz genişliğinde geriye doğru esniyoruz, bu harekette sırt bölgesi sandalyeye yapışık olmasına dikkat ediyoruz, 4-5 sn bekliyoruz, en az 4-5 tekrar yapıyoruz.

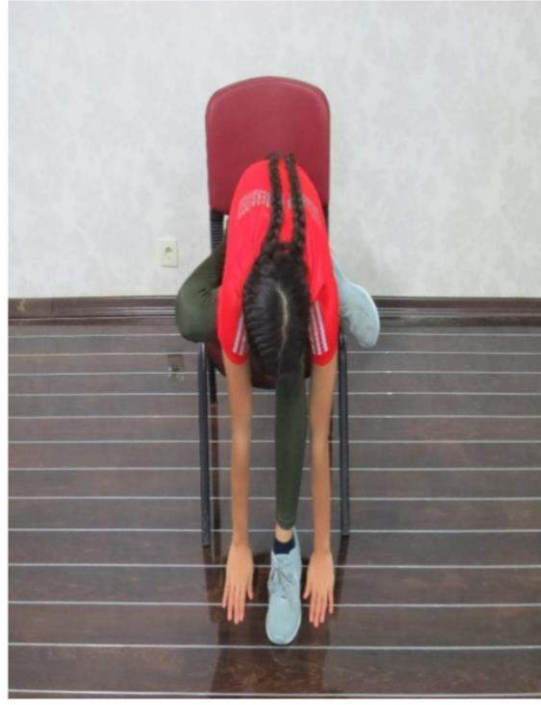


9-Sandalyede oturuş pozisyonunda kolçaklı ise kolçaklardan yoksa resimdeki gibi yanlardan tutarak ayakları öne doğru uzatıp tekrar dizleri karna doğru çekiyoruz, en az 4-5 tekrar ve 4-5 sn bekliyoruz.



10- Sandalyede oturuş pozisyonunda kolçaklı ise kolçaklardan yoksa resimdeki gibi yanlardan tutarak çift ayak öne doğru uzatıp çift bacak karnımıza doğru çekiyoruz, en az 4-5 sn bekliyoruz ve 4-5 tekrar yapıyoruz.





11-Sandalyenin biraz önüne doğru oturuyoruz, ayaklardan birini dizden büküp diğer ayağın üzerine koyuyoruz sağ ve sol ayak olmak üzere eller omuz genişliğinde öne yere doğru esniyoruz. Sağ ve sol ayak olmaz üzere en az 4-5 tekrar ve 4-5 sn bekliyoruz.



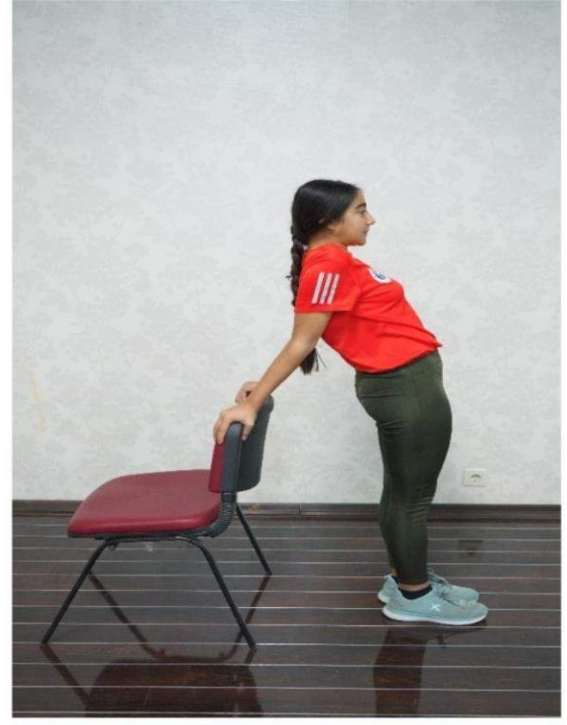
12- Sandalyenin ön tarafından tutup ayakları dizden bükmeden kalçayı aşağıya doğru indiriyoruz, tekrar oturma seviyesine kadar kaldırarak en az 4-5 sn bekleyerek 8-10 tekrar yapıyoruz.



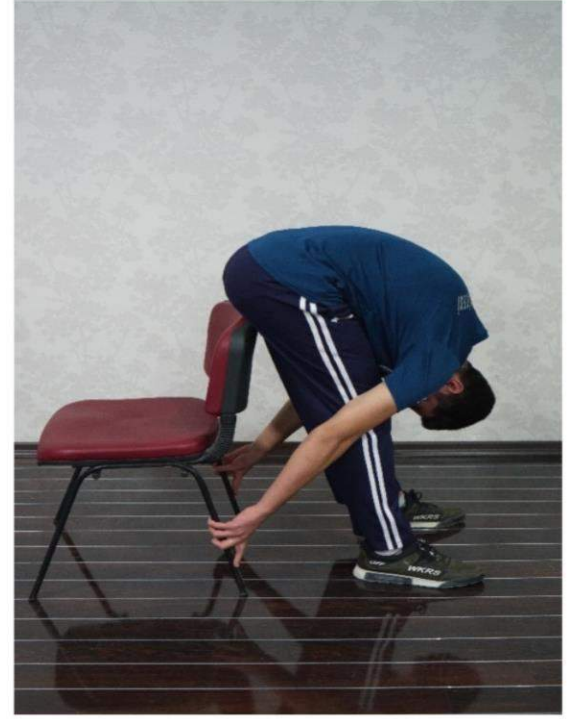
13-Sandalyenin ön tarafından tutup kalçayı da öne getiriyoruz ayak bileklerimizi sağlı solluda olabilir daha sonra ikisini de öne doğru esnetip tekrar normal şekline geçiyoruz, bu harekette belde kamburluk olmamasına dikkat ederek sırt kaslarını gerdireyoruz, en az 4-5 sn bekleyerek 8-10 tekrar yapıyoruz.



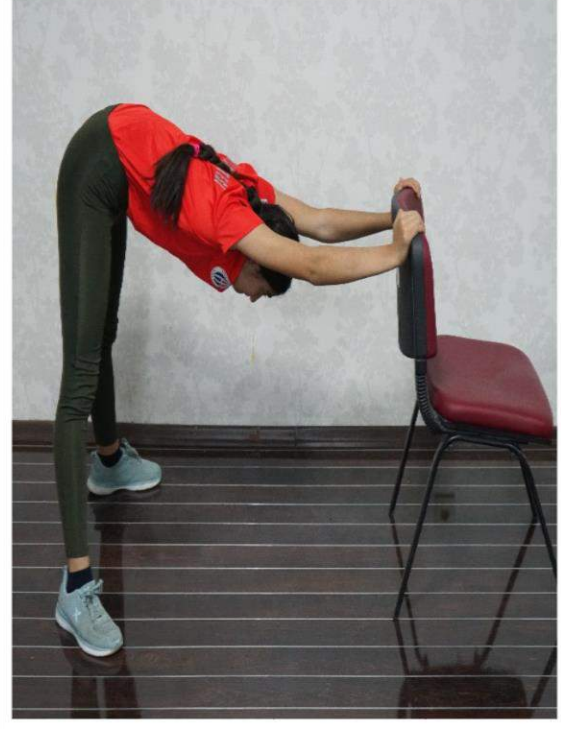
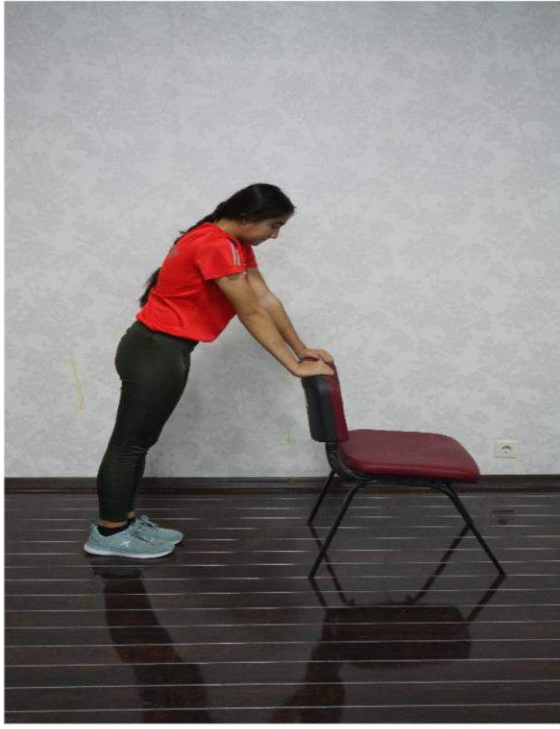
14-Sandalyeden biraz uzakta duruyoruz sırt kaslarının germeyi unutmadan parmak ucuna yükselip tekrar topuklara iniyoruz, en az 4-5 sn bekliyor ve 8-10 tekrar yapıyoruz.



15-Sandalye kaymasın diye sabit bir duruma getirebiliriz, sandalyenin önüne doğru hamle yapıp sırt ve kalça kaslarını sıkıyoruz, dirsekten bükmemeye dikkat ederek, en az 4-5 tekrar ve 8-10 sn bekliyoruz.



16-Sandalye kaymasın diye sabit bir duruma getirebiliriz, bu çalışmada sandalyenin arkasında ayaklarından tutarak vücudun üst bölgesini kambur yaparak öne eğiliyoruz, en az 4-5 tekrar ve 8-10 sn bekliyoruz.



17-Sandalye kaymasın diye sabit bir duruma getirebiliriz, vücudu biraz geriye doğru götürüyoruz ve bacakları açıp öne doğru esnemeye çalışıyoruz, en az 4-5 tekrar ve 8-10 sn bekliyoruz.



18-Sandalye kaymasın diye sabit bir duruma getirebiliriz, vücudu biraz geriye doğru götürüyoruz dizlerden bükerek oturup kalkıyoruz, en az 4-5 tekrar ve 8-10 sn bekliyoruz.



Plates Topu ile Evde Egzersizleri

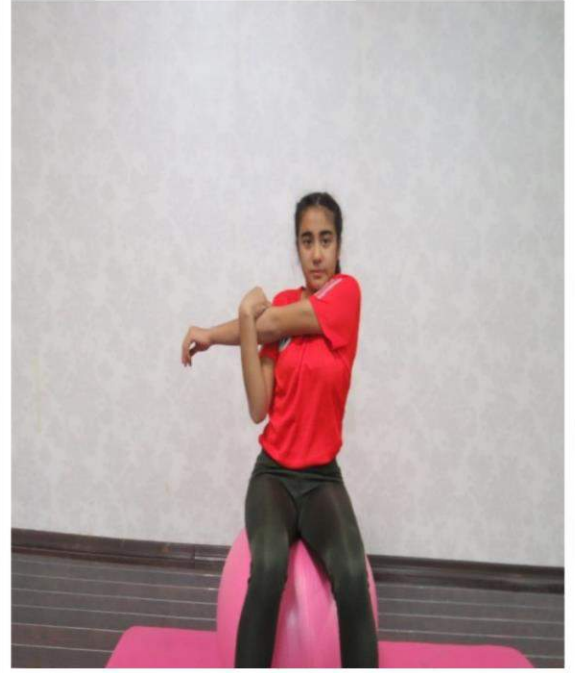




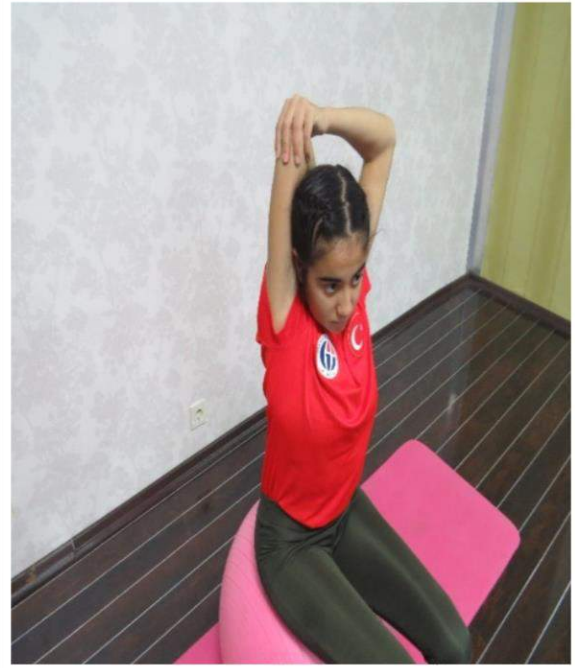
1-Plates topuna oturarak başımızı öne ve geriye hareket ettiriyoruz, daha önceki boyun bölgesi çalışmalarındaki dikkat edilmesi gereken hususları unutmadan yapmaya çalışıyoruz, bu hareket en az 4-5 kez hızlı olmamak kaydı ile tekrarlıyoruz.



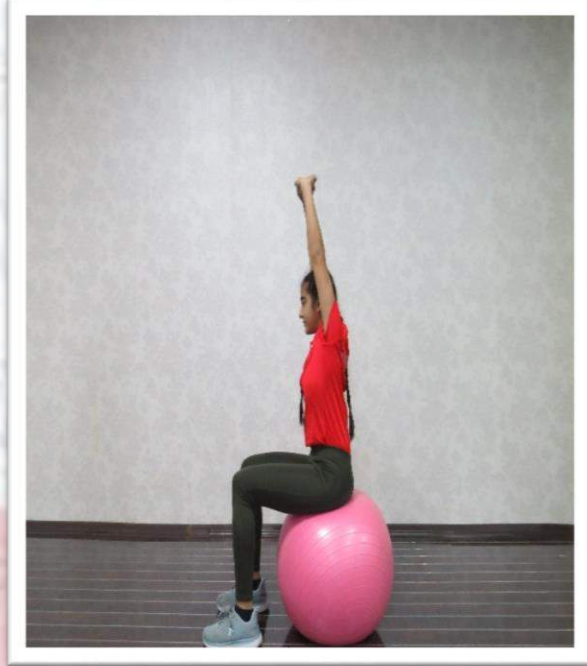
2-Plates topuna oturarak başımızı sağa sola hareket ettiriyoruz, daha önceki boyun bölgesi çalışmalarındaki dikkat edilmesi gereken hususları unutmadan yapmaya çalışıyoruz, bu hareket öne geriye en az 4-5 kez hızlı olmamak kaydı ile tekrarlıyoruz.



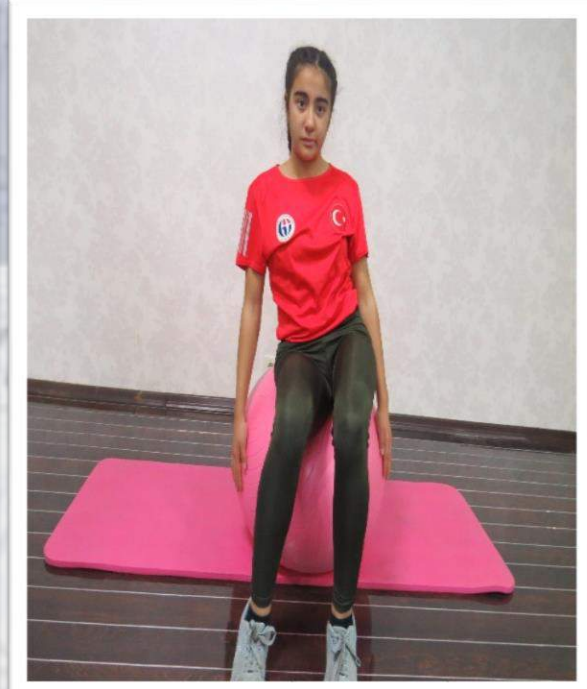
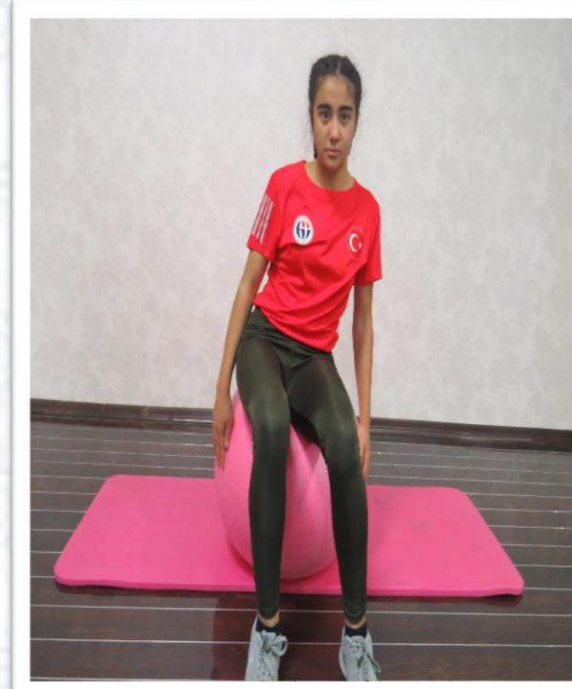
3-Plates topuna oturmuş şekilde kollarımızı sağa ve sola diğer elle dirsekten tutarak esnetiyoruz, bu harekette vücuduz karşıya bakacak şekilde duruyor kalçamızı sağa sola esnetmemeye dikkat edelim, bu hareket sağ ve sol elle en az 4-5 kez tekrarlıyoruz.



4-Plates topuna oturmuş şekilde kollarımız kollarımızı sırası ile geriye doğru esnetiyoruz, bu çalışmada vücudumuzun dik olmasına dikkat ediyoruz, geriye doğru sağ ve sol el olmak üzere en az 4-5 tekrar yapıyoruz.



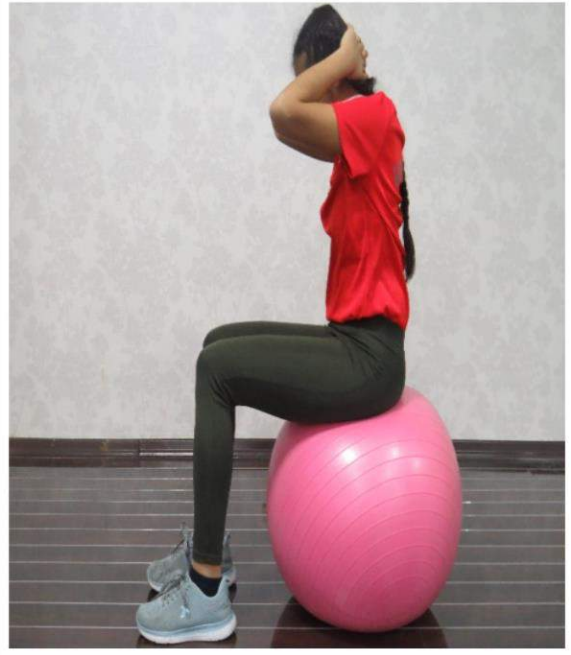
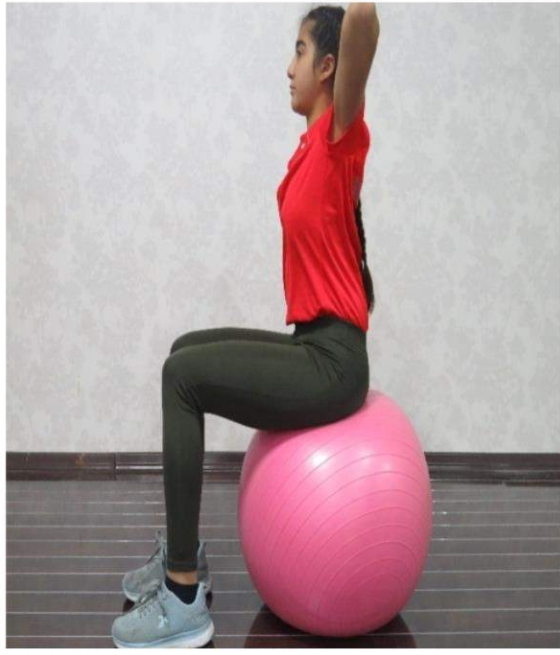
5-Plates topuna oturur pozisyonda ellerimizi yukarda birleştirip yukarıya doğru esnemeye çalışıyoruz, bu hareketi 4-5 sn ve en az 4-5 tekrar yapıyoruz.



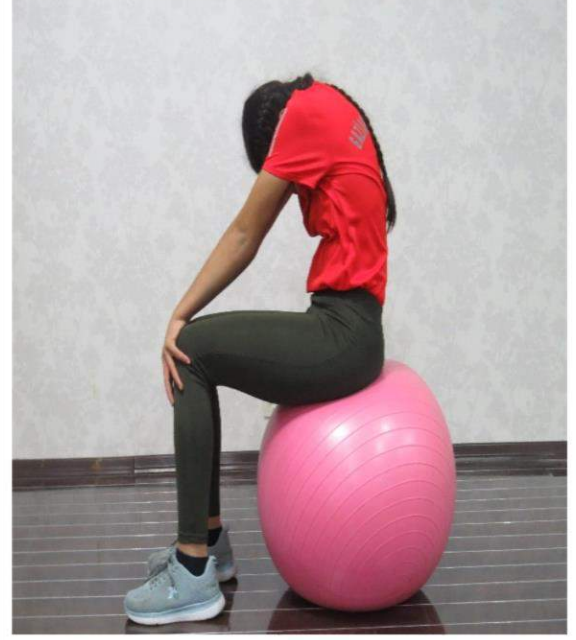
6-Plates topuna oturuyoruz kalça bölgesi sağa ve sola yana doğru hareket ettiriyoruz. Bu hareketi sağa ve sola 10 kez tekrarlıyoruz.



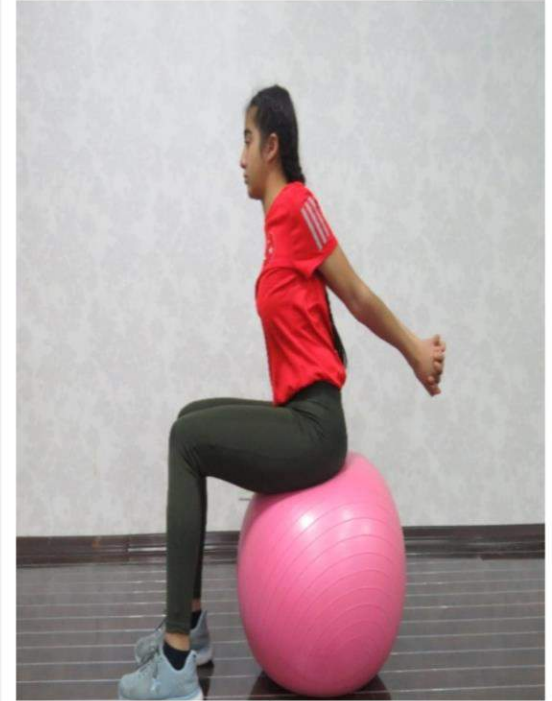
7-Plates topuna oturup kalça bölgesi ileri ve geriye doğru hareket ettiriyoruz, bu hareket 8-10 kez tekrarlıyoruz.



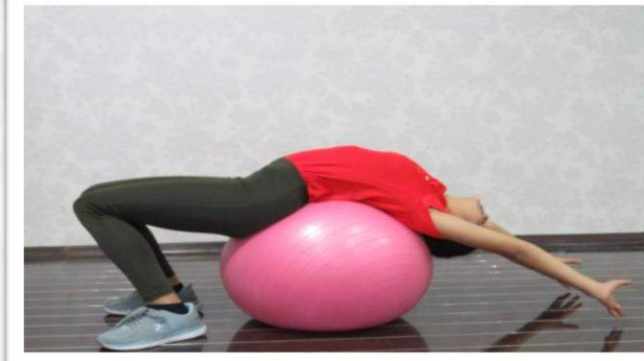
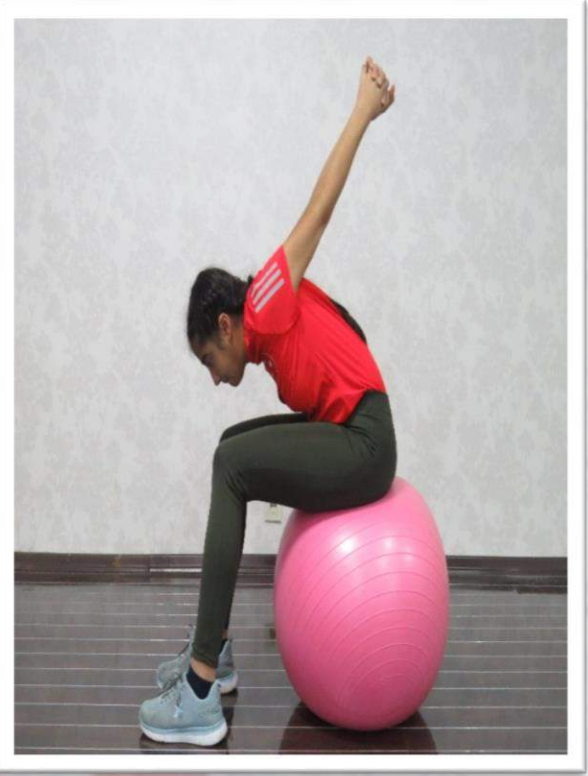
8-Plates topuna dik bir şekilde oturup elleri boyun bölgesinde birleştiriyoruz elleri geriye ve öne doğru esnetmeye çalışıyoruz, bu çalışmada boyun bölgesine fazla yüklenmemeye dikkat ederek, 8-10 kez tekrarlıyoruz.



9-Kollar yana doğru gergin bir şekilde açıyoruz, daha sonra öne kambur olarak kapanıyoruz tekrar elleri yana açıyoruz, her harekette 4-5 sn bekleyerek, 8-10 kez tekrarlıyoruz

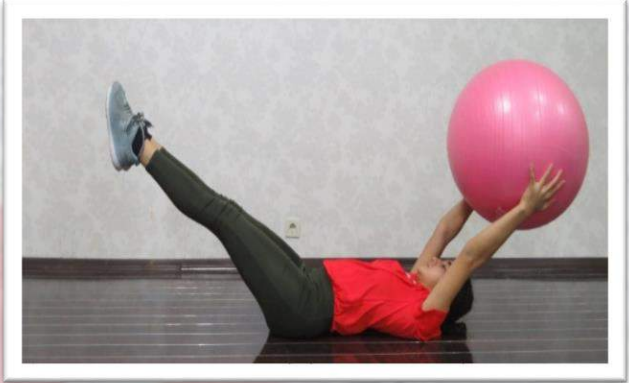


10-Elleri geride gergin bir şekilde birleştirip, geride yukarı doğru kaldırmaya çalışıyoruz, bu hareketi 8-10 kez tekrarlıyoruz



11-Plates topuna dik bir şekilde oturup elleri geride gergin bir şekilde birleştirip elleri geride yukarıya doğru kaldırıp vücudu öne doğru kambur olarak esnetiyoruz, bu hareketi 8-10 kez tekrarlıyoruz.





12-Plates topuna sırt üstü yatıp kademeli olarak geriye doğru esnetiyoruz en son noktada ellerin yere temas ettirmeye çalışıyoruz tekrar başlangıç durumuna geliyoruz, bu hareketi 8-10 kez tekrarlıyoruz.

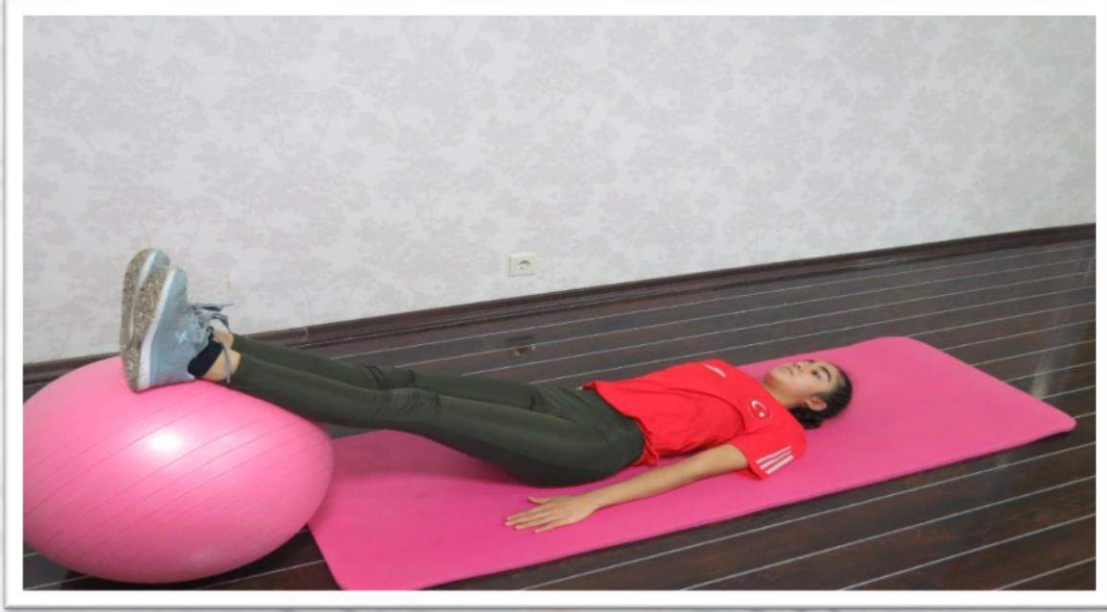


13-Sırt üstü yatıp ayaklar gergin bir şekilde kademeli olarak topla ayakları birleştirip tekrar yatış durumuna geçiyoruz. Bu egzersizi yavaş yavaş yapmak kaydı ile en az 4-5 tekrar yapıyoruz.





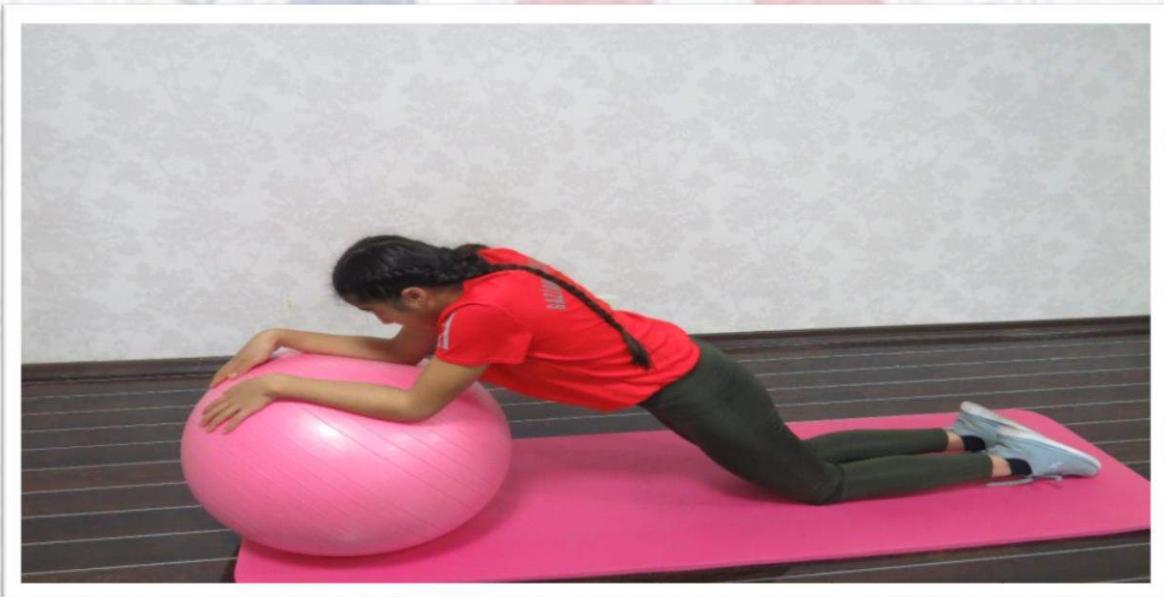
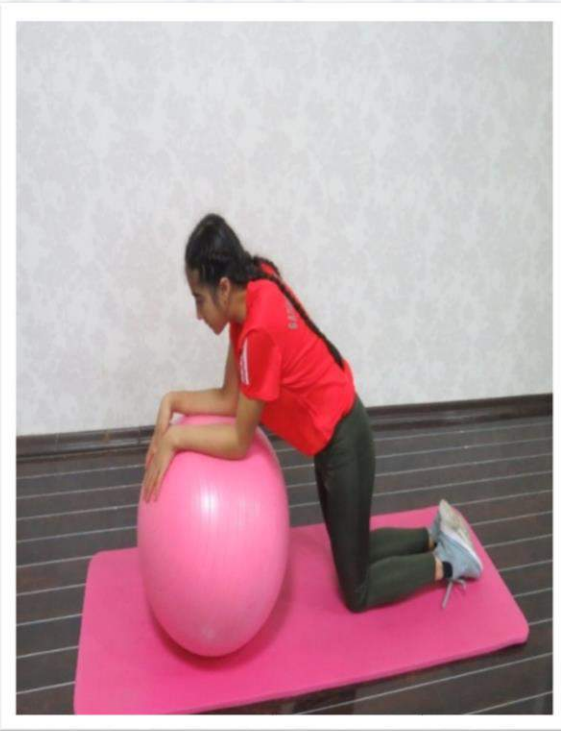
14-Plates topu ayak topaklarının altında olacak şekilde sıkıştırıp sırt üstü yatıyoruz eller omuz genişliğinde geriye doğru gergin sırası ile dizimizi karnımıza doğru çekip ellerle dizden birleştiriyoruz tekrar eski haline geçiyoruz her harekette en az 4-5 sn ve 8-10 tekrar yapıyoruz.



15-Plates topu ayak topuklarının altında olacak şekilde sırt üstü yatıyoruz. Eller omuz genişliğinde geride açık vaziyete bekliyor. Ayağımızı gergin bir şekilde öne doğru atarken eller ayak bileği veya topuktan tutuyoruz. Tekrar eski haline geçiyoruz her hareketti en az 4-5 sn ve 8-10 tekrar yapıyoruz.

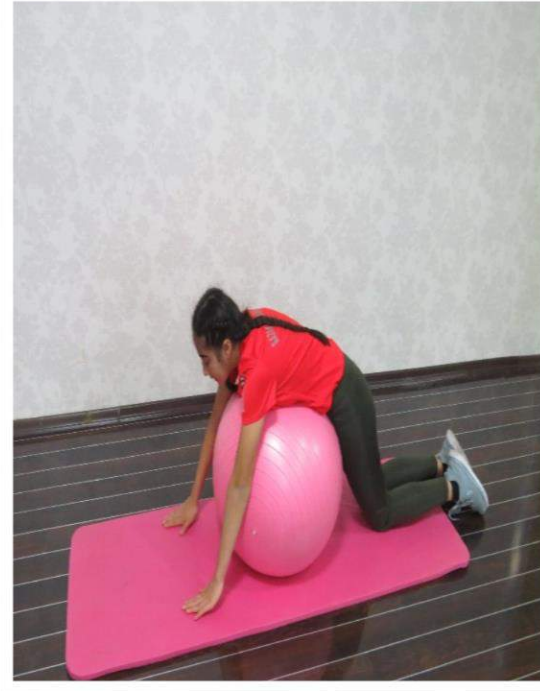


16-Plates topu ayak topuklarının altında olacak şekilde sırt üstü yatıyoruz. Elleri kalçanın yanına koyuyoruz. Bacaklar gergin bir şekilde kalçayı yukarı kaldırıyoruz. Tekrar eski halimize geliyoruz. Bu hareketi yaparken kalça ve karın kaslarını sıkıyoruz, en az 4-5 sn ve 8-10 tekrar yapıyoruz.



17-Plates topuna elleri koyup dizden bükülü öne doğru topla ilerleyip tekrar başlangıç durumuna geliyoruz en son uzanılan noktada en az 4-5 sn bekliyoruz ve 4-5 tekrar yapmaya çalışıyoruz.





18-Plates topuna dizlerden bükülü ve eller üzerine öne doru hareket ederek dizlere kadar top üzerinde hareket ediyoruz, karın ve kalça kasları sıkılı olmasına dikkat ederek, son noktada en az 4-5 sn bekliyoruz ve 4-5 tekrar yapıyoruz.



19-Plates topuna dizler üzerine yan oturup topla yana doğru hamle yapıyor ve son noktada en az 4-5 sn bekleyerek tekrar başlangıç pozisyonuna geliyoruz bu hareketi en az 4-5 tekrar yapıyoruz.



20-Plates topuna omuz genişliğinde elleri koyarak uzanarak omuzları aşağıya doğru esnetiyoruz, en az 8-10 sn bekleyip başlangıç pozisyonuna geliyor ve en az 4-5 tekrar yapıyoruz.



Plates (Thera) Bandı ile Evde Egzersiz





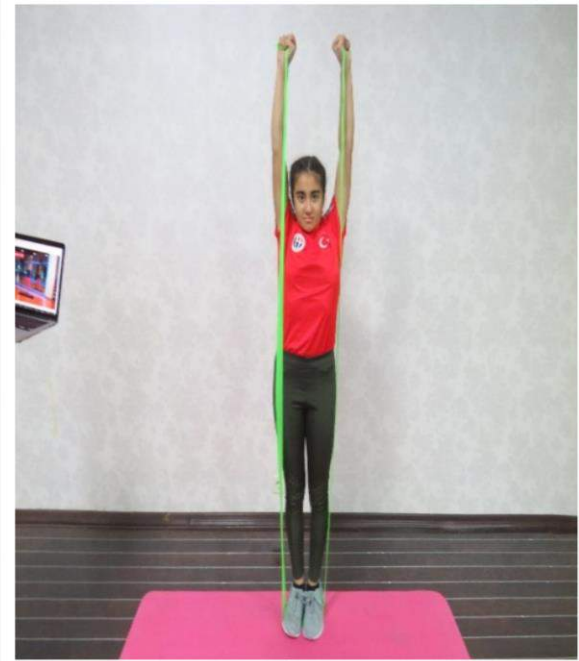
1-Bant göğüs hizasında tutulur. Kollar yana doğru açılarak kuvvet uygulanır. Bandın mesafesini kendimiz ayarlamalıyız. Bu hareket en az 10 kez yapmaya çalışalım.



2-Bant sırt bölgesinde sabitlenir. Diğer kol baş üstünde bandı kavrar. Dirsek oynatılmadan ön kol yukarıya doğru kuvvet uygulanır. Bu hareket sağ ve sol kol olmak üzere en az 10 kez tekrarlanır.



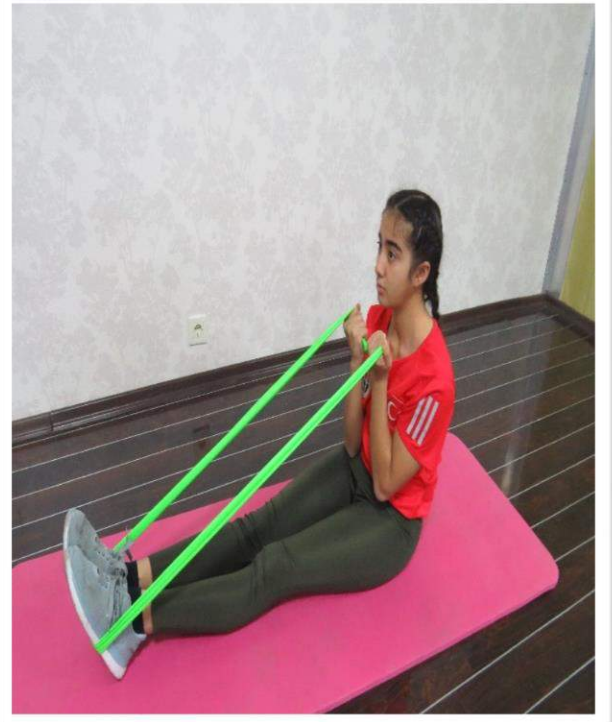
3-Plates bandı sırt bölgesine koyulur. Bantın uçundan tutarak öne doğru hareket ettirilir. Bu hareket en az 10 kez tekrarlanır.



4-Bant ortalanarak ayakların altına koyulur. Uçlarından tutarak başımıza doğru çekilir. Bu hareket en az 10 kez tekrarlanır.



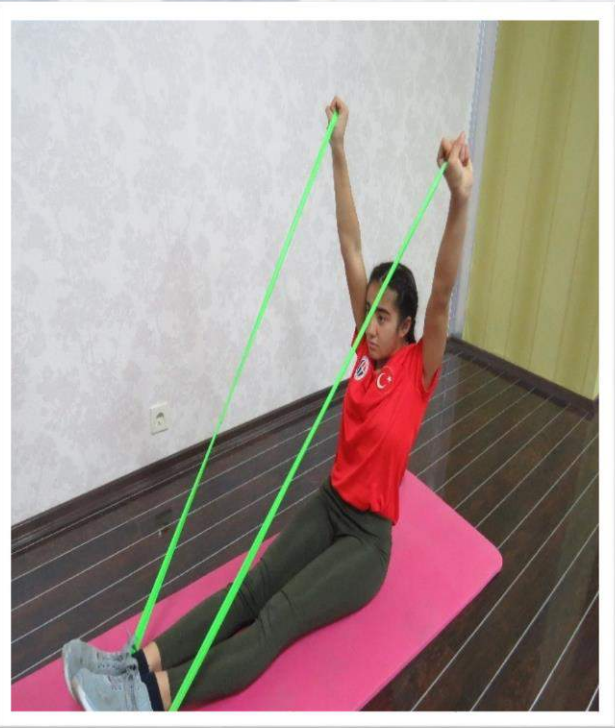
5-Yere uzun oturuş şeklinde oturulur. Plates banttı ortalanır ve ayakların tabanına koyulur. Avuç içi yukarı bakacak şekilde bir sağ kol, bir sol kol göğüsse kadar çekilir. Bu hareket sağ ve sola elle en az 10 kez tekrarlanır.



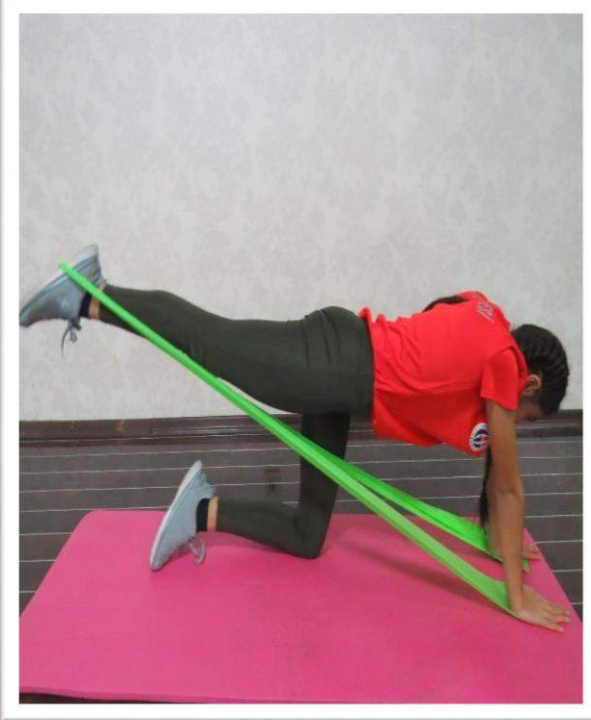
6-Yere uzun oturuş şeklinde oturulur. Plates banttı ortalanır ve ayakların tabanına koyulur. Dirsekler sabit tutulur. Göğüsse doğru çekilir ve gevşetilir. Bu hareket en az 10 kez yapılır.



7-Yere uzun oturuş şeklinde oturulur. Plates banttı kavranır. Dirsekler sabit tutulur. Kalçaya yanlara doğru çekilir ve gevşetilir. Bu hareket en az 10 kez yapılır.



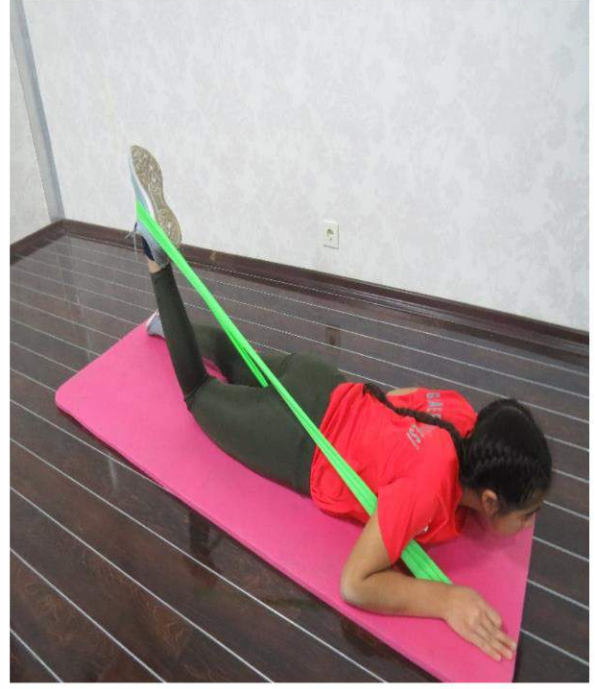
8-Yere uzun oturuş şeklinde oturulur. Plates banttı kavranır. Dirsekler sabit tutulur baş seviyesine doğru çekilir ve gevşetilir, baş noktasında dirsekler bükülmeyecek noktaya kadar çekilmelidir. Bu hareket en az 10 kez yapılır.



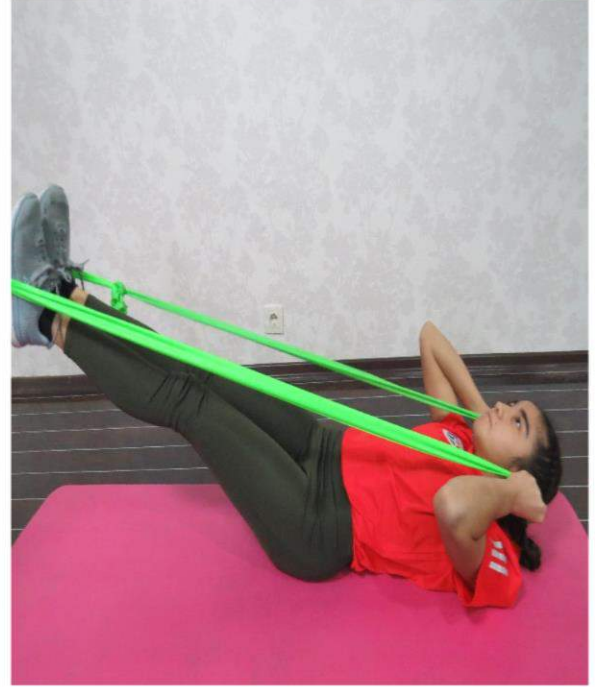
9-Bank duruşu şeklinde durulur. Banda ayak tabanına yerleştirilir. Avut içine bant sıkıştırılır. Kalça bölgesini geçmeyecek şekilde ileriye doğru uzatılır ve karına doğru gevşetilir, hızlı esnetilebilir fakat yavaş bir şekilde gevşetilmelidir. Bu hareket en az 10 kez yapılır.



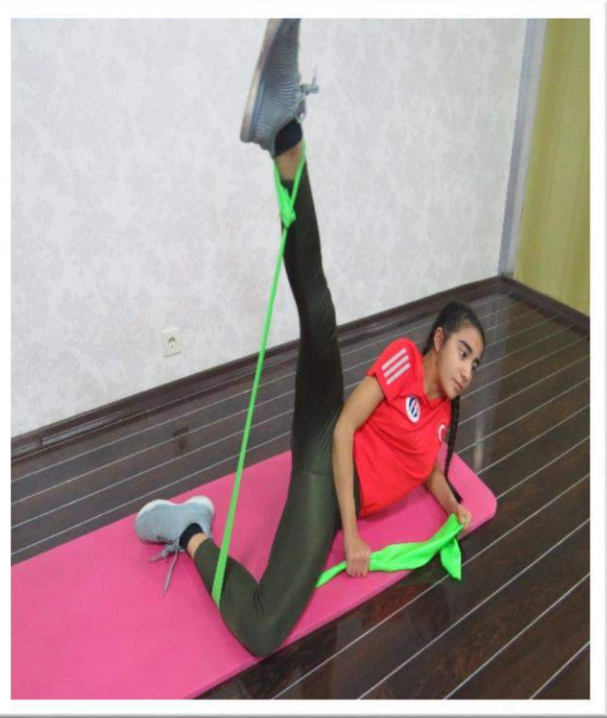
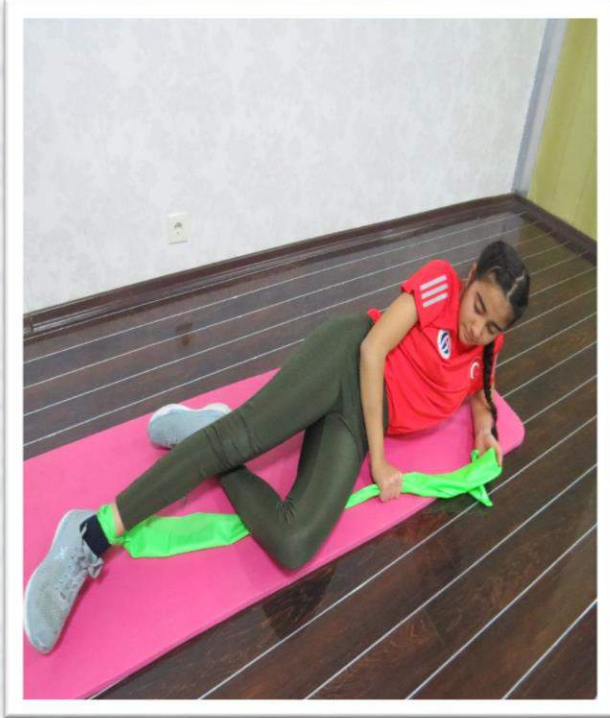
10-Bank duruşu şeklinde durulur. Bandı ayak tabanına yerleştirilir. Avut içine bant sıkıştırılır. Kalça bölgesini geçecek şekilde yukarı doğru uzatılır ve karına doğru gevşetilir, hızlı uzatılabilir fakat yavaş bir şekilde karna çekilmelidir. Bu hareket en az 10 kez yapılır.



11-Yüz üstü şekilde yatılır. Bandı ayağımızın tarak bölgesine yerleştirilir. Avuç içine bant sıkıştırılır. Ayak bileğinden kalça bölgesine yaklaştırılır ve geriye doğru gevşetilir. Bu hareket en az 10 kez yapılır.



12-Sırt üstü şekilde yatılır. Bandı ayağımızın tabanına yerleştirilir. Ellerle bant sıkıştırılır. Ayaklar ileri doğru bant itilir ve kalçaya bölgesine doğru gevşetilir. Dikkat edilmesi gerek yerden çok fazla yükseğe kaldırmadan ve hızlı açılabilir yavaş gevşetmeliyiz. Bu hareket 10 en az kez yapılır.



13-Yan şekilde kalça üzerine oturulur. Bir ayak dizden bükülerek bandı dizin altına yerleştirilir. Uzatılan ayağın bileğine bağlanır. Ellerle bant sıkıştırılır. Bacak kalçadan yukarı doğru hareket ettirilir ve gevşetilir, hızlı veya yavaş ayağımızı kaldırabiliriz fakat yavaş bir şekilde çevsetmelimiz . Bu hareket en az 10 kez yapılır.

KAYNAKLAR

- 1-Akandere, M., Arslan, F., & Taşkın, H. (2008). Kick Boks Antrenörlerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Değerlendirilmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, VI (4) 167-173 .
- 2-Akyol, A., Bilgiç, P., & Ersoy, G. (2008). Fiziksel Aktivite, Beslenme ve Sağlıklı Yaşam. *Birinci Basım Klasmat Matbaacılık Ankara*.
- 3-Bek, N. (2008). *Fiziksel Aktivite ve Sağlığımız*. Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayın:730.
- 4-Bravata, D., Smith-Spangler , C., Sundaram, V., Gienger, A., Lin, N., Lewis, R., Sirard, J. (2000). Using Pedometers to Increase Physical Activity and Improve Health: A Systematic Review. *JAMA*, 298: 2296-304.
- 5-Bulut, S. (2013). Sağlıkta Sosyal Bir Belirleyici; Fiziksel Aktivite. *Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi*, 205 – 214.
- 6-Caspersen, C., Pereira, M., & Curran, K. (2000). Changes in Physical Activity Patterns in the United States, by Sex and Cross-Sectional Age. *Medicine Science in Sports Exercise*, 32(9), 1601-1609.
- 7-Genç, A., Şener, Ü., Karabacak, H., & Üçok, K. (2011). Kadın ve Erkek Genç Erişkinler Arasında Fiziksel Aktivite ve Yaşam Kalitesi Farklılıklarının Araştırılması. *Kocatepe Tıp Dergisi* , 145-150
- 8-Hacıaferoğlu, S. ve Öztürk, H. (2020). Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulunda Eğitim Almak İsteyen Aday Öğrencilerin Fiziksel Aktivite İçeren Oyunları Oynamaya Yönelik Tutumlarının İncelenmesi, *Journal of Social and Humanities Sciences Research (Jshsr)*, 7(57); 2200-2206.
- 9-Özer, D. ve Baltacı, G. (2008). İş Yerinde Fiziksel Aktivite. T. S, Klasmat Matbaacılık, Ankara.
- 10- Öztürk, H. (2019). The Factors Affecting Selection of Parks and Recreation Areas for Physical Activity Purposes, *Sport Sciences*, 14(4);40-48.
- 11-Öztürk, H. (2020). Cimnastik Dersi Ders Notları.
- 12-Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi. (2014). T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu. Ankara.
- 13-Özer, K. (2013). Fiziksel Uygunluk. Nobel Yayınevi, İstanbul