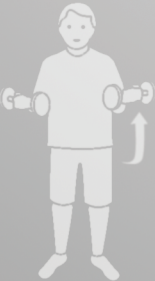




## Yetişkinler için Fiziksel Aktivite Rehberi



HAYATA ARTI KAT  Coca-Cola

Hazırlayanlar: Meltem Gökmen, Yrd. Doç. Dr. Canan Koca, A. Pınar Altun  
Danışman: Prof. Dr. Ali Haydar Demirel  
İllüstrasyonlar ve Grafik Tasarım: Kayahan Kaya

Giriş .....	1
Fiziksel Aktivite Nedir? .....	2
Fiziksel Aktivitelerin Faydaları Nelerdir? .....	3
Fiziksel Aktivite Skalası .....	8
Dayanıklılık Egzersizleri .....	9
Yürüyüş - Koşu .....	11
Kuvvet Egzersizleri .....	18
Denge Egzersizleri .....	29
Esneklik Egzersizleri .....	32
Aktiviteleri Kaydetme .....	40
Fiziksel Aktivite Önerileri .....	43
Bariyerler .....	44
Sıkça Sorulan Sorular .....	48

Yetişkinler İçin Fiziksel Aktivite Rehberi Coca-Cola Türkiye'nin desteği ile Yaşama Dair Vakıf (YADA) ve Aktif Yaşam Derneği tarafından Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu öğretim üyelerinden Prof. Dr. Ali Haydar Demirel danışmanlığında ve Yrd. Doç. Dr. Canan Koca'nın katkılarıyla hazırlandı.

Yetişkinler İçin Fiziksel Aktivite Rehberi'ni fiziksel aktiviteyi gündelik yaşantınıza dahil etmenizi ve aktif yaşam alışkanlığı edinmenizi kolaylaştırmak üzere yol gösterici bir rehber olarak tasarladık. Rehberi kullanarak fiziksel aktivitenin her yaşta ve her fiziksel aktivite düzeyinde insan tarafından yapılabilen bir aktivite türü olduğunu öğrenmenizi ve düzenli fiziksel aktivite yapmaya başladıkça bunu fark etmenizi sağlamak istiyoruz. Bu nedenle, öncelikle rehberdeki "Fiziksel Aktivite Nedir" bölümüyle aslında her gün yaptığınız aktivitelerin birer fiziksel aktivite olduğunu, sadece bu aktiviteleri çeşitlendirerek ve düzenli yapmaya başlayarak aktif bir yaşam için önemli adımlar atabileceğinizi göstermek istedik. Rehberin diğer bölümleriyle de; boş zaman, sportif bir beden ya da pahalı spor malzemeleri gerekmesizin nasıl aktif bir yaşama sahip olabileceğinizin ipuçlarını veriyoruz. Bu bölümlerde fiziksel aktivite türlerini tanıtıyoruz, farklı fiziksel aktivite örnekleri sunuyoruz, kendi fiziksel aktivite programınızı oluşturabilmeniz ve düzenli fiziksel aktiviteyi alışkanlık haline getirmenizi sağlamak üzere fiziksel aktivite programları öneriyoruz. Amacımız, gündelik yaşantınızı aktifleştirecek önerileri ve fiziksel aktivite örneklerini rehber vasıtasıyla size sunmak ve bu yolla aktif bir yaşam tarzının size katkılarını ve fiziksel aktivitenin aynı zamanda bir eğlence ve sosyalleşme aracı olduğunu keşfetmenizi sağlamak. Rehberde gündelik yaşantınıza veya rutin işlerinize dahil edebileceğiniz fiziksel aktivitelere ve hangi fiziksel aktiviteleri nasıl gündelik işlerinizin bir parçası haline getirebileceğinize de yer verdik. Bu yolla boş zamanın olmamasının düzenli fiziksel aktivite yapmak için engel teşkil etmeyeceğini keşfetmenizi ve gündelik hayatınızı aktifleştirmenizi sağlamak istiyoruz. Elinizdeki rehberi kendi fiziksel aktivite programlarınızla, farklı fiziksel aktivite türleriyle zenginleştirmek de sizin elinizde. Rehberde verdiğimiz örnekler ve önerilerle aktif yaşam yolunda ilk adımı atmanızı veya hızlı adımlarla yürümenizi ve fiziksel aktiviteyi gündelik yaşantınızın bir parçası haline getirmenizi umuyoruz.

Gündelik yaşantımızda yaptığımız her şey bir aktivitedir.

Yaşımız ilerledikçe, azalan fiziksel aktivite düzeyimizle birlikte yaşamımız daha da hareketsizleşiyor. Hareketsiz bir yaşam ise beden/ruh sağlığımızı olumsuz etkiliyor ve kalitesiz bir yaşama sürmemize sebep oluyor.

Gün içerisinde sevdiğiniz ve eğlendiğiniz fiziksel aktiviteleri dahil ederek, fiziksel aktiviteyi günlük yaşantınızın bir parçası haline getirebilirsiniz. Giderek yaptığımız fiziksel aktivitelerin şiddetini ve süresini arttırarak zinde kalabilirsiniz.

Gündelik hayatınızda yaptığınız her şey bir aktivitedir. Fakat aktivitelerinizi planlayarak, hareketsiz geçirdiğiniz zamanları aktifleştirerek yaşam kalitenizi arttırabilirsiniz. Düzenli fiziksel aktivite; esnekliğinizi, dengenizi, kuvvetinizi ve dayanıklılığınızı geliştirir. Günlük işlerinizi daha kolay, yorulmadan ve kendi başınıza yapabilir, daha rahat hareket edip ağırlıkları ve eşyaları kolayca taşıyabilirsiniz.

Yataktan kalktığımız andan itibaren aktivitelerde bulunmaya başlarız: ayağa kalmak, yürümek, yüzümüzü yıkamak, giyinmek, kahvaltı yapmak, televizyon izlemek ve alışveriş yapmak gibi.

Fakat yaptığımız her aktivite fiziksel aktivite değildir! Her fiziksel aktivite de bir egzersiz değildir.

Egzersiz ve fiziksel aktivite kalori yakımıyla sonuçlanan aktivitelerdir. Fiziksel aktiviteler; bahçe işleri, yürümek, asansör yerine merdiven çıkmak gibi vücut hareketlerini içerir. Egzersizler ise planlanan, yapılandırılmış ve tekrara dayalı fiziksel aktivite biçimleridir. Örneğin, düzenli ağırlık kaldırmak, aerobik derslerine katılmak birer egzersizdir. Fiziksel aktivite ve egzersiz günlük aktivitelerinizi daha rahat yapabilmenize yardımcı olur.

Televizyon izlemek, bilgisayar oynamak gibi çok az hareket içeren uyuşuk aktiviteleri sürekli yapmanız sizi fiziksel anlamda giderek pasifleştirir. Fiziksel aktiviteler vücudun hareketli olduğu ve ısındığı aktivitelerdir. Örneğin, bisiklete binmek, merdiven çıkmak, yürümek, dans etmek, sportif aktivitelere katılmak (atletizm, yüzme, tenis, voleybol, vb... ).

## Fiziksel Aktivitelerin Faydaları Nedir?

### Sağlıklı kalın.

Düzenli fiziksel aktivite; kalp hastalıkları, obezite, yüksek tansiyon, diyabet, osteoporoz / kemik erimesi, kolon kanseri riskini azaltır.

### Zinde kalın, iyi hissedin.

Fiziksel aktivite, daha enerjik hissetmenizi, daha canlı, hareketli ve huzurlu olmanızı sağlar.

### Yaşam kalitenizi arttırın.

Fiziksel aktiviteyi günlük yaşantınızın bir parçası haline getirerek yaşam kalitenizi arttırabilirsiniz.

### Dayanıklılığınızı, esnekliğinizi, dengenizi ve kuvvetinizi arttırın.

Düzenli fiziksel aktivite; kuvvet, dayanıklılık, denge ve esnekliğinizin gelişmesine yardımcı olur.

Fiziksel aktivitenin yararlarından faydalanabilmek için düzenli fiziksel aktivite yapın. Fiziksel aktivite programınızda dayanıklılık, kuvvet, denge ve esneklik egzersizlerinin yer almasına dikkat edin.

Düzenli fiziksel aktivite yaptıkça dayanıklılığınızın ve esnekliğinizin arttığını, giderek kuvvetlendiğinizi ve dengenizi daha rahat sağlayabildiğinizi göreceksiniz.

## Ne tür fiziksel aktivite ve egzersizler yapabilirim?

### Dayanıklılık

Bir fiziksel aktivite yaparken yorulmamamız veya yorgunluğumuzun daha geç ortaya çıkması. Dayanıklılığımız geliştikçe daha fazla efor gerektiren aktiviteleri daha kolay yapabilir, alıştığımız şiddetteki aktiviteleri daha uzun süre sürdürebilir, orta ve yüksek şiddetteki aktiviteleri yorulmadan, daha uzun süre gerçekleştirebiliriz. Örneğin dayanıklılığımız geliştikçe daha yüksek şiddetli koşuları daha uzun süre gerçekleştirebiliriz.



### Esneklik

Bir fiziksel aktivite yaparken gövde, kol veya bacakların rahat hareket edebilme becerisidir. Bağdaş kurarak rahat oturabilme, bacakların yukarıya doğru rahat kaldırılabilmesi veya yana doğru daha rahat açılabilmesi esnekliğin göstergeleridir.

Bağdaş kurma kalça ve bacakların, bacakları bükmeden öne rahat eğilebilmek ise gövdenin esnekliğini gerektirir.

### Kuvvet

Kuvvetlendikçe bir ağırlığı daha kolay kaldırabilir, daha yükseğe sıçrayabilir veya elimizdeki bir cismi daha uzağa atabiliriz. Kuvvet aktiviteleri, vücut ağırlığımızla ya da elimize aldığımız ağırlıkla bir iş yaparken kasın ileri düzeyde kasılmasını gerektiren aktivitelerdir. Basketbol topunu daha ileriye fırlatabilmek daha kuvvetli olmayı gerektirir. Kuvvetlendikçe elimizdeki basketbol topunu daha ileri atabiliriz.



### Denge

Denge sistemimiz arttıkça, üst raflardaki bir kavanoza uzanmak için parmak uçlarımızda rahatlıkla durabiliriz. Yürüebilme ve hareket edebilmenin şartlarından biri de dengedir.

## Fiziksel aktiviteyi gündelik yaşamınızın bir parçası yapın

Fiziksel aktivite ve egzersizleri gündelik yaşamınıza entegre ederek aktifleşebilirsiniz.



Araba kullanıyorsanız arabanızı biraz uzağa park edebilir ya da otobüsten bir iki durak önce inip yürüebilirsiniz.

Evde, işte, otelde ip atlayabilirsiniz.

alışıyorsanız ğle tatillerinde veya iş çıkışlarında yürüebilirsiniz.

ocuklarınızla ya da torunlarınızla parkta oynayabilir, birlikte bisiklete binebilirsiniz.

Evinize yakın bir parkta bir arkadaşınızla yürüebilirsiniz.

Asansör yerine merdiven çıkabilirsiniz.

Alışveriş merkezlerinde ya da marketlerde alışveriş yaparken yürüebilirsiniz.

Mahallede ya da sitenizde düzenlenen spor turnuvalarına katılabilirsiniz.

Evinizi temizleyebilirsiniz. Süpürme ve silme de enerji harcamanızla sonuçlanan fiziksel aktivitelerdir.

Televizyon izlerken bazı kuvvet ve esneklik hareketlerini yapabilirsiniz.





Ayrıca, dayanıklılığınızı, kuvvetinizi, dengenizi ve esnekliğinizi geliştiren egzersizler her gün yaptığınız hareketlerin bir çoğunu rahatlıkla yapmanıza yardımcı olur.

### Dayanıklılık

Salıncağa binen çocuklarınızı/torunlarınızı zorlanmadan sallayabilmenizi, rahatlıkla evi süpürebilmenizi ve bahçe işi yapabilmenizi sağlar.

### Esneklik

Arkanızda ne olduğunu görebilmek için omzunuzun üzerinden bakabilmenizi, yatağı kolaylıkla düzenleyebilmenizi, ayakkabılarınızın bağlarını bağlamak için öne eğilebilmenizi sağlar.

### Kuvvet

Alışveriş çantalarınızı taşıyabilmenizi, konserve, reçel kavanozlarını açabilmenizi, mobilyaları kendi başınıza itip çekebilmenizi, küçük çocuklarınızı/torunlarınızı kaldırabilmenizi, yere kolaylıkla eğilip kalkabilmenizi, otobüse binerken basamakları rahat ve dengeli çıkabilmenizi sağlar.

### Denge

Üst raftan bir şey almak için parmak ucunda uzanmanızı, merdivenleri kolaylıkla inip çıkmanızı, düşmeden, dengeli bir biçimde yürüyebilmenizi sağlar.



## Ne kadar fiziksel aktivite yapmalıyım?

### Orta Şiddette Aktiviteler

(Bu aktiviteleri yaparken konuşabilirim fakat şarkı söyleyemem)

Salon dansları  
Düz zeminde bisiklete binmek  
Hafif bahçe işleri (yaprakları süpürmek)

Yakalama ve tutma becerilerinin yer aldığı sporlar (voleybol)  
Ev işleri (süpürme, silme)  
Canlı yürüyüş

Tenis (çift)  
Su aerobiği

### Yüksek Şiddette Aktiviteler

(Konuşmakta ve şarkı söylemekte çok zorlanır, nefessiz kalabilirim)

Hızlı dans etmek  
Saatte 15 kilometre hızdan yüksek bir hızla bisiklete binmek  
Ağır bahçe işleri (toprak kazmak, çukur açmak)  
İp atlama  
Koşunun yer aldığı sporlar (basketbol, futbol)

Hafif koşu ya da hızlı koşu  
Mücadele sporları (karate, judo)  
Tenis (tekli)  
Hızlı yüzmek

Dinlenme halinizi 0 ve maksimal efor sarfettiğiniz hali 10 olarak düşünerek kendi fiziksel aktivite skalanızı oluşturabilirsiniz. 1-4 arasındaki aktiviteleri düşük şiddette aktiviteler, 5-6 arasındakileri orta şiddette aktiviteler ve 7-8 arasındakileri yüksek şiddette aktiviteler olarak düşünebilirsiniz. Unutmayın, bir arkadaşınız için 4. seviyede olan bir aktivite sizin için 6. seviyede bir aktivite olabilir!



## Dayanıklılık Egzersizleri

Dayanıklılık egzersizleri kalp atım hızınızı ve nefes alıp vermenizi artırır, kalbinizin, ciğerlerinizin ve dolaşım sisteminizin daha sağlıklı olmasını sağlar ve her gün yapmanız gereken işleri daha rahat yapmanıza yardımcı olur. Ayrıca ileri yaşlardaki yetişkinlerde sıklıkla görülen diyabet, kolon ve göğüs kanseri ve kalp hastalığı gibi bazı hastalıkları önler ya da geciktirir.

### Ne kadar ve ne sıklıkta yapılmalı?

Uzun bir süredir aktif değilseniz dayanıklılığınızın gelişmesi için kendinize daha çok zaman tanımalı ve sabırlı olmalısınız. Örneğin, 5 ya da 10 dakikalık orta şiddette dayanıklılık aktivitesiyle başlayıp bu süreyi 30 dakikaya çıkarabilirsiniz. Fakat bir seferde 10 dakikadan az yapılacak bir dayanıklılık aktivitesi istediğiniz katkıyı sağlamayacaktır.

Haftanın her günü en az 30 dakikalık orta şiddette dayanıklılık aktivitesi yapmaya çalışın.

Unutmayın, kendi sağlık ve fiziksel aktivite düzeyinize göre yapacağınız fiziksel aktivitenin süresi ve şiddeti değişebilir. Bir seferde 30 dakikalık bir egzersizi yapamayabilisiniz, bu durumda süreyi kısaltmayı deneyin.



### Dayanıklılık Egzersizleri

- Orta şiddette aktiviteleri yapıyorsanız haftada en az 2 saat ve 30 dakika yapın.
- Yüksek şiddette aktiviteleri yapıyorsanız, haftada en az 1 saat ve 15 dakika yapın.

Fiziksel aktivitelere ayırdığınız zamanı yavaş yavaş arttırın.

Ne kadar çok zaman ayırırsanız o kadar çok yararlanırsınız.

Aktiviteleri bir seferde en az 10 dakika yapın.

Orta ve yüksek şiddette aktiviteleri birleştirebilirsiniz.

### Dayanıklılık egzersizlerini güvenli yapabilmemiz için;

**Bedeninizi dinleyin.** Aktivite yaparken çok mu yorulduz ya da kendinizi iyi hissetmiyor musunuz? Dayanıklılık aktiviteleri konuşmanıza engel olacak kadar sizi zorlamamalı. Göğüs ağrısına ya da göğsünüzde bir baskıya neden olmamalı, yorgunluğun neden olacağı bir sersemlik yaratmamalı.

**Düşük tempolu aktiviteler yapın.** Örneğin, dayanıklılık aktivitelerinin öncesinde ve sonrasında ısınmak ve soğumak için hafif yürüyüş yapın.

**Terlemenize neden olan aktiviteleri yaparken sıvı tüketmeyi unutmayın.** Susadığınızı hissetmeyebilirsiniz fakat özellikle sıcak havalarda dayanıklılık aktiviteleri yaparken vücudunuzun sıvıya ihtiyacı olur. Herhangi bir sağlık probleminiz nedeniyle az sıvı tüketmeniz gerekiyorsa, içeceğiniz sıvı miktarını kontrol edin.

**İleri yaşlardaki yetişkinler sıcak ve soğuktan diğer yaş gruplarına göre daha çok etkilenebilirler.** Çok fazla sıcak kalp krizine neden olabilirken, çok soğuk vücut ısısında tehlikeli bir düşüşe neden olabilir. Dışarıda aktivite yapmak çok zor olacak ise kapalı alanlarda yapın. Örneğin, evde merdiven var ise, merdiven çıkıp inebilirsiniz, alışveriş merkezlerinde ve marketlerde yürüyebilirsiniz.

### Dayanıklılığınızı geliştirmeniz için;

Daha fazla dayanıklılık aktivitesi yapmaya hazır olduğunuzda önce aktivite sürenizi daha sonra aktivitenin zorluğunu arttırın. Örneğin, mesafeyi arttırarak yürüyüş sürenizi aşamalı olarak 30 dakikaya çıkarın. Sonra, daha canlı yürüyün ya da yokuş çıkın.

### Dayanıklılık aktivitelerinde ne kadar efor sarfetmeliyim?

Canlı yürüyüş orta şiddette bir aktivite iken, yavaş tempolu koşu yüksek şiddette bir aktivitedir.

Orta şiddette aktivite yaparken kolaylıkla konuşabilirsiniz. Fakat yüksek şiddette aktivite yaparken konuşmak zorlaşır.

Düşük şiddette aktivitelerde genelde terlemezsiniz. Yüksek şiddette ya da uzun süreli orta şiddette fiziksel aktivitelerde ise terlersiniz.

Fakat fiziksel aktivite yaparken terlemezseniz de sıvı almayı unutmayın!

# Yürüyüş.

## Aktif bir yaşam için iyi bir başlangıç!



### Neden yürüyüş?

#### Uzun yaşa!

Yürüyüş, zinde ve sağlıklı kalmanıza yardımcı olur.

#### Yürüyüş ücretsizdir!

Yürüyüş özel ekipman gerektirmez. İhtiyacınız olan tek şey taban destekli bir çift ayakkabı.

#### Her yerde ve her zaman yürüebilirsiniz!

Yürüyüş özel bir mekan gerektirmez. Parklar, alışveriş merkezleri, ev, bahçe...Her zaman ve her yerde yürüebilirsiniz.

#### Kalorilerinizi dengeleyin!

Adımlarınız arttıkça fazla kalorileriniz azalacak.

#### Sağlıklı kalın!

Yürüyüş kalbinizi ve kaslarınızı kuvvetlendirir, tansiyonunuzu dengeler.

#### İyi hissedin!

Yürüyüş, daha iyi uyku, daha huzurlu bir ruh hali sağlar.

#### Herkes yapabilir!

Yürüyüş yaş, cinsiyet ayrımı olmaksızın herkesin yapabileceği bir aktivitedir. Bir adım atın ve adımlarınızı atmaya devam edin yeter!

Yürüyüş programı oluşturarak yürüyüşlerinizi planlayabilirsiniz.

### Örnek Yürüyüş Programı

Isınma	Tempolu Yürüyüş	Soğuma	Toplam Zaman
1. Hafta			
Yavaş yürüyüş 5 dakika	Hareketli yürüyüş 5 dakika	Yavaş yürüyüş 5 dakika	15 dakika
2. Hafta			
Yavaş yürüyüş 5 dakika	Hareketli yürüyüş 8 dakika	Yavaş yürüyüş 5 dakika	18 dakika
3. Hafta			
Yavaş yürüyüş 5 dakika	Hareketli yürüyüş 11 dakika	Yavaş yürüyüş 5 dakika	21 dakika
4. Hafta			
Yavaş yürüyüş 5 dakika	Hareketli yürüyüş 14 dakika	Yavaş yürüyüş 5 dakika	24 dakika
5. Hafta			
Yavaş yürüyüş 5 dakika	Hareketli yürüyüş 17 dakika	Yavaş yürüyüş 5 dakika	27 dakika
6. Hafta			
Yavaş yürüyüş 5 dakika	Hareketli yürüyüş 20 dakika	Yavaş yürüyüş 5 dakika	30 dakika
7. Hafta			
Yavaş yürüyüş 5 dakika	Hareketli yürüyüş 23 dakika	Yavaş yürüyüş 5 dakika	33 dakika
8. Hafta			
Yavaş yürüyüş 5 dakika	Hareketli yürüyüş 26 dakika	Yavaş yürüyüş 5 dakika	36 dakika
9. Hafta			
Yavaş yürüyüş 5 dakika	Hareketli yürüyüş 26 dakika	Yavaş yürüyüş 5 dakika	40 dakika

**Yürüyüş adımlarınızı saymak ve yürüyüş miktarınızdaki değişimi takip etmek için adım sayar kullanabilirsiniz.**

**Adım Sayar** (pedometre) ile yorucu bir günün ardından gün içinde kaç adım attığınızı, kaç km yol yürüdüğünüzü, kaç kalorilik enerji harcadığınızı öğrenebilirsiniz.

Her yaş, cinsiyet ve sağlık grubundan yetişkin için sıklıkla önerilen günlük adım sayısı 13.000-15.000. Kendiniz için günlük adım sayısı hedefi belirleyin!

Önce başlangıç düzeyiniz olan ortalama günlük adım sayınızı bulmak için pedometreyi haftanın 7 günü takın. Bu sayede belirleyeceğiniz ortalama başlangıç seviyenizin %10 adım fazlasını ekleyerek kişisel günlük adım sayısı hedefi koyabilirsiniz. Örneğin, başlangıç düzeyiniz günlük 6000 adım ise kişisel hedefiniz 6000 adım + 600 adım= 6600 adım olabilir. Gelecek iki haftanın hedefi 6600 adım olacaktır. İki haftada günlerin büyük çoğunluğunda bu hedefe ulaşabildiyseniz %10 (600 adım) daha ekleyin ve böyle ilerleyin. 13.000 ve 15.000 adım son hedef olabilir.

Pedometre kalça ve ön bölgenizin tam ortasında yer almalı, dizinizle aynı hizada olmalı. Belinize takılmalı. Pantolon giyiyorsanız ya da bir kemer kullanıyorsanız, kemerin üstüne dizinizi hizalayarak takabilirsiniz. Eğer kıyafetinizin bel ve kemer bölgesinde takmaya uygun yer yoksa iç çamaşırınıza takabilirsiniz. Pedometreyi dikey olarak yerleştirmelisiniz.

Günün sonunda evde istirahate geçtiğinizde pedometrenizde yazılı adım sayısını günlük adım sayısı çizelgenize yazın. Haftanın her günü için, adım sayınızı çizelgeye kaydedin. Haftalık adım sayılarınızdaki değişiklikleri gözlemleyin.

Gün	Adım Sayısı
Pazartesi	
Salı	
Çarşamba	
Perşembe	
Cuma	
Cumartesi	
Pazar	
Toplam Adım	



	Isınma	Egzersiz	Soğuma	Toplam Süre
	1. Hafta			
1. Gün	5 dakika yürüyüş + esneme	10 dk. canlı yürüyüş, durmamaya çalışın	3 dk. yavaş yürüyüş, 2 dk. esneme	20 dakika
2. Gün	5 dakika yürüyüş + esneme	10 dk. canlı yürüyüş, durmamaya çalışın	3 dk. yavaş yürüyüş, 2 dk. esneme	20 dakika
3. Gün	5 dakika yürüyüş + esneme	10 dk. canlı yürüyüş, durmamaya çalışın	3 dk. yavaş yürüyüş, 2 dk. esneme	20 dakika

Her hafta en az üç gün aktivite programını uygulamaya devam edin.

	2. Hafta			
	5 dakika yürüyüş + esneme	5 dk. yürü, 1 dk. koş 5 dk. yürü, 1 dk. koş	3 dk. yürü 2 dk. esneme	22 dakika
	3. Hafta			
	5 dakika yürüyüş + esneme	5 dk. yürü, 3 dk. koş 5 dk. yürü, 3 dk. koş	3 dk. yürü 2 dk. esneme	26 dakika
	4. Hafta			
	5 dakika yürüyüş + esneme	4 dk. yürü, 5 dk. koş 4 dk. yürü, 5 dk. koş	3 dk. yürü 2 dk. esneme	28 dakika
	5. Hafta			
	5 dakika yürüyüş + esneme	4 dk. yürü, 5 dk. koş 4 dk. yürü, 5 dk. koş	3 dk. yürü 2 dk. esneme	28 dakika
	6. Hafta			
	5 dakika yürüyüş + esneme	4 dk. yürü, 6 dk. koş 4 dk. yürü, 6 dk. koş	3 dk. yürü 2 dk. esneme	30 dakika
	7. Hafta			
	5 dakika yürüyüş + esneme	4 dk. yürü, 7 dk. koş 4 dk. yürü, 7 dk. koş	3 dk. yürü 2 dk. esneme	32 dakika
	8. Hafta			
	5 dakika yürüyüş + esneme	4 dk. yürü, 8 dk. koş 4 dk. yürü, 8 dk. koş	3 dk. yürü 2 dk. esneme	34 dakika
	9. Hafta			
	5 dakika yürüyüş + esneme	4 dk. yürü, 9 dk. koş 4 dk. yürü, 9 dk. koş	3 dk. yürü 2 dk. esneme	36 dakika
	10. Hafta			
	5 dakika yürüyüş + esneme	4 dk. yürü, 13 dk. koş	3 dk. yürü 2 dk. esneme	27 dakika
	11. Hafta			
	5 dakika yürüyüş + esneme	4 dk. yürü, 15 dk. koş	3 dk. yürü 2 dk. esneme	29 dakika
	12. Hafta			
	5 dakika yürüyüş + esneme	4 dk. yürü, 17 dk. koş	3 dk. yürü 2 dk. esneme	31 dakika
	13. Hafta			
	5 dakika yürüyüş + esneme	2 dk. yürü, 2 dk. yavaş koş, 17 dk. koş	3 dk. yürü 2 dk. esneme	31 dakika
	14. Hafta			
	5 dakika yürüyüş + esneme	1 dk. yürü, 3 dk. yavaş koş, 17 dk. koş	3 dk. yürü 2 dk. esneme	31 dakika
	15. Hafta			
	5 dakika yürüyüş + esneme	3 dk. yavaş koş, 17 dk. koş	3 dk. yürü 2 dk. esneme	30 dakika

16. Hafta ve sonrası: Koşu sürenizi kademeli olarak 20 dakikadan 30 dakikaya (ya da daha fazlasına, 60 dakika) çıkarın. Haftada 3 ya da 4 defa bu programı uygulayın. Unutmayın hedefiniz aktiviteden yararlanmaktır.

Yürüyüş sizin için düşük şiddette bir aktivite haline gelmişse artık orta şiddetteki koşulara başlayabilirsiniz.



Yaşınız 40'dan fazla ve aktif bir yaşamınız yoksa koşu programı yerine yürüme programı ile başlayın. Yürüme programını bitirdikten sonra koşu programının 3. haftasını uygulamaya başlayabilirsiniz.

## Sıkça sorulan sorular

### Yürüyüş veya koşu benim için uygun mu?

- Doktorunuz kalp hastalığı, diyabet ya da astım rahatsızlığınız olduğunu söyledi mi?
- Fiziksel olarak aktif olduğunuzda göğsünüzde, boynunuzda, omzunuzda ya da kollarınızda acı hissediyor musunuz?
- Sıklıkla bayılacakmış gibi hissediyor musunuz ya da başınız dönüyor mu?
- Fiziksel aktivite yaparken dengenizi sağlamakta zorlanıyor musunuz?
- Fiziksel aktivite yaparken göğsünüzde bir ağrı hissediyor musunuz?
- Fiziksel olarak aktif olduktan sonra aşırı derecede nefessiz hissediyor musunuz?
- Doktorunuz yüksek tansiyonunuz olduğunu söyledi mi?
- Düzenli olarak kalp ya da tansiyon ilaçları kullanıyor musunuz?
- Doktorunuz kireçlenme gibi kemik ya da eklem rahatsızlığınız olduğunu söyledi mi?
- Burada bahsedilmeyen herhangi bir sağlık probleminiz ya da fiziksel engeliniz var mı?

Eğer bu sorulardan birini evet olarak cevapladıysanız, bir yürüyüş programına ya da fiziksel aktiviteye başlamadan önce doktorunuza danışın.

### Yürüyüş ve koşudan önce ve sonra esneme hareketleri yapmam gerekir mi?

Yürüyüşten/koşudan önce ve sonra esneme hareketleri yapmak kaslarınızın rahatlamasını ve günlük hareketleri daha kolay yapmanızı sağlar.

Yürüyüşe başlamadan ve yürüyüş sonrası 10-15 dakika esneklik hareketleri yapmanız, kaslarınızı rahatlatarak kolay yürümenizi ve yürüyüş sonrası günlük hareketlerinizi daha kolay yapmanızı sağlar. Esneme hareketlerini yaparken düzenli nefes alın ve rahatlayın.

### Yürüyüş ve koşudan önce ve sonra esneme hareketleri yapmam gerekir mi?

Bazı insanlar için motive olmak oldukça zordur. Aşağıdaki önerilerden bazılarını deneyebilirsiniz;

- Bir arkadaşınızı ziyaret edin.

- Köpeğinizi yürüyüşe çıkarın.
- Bir yürüyüş grubu oluşturun ve grup halinde yürüyün.
- Bir doğa parkını ziyarete gidin ve orada yürüyün.
- Yürüdüğünüz zamanları rahatlama ve düşünmeye ayırın.

### Ne sıklıkla yürümeliyim?

Hergün yürümeyi deneyin.

Yetişkinlerin günde en az 30 dakika fiziksel aktivite yapması öneriliyor. Rehberde verilen yürüyüş programını kullanarak, yürüyüşlerinizi planlayabilir, gelişiminizi takip edebilirsiniz.

### Yürüyerek ve koşarak kilo verebilir miyim?

Düzenli yapılan yürüyüşler, kas elastikiyetini ve vücut sıklığını artırır.

Kilo kaybı en iyi 4 ila 8 hafta arasında gözlemlenir. Vücut ağırlığındaki değişim, başlangıç aşamalarında minimal düzeyde olacaktır. Düzenli yapılan yürüyüşler, kas elastikiyetini ve vücut sıklığını artırır.

### Yürüyüş ve koşu için ne tip ayakkabılar uygundur?

Hafif ve ayağınızı saran ayakkabıları tercih edin.

Ayağınızı rahat ettirecek destekli ayakkabıları tercih edin. Ağır ayakkabılar aktiviteleri yapmanızı zorlaştıracığından hafif olanları tercih edin. İçe ya da dışa basıyorsanız, güvenliğiniz için mutlaka tabanlık kullanın.

### Yürüyüş programımda 5.haftadayım ve zorlanmaya başladım. Programı bitirmeli miyim?

Performansınıza göre programınızı revize edin.

Yürüyüş programınızda, düzenli artışlarla planlanmış haftaları, performansınıza göre revize edebilirsiniz. Programın herhangi bir basamağında zorlandığınızı hissederseniz, sonraki hafta için yürüyüş sürenizi biraz azaltabilirsiniz. Zorlanmadığınızı hissettiğinizde ise yürüyüş sürenizi arttırarak devam edebilirsiniz.



Unutmayın, "fiziksel aktivite yapmak benim için uygun mu?" bölümündeki sorulardan birini evet olarak yanıtlıyorsanız veya 3 dakikalık tempolu koşuda nefes nefese kalıyorsanız koşu programına başlamadan önce mutlaka doktorunuza danışın. Koşu programına başlamadan önce, yürüyüş programında olduğu gibi güvenlik önerilerini ve sıkça sorulan soruları dikkate alın.

## Öneriler



- Hava durumu elverişli değilse; evinizde, spor salonunda, çok amaçlı salonlarda aynı yürüyüş planını uygulayabilirsiniz. Dışarıda bir yürüyüş planladığınızda, sizi rahat ve kuru tutacak kıyafetler giyin. Teri emen ve teninizden uzaklaştıran sentetik ürünleri tercih edin.
  - Yürümek için güvenli bir yer bulun. Kendinize yürüyüş arkadaşı /arkadaşları bulun. Bulduğunuz kişiler sizinle aynı programda ve aynı hızda yürümeliler. Sağlam ve ayaklarınızı hafifletecek ve hava alan kalın rahat tabanlı ayakkabı giyin.
  - Yürüyüşünüzü üç aşamalı düşünün. Beş dakika yavaş yürüyüşle ısınma. Sonra, hızınızı arttırıp hızlı bir yürüyüş yapma. Son olarak da, yine beş dakika yavaşça yürüyerek rahatlama. Isındıktan ve yavaşladıktan sonra hafif esneme hareketleri yapmayı unutmayın.
  - Öğle yemeklerinde, sabah erken saatlerde, boş zamanlarınızda, yürümeye çalışın. Unutmayın, fiziksel aktivite depolanmaz. Yürüyüşlerinizi düzenli ve programlı yapmaya çalışın.
  - Komşularınız, aileniz veya arkadaşlarınız ile bir 'yürüyüş grubu' oluşturun. Haftanın belirli günlerinde toplanarak, birlikte yürüyüşlere çıkın. Alış-veriş merkezlerine, parklara, müzelere yürüyüş gezileri düzenleyerek, aktivitelerinize farklı amaçlar da ekleyebilirsiniz. Yürüyüş grubunuzun organizasyonunu her hafta başka bir ekip arkadaşınıza vererek, iş bölümü yapabilirsiniz.
- Hafta sonları, ayın belli günleri pastalı börekli 'gün' düzenlemek yerine 'meyveli sebze yürüyüş günleri' düzenleyebilirsiniz.

Kas kuvvetindeki gelişmenin özellikle kas kaybının yüksek olduğu ileri yaştaki kişilere önemli katkıları olur. Kaslarınızda meydana gelen sizin göremeyeceğiniz bir artış günlük aktivitelerinizi daha kolay yapabilmeyi sağlar. Örneğin, merdivenleri daha rahat çıkabilir, market torbalarını daha rahat taşıyabilir ve hatta çocuklarınızla, torunlarınızla daha rahat oynayabilirsiniz.

Kuvvet egzersizlerini yaparken hafif ağırlıklarla başlayıp zaman geçtikçe kullandığınız ağırlık miktarını artırın.

### Ne kadar ve ne sıklıkta yapılmalı?

Kas gruplarınızın çalışacağı kuvvet egzersizlerini 30 dakikalık seanslarla haftada 2 veya daha fazla gün yapın. Fakat peş peşe iki gün aynı kas gruplarını çalıştırmayın.

Kondisyon düzeyinize bağlı olarak, yarım ya da bir kiloluk ağırlıkla başlayın. Ya da hiç ağırlık kullanmayın. Vücudunuzun kuvvet egzersizlerine alışmaya ihtiyacı vardır.

Zamanla kaldırdığınız ağırlık miktarınızı artırın.

Eğer bir ağırlığı peş peşe 8 defa kaldıramıyorsanız, bu ağırlık sizin için fazla demektir.

Ağırlığı 3 saniyede kaldırın ve 1 saniye kaldırdığınız pozisyonda kalın ve 3 saniye başlangıç pozisyonunuza dönün. Ağırlığı hızlı/ani kaldırıp bırakmamalısınız.

Her bir egzersiz için 10 ya da 15 tekrar yapmak hedefiniz olsun.



### Kuvvet Egzersizleri

- Bu aktiviteleri haftada en az iki sefer yapın.

Bütün büyük kas gruplarınızı çalıştıracak aktiviteleri yapın: bacaklar, kalçalar, sırt, göğüs, karın, omuzlar ve kollar

Her bir kas grubu için yaptığınız egzersizleri bir seferde 8-12 defa tekrarlayın.

### Egzersizlerini güvenli yapabilmeniz için;

Belirli bir egzersizi yapıp yapmamak konusunda şüphemiz var ise doktorunuzla konuşun. Örneğin kalça ya da sırtınızda bir problem varsa hangi egzersizleri yapmanız gerektiğini doktorunuza danışın.

### Kuvvet egzersizlerini yaparken nefesinizi tutmayın.

**Düzenli nefes alıp verin.** Burundan nefes alıp ağızdan nefes verin. Bu rahat değil ise rahat olduğunuz şekilde nefes alıp verin.

**Ağırlık kaldırdığınızda nefes verin, ağırlığı bıraktığınızda nefes alın.** Bu durum ilk başta doğal gelmeyebilir ama zamanla alışsınız.

**Ağırlıkları ani kaldırıp ani bırakmayın.** Bu, herhangi bir sakatlığa neden olabilir.

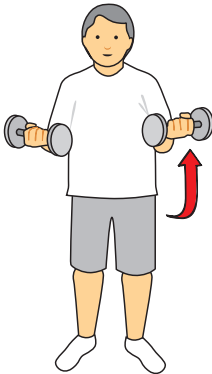
Rehberdeki bazı egzersizlerde sandalye kullanmanız gerekecek. Sandalyenin sizin ağırlığınızı kaldırabilecek sağlamlıkta olmasına dikkat edin.

Ağırlık çalıştığınız ilk zamanlarda kaslarınızda acıma ve yorgunluk olabilir. Egzersizleri bir kaç hafta yaptıktan sonra acı ve yorgunluk olmayacaktır.

### Kuvvetinizi geliştirebilmeniz için,

Kas kuvveti zaman içinde gelişir. Kuvvetinizi geliştirmek için kullandığınız ağırlığın miktarını aşamalı olarak arttırın. 10 ya da 15 tekrarlı 2 seti kolaylıkla yapabiliyorsanız ağırlığın miktarını arttırın.

Kuvvet gelişimine örnek:



Sadece 8 defa kaldırabileceğiniz bir ağırlık ile çalışmaya başlayın. Bu ağırlığı 10-15 defa rahatlıkla kaldırabilecek güçte oluncaya kadar bu ağırlıkla çalışın.

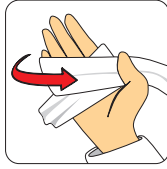
15 tekrarlı 2 seti kolaylıkla yapabildiğinizde ağırlığı arttırın. Belirlediğiniz hedefe ulaşmaya kadar, bu süreci tekrarlayarak daha fazla ağırlık kaldırmaya devam edin.

### Esneme bandı ile çalışma

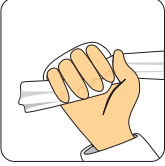
Esneme bantları, farklı şiddetteki kuvvetlere direnç gösterebilen esnek ve elastik bantlardır. Çeşitli kuvvet egzersizlerinde, ağırlık yerine esneme bantlarını kullanabilirsiniz.



Esneme bandını, bir ucu serçe parmağınız hizasında kalacak şekilde, resimdeki gibi elinize sarın.



Esneme bandının uzun kısmını, kısa kısmının üzerinden geçirerek, resimdeki gibi elinize sarın.



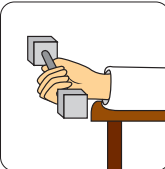
Sıkıca kavrayın. Diğer elinizle, bandın boşta kalan ucunu tutun ve banda sardığınız elinizle yavaşça çekmeye çalışın.



Esneme bandı olmadığı durumlarda, aynı egzersizi havlu, bandaj ya da kumaş parçası ile de yapabilirsiniz. Esneme bandı ile çalışıyorsanız, önce daha gevşek bantlarla deneyin, 1 sette 10-15 defa tekrarlayabildiğiniz zaman daha sert bir bantla devam edin. Egzersizi yavaş yavaş yapmaya başlayın ve gerdirdikten sonra bandı birden bırakmamaya dikkat edin.

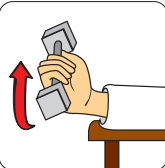
### Bilek bükme

Bilek bükme egzersizi, bileklerinizi kuvvetlendirerek diğer kuvvet egzersizlerini yaparken bileğinizin zarar görmesine engel olur.



Kolçaklı bir sandalyeye dik pozisyonda oturun.

Kolunuzu, bileğiniz boşta kalacak şekilde, bir sandalyenin kenarına dayayın.



Elinize bir ağırlık alın ve avcunuz yukarı bakacak şekilde sıkıca tutun.

Yavaşça bileğinizi aşağı yukarı hareket ettirin.

10-15 defa tekrar edin.10-15 defa da diğer elinizle tekrar edin.10-15 defa iki elinizle birlikte yapmaya çalışın.



Ağırlık olmadığı durumlarda, 1-2 kg'lık bir kavanoz, konserve, su sisesi ya da herhangi bir obje ile de egzersizi yapabilirsiniz. Egzersizi yavaş yavaş yapmaya çalışın, zorlayıp bileğinizi incitmemeye dikkat edin. Acı hissettiğinizde uygulamayı bırakın ya da ara verin.

## Kolları kaldırma

Bu egzersiz, kollarınızı ve omuzlarınızı kuvvetlendirir. Yüzme ve buna benzer bazı sporlar da aynı kasların kuvvetliliğini artırır.

Bu egzersizi, oturarak ya da ayakta yapabilirsiniz.

Sandalyede, ayaklarınız düzgünce yere basacak şekilde oturun.

Kollarınız omuz hizasında kalacak şekilde, ağırlıkları kaldırarak dirseklerinizi yukarı doğru bükün (resim 1). Yavaşça nefes alın.



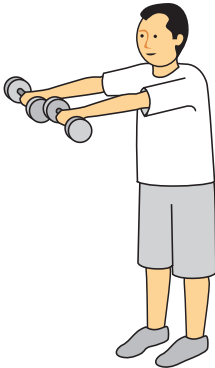
Yavaşça nefes verin ve dirsekleriniz hafif kıvrık olacak şekilde, kollarınızı başınızın iki yanından yukarı doğru kaldırın (resim 2). 1 saniye kadar bu pozisyonda kalın.

Kollarınızı yavaşça indirirken nefes verin.

10-15 defa tekrarlayın.

## Ön kol kaldırma

Bu egzersiz omuzlarınızı ve kollarınızı kuvvetlendirir. Objeleri raflara daha kolay yerleştirip indirmenize yardımcı olacaktır.



Dik bir şekilde ayakta durun.

Avuçlarınız zemine bakacak şekilde, ağırlıkları elinize alın.

Ağırlıkları resimde olduğu gibi omuz hizasına kadar kaldırın ve bu esnada nefes verin.

1 saniye kadar bu pozisyonda kalın.

Nefes vererek kollarınızı yavaşça kalça hizasına kadar indirin.

10-15 defa tekrarlayın.

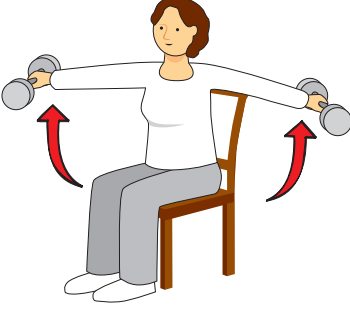


Kullandığınız yükleri rahatça kaldırabilmeye başladığınızda ağırlığı artırın. Hareketi yaparken, kollarınızı rahat hareket ettirebileceğiniz bir yerde tutun.



## /// Kolları yana açma

Bu hareket omuzlarınızı kuvvetlendirir. Alışverişten dönerken torbaları daha rahat taşımaya yardımcı olur.



Bu egzersizi oturarak ya da ayakta yapabilirsiniz.

Sandalyede, ayaklarınız düzgünce yere basacak şekilde oturun.

Avuçlarınız yere bakacak şekilde ağırlıkları elinize alın, karşıya bakın ve yavaşça nefes alın.

Yavaşça nefes vererek, ağırlıkları omzunuzun hizasına kadar kaldırın.

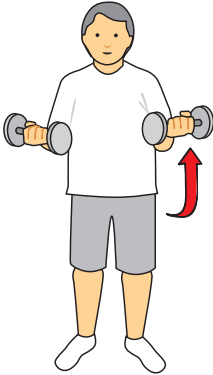
1 saniye kadar bu pozisyonda kalın.

Kollarınızı kalça hizasına kadar indirirken yavaşça nefes alın.

10-15 defa tekrarlayın.

## /// Ön kol kaldırma

Bu hareket üst kol kaslarınızı kuvvetlendirir. Birkaç hafta yaptıktan sonra 5 kg'lık bir su bidonunu daha rahat taşıyabilirsiniz.



Bacaklarınızı omuz genişliğinde açarak ayakta durun.

Resimdeki gibi ağırlıkları elinize alın.

Dirseklerinizi bükerek ağırlıkları yavaşça göğsünüze doğru çekin. Bu esnada yavaş yavaş nefes verin.

1 saniye kadar bu pozisyonda kalın.

Yavaşça nefes alarak kollarınızı aşağı indirin.

10-15 defa tekrarlayın.



Kullandığınız yükleri rahatça kaldırabilmeye başladığınızda ağırlığı arttırın. Hareketleri yaparken, kollarınızı rahat hareket ettirebileceğiniz bir yerde durun/oturun.

## Kol bükme (esneme bandı ile)

Bu hareket üst kol kaslarınızı geliştirir. 'Kol Bükme' hareketini bir de esneme bandı ile deneyin.



Bacaklarınız omuz mesafesi genişliğinde açık olacak şekilde bir sandalyeye oturun.

Esneme bandını, şekildeki gibi ayaklarınızın altına alın ve uçlarını elinizde tutun.

Yüzünüz karşıya bakacak şekilde, elleriniz yanda, yavaşça nefes alın.

Dirseklerinizi bükerek, bandın uçlarını yavaşça göğsünüze doğru çekin. Bu esnada yavaş yavaş nefes verin.

1 saniye kadar bu pozisyonda kalın.

Yavaşça nefes alarak kollarınızı aşağı indirin.

10-15 defa tekrarlayın.

## Kürek çekme (esneme bandı ile)

Bu aktivite sırtınızı, omuzlarınızı ve boyun kaslarınızı geliştirir. Eğilip kalkmalarda kolaylık sağlar.



Bacaklarınız omuz genişliğinde açık olacak şekilde bir sandalyeye oturun.

Esneme bandını, resimdeki gibi ayaklarınızın altına alın ve uçlarını elinizde tutun.

Yüzünüz karşıya bakacak şekilde, elleriniz yanda, yavaşça nefes alın.

Dizlerinizi bükerek, resimdeki gibi bandın uçlarını yavaşça arkanıza doğru çekin. Bu esnada yavaş yavaş nefes verin.

1 saniye kadar bu pozisyonda kalın.

Yavaşça nefes alarak kollarınızı aşağı indirin.

10-15 defa tekrarlayın.



Kullandığınız esneme bandını rahatça kullanmaya başladığınızda, daha gergin olan esneme bantlarından kullanabilirsiniz. Gerdirdikten sonra bandı birden bırakmamaya dikkat edin.

## /// Duvar itme

Bu hareket omuzlarınızı, kollarınızı ve göğsünüzü kuvvetlendirir. Hareketi, televizyon izlerken bir reklam arasında yapabilirsiniz.



Yüzünüz duvara dönük, kollarınız omuz hizasında olacak şekilde ellerinizi duvara dayayın.

Yavaşça nefes alın ve dirseklerinizi yanlara doğru bükerek kendinizi duvara doğru yaklaştırın.

1 saniye kadar bu pozisyonda kalın.



Yavaşça nefes vererek kendinizi geriye doğru (başlangıç pozisyonuna) çekin.

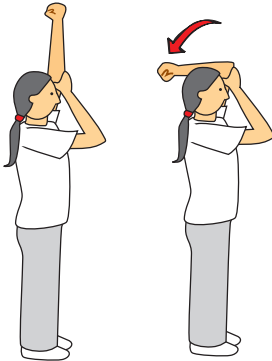
10-15 defa tekrarlayın.



Hareketi yavaş ve kontrollü yapın. Önce ayaklarınız duvara daha yakın bir pozisyondaiken deneyin. Yavaş yavaş ayaklarınızı duvardan uzaklaştırarak hareketi zorlaştırabilirsiniz.

## /// Dirsek uzatma

Bu hareket üst kol kaslarınızı kuvvetlendirir. Üst raflardaki objeleri daha kolay almanıza yardımcı olur.



Bu egzersizi, oturarak ya da ayakta yapabilirsiniz.

Ayaklarınız bitişik bir şekilde ayakta durun.

Sol kolunuzu avuç içiniz sola bakacak şekilde başınızın yanından yukarı doğru kaldırın. Sağ kolunuzu bilekten bükerek, sol kolunuzun dirsek altından tutun ve diğer kolunuzu destekleyin. Sol kolunuzu yavaşça aşağı doğru (arka tarafınıza) bükün.

1 saniye kadar bu pozisyonda kalın. Yavaşça nefes vererek kolunuzu eski pozisyonuna getirin.

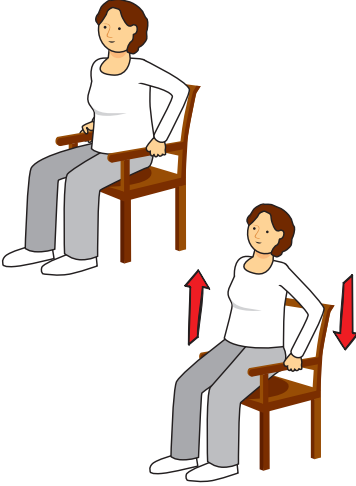
10-15 defa tekrarlayın. Diğer kolunuzla tekrarlayın.



Hareketi yaparken, kolunuzu yavaşça indirin, dirseğinizin kitlenmemesine dikkat edin. Hareketi zorlaştırmak isterseniz, elinize bir ağırlık alarak deneyin.

## Oturup kalkma

Bu hareket kol ve bacak kaslarınızı kuvvetlendirir. Televizyon izlerken rahatlıkla yapabilirsiniz.



Ayaklarınız omuz genişliğinde açık olacak şekilde bir sandalyeye oturun.

Omuzlarınız ve sırtınız düz olacak şekilde durun.

Ellerinizi sandalyenin kollarına koyun ve yavaşça nefes alın.

Nefes verirken, kollarınızdan yardım alarak, sırtınız dik olarak hafifçe doğrulun.

1 saniye kadar bu pozisyonda kalın.

Yavaşça nefes alarak dirseklerinizi bükün ve oturun.

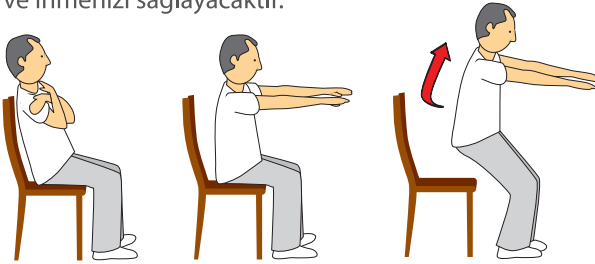
10-15 defa tekrarlayın.



Hareketi yaparken, yavaşça doğrulun, otururken de dirseğinizin kitlenmemesine dikkat edin.

## Sandalyeden kalkış

Bu hareket, karnınızı ve kalçalarınızı kuvvetlendirir. Arabaya daha rahat binmenizi ve inmenizi sağlayacaktır.



Diz ve sırtınızda probleminiz varsa, doktorunuza danışmadan bu hareketi yapmayın.

Sandalyenin ön kısmına doğru, dizleriniz bükük, bacaklarınız omuz genişliğinde açık ve yere basacak şekilde oturun.

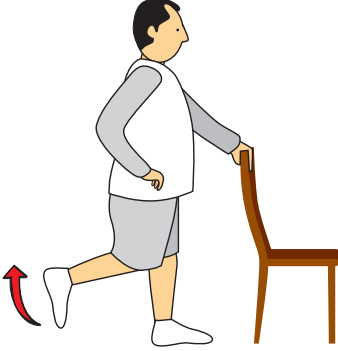
Ellerinizi göğsünüzde birleştirin, sırtınızı ve omuzlarınızı sandalyeye dayayarak durun ve yavaşça nefes alın.

Yavaşça nefes vererek sırtınızı sandalyeden ileriye doğrultun, kollarınızı yere paralel olacak şekilde kaldırın ve yavaşça ayağa kalkın. Avuçlarınız açık ve avuç içleriniz yere baksın.

Yavaşça nefes alarak tekrar oturun. 10-15 defa tekrarlayın.

## Arka bacak kaldırma

Bu hareket kalçalarınızı ve sırtınızı kuvvetlendirir.



Bir sandalyenin arkasında, bir elinizi sandalyeye koyarak dengede durun.

Yavaşça nefes alın.

Yavaşça nefes verin ve bir ayağınızı, dizinizi bükmeden geriye doğru kaldırın. Dengede durduğunuz diğer bacağınız hafif bükük olmalı.

1 saniye kadar bu pozisyonda kalın.

Yavaşça nefes alın ve ayağınızı indirin.

10-15 defa tekrarlayın.

Diğer ayağınız için de 10-15 defa tekrarlayın.

## Yan bacak kaldırma

Bu hareket kalçalarınızı kuvvetlendirir.



Bir sandalyenin arkasında, iki elinizle sandalyeyi tutarak durun.

Yavaşça nefes alın.

Yavaşça nefes vererek, bir bacağınızı yana (dışa) doğru uzatın. Dengede durduğunuz diğer bacağınız hafif bükük olmalı.

1 saniye kadar bu pozisyonda kalın.

Yavaşça nefes alarak ayağınızı indirin.

10-15 defa tekrarlayın.

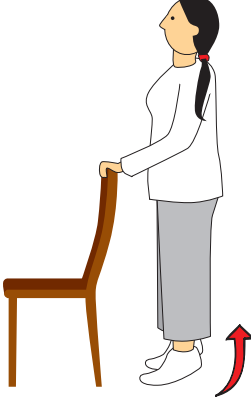
Diğer bacağınız için de 10-15 defa tekrarlayın.



Ayağınız havadayken, 1 saniyelik kalma süresini uzatarak, dengeyi de geliştirebilirsiniz. Hareketi zorlaştırmak isterseniz, ayak bileğiniziz ağırlık bantları takarak deneyebilirsiniz.

## Topukla kalkış

Bu hareket ayak bileklerinizi ve baldırlarınızı kuvvetlendirir. Yürümenizi kolaylaştıracaktır.



Bir sandalyenin arkasında, iki elinizle sandalyeyi tutarak dengede durun. Yavaşça nefes alın.

Yavaşça nefes vererek, parmak uçlarınızın üstünde olabildiğince yükseğe doğrulun.

1 saniye kadar bu pozisyonda kalın.

Yavaşça nefes vererek başlangıç pozisyonunuza doğru alçalın.

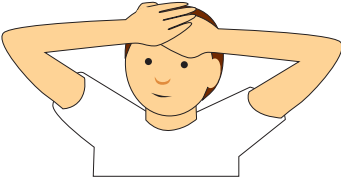
10-15 defa tekrarlayın.



Topuklarınız havadayken, 1 saniyelik kalma süresini uzatarak, dengenizi de geliştirebilirsiniz. Hareketi zorlaştırmak isterseniz, aynı egzersizi bir ayağınızla yapmayı deneyin.

## Öne kuvvet

Bu hareket boyun ve omuz kaslarınızı kuvvetlendirir.



Bu egzersizi oturarak ya da ayakta yapabilirsiniz.

Kollarınız şekildeki gibi dirseklerden dik bir şekilde bükük olarak, ellerinizi alınıza koyun.

Başınızı öne doğru itmeye çalışırken ellerinizle engel olmaya çalışın. (Ellerinizi ters yönde itiniz)

10 saniye kadar bu pozisyonda kalın.

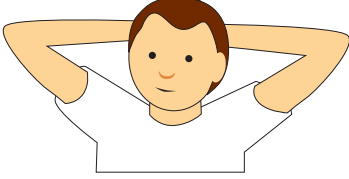
3 defa tekrarlayın.



Bu egzersizi yaparken nefesinizi tutmayın, rahatça, yavaş yavaş nefes alıp verin. Omuz, boyun veya kollarınızda problem varsa, egzersizi yaparken fazla kuvvet uygulamayın.

## /// Arkaya kuvvet

Bu hareketler boyun ve omuz kaslarınızı kuvvetlendirir.



Bu egzersizi oturarak ya da ayakta yapabilirsiniz.

Kollarınız şekildeki gibi direseklerden dik bir şekilde bükük olarak, ellerinizi başınızın arkasına (enseye değil) koyun.

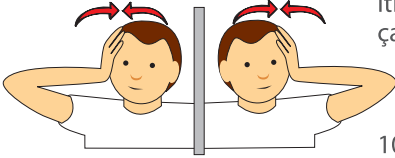
Başınızı arkaya doğru itmeye çalışırken ellerinizle engel olmaya çalışın (Ellerinizi ters yönde itin).

10 saniye kadar bu pozisyonda kalın.

3 defa tekrarlayın.

## /// Yana kuvvet

Bu hareketler boyun ve omuz kaslarınızı kuvvetlendirir.



Bu egzersizi oturarak ya da ayakta yapabilirsiniz.

Kolunuz şekildeki gibi direseklerden dik bir şekilde bükük olarak, sağ elinizi yüzünüzün sağ tarafına koyun ve başınız sağa doğru itmeye çalışırken sağ elinizle engel olmaya çalışın.

10 saniye kadar bu pozisyonda kalın.

3 defa tekrarlayın.

Aynı hareketi sol elinizle sola doğru tekrarlayın.



Bu egzersizi yaparken nefesinizi tutmayın, rahatça, yavaş yavaş nefes alıp verin. Omuz, boyun veya kollarınızda problem varsa, egzersizi yaparken fazla kuvvet uygulamayın.

## Denge Egzersizleri

Denge egzersizleri özellikle dūřmeleri ve dūřmeler sonucu oluřabilecek herhangi bir bedensel engeli önler.

### Ne kadar ve ne sıklıkta yapılmalı?

Denge egzersizlerini ne kadar ve ne sıklıkta yapabiliyorsanız yapmaya çalışın. Bu egzersizleri bacak kuvvet egzersizleri ile birleştirip dengenizi geliştirebilirsiniz. Kuvvet egzersizleri ile birlikte haftada 2 gün veya daha fazla yapabilirsiniz, fakat 2 gün peş peşe yapmayın.

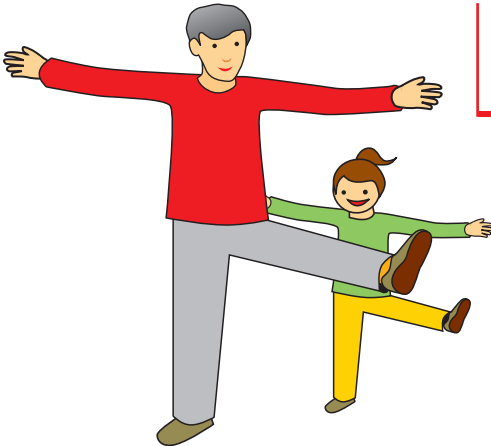
Egzersizleri güvenli yapabilmemiz için,

Denge egzersizlerini yaparken, dengenizi kaybettiğinizi hissettiğinizde tutunabileceğiniz sağlam bir sandalye ya da kişi bulundurun.

Bazı egzersizleri yapma konusunda emin değilseniz doktorunuzla konuşun.

Dengenizi geliştirebilmeniz için,

Destek olarak kullanabileceğiniz sandalyede yapılan denge egzersizleri ile başlayın. Daha sonra, sandalyeyi bir kolunuz ve sadece bir parmağınız ile tutmayı deneyin. Son olarak sandalyeye tutunmadan egzersizleri yapın. Eğer ayaklarınız üzerinde dengeli durabiliyorsanız, egzersizleri gözleriniz kapalı yapmayı deneyebilirsiniz.



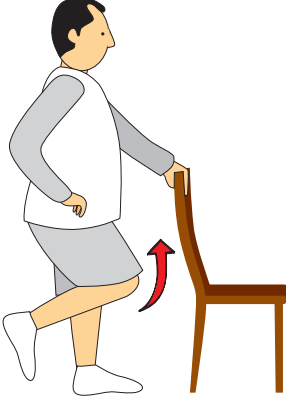
### Denge Egzersizleri

- Bu aktiviteleri haftada en az iki sefer yapın.
- Kuvvet egzersizleri ile birleştirip dengenizi geliştirebilirsiniz.



## /// Tek ayak üstünde durma

Bu hareketi otobüs beklerken, markette sıra beklerken yapabilirsiniz.



Bir sandalyenin arkasında, iki elinizle sandalyeyi tutarak durun.

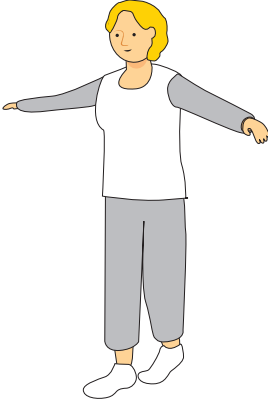
Bir sandalyenin arkasında bir elinizle sandalyeyi tutarak durun.

Bir ayağınızı resimdeki gibi kaldırın ve dengede durmaya çalışın.

10 saniye kadar bu pozisyonda kalın. 10-15 defa tekrarlayın.

## /// Adım adım yürüme

İyi bir dengeye sahip olmak, merdiven inip çıkmak gibi birçok günlük aktivite için çok önemlidir.



Bir sandalyenin arkasında, iki elinizle sandalyeyi tutarak durun.

Bir ayağınızın ucu, diğer ayağınızın topuğuna değecek şekilde dengede durun.

Kollarınızı iki yana açıp, karşınızdaki bir noktaya/objeye odaklanın ve bir ayakucunuzu diğer ayağınızın topuğuna denk getirerek adım adım yürümeye çalışın.

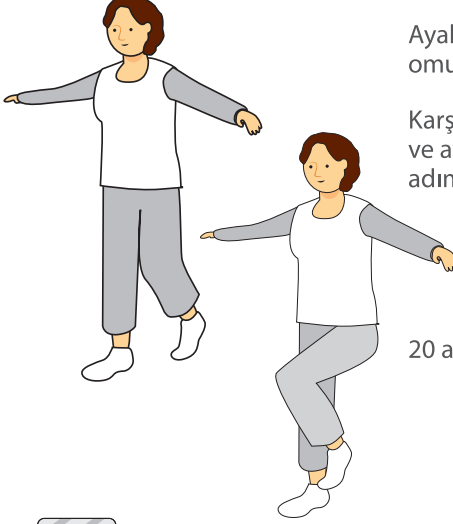
20 adım kadar tekrarlayın.



Eğer zorlanırsanız, hareketi bir duvarın yanında yapmayı deneyin, ihtiyaç duyduğunuzda destek alın.

## Denge yürüyüşü

İyi bir denge, daha güvenli yürümenizi sağlar. Yürürken önünüze çıkan bir objeye takılıp düşmemenize yardımcı olur.



Ayakta dik bir pozisyonda durun. Kollarınızı, omuz hizasına kadar kaldırın ve iki yana açın.

Karşındaki bir noktaya/objeye odaklanın ve ayaklarınız yan yana olacak şekilde bir adım atın.

Adım atarken, ayağınızı arkaya doğru kaldırın ve 1 saniye kadar o pozisyonda kaldıktan sonra adımınızı atın.

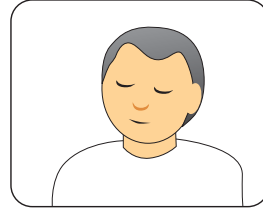
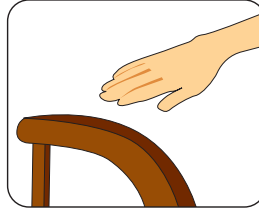
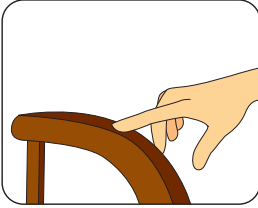
20 adım kadar tekrarlayın.



Hareketi zorlaştırmak için, bir sağa bir sola bakarak yürüyün. Eğer iç kulak probleminiz varsa bu basamağı atlayın.

## Dengeyi geliştirme

Rehberdeki egzersizler (özellikle bacaklarınızı ve bileklerinizi kuvvetlendiren hareketler) dengeni geliştirmede yardımcı olur.



Eğer hareketleri yapmakta zorlanmıyorsanız, yukarıdaki değişiklikleri yaparak hareketin zorluğunu arttırabilirsiniz.

Denge egzersizlerini yaparken;

Önce sandalyeden sadece bir parmağınızla destek alarak deneyin. Sonra, sandalyeden destek almadan deneyin.

Başarılı olursanız, destek almadan ve gözleriniz kapalıyken deneyin.

Esneklik egzersizleri, hem fiziksel aktiviteleri hem de günlük aktiviteleri kendi başınıza ve rahatlıkla yapabilmenize yardımcı olur.

### Ne kadar ve ne sıklıkta yapılmalı?

Esneme egzersizlerini bir seferde 3 ya da 5 defa yapın.

Esneme egzersizlerinde; istediğiniz mesafeye doğru yavaş yavaş esneyin ve esneyebildiğiniz noktada 10 ya da 30 saniye kalın. Daha sonra rahatlayın, nefes alın ve daha ileri mesafeye esnemeye çalışın.

Egzersizleri güvenli yapabilmemiz için;

Bazı egzersizlerin sizin için sakıncalı olabileceği konusunda bir şüphemiz var ise doktorunuzla konuşun. Örneğin, sırt ya da kalça ameliyatı olduysanız, bacak, kalça ve sırt egzersizlerini yapmadan önce mutlaka doktorunuza danışın.

Esneme egzersizleri öncesinde daima ısının. Dayanıklılık ya da kuvvet egzersizleri sonrasında esneme egzersizleri yapın. Eğer sadece esneme egzersizi yapacaksanız, herhangi bir sakatlığı önlemek için öncesinde bir kaç dakika yürüyerek ısının.

Esneme egzersizleri yaparken ya da yaptıktan bir gün sonra eklemlerinizde bir acı hissediyorsanız, esneme mesafenizi azaltın, egzersizi yaparken acı hissetmemelisiniz.

Esneme egzersizlerini yaparken eklemlerinizi, kaslarınızı sıkmayın. Esneme esnasında eklemlerinizi daima yavaş yavaş esnetilmelidir.

Esnekliğinizi geliştirebilmeniz için;

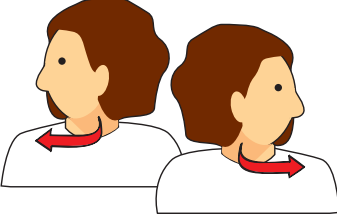
Esneme egzersizlerini yaparak esnekliğinizi arttırabilirsiniz. Örneğin, daha esnek oldukça, daha uzağa esnemeye çalışın.



### Esneklik Egzersizleri

- Bu egzersizleri haftada en az üç sefer yapın.
- Egzersizi bir seferde 3-5 defa tekrarlayın.

Bu egzersizler boynunuzdaki gerginliği azaltır, esnetir.

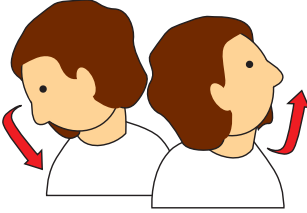


Başınızı yavaşça çeneniz omzunuzun üzerine gelecek şekilde sağa döndürmeye çalışın.

3 saniye kadar bu pozisyonda kalın.

Sonra aynı hareketi ters yönde tekrarlayın.

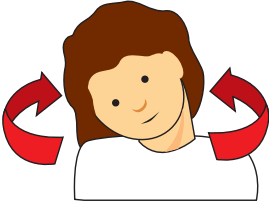
5'er defa tekrarlayın.



Aşırı zorlanmaya sebep olmadan, başınızı, çeneniz göğsünüze değecek kadar öne eğmeye çalışın.

Sonra başınızı yavaşça arkaya bükün.

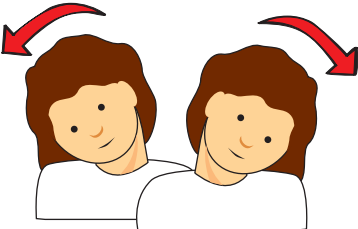
5 defa tekrarlayın.



Başınızı saat yönünde mümkün olduğu kadar geniş ve tam bir çember çizecek şekilde (yukarı, sola, aşağı, sağa) döndürün.

Aynı hareketi saatin ter yöne yapın.

3'er defa tekrarlayın.



Başınızı yavaşça kulağınız omuzunuza değecek kadar sağa eğmeye çalışın.

Sonra yavaşça doğrultun.

Ters yöne tekrarlayın.

5'er defa tekrarlayın.

## Boyun egzersizleri

Bu egzersizler boynunuzdaki gerginliği azaltır, esnetir.



Başınızın altına bir kitap ya da sert başka bir destek koyarak uzanın. Dizlerinizi bükerek rahat bir pozisyona yakalamaya çalışın.



Başınızı sağa/sola doğru yavaşça çevirin ve 10-15 saniye o pozisyonda kalın.

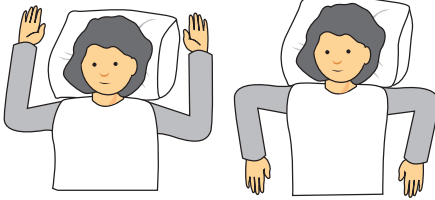
3-5 defa tekrarlayın.



Esneme hareketlerini, kuvvet hareketlerinden sonra yapmayı deneyin. Omuz ve boyun probleminiz varsa, boyun egzersizlerini yaparken yavaş ve dikkatli olun. Bu egzersizler boyun ve omuz bölgesinde gerginlikle birlikte oluşan ağrıların hafiflemesine yardımcı olur.

## Omuz egzersizleri

Bu egzersizler omuzlarınızı esnetir.



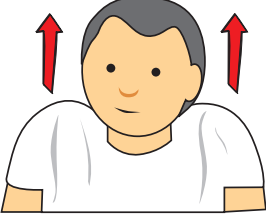
Başınızın altına bir yastık alarak uzanın. Kollarınızı resimdeki gibi omuz hizasında uzatın ve dirseklerinizden bükün. Kollarınızı dirseklerinizden hareket ettirerek yukarı doğru kaldırın. Aynı hareketi ters yönde yapın. 10-30 saniye bu pozisyonda kalın.



Dizlerinizi ve belinizi hafif öne bükerek bir elinizle masaya tutunun, diğer elinizi de serbestçe sarkıtın. Serbest kolunuzu, dirseğinizi düz tutarak

- öne arkaya,
- sağa sola,
- daireler yapacak şekilde birer dakika sallayın.

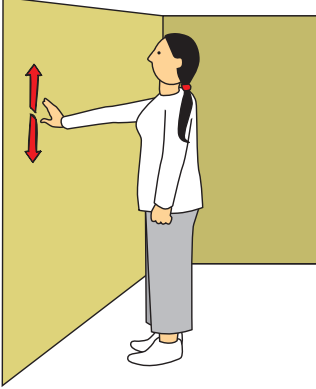
Bu egzersizler omuzlarınızı esnetir.



Ayakta dik bir pozisyonda durun.

Kollar yana sarkık, dik durumda iken omuzlarınızı yukarı kaldırın ve derin nefes alın, indirirken de nefesinizi verin.

Aynı hareketi ellerinizde birer ağırlıkla da tekrarlayabilirsiniz.

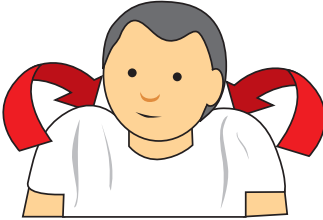


Yüzünüz duvara dönük ve bedeniniz dik bir şekilde durun.

Dirseğiniz gergin durumda parmaklarınızı, duvar üstünde, vücudunuzu eğmeden yürütün.

Aynı hareketi duvara yan dönük olarak tekrarlayın.

Diğer kolunuzla da hareketi tekrarlayın.



Ayakta ve dik bir pozisyonda durun.

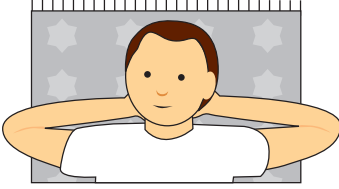
Kollarınız serbest halde iken omuzlarınızı önden arkaya ve arkadan öne çevirin.



Omuz ve boyun probleminiz varsa, boyun egzersizlerini yaparken yavaş ve dikkatli olun. Bu egzersizler boyun ve omuz bölgesindeki, gerginlikle birlikte oluşan ağrıların hafiflemesine yardımcı olur.

## Omuz ve kol egzersizleri

Bu egzersizler omuz ve kol kaslarınızı esnetir.

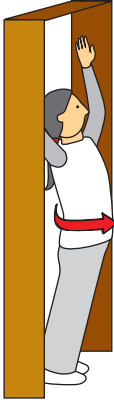


Yere sırtüstü uzanın, ellerinizi ensenizin arkasında birleştirin.

Dirseklerinizi yerden kaldırmadan yukarıya doğru itin.

10 saniye kadar bu pozisyonda kalın.

Bu hareketi sırtınıza bir yastık koyarak da yapabilirsiniz.



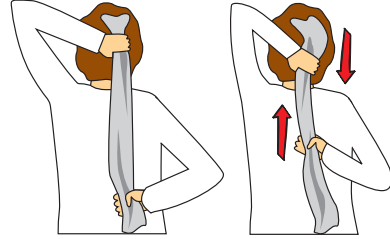
Bir kapı eşiğinde durun, kollarınızı yukarı kaldırarak ellerinizi eşiğe koyun.

Topuklarınızı yerden kaldırmadan öne doğru esneyebildiğiniz kadar esneyin.

Havlunun iki ucunu birinci resimdeki gibi sırtınızda tutun.

Ellerinizi birleşene ya da yakınlaşana kadar, ellerinizi havluda hareket ettirin.

3-4 defa tekrarlayın.



Sandalyeye dik olarak oturun.

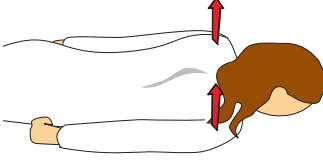
Ellerinizi ensenizde birleştirerek geriye doğru gerinin. 10 saniye kadar bu pozisyonda kalın. Gevşeyin.



Omuz ve kol probleminiz varsa, omuz-kol egzersizlerini yaparken yavaş ve dikkatli olun. Bu egzersizler omuz ve kol bölgesindeki, gerginlikle birlikte oluşan ağrıların hafiflemesine yardımcı olur.

## Omuz ve sırt egzersizleri

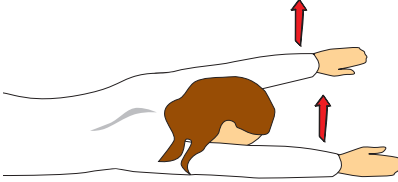
Bu egzersizler omuz ve sırt kaslarınızı esnetir.



- Yüzüstü kollarınız kalçalarınıza değecek pozisyonda bir zemine uzanın.

Bu pozisyonu bozmadan omuzlarınızı kaldırmaya çalışın.

4-5 saniye kadar bu pozisyonda kalın. Kendinizi serbest bırakın, sonra egzersizi tekrarlayın.



- Yüzüstü yatar pozisyonda kollarınızı öne doğru gergin bir şekilde uzatın.

Göğsünüzü ve başınızı yerden kaldırmadan, kollarınızı, gergin olarak havaya kaldırmaya çalışın.

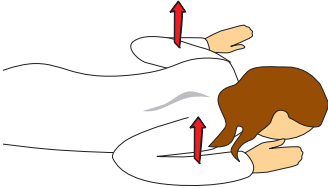
4-5 saniye kadar bu pozisyonda kalın. Kendinizi serbest bırakın, sonra egzersizi terarlayın.



- Yüzüstü yatar pozisyonda ellerinizi kalçanızda birleştirin.

Dirseklerinizi bükmeden havaya kaldırmaya çalışın.

4-5 saniye kadar bu pozisyonda kalın. Kendinizi serbest bırakın, sonra egzersizi tekrarlayın.



- Yüzüstü yatar pozisyonda ellerinizi başınızın yanına koyun.

Başınızı ve göğsünüzü yerden kaldırmadan ellerinizi, dirsek ve omuzlarla beraber havaya kaldırmaya çalışın.

4-5 saniye kadar bu pozisyonda kalın. Kendinizi serbest bırakın, sonra egzersizi tekrarlayın.



Omuz ve boyun probleminiz varsa, boyun egzersizlerini yaparken yavaş ve dikkatli olun. Bu egzersizler boyun ve omuz bölgesindeki, gerginlikle birlikte oluşan ağrıların hafiflemesine yardımcı olur.



## /// Göğüs egzersizi

Bu hareketler göğüs kaslarınızı esnetir.



Kollarınızı omuz hizasında yanlara doğru açın.

Kollarınızı bir gerginlik hissedene kadar arkaya doğru esnetin.

10-30 saniye kadar bu pozisyonda kalın.

3-5 defa tekrarlayın.



Omuz ve bel probleminiz varsa, bu egzersizleri yaparken yavaş ve dikkatli olun. Bu egzersizler omuz ve bel bölgesindeki, gerginlikle birlikte oluşan ağrıların hafiflemesine yardımcı olur.

## /// Sırt egzersizleri

Bu hareketler sırt kaslarınızı esnetir.



Sandalyenin uç kısmına doğru oturun.

Sırtınızda bir gerinme hissedene kadar yavaş yavaş dizlerinize doğru eğilin ve kollarınızı bacağınızın arkasında koyun.

10-30 saniye kadar bu pozisyonda kalın. Yavaşça doğrulun. 3-5 defa tekrarlayın.



Sandalyede dik bir pozisyonda oturun.

Kalçanızı hareket ettirmeden, sağ elinizi sandalyenin koluna, sol elinizi de sağ bacağınıza koyarak sol tarafa doğru hafifçe dönün.

10-30 saniye kadar bu pozisyonda kalın.

Sağ taraf için tekrarlayın.

## Kendini test et

Kuvvet, dayanıklılık, denge ve esneklik egzersizlerini yapmaya başladıktan sonra, gelişiminizi görmek için kendinizi test edin.

### Dayanıklılık

Evinizden markete, iş yerinizden evinize ya da günlük yürüyerek gidip geldiğiniz mekanlar arasındaki uzaklığı ölçün. Bu mekanlar arasında ne kadar yürüdüğünüzü kaydedin. Bu testi her ay yapın ve kayıtlarınızı karşılaştırın. Dayanıklılığınız arttıkça, mesafeleri yürüyüş süreniz azalacaktır.

### Esneklik

Bir sandalyenin uç kısmına doğru oturun ve bir bacağınızı, topuğunuz yukarı bakacak şekilde ileriye doğru gerdirin. Diğer bacağınızı bükün ve ayağınızı zemine basın. Kollarınızı ileri doğru uzatarak kalçanızdan (belinizden değil) doğru yavaşça eğilin ve ellerinizi topuğunuza yaklaştırebileceğiniz kadar yaklaştırmaya çalışın. Bir gerginlik hissedene kadar en fazla ne kadar yaklaştırabildiğinizi kaydedin. Testi bir ay sonra tekrarlayın. Esnekliğiniz arttıkça, hareketi yaparken daha yakına ulaşabilirsiniz.



Eğer kalça veya bel ameliyatı geçirdiyse, bu testi yapmadan önce doktorunuza danışın.

### Kuvvet

Üst beden kuvveti: Kol bükme hareketini 2 dakikada, güvenli bir şekilde kaç kere yapabildiğinizi sayın. Eğer egzersize yeni başlıyorsanız, egzersizi yapacağınız 2 dakika içinde, durup, dinlenip tekrar devam edebilirsiniz. Testi 1 ay sonra tekrarlayın ve kaydedin. Üst beden kuvvetiniz arttıkça, kol bükme egzersizindeki sayınız artacaktır.

Alt beden kuvveti: Sandalyeden kalkış hareketini 2 dakikada, güvenli bir şekilde kaç kere yapabildiğinizi sayın. Eğer egzersize yeni başlıyorsanız, egzersizi yapacağınız 2 dakika içinde, durup, dinlenip tekrar devam edebilirsiniz. Testi 1 ay sonra tekrarlayın ve kaydedin. Alt beden kuvvetiniz arttıkça, sandalyeden kalkış egzersizindeki sayınız artacaktır.

### Denge

Bir yerden destek almadan, tek ayağınız üzerinde en fazla ne kadar süre kalabildiğinizi ölçün. Egzersizi dengenizi kaybettiğiniz zaman tutunabileceğiniz bir şeyin yanında yapın. Egzersizi iki ayağınız için de tekrarlayın ve ölçümünüzü kaydedin. Testi 1 ay sonra tekrarlayın ve kaydedin. Dengeniz arttıkça, tek ayak üzerinde durabilme başarınız da artacaktır.

## Aktiviteleri Kaydetme

Aktivitelerinizi haftalık olarak planlayıp kaydedebilirsiniz. O hafta için yapmayı planladığınız aktiviteleri, aktivite gruplarına göre günlük olarak 'ne yaptım?' kutularına yazın ve planladığınız aktiviteleri yaptıkça sürelerini de 'ne kadar süre yaptım?' kutularına kaydedin. Haftanın sonunda, her bir aktivite grubu için, yatay sütunları toplayarak 'toplam' kutusuna yazın. Bu sayede, bir haftalık aktivitelerinizi ve sürelerini planlamış ve kaydetmiş olacaksınız.

### Örnek Haftalık Tablo

	...1... Hafta	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar	Toplam
Dayanıklılık	Ne yaptım?	Yürüyüş				Koşu			50 dk.
	Ne kadar süre yaptım? (dk)	30 dk.				20 dk.			
Kuvvet	Ne yaptım?	Kolları yana açma egzersizi			Kürek çekme egzersizi		Sandal-yeden kalkış egzersizi		40 dk.
	Ne kadar süre yaptım? (dk)	10 dk.			15 dk.		15 dk.		
Esneklik	Ne yaptım?		Boyun hareketleri	Omuz hareketleri				Omuz ve kol hareketleri	50 dk.
	Ne kadar süre yaptım? (dk)		15 dk.	15 dk.				20 dk.	
Denge	Ne yaptım?		Adım adım yürüme	Denge yürüyüşü					30 dk.
	Ne kadar süre yaptım? (dk)		15 dk.	15 dk.					

4 hafta boyunca kaydettiğiniz aktivite sürelerinizi toplayarak aylık performansınızı görebilirsiniz!

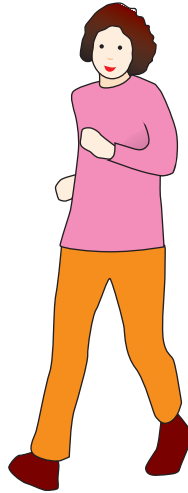
Her bir aktivite grubu için haftalık olarak kaydettiğiniz süreleri, yatay sütunlara yazın ve toplamlarını alın.

Her bir yatay sütun, o aktivite grubu için aylık toplam harcadığınız süreyi, her bir dikey sütun ise o hafta aktiviteler için harcadığınız toplam zamanı gösterir.

En sağ sütunda ise, 1 ay boyunca tüm aktivite grupları için harcadığınız toplam süreyi hesaplayabilirsiniz.

### Örnek Aylık Tablo

	1. Hafta	2. Hafta	3. Hafta	4. Hafta	Toplam Aylık
<b>Dayanıklılık</b>	50 dk.	50 dk.	30 dk.	40 dk.	170 dk.
<b>Kuvvet</b>	40 dk.	25 dk.	50 dk.	15 dk.	130 dk.
<b>Esneklik</b>	50 dk.	20 dk.	35 dk.	25 dk.	130 dk.
<b>Denge</b>	30 dk.	15 dk.	35 dk.	10 dk.	90 dk.
<b>Toplam (Hafta)</b>	170 dk.	110 dk.	150 dk.	90 dk.	520 dk.



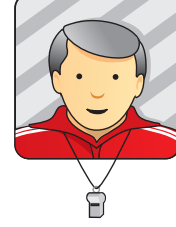
Boş aktivite kayıt tablolarını çoğaltarak, aylık performanslarınızı karşılaştırabilirsiniz.

	..... Hafta	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar	Toplam
Dayanıklılık	Ne yaptım?								
	Ne kadar süre yaptım? (dk)								
Kuvvet	Ne yaptım?								
	Ne kadar süre yaptım? (dk)								
Esneklik	Ne yaptım?								
	Ne kadar süre yaptım? (dk)								
Denge	Ne yaptım?								
	Ne kadar süre yaptım? (dk)								

	1. Hafta	2. Hafta	3. Hafta	4. Hafta	Toplam Aylık
<b>Dayanıklılık</b>					
<b>Kuvvet</b>					
<b>Esneklik</b>					
<b>Denge</b>					
<b>Toplam (Hafta)</b>					

## Fiziksel aktivite önerileri

Fiziksel aktivitelere başlamadan önce aşağıdaki önerileri dikkate alın.



- Fiziksel olarak aktif değilseniz;
  - Kalp rahatsızlıkları
  - Tip 2 diyabet
  - Hipertansiyon
  - Yüksek kolesterol riskiniz artar.
- Fiziksel aktiviteleri, günlük rutininiz içine dahil etmenin birçok yolu var.
  - Çocuğunuza ya da torununuza bakıyorsanız, bugün televizyon izlemek yerine birlikte parka yürüyüşe gidin.
  - Yoğun bir çalışma temposu arasında ara verdiğinizde, yürümeyi veya egzersiz yapmayı deneyin.
  - Bütün öğlen evde televizyon izlemek yerine, öğle yemeğinden sonra yürüyüşe çıkın.
- Kalp krizi geçiren birçok insan, fiziksel aktivite yapmaktan korkar. Fakat düzenli fiziksel aktivite, yeni bir kalp krizi geçirme riskini azaltır.
- Fiziksel aktivite ile hayatınızda bir değişiklik yapın fakat vücudunuzu dinlemeyi de unutmayın.
  - Eğer hasta hissediyorsanız veya ağrı duyuyorsanız, aşırı egzersiz yapıyorsunuzdur.
  - Halsizlik, eklem ve kas ağrıları egzersizleri fazla veya yanlış yaptığınızı işaret eder.
  - Aşırı egzersiz, vücudunuza zarar verebilir. Dengeli yapılan egzersizler her zaman daha iyidir.
- Egzersizleri yaparken nefesinizi tutmayın. Normal nefes almak, sizi daha rahat hissettirecektir.

Birçok kişinin fiziksel olarak aktif olamamasının arkasında birden çok bahane vardır. Unutmayın ki fiziksel aktivite her yaşta insan için gereklidir. Bariyerlerinizi yakın ve düzenli fiziksel aktiviteyi hayatınıza dahil edin.

**İş, aile ve diğer yoğunluklarım arasında fiziksel aktivite yapamayacak kadar meşgulüm!**

Fiziksel aktiviteyi hayatınız için bir öncelik haline getirin.

Her hafta, fiziksel aktivite için zaman ayırmaya çalışın ve takviminize kaydedin. Sabahları en az yarım saat yürümeye çalışın, öğle aralarınızı değerlendirin veya akşamları bir spor merkezine gidin.

Fiziksel aktiviteyi, gündelik rutin işleriniz arasına entegre edin.

Bahçe işleri yapın, arabayı yıkayın, işe yürüyerek gidin veya ev işleri yapın. Yapmanız gereken, ihtiyacınız olan işleri yaparken fiziksel olarak aktif olmak.

Aile içi fiziksel aktivite zamanları oluşturun.

Parkta bir haftasonu gezisi veya akşam gezintisi planlayın.

**Uzun bir iş gününün ardından kendimi çok yorgun hissediyorum!**

Gün içinde, çalışma saatiniz içinde 10 dakikalık 3 ara verin.

10 dakikalık kısa yürüyüşler yapın. Bu yürüyüşler günün devamı için size yardımcı olacaktır. Ya da 10 dakikalık esneklik ve denge hareketleri yapın.

İş çıkışlarında yorgun oluyorsanız, fiziksel aktiviteler için günün başka dilimlerini tercih edin.

Akşam, işten sonra yapılan fiziksel aktiviteler size göre değilse, sabah veya öğlen yürüyüşlerini tercih edin.

Gün içerisine küçük fiziksel aktiviteler serpiştirin.

Asansör yerine merdivenleri tercih edin, arabanızı evden veya işyerinizden biraz uzağa park edin, televizyon izlerken odada küçük yürüyüşler yapın.

## Bariyerler

### Bence benim kilom normal, fiziksel aktivite yapmaya ihtiyacım yok!

Fiziksel aktivitenin diğer faydalarını düşünün.

Araştırmalar, kilolu fakat aktif ve fit insanların, normal kiloda fakat aktif olmayan insanlara göre daha uzun ömürlü olduklarını gösteriyor. Bunların yanında, fiziksel aktivite, sizi iyi hissettirir ve enerji seviyenizi yükseltir.

Fiziksel aktivite eğlencelidir!

Arkadaşlarınızla fiziksel aktivite günleri organize edin, bahçe işleri yapın, yeni bir dans öğrenin ve eğlenerek aktifleşin.

### Kendimi incitirim diye korkuyorum!

Yavaş adımlarla başlayın.

Eğer fiziksel aktivite programına yeni başlıyorsanız, yavaş adımlarla ilerleyin. Başlangıç için seçtiğiniz egzersizleri kolaylıkla yapmaya başladığınızda yine yavaş adımlarla aktiviteleri zorlaştırın.

Asgari güç gerektiren fiziksel aktiviteleri seçin.

Her gün 30 dakika yürümek bedeninizi incitmez ve zorlamaz. Düşük efor gerektiren fiziksel aktivitelerle başlayın.

Su etkinliklerini tercih edin.

Yüzme, su aerobiği gibi su sporlarını tercih edin. Kaslarınızı geliştirmeye yardımcı olacak bu etkinlikler aynı zamanda düşük riskli ve düşük efor gerektiren fiziksel aktivitelerdir.

### Daha önce hiç spor yapmadım!

Yapmaktan hoşlandığınız, eğlendiğiniz bir fiziksel aktivite bulun.

Fiziksel aktivite yapmak için sporcu olmanıza gerek yok. Eğlenceli fiziksel aktiviteleri keşfedin. Yoga, yürüyüş, pilates yapabilirsiniz.

Yürüyüş gibi, seveceğiniz ve bırakmayacağınız bir fiziksel aktivite bulun.

Sadece bir ayağınızı diğerinin önüne doğru atın. Yürüyüş bu kadar kolay! Yürüme zamanlarınızı, bir arkadaşınızla, ailenizle konuşarak değerlendirebilir ve eğlenceli hale getirebilirsiniz.



### Ben fiziksel aktivite yaparken çocuklarımla ilgilenebilecek kimse yok!

Fiziksel aktiviteyi çocuklarınızla da yapabilirsiniz.

Çocuklar da fiziksel aktiviteye gereksinim duyar. Çocuğunuz kaç yaşında olursa olsun, birlikte yapabileceğiniz fiziksel aktiviteler bulabilirsiniz. Birlikte dans edin, yürüyüşe çıkın, parkta gezin, frizbi ya da voleybol oynayın.

Çocuk oyun odaları olan spor merkezlerini tercih edin.

Bazı spor merkezlerinde çocuk oyun odaları bulunur ve siz fiziksel aktivitelerinizi yaparken çocuğunuz da gözetim altında olur.

### Ailem ve arkadaşlarım fiziksel olarak aktif değil.

Bu size engel olmasın, değişikliği kendiniz için yapın.

Faydalarını (daha iyi bir uyku, daha mutlu bir ruh hali, güçlü bir beden) ödül olarak düşünün ve kendiniz için deneyin.

Aktif adımlar atanlarla dolu bir spor merkezine yazılın.

Arkadaşlarınızın ve ailenizin aktif olmaması şevkinizi kırıyorsa, kendinize fiziksel aktivite arkadaşları bulun ya da toplu yapılan fiziksel aktivitelere katılın.

### Arkadaşlarımın ve ailemin beni egzersiz yaparken görmelerinden çekiniyorum.

Bunun gerçekten önemli olup olmadığını sorgulayın.

Sağlığınızı ve kendiniz için bir adım atıyorsunuz ve bu gurur duyulacak bir aktivite. Belki de arkadaşlarınız ve aileniz için esin kaynağı olacaksınız ve onların aktif bir yaşam için ilk adımı atmalarını sağlayacaksınız.

Arkadaşlarınızı ve komşularınızı dahil edin.

Arkadaşlarınızı ve komşularınızı size katılmaları için teşvik edin.

## Bariyerler

**Kış ayları dışarı aktiviteleri yapmak için çok soğuk / Yaz ayları dışarı aktiviteleri yapmak için çok sıcak!**

Bir alışveriş merkezinde yürüyerek, gezerek aktivite yapabilirsiniz.

Bir spor merkezine yazılabilirsiniz.

İç mekan egzersizlerini tercih edin.

Evinizde, iş yerinizde veya herhangi bir kapalı mekanda yapılabilecek aktiviteleri tercih edebilirsiniz.

**Kendi kendime egzersiz yaparken kendimi güvende hissetmiyorum.**

Arkadaşlarınızla bir yürüyüş/koşu grubu oluşturabilirsiniz.

Arkadaşlarınız veya komşularınızla yürüyüş/koşu grubu oluşturun ve birlikte fiziksel aktiviteler yapın.

Evinizde egzersiz yapın.

Biraz müzik açıp, evde kendi kendinize fiziksel aktivite yaparak kendinize zaman ayarabilirsiniz.

**Sağlık problemlerim (diyabet, kalp, astım ...) var, riske girmek istemiyorum.**

Doktorunuza danışın.

Birçok fiziksel aktivite sağlık problemlerinin tedavisinde kullanılır. Doktorunuza danışarak, hangi fiziksel aktivitelerin size uygun olabileceğini öğrenin.

Yavaş adımlarla ilerleyin.

Seçtiğiniz aktiviteleri yavaş yavaş yapmaya başlayın. Kendinizi kötü hissederseniz devam etmeyin. Unutmayın, mutlaka size uygun bir fiziksel aktivite vardır.

**Evimin çevresinde fiziksel aktivite yapabileceğim alanlar yok.**

İç mekan egzersizlerini tercih edin.

Fiziksel aktivitelerin hepsi açık alan gerektirmez, esneklik ve denge hareketleri gibi iç mekan aktivitelerini tercih edebilirsiniz.

Güvenli alanlar bulmaya çalışın.

Dış mekan aktiviteleri yapmak istiyorsanız ve evinizin çevresinde uygun alanlar yoksa, yakınlarda park, yürüyüş yolu gibi açık alanlar bulmaya çalışın. Unutmayın, kapınızın önünde arabanızı yıkamak, bahçe işleri ile uğraşmak da birer fiziksel aktivitedir.

### Fiziksel aktiviteler, rutin hareketlerde kolaylık sağlaması açısından yaşlılar için daha gerekli değil mi?

Fiziksel aktivite her yaştan insan için gereklidir.

Düzenli fiziksel aktivite, yaşlılar için önemli faydalar sağlar. Fakat bu yetişkinler, gençler ve çocuklar için gerekli olmadığı anlamına gelmez. Her yaştan insan için fayda sağlayan fiziksel aktiviteleri hayatın bir parçası haline getirmek, ilerleyen yaşlarda da olumlu etkilerini gösterecektir. Aktif bir yaşam tarzına sahip olmak için küçük yaşlardan itibaren düzenli fiziksel aktivite yapma alışkanlığı edinmek, ilerleyen yaşlarda da aktif bir yaşamı sürdürmeyi sağlayacaktır.

### Uzun zamandan beri fiziksel aktivite yapmıyorum. Yeniden başlamak benim için güvenli mi?

Yavaş adımlarla başlayın.

Uzun zamandan beri fiziksel aktivite yapmıyorsanız, yeni başlıyor gibi, yavaş adımlarla ilerlemek sizin için daha güvenli olacaktır. Yavaş adımlarla ilerlemek, vücudunuzu yormadan aktif olmanızı sağlayacaktır. Örneğin; yürüyüş, yüzme, koşma veya esneklik ve denge hareketleri gibi kolay aktivitelerle başlayabilirsiniz. Daha detaylı güvenlik bilgileri almak için doktorunuza danışabilirsiniz.

### Ne kadar fiziksel aktivite yapmaya ihtiyacım var?

Fiziksel aktiviteleri hayatınızın bir parçası haline getirin.

Her gün en az yarım saat fiziksel aktivite yapmanız önerilir. Fakat fiziksel aktivite seviyeleri, birçok etkenle kişiden kişiye değişiklik gösterdiği unutulmamalıdır. Fiziksel aktiviteleri, belli bir zaman sınırlaması içinde yapmak yerine, kendinize uygun fiziksel aktiviteleri seçip, bir program eşliğinde gündelik yaşamınıza entegre etmeye çalışın.

## Sıkça sorulan sorular

### Aktif olmanın benim için zor olduğunu düşünüyorum. Ne yapmalıyım?

Eğlenebileceğiniz fiziksel aktivitelerle başlayın.

Eğlenebileceğiniz ve zevk alabileceğiniz fiziksel aktiviteleri seçin ve onlarla başlayın. Aktivitelerden zevk alın, size fayda sağlayacağına ve güvenli bir şekilde yapabileceğinize inanın. Bir arkadaşınıza veya ailenize danışarak bu konuda yardım isteyebilirsiniz. 6 ay boyunca düzenli bir şekilde fiziksel aktivitelerinizi planlayıp yaptıysanız, fiziksel aktiviteyi hayatınıza entegre etme yolunda önemli bir basamağı geçtiğinizi görebilirsiniz. Unutmayın, mutlaka size uygun bir fiziksel aktivite vardır.

### Fiziksel aktiviteler için ne gibi ekipmanlara ihtiyaç var? Ekipmanları karşılayabileceğimi sanmıyorum!

Her fiziksel aktivite ek ekipman gerektirmez.

Her fiziksel aktivite için ekipman kullanmak gerekmez. Araba yıkamak, bahçe işleri ile uğraşmak, yürümek, koşmak da birer fiziksel aktivitedir.

Ekipman gerektiren bazı fiziksel aktiviteler için de yaratıcı fikirler geliştirebilirsiniz. Ağırılık yerine bir konserve kutusunu, esneme bandı yerine bandaj kullanabilirsiniz.

### Fiziksel aktivite yapmaya başladığımda hemen yoruluyorum. Ne yapmalıyım?

Yavaş adımlarla ilerlemeye devam edin.

Fiziksel aktivite yaptıkça enerjiniz artar ve daha aktif olursunuz. Temponuzu yavaş yavaş arttırarak ilerlerseniz, ilerleyen zamanlarda aktiviteleri daha kolay, hızlı ve uzun yapabildiğinizi farkedeceksiniz. Unutmayın, düzenli fiziksel aktivite ile kendinizi daha enerjik, zinde ve stressiz hissedersiniz.

### Ayda birkaç kere yoğun olarak fiziksel aktivite yapıyorum. Bu benim için yeterli mi?

Fiziksel aktivite depolanmaz!

Belli dönemlerde, yoğun olarak aktif olmak yerine az az ama düzenli olarak fiziksel aktivite yapmanız daha anlamlıdır. Çünkü fiziksel aktivite depo edilmez. Fiziksel aktiviteyi hayatınızın bir parçası haline getirin ve gündelik yaşantınıza entegre edin.

Günlük rutin yürüyüşlerimin dışında fiziksel aktivite yapmam gerekir mi?  
Yürüyüş yeterli değil mi?

Yeni ve farklı aktiviteleri keşfedin.

Birçok insan sadece bir tip fiziksel aktiviteye odaklanır ve bunun yeterli olduğunu düşünür. Kuvvet, dayanıklılık, denge ve esneme hareketlerinin hepsinden yapmaya çalışın. Çünkü hepsi ayrı kasları çalıştırır ve faydaları farklıdır. Yeni ve eğlenceli aktiviteler aramaktan vazgeçmeyin.

Obezite hastasıyım, hangi tip aktiviteleri yapmam gerekir?

4 fiziksel aktivite grubundaki egzersizleri de deneyin.

Rehberde yer alan 4 fiziksel aktivite grubundaki (kuvvet, denge, dayanıklılık, esneklik) egzersizleri de yapmalısınız. Dans etmeyi, su egzersizlerini ve yürüyüşleri deneyin. Hangi egzersizlerin daha uygun olduğu ve hangi sırayla programlamanız gerektiği konusunda doktorunuza danışabilirsiniz.

Ayakta kendimizi güvensiz hissediyorum, dengemi sağlayamıyorum.  
Hangi aktiviteleri yapmalıyım?

Fiziksel aktiviteleri oturarak ya da bir yerden destek alarak yapın.

Denge sisteminiz zayıfsa, egzersizleri sandalyede/yatağınızda oturarak ya da bir yerden destek alarak yapın. Güvende hissetmeye başladıkça, aktiviteleri çoğaltın ve zorlaştırın. Yoga veya esneme egzersizleriyle ya da yavaş yürüyüşler ile başlayabilirsiniz.





HAYATA ARTI KAT 

