



YALOVA ÜNİVERSİTESİ SPOR
BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

HAYAT EVE SİĞAR

TEMALİ ÇALIŞMA

EV İÇİ FİZİKSEL VE REKREATİF
ETKİNLİKLER KATALOĞU



Tüm dünyayı olumsuz bir şekilde etkileyen Korona (Covid_19) virüsüne karşı en iyi korunma yöntemlerinden biri olan izole yaşam tarzı kapsamında ülkece evde kalarak hem vatandaşlık görevimizi yerine getiriyoruz, hem de kişisel sağlığımızı koruyoruz. 3'ten 93'e her yaş grubundan insanı alışık olmadığı hareketsiz bir yaşam tarzına zorlayan bu sürecin hem psikolojik hem de fiziksel olarak bazı olumsuz etkileri kaçınılmaz bir gerçektir. Bu süreç sağlık çalışanlarımızın ve kolluk kuvvetlerimizin yoğun çabasıyla ilerlerken sağlıklı yaşamın en önemli faktörlerinden biri olan egzersizi sizlere bir şekilde yaptırmak biz spor camiasının sorumluluğundadır.

Bu kapsamda Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi olarak bizler de sizler için [HAYAT EVE SIĞAR KATALOĞU](#) hazırladık. Faydalı olacağı temennisiyle...

Hep birlikte spor yapacağımız günler için lütfen şimdilik evde kalalım!!!

İDEAL BESLENME ÖNERİLERİ



Bugünlerde amacımız Koronavirüse maruz kalma riskine karşılık bağışıklık sistemimizin güçlü olması, vücut direncimizin yükseltilmesi ve kilo almamak olmalıdır. Tabii ki böyle bir durumda günlük nasıl beslenilmesi gerektiğini bilmek ve uygulamak çok önemlidir.

Gün boyu evde olduğumuzdan yiyecekler ile aramızdaki mesafenin santimetrelere inmesi kilo alma tehlikesini artırmaktadır. Can sıkıntısı ve izlenen veya okunan haberlerin olumsuz içerik teşkil etmesi (etki-tepki prensibi) bizleri bu olumsuz durumu bir şeyler yiyerek dengeleme yoluna iter. Yiyecekler doğru bir çıkış ve rahatlama yolu olarak görülür. Bayanların kullandığı başka bir yöntem ise alışveriş yoluyla bunu dengelemedir. Burada dikkat edilmesi gereken ise kredi kartının limitinin zorlanmaması olacaktır. ☺ Şimdi yaşadığımız süreç içerisinde beslenme üzerinden nasıl bir yol izlenerek bağışıklık sistemini güçlü tutup kilo almamaya dikkat edeceğimize odaklanalım.

Yiyeceklerin asıl görevi boşalan enerji depolarının tekrar doldurulmasıdır. Fiziksel aktivite ve vücudun hayati fonksiyonları bu enerji ihtiyacını yaratır ve daha sonra gereksinim besinler üzerinden gerektirdiği şekilde karşılanır.

Makro besinler karbonhidratlar ve yağ enerji üretimi için kullanılır ve mevcut oksijen miktarına bağlı olarak karşılıklı olarak birbirlerinin yerine enerji elde etmek için kullanılabilir. Proteinler öncelikle protein bazlı maddelerin, özellikle kas liflerinin, enzimlerin ve hormonların ve ayrıca bağışıklık sisteminin güçlendirilmesi ve yeniden oluşturulması için kullanılır. Bu enerji sağlayan maddelere ek olarak enerji sağlamayan besin bileşenleri de mevcuttur ve enerji veren maddelerin enerjilerini ortaya çıkarmak için önemlidir, yani mikro besinler gibi (vitaminlerini, mineraller ve su).

Alman Beslenme Birliği'nin tanımına göre sağlıklı beslenme; bir insanın vücudunun ihtiyacı olduğu besin maddelerini yeteri kadar, doğru oran ve doğru şekilde almasıdır. Bunun yanında doyuruculuk faktörü de göz önünde tutulmalıdır. Dünya çapında beslenme uzmanlarının ortak görüşüne göre oran olarak ifade edildiğinde; vücudun ihtiyacı olan enerji alımının %50-60'ının karbohidratlardan, %30'unun yağlardan ve maksimum %20'sinin proteinlerden karşılanması gerekir.

Bu nedenle beslenmeye sağlıklı bir temel oluştursun ve bugünlerde doğru beslenmeyi desteklesin diye Alman Beslenme Birliği'nin (DGE) 10 temel kuralı aşağıda açıklanmaktadır. Bu kurallar günümüz beslenme ihtiyaçlarını karşılayacak doğru ve dengeli beslenme önerileri içermektedir. Bireye göre beslenme farklılıkları gösterse de herkesin temel alması gereken kurallardır.

KURAL 1: YİYECEKLERİ ÇEŞİTLENDİRİN.

Vücudun ihtiyaç duyduğu bütün besin maddelerinin karşılanabilmesi için yiyecekleri mümkün olduğunca çeşitlendirerek tüketin. Her gıda farklı elzem maddeleri içermektedir. Zevkinize göre serbest olarak istediğinizi seçin ve diğer yiyeceklerle kombine edin. Bu seçimde elbette miktara dikkat etmek gerekir.



KURAL 2: BOL MİKTARDA TAHİL ÜRÜNLERİ TÜKETİN.

Günlük bir porsiyondan fazla ekmek, pirinç, makarna, tahıl ezmesi ve müsli tüketin. Bunların tam tahıllı olmasını tercih edin. Bu besinler hemen hemen hiç yağ içermezler ve kolesterole de sahip değildirler. Buna karşın bol miktarda vitamine, minerale, lif ve vücut için faydalı diğer aktif maddelere sahiptirler. Bütün bu gıdalar tokluk duygusunu da artırır.

KURAL 3: GÜNLÜK 5 PORSİYON MEYVE VE SEBZE YİYİN.

Günlük 5 porsiyon sloganımızdır. Düzenli olarak meyve ve sebze tüketenler, düzenli olarak yeterli miktarda vitamin, mineral, ikincil sırada bitkisel madde ve lif de temin etmiş olurlar. Bunun yanı sıra az miktarda kalori alırlar. Taze meyve ve sebzeyi pişmemiş ya da mümkün

olduğunca az pişmiş halde tadını çıkarın. Her öğüne mümkün olduğunca bir porsiyon sebze yemeği ya da salata olarak bu besin grubunu eklemeye çalışın. En ideal dağılım 3 porsiyon sebze, yanında 2 porsiyon meyvedir. Bu da 650-700 grama denk gelir. Meyvelerin işlenmemiş olarak tüketilmesi günlük lif alımına da destek olacaktır.

Not: Rahatsızlıkların önlenmesi sadece meyve ve sebzelerin içerisinde bulunan bir maddeye ya da sadece bir çeşit meyve veya sebze türüne bağlı değildir. Önemli olan tüketilen meyve ve sebzelerin çeşitliliği ve miktarıdır.

ÖNERİ: **Kahvaltı:** Sezonuna göre bir porsiyon meyve (yalnız ya da müsliyle birlikte). **Öğle:** Mevsim sebzeleriyle hazırlanmış sulu yemek ya da bol salata ve bir porsiyon meyve. **Akşam:** Sebze tavası, salatalar ve yanına yeşillikler.

KURAL 4: GÜNLÜK OLARAK SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ İLE HAFTADA 1-2 DEFA BALIK, TADINDA BIRAKARAK ET VE ET ÜRÜNLERİ, YUMURTA TÜKETİN.

Hayvansal gıdalar, süt ürünleri, balık ve et, proteinin yanı sıra yaşam için elzem olan değerli maddelerden kalsiyum, iyot, demir, selenyum, B vitaminleri ve omega 3 yağ asitlerini teminini sağlar. Et ve et ürünleri tüketimi haftada 300-600 gram ile sınırlandırılmalı ve kaliteli ürünler tercih edilmelidir. Günlük bir porsiyon yoğurt, yanına 2 dilim peynir idealdir ve protein ihtiyacınızı karşılamada katkıda bulunacaktır. Az yağlı ürünleri tercih etmenizde fayda vardır.

KURAL 5: YAĞ VE YAĞ İÇEREN GIDALARIN TÜKETİMİNİ SINIRLAYIN.

Yağ içeren besinler bol miktarda kalori içerdiklerinden ve enerji bakımından çok zengin olduklarından kilo artışına sebep olabilirler. Genellikle hayvansal kaynaklı olan doymuş yağ asitleri ise uzun vadede metabolizma rahatsızlıklarına alt yapı oluşturabilir.

Yağ seçiminizde yağın çeşidine ve miktarına dikkat edin. Günlük maksimum 60-70 gram yağ tüketin. Bu, sürmek ya da pişirmek için kullanılan yağlarla salam ve sucuk ya da peynirdeki, hazır yemeklerdeki saklı yağların toplamı olmalıdır. Bitkisel kaynaklı yağları tercih ederseniz vücut da ihtiyaç duyduğu yağ asitlerini almış olur.

KURAL 6: ŞEKERİ VE TUZU DİKKATLİ KULLANIN.

Şeker, şeker çeşitleri, tatlandırıcılarla hazırlanan yiyecek ve içeceklerden mümkün olduğunca uzak durun. Çünkü şeker az besin değerine sahiptir ve diş çürümesini kolaylaştırır. Tuzu tasarruflu kullanın ve yemeklerde iyotlu tuz tüketin. Buna karşın yeşil ve kuru baharatları kısıtlamayın. Tuzu mutlaka yemeğin tadına baktıktan sonra ekleyin. Mümkün olduğunca hazır yiyeceklerden uzak durun, bunlar genellikle aşırı tuzlu olarak hazırlanırlar. Çaysız ve kahvesiz bir hayat düşünmek mümkün değil. Ancak Türklerin en sevdiği içecek olan çay ve kahveyi

sınırsız tüketmek istenilmeyen sağlık sorunlarını da beraberinde getirmektedir.

ÖNERİ: Çay ve kahve tüketimi günde 3 bardakla sınırlandırılmalıdır. Daha fazlası vücudun su kaybının arttırdığı gibi sağlık sorunlarına da sebep olmaktadır. Hassas mideye sahip olanların çay ve kahve tüketimini az tutması gerekmektedir. Hamilelerin çay ve kahve tüketimini bir bardakla sınırlaması önemlidir.

KURAL 7: YETERİ KADAR SIVI TÜKETİN.

Bütün işlemler için vücudun yeteri kadar sıvıya ihtiyacı vardır. O nedenle vücudun günlük 1.5-2 litre sıvı ve aynı oranda gıdalar üzerinden sıvı alması (meyve, sebze ve diğer besin maddelerinde bulunan su vs.) gerekmektedir. Önceliğiniz su ve kalorisiz içeceklerden yana olmalıdır. Çayı da şekerli olarak tüketmeniz fayda vardır. Detaylı bilgi ve ihtiyacınızın ne kadar olduğunu belirlemek için '**Paniğe Gerek Yok**' kitabının **İçmek, İçmek ve Tekrar İçmek** bölümüne bakınız.

KURAL 8: YEMEKLERİ VİTAMİNLERİNİ KORUYARAK HAZIRLAYIN.

Vitaminlerin ve minerallerin mümkün olduğunca korunabilmesi için taze gıdaları satın aldıktan kısa bir süre sonra tüketin, az su ya da yağla kısık ateşte pişirin. Böylece hazırlama ve pişirme esnasında değerli besin maddelerinin kaybı önlenmiş olur.

KURAL 9: YEMEK İÇİN KENDİNİZE ZAMAN AYIRIN VE YEMEĞİN TADINI ÇIKARIN.

Yemek yerken her bir lokmayı iyice çiğneyin. Böylece farklı tatların farkına varıp hızlı bir tokluk hissine varabilirsiniz. Masayı rahat bir ortamda hazırlayıp yemekleri güzel bir şekilde sunmanız da haz almayı artıracak ve sağlıklı, aynı zamanda bilinçli beslenmeyi destekleyecektir.

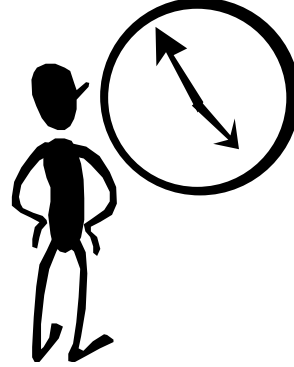
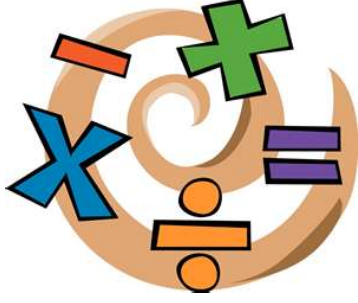
KURAL 10: KİLONUZA DİKKAT EDİN VE HAREKETLİ KALIN.

Bilinçli ve dengeli beslenmenin yanı sıra düzenli hareket ve fitness sağlıklı bir yaşam sürmenin temel şartlarından biridir. İşlerinizi yürüyüşlerle kombine edin ve ev işlerini mümkün olduğunca ayakta halledin. Bu, kendinizi iyi hissetmenize ve uzun vadede kendinizi ideal kilonuzun (ideal kilo = boy-100) dengede tutmanıza destek olacaktır.

Yukarıda belirtilen kurallara uyulduğunda, dengeli beslenilmesi ve her şeyin tadına varılarak yaksız bir şekilde yenilip içilmesi mümkün olacaktır.

En kısa sürede bu süreci atlatmak dileğiyle... Dr. Öğr. Üyesi Ahmet Tarık ERGÜVEN

ÇOCUKLAR EVE SİĞAR MI?



EVET

Çocuğun büyüme ve gelişimin döneminde hareket etmenin, egzersizin, sporun ya da antrenmanın faydaları bilişsel (zihinsel), duyuşsal (duygusal ve sosyal), psikomotor (fiziksel) olarak gruplandırılabilir. Yapılan çalışmalarda egzersizin özellikle BDNF (beyinden türetilen büyüme faktörü) sentezini olumlu etkilediği, öğrenme ile ilişkisinin ortaya koyulduğu, dikkat ve algıda kolaylaştırıcı bir etkiyi sağladığı çalışmalarda bildirilmiştir (Bayar P. ve Çakaloğlu E, 2018). Görsel ve işitsel reaksiyon zamanına olan etkisi (Arslan, E. 2014) ya da nörolojik etkileriyle birlikte akademik başarıya olan rolünün tartışıldığı son dönemlerde (Salman, M.C. 2018) evlerde izole yaşamamız gerekli olan bir dönemden geçiyoruz. Çocukluk, büyüme ve gelişmenin değişken ve hızlı olduğu, hareketin her formunun olumlu katkıların kazanılacağı, sağlıklı bireyler olabilmek için yaşam boyu fiziksel aktivite alışkanlığının kazanıldığı bir dönemdir. Fiziksel aktivite alışkanlığı aynı zamanda sosyalleşme, kötü alışkanlıklardan korunma, yetişkin dönemde karşılaşılabilecek kronik hastalıklardan korunma ve tedavisinde, yaşlılık döneminin kaliteli yaşam tarzıyla sonuçlanmasına da katkı sağlamaktadır.

Bugünlerde çocukları eğlendirerek onların gelişimine katkı sağlamak istiyorsanız birkaç önerimiz var. Çocuklarımızla evde geçirdiğimiz dönemde hem hareket ihtiyacını karşılayalım hem de oyunlarla eğlenceli hale getirelim.

“EĞLENCE BÜTÜN EGZERSİZİN ANAHTARI OLMALI”



1. 15 DAKİKADA TİYATRO OYUNU SENARYOSU YARATALIM, OYNAYALIM

Aile olarak kalabalıksanız bu oyun çok eğlencelidir. Evinizde bulunan farklı kıyafetler, mutfak gereçleri, oyuncaklar, takı, top gibi malzemelerden oluşan bir çanta verin. Seçtiğiniz malzemelerden 15 dakika içinde bir senaryo oluşturmasını isteyin. Yönlendirmenizi yaparak kurallar koyabilirsiniz. Örneğin en az bir sıçrama ya da hoplama içeren hareket, (kalp atım hızını arttırabileceği), mekan değiştirmesi (oyunun iki farklı mekanda geçmesi; salonda ve mutfakta geçmesi gibi), farklı pozisyonları hareketsiz gösterebileceği en az bir hareket (denge içeren, yoga ya da hayvan duruşları) olabilir. Rekabetçi olmayan bu oyunda çocuklarınız hem ekran başından kalkacak hem de yaratıcılığıyla birlikte hareket etmesini sağlayacaksınız.

2. BUL

Sadece üç kupanın ya da fincanın altına bir bozuk para koyun ve bardakları karıştırın. Sonra çocuklarınızdan hangi kupanın parayı tuttuğunu tahmin etmelerini isteyin. Ebeveynler bardakları masanın kenarına yerleştirebilir ve parayı gizlice bırakabilir. Paranın kaybolduğunu anladıklarında gözlerinin şaşkınlıkla aydınlanmasını izleyin!

3. BULMACA

Yaratıcı, bilişsel ve problem çözmeyi geliştirici iyi bir bulmaca ile güzel vakit geçirebilirsiniz. Mağazadan satın alabilirsiniz ya da çocuklara kendi çeşitlerini yapmalarını sağlayabilirsiniz. Çocuklarınıza sağlam bir kartonla resim çizmelerini sağlayın. Daha sonra puzzle parçalarını

doğrudan çizimlerine çizmek için bir kalem kullanın. Parçaları iyi bir makasla kesin, karıştırın ve çözün.

4. DON

Eskiden sokaklarda sıklıkla oynadığımız oyunlardan biridir. Küçük çocuklar bu oyunu çok seviyor. Birden fazla çocuğunuz katılırsa bu iş çok daha eğlenceli olur. Katılımın sağlanması için onların en sevdiği melodiyi seçin ve sesi açın. Müzik devam ettiği sürece sürekli dans etmelerini isteyiniz. Çocuklarınız istedikleri gibi dans etsinler. Müzik durduğu anda hangi pozisyondaysa o pozisyonda durmalarını sağlayın. Hayvan duruşları, şekil, harfleri ya da yaptığı herhangi bir spor pozisyonlarında durmalarını isteyebilirsiniz.

5. DENGİ OYUNU

Çocuklarımızın düz çizgide yürümeyi sevdiğinizi biliyoruz. Müzik eşliğinde ya da tempo tutularak çizgide yürütebilirsiniz. Şeritleri kendiniz yerleştirebilir ya da koridorunuzdaki var olan fayansların çizgilerini kullanabilirsiniz. Çocuklarınız bunları yaptıktan sonra aynı çizgide gözleri kapalı yürümeye çalışması, geri geri yürümeye çalışması, sesle yönlendirme (yaklaşınca sıcak sıcak, uzaklaşınca soğuk diyerek yönlendirme, yaklaşınca alkışın artması, uzaklaşınca azalmasıyla uyarana tepki vermesini de sağlayabilirsiniz). Geriye doğru yürümesiyle çeşitlendirebilirsiniz, hatta bir ayağı ile dengeyi sağlayarak oyunu daha zor hale getirebilirsiniz (statik ve dinamik denge gelişimi).

6. GİZLİ NESNEYİ BUL

Sonunda bir ödülün olması oldukça çekici hale getirebilir. Farklı yerlere küçük kağıtlara yazdığımız ipuçlarıyla çocuklarınızın nesnelere bulmasını sağlayabilirsiniz. İlk ipucunu konuşarak, sonrakiler farklı yerlere koyduğunuz kağıtlarda yer alabilir. Yaratıcı olmanız önemli. Evin çeşitli yerlerine yazacağınız kağıtlarda istediğiniz kadar ipucu bırakın, son ipucuna bir iz bırakın. En şaşırtıcı ödül oluşturmak istiyorsanız siz de yaratıcılığınızı kullanabilirsiniz.

7. EVDE BASKETBOL

Tek ihtiyacınız olan bir kova ve küçük bir top (toplanmış bir çorap, yumak, top haline getirilmiş herhangi bir malzeme) Her oyuncu, topu kovaya için belirlenmiş mesafeden atar. Basket olan her atıştan sonra bir adım geriye çıkar ve yeniden dener. Her çocuğun tek hakkı vardır. Top eğer kovaya girerse yeni hak elde eder. Kovaya topu en uzak mesafeden atan ilk oyuncu kazanır.

Sağlıklı ve eğlenceli günler dilerim... Dr. Öğr. Üyesi Nigar KÜÇÜKKUBAŞ

GENÇLER İÇİN EGZERSİZ ÖNERİLERİ

Koronavirüs tedbirleri doğrultusunda evimizde kaldığımız bu hareketsiz süreçte şüphesiz ki toplumumuzda en çok etkilenen kesimlerin başında gençlerimiz gelmektedir. Salgın öncesi hem günlük hem de sportif yaşam tarzı olarak yoğun hareketlilik içinde olan gençlerimiz uzunca bir süre hareketsiz ve antrenmansız bir yaşam biçimi içinde kalmışlardır. Özellikle uzun bir süre egzersize ara vermek insan vücudunu fiziksel, fizyolojik ve psikolojik olarak etkilemekte ve kayıplara sebep olmaktadır. Bu kayıpların önüne geçmenin veya yavaşlatmanın yolu mevcut olanaklar içerisinde egzersiz yapmaktır. Ev ortamı içerisinde yapılabilecek en ideal egzersiz çeşidi kendi vücut ağırlığımızla veya hafif dirençler içeren aletlerle yapılan egzersizlerdir. Aşağıda bu tür egzersizlere örnek olarak görsel egzersiz seçkileri paylaşılmıştır. Unutulmamalıdır ki Koronavirüs salgını dolayısıyla evimizde kaldığımız bu süre içerisinde yapacağımız antrenmanlar virüs tedbirleri geçtikten sonra hem günlük hem de sportif yaşantımıza adapte olmak için bize zaman ve direnç kazandıracaktır.

ANTRENMAN ŞİDDETİ, KAPSAMI VE SIKLIĞI

Egzersizler vücut ağırlığı veya hafif ağırlıklar ile yapılmalı, hareket hızları orta şiddette olmalıdır. 8-12 adet arası egzersiz seçilmeli ve vücudun farklı bölgelerine hitap eden egzersizler gruplandırılmalıdır. Sabit egzersizler için (Plank gibi) 15-20 sn den başlanmalı, devirli egzersizlerde ise Core bölgesi için 15-20 tekrar, bacak bölgesi için 8-12 tekrarlar ile başlanmalıdır. Antrenman sıklığı haftada en az 3-4 tekrar ve yeterli dinlenme aralığı verilerek uygulanmalıdır.

Kalça ve Bacak Bölgesi



Squat



Lunge



Side Lunge



Core Yürümesi

Core Bölgesi Egzersizleri





Ev ortamında kullanılabilen hafif direnç aletleri örnekleri



Direnç lastiği

Bosu ball

Swiss ball

Sağlıklı ve mutlu günler dilerim... Dr. Öğr. Üyesi. Onat ÇETİN

OLGUN GENÇLER İÇİN EGZERSİZ ÖNERİLERİ



FİZİKSEL AKTİVİTE VE YAŞLILIK

Fiziksel aktivite, hayatı değiştirebilen güçlü bir ilaçtır ve enerji tüketimiyle sonuçlanan, iskelet kası ile yapılan herhangi bir vücut hareketidir. Etkili bir fiziksel aktivite programı kuvvet, dayanıklılık, denge, fiziksel-zihinsel fonksiyon ve yaşam kalitesini geliştirebilir (Şahin, 2010). Yaşam kalitemizi artırmak, kendimizi daha iyi hissetmek, günlük görev ve sorumluluklarımızı yerine getirmek, yaptığımız işlerden hoşlanmak, yaşamın sürpriz çıkışlarından kendimizi korumak için de gereklidir. İleri yaşlarda sağlıklı bir yaşamın sigortası uygun beslenme ve fiziksel aktivitedir (Duman 1998).

Yaşlılar için egzersizin yararları

- Kas, kemik ve bağlarınızın zayıflamasına engel olur, düşme ve kemik erimesi risklerini azaltır, kas-iskelet sistemi ağrılarını azaltır.
- Esnekliğinizi arttırarak yaralanma riskini azaltır.
- Kalp atışlarınızın, kan dolaşımınızın ve solunumunuzun düzenlenmesine yardımcıdır.
- Kolesterol, trigliserid gibi kan yağlarının normal düzeyde tutulmasına yardımcıdır.
- Şişmanlığa engel olur.

- Daha iyi uyumanızı sağlar.
- Mental zindelik sağlar.
- Ağrının azalmasına yardımcıdır.
- Kırık riskini azaltır.

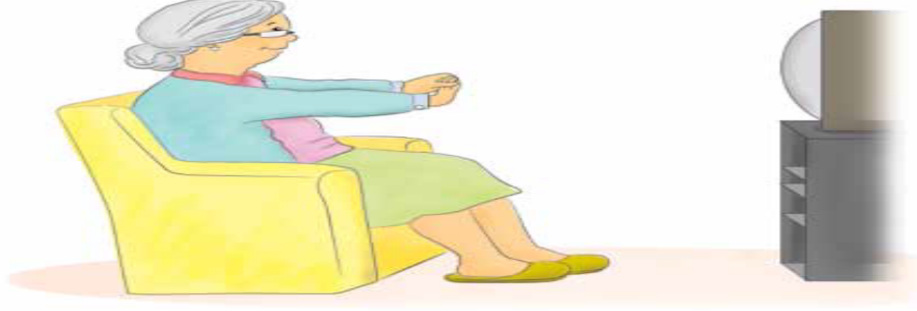
Evde Yapılacak Egzersizler Esnasında Dikkate Alınması Gereken Hususlar

1. Spor yapma geçmişinize ya da fiziksel kapasitenize göre 0,5 ya da 1 kilogram gibi küçük ağırlıklarla ya da sadece vücut ağırlığınızla egzersizlere başlayınız. 10-15 günlük süre zarfında ihtiyaç görülürse ağırlıklar 0,5 kg. artırılabilir.
2. Egzersiz sırasında nefesinizi tutmayınız, normal nefes alıp vermeye devam ediniz. Aksi halde kan basıncınız (tansiyonunuz) yükselebilir.
3. Ani ve zorlayıcı hareketlerden kaçınınız.
4. Vücut dirence maruz kaldığında nefes verin direnç azaldığında nefes alın.
5. Yapılan egzersizlerden sonar vücutta ilk 2-3 gün hafif ağrı ya da halsizlik oluşması gayet normal bir durumdur. Fakat aşırı yorgunluk hissi, eklem ağrısı ya da kasta gerçekleşen ağırlı çekilmeler normal değildir. Bu durumda ağırlığı azaltınız ya da egzersizlere ara veriniz.
6. Aşırı tekrarlardan kaçının ideal tekrar sayıları egzersizin şiddetine göre 3x8, 3x12 ya da 3x15 olacak şekilde uygulanmalıdır. Her hareket en az üç kere tekrar edilmelidir.

DİKKAT!!!

Eğer egzersiz sırasında; göğüs ağrısı, kalp ritminde bozulma, baş dönmesi, mide bulantısı, halsizlik, yorgunluk ve göz kararması ve egzersizi sürdüremeyecek kadar eklem ağrısı olmamalıdır.

***Yukarıda belirtilen semptomlar görüldüğünde egzersizi hemen durdurun.
HİÇBİR BAHANE FİZİKSEL AKTİVİTE YAPMAYA ENGEL DEĞİLDİR!***

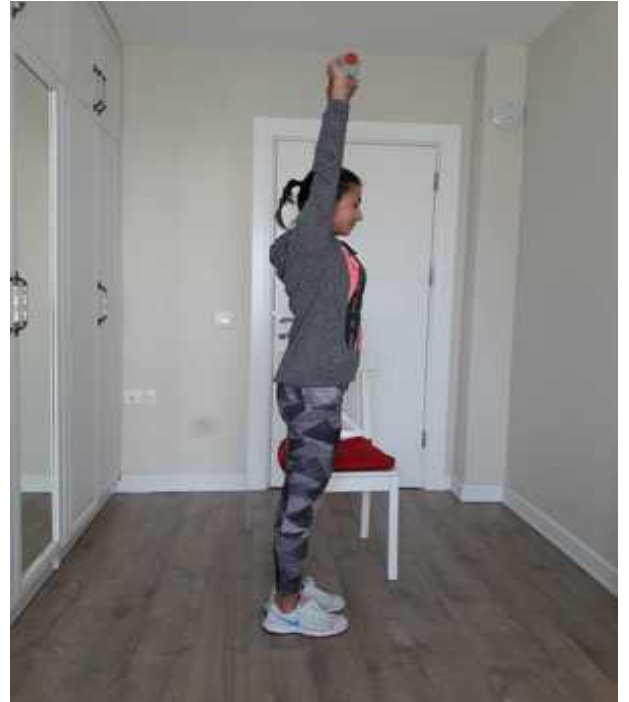


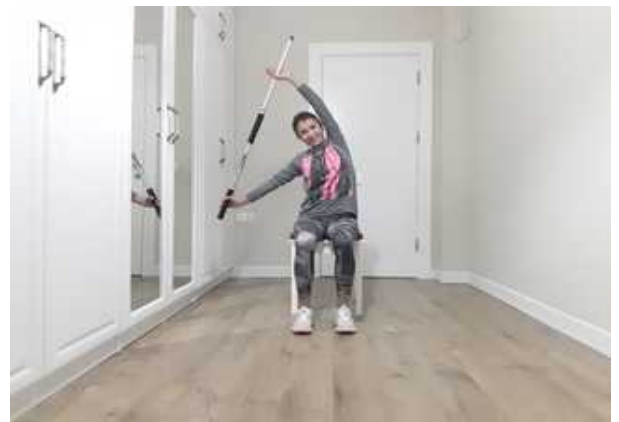
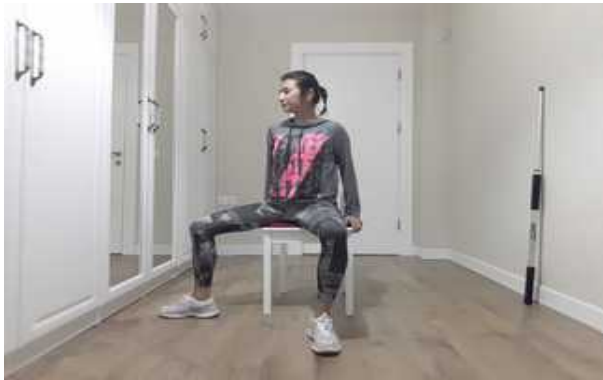
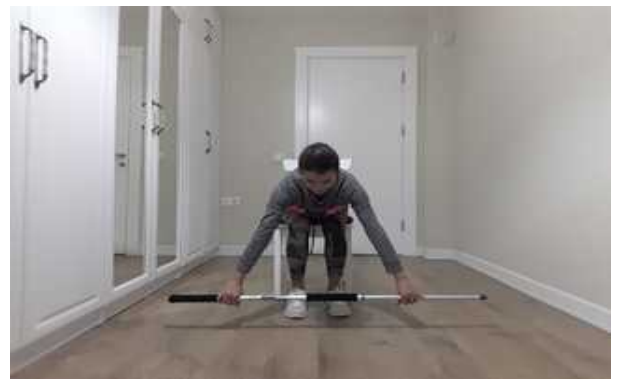
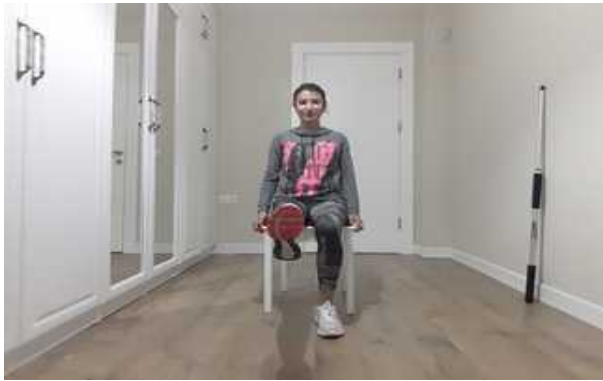
YAPILACAK EGZERSİZLER

1. Isınma; olduğumuz yerde yürüyerek



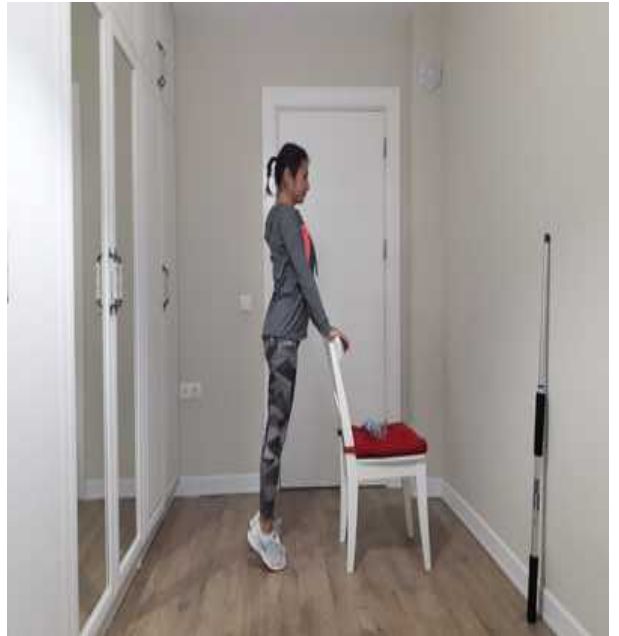
2. Bacak egzersizleri







3. Bitirmeden önce vücudunuzu iyice esnetin ve öyle bitirin...



KAYNAKÇA

1. Arslan, E. (2014). Egzersiz programının 8-11 yaş grubu sağlıklı çocukların görsel ve işitsel reaksiyon zamanlarına etkisi. YYÜ Eğitim Fakültesi Dergisi, 11(1), 169-182.
2. Bayar, P. ve Çakaloğlu, E. (2018). Çocuklar üzerinde yapılan çalışmalar çerçevesinde aerobik egzersiz, fiziksel aktivite ve yönetici işlevler. SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 16(2), 6-15.
3. Duman, O. (1998). İskelet Kasında Yaşlanma İle İlgili Değişiklikler, Spor Hekimliği Dergisi, 23.Cilt (2).
4. Satman, MC. (2018). Fiziksel Aktivite: Bilinenin Çok Ötesi. Spormetre. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 16(4), 158-178.
5. Şahin, G. (2010). Yaşlılarda fiziksel aktivite düzeyi değerlendirme yöntemleri. Turkish Journal of Geriatrics, 14(2), 172-178.

Fotoğraflar için yardımcı olan, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni Sema KİPİR'e bölüm yazarları;

- 1. Bölüm Dr. Öğr. Üyesi Ahmet Tarık ERGÜVEN'e*
- 2. Bölüm Dr. Öğr. Üyesi Nigar KÜÇÜKKUBAŞ'a*
- 3. Bölüm Dr. Öğr. Üyesi Onat ÇETİN'e ve*
- 4. Bölüm Doç. Dr. Nurullah Emir EKİNCİ'ye teşekkür ederim...*

Hep birlikte spor yapacağımız günler için lütfen evde kalalım.

Spor Bilimleri Fakültesi adına sağlıklı günler dilerim...

Prof. Dr. Murat AZALTUN
Spor Bilimleri Fakültesi Dekan V.