



Okul Sağlığı Hizmetlerinde Aile Katılımı Projesi

Egzersiz Aşamaları

Isınma:

Fiziksel aktivite öncesi ısınmanın amacı, seçtiğiniz aktiviteye zihinsel ve fiziksel olarak hazırlanmaktır. Vücut ısınıp ısıtmayı, kas tutukluğunu azaltmayı ve egzersiz sonrası kas yorgunluğunu önlemeyi amaçlayan geçiş fazıdır. Orta veya şiddetli yoğunluktaki aerobik aktiviteden önce yapılan ısınma, aktivitenin başlangıcında kalp atış hızının ve nefes almanın kademeli olarak artmasına olanak tanır. Kan akışınızı artırır, bu da kaslarınıza daha fazla oksijenin ulaşmasını sağlar. Isınma aynı zamanda sinirleriniz ve kaslarınız arasındaki bağlantıları harekete geçirip hazırlar, bu da hareket verimliliğini artırır. Ayrıca dinamik esneme ile hareket açıklığınız (esneklik) arttırılmalıdır. Yaralanmadan ve olumsuz kalp damar sonuçlarından korunmak için ısınma egzersizleri gereklidir.

Isınma fazı, düşük-orta şiddette dayanıklılık aktivitelerini içerir. Hafif fiziksel aktivite için ısınma yaklaşık 5-10 dakika sürecektir. Hafif aerobik aktiviteyi ve gerçekleştirmek üzere olduğunuz aktiviteye uygun bazı dinamik esneme hareketlerini içerir. Aktivite ne kadar yoğun olursa ısınma süresi de o kadar uzun olmalıdır. Yapmayı planladığınız koşmak, yürümek veya bisiklete binmek gibi aktiviteyi daha yavaş bir hızda yapabilirsiniz (yavaş koşma, yavaş yürüme).

Statik esnemenin, fiziksel aktivite veya egzersiz sırasında yaralanma riskinizi, hatta ertesi gün acı çekme riskinizi azalttığına dair çok az kanıt vardır. Ancak dinamik esneme yararlı ve gereklidir.

Yüklenme:

Bu evre, asıl önerilen egzersizin yapıldığı evredir. Yüklenme aktiviteleri solunum, dolaşım ve hareket sisteminin çalışmasını hızlandırır.

Kuvvet geliştirmeye, sürat geliştirmeye ya da dayanıklılık geliştirmeye yönelik olabilir, kasların hangi özelliğinin geliştirileceği, yapılacak yüklenmenin niteliğine göre değişecektir.

Soğuma:

Yüklenme döneminden sonra artmış olan kalp hızının ve tansiyonun yavaş yavaş düşürülmesi gerekir. Soğuma, ısınma kadar önemlidir. Fiziksel aktivite sonrasında kalbiniz hala normalden daha hızlı atar, vücut ısınız daha yüksektir ve kan damarlarınız genişler. Bu, çok hızlı durursanız kendinizi hasta hissedebileceğiniz veya bayılabileceğiniz anlamına gelir. Fiziksel aktivite sonrası soğuma, yüklenme sonrasında kademeli bir azalmaya izin verir.

Egzersizden sonra soğumak için yaptığınız aktivitenin yoğunluğunu azaltmanız yeterlidir. Örneğin; yürüyüşe çıkmak, koşuya çıkmak, hafif tempolu yüzmek gibi. Soğuma sırasında zıplamayın.

Bu, kalp atış hızınızı kademeli olarak azaltmanıza ve iyileşme sürecine başlamanıza yardımcı olacaktır. Ana kas gruplarının her birini 10 ila 15 saniye boyunca nazikçe esnetmek (statik esneme), kas gruplarının uzunluğunu geri kazandıracak ve zihninizin ve vücudunuzun dinlenme durumuna geri dönmesine yardımcı olacaktır. Gerilme güçlü olmalı ancak acı verici olmamalıdır. Esnerken nefes alın. Esnerken nefes verin ve esnemeyi tutarken nefes alın.



Okul Sağlığı Hizmetlerinde Aile Katılımı Projesi

Soğuma ile kas ve kanda birikmiş olan laktik asitlerin daha çabuk normale dönmesi sağlanır. Bu evrede egzersize 5-10 dakika düşük şiddette devam edildikten sonra bitirilmelidir.

Vücudunuza bir iyilik yapın. Antrenmanınıza kademeli olarak ilerlemek için zaman ayırın ve işiniz bittiğinde soğumaya başlayın.

KAYNAK:

- “Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi” Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Sağlık Bakanlığı Yayın No:940, Ankara 2014
- “WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour” ISBN 978-92-4-001512-8 (electronic version) World Health Organization 2020
- “Physical Activity Guidelines for Americans” (2nd ed) U.S. Department of Health and Human Services. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services; 2018.
- “Guidelines for Exercise Testing and Prescription” (8th ed). American College of Sports Medicine. ACSM's Philadelphia, PA: Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins, 2010
- American Heart Association <https://www.heart.org/en/healthy-living/fitness/fitness-basics/warm-up-cool-down>