



Okul Sağlığı Hizmetlerinde Aile Katılımı Projesi

Egzersiz Türleri

Fiziksel aktiviteler fiziksel uygunluğu geliştirme özelliğine göre dört ana başlıkta toplanabilir.

Dayanıklılık Egzersizleri

Dayanıklılık, herhangi bir fiziksel aktivitenin daha uzun süre, yorulmadan yapılabilmesini ifade eder. Vücudun büyük kaslarının belirli bir süre boyunca ritmik bir şekilde hareket ettiği aktivitedir, aerobik egzersiz ya da kardiyo egzersizi olarak da bilinir. Kalp atış hızınızı ve nefes almanızı hızlandıran aerobik egzersiz, birçok vücut fonksiyonu için önemlidir. Kalbinizi ve ciğerlerinizi çalıştırır ve dayanıklılığı artırır. Bir kat merdiven çıkamayacak kadar yorgunsanız, tıbbi değerlendirme için doktorunuza danışmanız gerekir. Eğer kondisyonunuz bozulduysa, kalbinizi ve ciğerlerinizin kondisyonunu iyileştirmek ve kaslarınızın verimli çalışmasına yardımcı olmak için yeterli kanın gitmesini sağlamak için daha fazla aerobik egzersize ihtiyacınız olacaktır.

Aerobik egzersiz ayrıca kan damarı duvarlarını gevşetmeye, kan basıncını düşürmeye, vücut yağlarını yakmaya, kan şekeri düzeylerini düşürmeye, iltihaplanmayı azaltmaya ve ruh halini iyileştirmeye yardımcı olur. Kilo kaybıyla birlikte "kötü" LDL kolesterol seviyelerini de düşürebilir. Uzun vadede aerobik egzersiz, kalp hastalığı, felç, tip 2 diyabet, meme ve kolon kanseri, depresyon ve düşme riskinizi azaltır.

Dayanıklılığı geliştirecek aktivitelere örnek olarak; düzenli ve sık adımlarla yürüme, bisiklete binme, uzun süreli yüzme, koşma, bisiklete binme, dans etme veya step aerobik gibi dersler verilebilir.

Kuvvet Egzersizleri

Kuvvet, kasın dirence karşı koyabilme yeteneğidir. Yerden bir eşya kaldırmak, yük taşımak, ağır bir cismi çekmek veya itmek kuvvetli kaslar gerektirir. Örneğin, yetişkin bir bireyin belirli bir ağırlıktaki bavulu taşıyabilmesi için kol kaslarının yeterli kuvvete sahip olması gerekir. Kuvvet arttıkça bir ağırlık daha kolay kaldırılabilir, daha yükseğe sıçranabilir veya eldeki bir cisim daha uzağa atılabilir. Kuvvet aktiviteleri, kasın güçlü bir şekilde kasılmasını gerektiren aktivitelerdir.

Yaşlandıkça kas kütlesini kaybederiz. Kuvvet antrenmanı onu geri kazandırır. Düzenli kuvvet antrenmanı kendinizi daha güvende hissetmenize ve yiyecek taşımak, bahçe işleri yapmak ve evdeki daha ağır nesneleri kaldırmak gibi günlük görevleri yerine getirebilmenize yardımcı olacaktır. Güç antrenmanı aynı zamanda sandalyeden kalkmanıza, yerden kalkmanıza ve yukarı çıkmanıza da yardımcı olacaktır.

Kuvvet aktiviteleri; kaslarımızı ve kemiklerimizi güçlendirir, vücut yağ oranını azaltır, kas ve kemik kitlelerini artırır, kaybını da önler. Kuvvet aktiviteleri; karın, sırt-bel, omuz-kol ve kalça-bacak kasları gibi vücudumuzun önemli ve büyük kaslarını kuvvetlendirmeyi hedeflemelidir. Bu nedenle kuvvet aktiviteleri yaparken yalnızca bir bölgeye yüklenmemeli, bedenin üst ve alt kısmı, sağ ve solu, ön ve arka gövde kasları dengeli bir şekilde kuvvetlendirilmelidir.

Kaslarınızı güçlendirmek yalnızca sizi daha güçlü kılmakla kalmaz, aynı zamanda kemik büyümesini uyarır, kan şekerini düşürür, kilo kontrolüne yardımcı olur, dengeyi ve duruşu geliştirir ve bel ve eklemlerdeki stresi ve ağrıyı azaltır.

Kas grubunu etkili bir şekilde çalıştırdığınızdan veya çalıştırdığınızdan emin olmak için egzersizin sonunda bir miktar kas yorgunluğu hissetmeniz önemlidir.



Okul Sağlığı Hizmetlerinde Aile Katılımı Projesi

Kuvvet arttırıcı aktivitelere örnek olarak; bir ağırlık taşımak, merdiven çıkmak, sırtında çanta taşımak, kol kasları için şınav çekmek, karın kasları için mekik çekmek, ağırlıklarla kuvvet antrenmanı yapmak gibi aktiviteler verilebilir.

Esneklik Egzersizleri

Esneklik, eklemlerin geniş açıda hareket edebilmesidir. Diğer bir deyişle, bir fiziksel aktivite yaparken gövde, kol veya bacakların rahat hareket edebilme becerisidir. Yetişkin bir bireyin esnek bir vücuda sahip olması, günlük yaşam etkinlikleri sırasında rahat hareket etmesini sağlar. Örneğin kalça ve bacakların esnek olması bağdaş kurarak oturabilmek için, omurganın esnek olması rahatça öne ve arkaya eğilebilmek için, omuzun esnek olması sırta uzanabilmek için şarttır. Esneklik egzersizleri esnekliğin korunmasına yardımcı olur. Kaslarımızın daha sağlıklı olduğu gençlik döneminde bunu sıklıkla gözden geçiririz. Ancak yaşlanma, kaslarda ve tendonlarda esneklik kaybına neden olur. Kaslar kısalır ve düzgün çalışmaz. Bu, kas krampları ve ağrıları, kas hasarı, gerginlikler, eklem ağrıları ve düşme riskini artırır ve aynı zamanda ayak kabırlarını bağlamak için eğilmek gibi günlük aktivitelerin yapılmasını da zorlaştırır. Benzer şekilde, kasları düzenli olarak germek onları daha uzun ve daha esnek hale getirir, bu da hareket aralığınızı artırır, ağrıyı ve yaralanma riskini azaltır.

Yoga, pilates ve Tai Chi gibi düzenli fiziksel aktiviteler esnekliği artırır. Esnek bir bedene sahip olmak günlük hareketlerin daha kolay yapmasını sağlayarak yaşam kalitesini artırır.

Denge Egzersizleri

Bireyin kendi hareketinin, çevrenin veya diğer nesnelerin neden olduğu postüral salınım veya dengesizleştirici uyarlardan kaynaklanan zorluklara dayanma yeteneğini geliştirmek için tasarlanmış statik ve dinamik egzersizlerdir.

Denge, bedenin düşmeden durabilme ve düzgün hareket edebilme yeteneğidir. Bunun için görme duyusu, iç kulaktaki denge ve derin duyunun sağlam olmasının yanında, kasların da yeteri kadar kuvvetli olması gerekir. İyi bir dengeye sahip olan birey, parmak uçlarında rahatlıkla durabilir, gözleri kapalı iken veya düz çizgide yalpalanmadan yürüebilir. Tek ayak üzerinde durmak, parmak uçlarında yürümek, sabit olmayan zeminde durmak, kaygan bir zeminde düşmeden yürüebilmek için iyi bir denge gerekir.

Dengenizi geliştirmek ayaklarınızın üzerinde daha sağlam hissetmenizi sağlar ve düşmeleri önlemeye yardımcı olur. Yaşlandıkça, dengeyi korumamıza yardımcı olan sistemlerin (görüşümüz, iç kulağımız, bacak kaslarımız ve eklemlerimiz) bozulma eğilimi göstermesi özellikle önemlidir. İyi haber şu ki dengenizi geliştirmek bu kayıpları önlemeye ve tersine çevirmeye yardımcı olabilir.

Birçok üst düzey merkez ve spor salonu, tai chi veya yoga gibi denge odaklı egzersiz dersleri sunmaktadır. Denge probleminizin olmadığını hissetseniz bile bu tür egzersizlere başlamak için asla erken değildir.

Ayrıca mevcut denge becerilerinizi belirleyebilecek ve zayıf alanlarınızı hedefleyen özel egzersizler önerebilecek bir fizyoterapistle de gidebilirsiniz. Düşme veya düşme tehlikesi yaşıyorsanız ya da düşme korkunuz varsa bu özellikle önemlidir.

Tipik denge egzersizleri, gözleriniz açık veya kapalıyken tek ayak üzerinde durmayı veya topuktan ayağa yürümeyi içerir. Fizyoterapist ayrıca eklem esnekliğine, düz olmayan yüzeylerde yürümeye ve squat ve bacak kaldırma gibi egzersizlerle bacak kaslarını güçlendirmeye odaklanmanızı da sağlayabilir. Evde bu egzersizlerden herhangi birini denemeden önce uygun eğitimi alın.



Okul Sağlığı Hizmetlerinde Aile Katılımı Projesi

Amerikan Ulusal Kalp, Akciğer ve Kan Enstitüsü (NHLBI) egzersiz tipleri ile ilgili bir diğer sınıflama kullanmaktadır buna göre 5 tip egzersiz söz konusudur:

1. **Aerobik egzersiz**
2. **Kemik güçlendirici fiziksel egzersiz**, kemik büyümesini ve gücünü destekleyen kemikler üzerinde bir darbe veya gerginlik kuvveti üretir. Fiziksel aktivite öncelikle iskelet sistemini oluşturan kemiklerdeki belirli bölgelerin gücünü artırmak için tasarlanmıştır. Koşmak, ip atlamak ve ağırlık kaldırmak kemik güçlendirici aktivitelere örnektir.
3. **Kas güçlendirici fiziksel egzersiz**: İskelet kası gücünü, dayanıklılığını ve kütlesini artıran fiziksel aktivite ve egzersiz (örneğin kuvvet antrenmanı, dayanıklılık antrenmanı veya kas kuvveti ve dayanıklılık egzersizleri).
4. **Esneklik Egzersizleri**
5. **Denge Egzersizleri**

Bunların dışında karşılaşılabileceğiniz farklı isimlerle anılan egzersizleri de aşağıda sıralamaya çalıştık:

Anaerobik fiziksel egzersiz, oksijen talebinin oksijen arzını aştığı halter ve hızlı koşu gibi kısa ve yoğun egzersiz patlamalarından oluşur.

Fonksiyonel egzersizler Alt vücut kuvvetini, dengeyi ve motor performansını geliştirmek için günlük görevlere dahil edilebilecek egzersizlerdir. Örnekler arasında tandem ve tek bacaklı duruşlar, çömelme, sandalye duruşları, ayak parmaklarını kaldırma ve engellerin üzerinden adım atma yer alır.

Çok bileşenli fiziksel aktivite Yaşlı yetişkinler için çok bileşenli fiziksel aktivite, fiziksel fonksiyonun iyileştirilmesi ve düşme veya düşme sonucu yaralanma riskinin azaltılması açısından önemlidir. Bu aktiviteler evde veya yapılandırılmış bir grup ortamında yapılabilir. Tüm egzersiz türlerini (aerobik, kas güçlendirme ve denge antrenmanı) bir seansta birleştirmenin etkili olduğu gösterilmiştir. Çok bileşenli bir fiziksel aktivite programına örnek olarak dans verilebilir, dans aerobik ve denge bileşenlerini içerir.

Fiziksel aktivite sırasında kullanılan yakıt (enerji); aktivite şiddeti, süresi, şekli, aktivite öncesindeki beslenme ve kişinin kondisyon durumundan etkilenmektedir. Egzersizin şiddeti arttıkça yakıt kaynağı karbonhidratlar iken, egzersiz süresi arttıkça yağların yakılması artmaktadır. Egzersizde küçük bir kas grubu çalıştırılıyorsa büyük oranda karbonhidratlar kullanılacaktır. Uzun süren egzersizde kişi karbonhidrattan zengin beslendiyse yine yakıt olarak karbonhidratlar kullanılacaktır. Sonuçta, fiziksel aktivite sırasında harcanan kalori miktarı; egzersizin süre, şiddet ve tipinden etkilendiği gibi kişinin ağırlığı ve egzersiz kapasitesinden de etkilenmektedir.

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
- U.S. Department of Health and Human Services. Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services; 2018.
- Harvard Medical School, Health Publishing <https://www.health.harvard.edu/exercise-and-fitness/the-4-most-important-types-of-exercise>