



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



MODÜL 2

Kişinin kendi psikolojik-fiziksel sağlığı ve ulusal sosyal ve sağlık harcamalarını kontrol altında tutmak için spor yapmayı teşvik etmek



BÖLÜM 1

İlaç Olarak Motor Aktivite

Ayrıca, iletişim açısından bakıldığında **sağlıklı yaşam tarzlarının** sağlık sistemlerinde önemli ve kayda değer mali tasarruflara yol açtığı da vurgulanmaktadır.

Terimleri zorlamadan, **motor aktivite** tam olarak bir ilaç olarak düşünülebilir ve bu nedenle uygun şekilde önerilmeli, dozlanmalı ve uygulanmalıdır.

Gerçekten de aşırı yoğun ve uzun süreli bir spor aktivitesinin (profesyonel sporcularda) vücuttaki belirli organlara / yapılara da zarar verebileceği gösterilmiştir. Patolojiler yerine hareketi gerçek bir sağlık kaynağı haline getirmek için, ana referans parametrelerinin ne olması gerektiğini bilmek önemlidir.



Çeşitli motor aktiviteleri sürelerine ve kullandıkları metabolizma tipine göre de ayrılabilir.

- **Aerobik, sürekli oksijen ve kalori harcanmasını gerektiren uzun süreli bir aktivitedir (koşu,yüzme, bisiklete binme, kürek çekme vb.)**
- **Anaerobik aktivite, organlarımızda (esas olarak kaslar) bulunan enerjiyi kullanan, ancak sadece birkaç saniye sürebilen patlayıcı bir aktivitedir. (100 metre atletizm, yüksek atlama vb.).**
- **Alternatif aktivite, fazlara bağlı olarak aktif veya pasif her iki metabolizmanın da kullanılması ve oyunda oynanan rol anlamına gelir (futbol, basketbol, tenis vb.).**



Bu nedenle, istenen hedefe göre bazı aktivitelerin diğerlerine tercih edilmesi gerektiği açıktır: Enerji tüketimini artırmak istiyorsanız, aerobik zaman içinde birincil aktivite olacaktır.

Amaç genel olarak yağsız kütleyi artırmak ve bu nedenle kas dokusunu uyarmak ise, anaerobik aktivite hesaba katılmalıdır.

Hata yapmaktan kaçınmak için bir motor aktivite programı oluştururken dikkate alınması ve gözlenmesi gereken birkaç parametre vardır.

Öncelikle kişinin sağlık durumu. Belirli patolojilerden muzdarip insanlar için bile büyük ölçüde önerilen motor aktiviteler vardır, ancak genel olarak aktiviteye başlamadan önce bir **sağlık taramasından** geçmek her zaman daha iyidir.

Bu değerlendirme, yapmak üzere olduğunuz aktivite nedeniyle ortaya çıkabilecek (özellikle kardiyak) patolojileri dışlamayı amaçlayacaktır.

Aynı zamanda ağırlık, vücut yapısı, kemik paramorfizmi (ayaklar, dizler, kolon vb.) gibi hoş olmayan sonuçlardan kaçınmak için yararlı olan ve doğru aktiviteyi önermek için temel olan bazı somatik verileri vurgulamalıdır.



Ek olarak, sonuçların yalnızca motor aktiviteyi zaman içinde tutarlı bir şekilde gerçekleştirerek elde edilebileceği ve sadece tek seferlik bir olay olmadığı dikkate alınmalıdır.

Bu nedenle, giysilerle (örneğin ayakkabılar ve çoraplar!), vücut yapısı (fazla kilolu kişilerde koşma) veya yüzeyler (düz olmayan alanlarda bisiklet sürmek) açısından uygun olmayan faaliyetlerle ilgili küçük sorunların önlenmesine büyük özen gösterilmelidir.

Bireyin günlük yaşamını da hesaba katmak gerekir: yaşadığı çevre, iklim, bisiklet yolları, spor salonları, yüzme havuzları, açık alanlar gibi uygun tesislerin yakınlığı / mevcudiyeti.

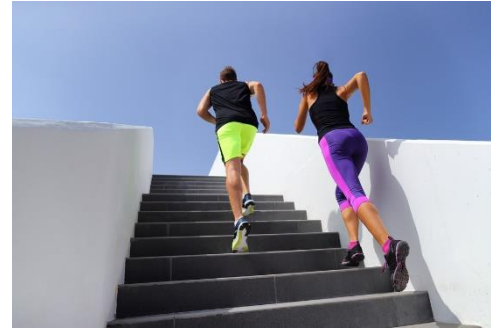


ZAMAN İÇİNDE EN İYİ SONUÇLARI VEREN AKTİVİTE İYİ GÜNLÜK ALIŞKANLIKLARDAN GELEN AKTİVİTEDİR.

Bazen dikkate almadığımız bazı hareketler, sağlıklı bir yaşam tarzının temel taşları olabilir.

ARABAYI AZ KULLANMAK, MÜMKÜN OLDUĞUNDA GÜVENLİ YÜRÜYÜŞ, ASANSÖR KULLANMAK YERİNE MERDİVEN ÇIKMAK, İŞE VEYA OKULA GİTMEK İÇİN DÜZENLİ BİR FİZİKSEL AKTİVİTE SAĞLAMAK İÇİN GÜNLÜK YOLLARI TAKİP ETMEK.

Her zaman, mümkün olduğunca sağlığımız için doğru seçimi yapın.



Farklı nedenlerle eğer bu mümkün değilse, elinizdekileri kullanarak haftalık bir etkinlik planlayın.

Elbette park ve bahçeleri, bisiklet yollarını, parkları, korumalı yolları, ideal çevre koşullarında spor yapabileceğiniz yerleri tercih etmeliyiz.

Bazen evimiz bile (örneğin merdivenler, bahçe vb.) eğitim için bir fırsat sağlayabilir, ancak seçim ne olursa olsun, sonuç ancak azimle elde edilebilir.

DOĞRU TEMELİ OLMAYAN SPORTİF AKTİVİTELER FAYDADAN ÇOK ZARAR VEREBİLİR.

Düzenli fiziksel aktivitenin ürettiği fizyolojik gelişmeler çeşitli çalışmalarla doğrulanmıştır.

Metabolik bir bakış açısına göre, belirli bir aktiviteye bağlı artan kalori harcaması kilo kontrolünü teşvik eder ve bu nedenle uygun bir diyetle birlikte çeşitli hastalıkların önlenmesi için temel oluşturur.

Kardiyak bakış açısından, günlük dayanıklılık aktivitesi (10.000 adım kuralı) kalp atış hızını düşürür ve sistolik çıkışı (eğitilmiş kalp) artırır.

Kemik açısından bakıldığında, (uygun) yük, osteoporozun önlenmesinde en önemli faktörlerden biridir.

Fiziksel aktivite sadece sağlıklı kişilere değil, çeşitli hastalıklardan muzdarip kişilere de önerilir.

Diyabet, dislipidemi, hiperkolesterolemi vb. gibi çeşitli dismetabolik hastalıklar, egzersizle elde edilen kilo kaybı ve artan metabolizmadan fayda sağlar.

Kardiyak rehabilitasyon planlarında (kalp krizinden hipertansiyona kadar), patoloji stabilize edildikten sonra fiziksel aktivite tıpkı bir ilaç gibi uygulanır.

Hamilelik gibi fizyolojik ama özel bir durumun bile doğum öncesi ve sonrası aktiviteleri yürütmek için izlenmesi gereken belirli protokolleri vardır.

Fiziksel aktivitenin kalbiniz için faydaları

Fiziksel aktivite ve egzersiz, fiziksel ve zihinsel sağlığınız için harikalar yaratabilir.

- Fiziksel aktivite ve egzersiz, kalp krizi, yüksek tansiyon ve kalp yetmezliği gibi kalp hastalığına yakalanma riskinizi azaltır.
- Fiziksel aktiviteyi günlük bir alışkanlık haline getirmek, genel fiziksel ve zihinsel sağlığınızı büyük ölçüde iyileştirir.
- Ne kadar çok veya az fiziksel aktivite yaparsanız yapın, başlamak için asla çok geç değildir.
- Tempolu yürüyüş ve yüzme gibi orta yoğunluktaki aktiviteler, vücudunuzun enerji dolu hissetmesine ve en iyi şekilde çalışmasına yardımcı olur.

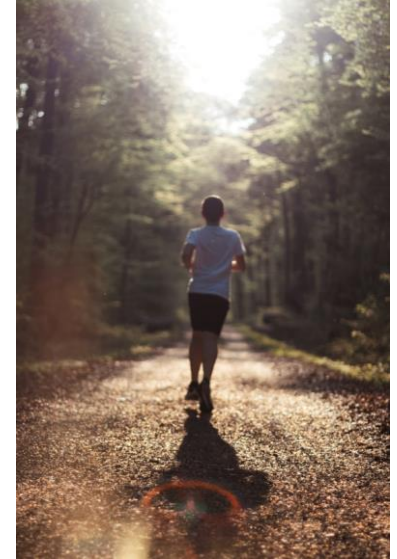


Photo by Tobias Rademacher on Unsplash

Fiziksel egzersizin faydaları

Düzenli ve yeterli düzeyde fiziksel aktivite ve egzersiz, aşağıdakiler de dahil olmak üzere ani ve uzun süreli etkilere sahip olabilir:

- Enerji düzeyini artırır
- Kan dolaşımını hızlandırır
- Kemikleri, kasları ve eklemleri güçlendirerek gücü ve genel zindeliği artırabilir
- Kilo, kan basıncı, kolesterol ve kan şekerini yönetmeye yardımcı olur
- Olumlu bir öz imajı ve zihniyeti teşvik eder.

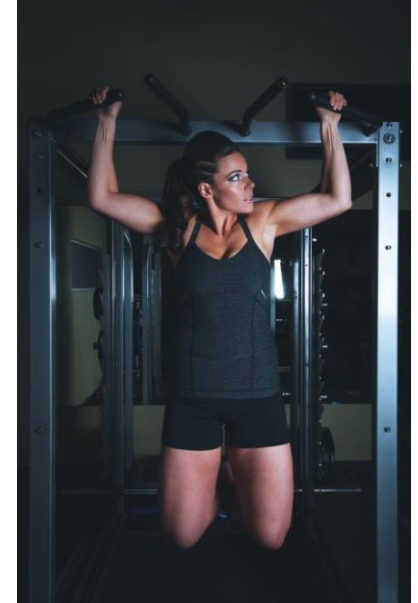


Photo by Scott Webb on Unsplash

Beyniniz için faydaları

Fiziksel egzersizin, özellikle aerobik egzersizin faydaları, beyin işlevi üzerinde moleküler düzeyden davranış düzeyine kadar birçok açıdan olumlu etkilere sahiptir. 20 dakikalık kısa süreli egzersiz bile bilgi işlemeyi ve hafıza işlevlerini kolaylaştırır.

Egzersiz beyni birden çok yönden etkiler. Beyne daha fazla oksijen pompalayan kalp atış hızını artırır. Aynı zamanda, beyin hücrelerinin büyümesi için besleyici bir ortam sağlamaya ve yardım etmeye katkıda bulunan çok sayıda hormonun vücuttan salınmasına yardımcı olur.

Egzersiz, çok çeşitli önemli kortikal alanlardaki hücreler arasında yeni bağlantıların büyümesini teşvik ederek beyin plastisitesini uyarır. Egzersiz beyindeki büyüme faktörlerini artırarak beynin yeni nöronal bağlantılar geliştirmesini kolaylaştırır.



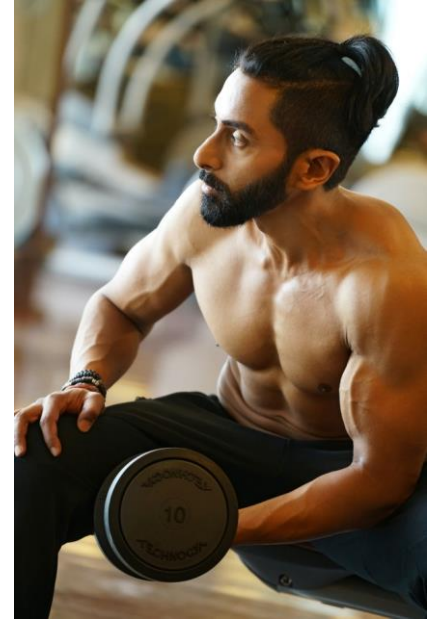
Photo by Hikmet Gümüş, Wikipedia

Vücutunuz için faydaları

Fiziksel egzersiz, tüm vücut metabolizmasını etkileyen ve artmış kardiyovasküler hastalık (KVH) ve Tip 2 diyabet (T2D) riski ile ilişkili bir hastalık olan obezite ile mücadelede önemli bir araçtır.

Düzenli fiziksel egzersizin genel sağlık üzerinde birkaç yararlı etkisi vardır. Vücut kütlesinin ve yağlanmanın azalması egzersizin birincil sonuçları olmasa da egzersiz, T2D ve KVH dahil olmak üzere obeziteye eşlik eden çeşitli hastalıklara aracılık edebilir. Son zamanlarda yapılan birkaç çalışma, sürekli fiziksel aktivitenin azalmış inflamasyon belirteçleri, gelişmiş metabolik sağlık, azalmış kalp yetmezliği riski ve iyileştirilmiş genel hayatta kalma ile ilişkili olduğunu göstermiştir.

KVH'nin gelişmesine ve ilerlemesine yol açan birkaç risk faktörü vardır, ancak en belirginlerinden biri hareketsiz yaşam tarzıdır. Hareketsiz bir yaşam tarzı, hem obezite hem de sürekli olarak düşük fiziksel aktivite seviyeleri ile karakterize edilebilir.



Kemikler ve kaslar

Çocuklarda güçlü kemikler ve kaslar oluşturmak için rutin fiziksel aktivite önemlidir, ancak yaşlandıkça eşit derecede önemlidir. Kemikleriniz ve kaslarınız, günlük olarak yaptığınız her hareketi desteklemek için birlikte çalışır. Fiziksel olarak aktif olduğunuzda kaslarınızı güçlendirirsiniz. Kemikleriniz daha fazla hücre oluşturarak uyum sağlar ve sonuç olarak her ikisi de daha güçlü hale gelir. Güçlü kemikler ve kaslar yaralanmaya karşı koruma sağlar ve denge ve koordinasyonu iyileştirir. Düzenli fiziksel aktivite veya egzersiz, kas gücünün azalmasını engellemeye ve kas gücünün artmasına yardımcı olur..



Image by Deep Khicher from Pixabay

Egzersiz ve Ruh Sağlığı

Egzersiz, doğal ve etkili bir anti-anksiyete tedavisidir. Gerginliği ve stresi azaltır, fiziksel ve zihinsel enerjiyi artırır ve endorfin salgılanmasıyla refahı artırır. Egzersiz aynı zamanda çeşitli nedenlerden dolayı gl bir depresyon savaşçısıdır. En önemlisi, beyinde nöral büyüme, azalmış iltihaplanma ve hissi destekleyen yeni aktivite modelleri dahil olmak üzere her türlü değişikliği teşvik eder.sakinlik ve esenlik. Aynı zamanda beynimizde ruhlarımızı harekete geçiren ve bizi iyi hissettiren güçlü kimyasallar olan endorfin salgılar. Son olarak, egzersiz aynı zamanda bir dikkat dağıtma işlevi görebilir ve depresyonu besleyen olumsuz düşünceler döngüsünden çıkmak için biraz sakin zaman bulmamızı sağlar.

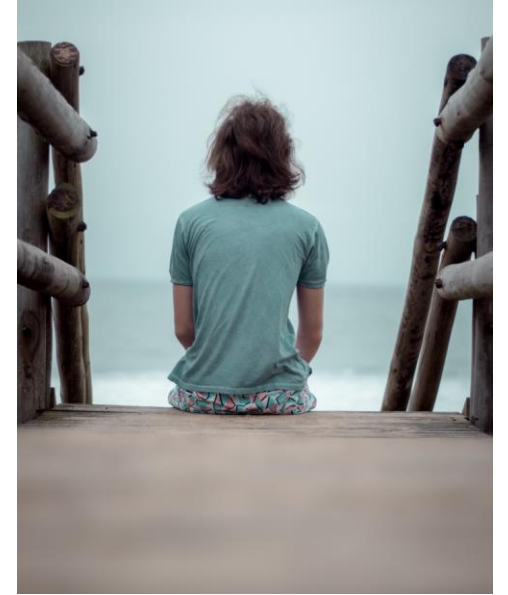


Photo by Quinton Coetzee on Unsplash

Egzersiz ve uyku

Egzersiz, vücut ısısında bir artışı tetikler ve egzersiz sonrası sıcaklıktaki düşüş uykuya dalmayı teşvik edebilir. Egzersiz ayrıca uyarılma, anksiyete ve depresif semptomları azaltarak uykusuzluğu azaltabilir. Uykusuzluk genellikle yüksek uyarılma, anksiyete ve depresyon ile bağlantılıdır ve egzersizin genel popülasyonda bu semptomları azaltmada güçlü etkileri vardır.

Bu sorunlar, nüfusun çoğu arasında en yaygın olanlardan biridir. Anksiyete bozuklukları, Avrupa'da her yıl nüfusun yüzde 25'ini etkileyen en yaygın akıl hastalığıdır.



Image by Hans Braxmeier from Pixabay

Egzersiziz ve kilo

Hem diyet hem de fiziksel aktivite, sağlıklı vücut ağırlığını korumada, fazla vücut ağırlığını kaybetmede veya başarılı kilo kaybını sürdürmede kritik bir rol oynar. Fiziksel aktivite, aksi takdirde yağ olarak depolanacak fazla kalorileri kullanarak kilonun kontrolüne yardımcı olur. Yediğimiz yiyeceklerin çoğı kalori içerir ve yaptığımız her şey, uyku, nefes alma ve yiyecekleri sindirme dahil olmak üzere kalori kullanır. Yediğimiz kaloriyi fiziksel aktivite yoluyla kullandığımız kalorilerle dengelemek, sağlıklı bir kiloya ulaşmamıza ve korumamıza yardımcı olacaktır.

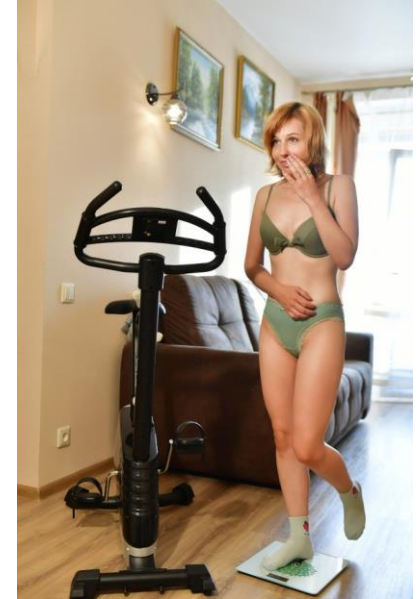


Image by press 🖱 and ★ from Pixabay

Spor ve metabolizma hızı

Spor ve fitness antrenmanının metabolik hızımız ve kalori gereksinimlerimiz üzerindeki etkileri. Metabolik hız, temel olarak vücut tarafından salınan enerjiyi ifade eder. Spor antrenmanının metabolik hız üzerinde önemli bir etkisi olabilir ki bu, kilo alımını ve kilo kaybını belirleyebilir. Bunun nedeni kalori yakımının artmasıdır.

Fiziksel aktiviteler (spor, açık hava oyunları, vb.) doğal olarak metabolizmayı artırır: o anın ihtiyaçlarını karşılamak için vücudumuz kas hücrelerini beslemek için rezervlerini tüketir. Katabolizma meydana gelir. Fiziksel aktivite uzun vadede bazal metabolizma hızını artırır.

Aşağıdaki sayfalar, yaktıkları kalori miktarıyla birlikte spor ve eğlence aktivitelerini göstermektedir.



Photo by Inspired Horizons Digital Market

Spor ve kalori tüketimi

- Boks / Kickboks (640 kal / saat): İyi bir üst vücut egzersizi, koordinasyon oluşturun ve kardiyovasküler egzersiz.
- Hızlı Koşu (800 cal / saat): Kardiyovasküler dayanıklılık antrenmanı için idealdir.
- Hızlı Yüzme (900 kal / saat): 200 metrelik Kelebek sprinti 3 dakikada 100 kalori yakabilir. Tüm vücut için en iyi egzersizdir.
- Kaya Tırmanışı (740 cal / saat): Kardiyovasküler açıdan zayıftır, ancak kas gücü ve koordinasyonu oluşturmak için çok iyidir.
- Bisiklete binme (700 cal / saat): Harika bir alt vücut egzersizi, ağırlık taşımayan egzersiz ve kardiyo egzersizdir, ancak pek üst vücut egzersizi değildir.
- Raketbol (600 kal / saat): iyi bir kardiorespiratuar (kardiyo-solunum) eğitimi; koordinasyon geliştirme, döndürme ve kıvrılma ile temel esneklik sağlar.

Spor ve kalori tüketimi

Kürek çekme (560 kal / saat): Omuzlarınızda, uyluklarınızda ve pazılarınızda dayanıklılık, güç ve kas oluşturur. Kürek çekmenin anahtarı tekniktir - bacakları, sırtı ve kolları aynı anda çalışmak için koordine edin.

Basketbol (630 cal / saat): Basketbolu böylesine harika bir kardiyovasküler egzersiz yapan şey, kesintisiz aksiyondur. Şut atma ayrıca el-göz koordinasyonunu da geliştirir.

Tenis (560 kal / saat): hız, çeviklik, güç ve tepki süresi gerektirir.

Kros Kayağı (480 cal / saat): Karda olmak zaten metabolizmanızı ateşler ve çeşitli araziler harika bir interval antrenmanı sağlar.

Buz Pateni (500 kal / saat): Eklem stresi olmadan koşmanın tüm büyük faydalarına sahiptir.

Swing Dansı (360 cal / saat): partnerle birlikte eğlenceli, kardiyovasküler bir egzersiz!

Futbol (rekabetçi) (800 kal / saat): çok yüksek yoğunluklu bir koşu sporu, harika bir aralık ve koşu rejimi sunar.

Anahtar Kelimeler

Egzersiz yapmak

Sağlıklı yaşam tarzı

Sağlık kontrolü

Sağlıklı alışkanlıklar

Uyku

Kaslar

Akıl sağlığı

Ağırlık

Metabolizma hızı

Azim



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

