



1

KILAVUZU NASIL
KULLANACAKSINIZ

2

REÇETE VE YÖNLENDİRME
SRECI

3

EGZERSİZ REÇETESİ VE
YÖNLENDİRME FORMU

4

EGZERSİZ PROGRAMINA
BAŞLARKEN BROŞÜRÜ

5

SAğLIK REETENİZ

6

Muayene Ortamında Kullanım
Amaçlı Bilgi Broşürü

EGZERSİZ PROGRAMINA BAŞLARKEN

Bu broşürü www.egzersizilactir.org adresindeki hekimler için bölümünden indirebilirsiniz.

Bir egzersiz programına başlama düşüncesi biraz göz korkutucu olabilir ancak asıl amacınızın temel fiziksel aktivite önerilerine uyarak sağlık durumunuzu iyileştirmek olduğu unutulmaması gereken önemli bir noktadır: Haftada en az beş gün orta yoğunlukta veya haftada en az üç gün daha yüksek yoğunlukta 30 dakika süreyle yapacağınız fiziksel aktiviteyi ve haftada en az iki kez yapacağınız g arttırıcı egzersizleri hedefleyebilirsiniz.

Kronik hastalıkları veya bozuklukları olmayan 65 yaş altı sağlıklı yetişkinler için kılavuz ilkeler

1. ADIM - Her gün egzersiz için zaman ayırın. Herhangi bir egzersiz düzenini oturtmanın en zor kısmı başlamaktır. Egzersizi günlük programınıza dahil etmek ve bir öncelik haline getirmek başarı şansınızı arttıracaktır.

2. ADIM - Günlük fiziksel aktivite miktarını karşılamak için yüzme, bisiklete binme veya arkadaşlarınızla basketbol oynama gibi **yapmaktan keyif alabileceğiniz kardiyovasküler (kalp-damar sistemine yönelik) egzersizleri seçin.** Motivasyonunuzu korumak için çeşitli egzersizler yapmanız gerekiyorsa size cazip gelen birkaç egzersizi birleştirin. Gerekli fiziksel aktivite miktarını sadece koşu ile değil çok çeşitli aktivitelerde bulunarak karşılayabilirsiniz. **Yürüyüş**, orta yoğunlukta fiziksel aktivitede bulunmanın harika bir yoludur. Orta yoğunlukta fiziksel aktivite, kalp atış hızınızı arttırarak terleyeceğiniz ancak yine de yanınızdakiyle konuşmayı rahatça srdrebileceğiniz yoğunlukta egzersiz anlamına gelir.

3. ADIM – Her gün 10-15 dakika kardiyovasküler egzersiz yaparak başlayın. Egzersiz programınıza her hafta beş dakika ekleyin ve **haftada en az beş gün 30 dakika süreyle orta yoğunlukla egzersiz yapacak duruma gelmeyi hedefleyin.** Bunun yerine, eğer sizin için uygun ise, haftada üç gün 20 dakika süreyle daha yüksek yoğunlukta egzersiz de yapabilirsiniz. 30 dakika tavsiyesi, sağlığı korumak ve kronik hastalıklara yakalanma riskini azaltmak için ortalama sağlıklı yetişkinlere yönelik bir tavsiyedir. Kilo vermek veya verilen kiloları korumak için 60-90 dakika süreyle fiziksel aktivitede bulunmanın gerekebileceği unutulmamalıdır.

4. ADIM – Düzenli egzersiz programınıza g arttırıcı antrenmanları da dahil edin. Haftada iki kez 8-12 tekrarlı 8-10 g arttırıcı egzersiz yapın. Bunun için, dambıllardan, direnç bantlarından veya kendi vücut ağırlığınızdan yararlanabilirsiniz. Egzersizlerin doğru yapılış şeklinde emin değilseniz bir egzersiz uzmanına danışın.

