



FİZİKSEL AKTİVİTEYLE İLGİLİ BİLGİLER

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 beş gün 30 dakika süreyle yapacağınız orta yoğunlukta fiziksel aktiviteyle haftada toplam 150 dakika orta yoğunlukta* fiziksel aktivite yapmayı hedefleyebilirsiniz.

Temel fiziksel aktivite tavsiyelerini görmek için aşağıdaki tabloya bakabilirsiniz. Bu hareketlerin sizin için uygun olup olmadığını mutlaka doktorunuza danışın.

Yaş	Kronik Hastalığı Olmayanlar için	Kronik Hastalığı Olanlar için
Çocuklar ve Ergenler (6-17)	Her gün 60 dakika veya daha fazla fiziksel aktivite (orta* veya yüksek** yoğunlukta aerobik fiziksel aktivite). Haftada en az 3 gün yüksek yoğunlukta aktivite. Haftada en az 3 gün kas güçlendirici ve kemik güçlendirici aktivite.	Hekiminizle birlikte bir fiziksel aktivite programı oluşturun. Hareketsiz yaşamdan kaçınınız. Sağlık Reçeteniz dizisine bakınız.
Yetişkinler (18-64)	Haftada 150 dakika orta yoğunlukta veya haftada 75 dakika daha yüksek yoğunlukta aerobik fiziksel aktivite. Haftada en az 2 gün bütün ana kas gruplarını çalıştıran kas güçlendirici aktiviteler	Hekiminizle birlikte bir fiziksel aktivite programı oluşturun. Fiziksel olarak mümkün olduğunca aktif olun. Hareketsiz yaşamdan kaçınınız. Sağlık Reçeteniz dizisine bakınız.
Yaşlı Yetişkinler (+65)	Yetişkinlere yönelik tavsiyelere uyun veya fiziksel olarak mümkün olduğunca aktif olun. Hareketsiz yaşamdan kaçınınız. Düşme riskiniz varsa dengeyi koruyucu veya geliştirici egzersizler yapınız.	Hekiminizle birlikte bir fiziksel aktivite programı oluşturun. Hareketsiz yaşamdan kaçınınız. Sağlık Reçeteniz dizisine bakınız.

2008 ABD Federal Fiziksel Aktivite Kılavuzu'ndan alınmıştır (www.acsm.org/physicalactivity)

* Orta yoğunlukta fiziksel aktivite, kalp atış hızınızı artırıp terleyeceğiniz ancak yine de yanınızdakiyle rahatça konuşmayı sürdürebileceğiniz yoğunlukta egzersiz anlamına gelir. Örnek: hızlı yürüyüş, salon dansları veya genel bahçe işleri.

** Daha yüksek yoğunlukta fiziksel aktivite hızlı nefes alıp vermenize ve kalp atış hızında önemli bir artışa neden olur. Örnek: hafif koşu