



## SORULAR VE CEVAPLAR

### • Sağlık sorunlarım ve/veya kısıtlamalarım olmasına rağmen egzersiz yapabilir miyim?

- Egzersiz yapmanızı engelleyeceğini düşündüğünüz sağlık sorunlarınızı doktorunuzla görüşün. Size uygun bir egzersiz programı olup olmadığı konusunda size yol gösterecektir.

### • Haftada ne kadar sıklıkla egzersiz yapmalıyım?

- ACSM ve AHA tarafından yayımlanan fiziksel aktivite kılavuzlarında, haftada beş gün günde 30 dakika orta yoğunlukta\* aerobik egzersiz (yürüyüş gibi) veya haftada üç kez günde 20 dakika daha yüksek yoğunlukta\*\* aerobik egzersiz (hafif koşu gibi) yapmanızı tavsiye edilmektedir. Her iki programa ek olarak, haftada 2 kez 8-12 tekrardan oluşan 8-10 güç artırıcı egzersiz yapın. Yaşlı yetişkinlerin (65 yaşın üzeri veya kronik hastalıkları bulunan 65 yaş altı yetişkinler) haftada 5 kez günde 30 dakika orta yoğunlukta aerobik egzersiz veya haftada 3 kez günde 20 dakika daha yüksek yoğunlukta aerobik egzersiz yapmaları ve ayrıca haftada 2-3 kez 10-15 tekrardan oluşan 8-10 güç artırıcı egzersiz yapmaları önerilebilir. Ancak öncelikle bir hekim kontrollünden geçilmesi gerekir. Ayrıca, denge egzersizleri yapmaları ve hekimleriyle bir fiziksel aktivite programı oluşturmaları tavsiye edilir.

### • Direnç antrenmanı çalışmalarını ne kadar sıklıkla yapmalıyım?

- ACSM ve AHA tarafından yayımlanan fiziksel aktivite kılavuzlarına göre haftada en az iki kez yapılan direnç antrenmanı, kas gücünü ve dayanıklılığı %25-100 oranında arttırmanın güvenli ve etkili bir yoludur. Birbirini takip etmeyen iki gün ana kas gruplarını çalıştıran 8-12 tekrarla 8-10 egzersiz yapılması tavsiye edilir. Yaşlı yetişkinler (65 yaşın üzeri veya kronik hastalıkları bulunan 65 yaş altı yetişkinler) haftada 2-3 kez 10-15 tekrarlı 8-10 güç artırıcı egzersiz yapmalıdır. Ancak öncelikle bir hekim kontrollünden geçilmesi gerekir.

### • Kişisel bir antrenör tutmak istersem ne tür özellikler aramalıyım?

- Bulacağınız antrenörün, yetkili bir eğitim kurumunda eğitim almış olması ve güvenilir bir lisansa sahip olması önemlidir. Kişiliğinize ve zindelik hedeflerinize uygun bir antrenör arayın. Özellikle yaşlı bir yetişkinseniz veya kronik bir sağlık sorununuz varsa sizin gibi birisiyle çalışma konusunda yeterli tecrübeye sahip olduğundan emin olun. Kişisel antrenör, sizi korkutmadan motive etmelidir. Sorularınızı yanıtlamaya istekli ve özel ihtiyaçlarınıza karşı duyarlı olmalıdır. Ayrıca gerektiğinde doktorunuzla işbirliği yapmalıdır.

\* Orta yoğunlukta fiziksel aktivite, kalp atış hızınızı arttırıp 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