



SAĞLIĞIN İÇİN HAREKET ET EVDE EGZERSİZ

Bedenimiz milyonlarca yıllık zaman içinde, devamlı olarak hareketli bir yaşam biçimine uyum sağlamış. Av peşinde koşma, tehlikelerden kaçma, tüm mesafelere yürüyerek gitme gibi. Teknolojinin gelişmesi, taşıma araçlarının herkesin kullanabileceği durumda olması, ev ortamının rahatlığı, televizyon gibi etkenler bizi hareketsizliğe itiyor. Bedenimiz hâlâ bizden koşmak, atlamak, zıplamak gibi hareketlilik beklerken, bugün bunların tam tersini yapıyoruz. Hareketsizlik yaşam kalitesini düşürdüğü gibi, kalp, damar, solunum ve dolaşım bozuklukları, bedensel

bozukluklar gibi birçok hastalığında meydana gelmesine zemin hazırlıyor.

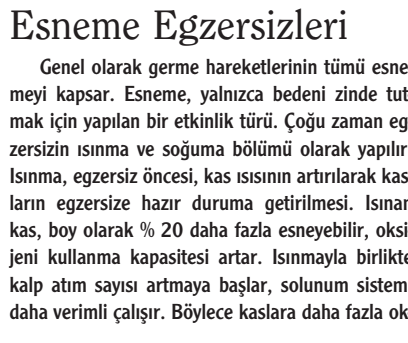
Egzersizli beden ve zihin sağlığını korumak, sağlıklı durumu devam ettirmek için, belli zaman aralıklarında yapılan hareketler olarak tanımlayabiliriz. Yaş, cinsiyet, fiziksel durum, kişisel beceri gibi nedenler, değişik egzersiz tiplerini ortaya koyar. Sağlıklı yaşam için sporbilimcilerin önerdiği program, düzenli olarak ritmik bir biçimde yapılan, haftada 3-5 gün ve en az 25-30 dakika süren egzersizler. Egzersizin nasıl ve hangi tip yapılacağını belirleyen en önemli etken

yaş durumu. Çocukluk ve gelişme döneminde isteğe, beceri durumuna ve keyif alınacak hareketlere göre egzersiz programları yapılabilir. Zaten bu yaşlarda yapılan etkinlikler genelde hareket gerektirdiği için, sağlık için ciddi sorunlar ortaya çıkmaz. Ancak, 20'li yaşlar, iş hayatının başlamasıyla hareketsizliğin başladığı yaşlar olarak da kabul edilebilir. Bu dönemlerde bedensel performansta düşme ve kilo problemleri ortaya çıkmaya başlar. 30'lu yaşlarda bedensel performansın düşüşü ve kilo problemleri iyice belirginleşmeye başlar (düzenli egzersiz yapılmıyorsa).



Üstelik iş yaşamının getirdiği stres ve yüksek kalorili yiyecekler, bunları yeterince artırır. Metabolizmanın da yavaşlamasıyla kalp ve dolaşım bozuklukları ortaya çıkmaya başlar. Bu yaşlarda mutlaka dayanıklılık ve kuvvet egzersizlerine başlanması gerekir. 40'lı yaşlar, performansın iyice düştüğü, kaslarda ve kemiklerde bozulmanın başladığı, buna bağlı olarak kalp ve dolaşım ile ilgili hastalıklara yakalanma olasılığının arttığı yaşlardır. 50 yaş ve üzeriyse hareketsizliğe bağlı birçok hastalığın ortaya çıktığı dönemlerdir. Bu yaşına kadar egzersiz yapmayanlar, egzersize başlamadan önce mutlaka hekim kontrolünden geçmelidir. Yapılacak egzersizler de, genel olarak kas kuvvetine, dayanıklılığa, hareketliliğe ve yağ yakmaya yönelik olmalı.

İş yaşamının getirdiği yoğunluk ve stres, bedensel etkinliklere zaman bırakmıyor. Bundan dolayı, hareket için fırsatlar yaratmak gerekiyor. Asansör yerine merdiven kullanmak, bahçe işleriyle uğraşmak, kısa mesafelere yürüyerek gitmek, arabayı işyerinin biraz uzağına park etmek gibi. 10 basamaklı bir merdiveni çıkmak yaklaşık 4 kalori yaktırıyor. Bunlar gibi kısa egzersizler, gün boyu oturma yarattığı etkileri kısmen de olsa çözer ve bedeni aktif tutar. Egzersiz yapmak için mutlaka spor salonuna ya da açık havaya gidilecek diye bir koşul da yok. Ayrıca, zaman problemi olabilir, salona gitmek zor gelebilir, salonlar hijyenik olmayabilir, kalabalıkta çalışmaktan rahatsız olunabilir. Bunların yerine ev ya da işyerinde de, egzersiz aletleri kullanmadan kuvvet, dayanıklılık ve esneme egzersizleri yapılabilir. Öncelikle hangi tip egzersiz yaparsanız yapın, ana hedef bedenın kol, bacak, karın, sırt, göğüs gibi büyük kas gruplarını çalıştırmak olmalı. Başlangıç için zor hareketler yerine daha kolay ya da yarım egzersiz hareketleri yapılabilir. Egzersize başlamadan önceyse kasları ısıtmak, egzersiz sonrasında soğutmak, olası sakatlanmaları önler.



Esname Egzersizleri

Genel olarak germe hareketlerinin tümü esneme kapsar. Esneme, yalnızca bedeni zinde tutmak için yapılan bir etkinlik türü. Çoğu zaman egzersizin ısınma ve soğuma bölümü olarak yapılır. Isınma, egzersiz öncesi, kas ısının artırılarak kasların egzersize hazır duruma getirilmesi. Isınan kas, boy olarak % 20 daha fazla esneyebilir, oksijeni kullanma kapasitesi artar. Isınmayla birlikte kalp atım sayısı artmaya başlar, solunum sistemi daha verimli çalışır. Böylece kaslara daha fazla ok-



sijen ve besin taşınır. Ayrıca eklemler için de esneklik sağlanarak olası sakatlanmaların önüne geçilir.

Esneme iki aşamalı olarak yapılabilir. Önce kolay hareketlerle başlanır. Belli bir süre ve vücutun fiziksel durumuna göre egzersizlere devam edilir. Belli bir aşamaya gelince hareketler kolaylaşmaya başlar. Bu durumda gelişmiş ve daha kompleks hareketlere geçilir.

Basit germe hareketlerine, yavaş bir tempoda çok güçlü olmayan kasma hareketleriyle başlanabilir. Kaslar 5-10 saniye kasılır, sonra yavaş biçim-

de gevşetilir. Böylece kaslarda oluşabilecek yaralanmalar da önlenir. Basit germe, genel olarak esnekliği, kas gerginliğinin azalmasını ve bağların sıkışmasını sağlar. Gelişmiş germe hareketlerini uygulayabilmek için, bedenın kas yapısının belli bir seviyede olması gerekir. Bunlar basit germeye genel olarak benzer. Yalnızca germeyi acı duymaya kadar yapmak gerekir. Hatta kaslar izin verdiği sürece aşırı germe bile yapılabilir. Germe yaparken vücudun sınırları zorlanmamalı, nefes alımı yavaş, kontrollü, ritmik ve belli bir zaman aralıkları içinde olmalı. Germe, bedenın form ve yorgunluk durumuna göre istenildiği kadar yapılabilir. Günlük işlerin daha kolay yapılmasını sağlar. Sınırlı ve stresli zamanlarda germe hareketleri yapmak aşırı zorlamalara neden olacağından, rahat zamanlarda yapmak daha doğru. Germe hareketleri egzersiz olarak kabul edilmiyor. Egzersiz olarak kabul edilebilmesi için kalp atım sayısını belli bir seviyede çalıştırmak gerekir.

Kuvvet ve Dayanıklılık Egzersizleri

Bu tip egzersizler, büyük kas gruplarının belli bir güç altında çalıştırılmasıyla yapılır. Bunun için kalp atım sayısının belli bir seviyeye (maksimum atımın % 50-70) çıkarılması gerekir. Büyük kas gruplarının çalıştırılmasıyla kaslar, kanın kalbe dönüşüne de etki eder. Bu kalbe daha fazla kan gelmesine neden olur. Kalp de fazla kanı pompalamak için fazladan çalışır. Egzersiz sırasındaki bu tempoya kalp zamanla alışır, kalp kasları kuvvetlenir ve büyür. Bu durum dinlenme durumuna da yansır. Kalp eskiye oranla aynı miktardaki kanı, daha az pompalamayla organlara gönderir.

İdeal bir egzersiz programının haftada 3-5 gün ve 25-30 dakika sürmesi gerektiğini söyledik. An-



cak, günlük iş temposu buna her zaman izin veremeyebilir. Bu süreyi parçalayarak da tamamlamak mümkün. Örneğin üç tane 10 dakika ya da altı tane 5 dakika ayırmak da yeterli olabilir. Ayrıca, başlangıçta her hareket için 5-8-10-12 tekrarlarından oluşan (1 set) bir çalışma yeterli. Kondisyon yükseldikçe her hareket için 3 sete kadar çıkılabilir. Egzersiz sırasında önemli bir nokta da, nefes



alıp vermek. Egzersizde nefes, harekete başlamadan alınır ve tam güç sırasında verilir.

Egzersiz sonrası oluşan rahatlık ve gevşeme hissi, genelde kas yorgunluğuna bağlanır. Ancak bu, biraz da egzersiz sırasında endorfin hormonlarının salgılanmasından kaynaklanıyor. Endorfinler, normalde stresli durumlarda bedeni rahatlatmak ve stresi yenmek için salgılanırlar. Dolayısıyla eg-

Ne başkasıyla ne de kendinle yarış

Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu'ndan, Spor Hekimi, Doç. Dr. Haydar Demirel'le evde ve işyerinde yapılabilecek egzersizler üzerine konuştuk.

BTD: Evde egzersiz yapmanın avantajları - dezavantajları?

Doç. Dr. Haydar Demirel: Avantajlarına bakarsak; zaman kaybı yok, para ödemiyorsunuz, tek başınasınız, kimse sizi görmüyor. Duş ve hijyenik koşullar çok uygun. En önemlisi saatinizi siz ayarlayabiliyorsunuz. Sabahleyin işe gitmeden önce yapabilirsiniz. Ama bunları spor salonunda yapmak zor. Daha erken kalkacaksınız. Oraya gideceksiniz. Arabayı park edeceksiniz. Duş alacaksınız. Bunları yetiştirmek zor. Dezavantajları aslında pek yok. Yalnızca, tek başına egzersiz yapıyorsunuz. Bu sizi motivasyon açısından zorlayabilir. Genellikle bir başkasının varlığı motive edici bir faktördür. Arkadaşın zorlamasıyla gidersiniz, sonra da iyi ki gelmişim dersiniz. Grup çalışmalarında da (örneğin aerobik) 15 dakikada bırakamazsınız. Sonuna kadar devam edersiniz. Bu anlamda grup çalışmalarını avantaj. Ayrıca sosyalleşmeyi de sağlar.



BTD: Ne gibi aletler kullanılabilir?

HD: Birçok insan eve alet alır. Başlangıçta birkaç defa kullanır. Daha sonra hiç kullanmaz ve evin içinde yer kaplayan birşey olarak durur. Koşu bandının, bisikletin ve kürek ergometresinin yararı var. Vücut ağırlığını fazla olduğunda taşımak zor olduğundan, bisiklete binerek vücut kasları çalıştırılabilir. Burada vücut ağırlığı taşınmadığından daha avantajlı bir durum vardır. Bu durumda olan kişilerin bisiklete binmesi daha uygun olur. Ancak bu aletlerin sağlayacağı hareketleri, bunlar olmadan da rahatlıkla yapabiliriz. Bazı insanları egzersiz aletleri motive eder. Bunun

dışında, aletlere o kadar bağlı olmaya gerek yok. Bu gibi aletlerin bir avantajı da, zamandan kazandırması. Örneğin televizyonda haber izlerken ya da sevdiğiniz başka bir işi yaparken, aletle egzersiz yapabilirsiniz. Yani haberlere ayırdığınız blok zamanı, egzersiz yaparak değerlendirebilirsiniz. Aletlerin dezavantajı şu, yalnızca belli bir harekete izin verdiğinden yalnızca o bölge gelişir. Bu yetmediğinden farklı aletler alması gerekecek. Kişi daha fazla hareket öğrendikçe ve geliştirdikçe aletten bağımsız olarak egzersizlerine devam edebilir.

BTD: Reklamlarını izlediğimiz egzersiz aletleri, anlatıldığı gibi yararlı mı?

HD: Reklamlardaki modeller sizi aldatmasın. Onlardaki vücut yapısı yıllar süren çalışmaların sonucunda oluşuyor. Yıllarca hareketsiz kalmış birisinin, belli bir yaşta sonra harekete başlayıp vücudunu öyle bir şekle sokması çok zor. Ancak hiç yararı yok diyemeyiz. Vücudu belli bir şekle ve forma sokmaya yardımcı olabilir.

BTD: Evde motivasyon nasıl sağlanmalı?

HD: Bu daha çok kişiye kalmış bir şey. Kişi ben bunu yapacağım, sağlığım için önemli demeli. Video ya da televizyon programları da motivasyonu sağlamada yardımcı olabilir.

BTD: Evde egzersiz yaparken kaza ya da yaralanma riski var mı?

Maksimum Kalp Atım Sayısı

“Karvonen formülü”ne göre;

Dinlenik kalp atım sayısı / dk: (DKS)

Maksimum kalp atım sayısı / dk: (MKS): 220-Yaş

Yedek kalp atım sayısı / dk: YKS = MKS - DKS'dir

Örneğin 50 yaşında, dinlenik kalp atım sayısı dakikada 70 olan birinin hangi tempoda egzersiz yapacağını hesaplayalım.

$MKS = 220 - 50 = 170$

$YKS = 170 - 70 = 100$. Kişi, efor sırasında dinlenik kalp atım sayısının üzerine en fazla 100 kalp atım sayısı / dk ekleyebilir.

Önerilen egzersiz şiddeti, dinlenik kalp atım sayısının üzerine % 60 yüklenme yapması öneriliyor, bu durumda egzersiz sırasında dakika kalp atım sayısı: $70 + (60/100) \times 100 = 130$ olmalı. Bu tempoda çalışıldığında egzersizden yeterli verim alınabiliyor.

zersizin kas, iskelet, dolaşım, solunum sistemlerini geliştirmesinin yanında en önemli görevi, streste başa çıkmayı da kolaylaştırması.

Büyük kas grupları için herkesin yapabileceği egzersiz hareketleri: Kol ve göğüs kasları için şınav egzersizi yapılabilir. Eller omuz genişliğinde ve omzun tam altına koyulur. Parmakların yönü ileri doğru olmalı. Baş, gövde, bacaklar ve kollar da düz olarak durmalı. Bu durumdayken üst ve alt kol 90° olacak biçimde tüm beden düz olarak yere yaklaştırılır. Sonra ilk pozisyona yükseltir ve hareket tekrar edilir. Bu zor geliyorsa, kondisyon yükleninceye kadar, dizlerin yere değdiği yarım şınav yapılabilir. Kol kası için ayrıca sandalye de kullanılabilir.

Karın kasları için mekik egzersizleri yapılabilir. Sırt üstü yatılır ve dizler bükülür. Eller göğüsle ya da başın iki yanında tutulur. Sonra omuzları yerden kaldırarak bacaklara yaklaştırma hareketi yapılır. Karın yan kaslarını çalıştırmak için aynı hareket kollar sola ve sağa uzatılarak yapılabilir.

HD: Evde yapılan hareketler, kişinin çok yabancısı olduğu hareketler değil. Alele çok bağımlı hareketler de olmadığından risk çok az. Ancak, genel olarak ısınma ve soğuma mutlaka yapılmalı. Kas kuvvetiyle ilgili çalışılacaksa, bununla ilgili 5-10 dakika kalp, dolaşım ve solunum sistemini geliştirici bir şeyler yapmalı. Vücut sıcaklığının belli bir düzeye gelmesi gerekir (yerinde koşular olabilir). Enzimatik aktivitelerin en uygun çalışma ısısına ulaşması, kasların esnekliğinin, yumuşaklığının kazandırılması, hareket sırasındaki bağlarda sürtünmeden dolayı oluşabilecek hasarların önüne geçilmesi için belli bir sıcaklığa ulaşması lazım.

BTD: Egzersiz giysileri nasıl olmalı?

HD: Terlemeye izin verecek giysiler olmalı. Zayıflama eşofmanları hava geçirmediğinden, daha fazla terlemeye neden olur. Bu vücut ısınıp gidecek artırır. Sanılıyor ki çok terlemek kalori harcatır ve zayıflatır. Bunlar yanlış. Terlemenin nedeni, artan vücut ısısının dengelenmesi için, deri dolaşımı yoluyla ısınin düşürülmesi çalışması. Amaç terlemek değil enerji harcamak olmalı. Ter, enerji harcanması sonucu oluşur. Serin bir havada yapıyorsa, terleme olmaz (enerji harcadığı halde). Su kaybının da karşılanması gerekli. Egzersiz sırasında sıvı mutlaka alınmalı.

BTD: Egzersiz ne zaman yapılabilir?



Kalça kasları için, kalça gerilme oluncaya kadar yukarı kaldırılır. Birkaç saniye bekledikten sonra yavaş yavaş aşağı indirilir. Yere koymadan tekrar yukarı kaldırılarak egzersize devam edilir.

Sırt kaslarını, için kollar öne uzatılarak karın üstü yatılır. Kollar ve bacaklar yukarı kaldırılmaya çalışılır.

Bacak kasları için çömelme egzersizi yapılabilir (diz eklemlerinde sorun yoksa). Bacaklar omuz genişliğinde açılır. Gövde hafifçe eğilir, ancak sırt düz olarak kalmalı. Eller topuklara değinceye ka-

HD: Sağlıklı koşullar oluştuktan sonra egzersize başlanabilir. En uygun saat, organizmanın en aktif olduğu saattir. Ancak bu saatlerde genelde çalışılıyor olunuyor. Zaman bulduğu herhangi bir an olabilir. Ayrıca ortamın çok sıcak olmaması da gerekli.

BTD: Zayıflamak için hangi egzersizler, hangi tempoda yapılmalı?

HD: Daha çok aerobik hareketler ve kas kuvvetini geliştiren egzersizler olabilir. Ancak kombinasyon hareketler en yararlıdır. Koşu, bisiklet, yüzme, tenis, uzun tempolu yürüyüşler zayıflama için uygun egzersizlerdir. Evde yapılacaksa koşu bandı ya da kondisyon bisikleti en uygun olanları. Uzun süreli ve orta tempoda yapılan egzersizler (% 40-50 tempoda) rahat kilo verir. Zaten sağlıklı yaşam için yapılan egzersizler yüksek tempoda olmamalı. Biz “ne başkasıyla ne de kendinle yarış” diyoruz. Sağlıklı yaşam için yapılan egzersizin temposu yanındakiyle konuşmanı engelleyecek tempoda olmamalı.

BTD: İşyerinde neler yapılabilir?

HD: Koridorda uygun bir yerde yürümek olabilir. Ancak bu, biraz hızlı bir tempo gerektirdiğinden pek uygun olmayabilir. Olmazsa merdiven çıkıp inmek yapılabilir. Öğle aralarında ya da molalarda bu yapılabilir. Egzersiz, en azından 10 dakika yapılmalı ki işe yarasın. İlk 5 dakikada



dar yere çömelir. Sonra başlangıç pozisyonuna dönülür ve hareket tekrarlanır. Bu egzersiz düz bir duvara yaslanılarak da yapılabilir.

Yazı ve Fotoğraflar
Bülent Gözcüoğlu

Kaynaklar

http://www.weightlossforgood.co.uk/exercise_at_home.htm

<http://www.gsu.edu/~wwwfit/strength.html>

<http://www.amateur-sports.com/stretch.htm>

http://www.shelterpub.com/_fitness/_office_fitness_clinic/OFC_office.html

Kale R., Yaşam Boyu Spor., Nobel Yayın., Ankara 2002

metabolizma hızlanır, yağlar yakılmaya başlanır. Tam verim alınacağına bırakmak iyi olmuyor. Bana kalırsa 5 dakika yapıldığında bile yararlı. Belki “lipit profile” diğeri kadar katkısı olmaz, ancak sonuçta bu şekilde de enerji harcıyorsunuz. İşyerinde giysi değişikliği zor olduğundan, kalp atım sayısının belli bir düzeye çıkarılması, terlemeye neden olduğundan çok uygun olmaz. Çalışılan yer 3-4. kattaysa asansör yerine merdiven alışkanlığı edinilmeli. Bu bile bir süre sonra fiziksel performansı belli bir seviyeye getirir. Bana göre egzersiz, günlük alışkanlıkların bir parçası olmalı. Yüz yıkamak, diş fırçalamak, uyumak, kahvaltı etmek gibi. Egzersiz de bunlardan biri olmalı. Yaşamın içinde buna yer ayırmalıyız. Ayrıca kuvvetle ilgili kasal egzersizler birkaç gruba ayrılır. Bunlardan birisi, izometrik egzersizler. Bunlar kas kasılırken hareketin olmadığı egzersizler de denebilir. Duvarı itmeye çalışmak, masayı kaldırmaya çalışmak gibi. Bunlar kas kitlesinde zaman içinde dayanıklılık ve artış sağlarlar. İzometrikten kasıt, oturduğunuz yerden amin bile dikkatini çekmeden yapabileceğiniz hareketler. Arabayla giderken bile karın sıkılabilir, belli aralıklarla (10 saniye gibi, dur bir daha yap gibi). Kişinin belinde problem olabilir. Mekik yapmıyor olabilirsiniz ancak izometrik egzersizle bunları yapabilirsiniz.