



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI  
HALK SAĞLIĞI  
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ



## SAĞLIKLI YAŞAM TARZI İÇİN EGZERSİZ !

Hipertansif bireyler

- Egzersizin artırılması
- Tuz alımının azaltılması
- Tütün ve tütün ürünlerinin kullanılmaması
- Sağlıklı beslenme ve kilo kaybı gibi sağlıklı yaşam tarzı önerilerinden fayda görebilir

Aşırı yemek yedikten sonra yürümeyin  
Bir anda egzersiz programına hızlıca başlamayın  
Egzersiz programınızı yavaş yavaş artırın  
Hipertansiyon ve egzersiz ile ilgili her türlü sorunuzu fizyoterapistinize danışabilirsiniz



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI  
HALK SAĞLIĞI  
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ



HİPERTANSİYON  
EGZERSİZ  
PROGRAMI





### EGZERSİZ PROGRAMI ÖNCESİNDE;

Egzersiz programına başlamadan önce tıbbi bir değerlendirmeye ve egzersize katılım için uygun olup olmadığının değerlendirilmesi için hekiminizden danışmanlık alın.

### EGZERSİZ SIRASINDA;

Herhangi bir egzersiz tipinde ağrı veya rahatsızlık hissettiğinde devam etmeyin. Böyle bir durumda hemen tıbbi danışmanlık alın.

### EGZERSİZ PROGRAMINIZ;

- Kapsamlı bir fiziksel aktivite programı aerobik ve kuvvet eğitimini içerir.
- Aerobik egzersiz ve kuvvet eğitiminin aynı seansta olması gerekmez.
- Yürümek, koşmak, merdiven çıkmak, bisiklet sürmek, kürek çekmek, yüzmek ve kros kayağı aerobik egzersizdir.
- Orta şiddetli ve şiddetli aktivite birleştirilebilir.
- Haftanın 5 günü en az 30 dk. orta şiddetli veya haftanın 3 günü 20 dk. veya daha fazla aerobik egzersiz önermektedir.

### EGZERSİZ YAPARKEN NELERE DİKKAT ETMELİYİZ

- Kan basıncını düşürmek için gereken fiziksel aktivite büyük yaşam stili değişiklikleri yapmadan hayatınıza ekleyebilirsiniz.
- Yapmaktan hoşlandığınız ve programınıza dahil edebileceğiniz egzersizleri seçin. Egzersiz yaparken yaralanmalarla karşılaşmak mümkündür.
- Eğer başladığınız zaman aşırıya kaçmazsanız ve dereceli olarak ilerlerseniz yaralanmalar minimaldir.