



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
HALK SAĞLIĞI
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ



EGZERSİZ EĞİTİMİNDE DİKKAT EDİLECEK DURUMLAR

- Diz, kalça ve ayak bileği eklemine korumak için koşma ve çok hızlı yürümeden kaçınin
- Şokları emen uygun ayakkabılar giyinin
- Egzersiz esnasında vücudunuzu susuz bırakmayın.
- Göğüste baskı hissi, göğüs ağrısı, nefes darlığı, baş dönmesi, bulantı ve çarpıntı olduğunda egzersizi sonlandırın.

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



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
HALK SAĞLIĞI
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ



Obezitede
Kilo Yönetimi İçin
Egzersiz Programları



FİZİKSEL AKTİVİTE:

Günlük yaşam içerisinde vücut kaslarını kullanarak yapılan ve enerji harcamasını gerektiren vücut hareketleri (yürüme, basamak çıkma ve bahçe işleri gibi günlük yaşam aktiviteleri) fiziksel aktivite olarak tanımlanılır.

EGZERSİZ (DÜZENLİ FİZİKSEL AKTİVİTE);

Fiziksel uygunluğun bir veya daha fazla bileşeninin korunmasını veya geliştirmesini amaçlayan düzenli, planlanmış ve tekrarlı vücut hareketleridir. Aktivitelerin önce sıklığının, zaman ilerledikçe süresinin ve en son şiddetinin artırılması önerilmektedir.

EGZERSİZ EĞİTİMİ

Aerobik Egzersiz Eğitimi

- Büyük kas gruplarının kullanıldığı ritmik aktiviteler (Yürüme, bisiklet kullanma vb) önerilir.
- Aerobik egzersiz sürekli veya aralıklı yapılabilir.
- Aerobik egzersiz eğitimi seansı ideal olarak en az 30 dakika ve haftada 2-3 seans olarak yapılmalıdır.
- Her seansta 5-10 dakikalık ısınma ve soğuma dönemleri verilmelidir.
- 30 dakika boyunca egzersiz yapamayan hastalarda 10'ar dakikalık seanslardan oluşan aralıklı egzersiz eğitimi kullanılmalıdır.
- Ulaşılması gereken hedef; haftada en az 150 dakika orta şiddetli aerobik egzersiz eğitimi yapılmasıdır.

Direnç Egzersiz Eğitimi

- Direnç makinaları, serbest ağırlıklar, elastik bantlar veya kişinin vücut ağırlığının kullanıldığı egzersizlerdir.
- Direnç egzersizleri haftada 2-3 seans olarak, 8-10 egzersiz türünde, 1-3 set halinde ve her sette 10-15 tekrar yapılacak şekilde planlanmalıdır.
- Kilo verirken, yağ kaybına karşın yağsız kütleyi korumak için önerilir.

Esneklik Egzersizleri

- Büyük kas ve tendon gruplarının hareket açıklığını geliştirir.
- Omuz kuşağı, göğüs, boyun, gövde, kalça, ön ve arka bacak, ayak bileğinin büyük kas tendon grupları esneklik egzersizlerinin hedef bölgeleridir.