

# SPOR VE SAĞLIKLI YAŞAM AMAÇLI YÜRÜME TEKNİKLERİ

Doç. Dr. Haluk H. Öztekin

2013



# Yaşam boyu sporun kanıta dayalı temel yararları

- Enerji tüketimi ve kilo kontrolü
- Solunum sistemi
- Dolaşım sistemi
- Kemikler, kaslar
- Merkezi siniri sistemi

# Önce Sağlık Deęerlendirmesi

- Özellikle hareketsiz yaşamış ve 35 yaşını geçmiş bireyler
- Soy geçmişı
- KVS bakısı
- Glisemi, kan yağları
- Ortopedik bakı

# En basit reęete

- Ev dışı, fazla inişli-ęıkıřlı olmayan kısa yürüyüşler. Yorulunca dinlen. Günde 1-2 kez.
- Mesafeyi arttır. Antrenman süresini günlük 1 saate çıkarmaya ęalış.
- İlk hedef tempolu ve düzgün adımlarla 1 saat yürüyüş.

- İkinci hedef bir saatte 5 km. olmalıdır. Bu sırada aerobik kapasiteniz 5-6 katına çıkacaktır.
- Formunuz ilerleyince spor kıyafetlerle “yürü-koş”lara başlamalısınız.
- 5-10 dakika ısınma yürüyüşü, sonra yavaş koşu (jogging). Zorlanırsanız hemen yürüme temposuna geçin.
- Bir saatte 5 dakika jogging yaparsanız, günlük antrenman saatini 55 dk.ya indirebilirsiniz.
- Son basamak yarım saat tempolu yavaş koşudur. Üçüncü hedef.

- Üçüncü hedefte aerobik kapasite 10 misline çıkar. Antrenmanları haftada 3-5 yapabilirsiniz.
- Dördüncü hedef hırsla kapılmadan kendi koşu rekorunuza erişmektir.
- Bu reçeteyi her yaşta insan deneyebilir.
- Kendinizle ve bir başkası ile asla yarışmayınız!

# Yürüyüş postürü

- Topuk-taban-burun tekniği
- Uzun adımlardan ziyade kısa adımlar
- Kollar serbest
- Parmaklar hafif kıvrık, sıkı yumruk yok.
- Baş yukarıda
- Karın kasları gergin.



# Jogging stili

- Kollar omuzdan serbest
- Dirsek 90 derece
- Eller bilekten gevşek
- Ayak: topuk-taban-burun tekniği
- Gövde hafif ileride
- Baş karşıda





# Nabız alt-üst limitleri

- $(220 - \text{YAŞ}) \times 0.8 = \text{Üst limit (nabız/dk.)}$
- $(220 - \text{YAŞ}) \times 0.6 = \text{Alt limit (nabız/dk.)}$

Örnek:

$$220 - 40 = 180$$

$$180 \times 0.8 = 144/\text{dk} > \text{Üst limit}$$

$$180 \times 0.6 = 108/\text{dk} > \text{Alt limit}$$



# Antrenman sırasında:

- Baş ağrısı
- Bulantı
- Baygınlık hissi
- Çarpıntı
- Gögüste ađrı
- Nefes darlığı
- Ani ve aşırı yorgunluk hissine **DİKKAT!**

# Dışarı çıkamazsak?

- Ev içi yerinde koşu: Hafif giysiler, uygun ayakkabı, yumuşak zeminde!
- İp atlamak
- Basamak çıkma
- Evde aerobik dans
- Ergometrik bisiklet
- Yürü-koş bandı (Treadmill)

# Hangi saatte?

- Alışkanlık ve biyolojik ritme göre
- Sabah veya akşam
- Geç saatler uygun değil
- Sabah için bir miktar şekerli sıvı, antrenman sonrası iyi kahvaltı.
- Gündüz mutlaka aç antrenman, sonra hafif yemek.
- Yemekten sonra en erken 3,5 saat sonra.

# Zemin

- Kiremit tozu
- Beton, asfalt - tercih etmeyin
- Tartan pist
- im
- Toprak

# Yürüyüş parkurları

- Karşıyaka sahil 2 km. Asfalt/Beton
- Bostanlı 2 km. Kiremit tozu
- Kordon 2 km. Kiremit tozu  
Asfalt  
Beton  
Tartan
- Fuar 2 km. Tartan

# İdeal giysiler

- Mutlaka spor kıyafet!
- Pamuklu kumaş en iyisi, ter emici
- Soğuktan korunma önemli.
- Rüzgarlık (cilt solunumunu engelleme)
- Yazın üst çıplak yapılabilir (el havlusu!)
- Asla tayt giyilmemeli, naylon sarmayın

# İdeal ayakkabılar



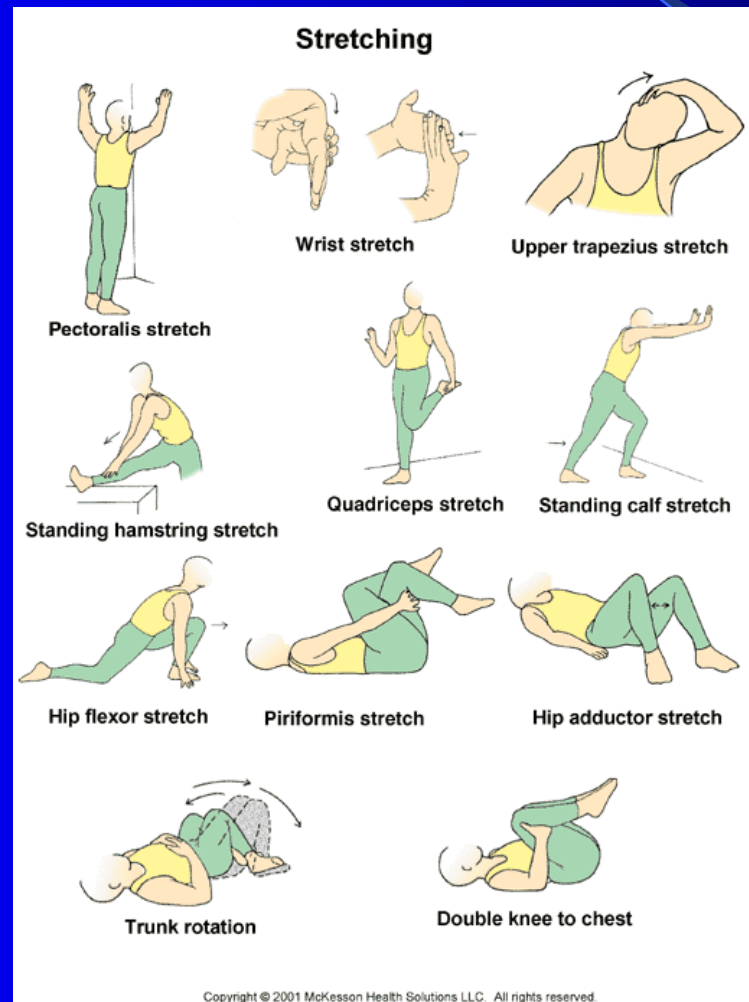
- Taban kalın ama yumuşak, kaydırmayacak
- Topuk hafif yüksek, topuğu kavrayan
- İç kavis ve ön kavis dolgusu şart
- Kalın pamuklu çorap ile giyilirse sıkı olmayacak.



# Ne kadar kalori harcadık?

- 30 dakika 4.8 km/s YÜRÜYÜŞ 116 Kk
- 60 dakika 4.8 km/s YÜRÜYÜŞ 250 Kk
- 30 dakika 12 km/saat KOŞU 250 Kk
- 60 dakika 12 km/saat KOŞU 700 Kk

# Antrenman sonrası germe egzersizleri



# Dinlenme ve duř alma

- Hava şartlarına göre açıkta veya kapalı bir yerde soğuma
- Terleme yavaşlayacak, soluk ve kalp ritmi normale dönecek
- Daha sonra duş (ılık su), ancak dayanabildiğiniz kadar soğuk duş da alabilirsiniz.

# Kas ağrıları

- Kas sertliği hazır olmadığınızı gösterir.  
Nedeni: ani ve hızlı tempo. Çözüm:  
tempoyu tedrici yükseltelim
- Zemin sert?
- Koşu stili?
- Hız ve doz?
- Ayakkabı?

# İdeal kilo kaybı?

- Sağlıklı olanı ilk altı ayda vücut ağırlığının % 10 unu kaybetmektir.

# Bazı kronik hastalıklara özgü önerilen yürüyüş programları<sup>1</sup>

- İnsülin direnci>Tempolu yürüyüş>3-4 saat/hafta
- Tip II DM>Yürüyüşten 30dk. önce 10-15g. karbonhidrat>3-4saat/hafta
- Dislipidemi>Yürüyüş/Jogging>20-30km/hafta
- HT>Borg 12-13/15-16 tipi egzersiz>30dk/gün
- Obezite>Orta şiddette aerobik egzersiz/güçlendirme>1 saat/gün

1. B. K. Pedersen and B. Saltin. Evidence for prescribing exercise as therapy in chronic disease. Scand J Med Sci Sports 2006; 16 (Suppl. 1): 3–63

- KOAH>Mesafesi gitgide artan yürüyüşler>3 ayda bir check-up
- KAH>AMI den hemen sonra: >10 dk. bisiklette ısınma, 1. Hafta 2 seans/hafta, 2. hafta 3 seans/hafta, 3. Haftada 4 seans/hafta
- DM tip I, osteoporoz, osteoartrit, fibromyalgia, intermitan klaudikasyo, depresyon, kronik bayılma sendromu ve kanser vb.

Teşekkürler, sağlıklı günler.

