

Coronavirus Salgını ve Egzersiz

Dr. Murat ÇİLLİ

Egzersiz ve Spor Bilimleri Eğitim, Uygulama ve Araştırma Merkezi

SAKARYA
UYGULAMALI BİLİMLER
ÜNİVERSİTESİ

ESBAM
EGZERSİZ VE SPOR BİLİMLERİ EĞİTİM, UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

Tüm Dünyada etkili olan salgının yayılmasını yavaşlatmak için #evde kalarak sınırlandırdığımız yaşantılarımızda birçok farklılıklar yaşıyoruz. Evde kaldığımız sürede; bir yandan uzaktan iş yapmaya devam ederken, diğer yandan ev işleri ve ev halkı ile ilgilenmek ve çocuklara vakit ayırmak zorundayız. Tüm bu işler çok zaman alıyor. Bu nedenle bir öncelik listesi hazırlamak yararlı olacaktır. Muhtemelen listeden ilk çıkaracağımız ya da en son sıralarda yer vereceğimiz şeylerden biri egzersizdir. Oysa egzersizin her durumda yaşantımızın bir parçası olması gerekir.

Genç ve yaşlı hepimiz için düzenli fiziksel aktivite sağlıklı kalmak için önemlidir!

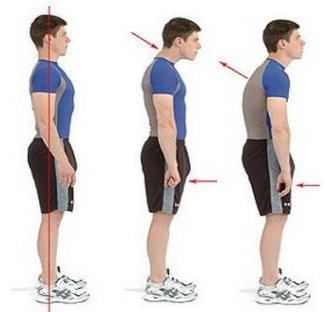
Neden mi?

Aslında hepimiz egzersizin sağlıklı ve formda kalmamıza yardımcı olabileceğini biliyoruz. Ancak, egzersizin faydaları bununla sınırlı değildir.

- Günlük fiziksel aktivite stres ve kaygı duygularınızı azaltmanıza yardımcı olabilir, depresyon ile mücadelede göz ardı edilemeyecek faydalar sağlar.
- Sadece oturma ile karşılaştırıldığında, orta yoğunluklu fiziksel aktivite daha iyi bağışıklık sistemine sahip olmayı sağlar.
- Düzenli günlük egzersiz daha iyi uyumamıza yardımcı olabilir. Özellikle çoğumuzun uyku düzeninin bozulduğu bu günlerde, egzersiz uyku düzeninizi korumada önemli katkılar sunar.
- Egzersiz, sağlıklı kalmamıza yardımcı olur ve bazı hastalıklara yakalanma riskini azaltmada etkilidir.
- Direnç egzersizleri ile karşılaşan kemiklerin osteoporoz riski azalır.
- Egzersiz benlik saygısını artırır, kendinizi iyi hissetmenizi sağlar.
- Düzenli egzersiz iş yapabilme kapasitemizi artırır ve daha uzun süre iş yapabilmemize yardımcı olur.

Daha birçok faydasını sayabileceğimiz halde hala listemizde egzersiz için bir zaman ayıramıyor ve günlük programımızda egzersiz için zaman bulabileceğimizi düşünüyorsak, evde yapılacak egzersizler için birkaç ipucu verelim;

Çalışma saatleri boyunca ya da televizyon seyrederken, 5 er dakikalık molalar verin ve sadece yürüyün ya da aktif bir ev işi yapabilirsiniz. Örneğin, makineye birkaç çamaşır atın, bulaşıkları yıkayın veya çöpü çıkarın. Bu, aynı zamanda zihninizi yenilemenize de yardımcı olacaktır. Ekran önünde uzun süreler boyunca oturmak normal duruşumuzu zorlayacaktır. Zaman zaman ayakta durabileceğiniz rahat bir yer bulun ve gerilmenin önemini unutmayın. Ayağa kalkmak ve tüm vücudunuzu germek için her saat birkaç dakika ayırın.



Telefonunuz için eller serbest olarak kullanmanıza imkân sağlayacak kulaklık edinin. Konferans görüşmenize yoğunlaşmış olurken ya da başka bir işle meşgul olurken elleriniz bazı basit ama değerli egzersizler için serbest kalır.

Bir egzersiz stabilite topu satın alın. Topla yapabileceğiniz düzinelerce egzersiz olsa da, sadece üzerine oturmak da yararlıdır. Gün boyunca kısa süreliğine bile olsa bir sandalye yerine satabilite topu üzerine oturmayı deneyin. Bu şekilde özellikle gövde kaslarınızı çalıştırmış ve postürünüzü korumada önemli bir adım atmış olursunuz.

Çalışırken ihtiyaç duyduğunuz enerji ve motivasyonu sağlamada yardımcı olması için sağlıklı atıştırmalıklar bulundurun. Özellikle suyu el altında tutmayı ve gün boyunca biraz yudumlamayı unutmayın.

Gördüğünüz gibi, az bir çaba ve iyi bir planlama ile egzersizi günlük çalışma rutininiz içine almak mümkün. Eğer çocuklarınız varsa, egzersiz yaparak harika bir örnek oluşturacağınızı da hatırlatmakta fayda var.

Evde çalışmanın avantajlarından biri, egzersiz kıyafetlerinizi ve banyo malzemelerinizi hazırlamanıza gerek yoktur. Egzersiz yapmak için 30 dakika ayıramıyorsanız egzersizinizi küçük parçalara bölerek günlük çalışma planınızın içerisine dağıtabilirsiniz.

Bu süreci sağlıklı ve daha verimli geçirebilmeniz için, size, ailenize ve işinize birçok faydaları olacak egzersizler için mazeretler üretmeyi bırakıp, hareket etmeye başlamanın zamanı geldi!

Neyi Ne Kadar Yapmalıyım ?

Bu aşamada neyi, ne kadar nasıl yapmalıyız sorusunu sormaya başladığınız sizlere ACSM* derneğinin evde ya da ofiste yapılabilecek egzersiz önerilerini iletmek yararlı olacaktır. Büyük kas gruplarının art arda çalıştırılması ile yapılacak toplam 7 dakikalık yüksek yoğunluklu egzersiz rutini günlük egzersiz ihtiyacımızı karşılamada yeterli olacaktır.

10 saniye aralıklar ile yapılan her egzersiz 30 saniye sürer ve yüksek bir yoğunlukta gerçekleştirilir. Yedi dakika boyunca efor seviyeniz 10 puanı üzerinden 8 olmalıdır (0=dinlenme ve 10=gerçekleştirebileceğiniz en yüksek efor seviyesi). Süreleri kendinize uygun olacak şekilde değiştirebilirsiniz.

Derin nefesler alacaksınız, kalp atış hızınız artacak ama sonunda mutlu hissedeceksiniz.

Yapacağınız hareketler farklılık göstermekle birlikte genellikle egzersiz seansı; aerobik çalışmaları (jumping jacks, high knees), kuvvet çalışmalarını (wall sits, squats, lunges, step ups onto a chair, triceps dip on a chair, push-ups, push-ups on a rotation) ve core bölge çalışmalarını (planks, side planks, abdominal crunches) kapsar.

Egzersiz yapmaya engel bir sağlık durumunuz olmadığından emin olun. Gerekliyse hekiminize danışın.

Egzersiz seansından önce ve sonra uygun bir ısınma ve soğuma yapılmasını önemlidir.

Egzersiz sırasında nefesinizi tutmaktan kaçının.

Bir kas grubunun, diğeri egzersiz yaparken dinlenmesine izin vermek için egzersizlerin sırasını takip etmek önemlidir.

Hoşunuza giden, eğlenceli ve uygun tempoda bir müzik egzersizin daha keyifli olmasını sağlar.

Bu egzersiz seansı ;

- Kısa sürede etkili egzersiz yapmayı sağlar (yaklaşık 7 dakika sürer)
- Gün içinde 2 ila 3 kez tekrarlanabilir.
- Sadece kendi vücut ağırlığınız, bir sandalye ve bir duvarla, küçük bir ofis gibi alanda gerçekleştirilebilir.
- Yoğun egzersiz, kas aktivitesini ve kalp atış hızını artırır ve sağlıklı kilo kontrolünde katkıda bulunabilir.
- Zorlu egzersizlerin kısa süreleri, insülin direncini azaltmaya, eklemlerinizi güçlendirmeye ve duruşunuzu iyileştirmeye yardımcı olmak gibi anlamlı faydalar da sağlayabilir.



ACSM's Health & Fitness Journal®.Kilka and Jordan, High-intensity circuit training using body weight: maximum results with minimal investment. 2013; 17(3):8-13.

Yukarıdaki egzersiz numarasına göre verilen aşağıdaki önerileri dikkate alarak egzersizlerin zorluk derecelerini kendinize göre ayarlayabilirsiniz:

1. Harekette tempoyu kendinize göre belirleyebilirsiniz
2. Harekette daha az çökebilirsiniz
3. Hareketi dizlerinizin üstünde yapabilirsiniz
4. Harekette ayaklarınızı biraz daha uzatarak ya da bir yerden destek alarak yapabilirsiniz
5. Harekette sandalye yerine daha az yükseklikte bir tabura kullanabilirsiniz
6. Harekette daha az çökerek hareketin zorluğunu ayarlayabilirsiniz
7. Oturduğunuz koltuğun kol dayama noktalarını kullanarak kolaylaştırabilirsiniz
8. Hareketi duvara yaslanarak dikey pozisyonda ya da dizlerinizin üstünde yapabilirsiniz.