


First Step
TO ACTIVE HEALTH[®]

 **Thera-Band** [®]

The Hygenic Corporation 1245 Home Avenue Akron, OH 44310-2575 U.S.A (330)633-8460
www.FirstStepToActiveHealth.com www.thera-band.com

PROGRAM EL KİTABI



 Thera-Band 


FirstStep
TO ACTIVE HEALTH®

Eğer nasıl yapacağınızı biliyorsanız bedensel etkinlik düzeyinizi arttırmak oldukça kolay olabilir. Bedensel etkinliğin kolay yöntemleri araba kullanmaktan ziyade yürümek, asansör yerine merdiven kullanmak veya arabanızı dükkandan çok uzaklara park ederek rutin işlerinizi bedensel etkinliğe dönüştürmektir.

Gerçekten mücadele etmeniz gereken şey, sağlığınız üzerinde önemli bir etkiye sahip olacak olan yapılandırılmış bir programa katılmak için kişisel karar vermenizdir. Bu karar günlük rutin işlerinizin bir parçasını oluşturmalıdır. Bu program İlk Adımdır.

Etkin Yaşam için İlk Adım™ size formunuzu (dinçliğinizi) geliştirmek için tasarlanmış bir etkinlik programı sunar.*

*DİKKAT: Her hangi bir bedensel etkinlik programına katılmadan önce doktorunuza danışınız.

İçinde ne var?

Doktorunuz bedensel etkinlik programına başlamanızın uygun olduğunu söylediği zaman **Etkin Yaşam İçin İlk Adım™** programına başlamak için hazırsınızdır.

Bu Programın İçeriği:

- Program El Kitabı bedensel etkinlik programına nasıl katılabileceğinize ilişkin bilgi içerir
- 4 Bölümlü Program, yapacağınız bedensel etkinliğin tanımlarını ve resimlerini içerir
- Etkinlik Takip Çizelgesi, gelişiminizi izleyip gözden geçirilmesinde size ve sağlık danışmanınıza yardımcı olur
- Esnek direnç bandı, kuvvet ve denge antrenmanlarında kullanmanız için



„Her yolculuk tek bir adımla başlar“

Çin Atasözü

DEĞERLENDİRME ve AMAÇLAR

Programınıza yönelik hedefler oluşturmak için aşağıdaki bölümü kullanınız.

1. Bedensel yetilerinizi ve sınırlarınızı belirleyiniz.

Aşağıdaki işlevsel etkinlikler listesini inceleyiniz ve yapmakta güçlük çektiğiniz günlük işleri işaretleyiniz. Sonra, günlük yaşamınız için çok önemli olan işleri işaretleyiniz. Güçlük çektiğiniz alanları belirledinizde hangi etkinliklerin sizin için en önemli olduğunu tespit edebilirsiniz.

✓	Yapmakta Zorluk Çektiğiniz Günlük İşler	✓	Önem sırası	Ağırlıklı Olarak Yapılacak Etkinlikler
	Giyinmek			Üst/alt ekstremitte esneklik
	Yüz veya saç yıkama, dişleri fırçalama			Üst ekstremitte esneklik
	Ev işi yapma			Dayanıklılık*, Üst/alt ekstremitte kuvveti
	Bakkal-Market torbaları taşıma			Üst ekstremitte kuvveti, Denge
	Kavanoz kapağı açma			Üst ekstremitte kuvveti
	Kapı açma (İtme/Çekme)			Üst ekstremitte kuvveti
	Yerden nesne almak için eğilmek			Alt ekstremitte esneklik, Kuvvet
	Başınızın üstündeki yerlere nesne koyma ve uzanma			Üst ekstremitte esneklik, Denge
	Hafif nesnelere kaldırma			Üst ekstremitte kuvveti
	Daha ağır nesnelere kaldırma >9 kg			Üst/alt ekstremitte kuvveti
	10 dakika yürüme			Dayanıklılık*, Alt ekstremitte kuvveti
	Merdiven çıkma (Aşağı/Yukarı 1 kat)			Alt ekstremitte kuvvet, Denge
	Yorulmadan yokuş yukarı yürüme			Alt ekstremitte kuvvet, Dayanıklılık*
	Düz olmayan zemin/yüzey üzerinde yürüme			Alt ekstremitte kuvvet, Denge
	Sandalyeden kalkma			Alt ekstremitte kuvveti
	Yataktan kalkma			Üst/alt ekstremitte kuvveti
	Banyo küvetine girme ve çıkma			Üst/alt ekstremitte kuvveti, Denge

2.Hedeflerinizi Belirleyiniz

Hedefler kendi önceliklerinizin yanı sıra bölüm 1’de belirtilen sınırlılıklarınıza göre oluşturulmalıdır. Geliştirmeye gerek duyduğunuz günlük işlerden en az 5 tanesini aşağıdaki tabloya listeleyerek hedeflerinizi belirlemeye başlamalısınız.

Hedeflerinizi belirledikten sonra, bunlara ulaşabilmek için ulaşılabilir, zaman çizelgesi hazırlamalısınız. Bu programa başladığınız zaman alışabilmeniz için, kendinize bir kaç hafta süre tanıyınız. Etkinlikleri çizelgeyle uygularken, beklediğinizden daha iyi yaptığınızı göreceksiniz.

Günlük İşler İçin Özel Hedefler	Hedeflenen Süre
3 kez merdiven inip çıkma	8 hafta

Şimdi özel hedefler ve gereksinimleriniz için bedensel etkinlik programınızı belirlemeye hazırsınız.

*Dayanıklılık etkinlikleri belirli bir zaman diliminde kalp atışınızı arttıran bedensel etkinliklerdir. Dayanıklılık etkinlikleri yürüme, jog, bahçe işleri, bisiklete binme ve yüzme gibi etkinlikleri içerir fakat bunlarla sınırlı değildir..

3. Kendi bedensel etkinlik programınızı nasıl geliştirebilirsiniz?

Aşağıdakiler 50 yaşın üstündeki yetişkinlere önerilen bedensel etkinlik programının bileşenleridir:

- Orta dereceli etkinliklerinizi gündelik rutin etkinliklerinize haftada 4 gün 30 dakikayı hedefleyerek dahil etmelisiniz.
- Her oturumda gerdirme gibi ısınma ve soğuma etkinliklerine yer veriniz
- Haftada en az iki gün kuvvet alıştırmalarına yer veriniz
- Günlük rutin işlerinizde denge etkinliklerine yer veriniz

Etkin Yaşam İçin İlk Adım™ programı yaşlı yetişkinler arasında özel fonksiyonel dayanıklılık*, esneklik, kuvvet ve denge etkinliklerine yer verir. Bedensel etkinlik düzeylerini arttırmak için dört bölümlü bir program sunar.

Dayanıklılık etkinlikleri ile başlayınız. Yürüme gibi dayanıklılık etkinliklerini rahatça yapabildiğiniz zaman bu kitle tarif edildiği gibi esnetmelere başlayınız. Bedensel etkinlik programı sağladıkça kuvvet ve denge etkinliklerini ekleyiniz. Bazı insanlar dört bölümün tamamını da uygulayarak başlayabilirken, bazıları bir ya da iki bölümü yapabilir.

*Dayanıklılık etkinlikleri sabit bir süre boyunca kalp atım sayısını artıran sürekli bedensel etkinliktir. Bu sadece yürüme, jog, bahçe işleri, bisiklete binme ve yüzmeye sınırlı değildir.

Bir haftalık sürede bu bileşenlerden her birini yapmak en uygunu olsa da her hangi bir bedensel etkinlikte bulunmanız hiçbir şey yapmamanızdan daha iyidir.

Programınız gereksinimleriniz, becerileriniz ve ilginiz doğrultusunda olmalıdır. Gelişiminizi izleyebilmek için Etkin Yaşam İçin İlk Adım kitindeki etkinlik takip çizelgesini kullanabilirsiniz. Aşağıdakiler iyi hazırlanmış günlük bedensel etkinlik programı için bir örnektir.

Gün	Etkinlik
Pazartesi:	Dayanıklılık ve germe
Salı:	Kuvvet ve denge
Çarşamba:	Dayanıklılık ve germe
Perşembe:	Kuvvet ve denge
Cuma:	Dayanıklılık ve germe
Cumartesi:	Kuvvet ve denge
Pazar:	Serbest zaman etkinlikleri

Etkin Yaşam İçin İlk Adım™ kiti programa başlamanız için ayrıntılı alıştırmaya ve program talimatlarını içerir. Eğer bu etkinliklerin süresinin ve yoğunluğunun üstesinden gelebileceğinizi hissediyorsanız sağlık bakım danışmanınızdan daha fazlasını nasıl yapabileceğinizi öğreniniz.



HEKİMİNİZE NE ZAMAN BAŞVURABİLİRSİNİZ?

Halsizlik, denge kaybı, baş dönmesi, göğüs ağrısı ya da baskısı, mide bulantısı, nefes darlığı gibi hastalıklardan her hangi birini yaşarsanız hekiminize başvurunuz. Yeni bir alıştırma programına başladıktan sonra alıştırmalardan sonra hafif kas ağrısı hissedilebilirsiniz. Bu ağrı 2-3 gün sonra geçmez ise sağlık bakım danışmanınıza başvurunuz.

BEDENSEL ETKİNLİK DÜZEYİNİZİ NASIL ARTTIRABİLİRSİNİZ VE GELİŞİMİNİZİ NASIL İZLEYEBİLİRSİNİZ?

Gelişim, dinçliğinizdeki ilerlemenin anahtarıdır. Genelde yoğunluğu ve şiddeti arttırmadan önce etkinliklerin süresi ve sayısını arttırınız. Dayanıklılık, germe, kuvvet ve denge etkinlikleri için ilerleme önerileri:

- Etkinliğe ilişkin haftalık gün sayısını arttırınız
- Etkinliğinizin sayı ve süresini arttırınız
- Etkinliğin düzeyini arttırınız (direncin artırılması ya da daha yüksek kalp atım sayısı ile)

NASIL DAHA MOTİVE KALINIR?

- Ölçülü olma önemlidir; yavaş zevkli etkinliklerle başlayınız ve yavaşca ilerleyin
- Etkinlik takip çizelgesini doldurarak başarılarınızı kaydediniz
- Bedensel etkinlik programınızı aynı saatlerde yapmayı deneyiniz

- Bedensel etkinliği günlük yaşantınızın bir parçası haline getiriniz
- İlk hedefinize ulaşınca kendinizi dllandiriniz
- Hedeflerinizi tutmuş olduğunuz Etkinlik Takip izelgesi ile karşılaştırınız
- Etkinlik düzeyiniz ilerledikce hedeflerinizi gözden geçiriniz
- Mümkün olduğunca bir partner yada grup ile alıştırmalarınızı yapınız
- Bedensel etkinliğik konusundaki kararlılığınızı aileniz ve arkadaşlarınızın desteklemelerini rica ediniz.

ALIşTIRMAYA İLİşKİN İP UÇLARI

- Geniş, rahat elbiseler ve rahat ayakkabı giyiniz
- Her seansta germe gibi ısınma ve soğuma etkinliklerine yer veriniz
- Sağlık danışmanınızın önerdiği gibi yavaş başlayın ve yavaş ilerleyiniz
- Sağlık danışmanınızın önerdiği gibi etkinliğin şiddetini izleyiniz
- Etkinlik sırasında, özellikle terliyorsanız, bolca sıvı alınız
- Her etkinliği uygun postür ve form ile uygulamayı unutmayınız. Etkinliği bitirmek için kestirmelere başvurmayınız.

GÜVENLİK HATIRLATMALARI

- İLK ÖNCE SAĞLIK DANIŞMANINIZA MÜRACAAT EDİNİZ
- Doktorunuzun izni olmadan spor yapmayınız
- Tıbbi durumunuz stabil değilse, iyileşmekte olan yaranız veya kontrol altında olmayan hastalığınız varsa spor yapmayınız
- Eğer göğüs ağrısı yada baskısı, nefes güçlüğü yada darlığı, baş dönmesi, spor yaparken kusma olursa doktorunuza başvurunuz.
- Şiddetli ağrıya neden olan yada tıbbi durumunuzu kötüleştiren etkinlikleri uygulamayınız
- Yeni bir alıştırma programında kas ağrısı beklenir. Kas ağrısını alıştırma şiddete yönelik bir kılavuz olarak kullanınız. Alıştırmadan sonraki gün ağrınız varsa bir sonraki alıştırmada şiddeti düşürünüz. Eğer ağrınız 2-3 günden daha fazla sürerse sağlık danışmanınıza başvurunuz.
- Alıştırma sonrası dizler yada dirsekler ağrıyorsa, spora ara veriniz ve doktorunuza başvurunuz
- Düzgün nefes alıp vermeyi unutmayınız. Özellikle tansiyonunuz varsa, yüklenme yaparken asla nefesinizi tutmayınız. Genelde kas kasılması sırasında nefes verin, kas gevşemesi sırasında nefes alınız.

KAYNAKLAR

Daha fazla bilgi için

www.FirstStepToActiveHealth.com'a bağlanabilirsiniz. Eğer programınızın etkinlik seviyenizi arttırmak ya da programa başlamak istiyorsanız sağlık danışmanınıza başvurunuz.

ETKİN YAŞAM İÇİN İLK ADIM™ THERA-BAND® and Associated Colors are trademarks of The Hygenic Corporation. Unauthorized use is prohibited.

© The Hygenic Corporation 2006. Tüm hakları saklıdır.

P03992 REV 0