



Dayanıklılık etkinliklerine başlayınız

NİÇİN:

Günlük etkinlikleri ve bağımlı olmadan yaşamak için yorulmadan, nefessiz kalmadan, dayanıklılığı devam ettirmek için hızlı, uzun mesafe veya hızlı rampa yukarı yürüyebilme gibi işlevsel etkinlikleri geliştirebilir.

Kalp-solunum sisteminin etkililiğini arttırmak için dayanıklılık artırılır ve mortalite ve hastalıklar azalır.

Kronik hastalıklar ve ölümlerdeki kontrol edilebilir risk faktörlerinden en

önemlilerinden birisi kalp-solunum dinçliğidir. Günlük rutin işlerinize biraz daha fazla adım ekleyerek bunu sağlayabilirsiniz. Günlük 10.000 adımlık hedefe ulaşmak için bir pedometer yararlı olabilir.

NE:

Ritmik ve aerobik olan etkinlikler içeren uzun süreye yayılmış büyük kas grupları içeren etkinliklerde bulununuz. Hoşunuza giden etkinlikte bulunmanız en önemli şeydir: yürüyüş, gezinti, koşma, merdiven çıkma, yüzme, bisiklete binme, kürek çekme, dans etme, patinaj, kayak. Etkinlik şiddetini orta düzey olarak belirleyebilmek için arka sayfadaki Zorluk Derecesi* cetvelini kullanınız (12-13 düzeyi, "zor gibi" anlamına gelir). Kalp ilacı kullananlar nabız yerine kalp cetvelini kullanmalıdır. Yavaş başlayınız ve yoğunluk ve sürenizi yavaşça artırınız.

NE ZAMAN?

Haftada 3-5 (en fazla). (Her gün dayanıklılık alıştırmalarına yer veriyorsanız, yük binen ve binmeyen biçiminde değişimli etkinliklerde bulununuz, yani bir gün yürüyünüz diğer gün bisiklete bininiz ya da yüzünüz.)

*Borg'un Algılanan Zorluk Derecesi Skalası (Borg, 1998)' dan.

Yük binen Etkinlikler



Yük binen etkinlikler yer çekimine karşı kemiklerinizi ve kaslarınızı çalıştıran ayakta yaptığınız etkinlikler anlamına gelir. Bu etkinlik beden yapısını kuvvetlendirir ve osteoporoz riskinizi, artrit eklem ağrınızı ve diğer kemik sorunlarını azaltır. Yük binen etkinliklere ilişkin örnekler canlı yürüyüş, pazar çantası taşıma, merdiven çıkma ve tenistir.

Yük Binmeyen Etkinlikler



Yük binmeyen ayakta olmadan yapılan etkinlikleri kapsar. Bu etkinlik artrit bağı eklem ağrılarının yük binen etkinlikleri zorlaştırdığı durumlarda uygundur. Yük binmeyen etkinlikler ayakların üzerinde olmadan yapılan etkinlikleri ifade eder. Yük binmeyen etkinlikler örneğin yüzme, kürek çekme ve bisiklete binmedir.

NEREDEN BAŞLANILMALIDIR?

(başlangıç düzeyine bağlıdır). Hoş vakit geçirecek biçimde, zorluk derecesi 12-13 (zor gibi) düzeyinde haftada 2-3 defa, 10-15 dakikalık, düşük düzey etkinliklerle başlayınız.

NASIL İLERLENMELİ:

Sıklığı haftada 3-4'e çıkarınız, sonra etkinliğin süresini haftada 5-10 dakika arttırınız. Bir sonraki adım her hafta şiddeti arttırmaktır (algılanan zorluk derecesini 12-13'de tutmak için, "zor gibi".) Dayanıklılığınız arttıkça aynı şiddette daha çok etkinlik yapabildiğinizi anlayacaksınız.

HEDEF:

Sağlıklı yetişkinler için hedef günlük 30 dakika haftada 4-5 ve zorlayan düzeyde (algılanan zorluk derecesine 13, "Zor Gibi".) kalmaktır.

ESNEKLİK VE GERME NE ZAMAN EKLENMELİDİR?

Dayanıklılık programında ısınma ve soğumanın bir parçası olacak biçimde germe ve esneklik alıştırmalarına yer verilmelidir.

ALGILANAN ZORLUK DERESESİ ÖLÇEĞİNİN KULLANIMI*

Alıştırma yaparken alıştırmanın sizi ne derecede zorladığını ve ağır geldiğini gösteriniz.

ZORLANMANIZI GÖSTERİNİZ: HEKİMİNİZE NE ZAMAN BAŞVURABİLİRSİNİZ?

6 Zorlanma yok

7

8 Aşırı kolay

9 Çok kolay

10

11 Kolay

12

13 Zor gibi

14

15 Zor (Ağır)

16

17 Çok zor

18

19 Aşırı zor

20 En zor

*Borg'un Algılanan Zorluk Derecesi Skalası (Borg, 1998).dan.

BAŞVURABİLİRSİNİZ?

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