



Kuvvet Etkinliklerine Yer Veriniz

NIÇİN?

Kas ve kemik kitlesini arttırmak ya da sürdürmek, dengeyi iyileştirmek ve düşme riskini azaltmak, dayanıklılığı arttırmak ve eşyaları kaldırma, sandalyeden kalkma, pazar çantası taşıma ya da kavanoz açma gibi işlevsel yetenekleri iyileştirmek için.

Yaşlılar kuvvet çalışmalarından diğer etkinliklere göre daha fazla yararlanırlar.

NE?

Beden ağırlığı ya da dış direnç (ağırlıklar, makineler, elastik bantlar)

ile geniş kas gruplarını (kollar, omuzlar, göğüs, karın, sırt, kalça ve bacaklar) çalıştırınız. Zıt yönde çalışan kas gruplarının kuvvetini dengelemeyi ihmal etmeyiniz (Örneğin, omuzların önünü ve arkasını güçlendirin.)

NE ZAMAN?

Haftada 2-3 gün (kuvvet çalışmalarını ardışık günlerde yapmayınız).

NEREDEN BAŞLANILIR?

Gereksinim duyduğunuz kuvvet artırıcı etkinlikleri seçiniz (Örneğin, üst gövdesi kuvvetsiz olan biri daha fazla üst gövde etkinliklerine gereksinim duyar). Her bir bölge için 2-3 kuvveti geliştirici etkinlik ile başlayınız: üst gövde, alt gövde ve sırt. Son tekrarda sizi fazla yormayacak olan 1 setlik, 10 tekrar yapınız ve hareketleriniz sırasında duruşunuzu düzgün tutunuz! Algılanan Zorluk Derecesinin 12-14 düzeyine göre ayarlayınız.

Etkinlikler arasında 2 dakika dinleniniz. Her bir tekrarda bir kez nefes alacak biçimde normal solunum biçiminizi koruyunuz. Etkinliklerle geçici olarak bir ağrı beklenir.

NASIL GELİŞTİRİLİR?

Her bir etkinliği 15 tekrara kadar ve her bir etkinlik setini 1'den 2'ye çıkarınız. Son tekrarda yorgunluğu oluşturacak ya da algılanan Zorluk Derecesi 12-14 olacak biçimde

*Borg'un algılanan Zorluk Derecesi (Borg, 1998)'dan. Bkz. Dayanıklılık bölümü

direnci artırırsınız. Kuvvetiniz arttıkça, aynı şiddette daha fazla etkinlik yapabildiğinizi fark edeceksiniz.

Kuvveti arttırmak için direnci yavaş yavaş arttırmalısınız.

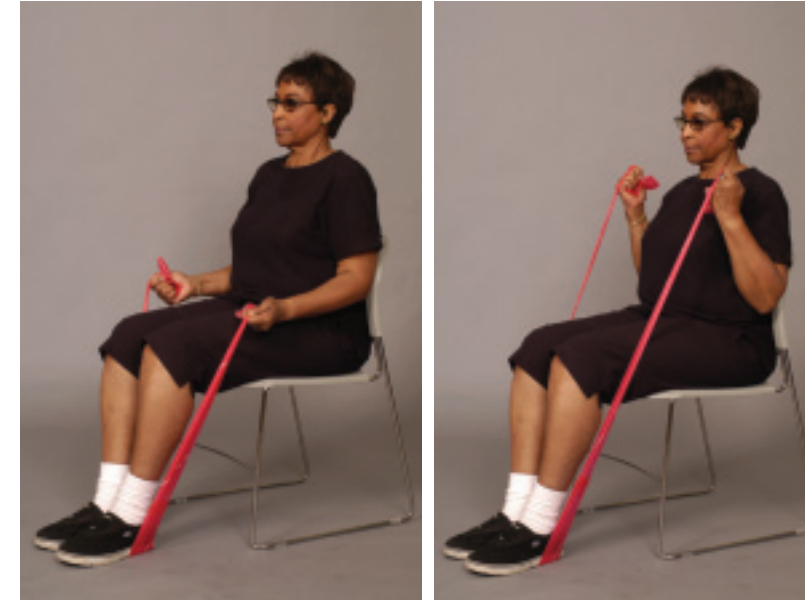
HEDEF:

Sağlıklı yaşlılar için kuvvet çalışmalarında hedef haftada 2-3 gün, 10-15 tekrarlı, 8-10 farklı hareketi içeren 1-2 setlik etkinliklerde bulunmaktır.

DENGE ÇALIŞMALARINI NE ZAMAN EKLENİR:

Kuvvet etkinlikleri ile kendinizi iyi hissettiğinizde, denge etkinliklerini günlük rutinlerinize mümkün olduğunca erken eklemeye başlayınız.

DİRSEK BÜKME



Başlama: Ortası iki ayağınızın altına gelecek şekilde bandı yerleştiriniz ve bandın uçlarını avuçlarınız yukarıya gelecek biçimde alınız. Dirseklerinizi yanlarda tutunuz.

Bitirme: Bileklerinizi gergin, düz tutun, dirseklerinizi bükerek ellerinizi omuzlarınıza doğru çekiniz. Yavaşça başlama pozisyonuna dönünüz. Sirtınızı düz tutunuz.

BANT RENGİ _____

TEKRAR _____

DİRSEK EKSTANSİYONU



Başlama: Dirseği düz olan öbür elinizle bandın bir ucunu tutunuz. Dirseği bükük el ile bandı tutunuz. Dirseği yan tarafınızın arkasında tutunuz.

Bitirme: Dirseğinizi gerin, bandı arkaya doğru çekiniz. Öbür eli sabit tutunuz. Yavaşça başlama pozisyonuna dönünüz. Hareketi diğer kolla tekrar ediniz.

BANT RENGİ _____

TEKRAR _____

İLERİ UZATMA



Başlama: Sirtınızın etrafında sarılı bant ile başlayınız. Avuçlar içeriye gelecek biçimde bandı uçlarından dirsekleri bükülü biçimde tutunuz.

Bitirme: Bandı ileriye doğru itiniz, dirsekleri omuz seviyesine getiriniz. Yavaşça başlama pozisyonuna dönünüz.

BANT RENGİ _____

TEKRAR _____

BAŞ ÜZERİNE UZANMA



Başlama: Bir ya da iki ayağınızın altına bandı yerleştiriniz ve bandı avuçlarınız ileriye gösterecek biçimde uçlarından tutunuz.

Bitirme: İleri ve yukarı doğru kolları kaldırınız, dirsekleri ve avuçları ileriye doğru uzatınız. Eğer ağrıya neden olursa yapmayınız. Yavaşça başlama noktasına dönünüz.

BANT RENGİ _____

TEKRAR _____

YANA AÇMA



Başlama: Dirsekler düz olacak biçimde ileriye doğru bandın uçlarından tutunuz. (omuz ağrısına neden olursa bu alıştırmayı yapmayınız)

Bitirme: Dirsekleri düz tutunuz ve bandı yanlara doğru ve göğüsün çaprazına çekiniz. Yavaşca başlama pozisyonuna dönünüz.

BANT RENGİ _____

TEKRAR _____

P03990 REV 0

OTURARAK ÇEKME



Başlama: Bacaklarınızı uzatın ve bandın ortasını ayaklarınızın altından geçiriniz. Dirsekleri bükmeden bandın uçlarını tutunuz.

Bitirme: Bandı yukarı ve arkaya çekiniz, dirsekleri bükünüz. Sirtınızı ve dizlerinizi düz tutunuz. Başlama pozisyonuna yavaşca dönünüz.

BANT RENGİ _____

TEKRAR _____

DIKEY ÇEKME



Başlama: Bir yada iki ayak altına bandın ortasını yerleştirin ve bandın her bir kenarını avuç uçları aşağıya bakacak biçimde tutunuz.

Bitirme: Çeneye doğru bandı çekiniz, dirsekleri dışarıya doğru kaldırınız. Yavaşca başlama pozisyonuna dönünüz.

BANT RENGİ _____

TEKRAR _____

KALÇA KALDIRMA



Başlama: Bir dizinizin çevresinde bandın ortası gelecek şekilde ilmik atın. Öbür ayağınızla bandın uçlarını sabitleyiniz.

Bitirme: İlmik atılmış bandın olduğu dizinizi kaldırınız. Yavaşca başlama noktasına dönünüz.

BANT RENGİ _____

TEKRAR _____

BACAK PRESS



Başlama: Bükülmüş dizin ayağının çevresinde bandın ortasını düğümleyiniz. Bandın uçlarını bel hizasında tutunuz.

Bitirme: Bel hizasında bant uçlarını tutunuz, dizinizi ve kalçanızı ekstansiyona getiriniz. Diğer uyluğunuzla tekrarlayınız.

BANT RENGİ _____

TEKRAR _____

SANDALYADE ÇÖKME



Başlama: Bandın ortasını ayakların altına alarak başlayınız. Eller yanda olacak biçimde bandın uçlarını kavrayınız. Dirsekleri bükmeden bandı gergin tutunuz. Omurgada kompresyon kırığı olan kişiler etkinliği yapmadan önce doktoruyla görüşmelidir.

Bitirme: Dirseklerinizi düz tutunuz, Kalça hafif öne doğru eğilirken yavaşca dizlerinizi bükünüz. Sirtınızı düz tutunuz. Yavaşca başlama pozisyonuna dönünüz.

BANT RENGİ _____

TEKRAR _____

AYAK KALDIRMA



Başlama: Bir ayağın etrafına bandın ortası gelecek şekilde bandı dolayın. Diğer ayağınızın altında bandı sabitleyiniz ve bandın iki ucunu bir elinizle tutunuz.

Bitirme: Topuğu kaldırmadan ayağınızı yukarıya kaldırınız. Diğer ayağınızı zeminde tutunuz. Yavaşca başlama pozisyonuna dönünüz. Hareketi diğer ayağınızla tekrar ediniz.

BANT RENGİ _____

TEKRAR _____