



Kilo vermeye yardımcı olacak basit egzersizler

65 yaşının altındakiler için

Hasta rehberi

Simple exercises to support weight loss - For those below 65 years - Turkish

Faydalı bilgiler:

Besin olarak alınan yiyecek ve içeceklerin kalori miktarını düşürmek kilo vermeye yardımcı olacaktır lakin, sağlıklı bir kiloyu muhafaza edebilmek için de alınan enerjinin hareket yaparak yakılıp kullanılması gerekmektedir. Fiziksel hareketliliğin kiloyu korumaya yardımcı olmasının yanı sıra genel sağlık açısından da birçok faydası bulunmaktadır.

Egzersiz yapmanın kalp, felç, şeker ve kanser gibi hastalıklara yakalanma riskini azalttığına dair önemi konusunda çokça kanıtlar bulunmaktadır. Araştırmalar gösteriyor ki fiziksel hareketlilik kişilerin özgüveni, ruh halini, uyku kalitesini yükseltir ve ayrıca da strese, bunamaya ve depresyona yakalanmaya daha az meyilli olmasını sağlar.

Uzman doktorlar yetişkinlerin haftada en az 150 dakika orta yoğunlukta aktiviteler yapmalarını tavsiye etmektedirler. Bu egzersizleri 30 dakikalık 5 bölüm olarak yapabilirsiniz. 10 dakikalık bir çalışma bile hiç bir şey yapmamaktan daha yararlıdır.

Ayrıca da gün boyunca yürüyüş, merdivende yürüme ve ev işleri gibi fiziksel aktiviteler yaparak kendinizi hareketli tutunuz.

Önemli noktalar:

Aile hekiminiz hangi tür egzersizleri ne kadar süre yapmanız hakkında sizin o andaki kişisel sağlık durumunuza ve zindeliğinize göre tavsiyelerde bulunabilir. Bu konuda herhangi bir endişeniz varsa lütfen aile hekiminizle görüşünüz.

Egzersiz için uygun ayakkabı ve kıyafet giyip yanınızda su bulundurmayı unutmayınız.

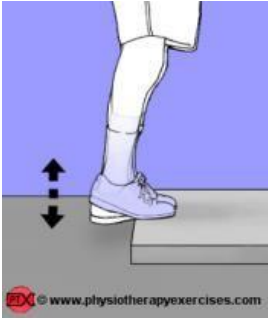
Egzersizlerin arasında yeterince dinleniniz.

Ağrı veya rahatsızlığa neden olursa egzersiz yapmayı durdurup doktorunuzla görüşünüz.

Egzersiz yapmaya yeni başlayanlar önce hafiften başlayıp daha az tekrar yapmalı ve bunu yavaş yavaş artırmalıdır. Egzersiz programı gruplara bölünüp ayrı günlerde de yapılıp tamamlanabilir.



Basamakta parmak ucunda yükselmek



Nasıl yapılır

Bir basamakta topuklar basamağın dışında kalacak şekilde ayak parmaklarının üstünde durarak harekete başlanır ve bütün vücut yukarıya doğru yavaşça yükseltilir. Sonra başlangıç noktasına geri dönülür. Gerekirse elinizi destek almak için kullanabilirsiniz.

Kendinize güveninizi artırmak için bu hareketi yapmaya, basamak yerine, yerde de başlayabilirsiniz.

2 set olarak 15-20 tekrar yapınız.

Tavana ve ileriye doğru yumruk atma



Nasıl yapılır

Sandalyeye oturup elinize bir ağırlık alın(su şişesi kullanabilirsiniz). Kolunuz dirsekten bükülü olarak, yumruğunuz tavana bakar pozisyonunda başlayıp, tavana yumruk atıyor gibi yapıp kolunuzu düzeltin. Sonra ağırlığı kafanıza kadar indirin.

Aynı şekilde elinizde ağırlıkla kol dirsekten 90 derece bükülü olarak başlayıp ileriye doğru yumruk atıyor gibi yapıp kolunuzu uzatın..

Her iki tarafa 2 set 15-20 tekrar yapınız.

Bacağı yana kaldırma



Nasıl yapılır

Ayakta düz durarak başlanır. Ayaklar ve bacaklar birbirine yakın olmalıdır.

Yavaşça bacak yana doğru kaldırılır. Bu hareketi yaparken vücudun dik ve ayak parmaklarının ileriye bakması gerekmektedir. Sonra bacak indirilerek başlangıç pozisyonuna geri dönülür.

Gerekirse elinizi destek almak için kullanabilirsiniz..

Her iki tarafa 2 set 15-20 tekrar yapınız.

Yerinde saymak



Nasıl yapılır

Destek almak için bir masanın kenarında ayakta durun ve olduğunuz yerde bacaklarınızı aşağı yukarı hareket ettirerek yerinizde sayın. İki bacağında aynı yüksekliğe kadar kaldırmaya çaba gösterin.

2 set olarak 20 tekrar yapınız.



Bacağı dizden geriye doğru katlama



Nasıl yapılır

Bir sandalyenin arkasına geçip ayakta başlangıç pozisyonu alın. Bacaklar düz pozisyondayken bir tanesini kaldırıp topuğunuzu kıınıza doğru yükseltin. Bunları yaparken st baldırının dik olmasına dikkat edin. Sonra ayağınızı indirip başlangıç noktasına geri dnn..

Her iki tarafa 2 set olarak 10-15 tekrar yapınız.

ne doğru atak yapma

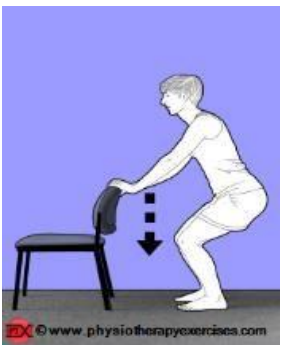


Nasıl yapılır

Ayaktayken bir bacak nde rahat bir pozisyon olarak harekete başlanır. Arkadaki diz yere doğru yaklaştırılırken ndeki diz ayak parmaklarının hizasında öne doğru hareketlenerek katlanır. Sonra başlangıç pozisyonuna geri dönülerek hareket öteki bacakta tekrarlanır.

Her iki tarafa 2 set olarak 15-20 tekrar yapınız.

melme



Nasıl yapılır

Bir masa veya sandalyenin arkasında ayakta düz durarak harekete başlanır. Dizler bükülüp kalça hafifce geriye doğru hareket ettirilerek klr. Bunu yaparken sırtımızın düz, ayaklarımız yere yapışık ve ağırlığımızın her iki bacağa eşit Şekilde yüklenmesine dikkat edilmelidir.

Daha sonraları bu hareketi destek almadan ve tek bacak üzerinde de yapabilirsiniz.

2 set olarak 15-20 tekrar yapınız.



Oturup kalkma



Nasıl yapılır

Ayak parmaklarınız dizinizle aynı hizada olacak şekilde oturunuz. Bu pozisyonda ayağa kalkıp oturma çalışması yapınız. Kalkarken omuz ve dizlerinizi aynı anda ileri doğru hızla hareket ettirip, otururken de kışınızı geriye doğru uzatmaya dikkat ediniz. Ayağa kalktığınızda iyice yükselip oturunca tam oturmaya özen gösteriniz.

Bu hareket ileriki günlerde kollar göğüste çapraz bağlanarakta yapılabilir.

2 set olarak 10-15 tekrar yapınız.

Gövdeyi yana doğru gerdirme



Nasıl yapılır

Oturma pozisyonunda bir kolunuzu kafanızın üzerine kaldırıp öteki omzunuza doğru uzatıp vücudunuzu gerdirin. Sonra başlangıç pozisyonuna dönüp bu hareketi öteki tarafa doğru yapın

Her iki tarafa 2 set olarak 10-15 tekrar yapınız.

Dizi basamakta yukarı kaldırma



Nasıl yapılır

Önünüzdeki basamağa bir ayağınızı koyarak harekete başlayın. Öne doğru hareket ederek basamakta yükselirken dizinizi kalça hizasına kadar kaldırın. Aynı şekilde hareketi öteki bacakla da tekrar edin.

Dengeyi sağlamak için gerekirse elinizle destek alabilirsiniz.

2 set olarak 10-15 tekrar yapınız.

Yana yükselme



Nasıl yapılır

Bir basamağın kenarında ayakta durarak pozisyon alınır. Sonra basamağa yanlamasına çıkılır. Hareketi yaparken ayağın merkezi, diz ve kalçanın aynı hizada olmasına dikkat edilir. Gerekirse bir yerden destek alınabilir. Daha sonra başlangıç pozisyonuna geri dönülüp aynı hareket öteki bacakta tekrarlanır.

Her iki tarafa 2 set olarak 10-15 tekrar yapınız.



Duvarda şınav çekme



Nasıl yapılır

Ayakta dururken iki elimiz duvara konarak yaslanılır. Ellerden destek alarak, göğüs duvardan uzaklaşacak şekilde şınav çekilir. Bu hareketi yaparken kalçaların ve vücudun aynı hizada olmasına dikkat edilir.

2 set olarak 15-20 tekrar yapınız.

Arka bacak kaslarını gerdirme



Nasıl yapılır

Bir sandalyenin kenarında oturma pozisyonu alınır. Bacanın biri düz bir şekilde açılıp topuk yere dokundurulur ve eller öteki dizin üstüne konup dik bir şekilde oturulur. Sonra, yavaşça bacağın arkasında bir gerilme hissedilene kadar vücut öne doğru hareket ettirilir ve 20 saniye bu şekilde kalınır. Aynı işlem iki bacağına ayrı ayrı uygulanır.

Her iki tarafa 5-10 kez tekrarlayınız.

Omuz gerdirme



Nasıl yapılır

Bir sandalyeye oturup eller dizin üstünde kenetlenmiş olarak pozisyon alınır. Eller bu şekilde kafanın üstüne doğru kaldırılıp beklenilir. Sonra eller yavaşça kafanın arkasından aşağı doğru gidebileceği yere kadar kaydırılır. Dirsekler geriye doğru uzatılarak gerdilip 10-15 saniye böylece beklenilir. Sonra yeniden başlangıç pozisyonuna dönülür.

1 set of 10-15 tekrar yapınız.

Üst ön baldırı gerdirme



Nasıl yapılır

Dizin biri bükülü olarak ayakta harekete başlanır. Bükülü bacak bilekten kavranarak kalçaya doğru çekilir. 15-20 saniye böylece gerili şekilde beklenir. Bu hareketi yaparken diz ve omuzların kalçayla aynı hizada olmasına dikkat edilir.

Dengeyi sağlamak için elinizle bir yere tutunarak destek alabilirsiniz.

Her iki tarafa 5-10 kez tekrarlayınız.



Otururken eller çapraz bağlı olarak geriye doğru dönerek omurgayı gerdirme



Nasıl yapılır

Oturur pozisyondayken kollar göğüste çapraz bağlı olarak vücudunuzu ve kafanızı geriye doğru döndürüp, gerili şekilde 5-10 saniye bekleyiniz. Sonra aynı hareketi öteki tarafa da yapınız

Her iki tarafa 5-10 tekrar yapınız.

Bu broşüre physiotherapyexercises.com internet adresinden ulaşabilirsiniz.

Patient advice and liaison service (PALS) - Hasta Tavsiye ve İrtibat Servisi

Eğer övgü ve şikayetiniz veya endişeniz var ise lütfen 020 7288 5551'li telefonu arayarak veya whh-tr.whitthehealthPALS@nhs.net internet adresine E-posta göndererek PALS servisimiz ile iletişime geçiniz.

Eğer bu broşürün büyük baskılı, sesli veya tercüme edilmiş kopyasına ihtiyacınız varsa, lütfen 020 7288 3182 numaralı telefonumuzu arayınız. İhtiyaçlarınızı karşılamak için elimizden geleni yapacağız.

[Twitter.com/WhitHealth](https://twitter.com/WhitHealth)

[Facebook.com/WhittingtonHealth](https://facebook.com/WhittingtonHealth)

Whittington Health NHS Trust

Magdala Avenue

London

N19 5NF

Phone: 020 7272 3070

www.whittington.nhs.uk

Date published: 10/08/2020

Review date: 15/06/2022

Ref: EIM/Nut&Diet/SESWLB65/01-Turk

© Whittington Health

Please recycle

