

deomed®

Deomed Yayıncılık

Çiğçili (Ed.)

Aile Hekimleri için Yaşlı Sağlığına Bütüncül Yaklaşım

16.5 x 24 cm, XII + 340 Sayfa

62 Resim, 49 Tablo, 17 Şekil

28 Yazar Katılımıyla

ISBN 978-975-8882-36-6

Birinci baskı © Deomed, 2011.

www.deomed.com



Resim 2.2. a ve b. Kuvvet egzersizlerinde kullanılabilecek örnek materyaller.

2.3.2.2.1 / Kas Gruplarına Yönelik Kuvvet Egzersiz Örnekleri

Kuvvet egzersizleri, kişinin fiziksel kapasitesine göre sandalyede otururken, ayakta veya egzersiz toplarının üstünde yaptırılabilir. Aynı zamanda hareket lastik, dumbbell (dambıl) ya da herhangi bir ağırlık ile uygulanabilir.

Aşağıdaki örnek egzersizlerden her kas grubu için bir hareket seçin. Eğer tüm kas grupları için seçtiğiniz egzersizleri yapmak hastanız için zor oluyor veya uzun süre gerek-

tiriyorsa, egzersizleri değiştirmeli olarak yapmasını önerin.

Egzersizleri uygularken 8 hafta boyunca 1 set, daha sonraki haftalarda 2 set yapılabilir. (Fiziksel kapasiteye göre daha erken bir sürede de 2 set yapmaya başlayabilir).

Okura not: Bundan sonraki sayfalarda her kas grubuna yönelik egzersizler anlatılmış ve hastalarımıza yönelik kullanacağımız dil yazım dili olarak seçilmiştir.

2.3.2.2.1.1 / Biseps Kası

“Biceps Curl (Bükme)” Hareketi (Resim 2.3)

Başlangıç pozisyonu: Sehpa otururken, sırtınızın dik olmasına dikkat edin. Avuç içleriniz yukarı bakacak şekilde ağırlığı tutun.

Hareketin yapılışı: Yavaşça göğüs hizasına kadar kaldırın yine yavaşça başlangıç pozisyonuna getirin. Bunu 10-15 kez tekrar edin.



Resim 2.3. a ve b. Dambıl ile yapılan “biceps curl” hareketi. (a) Başlangıç pozisyonu, (b) hareketin yapılışı.

Ağırlığı kaldırırken yavaş ve sakince nefes verin. 4-6 hafta hareketi 1 set yapın, daha sonraki haftalarda 2 set yapabilirsiniz (fiziksel kapasitenize göre daha erken bir sürede 2 set yapabilirsiniz). Hareketi yaparken vücut pozisyonunuzun bozulduğunu hissediyor veya görüyorsanız, daha düşük bir ağırlık ile yapın.

Diğer seçenekler:

- Eğer dik oturmakta problem yaşıyorsanız, sehpa yerine sandalye tercih edebilirsiniz.
- Hareketi önce sağ el, sonra sol el ile yapabilirsiniz.
- İlerleyen zamanlarda başlangıç pozisyonu için dirseği tam ekstansiyona getirebilirsiniz.
- Diğer bir seçenek de lastik ile çalışma olabilir (Resim 2.4).



Resim 2.4. a ve b. Lastik ile biceps kası kuvvetlendirme egzersizi. (a) Başlangıç pozisyonu, (b) hareketin yapılışı.

2.3.2.2.1.2 / Triseps Kası

“Triseps Ekstansiyon” Hareketi (Resim 2.5)

Başlangıç pozisyonu: Sehpa veya sandalyeye oturun, sırtınızın dik olmasına dikkat edin. Kolunuzu yukarıya düz olarak uzatın. Diğer elinizle dirseğinizden destekleyin.



Resim 2.5. a ve b. Dumbbell ile "triseps ekstansiyon" egzersizi. (a) Başlangıç pozisyonu, (b) hareketin yapılışı.

Hareketin yapılışı: Yukarı kaldırdığınız kolunuzun dirseğinizi yavaşça bükerek ağırlığı sırtınıza doğru indirin. Yine yavaşça ağırlığı başlangıç pozisyonuna getirin. Bunu 10-15



Resim 2.6. a ve b. Lastik ile triseps kası kuvvetlendirme egzersizi. (a) Başlangıç pozisyonu, (b) hareketin yapılışı.

kez tekrar edin. Ağırılığı kaldırırken yavaş ve sakince nefes verin. Hareketi yaparken vücut pozisyonunuzun bozulduğunu hissediyor veya görüyorsanız, daha düşük bir ağırlık ile yapın.

Diğer seçenekler:

- Eğer dik oturmakta problem yaşıyorsanız, sehpa yerine sandalye tercih edebilirsiniz.
- Eğer uygun ağırlık bulamamışsanız veya hareketi yaparken zorlanıyorsanız, lastik ile çalışabilirsiniz (Resim 2.6).

2.3.2.2.1.3 / Pektoral Kaslar

Duvarda Şınav (Resim 2.6)

Başlangıç pozisyonu: Duvara kol mesafesinde yanaşın. Ellerinizi omuz genişliğinde açarak, omuz hizasından 5-10 cm aşağıya duvara koyun.

Hareketin yapılışı: Vücut ağırlığınızı duvara doğru kontrollü ve yavaş bir şekilde bırakın. Daha sonra duvarı iterek başlangıç pozisyonuna gelin. Duvarı iterken yavaş ve sakince nefes verin. Bunu 10 -15 kez tekrar edin.



Resim 2.7. a ve b. Pektoral kaslar için duvarı itme egzersizi. (a) Başlangıç pozisyonu, (b) hareketin yapılışı.

2.3.2.2.1.4. Deltoit Kası

“Lateral Raise (Yana Kaldırma)” (Resim 2.8)

Başlangıç pozisyonu: Sehpa veya sandalyeye oturun, sırtınızın dik olmasına dikkat edin. Ağırıkları kollarınız düz ve vücudunuzun yanından sarkacak şekilde rahatça tutun.

Hareketin yapılışı: Kollarınız bükmeden ağırlığı omuz hizasına kadar yavaşça kaldırın. Yine aynı şekilde yavaşça başlangıç pozisyonuna gelin. Bunu 10-15 kez tekrar edin. Ağırılığı kaldırırken yavaş ve sakince nefes verin. Hareketi yaparken vücut pozisyonunuzun bozulduğunu hissediyor veya görüyorsanız, daha düşük bir ağırlık ile yapın.



Resim 2.8.a. Dambıl ile “lateral raise” hareketi, başlangıç pozisyonu.



Resim 2.8.b. Dambıl ile “lateral raise” hareketi, hareketin yapılışı.

"Front Raise" (Öne Kaldırma) (Resim 2.9)

Başlangıç pozisyonu: Sehpa veya sandalyeye oturun, sırtınızın dik olmasına dikkat edin. Ağırlıkları kollarınız düz ve vücudunuzun yanından sarkacak şekilde rahatça tutun.

**2.3.2.2.1.5 / Abdominal Kaslar****"Kolaylaştırılmış Mekik" (Resim 2.10)**

Başlangıç pozisyonu: Sırt üstü yere yatın. Dizlerinizi bükün ve ayak tabanlarınız yerle



Resim 2.9. a ve b. Dambıl ile "front raise" hareketi, başlangıç pozisyonu.

Hareketin yapılışı: Kollarınız bükmeden ağırlığı vücudunuzun ön tarafından omuz hizasına kadar yavaşça kaldırın. Yine aynı şekilde yavaşça başlangıç pozisyonuna gelin. Bunu 10-15 kez tekrar edin. Ağırlığı kaldırırken yavaş ve sakince nefes verin. Hareketi yaparken vücut pozisyonunuzun bozulduğunu hissediyor veya görüyorsanız, daha düşük bir ağırlık ile yapın.

tam olarak temas etsin. Ellerinizi bacaklarınızın üzerine koyun

Hareketin yapılışı: Ellerinizi bacaklarınızın üzerinden kaydırarak dizinize kadar uzatın ve omuzlarınızı yerden hafifçe kaldırın. Hareketi yaparken yavaş ve sakince nefes verin. Bunu 8-10 kez tekrar edin.



Resim 2.10. a ve b. "Kolaylaştırılmış mekik hareketi. (a) Başlangıç pozisyonu, (b) hareketin yapılışı.