



Kilo vermeye yardımcı olacak basit egzersizler

Yaşlılar için

Hasta rehberi

Simple exercises to support weight loss-For older people- 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.

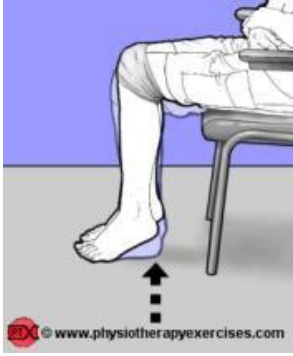
Egzersizlerin arasında yeterince dinleniniz.

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.



Otururken bileklerle pompalama



Nasıl yapılır

Sandalyeye oturup dizlerinizi birbirine yaklaştırın. Ayak tabanları yere yapışık olarak başlayıp topuklarınızı yukarıya doğru kaldırın. Bunu yaparken parmak uçlarının yere sürekli temas etmesine dikkat edin.

2 set olarak 15-20 kez tekrarlayın

Tavana ve ileriye doğru yumruk atma



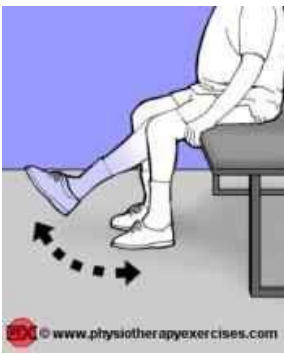
Nasıl yapılır

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.

2 set olarak 10-15 kez tekrarlayın

Otururken ayak uzatma

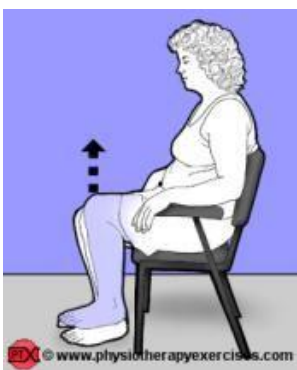


Nasıl yapılır

Bir sandalyeye veya yatağın kenarına oturarak dizler bükülü olarak başlanır daha sonra bacak ileriye doğru uzatılıp düzeltilir.

Her iki bacağı 10-15 tekrar.

Otururken yürüme hareketi yapma



Nasıl yapılır

Sağlam bir sandalyeye ayaklarınızın tabanı yere yapışık, dizler bükülü ve kalça hizası kadar açık bir şekilde dik oturunuz. Sandalyenin kolluklarını iki elinizle uçlarından kavrayıp, karın kaslarınızı kullanarak dik bir şekilde oturunuz. Bacacağınızı, diziniz katlı olarak, yukarıya doğru, rahatça gidebildiğiniz yere kadar kaldırıp indirin ve bunu sırasıyla öteki bacağına uygulayınız. Böylece askeri merasim yürüyüşüne benzer bir şey yapıyor olacaksınız.

2 set olarak 15-20 kez tekrarlayın



Gövdeyi yanlaa doğru gerdirme

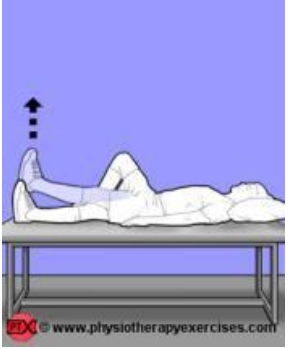


Nasıl yapılır

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

2 set olarak her iki tarafa 10-15 kez tekrarlayın

Uzanırken bacağı düz olarak kaldırma



Nasıl yapılır

Bacağınızın birini uzatıp diğerini dizden bükerek sırt üstü uzanın. Uzattığınız bacağın topuğunu yerden hafifçe yükseltin. Bunu yaparken öteki bacağın bükük ve sırtınızın yere yapışık olmasına dikkat ediniz.

2 set olarak her iki bacakla 10-15 kez tekrarlayın

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. Kalkarken sandalyenin kollarından destek alabilirsiniz.

2 set olarak 10-15 kez tekrarlayın



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.

2 set olarak her iki bacakla 10-15 kez tekrarlayın

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 bakmak gerekmektedir. Sonra bacak indirilerek başlangıç pozisyonuna geri dönülür.

Gerekirse elinizi destek almak için kullanabilirsiniz.

2 set olarak her iki bacakla 10-15 kez tekrarlayın

Yerinde saymak



Nasıl yapılır

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

2 set of 20 tekrar yapın

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.

2 set olarak 10-15 kez tekrarlayın



Arka bacak kaslarını gerdirme



Nasıl yapılır

Bir sandalyenin kenarında oturma pozisyonu alınır. Bacağın 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 tekrarlayın

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

2 set olarak her iki tarafa 5-10 kez tekrarlayın

Omuz gerdirme



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 gerilip 10-15 saniye böylece beklenilir. Sonra yeniden başlangıç pozisyonuna dönülür.

1 set 10-15 tekrar.



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.whitthealthPALS@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. İhtiyaclarınızı 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/SESWLOP/01-Turk

© Whittington Health
Please recycle

