

Yürüyüşten En Etkili Fayda Sağlamanın 9 Kuralı



thi – Özellikle son bir yıldır günlük yaşantımızı derinden etkileyen ve fiziksel aktivitelerimizi büyük ölçüde kesintiye uğratan Covid pandemisi, hareketsizliğe bağlı kilo alımı ve genel sağlık sorunları için yüksek risk oluşturuyor. **Acıbadem Fulya Hastanesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Uzmanı, Spor Hekimi Prof. Dr. Tolga Aydoğ,**

pandemi sürecinde hareketsiz kalmaktan kaçınılması, evde de olsa mutlaka düzenli egzersiz yapmaya dikkat edilmesi gerektiğini belirterek “Egzersizin kalp, kemikler, kaslar, immün sistem, ruh hali, uyku üzerine olumlu etkisi çok uzun zamanlardan beri bilinmektedir. Ancak sağlık açısından bu sistemler üzerine etkileri gösterebilmesi için egzersizin aynen ilaç gibi yeterli sayıda, şiddette ve çeşitlilikte yapılması gerekmektedir. Hiç egzersiz yapmayan biri çok düşük şiddet ve sürede bile egzersize başlarsa ciddi olumlu katkılar görmeye başlar. Dolayısıyla ister yürüyün, ister koşun ama mutlaka hareket edin.” diyor. Prof. Dr. Tolga Aydoğ, **10 Mayıs Dünya Hareket Et Günü** kapsamında yaptığı açıklamada, yürüyüşten etkili sonuç almanın 9 püf noktasını ve yürüme ile harcanan kaloriyi belirleyen 4 noktayı anlattı, önemli uyarılar ve önerilerde bulundu.

Yürürken mutlaka süre tutun

Yetişkin bireylerde kardiyovasküler sistem için haftada en az

5 gün 30 dakika orta tempo ya da haftada en az 3 gün 25 dakika Őiddetli tempoda yürüme önerilmektedir. Eski önerilerde bu yürüyüŐlerinin 10'ar dakikadan uzun olması tavsiye edilirken, son önerilerde kısa olması da kabul edilmektedir. Bu süreleri uzatmanın önemli bir yolu adım sayar ya da benzer telefon uygulamalarını kullanmaktır, bunları kullanan bireylerde ek motivasyona bağlı günlük aktivite artıŐları görülmektedir.

Su içmeyi ihmal etmeyin

Yürürken terle kaybettiğiniz suyun yerine konması sağlık ve performans açısından oldukça önemlidir. Susama hissi genelde vücut suyunun yüzde 2'si kayıp olduğunda baŐladıėından dolayı özellikle sıcak ve nemli havalarda su içmeyi susama hissine bırakmamak gerekir. Aksi takdirde kalbin çalıŐma kapasitesi ve performans aŐaėıya düŐer.

Kalp atıŐ hızınızı ve nefesinizi kontrol edin

Orta tempolu bir yürüyüşte kişi kolaylıkla konuŐabilecek düzeydedir. Eėer bu tempo bile fazla geldi ise, temponuzu düŐürüp Őarkı söyleyebilecek düzeye çekin (bu durumda günlük yürüme sürenizi uzatmanız gerekecektir), eğer cümle kuramaz hale gelerseniz biliniz ki temponuzu ykseltmiŐsinizdir. Őiddetli tempoya çıkıp, kısa kısa konuŐur duruma geldi iseniz, bu düzeyde devam etmek genel sağlık sorunu olan bireylerde problem yaratabilir. Genelde vücut yürüme hızını kendi otomatik olarak belirler, buna uymaya zen gösterin.

Sağlıklı ayakkabı ve ter emen kıyafetler tercih edin

Fizik Tedavi Uzmanı ve Spor Hekimi Prof. Dr. Tolga Aydoğ
"Yürürken tek ihtiyacınız ayağınızı sıkmayan ve rahat ettiğiniz hafif bir ayakkabı. Ayakkabınızın görselliğine değil, ayağınızın içinde rahat etmesine dikkat edin. Eėer basıŐ sorunuz var ise özel ayakkabı veya tabanlıkla yürümeye zen gösterin. Ayrıca sıcakta yryecekseniz ter emen kıyafetler kullanmaya zen gösterin.

Yürüme hızınızı artırmak için uğraşın

Daha hızlı ama küçük adımlar atmak hızınızı artırır. Müzik dinliyor ve buradaki ritimle adımınızı ayarlıyorsanız, daha hızlı şarkılar seçin ki adım sayınız ve dolayısı ile hızınız artsın. Yürüme ile ilgili yapılan araştırmalar; özellikle yaşlılarda yürüme hızının genel sağlık ve yaşam süresi ile doğrudan ilintili olduğunu, 70 yaşından ileri bireylerin yürüme hızını 3 km/saatten 5'e çıkardığında yaşam süresinin uzadığını ortaya koyuyor.

Yürürken ayak parmaklarınızla vücudunuzu ittirin, kollarınızı hızlı sallayın, dik yürüyün

Özellikle gerideki ayağınızın parmakları ile kendinizi öne ve yukarı doğru itmeniz yürümeyi daha verimli ve hızlı yapacaktır. Postürünüzün ideal pozisyonda olması akciğerlerinizin daha verimli havalanmasına olanak sağlayacaktır. Kollarınızı hızlı sallama da hızınızı artırmada size ciddi katkı sağlar.

Koşu bandında yürüyecekseniz bu kurala mutlaka uyun!

Prof. Dr. Tolga Aydoğ, evde koşu bandında yürüyenler için mutlaka dikkat edilmesi gereken kuralları şöyle anlatıyor: "Egzersiz doğru planlanmaması maalesef yarardan çok zarar verebilir. En kolay egzersiz şekli olan yürüme koşu bantları ile evlere sokulmuştur. Bu aletlerle evde yürüyüş ve koşu yapılması, kişinin egzersize uyumunu artırabileceği gibi, mevsim ve saha şartlarını olabildiğince standardize etmekte, egzersiz yapmayı kısıtlayıcı yağmur, kar, çamur, soğuk ve kirlili hava gibi sorunları ortadan kaldırmaktadır. Ancak piyasada çok çeşitli koşu bantları bulunduğu için bunların performans ve sağlık açısından özellikleri çok farklıdır. Bazılarının şok emme sistemi yetersiz olup bunlar üzerinde yüksek hızlarda koşu yapılmamalıdır. Yine aynı şekilde ayakkabısız yürüme ve koşma da hiç kimse için önerilmez ama özellikle kilolu ve bacaklarında sağlık sorunları olan

bireylerde egzersizle ilgili sorunlara yol açıp yaralanmalarına neden olabilir.”

Mümkünse toprakta yürüyün

Beton zemin gibi yerlerde yürümek eklemler açısından sorun yaratmaktadır, ancak trampolin gibi aşırı şok absorban zeminlerde yürümek de ciddi denge sorunlarına ve buna bağlı düşmelere neden olabilir. Dolayısı ile tartan pist, toprak gibi orta düzeyde şok emen zeminler en sağlıklı olanlardır. Kişinin egzersiz yaparken sorun yaşamaması buna devamı için en önemli şart olduğu için bu hususlar her daim akılda tutulmalıdır.

Kalp ve akciğer sorununuz varsa soğukta yürümeyin

Özellikle kalp ve akciğer sorunu olan bireylerde soğuk ve kirli hava sorunlarının artmasına neden olur. Soğuk hava kalp ve periferik damarlarda kanlanmayı olumsuz etkilerken, kirli hava akciğer havalanmasını kötü etkileyebilir. Dolayısı ile genel sağlığı sorunlu bireylerin bu tarz havalarda spor yaparken daha da dikkatli olması gerekir.

Dikkat! Kişiyeye özel egzersiz yapılmalı!

Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Uzmanı, Spor Hekimi Prof. Dr. Tolga Aydoğ “Grafikte; egzersizden faydalanma ile sorun yaşama ilişkisi görülmektedir. Kişinin kendi sağlık durumuna uygun egzersiz yerine zorlayıcı egzersiz yapması ciddi tehlikelere yol açabilir. Spor yaparken görülebilen ani ölümler, stres kırıkları, kas/tendon yaralanmaları ve kopmaları sık yaşanabilecek sağlık sorunlarına örnek olarak verilebilir.” diyor.

Yürüyüşte kalori yakımını belirleyen 4 nokta!

Yürüme ile harcanan kaloriyi; yürüme hızı ve süresi, kişinin ağırlığı ve yürünen yol (yokuş çıkma/inme ve düz zeminde yürüme) belirliyor. Prof. Dr. Tolga Aydoğ “Bu dört faktörün

değişmesi ile harcanan enerji değişecektir. Örneğin; 70 kg bir kişi 1 saat süresince 4 km yürürse 245; 6 km yürürse 350 kcal harcayacaktır. Yürünen sürenin artması ve kişinin ağırlığı harcanan kaloriyi aritmetik olarak artırır. Kişi yukarı yüzde 1 eğimle çıktığında ek olarak yüzde 12 enerji harcarken, yokuş aşağı yürüyüşlerde ise yüzde 6.6 oranında daha az enerji harcar.” diyor.