



Sağlık
Akn DİNDAR



FAYDALARI SAYMAKLA BİTMEYEN SPOR:

EGZERSİZ



“Birçok kişiye göre egzersiz, jimnastik salonlarında yapılan hareketlerdir. Oysa kısa mesafelerde araba kullanmamak, asansöre binmemek, hızlı tempoyla yürümek, ev işlerini kendi kendine yapmaya çalışmak da egzersiz yerine geçebilir”.

Kilo kaybı sağ-
layan, yaşlan-
mayı gecikti-
ren, uykuyu düzenleyen fiziksel aktivitelerin yararları saymakla bitmiyor. Günlük yaşamdaki pek çok hareket de egzersiz sayılıyor. Araştırmalara göre diyet ile egzersiz birlikte uygulandığında, sadece diyete dayanan programlara göre daha fazla kilo kaybı görülüyor. Uzun dönemde de, verilen kilonun korunabilmesi için egzersiz vazgeçilmez.

Yararlardan Yarar Beğen!

Egzersizin yararları şöyle özetlenebilir: Her şeyden önce egzersizle kalori harcanır. Kan basıncı, serum kolesterolü, vücut kompozisyonu, kalp ve solunum sistemi üzerinde olumlu etkileri vardır. Egzersiz, obez kişinin psikolojik durumunu iyileştirir, bazal metabolizma hızında artışa sebep olur, karbonhidrat oranı yüksek olan tatlı, çikolata, hamur işlerine karşı isteği azaltır, uyku düzenini olumlu etkiler, doğal yaşlanmayı geciktirir, erkeklerde prostat kanseri riskini, kadın-

larda osteoporozu durdurur.

Egzersiz haftada en az 3 kez, 30 dakika süresince yapılacak kadar yapılmalıdır. Egzersiz yoğunluğu ve süresi yavaş yavaş artırılmalıdır.

Düzenli aktiviteye genç yaşta başlamak, kilo kontrolünün yanı sıra kronik hastalıklara yakalanma riskini de azaltır.

Ev İşleri de Birer Egzersiz

Birçok kişiye göre egzersiz, jimnastik salonlarında yapılan hareketlerdir. Oysa kısa mesafelerde araba kullanmamak, asansöre binmemek, hızlı tempoyla yürümek, ev işlerini kendi kendine yapmaya çalışmak da egzersiz yerine geçebilir.

Fiziksel aktivite eksikliği, hastalık ve erken ölümlere neden olma bakımından, sigaradan sonra 2. sırada. Sağlıklı yaşam için en iyi koşullar ise haftada 500-1000 kalori harcayan aktivitelerde.

Sporun fazlası da sakınca-

lıdır, 3 saatten uzun süreli yoğun egzersizler serbest radikal oluşumuna ve böylece erken yaşlanmaya neden olur. Dokuların zorlanması sonucu sakatlanmalar da görülebilir. Aşırı spor, hormonal dengede sorunlara, bağışıklık sisteminin zayıflamasına neden olabilir.

Suda Koşun, Yürüyün

Fiziksel egzersizlerin en kolay ve etkilileri arasında yüzme ve yürüyüş gelir. Her gün yarım saat ya da haftanın 3-4 günü, 1 saatlik tempolu yürüyüşler oldukça etkilidir. Yüzme ise kalbi güçlendirir, fiziksel görünümü değiştirir, kan dolaşımını düzenler, varis gibi hastalıklarda faydalıdır, kilo kontrolünü sağlar. Bel seviyesine kadar girilen suda yapılan yürüyüş veya koşu da, karadakin-den daha etkili bir egzersizdir. Boyun seviyesindeki suda 20 dakika veya daha uzun süreyle yapılacak aerobik hareketler, kalp damar sistemini güçlendirir. Su içinde yapılacak pedal çevirme hareketi ve kolları açıp kapama hareketleri de faydalıdır.