

YÜRÜYÜŞ

EL KİTABI

Hazırlayanlar:

Doç. Dr. Levent Köstem / Dr. Aylin Çeçen Aksu



İZMİR BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİ



Neden egzersiz?

Tıp biliminin atası Hipokrat, M.Ö. 5. yüzyılda "Eğer tüm vücut bölümleri ılımlı düzeyde kullanılır ve egzersiz yaptırılırsa sağlıklı olur, iyi gelişir ve geç yaşlanır, eğer kullanılmaz ve kendi haline bırakılırsa hastalıklara yatkın olur, sağlıksız gelişir ve hızlı yaşlanır" diye yazmıştı.

Hipokrat'tan bu yana her çağın hekimleri egzersizin iyi bir sağlık alışkanlığı olduğunu vurguladılar. 1960'lardan itibaren ise, egzersiz, hastalıklardan koruyan ve var olan hastalıkları tedavi etmekte yardımcı bir ilaç olarak reçete edilmeye başlandı.

Günümüzde kent yaşamı, bireyleri fiziksel anlamda giderek daha hareketsiz kılmakta ve hareketsizlik, şişmanlık, kemik erimesi ve kalp-damar hastalıkları başta olmak üzere birçok sağlık sorununun görülme sıklığını anlamlı derecede artırmaktadır. Bu nedenlerle egzersiz, günlük yaşam döngümüzün vazgeçilmez bir parçası durumuna gelmelidir.

Neden yürüyüş?

1. Yürüyüş, kan akımını ve kan damarlarının miktarını artırarak dolaşımı iyileştirir, kalp-damar ve beynin damarsal hastalıkları riskini azaltır.
2. Yürüyüş, kalp kası dahil, vücut kaslarını kuvvetlendirerek daha etkin çalışmalarını sağlar.
3. Yürüyüş, her bir kasılmada kalbin pompaladığı kan miktarını artırarak, istirahatte kalp atım sayısını (nabızı) azaltır.
4. Yürüyüş, egzersiz ve stres durumunda arteriel kan basıncında (tansiyonda) oluşan yükselmeyi azaltır.
5. Yürüyüşün kan basıncını (tansiyonu) düzenleyici etkisi vardır.
6. Yürüyüş, kalp kasının yan damarlardan beslenmesini destekler. Böylece kalbin ana damarlarında oluşacak tıkanıklıkların vereceği zarar azaltılır.

7. Yürüyüş, şişmanlık riskini azaltır.
8. Yürüyüş, sindirimi kolaylaştırır.
9. Yürüyüş, beyine oksijen sağlanmasını artırarak zihins keskinlik ve yaratıcı düşünce potansiyelini artırır.
10. Yürüyüş, lenfatik dolaşıma yardımcı olur.
11. Yürüyüş, egzersiz sırasında ve sonrasında metabolizma uyarır.
12. Yürüyüş, solunumsal kapasiteyi ve aerobik gücü artırır.
13. Yürüyüş, büyümeyi ve travma sonrası toparlanmayı olumlu etkiler.
14. Yürüyüş, kan yağlarının (trigliserid) düzeyini düşürür.
15. Yürüyüş, HDL / LDL (iyi huylu / kötü huylu) kolesterol dengesini düzenleyerek damar hastalıkları riskini azaltır.
16. Yürüyüş, koordinasyonu iyileştirir.
17. Yürüyüş, eklem ve kasların esnekliğini artırarak bel ve boyun ağrılarını hafifletir.
18. Yürüyüş, kemiklerin sertleşmesini ve kuvvetlenmesini sağlar.
19. Yürüyüş, dayanıklılığı artırır.
20. Yürüyüş, yorgunluk duygumunu engeller.
21. Yürüyüş, uykusuzluğu azaltır ve rahatlamaya yardımcı olur.
22. Yürüyüş, vücudun doğal keyif verici hormonları olan endorfinlerin salınımını sağlar.
23. Yürüyüş, yaşlanma sürecini geciktirerek daha genç bir görünüm sağlar.
24. Yürüyüş, moral, özgüven ve iyimserliği artırır.

Yürüyüş parkurları:

- Kordon2 km. (tartan)
- Kültürpark~1.7 km. (tartan)
- Karşıyaka2 km. sahil bandı
- Bostanlı2 km. sahil bandı
- BucaHasanağa Bahçesi
- Güzelyalısahil bandı

- Çiğli Evka 2/Aydınlık Evler1 km. parkı
- BornovaSakarya Par
- Altındağ/Çamkule.....MT
- İnciraltı/Çakalburnu.....rekreasyon ala
- Balçova/Behzat Düzlüğübaraj yo
- Bayraklısahil ban

Yürüyüş programına başlarken:

- Kendinize kısa ve uzun dönemli gerçekçi hedefler koyun. Varılması güç hedefler cesaretinizi kırar.
- Yürüyüş seanslarınız için hazırlık yapın. Dinlenin. Egzersizden hemen önce olmamak kaydıyla mutlaka bir şeyler yiyin. Özellikle sıcak havalarda yeterince sıvı almış olun.
- Yürüyüş malzemelerinize iyi bakın; özellikle ayakkabılarınıza...
- Programınız konusunda esnek olun. Zaman zaman parkuru, zamanı ve yürüyüş arkadaşınızı değiştirin.
- Hava koşullarına göre plan yapın ve giyinin. Hava çok bozursa daha iyi bir havayı bekleyin.
- Yürüyüş programınıza dair rahat davranın. Diğer bir deyişle, oluruna bırakın, ancak tembelleşmeyin. Yürüyüşün beden ve zihin için ne kadar rahatlatıcı olduğunu keşfedeceksiniz.

Yürüyüş programını oluştururken:

Yürüyüş öncesi sağlık kontrolü ve programlaması yapmalı mıyız?

Öncelikle kişinin yürüyüş programından beklentisi ortaya konmalıdır (sağlıklı yaşam egzersizi, boş zaman değerlendirme, zayıflama programına destek, tıbbi bir sorunun tedavisine destek vb.). Ardından yaş ve genel sağlık durumuna bağlı olarak değişen ayrıntıda bir sağlık kontrolü yapılmalıdır. Örneğin 40 yaş altında tıbbi sorunu olmayan bir bayan için basit bir fizik muayene ve elektrokardiyografi (EKG) yeterli olurken, 45 yaş üzerinde yüksek tansiyon yakınması olan bir erkek için kalp dinleme, tansiyon ölçme, elektrokardiyografi ve kan yağlarının tetkiki gibi daha ayrıntılı bir risk analizi gerekir. Benzer şekilde, diyabetli bir kişinin yürüyüş süresi, osteoporozlu ve yüksek tansiyonlu bir kişinin ise yürüyüş şiddetine ilişkin sınırlamalara uyması gerekir.

Özellikle ilk yürüyüş seansı deneyimlerinin eğlenceli, zindeleştirici olması ve fiziksel anlamda fazla zorlayıcı olmaması önemlidir. Başlangıç programının yavaş ve dereceli artan formda olması, kişinin fiziksel aktivite hakkında olumlu bir tavır geliştirmesiyle birlikte programa bağlılığın uzun süreli olmasını sağlar.

Ne sıklıkta ve ne kadar süre yürümeliyiz?

Özel durumlar dışında bir yürüyüş seansı 60 dakika kadar sürmelidir. Yavaş hızda yürüyerek ısınma ile başlamalı, gerçek çalışma temposunda yürüyerek sürmeli, düşük hızda yürüyüş ve açma-germe (stretching) hareketlerinden oluşan soğuma ile sona ermelidir. Her seansta 300 – 500 Kcal enerji harcanmalıdır.

Önerilen yürüyüş sıklığı haftada 3 – 5 seanstır. Uzun süreli düzenli egzersiz geçmişi olanlar için 5 seans uygun iken, yeni başlayanlar ve özellikle eklemlerinde aşınma sorunu olabilecekler için 2 – 3 seans yeterlidir. Fizik kondisyonu çok düşük olup 45 – 60 dakikalık bir seansı tamamlayamayacak olan kişiler, günde iki kez 15 dakikadan başlayan ve giderek süresi artan bir programı benimseyebilirler.

Yürüyüşte nabız hızı ne olmalı?

Yürüyüşten beklenen sağlık yararlarını elde etmekte, yürüyüşün hızı ve mesafesi değil, yürüyüş sırasındaki kalp atım sayısı (nabız) ve yürüyüş süresi önemlidir. Kişinin yürüyüşten özellikle kalp – dolaşım sistemine yönelik yarar sağlaması için belirli bir nabız aralığında çalışması gerekir. Yaşa göre bu hesaplama şöyle yapılır:

$(220 - \text{yaş}) \times 0.65$ ile $(220 - \text{yaş}) \times 0.75$ arası.

Örneğin 40 yaşında bir kişi için:

$(220 - 40) \times 0.65 = 117$

$(220 - 40) \times 0.75 = 135$

Bu kişinin yürüyüş sırasında nabızı 120-140 arasında olmalıdır.

Bu nabız aralığında kalp – dolaşım sistemi uyarılır ve antrene edilirken, harcanan enerji de başlıca kan yağlarından sağlanır. Yani kilo vermeyi hedefleyen yürüyüşçüler için de uygun çalışma nabızı aynı aralıktadır.

Yürüyüşte giyilecek ayakkabı nasıl olmalı?

Yürüyüş sırasında hava koşullarına uygun giysiler ve zemine uygun ayakkabı seçilmelidir. Özellikle ayakkabının zeminden gelen şoku yeterince absorbe etme (emme) özelliğine sahip olması, yürüyüşçünün ayak-bacak kaslarının ve eklemlerinin sağlığı açısından büyük önem taşır. Bu amaçla yürüyüş ve jogging için geliştirilmiş olan hava tabanlı, hafif ve esnek ayakkabılar seçilmelidir. Çok sert, çok yumuşak, yere temas yüzeyi dar vance tabanlı ayakkabılar yürüyüş için uygun değildir. Ayakların rahatlığını ve yürüyüşün etkinliğini artırmak üzere farklı ayak tiplerine göre önerilen ayakkabı bağlama teknikleri Ek 1'de gösterilmiştir.

Yürüyüşte giysi nasıl olmalı?

Sıcak havada açık renkli ve hava alan hafif giysiler, soğuk havada vücut sıcaklığını koruyucu tabaka oluşturan ince ve katmanlı giysiler ve gerekiyorsa yağmurluk ve rüzgarlık kullanılmalıdır. Terleyerek kilo verme düşüncesiyle vücudu naylonlu materyal ve giysilerle sarıp hava almasını önleme uygulamaları son derecede zararlıdır.

Yürüyüş öncesi neler yemeliyiz?

Yürüyüşün aç ya da tok karınla yapılması kişinin önceki deneyimleriyle belirleyeceği bir konudur. Ancak sabah erken yapılan yürüyüşte gecedan itibaren aç kalındığından kan şekerinin düşme olasılığı yüksektir. Yine ağır bir öğün sonrası hemen yapılan yürüyüşte kan şekerinde ani artışı izleyen ani bir düşme ya da kanın sindirim sistemine yönelmesi ile çevresel damarlarda kanlanamama olasılığı göz ardı edilmemelidir. Bu nedenle günün hangi saatinde olursa olsun yürüyüşe başlamadan önce yüksek miktarda şeker içermeyen hafif bir atıştırma yapılmasında yarar vardır. Diyabet hastaları bu konuda istisna oluşturmaktadır. Diyabetlilerin gerek yürüyüş programı gerekse öğünleri ve insülin uygulama zamanı hekimi tarafından belirlenmelidir.

Yürüyüş öncesi ve yürüyüşte nasıl sıvı almalıyız?

Her türlü egzersizde olduğu gibi yürüyüşte de vücudun sıvı dengesinin yerinde olması gerekir. Bu nedenle kişi gün boyu yeterince sıvı almak yanında yürüyüşten 1 saat önce

300 - 500 ml., 5 dakika önce de 100 - 150 ml. sıvı alarak başlamalıdır. Sıcak havalarda yürüyüş sırasında her 20 dakikada bir 150 – 200 ml. kadar sıvı almayı sürdürmelidir. Yürüyüşün bitimini izleyen ilk 2 saat içinde de olabildiğince fazla sıvı alınmalıdır. Alınacak en uygun sıvı sudur. Bunun dışında sıvı almak istendiğinde içeceğin serin olmasına ve şeker içeriğinin yüksek olmamasına (100 ml. içekte en çok 8 gr. şeker) dikkat edilmelidir. Yürüyüş sonrası alınacak sıvı içinse herhangi bir kısıtlama yoktur.

Yürüyüş sırasında veya sonrasında egzersiz yapmalı mıyız?

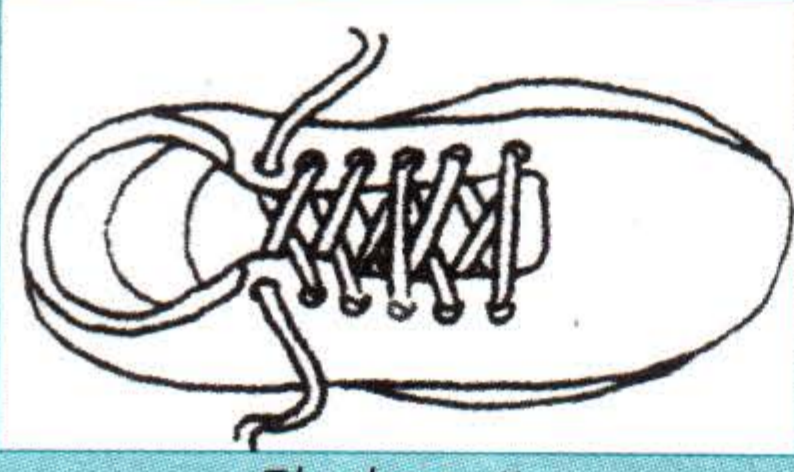
Yürüyüş programının kas-iskelet sistemine sağlayacağı yararları en üst düzeye çıkarmak için programın basit cimnastik hareketleri ile desteklenmesi önerilir. Yürüyüş parkurunun uygun bir yerinde ya da döndükten sonra evde, eklem hareket açıklığını korumaya yönelik hareketlerle stretching (açma-germe) hareketleri de yapılmalıdır. Bu hareketlere bazı örnekler Ek 2' de gösterilmiştir.

Kişinin bulunduğu fiziksel uygunluk (fitness) düzeyinden bir üst düzeye ulaşması en az 3 hafta alır. Bu nedenle 3 haftada bir yürüyüş programı gözden geçirilip süresi, şiddeti (yürüyüş hızı) ya da haftalık seans sayısı artırılmalıdır. Programda kısa sürede yapılan keskin artışlar sağlık sorunlarına yol açabileceğinden, dikkatli ve sabırlı davranılmalıdır.

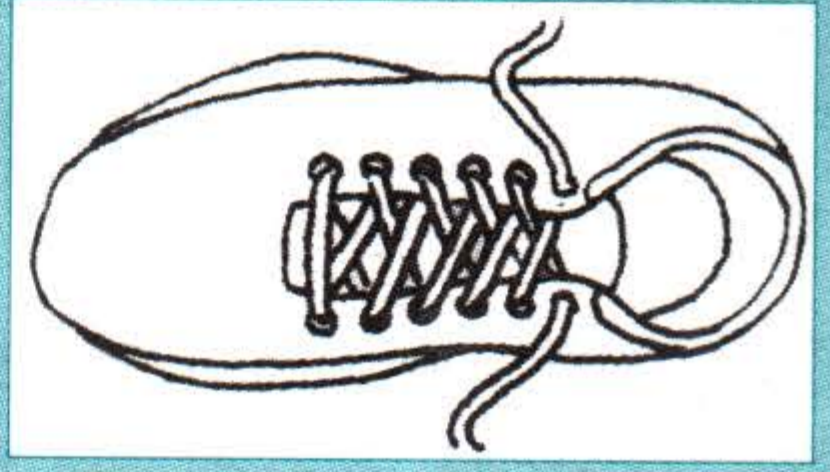
Yürüyüşte neler yapmalıyız?

- 40 yaşın üzerindeyse doktora görünmeden yürüyüş programına başlamamalıyız.
- Diyabet, hipertansiyon ve diğer sistemik hastalığımız var ise, sık doktor kontrolü yaptırmalıyız.
- Ciddi bir yemek sonrası hızlı ve ağır yürüyüşler yapmamalıyız.
- Yürüyüş öncesi ve yürüyüş sırasında susuz kalmamalıyız.
- Kilo vermek niyetiyle vücudumuza naylon vb. giysi sararak yürümemeliyiz.
- Günlük yaşamda kullandığımız ince tabanlı, mokasen ayakkabılar ile yürümemeliyiz.
- Çok sıcak havalarda veya saatlerde yürümemeliyiz.
- Yürüyüş sırasında herhangi bir sıkıntı hissettiğimiz zaman yürüyüşe inatla devam etmemeliyiz. Böylesi bir durumda doktorunuza hemen görünmelisiniz.

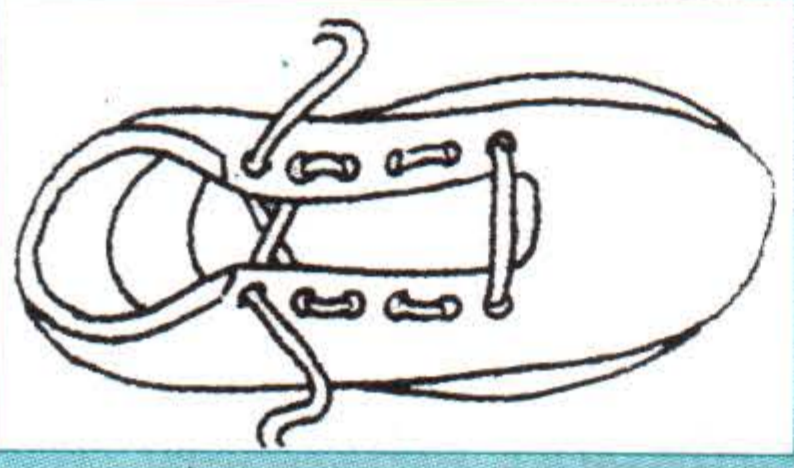
EK: 1- AYAKKABI BAĞLAMA TEKNİKLERİ (Nike)



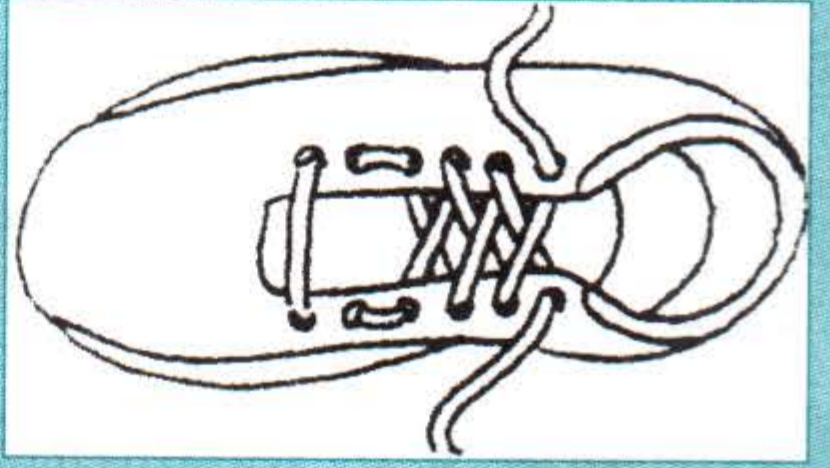
Ek desteğe ihtiyacınız varsa



Topuğunuz Yukarı-aşağı kaymaya eğilimli ise

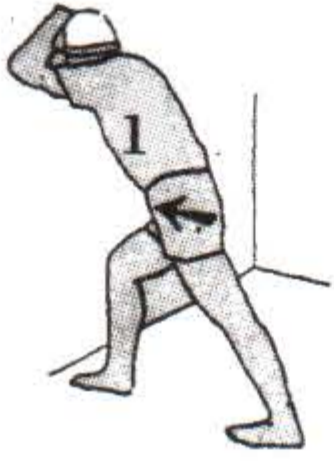


Ayak sırtınız yüksek ise



Ayağınızın tarak kısmı geniş ise

EK: 2- YÜRÜYÜŞ ÖNCESİ VE SONRASI UYGULANMASI ÖNERİLEN STRETCHİNG (AÇMA-GERME) HAREKETLERİ



Her bacak için 30 s.



Her bacak için 20 s.



Her bacak için 15 s.



30 s.



30 s.



Her bacak için 20 s.



30 s.



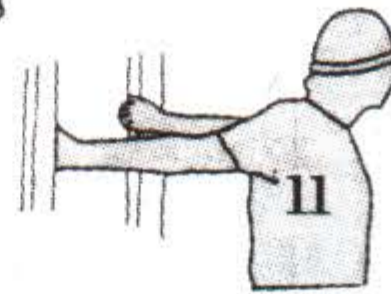
Her bacak için 20 s.



Her bacak için



Her iki yana 8 s.



30 s.

Referanslar:

- 1- Carlson, M., Walking for Health, Fitness and Sport, Fulcrum Publishing, Colorado, 1996.
- 2- Gordon, N.F. Chronic Fatigue: Your Complete Exercise Guide, Human Kinetics Publishers, Illinois, 1993.
- 3- United States Olympic Committee, Sports Medicine Division, Athletic Shoe Selection Part I, II, 1992.