



Fiziksel aktivite

Fiziksel aktivitenin yararları;

- Kan şekeri, tansiyon ve kolesterol değerlerinin normal seviyede tutulmasına yardımcı olur,
- İnsülinin daha iyi etki göstermesine yardımcı olur,
- Kalp hastalıkları ve inme riskini azaltır,
- Kalbi, kasları, kemikleri güçlendirir, vücudu ve eklemleri daha esnek hale getirir,
- Stresi azaltır.

Daha önce egzersiz yapmamış olsanız dahi, egzersizi günlük hayatınıza dâhil etmenin yollarını bulabilirsiniz. Yoğun olmayan fiziksel aktivite bile sağlığınıza katkı sağlayacaktır.

Eğer fiziksel olarak aktif olmadığınızı düşünüyorsanız

Egzersize başlamadan önce doktor tarafından genel kontrol yapılması gereklidir. Kalp, damarlar, gözler, böbrekler, ayaklar ve sinir sistemi kontrol edilir. Eğer kalp hastalığı varsa, buna yönelik tetkik ve tedavi yapılır. Doktorunuz hastalığınızı kötü etkilemeyecek egzersizler önerebilir.

Fiziksel aktiviteler

Tam bir fiziksel aktivite alışkanlığı üçe ayrılır;

- Aktivite – günlük hayatta yapılan yürüyüş, merdiven çıkmak, etrafta dolaşmak

- Aerobik egzersiz, örneğin tempolu yürüme, yüzme veya dans
- Kuvvet egzersizleri, örneğin ağırlık kaldırmak

Gün boyu aktif olmak

Gün boyu aktif olmak kalori harcamaya katkıda bulunur. Eğer uzun süreler boyunca oturuyorsanız, ayağa kalkıp 90 dakikada bir hareket etmelisiniz. Örnek olarak;

- Günlük işlerinizi mümkünse hareket ederek yapınız
- Araba kullanmak yerine mümkün olduğunca yürüyünüz,
- Asansör yerine merdiven kullanınız,
- Telefonla konuşurken yürüyünüz,
- Bahçe işleri ile uğraşınız,
- Alışveriş merkezinde otoparkın en uzak noktasına park ederek mağazalara yürüyünüz
- Diğer yapabileceklerim: Kendinize özgü fiziksel aktivite yöntemleri bularak not ediniz.

Aerobik Egzersiz

Aerobik egzersiz kalbinizi ve kemiklerinizi güçlendirir, stresi azaltır, insülinin daha iyi etki göstermesini sağlar ve kan dolaşımını iyileştirir. Ayrıca, kan şekeri, tansiyonu ve kolesterol değerlerini normal seviyelerde tutarak kalp hastalığı riskini azaltır.

Diyabetlilere haftada toplam 150 dakika toplam önerilir. Günde en az 30 dakika ve haftada en az 5 gün egzersiz yapılmalıdır. Eğer çok aktif değilseniz, günde 5 veya 10 dakika ile başlayıp, sonrasında her hafta düzenli olarak bu süreyi arttırabilirsiniz. Ya da günlük aktiviteyi bölerek, örneğin günde 3 defa 10 dakikalık tempolu yürüyüşlere çıkabilirsiniz. Aerobik egzersiz için öneriler aşağıdaki gibidir:

- Her gün tempolu bir yürüyüş yapınız,
- Dans ediniz veya aerobik dans dersine gidiniz,
- Yüzünüz veya suda aerobik dersine gidiniz,
- Açık alanda bisiklet turu yapınız veya kapalı alanda bisiklet egzersizi yapınız.

ESNEME VE DENGE EZGERSİZLERİ

Esneme

Esneme egzersizleri eklemlerinizi esnetir, sertleşmesini engeller ve egzersiz esnasında yaralanma ihtimalini düşürür. Günde 5 ila 10 dk hafif esnemek, vücudunuzun ısınması ve yüzme veya yürüyüş gibi diğer aerobik faaliyetler için hazırlanmasını sağlar.

Esneklik egzersizi olarak sayılan bazı egzersizler:

- o Basit esneme hareketleri
 - o Yoga
 - o Pilates
 - o Dinamik esneme hareketleri
- Basit esneme hareketlerini doğru yapmanız çok önemlidir. Esneme yumuşak ve rahatlatıcı olmalıdır, rahatsızlık veya ağrıya sebep olmamalıdır.

Yapılması gerekenler:

- o Esnerken rahatlayınız
- o Ancak çok hafif bir gerilim hissettiğiniz noktaya kadar esneyiniz
- o 5 ila 15 saniye boyunca sabit kalınız
- o Dinamik esneme hareketleri için hareketlerinizi akıcı olarak devam ettiriniz
- o Derin ve yavaşça nefes alınız
- o Eğer esnemenin sonunda rahatsızlık hissederseniz, esnemeyi bırakınız
- o Rahat olmaya çalışınız

Yapılmaması gerekenler:

- o Zıplamak veya sıçramak
- o Gerilime konsantre olmak
- o Nefesinizi tutmak
- o Ağrıya sebep olacak şekilde kendinizi zorlamak



Denge egzersizleri

Denge egzersizleri ayakta dengede durmanıza yardımcı olur ve düşme veya kendinizi yaralama riskinizi azaltır. Özellikle ileri yaştaki kişilerde denge egzersizlerinin günlük rutine eklenmesi çok önemlidir.

Örnekler:

- o Geriye veya yana doğru yürümek
- o Düz bir çizgide yürümek
- o Sadece tek bir ayak üzerinde durmak
- o Çömelirken ayağa kalkmak
- o Alt vücudu ve karın kaslarını çalıştırmak

Güç arttırıcı antrenman

Güç arttırıcı antrenman kemik ve kasların güçlenmesini ve market poşetlerinin taşınması gibi gündelik işlerin sizin için kolaylaşmasını sağlar. Daha fazla kasınız olduğunda, dinlenirken bile daha çok kalori yakarsınız. Güç arttırıcı antrenman ayrıca insülinin daha iyi etki göstermesini de sağlar.

Antrenman rutinini haftada 3 kere yapınız. Denebileceğiniz bazı egzersizler aşağıdaki gibidir:

- Evde hafif ağırlıkları kaldırmak,
- Güç antrenmanı derslerine katılarak ağırlık, elastik bant veya plastik tüplerle egzersiz yapmak,

- Seyahat ettiğinizde otelin spor salonunu kullanmak için vakit ayırmak.

Gelişiminizi nasıl kaydedeceksiniz?

Daha aktif olma çabanızın kaydını tutunuz. Her şeyi yazarak kaydetmenin sizi hedefe ulaştırmakta yardımcı olduğunu göreceksiniz. Sizin için aşağıdakilerden hangisinin daha uygun olacağını düşününüz:

- Gün boyu yanınızda küçük bir not defteri taşıyınız. Hangi tür fiziksel aktiviteleri ve ne kadar süre boyunca yaptığınızı not ediniz,
- Egzersiz programınızı bir takvime veya günlük ajandaya işleyiniz ve ilerlemenizi takip ediniz,
- İnternette dolaşarak kendinize en uygun egzersiz takibi programını bulunuz ve egzersizlerinizi çevrimiçi olarak kaydediniz.

Destek grubu nasıl yardımcı olabilir?

Sizin gibi aktif olmayı amaçlayan insanlarla düzenli olarak görüşmenin faydası olacaktır. Ayrıca grup antrenmanları veya genel bir destek grubunun da parçası olmayı gözden geçiriniz veya kendinize bir yürüyüş arkadaşı bulunuz. Daha sonra hedeflerinize ulaşmak için birlikte çalışınız.

