



HERKES İÇİN HER ZAMAN SPOR

İnsanın evrimleşme sürecine baktığımızda, tüm işlerini genelde beden gücünü kullanarak yaptığını görüyoruz. Teknolojinin gelişmesiyle birlikte makinelerin devreye girmesi, beden gücüne olan ihtiyacı da ortadan kaldırdı. Binlerce yıl çalışmaya alışan insan vücudu, çok kısa bir zamanda (son 30-40 yıl) tembelliğe alışmaya başladı. Vücut böyle kısa bir zamanda buna nasıl tepki vereceğini bilemediğinden, hareketsizliğe bağlı bir çok hastalık meydana gelmeye başladı. Bilim adamları, insanın sağlıklı bir yaşam sürmesi için sürekli hareket etmesi gerektiğini söylüyorlar. Bunun yanında, hareket etmenin, spor yapmanın gerekli olduğuna hiç kimse bir şey demiyor; ama iş uygulamaya geldiğinde çok az kimse bunu yapıyor. En bilinen bahanelerse "aman canım bizden geçti", "bu yaşta sonra bana gülerler", "zapping yapmak varken, vücudu yormanın bir anlamı mı var?".

Aslında spora oldukça kolay başlanıyor. 3-4 katı bir merdivenle çıkıp ya da az eğimli bir yokuşu yürüdüğünüzde, soluk soluğa kalıyorsanız, ilk olarak spor yapmaya başlamalısınız diyorsunuz. Spora başladıktan bir süre sonra aynı şeyleri tekrar etmek, doğal olarak insanı sıkıya başlıyor. Hemen ardından "ben ne yapıyorum?" sorusunu kendi kendine sormaya başlıyorsunuz. İşte en kritik dönem burası. Bu dönemi atlatabilirseniz spor hayatına devam ediyorsunuz. Genelde yapılırsa, başlayıp bırakmak. Bu nedenle herhangi bir sporu yapmaya başlamadan önce, kendinizi sporu bırakmama konusunda iyice motive etmeniz gerekli. Yaşınız, fiziksel ve kişilik özelliklerinizin hangi sporu yapacağınızı belirler. Sevmediğiniz bir sporu uzun süre yapamazsınız. Yalnızlıktan hoşlananlar için bireysel sporlar, grup çalışmalarından hoşlananlar içinse takım sporlarını seçmek, uzun süreli bir spor yaşamı için gerekli.

Her yaşta ve zamanda yapabileceğiniz jogging (yavaş koşma), yüzme, bisiklet, vücut geliş-

tirme, jimnastik, yürüyüş gibi sporlar var. Jogging, kas ve iskelet sisteminin dayanıklılığını artırır, kalp ve akciğeri geliştirir. Yüzmeyle vücudun tüm kasları çalıştırılabilir. Bisiklet, bacak ve karın kaslarının gelişmesini sağlar. Jimnastik hem vücudu esnetir, hem de diğer spor dalları için bir ön hazırlık sporu olarak yapılabilir. Vücut geliştirmeyle vücudun zayıf bölgeleri kuvvetlendirilebilir. Yürüyüşse, özel yetenek gerektirmeyen, herkes tarafından yaşam boyunca kolaylıkla yapılabilen, hem ekonomik hem de birçok spor dalına oranla özellikle dayanıklılığı artırması bakımından oldukça etkili olan bir spor. Yürüyüşün aslında en önemli özelliği, vücuda yaptıklarından çok yapmadıkları. Birçok spor dalında kas travmaları, burkulmalar, kramplar, bel ve sırtta geçici yaralanmalar, lif kopması gibi çeşitli spor yaralanmalarına, yürüyüşte hemen hemen hiç rastlanmaz.

Nasıl Yürümeliz?

Yürüyüşte de diğer sporlarda olduğu gibi, harekete başlamadan önce ısınma, aktivitenin bit-

minde de soğuma hareketleri mutlaka yapılmalı. Yürüyüş için ısınmanın çok fazla yapılmasına gerek yok. İlk etapta 30 dak. süreyle başlamak kasların ısınması için iyi bir süre. Daha sonra kademe olarak artırarak 1 saate kadar çıkarılabilir. İnsan vücudunda, spor yaparken ilk 25 dakikada sadece kaslar ısınır. Bu dakikadan sonra da vücut yağları yakmaya ve kondisyon yüklemeye başlıyor. Yürüyüş süresini 25-30 dakikayla sınırlı tutmak, vücudu yormaktan başka bir işe yaramıyor. Yani vücuttaki yağ, tam çözülmeye başlanacağı anda durmuş oluyoruz. Soğuma hareketi olarak, yürüyüşün son 5 dakikasında, yürüme hızını kademe olarak düşürmek yeterli. Ayrıca jimnastik hareketleri ya da gerdirme de yapılabilir. Soğuma aynı zamanda, kas kramplarını, sertleşmeleri, ağrı ve acıları önlemede önemli. Bir de yürüyüşü, dolaşma ya da gezintiden ayırmak gerekiyor. Açık havada dolaşmak önemli ama bu sanıldığı gibi insan vücuduna doğrudan bir yarar sağlamıyor. Ancak planlı, tempolu ve devamlı yapılan yürüyüş, belli bir zaman sonra solunum ve dolaşım sistemi üzerinde fizyolojik bir yarar sağlıyor. Yü-

Egzesiz türü	Eğim	Ek ağırlık (kg)	Zemin türü	Ayakkabı	Km/saat	Harcanan Enerji (kcal)
Yürüme	Düz	-	iyi	Hafif	4	205
Yürüme	Düz	-	lyi	Ağır	4	266.5
Yürüme	Düz	-	lyi	Hafif	6	307.5
Yürüme	Düz	10	lyi	Ağır	4	307.5
Yürüme	Düz	-	Taşlı-Çakıllı	Çeşitli	3.5	348.5
Yürüme	Düz	20	Çeşitli	Çeşitli	4	348.5
Yürüme	6° tırmanma	-	Çeşitli	Çeşitli	4	389.5
Yürüme	Düz	30	Çeşitli	Çeşitli	4	410
Yürüme	6° tırmanma	20	Çeşitli	Çeşitli	4	451
Yürüme	12° tırmanma	-	Çeşitli	Çeşitli	4	594.5
Yürüme	16°	20	Çeşitli	Çeşitli	4	738
Yürüme	25°	-	Çeşitli	Çeşitli	4	922.5

Çeşitli yerlerde ve eğimlerde, ek ağırlıklı ya da ağırlıksız, çeşitli hızlarda, ortalama bir insanın yürüyüş yaparak harcadığı enerji miktarı (özetle yürüyüşle önemli miktarda kalori harcanır).

rüyüşe ilk başlanıldığında kalp bölgesinde iğne batması gibi bir ağrı oluşabilir. Bu, organizmaya aşırı yüklenildiğinde oksijenin bu sistemleri yeterli kadar besleyememesinden kaynaklanan bir durum. Böyle bir durumda uygulanan yüksek tempodan hemen vazgeçilmeli. Ancak belli bir kondisyona ulaştıktan sonra yüksek tempolu çalışmaya geçilmeli.

Su ihtiyacı

Biyolojik olarak baktığımızda kasların çalışması için enerjiye ihtiyaç var. Bu enerji, kandaki besin maddelerinin oksijenle yakılmasından elde edilir. Kaslar hızlı çalıştıkça enerji ihtiyacı dolayısıyla besin ve oksijen ihtiyacı da artmaya başlar. Daha fazla oksijen için daha sık nefes alıp vermeye başlarız. Oksijen, kalpten gelen temiz kanla sağlanır. Kalpten damarlara daha fazla kan pompalandıkça, damarlarda bir ısı artışı meydana gelir. Bu artış da ancak terlemeyle düşürülür. Terlemeyle birlikte vücuttan bir miktar su da kaybedilir. Bundan dolayı antrenman sırasında mutlaka su ya da sıvı almak gerekir. Vücutun yeterli kadar ter üretebilmesi için, yeterli kadar sıvıyla dolu olması gerekir. Terlemeyle kaybedilen sıvıyı karşılamak için yaklaşık her 10-15 dakikada 1-2 yudum sıvı alınmalı. Alınmadığı zaman performansta düşüklük meydana gelir. Sıvı olarak sadece su da içilebilir. Ama karışım içecekleri daha yararlı. Pratik olarak hazırlanabilecek en kolay karışım, 0.5 lt'lik bir suya biraz limon ya da portakal sıkıp, üzerine 1 gr tuz ve 2-3 çay kaşığı şeker konulmasıyla sağlanabilir.

Yürüyüş tipi	Adım frekansı (adım/dakika)	Toplam Mesafe (km/saat)
Yavaş	60-80	2.5-3.5
Normal	90-110	5-6
Hızlı	110-130	7-8

Yürüyüşte mesafe tahmini

Yürüme sırasında, soluk alış verişini de düzenli yapmak gerekiyor. Nefes verme, nefes almadan daha kısa olmalı. Örneğin yürüme sırasında üç adımda nefes alıp iki adımda vermek gerekli. Bu, sürekli yapıldığı zaman derin nefes al-



ma alışkanlığı kazandırır. Kısa ve sık nefes alıp verdiğimizde, akciğerdeki havayı tam olarak boşaltamadığımızdan içerideki havayı tekrar kullanmak zorunda kalırız. Bunun sonucuya çabuk yorulma ve kalbin daha fazla çalışması. Sürekli yapılan antrenmanlar, akciğerin vital kapasitesinin (bir nefes aldığımızda kullanılan hava miktarı) artmasını sağlar. Dolayısıyla, akciğerlerde kullanılmayan artık hava miktarı azalır. Derin nefes alıp verme, başlangıçta bilinçli olarak yapılır, bir süre sonra da alışkanlık haline gelir. Tüm bunlar yürüyüşün, kalp ve solunum sistemi için oldukça uygun bir egzersiz olduğunun göstergesi. Solunum ve kalp rahatsızlıkları olanlara yürüyüşün önerilmesinin asıl nedeni, herkesin yapabileceği bir aktiviteden çok solunumu, dolayısıyla kalbin çalışmasını da düzenlemesi.

Yürüyüşü açık havada yapmak en iyisi. Semtimize yakın bir yerdeki belediyelerin yapmış olduğu yürüyüş parkurları en uygun yerler. Ancak buna fırsat bulamayanlar, spor salonlarındaki yürüyüş bantlarını da kullanabilirler. Spor salonlarının bir faydası da, hem bir uzman eşliğinde spor yapıyorsunuz, hem de belli bir bedel ödediğiniz için kendinizi gitmek zorunda hissetmiyorsunuz.

Bunların yanında hafta sonu sporculuğu çok tehlikeli. Tüm bir hafta vücudu hiç hareket ettirmeyip hafta sonu birden yüklenince, kaslar ve refleksler hazır olmadığı için sakatlanma riski artar. Halı sahada futbol maçları buna en güzel örnek. Genelde haftada bir kez yakın arkadaş grubuyla yapılan, bundan dolayı oldukça hırslı geçen maçlar sırasında burkulmalar, tendon zedelenmesi, lif kopması, ani kalp sorunları gibi rahatsızlıklar oldukça fazla görülür. Hatta kişinin spor yaşamı bile sona erebilir. Burada yapılması önerilen, sporun yaşam boyu ve düzenli olarak haftada en azından 2-3 kez ve 45-60 dakika süreyle ve vücudu fazla zorlamadan yapılması. Ayrıca uzun bir zaman spor yapılmamışsa, spor yapmaya karar verildiğinde, spora başlamadan önce bir sağlık kontrolünden geçmekte yarar var.

Türkiye'de spor yaşam tarzı olarak gören ve uygulamak isteyenler için de bir spor federasyonu var. Oldukça yeni olan Herkes İçin Spor Federasyonu (HİS), faaliyetlerini spor lisansına sahip olmayan herkes için, yurdun çeşitli yerlerinde genelde halk yürüyüşleri olarak düzenliyor.

B ü l e n t G ö z c e l i o ğ l u

Kaynaklar
<http://sportsmedicine.about.com>
<http://walking.about.com>
 Kale. R., Yaşam Boyu Spor., Nobel Yayın Ankara 2002

Spor dalı	Geliştirdiği Özellikler	Ek Spor Dalları	Harcanan Kalori Miktarı	
			Dakikada	Saatte
Aerobik- Jimnastik	Hareketlilik Koordinasyon Dayanıklılık	Toplu Oyunlar	5-8	300-400
Badminton	Çabukluk Koordinasyon Dayanıklılık	Jimnastik	5-10	300-660
Vücut Geliştirme	Maksimal Kuvvet Koordinasyon	Jogging Bisiklet Jimnastik	8-11	480-660
Futbol	Dayanıklılık Çabukluk Koordinasyon	Jimnastik Stretching (Germe)	6-10	360-600
Golf	Koordinasyon Konsantrasyon	Jimnastik Yüzme Bisiklet Jogging	3-6	180-360
Hentbol	Dayanıklılık Çabukluk Reaksiyon Zenginliği	Jimnastik Stretching	6-10	360-600
Jogging	Dayanıklılık	Jimnastik Stretching	6-12	360-720
Bisiklet	Dayanıklılık Kuvvet	Jimnastik Toplu Oyunlar	4-10	240-600
Kayak Alp Disiplini	Bacak Kuvveti Koordinasyon	Jimnastik Stretching Jogging	5-10	300-600
Kayak Mukavement	Dayanıklılık Koordinasyon Kol Kuvveti	Jimnastik Toplu Oyunlar	6-12	360-720
Squash	Dayanıklılık Çabukluk Koordinasyon	Stretching Jimnastik Yüzme	6-10	360-600
Tenis	Koordinasyon Dayanıklılık Çabukluk	Jimnastik Jogging Bisiklet	5-8	300-480
Yelken	Kuvvet Koordinasyon	Yüzme Stretching Toplu Oyunlar	4-8	240-480
Yürüyüş (Doğa Yürüyüşü)	Dayanıklılık	Jimnastik Yüzme Toplu Oyunlar	3-5	180-300
Yüzme	Dayanıklılık Koordinasyon Kuvvet	Jimnastik Toplu Oyunlar	4-10	240-600