

## PROGRAMDAN BEKLENTİLERİNİZ

Kas kuvvetlendirme programlarının etkili olabilmeleri için çok geniş kapsamlı olmaları gerekmez. 8 ya da 10 egzersizden oluşan basit bir program vucuttaki ana kasları çalıştırarak vücudun genel sağlığını geliştirmek için yeterlidir. Kas kuvvetlendirme çalışmalarının ağrı vermemesi gerekir. Ağrı durumunda yapılan egzersiz durdurulmalı ve size bu programı hazırlayan uzman tarafından tekrar gözden geçirilmelidir.

Bu programdan yeterince faydalabilmeniz için haftada iki ya da üç defa egzersiz yapılması ve sağlık uzmanının yardımı ve tavsiyeleri doğrultusunda yapılan egzersizlerin sayısının artırılması gerekir.

For more information on local Strength Training programs contact:

Central Bayside Community Health Services  
335-337 Nepean Hwy, Parkdale Ph: 8587 0200

Bentleigh Bayside Community Health Service  
Gardeners Rd, East Bentleigh Ph: 9575 5333

Inner South Community Health Service,  
SouthPort Centre 341 Coventry Street  
South Melbourne Ph: 9690 9144

Caulfield Community Health Service  
240 Kooyong Road Caulfield Ph: 9523 6666

Sandybeach Community Centre  
2 Sim St, Sandringham Ph: 9598 2155

The City of Kingston  
1230 Nepean Hwy, Cheltenham Ph: 1300 653 356

Bayside City Council  
76 Royal Ave Sandringham Ph: 9599 4444

International Diabetes Institute  
250 Kooyong Rd, Caulfield Ph: 9258 5042

Designed and printed Dec 2005  
by Firefly Designs 0412 265 665

# KASLARI KUVVETLENDİRME EĞİTİMİ

Hafif vücut hareketlerinin çeşitli yararları



### TURKISH

Brochure also available in  
English, Italian, Greek & Russian



# KASLARI KUVVETLENDİRME EĞİTİMİ

## KASLARI KUVVETLENDİRME EĞİTİMİ NEDİR

Direnme eğitimi olarak adlandırılan bu çalışma vucuttaki kasları direnme veya karşı koyma metodu ile zorlamak olarak açıklanabilir. Bu çalışma kasları kuvvetlendirir, dayanıklılığını ve kas hacmini artırır. Direnme ağırlık kaldırmakla cesitli spor aletleriyle ve hatta kendi vucut ağırlığımızla da yapılabilir.

## KASLARI KUVVETLENDİRME EĞİTİMİNİN FAYDALARI NEDİR

Düzenli ve sürekli olarak yapılan çeşitli egzersizlerin -Aerobik kas geliştirme gibi- kronik hastalıklara yakalanma riskini azalttığı ve genel olarak vucut sağlığını geliştirdiği saptanmıştır.

Kasları kuvvetlendirme eğitiminin faydaları:

- Kasların kuvvetini artırır
- Şeker hastalığının kontrolünü sağlar
- Romatizma ağrılarının kontrolünde yardımcı olur
- Kemik sağlığını artırır
- Şeker kalp hastalığı ve diğer kronik rahatsızlıklara yakalanma riskini azaltır
- Vucut dengesini ve dik duruşu geliştirir
- Ruhsal sağlığı geliştirir
- Vucuttaki yağları azaltır ve sağlıklı bir kiloda kalınmasına yardımcı olur.



Hafif vücut hareketlerinin çeşitli yararları

## EĞİTİME NASIL BAŞLANIR

Bu eğitime başlamadan önce sizin durumunuzu değerlendirebilecek ve size uygun bir program hazırlayabilecek bir Fizik tedavi uzmanı veya jimlastik uzmanı görmeniz şarttır. Eğer kronik bir rahatsızlığınız, vucudunuzda herhangi bir sakatlanma yada bu programı yapıp yapamama konusunda endişeleriniz varsa doktorunuzla konuşmanız ve doktorunuzdan izin almanız gerekir.

