



SPOR YAPIYORUZ



Esnetme Egzersizleri

Bu yazımızda, sizlere esnetme egzersizlerini tanıtmayı hedefliyoruz. Yeni alışkanlıklar edinmenin ilk adımı, bilgi edinmek. Spor yapma alışkanlığını kazanmak içinse, hiçbir zaman geç değil. Her yaştan insan, spor yaparak yeni şeyler kazanabilir. Ancak, bu egzersizleri önce beden eğitimi öğretmeninizle birlikte çalışarak inceliklerini öğrenmek en doğrusu. Çünkü, sporda doğru alışkanlıklar kazanmak, yaptığınız egzersizlerin size zarar vermesini engellemek açısından çok önemli.

Kimi insanların bir nesneyi almak üzere uzandıklarında ne çok güçlük çektiklerine hiç dikkat ettiniz mi? Esnek olmayan biri için, ayakkabılarının bağcıklarını bağlamak bile rahatsızlık yaratabilir. Şimdi böyle birini, kendisiyle aynı yaştaki bir ritmik jimnastikçiyle karşılaştırın. Arada ne kadar çok fark var değil mi? Bu fark, eklemlerini kullanma biçimlerinden kaynaklanıyor.

Esneklik, bir eklemin, özelliklerine uygun olarak yapabileceği hareketlerin tümünü gerçekleştirebilmesidir. Kaslarımızın ve bağlarımızın esnekliği, eklemlerimizin sağlıklı olmasıyla ilgilidir. Bedenimizin esnekliğini korumak, ani bir gerilime vereceğimiz tepki açısından çok önemlidir. Esnek bir bedene sahip olmak, bu tür durumlarda sakatlanmamızı önleyebilir.





Esneklik, bedenimizin formda olması ve sağlığımız açısından da çok önemlidir. Bir eklemi destekleyen kaslar ve bağlar gerginleştiğinde, eklem normalden daha fazla yük binmeye başlar. Örneğin, uyluk kaslarının (bacağımızın dizüstü bölümünün arkasındaki kaslar) gergin olması, dizkapağına aşırı basınç yapar. Bu, diz eklemi ağrısına yol açar. Ya da, gergin omuz kasları, omuzlardaki yumuşak ve duyarlı dokuları sıkıştırarak eklemlerde ağrı yapabilir.

Esneklik, yaşa, kalıtsal özelliklere, hareketli bir yaşam sürdürüp sürdürmemeye gibi etkenlere bağlı olarak da insanlar arasında farklılık gösterebilir. Hareketsiz bir yaşam sürdürmek, beden esnekliğinin azalmasına neden olur. Bu, özellikle yaşlılıkta önemli bir sorun haline gelir. Bunun için alınacak en etkili önlem, yetişkinlikte düzenli bir esnetme programı uygulamaktır. Bedenin, yetişkinlikteki biçimini almaya başladığı ergenlik dönemi de, bu egzersizlere başlamak için uygun bir zaman olabilir. Esnetme, her bir eklemi ve büyük kas grubunu ayrı ayrı esnetmeye yarayan egzersizlere verilen ad. Bu tür egzersizler, esnekliğin hem korunmasını hem de artırılmasını sağlar.

Esnek bir bedene sahip olmanın yararlarını sayalım mı? Esnetme egzersizleri, strese ya da uzun süreli oturmaya bağlı ağrıların azalmasına yardım ediyor; kaslardaki gerginliği gideriyor. Bedenin duruşunu düzeltiyor; ayrıca gücümüzü daha etkili kullanmamızı sağlıyor. Esnetme egzersizlerinin psikolojik açıdan rahatlatıcı olduğunu gösteren araştırmalar bile var.

Esnetme Nasıl Yapılır?

Tüm antrenmanlarda olduğu gibi, esnetme egzersizlerinden önce de kaslarımızı ısıtmak ve eklem bölgelerinin hareketliliğini artırmak gerekir. Örneğin, beş dakika boyunca hafif koşu yapmak gibi bir etkinlikle bedeninizi ısıtabilirsiniz. Esnetme egzersizlerinin her biri, belli bir kas grubunu zorlama-



Yukarıda, esnetme egzersizlerinden örnekler görülüyor. Her harekette, esnetilen bölge kırmızıyla işaretlenmiştir.

dan esnetmek içindir (Bu hareketleri yaparken, kaslarınızın yalnızca gerildiğini hissetmeniz gerekir. Acı hissi duyarsanız bu, hareketi yanlış yaptığınız anlamına gelir. Bu şekilde kaslarınızı zedeleyebilirsiniz.) Örneğin, kalça esnetme egzersizini ele alalım. Sırtüstü yere uzandınız; kollarınızı iki yana açtınız. Sağ bacağınızı havaya kaldırdınız; düz olarak yavaşça sol bacağınızın üstünden sola doğru yatırdınız. Kalçanızın sağ yanının gerildiğini hissedeceksiniz. İyice gerildiğini hissettiğiniz noktada durun (kesinlikle acımamalısınız!). Birçok uzmana göre bu süre, 10 – 30 saniye kadar olmalı. Bu sırada rahatlamaya ve soluk alıp vermeye özen gösterin. Daha sonra bacağınızı yavaş yavaş kaldırarak eski konumuna getirin. Aynı hareketi sol bacağınızla da tekrarlayın. Esnetme egzersizlerinde ani hareketler yapmamak çok önemlidir. Bu, kasların hem daha çok esnemesini sağlar, hem de zarar görmemesini güvence altına alır. Uzmanlar, bu egzersizlerin her birinin, 30 – 60 saniye arayla en az 3 – 4 kez tekrarlanmasını öneriyorlar.

Tam bir esnetme egzersizi programı, genellikle 20 – 30 dakika kadar sürer. Bunun, haftada en az 2 – 3 kez tekrarlanması gerekiyor. Birçok uzman, esnetme egzersizlerinin, günlük yaşamda olduğu kadar, spor yaparken sakatlanma riskini de azalttığını düşünüyor. Dayanıklılık ve güç artırıcı egzersizlerden sonra esnetme egzersizleri yapmanın olumlu etkilerinin olduğunu gösteren araştırmalar da var. Esnetme egzersizlerini, aerobik, ağırlık kaldırma çalışmalarından ya da voleybol, basketbol gibi oyunlar oynadıktan hemen sonra da yapabilirsiniz.

Aslı Zülâ

Kaynaklar
Fahey, T. D., Insel, P. M. ve Roth, W. T., "Fit and well".
Mayfield Publishing, Mountain View, California (3. basım).
Sizer-Webb, F., Whitney, E. N. ve DeBruyne, L. K., "Health:
Making life choices". West Publishing Company, ITP (2. basım)

