Bakanlığın Adımsayarından Nasıl Yararlanabiliriz

Sağlık İçin Spor Yürüyüşleri

İleri gençlik yaşlarının kronik hastalıklarından korunmak ve genel sağlıklı spor yürüyüşleri için: ilk başlangıç aylarında dakikada 110/115 adım hesabı ile 45 dakikada 5000 ilâ 5200 adım temposu ile yürümek, kişi kondisyon kazandıkça bu rakam dakikada 125/130 adıma yükselterek 45 dakikada 5650 ilâ 5850 adım sayısında yürümek gerekmektedir. Bir taraftan yürüyüş dakikaları kolumuzdaki saatten takip edilirken diğer taraftan yeterli adım atılıp atılmadığı da “adımsayar” dan takip edilmelidir. Adım ölçer’in amaca uygun kullanımı ancak bu suretle mümkündür.

Bu tempolardaki bir yürüyüş kişiye en uygun olan bir zaman diliminde yapıldığında sağlık için sporun gereği yerine getirilmiş olacak ve günün geri kalan saatlerinde ise adım ölçerin rakamlarına bağımlı olmaksızın kişi normal hayatını sürdürmüş olabilecektir. Bu amaçla yapılacak yürüyüşler haftada en az dört gün olmalıdır.

Kilo Verme Amaçlı Spor Yürüyüşleri

Kilo verme amaçlı yürüyüşlere başlangıçta yukarıda açıklanan tempolarda başlanmakla beraber, vücut kondisyon kazandıkça bu tempo dakikada 135/140 adıma kadar çıkarılarak süre bir saate kadar uzatılmalıdır. Bu durumda nihai tempo bir saatte 8100 ilâ 8400 adet adıma yükseltilmiş olur. 1,78 boyuma ve 81 Kilo vücudumla spor sahasındaki tecrübelerime dayanarak belirtmek yerinde olacaktır ki; bir saatlik bu tempo ile yaklaşık 6000 metre yürüyüş yapılabilmektedir. Bu tempo ve süre amatör sporcular için oldukça zorlayıcı ve terleticidir. Ancak, kilo verme amaçlı bu yürüyüşlerde aşırı olmamakla beraber uygun diyete de dikkat edilmelidir. Yürüyüşe devam edilen haftalar boyunca ne ölçüde kilo verildiği uygulanan diyetin yeterli olup olmadığı gerçek verilerle belirlenmelidir.

Rekreasyonel / Sağlık İçin Koşu Sporu

Rekreasyonel koşu sporunda bele takılan veya cepte taşınan adım ölçer aleti uyumlu ve randımanlı olamamaktadır. Bu basit alet yerine yine adımları sayan ve fakat sporcunun normal koşu adımlarındaki vasati adım uzunluğuna göre kalibre edilebilen elektronik donanımlı pedometreler kullanılmaktadır. Ayakkabıya bağlanan bu alet sporcunun kolundaki nabız ve zaman ölçere (heart rate monitor) elektronik sinyal göndermekte ve sporcu bir taraftan kalp atışları ve zamanı takip ederken bir taraftan da koştuğu mesafeyi izleyebilmektedir.

Daha teknik bir çalışmayı içeren ve kamuoyuna “Günde 10.000 Adım” sloganı ile sunulan basit adım ölçerlerden oldukça farklı bir yapıya sahip olan bu tip aletlerle çalışma makalemizin kapsamı dışında olduğundan yukarıdaki gibi kısaca değinmekle yetinmiş olacağız.

Son Olarak...

Sağlıklı bir kalp-damar sisteminin spor sırasında arızalanması ihmal edilebilir derecede fevkalade uzak ihtimaldir, ancak spor; kalp-damar sisteminde zaten önceden mevcut olan arızanın meydana gelmesini tetikler. Dolayısı ile kapsamlı bir spor programına başlamadan önce doktor kontrolünün gereğini önemle belirtiriz. Spor yapmanın sağlığımıza getireceği fayda doktor kontrolü için gireceğimiz zahmetten çoktur.

Yaşam boyu esenlikler dilerim.