

Türkiye Klinikleri

AİLE HEKİMLİĞİ

ÖZEL

AİLE HEKİMLİĞİNDE EGZERSİZ

İÇİNDEKİLER CONTENTS

Ön Söz

Hatice KURDAK

1

Evrimsel Süreçte Egzersiz ve “Doğru Egzersiz İlaçtır” Kavramı

Exercise in Evolutionary Process and “Correct Exercise is Medicine” Concept

S. Sadi KURDAK

7

Egzersiz Öncesi Değerlendirme ve Egzersiz Testleri

Evaluation Before Exercise and Exercise Tests

Özgür KASIMAY ÇAKIR

12

Beden Yapısının Değerlendirilmesi

Evaluation of Body Composition

Hatice KURDAK

18

Egzersiz ve Postür Analizi

Exercise and Posture Analysis

Melih BAĞIR, Mehmet Ali DEVECİ

- 23 **Egzersiz Reçetelendirilmesinde Genel Prensipler**
General Principles of Exercise Prescription
Çiğdem ÖZDEMİR, S. Sadi KURDAK
- 28 **Egzersiz Desteklemede Davranış Değişikliği Teorileri ve Stratejileri**
Theories and Strategies of Behavior Change in Supporting Exercise
Zeliha Yelda ÖZER, Sevgi ÖZCAN
- 33 **Egzersiz ve Ergojenik Maddeler**
Exercise and Ergogenic Aids
Özgür GÜNAŞTI, Kerem Tuncay ÖZGÜNEN
- 39 **Çeşitli Çevre Koşullarında Egzersiz**
Exercise in Different Environmental Conditions
Mehmet ÜNAL
- 47 **Çocuk ve Adölesanlarda Egzersiz**
Exercise in Children and Adolescents
Ayfer GEMALMAZ, Ulaş AKSOY
- 51 **Gebelikte Egzersiz**
Exercise in Pregnancy
Işık GÖNENÇ, E. Zeynep TUZCULAR VURAL
- 57 **Yaşlılarda Egzersiz**
Exercise in the Elderly
Saliha Serap ÇİFÇİLİ
- 63 **Engellilerde Egzersiz**
Exercise for People with Disabilities
Rengin GÜZEL, Aylin SARIYILDIZ
- 69 **Metabolik Hastalıklarda Egzersiz**
Exercise in Metabolic Diseases
Mehtap EVRAN OLGUN, Bekir Tamer TETİKER
- 74 **Kardiyovasküler Hastalıklarda Egzersiz**
Cardiovascular System Diseases and Exercise
Şensu DİNÇER, Gökhan METİN

- 80 **Pulmoner Hastalıklarda Egzersiz**
Exercise in Pulmonary Disease
Funda COŞKUN
- 85 **Romatolojik Hastalıklarda Egzersiz**
Exercise in Rheumatic Diseases
Ilke COŞKUN BENLİDAYI, Neslihan GÖKÇEN
- 89 **Lisanslı Sporcularda Dikkat Edilmesi Gerekenler**
Considerations for Licensed Athletes
Gizem LİMNİLİ, Mehtap KARTAL
- 96 **Toplum Bağlamında Egzersiz**
Exercise in the Context of Social Community
Ayşe Nur TOPUZ, Nafiz BOZDEMİR