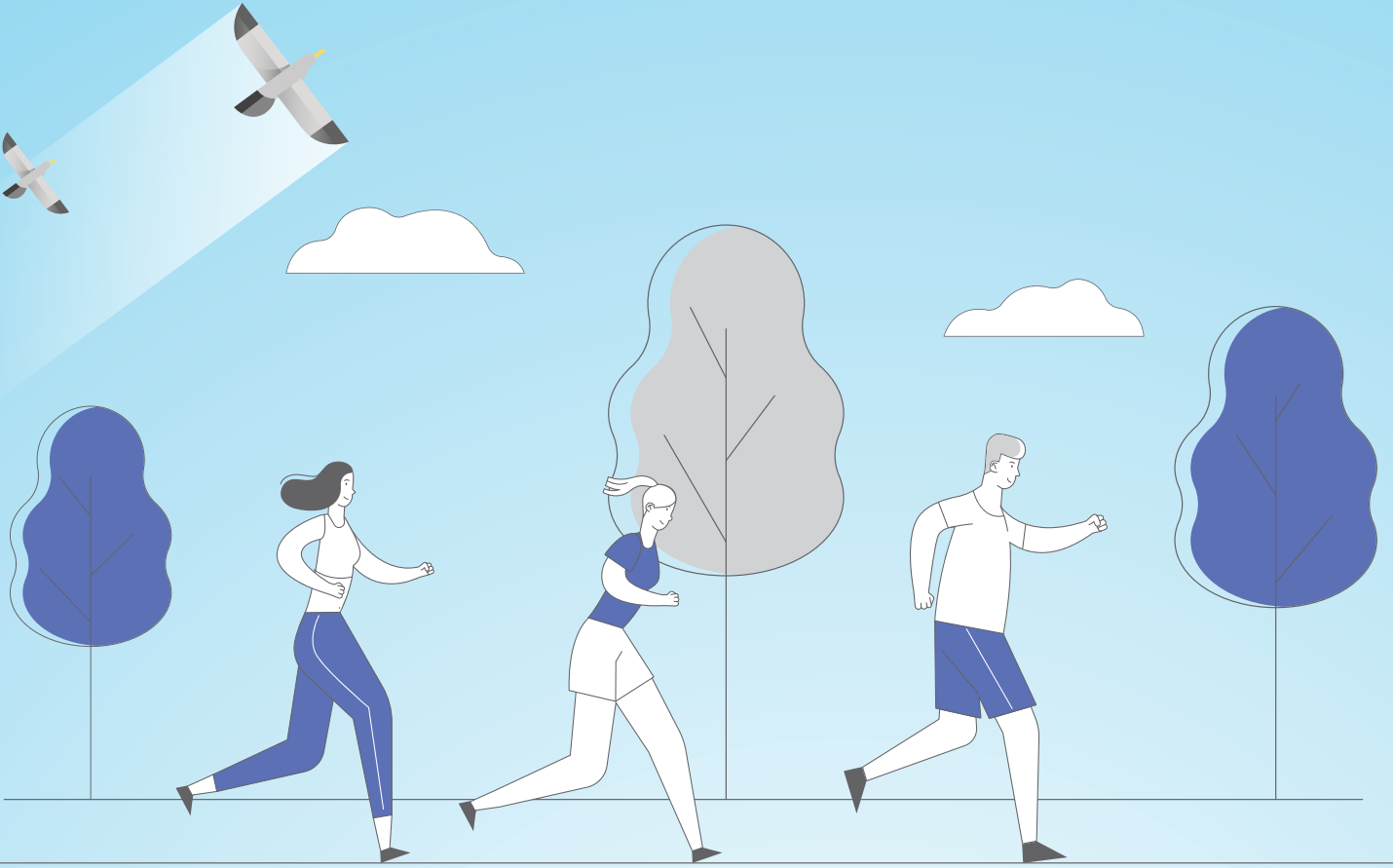


AÇIK HAVA EGZERSİZLERİ EKİPMAN KULLANIM YÖNERGESİ



Önsöz

Günümüzde fiziksel aktivite, sağlıklı bir yaşam sürdürebilmenin temel taşlarından biridir. Ancak yoğun şehir hayatı ve sedanter yaşam tarzı, bireylerin düzenli egzersiz yapmasını zorlaştırmaktadır. Bu noktada, açık hava egzersiz alanları, herkes için eşit şekilde erişilebilir, kolay ve etkili bir hareketlilik fırsatı sunmaktadır. Doğru kullanıldığında, bu alanlardaki ekipmanlar bireylerin fiziksel uygunluk seviyelerini geliştirmeye ve sağlıklı yaşam alışkanlıkları kazanmalarına katkı sağlamaktadır.

Spor İstanbul olarak, şehir sakinlerinin bilinçli ve güvenli bir şekilde egzersiz yapabilmesini desteklemek için bilimsel temellere dayalı bir yaklaşım benimsiyoruz. Açık hava egzersiz alanlarının etkin kullanımını artırmak, bireyleri hareketli bir yaşam tarzına teşvik etmek ve toplumsal sağlığa katkı sağlamak temel hedeflerimiz arasındadır.

Bu rehber, yerel yönetim yetkilileri ve ilgili kurumlar için açık hava egzersiz alanlarının doğru planlanması, güvenli şekilde yapılandırılması ve etkin kullanımı konusunda yol gösterici bir uygulama kılavuzu niteliğindedir. Rehberde, bu alanlarda yer alan fitness ekipmanlarının doğru ve güvenli kullanımına ilişkin ayrıntılı bilgiler sunulmuş; her bir ekipmanın kullanım talimatlarına, egzersiz sırasında dikkat edilmesi gereken hususlara ve bu egzersizlerin sağlık açısından faydalarına kapsamlı biçimde yer verilmiştir. Spor İstanbul olarak, bu rehberin şehrimizin açık hava egzersiz alanlarının bilinçli ve etkin bir şekilde kullanılmasına katkı sağlamasını diliyor, fiziksel aktivitenin şehir sakinlerinin yaşam kalitesini artırmasını temenni ediyoruz.

İ. Renay ONUR

Spor İstanbul Genel Müdürü



Rehber İle İlgili Bilgiler

Referans No

Başlık

Açık Hava Egzersizleri Ekipman Kullanım Yönergesi

Amaç

Bu rehber, yerel yönetimlerin açık alan parklarında egzersiz alanları oluştururken kanıta dayalı standartlara uygun bir yaklaşım benimsemelerini sağlamak amacıyla hazırlanmıştır.

Hedef

Rehberin hedefi, açık hava fitness ekipman kullanıcılarına etkili, güvenli ve erişilebilir egzersiz imkanları sunarak, fiziksel aktiviteyi teşvik etmek ve toplumsal sağlık seviyesini iyileştirmektir. Yerel yönetimler, bu rehberde yer alan öneri ve standartları dikkate alarak, halkın sağlığını destekleyen, sürdürülebilir ve işlevsel egzersiz alanları inşa edebilirler.

Departman

Akademi Müdürlüğü

Departman Sorumluları

Coşkun YILDIZ

Genel Müdür Yardımcısı

Osman KALYONCU

Akademi Müdürü

Osman HALİLOĞLU

Akademi Şefi

Yazar

Dr. Rahmi ÇOLAK

Uzman

Katkı Sağlayanlar

Prof. Dr. Ali Haydar DEMİREL

Spor İstanbul Danışma Kurulu Üyesi

Prof. Dr. Meral KÜÇÜK YETGİN

Spor İstanbul Danışma Kurulu Üyesi

Prof. Dr. Emin ERGEN

Spor İstanbul Danışma Kurulu Üyesi

Onay

Spor İstanbul Danışma Kurulu

Akademi Müdürlüğü

Pazarlama Müdürlüğü

İdari İşler Müdürlüğü

Yürürlük

07.04.2025

Revizyon

| İçindekiler

- 6** Açık Hava Egzersiz Alanları Uygulama Rehberi
- 7** Güvenlik Risklerini Azaltmak
- 8** Fiziksel Aktivite ve Halk Sağlığı
- 9** Düzenli Bakım Stratejileri
- 9** Ücretsiz Egzersiz Hizmeti: Açık Hava Fitness Ekipmanları
- 9** Daha İyi Bakım, Daha Fazla Kullanım
- 10** Yönlendirme Tabelaları ve Kullanım Rehberlerinin Önemi
- 10** Güvenli Egzersiz İçin Kanıta Dayalı Önlemler
- 10** Güvenli ve Etkili Egzersiz Panosu
- 11** Parklarda Güvenli Egzersiz için Ön Tarama Süreçlerinin Önemi
- 11** Ekipman Kullanım Talimatları
- 11** Egzersiz Öncesi Tarama Neden Önemlidir?
- 12** Park Ekipmanları için Fiziksel Aktivite Önerileri
- 12** Egzersiz için Hazır Mısınız?
- 13** Parklarda Uygulanabilecek Genel Fiziksel Aktivite Önerileri
- 14** Yerel Yönetimler için Öneri: Egzersiz Öncesi Tarama Panoları
- 15** Dünya Sağlık Örgütü'nün Fiziksel Aktivite Rehberi
- 15** Aktivite Öncesi Risk Değerlendirme Panosu
- 15** Yarı Yapılandırılmış Bir Fiziksel Aktivite Örneği
- 15** Ekipman Kullanım Yönergeleri
- 16** Etkin ve Güvenli Kullanımı için Bakım Ve Onarımın Önemi
- 17** Açık Hava Fitness Ekipmanları için Kullanım Yönergeleri
- 18** Bakım ve Onarımın Kullanıma Etkisi
- 18** Kullanım Yönergelerinin Önemi

| İçindekiler

- 18** Dijital Destek: QR Kod ve Mobil Uygulamalar
- 18** Bacak İtme Kullanım Yönergesi
- 18** Egzersiz Öncesi Tarama Panosu
- 19** Yana Bacak Açma Kullanım Yönergesi
- 20** Arıza Bildirimi ve Acil Durumlar
- 21** Aşağı Çekiş Kullanım Yönergesi
- 22** Kardiyo Ekipman Yönergeleri -Direnç Ekipman Yönergeleri
- 23** Barfiks Kullanım Yönergesi
- 24** Bisiklet Kullanım Yönergesi
- 25** Diz Çekme Kullanım Yönergesi
- 26** Eliptik Bisiklet Kullanım Yönergesi
- 27** Bacak Açma Kullanım Yönergesi
- 28** Hava Yürüyüşü Kullanım Yönergesi
- 29** Kaynakça
- 30** Gövde Döndürme Kullanım Yönergesi
- 31** Omuz Çarkı Kullanım Yönergesi
- 32** Merdiven Çıkma Kullanım Yönergesi
- 33** Yana Salınım Kullanım Yönergesi
- 34** Mekik Kullanım Yönergesi

AÇIK HAVA EGZERSİZ ALANLARI UYGULAMA REHBERİ

Fiziksel Aktivite ve Halk Sağlığı

Düzenli ve yeterli miktarda yapılan fiziksel aktivite, kronik hastalıkların önlenmesi, genel sağlık durumunun korunması ve yaşam kalitesinin artırılması açısından temel bir halk sağlığı unsurudur. Kanıta dayalı araştırmalar, yeterli düzeyde fiziksel aktivitenin kardiyovasküler hastalıklar, tip 2 diyabet, hipertansiyon, obezite ve bazı kanser türleri gibi hastalıkların riskini anlamlı ölçüde azalttığını göstermektedir. Ayrıca, kas-iskelet sistemi sağlığını destekleyerek düşme riskini azaltmakta; anksiyete, depresyon ve stres düzeylerini düşürerek psikolojik iyilik halini güçlendirmektedir. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), sağlıklı yetişkinlerin haftalık en az 150-300 dakika orta şiddette veya 75-150 dakika yüksek şiddette aerobik fiziksel aktivite yapmasını önermektedir. [1,2,3]

Hareketsiz yaşam, kronik hastalık yükü, erken ölümler ve sağlık sistemlerine yüksek ekonomik maliyetler getiren ciddi bir halk sağlığı sorunudur. Buna rağmen, küresel çapta fiziksel hareketsizlik oranları yüksek seyretmekte, özellikle Avrupa'da yetişkinlerin önemli bir kısmı DSÖ'nün önerdiği fiziksel aktivite düzeyine ulaşamamaktadır. Bu durum, fiziksel hareketsizliğin sağlık üzerindeki etkilerinin bilimsel olarak iyi belgelenmiş olmasına karşın, küresel bir halk sağlığı sorunu olmaya devam ettiğini göstermektedir. [1,2,3,4]

Bu küresel eğilim, özellikle hızla kentleşen büyük şehirlerde daha belirgin hale gelmektedir. Kentleşmenin artmasıyla birlikte sedanter yaşam tarzının yaygınlaşması, sağlık eşitsizliklerini derinleştirmekte ve kronik hastalıkların prevalansını artırmaktadır. Bu durumda, açık hava fitness ekipmanlarının kullanımını yaygınlaştırmak, toplum sağlığını destekleyici önemli bir halk sağlığı müdahalesi olarak değerlendirilmektedir. [1,2]

Bu çerçevede, İstanbul özelinde fiziksel aktivite, egzersiz yapma oranlarını ortaya koyan güncel veriler, kent ölçeğinde atılacak adımlar için önemli bir rehber niteliğindedir. Spor İstanbul tarafından yürütülen "Fiziksel Aktivite Araştırması 2023", İstanbul genelinde 11.515 yetişkin bireyle yapılan kapsamlı bir saha araştırmasıdır. Katılımcıların yalnızca %34,9'u düzenli olarak spor ya da egzersiz yaptığını belirtmiştir. İlçelere göre düzenli olarak spor ya da egzersiz yapma oranları Tablo 1'de gösterilmiştir. [5]

AÇIK HAVA EGZERSİZ ALANLARI UYGULAMA REHBERİ

Bu bulgular, İstanbul'da düzenli egzersize katılımın oldukça düşük seviyelerde olduğunu göstermektedir. Yerel yönetimlerin, toplumun tüm kesimlerini kapsayacak şekilde fiziksel aktiviteyi teşvik eden uygulamalar geliştirmesi büyük önem taşımaktadır. Egzersizin günlük yaşamın doğal bir parçası haline gelmesi için erişilebilir spor alanları, düzenli etkinlikler ve bilinçlendirme çalışmalarıyla desteklenen bütüncül bir yaklaşım benimsenmelidir.

Tablo 1 İstanbul'da Düzenli Olarak Spor ya da Egzersiz Yapma Oranı

Küçükçekmece 47,7%	Zeytinburnu 39,8%	Kağıthane 35,5%	Bayrampaşa 33,1%	Ümraniye 29,5%
Üsküdar 47,3%	Kadıköy/Adalar 39,6%	Avcılar 35,0%	Şile 31,7%	Bağcılar 29,2%
Sarıyer 44,9%	Esenyurt 39,2%	Silivri 35,0%	Ataşehir 31,6%	Büyükçekmece 25,7%
Sultanbeyli 44,9%	Sancaktepe 38,6%	Bahçelievler 34,2%	Gaziosmanpaşa 30,6%	Çatalca 21,9%
Arnavutköy 43,0%	Tuzla 37,9%	Çekmeköy 34,1%	Maltepe 30,6%	Güngören 21,7%
Beyoğlu 42,0%	Bakırköy 37,3%	Başakşehir 33,8%	Beylikdüzü 29,9%	Esenler 16,2%
Pendik 40,4%	Beşiktaş 36,6%	Kartal 33,6%	Şişli 29,7%	
Beykoz 40,1%	Eyüpsultan 36,3%	Fatih 33,2%	Sultangazi 29,6%	

AÇIK HAVA EGZERSİZ ALANLARI UYGULAMA REHBERİ

Ücretsiz Egzersiz Hizmeti: Açık Hava Fitness Ekipmanları

Açık hava fitness alanları, sağlıklı bir yaşamın sürdürülmesi açısından sağlıkta eşitlik ilkesini destekleyen kritik bir hizmettir. Bu alanlar, toplumun farklı sosyoekonomik kesimlerinin ücretsiz fiziksel aktiviteye erişimini sağlayarak, özellikle sosyoekonomik açıdan dezavantajlı bölgelerde yaşayan bireyler için fiziksel aktiviteye erişimde var olan eşitsizlikleri azaltmakta ve kronik sağlık sorunlarının önlenmesine ve toplum sağlığının geliştirilmesine önemli katkılar sunmaktadır. [3]

Yerel yönetimler tarafından sağlanan bu ücretsiz egzersiz hizmeti, fiziksel sağlığı geliştirmenin yanı sıra sosyal etkileşimleri güçlendirme ve toplumsal bağları artırma açısından da değerli bir halk sağlığı girişimidir. [3]

Bu alanların etkili kullanımının sağlanması için yerel yönetimler, düzenli tanıtım çalışmaları, kullanıcı dostu ortamlar oluşturma ve toplumun çeşitli gruplarına yönelik programlar geliştirme gibi ek destekleyici girişimlerde bulunmalıdır. [3]

Yönlendirme Tabelaları ve Kullanım Rehberlerinin Önemi

Açık hava fitness alanlarında bulunan egzersiz ekipmanlarının doğru, etkili ve güvenli kullanımı için bilgilendirici yönlendirme tabelalarının bulunması kritik önem taşımaktadır. Açık hava fitness ekipmanlarından yararlanmak isteyenlerin bu ekipmanları hatalı kullanabildikleri ve bu durumun yaralanma risklerini artırdığı bilinmektedir. Bu ekipmanların doğru kullanımına ilişkin olarak hazırlanacak bilgilendirme tabelaları bir yandan sorunun temel nedeni olan bilgi eksikliğini giderecek diğer yandan da kullanıcıların bu ekipmanlardan daha bilinçli olarak yararlanmalarına katkıda bulunacaktır. Bu nedenle açık hava fitness alanlarında aşağıda önerilen iki tür yönlendirme ve bilgilendirme sistemi oluşturulmalıdır:

1. Güvenli ve Etkili Egzersiz Panosu

Her açık hava egzersiz alanında kullanıcıların rahatça görebileceği büyük bir bilgilendirme panosu bulunmalıdır. Bu pano şu unsurları içermelidir:

Egzersiz Öncesi Sağlık Taraması (FAHA Yöntemi): Bireylerin egzersize başlamadan önce sağlık durumlarını değerlendirmelerini sağlayan sorularla desteklenmiş bilgilendirme bölümü.

DSÖ Fiziksel Aktivite Önerileri: Yaş gruplarına (çocuklar, yetişkinler ve yaşlılar) göre önerilen egzersiz süreleri ve yoğunlukları hakkında açık ve anlaşılır bilgiler.

Genel Güvenlik Bilgileri: Ekipman kullanımı sırasında uyulması gereken genel kurallar ve riskler hakkında temel uyarılar.

AÇIK HAVA EGZERSİZ ALANLARI UYGULAMA REHBERİ

2. Ekipman Kullanım Talimatları

Her fitness ekipmanının üzerinde kullanıcıların rahatça görebileceği bir kullanım talimatı yönergesi bulunmalıdır. Bu yönerge şu bilgileri içermelidir:

Egzersizin Faydaları: İlgili ekipmanın hangi kas gruplarını çalıştırdığı, düzenli kullanımın fiziksel sağlığa sağlayacağı yararlar.

Ekipman Kullanım Talimatları: Hareketlerin doğru uygulanışının açıkça görsellerle desteklendiği talimatlar.**Önemli Güvenlik Uyarıları:** Ekipmanın yanlış kullanılması durumunda oluşabilecek riskler ve dikkat edilmesi gereken noktalar.

Bu iki temel bilgilendirme yaklaşımı, ekipmanların doğru ve bilinçli kullanımını sağlayarak hem egzersizlerin etkinliğini artıracak hem de kullanıcıların güvenliğini garanti altına alacaktır.[3]

Bu iki temel bilgilendirme yaklaşımı, ekipmanların doğru ve bilinçli kullanımını sağlayarak hem egzersizlerin etkinliğini artıracak hem de kullanıcıların güvenliğini garanti altına alacaktır. [3]

Park Ekipmanları için Fiziksel Aktivite Önerileri

Açık hava ortamlarında gerçekleştirilen fiziksel aktivitelerin hem fiziksel hem de ruhsal sağlığa çok sayıda fayda sağladığı bildirilmiştir. Açık havada yapılan egzersizler; kardiyovasküler sağlığı iyileştirme, depresyon ve stres belirtilerini azaltma, D vitamini eksikliğini giderme gibi yararların yanında, toplumda sosyal etkileşimi artırarak sosyal bağları güçlendirme özelliğine de sahiptir. [4]

Parklarda Uygulanabilecek Genel Fiziksel Aktivite Önerileri

Parklarda egzersiz yapan bireylerin genellikle egzersiz uzmanı desteği alamadığı düşünüldüğünde, DSÖ Fiziksel Aktivite Rehberi doğrultusunda hazırlanacak genel bir egzersiz şablonunun kullanılması hem güvenli hem de kolay uygulanabilir bir çözüm sunar.

Dünya Sağlık Örgütü'nün Fiziksel Aktivite Rehberi

DSÖ, 2020 yılında fiziksel aktivite ve sedanter davranışlarla ilgili güncellenmiş kılavuzlar yayımlamıştır.[5]

Bu kılavuzlar, farklı yaş grupları için önerilen fiziksel aktivite miktarlarını ve türlerini belirtmektedir.[5]

AÇIK HAVA EGZERSİZ ALANLARI UYGULAMA REHBERİ

Çocuklar ve Ergenler (5-17 yaş): Günlük en az 60 dakika orta ila yüksek şiddette fiziksel aktivite önerilmektedir. Bu aktiviteler arasında aerobik egzersizler ve haftada en az üç gün kas ve kemik güçlendirici egzersizler yer almalıdır.

Yetişkinler (18-64 yaş): Haftada en az 150-300 dakika orta şiddette veya 75-150 dakika yüksek şiddette aerobik egzersiz önerilmektedir. Ayrıca, haftada iki veya daha fazla gün, ana kas gruplarını çalıştıran kas güçlendirici egzersizler yapılmalıdır.

Yaşlı Yetişkinler (65 yaş ve üzeri): Yetişkinler için önerilen aktivitelerin yanı sıra, denge ve esneklik egzersizlerine de odaklanılmalıdır. Bu, düşme riskini azaltmaya yardımcı olur.

Yarı Yapılandırılmış Bir Fiziksel Aktivite Örneği

DSÖ'nün (2020) önerilerine uygun şekilde, açık hava fitness ekipmanları kullanılarak hazırlanan aşağıdaki basit egzersiz programı kullanıcılar için pratik ve etkili bir rehber olacaktır:

Isınma (5-10 dakika):

Park çevresinde hafif tempolu yürüyüş ya da yerinde koşu
Ritmik hareketler içeren kardiyo ekipmanlar

Ana Egzersiz (20-30 dakika):

Aerobik Egzersizler: Ritmik hareket içeren kardiyo ekipmanlarında 10-15 dakika egzersiz.

Kas Güçlendirici Egzersizler: Ana kas gruplarına yönelik 10-15 dakika direnç egzersizi.

Esneklik ve Denge Egzersizleri: Tek bacak üzerinde durma, düz çizgi üzerinde yürüme ve statik germe gibi 5 dk basit denge ve esneklik egzersizleri.

Soğuma (5 dakika): Hafif tempolu yürüyüş ya da germe hareketleriyle birlikte derin nefes alma ve gevşeme egzersizleri

AÇIK HAVA EGZERSİZ ALANLARI UYGULAMA REHBERİ

Etkin ve Güvenli Kullanım İçin Bakım ve Onarımın Önemi

Açık hava spor ekipmanları, halk sağlığını destekleyen ve fiziksel aktiviteyi teşvik eden önemli yapılar arasındadır. Ancak, bu ekipmanların etkili ve güvenli bir şekilde kullanılabilmesi için düzenli bakım ve onarım kritik bir rol oynar. Bakım eksikliği, ekipmanların kullanımını azaltırken, kullanıcı güvenliğini de riske atabilir. Yapılan araştırmalar, bu ekipmanların kullanım oranlarının ve faydalarının, bakım seviyesine doğrudan bağlı olduğunu göstermektedir.[6-7]

Bakım ve Onarımın Kullanıma Etkisi

Kullanımın Artırılması

Açık hava fitness ekipmanlarının düzenli bakımının yapılması, insanların bu alanları daha fazla kullanmasını teşvik eder.

Yeni Zelanda'da yapılan bir araştırmada, ekipmanların çalışır durumda ve vandalizme uğramamış olmasının, kullanıcı sayısını doğrudan etkilediği görülmüştür. [6]

Kanada'da yapılan bir başka çalışmada ise, park ekipmanlarının bakım kalitesinin düşük olduğu bölgelerde kullanımın daha düşük olduğu belirtilmiştir. [7]

Kullanıcı Memnuniyetinin Artması

Bakımı düzenli yapılan ekipmanlar, topluluk içinde olumlu bir algı oluşturur ve kullanıcıların güvenle egzersiz yapmasını sağlar.

Kullanıcılar, kötü durumda olan veya bozuk ekipmanları gördüklerinde bu alanları kullanmaktan kaçınabilirler. [7]

Güvenlik Risklerini Azaltmak

Yaralanma Riskinin Önlenmesi

Bakımı yapılmayan ekipmanlarda aşınma, gevşek parçalar ve mekanik

Özellikle çocuklar, yaşlılar ve engelli bireyler için güvenli kullanım daha da önemlidir.

Bakım eksiklikleri, bu gruplar için ciddi yaralanma riskleri doğurabilir.

AÇIK HAVA EGZERSİZ ALANLARI UYGULAMA REHBERİ

Aydınlatma ve Zemin Güvenliği

Kanada'da yapılan bir araştırmada, kullanıcılar ekipman etrafındaki aydınlatmanın yetersiz olmasını bir güvenlik riski olarak tanımlamıştır. [7]

Ayrıca, uygun olmayan zemin malzemeleri (örn. çamurlu, su birikintili veya taşlı yüzeyler) kullanıcıların dengesini bozarak yaralanmalara neden olabilir. [6]

Düzenli Bakım Stratejileri

Periyodik Denetimler ve Onarım Planları

Park yönetimleri, düzenli denetimler ve bakım planları oluşturmalıdır.

Açık hava egzersiz alanlarına yönelik yapılan saha araştırmalarında, ekipmanların düzenli olarak kontrol edilmesi gerektiği vurgulanmıştır. [6]

Metal parçaların paslanması, lastiklerin aşınması gibi sorunlar erkenden tespit edilerek onarılmalıdır.[7]

Kullanıcı Bildirim Sistemleri

Kullanıcıların arızaları ya da bakım ihtiyaçlarını yetkililere bildirebileceği geri bildirim sistemleri oluşturulmalıdır.

Dijital platformlar veya park girişlerindeki anket kutuları ile kullanıcı görüşleri toplanabilir. [7]

Mevsimsel Bakım Çalışmaları

Kış aylarında donma ve paslanmayı önleyici koruma önlemleri alınmalıdır. [6]

Yaz aylarında aşırı güneşe maruz kalan ekipmanlar için koruyucu boyalar kullanılmalıdır. [7]

Daha İyi Bakım, Daha Fazla Kullanım

Bakım ve onarım süreçleri, açık hava spor ekipmanlarının uzun vadede sürdürülebilirliğini sağlarken, halkın bu alanlardan en iyi şekilde faydalanmasını da mümkün kılar. Yapılan araştırmalar, bakımın artırılmasının park kullanıcılarını doğrudan etkilediğini göstermiştir. [6]

Bu nedenle, park yöneticileri ve yerel yönetimler, açık hava egzersiz ekipmanlarının bakımına daha fazla yatırım yapmalı, topluluk üyelerini sürece dahil etmeli ve kullanıcı geri bildirimlerini dikkate almalıdır.

GÜVENLİ EGZERSİZ İÇİN KANITA DAYALI ÖNLEMLER

Parklarda Güvenli Egzersiz için Ön Tarama Süreçlerinin Önemi

Günümüzde parklar, toplumun fiziksel aktiviteye erişimini artıran önemli alanlar haline gelmiştir. Yerel yönetimler tarafından sağlanan açık hava fitness ekipmanları, bireylerin ücretsiz ve erişilebilir bir şekilde egzersiz yapmasına olanak tanımaktadır. Ancak, herkesin sağlık durumu aynı değildir ve egzersizin bazı bireyler için risk taşıyabileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Bu nedenle, egzersiz yapmadan önce bireylerin sağlık durumlarını değerlendirmeye yönelik tarama süreçleri büyük önem taşımaktadır.

Egzersiz Öncesi Tarama Neden Önemlidir?

Egzersiz öncesi sağlık değerlendirmesi, bireylerin fiziksel aktiviteye güvenli bir şekilde başlayabilmesi için kritik bir adımdır. Bilinçsizce yapılan egzersizler, özellikle belirli sağlık sorunlarına sahip bireyler için ciddi riskler oluşturabilir. Ön tarama süreci, bu riskleri en aza indirerek hem kullanıcıların güvenliğini sağlar hem de yerel yönetimlerin sorumluluk alanlarında daha bilinçli bir egzersiz ortamı oluşturmaya yardımcı olur.

Egzersiz için Hazır Mısınız?

Bu doğrultuda en yaygın kullanılan yöntemlerden biri Fiziksel Aktiviteye Hazırlık Anketi (FAHA) dur. 7 FAHA, bireyin fiziksel aktiviteye başlamadan önce kendi sağlık durumunu değerlendirmesine yardımcı olan basit ama etkili bir sorgulama aracıdır. Kısa ve anlaşılır sorulardan oluşan bu anket, kişinin egzersiz yapmaya uygun olup olmadığını belirlemeye yardımcı olur ve gerekirse bir sağlık uzmanına danışmasını önerir. [7,8]

Yerel yönetimler için Öneri: Egzersiz Öncesi Tarama Panoları

Park alanlarında yer alan egzersiz ekipmanlarının daha güvenli kullanılabilmesi için her parkta görünür ve anlaşılır bir egzersiz öncesi tarama panosu bulunmalıdır. Bu panolar, park fitness alanı kullanıcılarının egzersiz yapmadan önce kendilerini değerlendirmelerini sağlayacak rehber niteliğinde olmalıdır. Yerel yönetimler, bu tür bilgilendirici panoları uygun bir şekilde konumlandırarak toplum sağlığını destekleyebilir ve olası sağlık risklerini en aza indirilebilir.

Fiziksel Aktivite Öncesi Risk Değerlendirme Panosu



Egzersiz Yapmak Benim için Riskli Mi?

AŞAĞIDAKİ 8 SORUYA YANIT VERİNİZ

1. Doktorunuz size hiç kalp sorunuz veya yüksek tansiyonunuz olduğunu söyledi mi?

2. Dinlenme esnasında, günlük yaşam aktivitelerinizde veya fiziksel aktivite yaparken hiç göğsünüzde ağrı hissettiniz mi?

3. Baş dönmesinden dolayı dengeyi kaybediyor musunuz veya son 12 ay içinde hiç bilincinizi kaybettiniz mi?

4. Kalp hastalıkları veya yüksek tansiyon dışında size hiç başka bir kronik hastalık tanısı konuldu mu?

5. Kronik bir hastalık için son zamanlarda size bir ilaç reçete edildi mi?

6. Şu anda fiziksel aktivite ile birlikte daha da kötüleşebilecek kemik, eklem ve yumuşak doku probleminiz var mı?

7. Doktorunuz size hiç sadece doktor kontrolünde fiziksel aktivite yapabileceğinizi söyledi mi?

8. Gebeliğiniz var mı?



Yandaki herhangi bir soruya EVET yanıtı verdiyseniz...

Evet yanıtı verdiğiniz soruların fotoğrafını çekin ya da not alın ve egzersize başlamadan önce hekiminiz ile görüşün.



Tüm sorulara HAYIR yanıtı verdiyseniz...

Fiziksel aktivite önerileri

Öncelikle yürüyüş, hafif koşu ya da kardiyo ekipmanlar ile 10-15 dk ısınma egzersizleri yapın.

Ana kas gruplarınızı çalıştıracak 8-10 ekipman belirleyin.

Her egzersizi 1-2 set ve 8-10 tekrar yapın. Her set arasında 1-2 dk dinlenin.

Egzersiz sonrasında kaslarınızda ağrı oluşmaması için 10 dk düşük tempolu yürüyüşler yapın ya da ana kas gruplarınıza yönelik germe egzersizleri yapın.

Dikkat edilmesi gereken durumlar:

Her bir ekipmandaki kullanım talimatlarına uyun.

Egzersizleri doğru teknikle yapmak önemlidir. Gerekirse bir egzersiz uzmanından destek alın.

Mevsime uygun kıyafetler giyin.

Yeterli miktarda su tüketin.

Arızalı ekipmanları kullanmayın.

Direnç Egzersizlerini gün aşırı yapın.

Hareketli Yaşamın Yararları

- Kalp sağlığını korur.
- Kas ve kemikleri güçlendirir.
- Yere düşme riskini azaltır.
- Hafızayı güçlendirir.
- Zindelik kazandırır.
- Günlük yaşam aktivitelerini kolaylaştırır.
- Kilo kontrolü sağlar.

Sedanter Yaşamın Zararları

- Kronik hastalık riskini artırır.
- Yaşlılıkta yere düşme riski artırır.
- Kas ve kemiklerin zayıflamasına neden olur.
- Depresyon riskini artırır.
- Bilişsel fonksiyonlar zayıflar.
- Aşırı kilo alımına neden olur.
- Erken ölüm riskini artırır.

EKİPMAN KULLANIM YÖNERGELERİ

Açık Hava Fitness Ekipmanları için Kullanım Yönergeleri

Açık hava fitness ekipmanlarının doğru ve güvenli kullanımı, bireylerin maksimum fayda sağlaması ve olası yaralanmaların önlenmesi açısından büyük önem taşımaktadır. Bu nedenle, her bir ekipman için kanıta dayalı kullanım yönergelerinin belirlenmesi ve bu bilgilerin kullanıcıya etkili bir şekilde aktarılması önemlidir.

Kullanım Yönergelerinin Önemi

Yerel yönetimler, kullanıcıların güvenli ve etkili bir şekilde egzersiz yapabilmesi için her bir ekipmanın kanıta dayalı kullanım talimatlarını oluşturmalıdır. Bu talimatlar, doğru egzersiz tekniği, egzersizin yararları ve dikkat edilmesi gereken durumları içermelidir.

Dijital Destek: QR Kod ve Mobil Uygulamalar

Geleneksel bilgilendirmelerin yanı sıra, QR kodlar veya mobil uygulamalar ile desteklenen egzersiz videoları ve yönergeler, kullanıcının egzersizi daha iyi anlamasına ve doğru şekilde uygulamasına yardımcı olur.

Yerel yönetimler, her bir ekipmanın yanına QR kodlar ekleyerek kullanıcıların doğrudan kısa eğitim videolarına erişimini sağlayabilir.

EKİPMAN KULLANIM YÖNERGELERİ

Egzersiz Öncesi Tarama Panosu

Parklarda bulunan Tarama Panoları, bireylerin egzersize başlamadan önce sağlık durumlarını değerlendirmesi için kritik bir araçtır. FAHA gibi basit bir ön tarama sistemi, kullanıcıların sağlık durumlarına uygun şekilde egzersiz yapmalarını sağlamak ve riskleri en aza indirmek için gereklidir. Yerel yönetimler, bu panoları her park alanına yerleştirerek kullanıcıları bilgilendirmelidir.

Arıza Bildirimi ve Acil Durumlar

Ekipmanların düzenli bakım ve kontrolü, hem uzun ömürlü kullanım hem de kullanıcı güvenliği açısından önemlidir. Kullanıcıların arızaları kolayca bildirebilmesi için, her ekipmanın yanında bir arıza bildirim mekanizması (örneğin bir QR kod veya çağrı numarası) bulunmalıdır. Ayrıca, acil durum prosedürleri ve ilgili yönlendirmeler, park alanlarında görünür ve erişilebilir şekilde sunulmalıdır.

Kardiyo Ekipman Yönergeleri

Direnç Ekipman Yönergeleri

Bisiklet

Mekik

Eliptik Bisiklet

Bacak İtme

Hava Yürüyüşü

Yana Bacak Açma

Gövde Döndürme

Aşağı Çekiş

Omuz Çarkı

Barfiks

Merdiven Çıkma

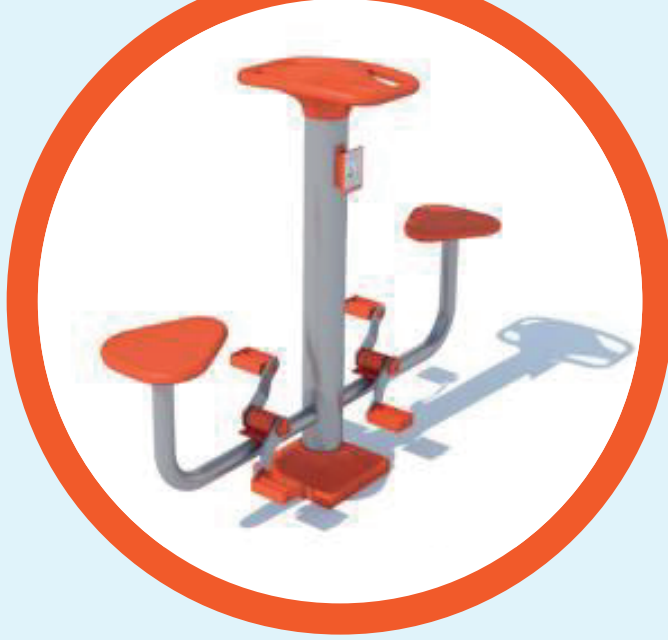
Diz Çekme

Yana Salınım

Bacak Kaldırma



Bisiklet



Başlamadan Önce

Güvenli ve etkin bir egzersiz için park alanında bulunan **Fiziksel Aktivite Öncesi Risk Değerlendirme Panosunu** inceleyiniz. Bu panodaki fiziksel aktivite önerilerini dikkate alınız.



Egzersizin Yararları

Kalp ve solunum sistemini güçlendirir. Yürüme ve koşu dayanıklılığını artırır. Yağ yakımına katkı sağlar ve genel kondisyonu artırır.



Ekipman Kullanım Talimatları

- ✓ Tutamaçları kavrayarak ekipmana oturun.
- ✓ Ayaklarınızı pedallara yerleştirin ve sırtınızı dik tutun.
- ✓ Pedalları çevirmeye başlayın ve belirlediğiniz süre boyunca devam edin.
- ✓ Egzersiz sırasında doğal nefes alıp vermeye özen gösterin.
- ✓ Pedalı kontrollü bir şekilde çevirin.



Dikkat Edilmesi Gerekenler

- ⚠ Göğüs ağrısı, baş dönmesi, nefes darlığı ya da eklem ağrısı gibi semptomlar yaşamanız durumunda egzersizi bırakın.
- ⚠ Egzersiz boyunca sırtınızı öne eğmeden dik durmaya çalışın.
- ⚠ Kontrollü bir hızda pedal çevirin

Size En Yakın
İBB Spor İstanbul
Tesisleri için



QR Kodu Okutunuz.

Acil Durum İçin **112**'yi arayın
Arıza bildirimini için **555-555-55-55'i** arayın (örnek)

Ekipman Kullanım
videosu için



(örnek)

QR Kodu Okutunuz.

Eliptik Bisiklet



Başlamadan Önce

Güvenli ve etkin bir egzersiz için park alanında bulunan **Fiziksel Aktivite Öncesi Risk Değerlendirme Panosunu** inceleyiniz. Bu panodaki fiziksel aktivite önerilerini dikkate alınız.



Egzersizin Yararları

Kalp-solunum sisteminin gelişimini destekler. Uzun mesafe yürüyüş ve koşular için dayanıklılığı artırır. Uzun süreli yapıldığında yağ yakımına katkı sağlar.



Ekipman Kullanım Talimatları

- ✓ Tutamaç noktalarından kavrayın ve sırayla ayaklarınızı basamaklara yerleştirin.
- ✓ Tutacaklardan destek alarak gövdenizi mümkün olduğunca sabitleyin.
- ✓ Dizlerinizi hafifçe bükerek bir bacağınızı öne, diğerini geriye hareket ettirirken karşıt kolunuzu aynı yönde hareket ettirin.
- ✓ Egzersiz sırasında nefesinizi tutmadan doğal şekilde nefes alıp verin.
- ✓ Egzersizi tamamladıktan sonra önce ayaklarınızı zemine koyun, ardından ellerinizi bırakın.



Dikkat Edilmesi Gerekenler

- ⚠ Göğüs ağrısı, baş dönmesi, nefes darlığı ya da eklem ağrısı gibi semptomlar yaşamamız durumunda egzersizi bırakın.
- ⚠ Ekipmana binerken ve inerken tutamaçları sıkıca kavrayın.
- ⚠ Hareketleri kontrollü ve dengeli yapın.

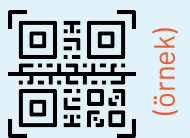
Size En Yakın
İBB Spor İstanbul
Tesisleri için



QR Kodu Okutunuz.

Acil Durum için **112**'yi arayın
Arıza bildirimini için **555-555-55-55**'i arayın (örnek)

Ekipman Kullanım
videosu için



QR Kodu Okutunuz.

Hava Yürüyüşü



Başlamadan Önce

Güvenli ve etkin bir egzersiz için park alanında bulunan **Fiziksel Aktivite Öncesi Risk Değerlendirme Panosunu** inceleyiniz. Bu panodaki fiziksel aktivite önerilerini dikkate alınız.



Egzersizin Yararları

Kalp-solunum sisteminin gelişimini destekler. Uzun mesafe yürüyüş ve koşular için dayanıklılığı artırır. Uzun süreli yapıldığında yağ yakımına katkı sağlar.



Ekipman Kullanım Talimatları

- ✓ Tutamaçları sıkıca kavrayın ve basamaklara çıkın.
- ✓ Gövdenizi sabitleyerek tutacaktan destek alın.
- ✓ Dizlerinizi hafifçe bükün, bir bacağı öne, diğerini geriye doğru ritmik şekilde hareket ettirin.
- ✓ Nefesinizi tutmayın, doğal bir şekilde nefes alıp verin.
- ✓ Egzersizi bitirdiğinizde önce ayaklarınızı zemine basın, sonra ellerinizi bırakın.



Dikkat Edilmesi Gerekenler

- ⚠ Göğüs ağrısı, baş dönmesi, nefes darlığı ya da eklem ağrısı gibi semptomlar yaşamanız durumunda egzersizi bırakın.
- ⚠ Dengeli ve kontrollü hareket edin, ani savrulmalardan kaçının.
- ⚠ Denge sorunu olanlar dikkatli kullanmalı ya da destek almalıdır.

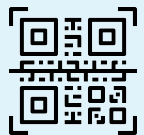
Size En Yakın
İBB Spor İstanbul
Tesisleri için



QR Kodu Okutunuz.

Acil Durum İçin **112**'yi arayın
Arıza bildirimini için **555-555-55-55**'i arayın (örnek)

Ekipman Kullanım
videosu için



QR Kodu Okutunuz.

(örnek)

Gövde Döndürme



Başlamadan Önce

Güvenli ve etkin bir egzersiz için park alanında bulunan **Fiziksel Aktivite Öncesi Risk Değerlendirme Panosunu** inceleyiniz. Bu panodaki fiziksel aktivite önerilerini dikkate alınız.



Egzersizin Yararları

Kalp-solunum sisteminin gelişimini destekler. Uzun mesafe yürüyüş ve koşular için dayanıklılığı artırır. Uzun süreli yapıldığında yağ yakımına katkı sağlar.



Ekipman Kullanım Talimatları

- ✓ Tutamaç noktalarından kavrayın ve ayaklarınızı sırayla tablaya yerleştirin.
- ✓ Kollarınızdan destek alarak vücudunuzu bir bütün şeklinde sağa ve sola döndürün.
- ✓ Gövdenizin ve alt ekstremitenizin birlikte hareket ettiğinden emin olun.
- ✓ Egzersiz sırasında nefesinizi tutmadan doğal şekilde nefes alıp verin.
- ✓ Önceden belirlediğiniz süre boyunca hareketi sürdürün



Dikkat Edilmesi Gerekenler

- ⚠ Göğüs ağrısı, baş dönmesi, nefes darlığı ya da eklem ağrısı gibi semptomlar yaşamanız durumunda egzersizi bırakın.
- ⚠ Gövdenizi bir bütün olarak döndürün.
- ⚠ Ani ve sert dönüşlerden kaçınınız.

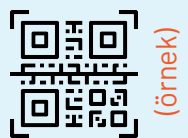
Size En Yakın
İBB Spor İstanbul
Tesisleri için



QR Kodu Okutunuz.

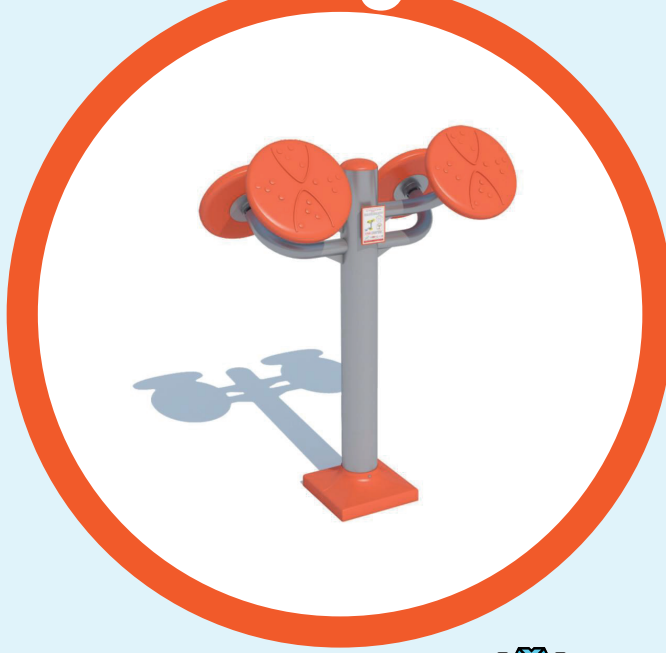
Acil Durum İçin **112**'yi arayın
Arıza bildirimini için **555-555-55-55**'i arayın (örnek)

Ekipman Kullanım
videosu için



QR Kodu Okutunuz.

Omuz Çarkı



Başlamadan Önce

Güvenli ve etkin bir egzersiz için park alanında bulunan **Fiziksel Aktivite Öncesi Risk Değerlendirme Panosunu** inceleyiniz. Bu panodaki fiziksel aktivite önerilerini dikkate alınız.



Egzersizin Yararları

Omuz, kol ve gövde kaslarını güçlendirir. Kalp-solunum sistemini geliştirerek yağ yakımına katkı sağlar. Hareket kalitesini artırarak günlük yaşam aktivitelerini kolaylaştırır.



Ekipman Kullanım Talimatları

- ✓ Ellerinizi dairelerin dış kenarlarını kavrayın ve dirseklerinizi hafif bükülü tutun.
- ✓ Daireleri eş zamanlı olarak içe, dışa veya farklı yönlerde çevirin.
- ✓ Tüm yönlerde dönüş hareketlerini yapmaya özen gösterin.
- ✓ Daireleri çevirirken gövdenizi sabit tutun.
- ✓ Egzersiz sırasında nefesinizi tutmadan doğal şekilde nefes alıp verin.



Dikkat Edilmesi Gerekenler

- ⚠ Göğüs ağrısı, baş dönmesi, nefes darlığı ya da eklem ağrısı gibi semptomlar yaşamanız durumunda egzersizi bırakın.
- ⚠ Egzersiz esnasında gövdenizi sabit tutmaya çalışın.
- ⚠ Hareketleri kontrollü ve dengeli yapın.

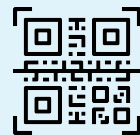
Size En Yakın
İBB Spor İstanbul
Tesisleri için



QR Kodu Okutunuz.

Acil Durum İçin **112**'yi arayın
Arıza bildirimini için **555-555-55-55**'i arayın (örnek)

Ekipman Kullanım
videosu için



QR Kodu Okutunuz.

(örnek)

Merdiven Çıkma



Başlamadan Önce

Güvenli ve etkin bir egzersiz için park alanında bulunan **Fiziksel Aktivite Öncesi Risk Değerlendirme Panosunu** inceleyiniz. Bu panodaki fiziksel aktivite önerilerini dikkate alınız.



Ekipman Kullanım Talimatları

- ✓ Tutamaç noktalarından kavrayın ve sırayla ayaklarınızı basamaklara yerleştirin.
- ✓ Tutacaklardan destek alarak gövdenizi mümkün olduğunca sabitleyin.
- ✓ Basamak çıkar gibi koordineli bir şekilde bacaklarınızı hareket ettirin.
- ✓ Egzersiz sırasında nefesinizi tutmadan doğal şekilde nefes alıp verin.
- ✓ Egzersizi tamamladıktan sonra önce ayaklarınızı zemine koyun, ardından ellerinizi bırakın.



Egzersizin Yararları

Kalp-solunum sisteminin gelişimini destekler.
Merdiven ve rampa çıkma gibi günlük aktiviteleri daha rahat yapmanızı sağlar. Uzun süreli yapıldığında yağ yakımına katkı sağlar.



Dikkat Edilmesi Gerekenler

- ⚠ Göğüs ağrısı, baş dönmesi, nefes darlığı ya da eklem ağrısı gibi semptomlar yaşamanız durumunda egzersizi bırakın.
- ⚠ Ekipmana binerken ve inerken tutamaçları sıkıca kavrayın.
- ⚠ Hareketleri kontrollü ve dengeli yapın.

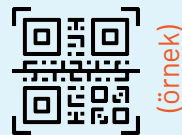
Size En Yakın
İBB Spor İstanbul
Tesisleri için



QR Kodu Okutunuz.

Acil Durum İçin **112**'yi arayın
Arıza bildirimini için **555-555-55-55**'i arayın (örnek)

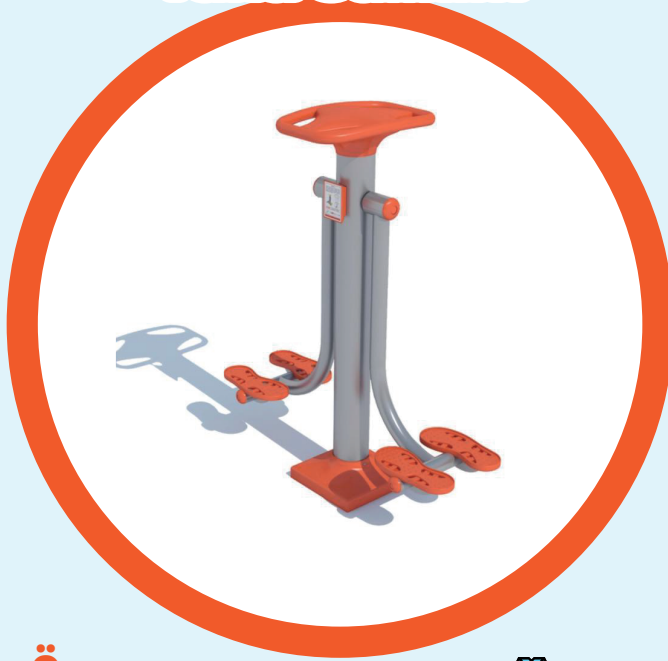
Ekipman Kullanım
videosu için



QR Kodu Okutunuz.

(örnek)

Yana Salınım



Başlamadan Önce

Güvenli ve etkin bir egzersiz için park alanında bulunan **Fiziksel Aktivite Öncesi Risk Değerlendirme Panosunu** inceleyiniz. Bu panodaki fiziksel aktivite önerilerini dikkate alınız.



Ekipman Kullanım Talimatları

- ✓ Tutamaç noktalarından kavrayın ve sırayla ayaklarınızı basamaklara yerleştirin.
- ✓ Tutacaklardan destek alarak gövdenizi mümkün olduğunca sabitleyin.
- ✓ Dizlerinizi hafifçe bükerek her iki bacağınızı yanlara doğru ritmik şekilde hareket ettirin.
- ✓ Egzersiz sırasında nefesinizi tutmadan doğal şekilde nefes alıp verin.
- ✓ Egzersizi tamamladıktan sonra önce ayaklarınızı zemine koyun, ardından ellerinizi bırakın.

Size En Yakın
İBB Spor İstanbul
Tesisleri için



QR Kodu Okutunuz.



Egzersizin Yararları

Kalp-solunum sisteminin gelişimini destekler.
Merdiven ve rampa çıkma gibi günlük aktiviteleri daha rahat yapmanızı sağlar.
Uzun süreli yapıldığında yağ yakımına katkı sağlar.



Dikkat Edilmesi Gerekenler

- ⚠ Göğüs ağrısı, baş dönmesi, nefes darlığı ya da eklem ağrısı gibi semptomlar yaşamanız durumunda egzersizi bırakın.
- ⚠ Ekipmana binerken ve inerken tutamaçları sıkıca kavrayın.
- ⚠ Hareketleri kontrollü yapın ve ani savrulmalardan kaçının.

Ekipman Kullanım
videosu için



QR Kodu Okutunuz.

Acil Durum İçin **112**'yi arayın
Arıza bildirimini için **555-555-55-55**'i arayın (örnek)

(örnek)

Mekik



Başlamadan Önce

Güvenli ve etkin bir egzersiz için park alanında bulunan **Fiziksel Aktivite Öncesi Risk Değerlendirme Panosunu** inceleyiniz. Bu panodaki fiziksel aktivite önerilerini dikkate alınız.



Ekipman Kullanım Talimatları

- ✓ Ekipmana oturun ve ayak bileklerinizi sabitleyin.
- ✓ Kollarınızı göğsünüzde çapraz bir şekilde birleştirin.
- ✓ Kontrollü bir şekilde geriye doğru yatın.
- ✓ Belinizi yerde sabit tutarak boynunuz sabit kalacak şekilde omurganızı öne doğru bükün.
- ✓ Kontrollü bir şekilde başlangıç pozisyonuna dönün.
- ✓ Bükülme fazında nefes verin, başlangıç pozisyonuna dönerken nefes alın.



Egzersizin Yararları

Karın kasların güçlendirir.
Postürü iyileştirir.
Hareket kalitesini artırarak günlük yaşam aktivitelerini kolaylaştırır



Dikkat Edilmesi Gerekenler

- ⚠ Göğüs ağrısı, baş dönmesi, nefes darlığı ya da eklem ağrısı gibi semptomlar yaşamaz durumda egzersizi bırakın.
- ⚠ Ani ve hızlı hareketlerden kaçının, kontrollü ve dengeli çalışın.
- ⚠ Kullanım öncesinde ekipmanın sağlam olduğundan emin olun.

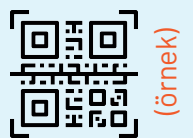
Size En Yakın
İBB Spor İstanbul
Tesisleri için



QR Kodu Okutunuz.

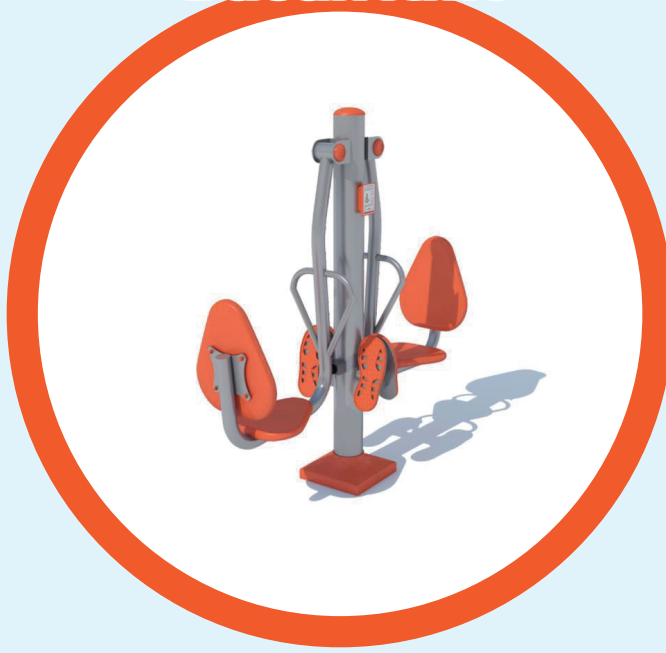
Acil Durum İçin **112**'yi arayın
Arıza bildirimini için **555-555-55-55**'i arayın (örnek)

Ekipman Kullanım
videosu için



QR Kodu Okutunuz.

Bacak İtme



Başlamadan Önce

Güvenli ve etkin bir egzersiz için park alanında bulunan **Fiziksel Aktivite Öncesi Risk Değerlendirme Panosunu** inceleyiniz. Bu panodaki fiziksel aktivite önerilerini dikkate alınız.



Egzersizin Yararları

Bacak ve kalça kaslarını güçlendirir. Günlük aktivitelerde hareket kabiliyetini artırır. Yağ yakımına katkı sağlar ve vücut direncini artırır.



Ekipman Kullanım Talimatları

- ✓ Ekipmana oturun ve sırtınızı dik tutarak geriye yaslanın.
- ✓ Dizleriniz üzerinden sadece ayak parmaklarınızı görecektir şekilde ayaklarınızı yerleştirin.
- ✓ Doğru pozisyonu bulmak için ayaklarınızı hafifçe yukarı ve aşağı hareket ettirin.
- ✓ Hazır olduğunuzda, kontrollü bir şekilde pedallara basarak kendinizi geriye itin.
- ✓ Yavaşça başlangıç pozisyonuna dönün.
- ✓ Hareketi yaparken geriye itiş sırasında nefes verin, başlangıç pozisyonuna dönerken nefes alın.



Dikkat Edilmesi Gerekenler

- ⚠ Göğüs ağrısı, baş dönmesi, nefes darlığı ya da eklem ağrısı gibi semptomlar yaşamanız durumunda egzersizi bırakın.
- ⚠ Ani ve hızlı hareketlerden kaçının, kontrollü ve dengeli çalışın.
- ⚠ Kullanım öncesinde ekipmanın sağlam olduğundan emin olun.

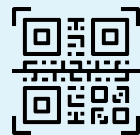
Size En Yakın
İBB Spor İstanbul
Tesisleri için



QR Kodu Okutunuz.

Acil Durum İçin **112**'yi arayın
Arıza bildirimini için **555-555-55-55**'i arayın (örnek)

Ekipman Kullanım
videosu için



QR Kodu Okutunuz.

(örnek)

Yana Bacak Açma



Başlamadan Önce

Güvenli ve etkin bir egzersiz için park alanında bulunan **Fiziksel Aktivite Öncesi Risk Değerlendirme Panosunu** inceleyiniz. Bu panodaki fiziksel aktivite önerilerini dikkate alınız.



Egzersizin Yararları

Kalça ve bacak kaslarını güçlendirir. Yürüme, koşma ve dengede kalma yetisini geliştirir. Kalça ekleminin esnekliğini artırarak hareket kabiliyetini artırır.



Ekipman Kullanım Talimatları

- ✓ Tutamaçları sıkıca kavrayın ve basamaklara çıkın.
- ✓ Gövdenizi sabitleyerek tutacaktan destek alın.
- ✓ Dizlerinizi hafifçe bükerek bacaklarınızı yavaşça yana açıp kapatın.
- ✓ Nefesinizi tutmayın, doğal bir şekilde nefes alıp verin.
- ✓ Egzersizi bitirdiğinizde önce ayaklarınızı zemine basın, sonra ellerinizi bırakın.



Dikkat Edilmesi Gerekenler

- ⚠ Göğüs ağrısı, baş dönmesi, nefes darlığı ya da eklem ağrısı gibi semptomlar yaşamanız durumunda egzersizi bırakın.
- ⚠ Hareketi ani ve hızlı yapmaktan kaçının, kontrollü olun.
- ⚠ Denge sorunu olanlar dikkatli kullanmalı ya da destek almalıdır.

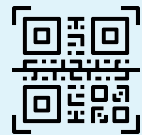
Size En Yakın
İBB Spor İstanbul
Tesisleri için



QR Kodu Okutunuz.

Acil Durum İçin **112**'yi arayın
Arıza bildirimini için **555-555-55-55**'i arayın (örnek)

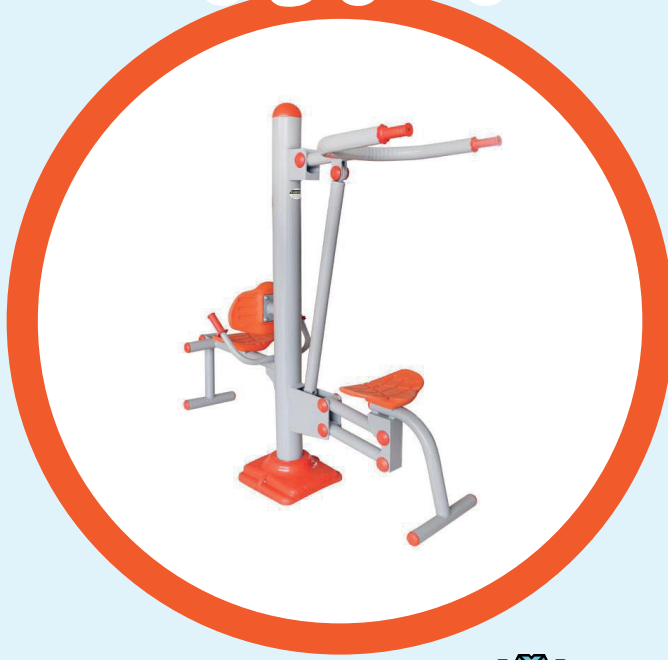
Ekipman Kullanım
videosu için



QR Kodu Okutunuz.

(örnek)

Aşağı Çekiş



Başlamadan Önce

Güvenli ve etkin bir egzersiz için park alanında bulunan **Fiziksel Aktivite Öncesi Risk Değerlendirme Panosunu** inceleyiniz. Bu panodaki fiziksel aktivite önerilerini dikkate alınız.



Ekipman Kullanım Talimatları

- ✓ Sirtınız ekipmana dönük olacak şekilde oturun.
- ✓ Sirtınızı dik tutarak ayaklarınızı sabitleme demirine yerleştirin.
- ✓ Kollarınızı yukarı kaldırarak tutacakları kavrayın.
- ✓ Tutacakları kontrollü bir şekilde aşağı doğru çekin ve bu esnada nefes verin.
- ✓ Yavaşça başlangıç noktasına dönerek nefes alın.



Egzersizin Yararları

Sırt, omuz ve kol kaslarını güçlendirir. Çekme gücünü artırarak günlük aktiviteleri (eşyaları çekme, kaldırma vb.) kolaylaştırır. Üst gövde kuvvetini artırarak postürü destekler.



Dikkat Edilmesi Gerekenler

- ⚠ Göğüs ağrısı, baş dönmesi, nefes darlığı ya da eklem ağrısı gibi semptomlar yaşamanız durumunda egzersizi bırakın.
- ⚠ Egzersizi yavaş ve kontrollü yapın.
- ⚠ Sirtınızı dik tutarak hareketi tamamlayın.

Size En Yakın
İBB Spor İstanbul
Tesisleri için



QR Kodu Okutunuz.

Acil Durum İçin **112**'yi arayın
Arıza bildirimini için **555-555-55-55**'i arayın (örnek)

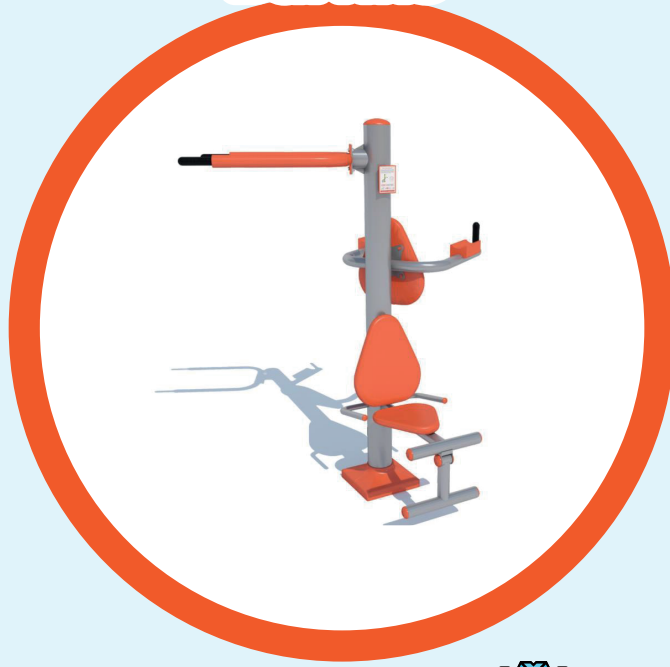
Ekipman Kullanım
videosu için



QR Kodu Okutunuz.

(örnek)

Barfiks



Başlamadan Önce

Güvenli ve etkin bir egzersiz için park alanında bulunan **Fiziksel Aktivite Öncesi Risk Değerlendirme Panosunu** inceleyiniz. Bu panodaki fiziksel aktivite önerilerini dikkate alınız.



Egzersizin Yararları

Üst vücuttaki çekiş kaslarını güçlendirir. Tırmanma ve çekme gerektiren aktivitelerde performansı artırır. Hareket kalitesini artırarak günlük yaşam aktivitelerini kolaylaştırır.



Ekipman Kullanım Talimatları

- ✓ Tutamaç noktalarından sıkıca kavrayın.
- ✓ Kendinizi yukarı doğru çekin ve kontrollü bir şekilde bırakın.
- ✓ Egzersizi sürdürüremiyorsanız her tekrarda ayaklarınızı yere basarak destek alın.
- ✓ Yukarı çıkarken nefes verin, aşağı inerken nefes alın.



Dikkat Edilmesi Gerekenler

- ⚠ Göğüs ağrısı, baş dönmesi, nefes darlığı ya da eklem ağrısı gibi semptomlar yaşamanız durumunda egzersizi bırakın.
- ⚠ Kollarınızı aşırı zorlamamaya dikkat edin.
- ⚠ Egzersiz esnasında nefesinizi tutmayın

Size En Yakın
İBB Spor İstanbul
Tesisleri için



QR Kodu Okutunuz.

Acil Durum İçin **112**'yi arayın
Arıza bildirimini için **555-555-55-55**'i arayın (örnek)

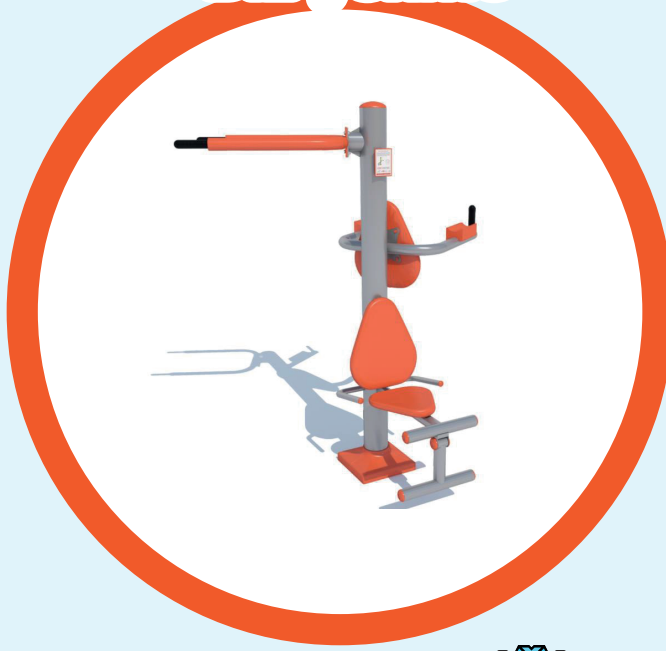
Ekipman Kullanım
videosu için



QR Kodu Okutunuz.

(örnek)

Diz Çekme



Başlamadan Önce

Güvenli ve etkin bir egzersiz için park alanında bulunan **Fiziksel Aktivite Öncesi Risk Değerlendirme Panosunu** inceleyiniz. Bu panodaki fiziksel aktivite önerilerini dikkate alınız.



Ekipman Kullanım Talimatları

- ✓ Sırtınızı ekipmana dayayarak dirseklerinizi destek bölümlerine yerleştirin ve tutacakları kavrayın.
- ✓ Omuzlarınızı başınıza doğru kaldırmamaya dikkat ederek ayaklarınızı yerden kesin.
- ✓ Tek dizinizi veya her iki dizinizi göğsünüze doğru çekin ve kontrollü bir şekilde bırakın.
- ✓ Dizlerinizi çekerken omuzlarınızın başınıza yaklaşmasına izin vermeyin.
- ✓ Dizleri çekerken nefes verin, bırakırken nefes alın.



Egzersizin Yararları

Omuz kuşağı ve bel bölgesini sabitleyen kasları güçlendirir. Yürüme ve koşma gibi günlük aktiviteleri daha verimli hale getirir. Hareket kalitesini artırarak günlük yaşam aktivitelerini kolaylaştırır.



Dikkat Edilmesi Gerekenler

- ⚠ Göğüs ağrısı, baş dönmesi, nefes darlığı ya da eklem ağrısı gibi semptomlar yaşamanız durumunda egzersizi bırakın.
- ⚠ Egzersiz esnasında omuzlarınızın yükselmesine izin vermeyin.
- ⚠ Egzersiz esnasında nefesinizi tutmayın

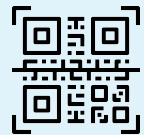
Size En Yakın
İBB Spor İstanbul
Tesisleri için



QR Kodu Okutunuz.

Acil Durum İçin **112**'yi arayın
Arıza bildirimini için **555-555-55-55**'i arayın (örnek)

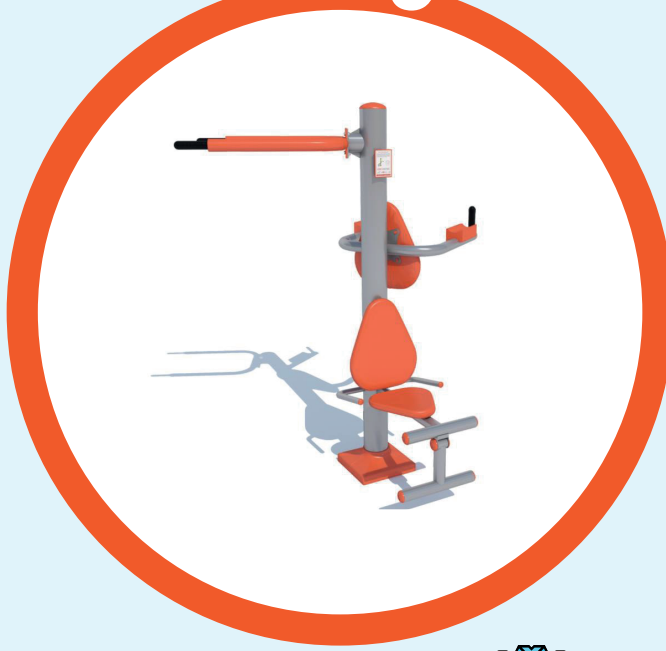
Ekipman Kullanım
videosu için



QR Kodu Okutunuz.

(örnek)

Bacak Açma



Başlamadan Önce

Güvenli ve etkin bir egzersiz için park alanında bulunan **Fiziksel Aktivite Öncesi Risk Değerlendirme Panosunu** inceleyiniz. Bu panodaki fiziksel aktivite önerilerini dikkate alınız.



Egzersizin Yararları

Bacakların ön kas gruplarını (kuadriseps) güçlendirir. Yürüme, merdiven çıkma ve çömelme gibi günlük hareketleri destekler.



Ekipman Kullanım Talimatları

- ✓ Ekipmana oturun ve omurganızı dik pozisyonda tutun.
- ✓ Ayak bileklerinizi hareketli demirin arkasına yerleştirin.
- ✓ Dizlerinizi yavaşça düzleştirerek bacaklarınızı açın.
- ✓ Kontrollü bir şekilde başlangıç pozisyonuna dönün.
- ✓ Bacaklarınızı açarken nefes verin, indirirken nefes alın.



Dikkat Edilmesi Gerekenler

- ⚠ Göğüs ağrısı, baş dönmesi, nefes darlığı ya da eklem ağrısı gibi semptomlar yaşamanız durumunda egzersizi bırakın.
- ⚠ Belinizi zorlamamak için sırtınızı düz tutun.
- ⚠ Ani bacak hareketlerinden kaçının.

Size En Yakın

İBB Spor İstanbul

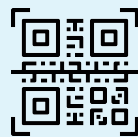
Tesis için



QR Kodu Okutunuz.

Ekipman Kullanım

videosu için



QR Kodu Okutunuz.

Acil Durum İçin **112**'yi arayın
Arıza bildirimini için **555-555-55-55**'i arayın (örnek)

(örnek)

Kaynakça

1. Marcos-Pardo, P. J., Espeso-García, A., Abelleira-Lamela, T., & Machado, D. R. L. (2023). Optimizing outdoor fitness equipment training for older adults: Benefits and future directions for healthy aging. *Experimental gerontology*, 181, 112279. <https://doi.org/10.1016/j.exger.2023.112279>
2. Randall E. J. (2023). Health Equity: Access to Outdoor Fitness Equipment. *Current sports medicine reports*, 22(12), 403–404. <https://doi.org/10.1249/JSR.0000000000001119>
3. Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J. P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., DiPietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., Lambert, E., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British journal of sports medicine*, 54(24), 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
4. Nikitara K, Odani S, Demenagas N, Rachiotis G, Symvoulakis E, Vardavas C. Prevalence and correlates of physical inactivity in adults across 28 European countries. *Eur J Public Health*. 2021;1–6. doi:10.1093/eurpub/ckab067.
5. Spor İstanbul, Fiziksel Aktivite Araştırması 2023 Raporu, Spor İstanbul A.Ş., İstanbul, 2023.
6. Manferdelli, G., La Torre, A., & Codella, R. (2019). Outdoor physical activity bears multiple benefits to health and society. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 59(5), 868–879. <https://doi.org/10.23736/S0022-4707.18.08771-6>
7. Wilson, N., & Thomson, G. (2025). Outdoor gym equipment in parks in Aotearoa New Zealand: preliminary surveys of availability and usage. *The New Zealand medical journal*, 138(1609), 78–85. <https://doi.org/10.26635/6965.6691>
8. Copeland, J. L., Currie, C., Walker, A., Mason, E., Willoughby, T. N., & Amson, A. (2017). Fitness Equipment in Public Parks: Frequency of Use and Community Perceptions in a Small Urban Centre. *Journal of physical activity & health*, 14(5), 344–352. <https://doi.org/10.1123/jpah.2016-0277>
9. https://www.chp.gov.hk/archive/epp/files/PAR-Q_eng.pdf. Physical Activity Readiness Questionnaire, 28 Mart 2025
10. American College of Sports Medicine. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 10th ed. Philadelphia (PA): Lippincott Williams and Wilkins; 2018

