# HİPOKİNETİK HASTALIKLAR
# VE
# EGZERSİZ

**EDİTÖR**
Prof. Dr. Hürmüz KOÇ

EFEAKADEMİ

**Hipokinetik Hastalıklar ve Egzersiz**

**Editör:** Hürmüz Koç ORCID (0000-0003-1588-7583)

**ISBN:** 978-625-7729-15-4

**1. Baskı:** Ekim 2020

Bu eserin; yayın, satış ve kopyalama hakları EFE AKADEMİ'ye aittir.

**KÜTÜPHANE KARTI**

Hipokinetik Hastalıklar ve Egzersiz
KOÇ, Hürmüz
1. Basım, 234 s., 160 x 240 mm. Kaynakça var, Dizin yok.

**Dizgi:** İsa Burak GÜNGÖR (iburakgungor@gmail.com)

**Kapak Tasarım:** Duygu DÜNDAR (dundar.duygu@gmail.com)

**Sertifika No:** 43370

**Matbaa Sertifika No:** 43370

**Efe Akademi Yayınevi**
Yıldız Teknik Üniversitesi Davutpaşa Kampüsiçi Esenler / İSTANBUL
0212 482 22 00
www.efeakademi.com

**Matbaa Adres:**
Ofis2005 Fotokopi ve Büro Makineleri San. Tic. Ltd. Şti.
Yıldız Teknik Üniversitesi Davutpaşa Kampüsiçi Esenler / İSTANBUL
0212 483 13 13
www.ofis2005.com

# ÖNSÖZ

Hipokinetik hastalıklar hareket azlığından kaynaklanan hastalıklara verilen genel bir addır. Özellikle gelişmiş sanayi ve teknoloji ürünü araç ve gereçler, beslenme alışkanlıklarının değişmesi, dijital bağımlılığın artması, olumsuz ve güvensiz çevre koşulları insanların günlük hayattaki fiziksel hareketliliğini önemli ölçüde azaltmıştır.

Var olduğu günden beri, yaşamını sürdürebilmek için hareket eden insan metabolizması hareket azlığına uyum sağlayamamıştır. İnsan bedeni uzun süre hareketsiz kaldığında, sahip olduğu bazı fonksiyonları kaybeder ve bu durum hareketsizliğe bağlı iskelet - kas sistemi rahatsızlıkları, koroner kalp rahatsızlığı, hiperlipidemi / dislipidemi, obezite, diyabet, hipertansiyon ve kanser gibi hastalıklara yakalanma riski artar.

Dünyadaki ölümlerin önde gelen nedenlerinden olan inaktiviteye bağlı hastalıklar, küresel anlamda sorun teşkil etmekte, hastalıklarla mücadele ve sağlık harcamaları ülkeleri zor durumda bırakmaktadır. Öte yandan, fiziksel aktivite ile sağlık arasında da doğrusal bir ilişkinin olduğu bilinmektedir. Hastalıklarla mücadele etmektense sağlığa yatırım yapmak akılcı olandır.

Son yıllarda gelişen teknoloji ve ilerleyen egzersiz bilimi sayesinde çok farklı egzersiz türleri ve ekipmanları geliştirilmiştir. Bu gelişimle egzersiz, sağlığı koruyucu özelliğinin yanı sıra, birçok hastalık ve sağlık sorunu için de tedavi edici medikal bir uygulamaya dönüşmüş ve "egzersiz ilaçtır" söylemini ortaya çıkarmıştır. Yeterli seviyede fiziksel aktivite ve düzenli olarak yapılan egzersizler, hipokinetik hastalıklara yakalanma riskini azaltarak, sağlığın korunması ve geliştirilmesinde etkili bir yöntem olarak önerilmektedir.

Bu doğrultuda, aerobik egzersizler daha ön planda olmakla birlikte, yeterli egzersiz düzeyine ulaştıktan sonra, bireye özgü programlanmış direnç egzersizlerinin de haftalık çalışma planına eklenmesiyle genel sağlık parametreleri üzerindeki olumlu etkileri yapılan bilimsel çalışmalarla ortaya konmuştur.

Kitabımız, bu düşünceler ışığında koroner kalp hastalığı, hipertansiyon, hiperlipidemi, diyabet, obezite, bazı kanser türleri ve kas - iskelet hastalıkları gibi hipokinetik hastalıklarla fiziksel aktivite ve egzersiz arasındaki ilişkiye dair farkındalık yaratmak için literatüre bilimsel bir eser kazandırmak amacı ile hazırlanmıştır. Kitabın hazırlanmasında büyük emek veren bölüm yazarlarımıza teşekkür ederim.

Editör
Prof. Dr. Hürmüz KOÇ

# *HİPOKİNETİK HASTALIKLAR VE EGZERSİZ*

# İÇİNDEKİLER

HİPOKİNETİK HASTALIKLARIN ETİYOLOJİSİ
***Dr. Özdemir ATAR***

İSKELET - KAS SİSTEMİ RAHATSIZLIKLARI VE EGZERSİZ
***Doç. Dr. Selcen KORKMAZ ERYILMAZ***

KORONER KALP HASTALIĞI VE EGZERSİZ
***Doç. Dr. Gökmen ÖZEN***

HİPERLİPİDEMİ / DİSLİPİDEMİ VE EGZERSİZ
***Doç. Dr. Zübeyde ASLANKESER***

OBEZİTE VE EGZERSİZ
***Doç. Dr. Günay ESKİCİ***

DİYABET VE EGZERSİZ
***Dr. Hüseyin Özden YURDAKUL***

HİPERTANSİYON VE EGZERSİZ
***Dr. Barış BAYDEMİR***

KANSER VE EGZERSİZ
***Dr. Mustafa KARAKUŞ & Doç. Dr. Soner AKKURT***

EGZERSİZ VİDEOLARI
***Blm. Uzm. Gürkan SIRBUDAK***