

AMPUTE FUTBOL EGZERSİZ PROGRAMI

Bu egzersiz programı; ampute sporcular için fiziksel uygunluğu korumak, geliştirmek ve sporcularda gelişebilecek yaralanmaları önlemek amacıyla ev programı olarak uygulanabilecek şekilde planlanmıştır.

F MARC 11+ programı içindeki egzersizler ve germe egzersizlerinden oluşmuştur. Haftada en az 3 gün yapılması uygundur.

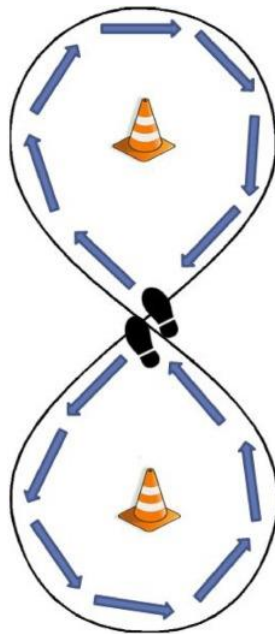
İÇERİK:

- A) F MARC 11 + KOŞU EGZERSİZLERİ
- B) F MARC 11 + KUVVET, PLİOMETRİK VE DENGE EGZERSİZLERİ
- C) GÖVDE KUVVET-ENDURANS EGZERSİZLERİ
- D) GERME EGZERSİZLERİ

DÜZ TEMPOLU YÜRÜYÜŞLER-KOŞULAR

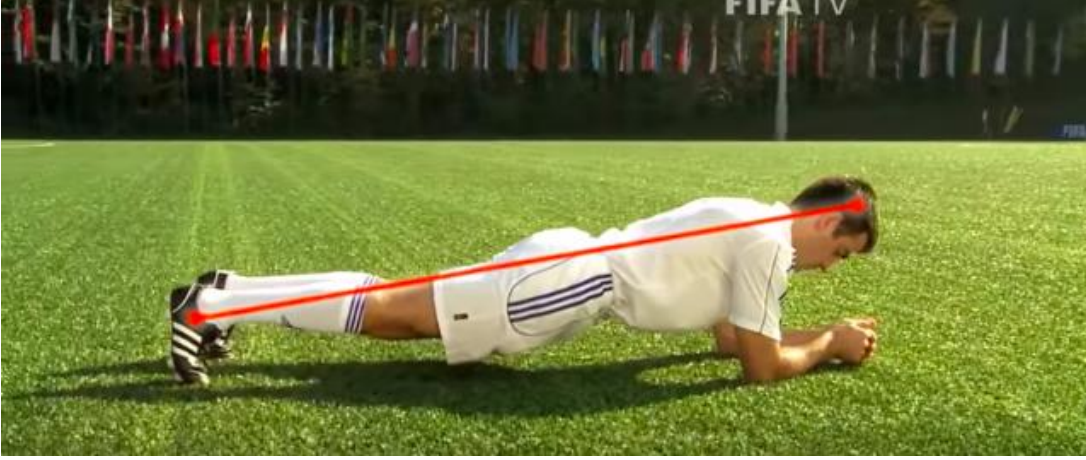
Evde rahat hareket edebileceğiniz ve kanedyenlerin kaymayacağı geniş bir zemin varsa bu egzersizleri yapabilirsiniz.

- 1) Öncelikle 20 adım düz bir şekilde tempolu yürüyün,
- 2) Sonra her 3 adımda bir kalçanızı içe, sonraki 3 adımda bir kalçanızı dışa doğru çevirerek 24 adım daha tempolu yürüyün,
- 3) Sonra yere aralarında hareket edilebilecek bir mesafe bırakıp karşılıklı iki tane babut koyun. Bu babutlar arasında 8 çizerek 4 tur tempolu yürüyün (şekil 1).



(şekil 1)

1) YÜZÜSTÜ BENCH



Başlangıç pozisyonu:

Karnınızın üstüne uzanın ve vücudunuzu kollarınızın üstünde destekleyin. Ayak bileğinizi yere dik pozisyonda tutun. Bacaklarınızı omuz genişliğinde açın.

Egzersizin yapılışı:

Karnınızı, kalçalarınızı ve dizlerinizi yerden sırayla kaldırın. Vücudunuzu omuzlarınızdan topuğunuza kadar düz bir çizgi haline getirin. Dirsekler doğrudan omuzların altında olmalıdır. Karın kaslarınızı ve kalçanızı kasmalısınız.

Faz 1: 15 saniye o pozisyonu koruyarak 2 set halinde yapınız.

Faz 2: Ampute taraf uyluğunuzu yukarı doğru kaldırın 15 saniye bekleyin ve indirin.2 set halinde yapınız.

Dikkat edilmesi gerekenler:

Baş, omuzlar, gövde ve pelvis aynı hizada olmalıdır.

Dirsekler direk omuzların altında olmalıdır.

Kafanız geriye doğru eğilmemelidir.

Karnınızın yere inmesine izin vermeyin

Kalçanızı yukarı doğru hareket ettirmeyin.

Bacağınızı kaldırırken pelvisinizin (leğen kemiği) yana doğru eğilmesine izin vermeyiniz.

2) YAN DURUŞ (SIDEWAYS) BENCH



Başlangıç pozisyonu (Diz altı bir amputasyonda her iki taraf için yapılabilir):
Ampute tarafınız üstte kalacak şekilde yan yatın. Gövdenizi alttaki kolunuz yere dik olacak şekilde destekleyin. Yukarıdan bakıldığında omuzlarınız, dirsekleriniz, kalçanız ve her iki diziniz düz bir hatta olmalı.

Egzersizin yapılışı:

Üstteki bacağınızı ve kalçanızı omuz, kalça ve üst bacağınız düz çizgi halinde yere paralel olacak şekilde yukarı kaldırın. Bu konumu 15 saniye durun.

Başlangıç pozisyonuna dönün ve egzersizi tekrarlayın. Her iki taraf için iki set halinde yapınız.

Dikkat edilmesi gerekenler:

Önden bakıldığında üstteki omzunuz kalça ve bacaklarınız düz bir çizgide olmalıdır. Dirseğiniz doğrudan omzunuzun altında olmalıdır.

3) HAMSTRING EGZERSİZİ



Başlangıç pozisyonu:

Üst vücudunuz düz olacak şekilde yerde diz çökün. Dizleriniz ve bacaklarınız kalça genişliğinde olmalıdır. Kollarınızı vücudunuzun önünde çaprazlayın. Bir yakınınızdan yardım alarak amputasyon seviyenize göre ayak bileğinizi, dizinizi veya uyluğunuzu iki eliyle sıkıca yere sabitlemesini sağlayın.

Egzersizin yapılışı:

Vücudunuzu ve kalçalarınızı düz tutarak yavaşça öne doğru eğin. Kalçalarınız ve üst vücudunuz düz bir çizgide kalmalıdır. Bu düz vücut hizalamasını olabildiğince uzun tutmaya çalışın. Bu pozisyonda durmakta zorluk çekmeye başlarsanız elinizi kaldırabilirsiniz.

Tekrar:

Başlangıç 3-5 tekrar
Orta seviye 7-10 tekrar
İleri seviye 12-15 tekrar

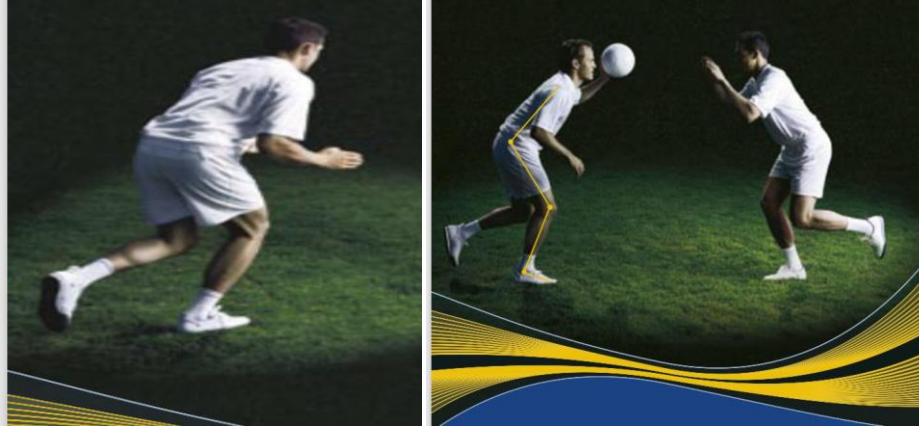
Dikkat edilmesi gerekenler:

Amputasyon seviyenize göre ayak bileği, diz veya uyluk sıkıca yerde tutulmalıdır. Üst vücudunuz, kalçalarınız ve uyluklarınız düz bir çizgide olmalıdır.

Başınızı geriye eğmemelisiniz. Önce egzersizi yavaş yapın, ancak kendinizi daha rahat hissettiğinizde hızlandırın.

4) TEK AYAK ÜZERİNDE DENGE

Bu egzersiz sırasında bir topa ve bir diğer kişiye ihtiyacınız olacaktır.



Başlangıç pozisyonu / Sabit top tutma:

Diz ve kalçadan itibaren hafifçe eğilin. Önden görünümünüz, kalça, diz ve destek ayağınız aynı hizada olacak şekilde ağırlığınızı ayaklarınız üzerinde tutun veya topuğunuzu yerden kaldırın. Elinize bir top alarak sabit bir planda tutmaya çalışın.

Faz 2/Karşılıklı top atma: Topu ileri ve geriye fırlatın. İki eliniz ile topu yakalayın tek eliniz ile atın. Daha efektif olması için diğer kişiyle hızlı bir şekilde topları değiştirin.

Faz 3/Eşini iterek: Aynı pozisyonda partnerinizden destek alarak durun. Daha sonra diğer kişiye itmeler uygulayın, dengenizi korumaya ve artırmaya çalışın.

Tekrar: 10 defa sağ veya sol ayak

Dikkat edilmesi gerekenler

Önden bakıldığında diz kalça ve destek ayağınız düz olmalıdır.
Kalçanızı dik tutun ve yana kaymasına izin vermeyiniz.
Kalçanızı ve dizinizi yavaşça eğmelisiniz.
Dizinizi içe doğru çevirmemelisiniz.

5) TEK AYAK ÜZERİNDE ÖNE EĞİLME

Bu egzersiz sırasında bir diğer kişiye ihtiyacınız olacaktır.



Adım 1: Dizler ve kalçalar hafif bükülü bir şekilde dik durun.

Adım 2: Diğer kişi ile aranızda 3 m. mesafe koyun.

Adım 3: Diğer kişiye atmak üzere bir topu elinize alın. Elinizde ki topu atmadan önce topu yere değdirip topu ondan sonra atın.

Dikkat edilmesi gerekenler:

Önden bakıldığında diz, kalça, ayağınız aynı hizada olmalıdır.

Kalçanızın yana doğru eğilmesine izin vermeyiniz.

Dizlerinizin içe veya dışa doğru kıvrılmasına izin vermeyiniz.

6) ZIPLAMA



Adım 1: Dizlerinizi düz tutarak dik durun.

Adım 2: Üst gövdenizi hafifçe öne doğru eğin ve kalça dizlerden hafifçe bükün.

Adım 3: Olduğunuz yerde en az 20-25 cm zıplamaya çalışın. Eğer kolay geliyorsa 25-30 cm. zıplayabilirsiniz. Zıplarken ellerinizi vücudunuz gibi dik şekle getirin.

Adım 4: Bu hareketleri yaparak devam edin.

Dikkat edilmesi gerekenler:

Önden bakıldığında kalça, diz, ayaklarınız aynı hizada olmalıdır.

Kalça ve dizlerinizi hafifçe bükünüz.

Dizlerinizin içe doğru kıvrılmasına izin vermeyiniz.

Dizlerinizi uzatarak topuklarınızın üzerine inmeyiniz.

YANA SIÇRAMA

Adım 1: Ayakları kalça genişliğinde açık bir şekilde dik durun.

Adım 2: İlk olarak sağ tarafta ki kanedyeninizi biraz ileri alın ve sağ tarafa doğru sıçrayın.

Adım 3: Aynısını sol taraf için de yapınız.

Dört yönlü sıçrama

Adım 1: Kanedyenlerinizi biraz yanlara doğru açın.

Adım 2: Sırayla sağa, sola, öne, arkaya sıçrayınız

GÖVDE KUVVET – ENDURANS EGZERSİZLERİ

1) PUSH UPS EGZERSİZİ



Başlangıç pozisyonu:

Yüzüstü pozisyonda yatın. Ayaklarınızı uzatarak kalçanız yerde olacak şekilde kendinizi sabitleyin.

Egzersizin yapılışı:

Ellerinizi omzunuzun yanında tutun ve karın kaslarınızı kasın. Omurganızı dengede tutun ve önünüze bakın. Dirseklerinizi bükerek kendinizi aşağıya doğru yaklaştırın. İlk pozisyona dönün ve tekrarlayın.

Aşağıya doğru yaklaşırken nefes alın başlangıç pozisyonuna dönerken nefes verin.

3 set 15 tekrar olacak şekilde uygulayın.

Dikkat edilmesi gerekenler:

Egzersiz sırasında dirsekleri yana doğru açmak yaralanmalara yol açmaktadır. Yapabildiğiniz kadar dirseklerinizi vücudunuza yakın tutmaya çalışarak hareketi yapmalısınız.

Hareket sırasında zorlayarak başı yukarıya kaldırmak ve omurga hizasını bozmak boynunuzda ağrıya neden olacaktır.

Hareketi yaparken nefesinizi tutmayınız.

2) KÖPRÜ KURMA EGZERSİZİ



Başlangıç pozisyonu:

Sırtüstü dizinizi bükerek çengel pozisyonuna gelin. Ayaklar kalça hizasında açık, kalça omuz ve baş aynı hizada olacak şekilde kollarınız gövde yanında uzatın. Omuzlarınızı kulaklarınızdan uzakta tutacak şekilde pozisyonunuzu ayarlayın.

Egzersizin yapılışı:

Bel çukurunuz çok arttırmadan ayağınız yerde, ampute taraf bacağıınızı düz bir şekilde uzanmış haldeyken sabit şekilde kalça ve sırt kaslarınızı kasarak kalçanızı yerden kaldırın. Birkaç saniye bekledikten sonra başlangıç pozisyonuna dönün. Kalçanızı yerden kaldırırken nefes alın, indirirken nefes verin.

3 set 15 tekrar şeklinde uygulayın.

Dikkat edilmesi gerekenler:

Kalçanızın yer ile olan paralelliğinin bozulması ve bir tarafa deviyeye olmasına izin vermeyin.

Vücudunuzun köprü egzersizi sırasında omuz, kalça ve dizinizin düz bir dizilimde olduğundan emin olun.

GERME EGZERSİZLERİ

1) DİNAMİK PİGEON:



Hareketin yapılışı:

Ellerinizi omuz genişliğinde açarak yere koyun ve ampute olmayan dizi bükerek ve el bileğinin arkasına gelecek şekilde yerleştirin ampute taraftaki bacağı da arkaya doğru uzatın. Bu pozisyonda 20 sn. durun ve normal pozisyonuna geri dönün.

Tekrar sayısı:

2 kez 5 tekrar halinde

Dikkat edilmesi gerekenler:

Kalça yerden kalkmamalı ve omuzlarda kamburlaşma olmamalı

2) KALÇA FLEKSÖR KASLARINI GERME EGZERSİZİ



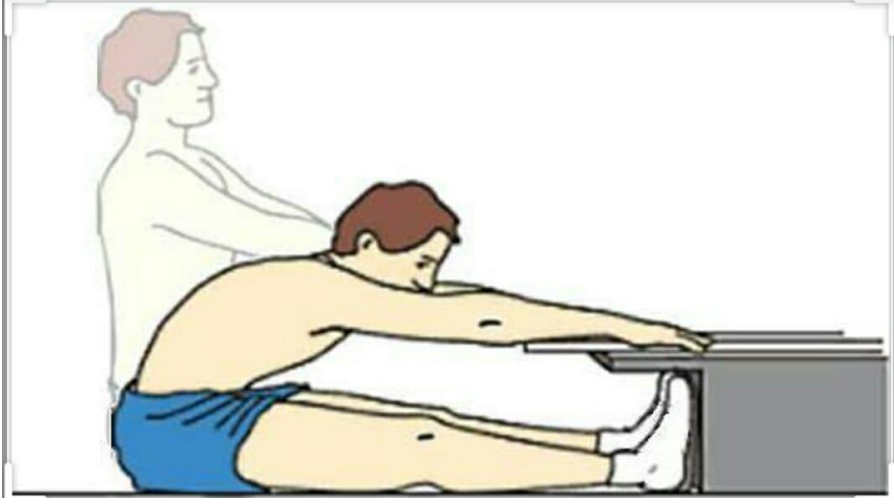
Hareketin yapılışı:

Sırtüstü yatışta ampute taraf yerde kalacak şekilde diğer taraf diz ve kalça karına doğru yavaşça çekilir. Son noktada 20 saniye beklenerek geri dönülür.

2 set 5'er tekrar şeklinde yapılır.

Diğer taraf uyluğun yerden kalkmamasına dikkat edilmelidir.

3) OTUR - UZAN EGZERSİZİ



Başlangıç pozisyonu:

Kişi düz bir zeminde ayakkabısız olarak bacaklarını uzatarak oturur. Ayaklarınızı duvara veya sabit bir yere dayayabilirsiniz

Egzersizin yapılışı:

Kişiden kollarını düz bir şekilde öne doğru ve ayak parmaklarına doğru uzanması istenir. Uzanabildiği son noktada 20 sn. durup tekrar başlangıç pozisyonuna geri dönülür.

Tekrar sayısı:

2 kez 5 tekrar şeklinde

Dikkat edilmesi gerekenler:

Uzanma esnasında dizlerin yerle teması korumalıdır.

4) BACAK İÇ BÖLGESİNDEKİ KASLARA GERME EGZERSİZİ



Hareketin yapılışı:

Sırtınızı duvara dayayarak oturun. Ampute bacağınızı yana doğru açın; diğer bacağınızı hafifçe bükün. Ellerinizle bacağınızın iç kısmında gerginlik hissedinceye kadar bastırın, 20 sn. bekleyin.

Dikkat edilmesi gerekenler:

Hareketi yaparken kalçanızı yerden kaldırmayın.

HAZIRLAYANLAR:

SANKO Üniversitesi

Sağlık Bilimleri Fakültesi

Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü Dönem 4 Öğrencileri

Ali AKKURT

Şeyma BAYRAKTAR

Fatma Betül TOSUN

Ayşe Nur ALTUN

Cansu ÖZBAY

Sena CAN

Sena KÜLEKÇİOĞLU

Erva Büşra AYKUT

KOORDİNATÖR:

Prof. Dr. Nevin ERGUN

SANKO Üniversitesi

Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü Başkanı