

**Ağrısız ve Sağlıklı
Bir Yaşam için
EGZERSİZİN
KİTABINI
YAZDIK**

YOGA

PİLATES

FİTNESS

FİZYOTERAPİ

Uzm. Fizyoterapist Erkan ALP



© 2019 Ağrısız ve Sağlıklı Bir Yaşam için Egzersizin Kitabını Yazdık

ISBN: 978-605-7874-05-4

Tüm hakları saklıdır. 5846 ve 2936 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri yasası gereği; bu kitabın basım, yayın ve satış hakları Hipokrat Yayınevi'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz.

Yazar

Uzm. Fizyoterapist Erkan ALP

Yayıncı

Hipokrat Kitabevi

Grafik-Tasarım

Hipokrat Grafik Tasarım

Baskı - Cilt

Sözkesen Matbaacılık

İvedik Organize 1518. Sokak Matsit İş Merkezi No: 2/40

Tel: (0312) 395 21 10 - Yenimahalle / Ankara



Süleyman Sırrı Caddesi
No:16/2 Sıhhiye/ANKARA
Tel: (0312) 433 03 05 - 15
www.hipokratkitabevi.com



Sağlık, sadece hasta veya sakat olmamak değil, fiziksel, mental ve sosyal açıdan iyi olma halidir.

Dünya Sağlık Örgüt

Yaşınız 45'in üzerindeyse veya herhangi bir sağlık probleminiz/ağrınız var ise, egzersize başlamadan önce uzman bir hekime danışın. Eęer kas-iskelet sistemi veya başka bir kronik rahatsızlığınız var ise egzersiz öncesi değerlendirme, fizyoterapi, her türlü egzersiz önerisi, yoga ve pilates için muhakkak fizyoterapistinize danışınız.



Teşekkür

v

Kitabımı en ince ayrıntısına kadar kontrol eden fikirleri ile destek olan başta değerli dostum Fizyoterapist İ. Aşkın VAROL'a, çalışma arkadaşım Psikolog Ertürk ER'e, Psikolog Neslihan KESER'e, zarafetleri ve karizmalarıyla fotoğraflarda yer alan değerli kardeşim Fizyoterapist Tolga KILINÇ'a, Stajer Fizyoterapist Sevilay TİLKİOĞLU'na, çekimlerde yardımcı olan Stajer Fizyoterapist Burcu GÜRAL'a, Fizyomen karakterini çizen Sevgi Müren ŞENYURT'a, bu kitabı çıkaracağıma inanmayan Uzm. Dr. Erdal ÇELİK'e Hipokrat yayınevinin çalışkan grafikeri Hüseyin ÇAĞLIKASAP'a, bugünlere gelmemde emeği olan anne ve babama teşekkürlerimi sunuyorum.

Bu kitabı, bu süre zarfında ihmal ettiğim, zaman ayıramadığım sevgili eşime, çocuklarım Muhsin Ege ve Eslem Ece'ye ithaf ediyorum.



Uzman Fizyoterapist Erkan Alp kimdir?

vii

1977'de Muğla, Yatağan, Yeniköy'de dünyaya geldi. Köyde büyüdü. İlkokulu köyünde, ortaöğretimi Muğla'da okudu. 1997 yılında Hacettepe Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Fakültesi'nden mezun oldu. 2008 yılında Süleyman Demirel Üniversitesi'nde egzersiz üzerine yüksek lisansını yaptı. 22 yıllık meslek hayatında pediatri fizyoterapi, nörolojik fizyoterapi, spor fizyoterapisi, genel fizik tedavi ve ortopedi alanlarında çalışmasına rağmen daha çok egzersiz, manuel terapi ve bantlama üzerine çalıştı. Yurt içi ve yurt dışında yaklaşık 50'ye yakın eğitime katıldı. Mesleği ile ilgili ulusal ve uluslararası çok sayıda kongre ve sempozyuma katıldı. Dış hekimlerine, sağlık personeline, adliye çalışanlarına, öğrencilere ve farklı meslek gruplarına sağlıklı yaşam, egzersiz ve omurga sağlığı ile ilgili çok sayıda seminer verdi. Kıbrıs'ta, Bulgaristan'da ve ülkemizde birçok fizyoterapistte manuelterapi ve bantlama eğitimleri vermiştir. Aynı zamanda pilates ve klinik pilates eğitmeni olan Erkan Alp şu an Isparta Şehir Hastanesinde obezite fizyoterapisti olarak egzersiz danışmanlığı yapmaktadır. Akademik çalışmaları da bulunmaktadır. Evli ve iki çocuk babasıdır.



İçindekiler

ix

Giriş

Bu kitabı niye yazdım? 1

Bölüm 1

En Son Ne Zaman Nefesini Hissettin? 19

Bölüm 2

Vücudunun nasıl durduğunun farkında mısın? Postürünle tanışma zamanı 39

Bölüm 3

Formda ve Fit Olmanın Altın Kuralları 65

Bölüm 4

Yoga mı, Pilates mi Yoksa Egzer, siz mi? 107

Bölüm 5

Egzersiz seansına hazır mısın? Haydi başlayalım. 113

Bölüm 6

Sizden Gelenler 149

Kaynaklar 159

