

# EGZERSİZ SPOR VE SAĞLIK

**Editör**  
**Zeynep Filiz DİNÇ**

MART 2020

© Copyright 2020

*Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi A.Ş.'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. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.*

**ISBN**

978-605-258-865-9

**Kitap Adı**

Egzersiz Spor Ve Sağlık

**Editör**

Zeynep Filiz DİNÇ

**Yayın Koordinatörü**

Yasin Dilmen

**Sayfa ve Kapak Tasarımı**

Akademisyen Dizgi Ünitesi

**Yayıncı Sertifika No**

25465

**Baskı ve Cilt**

Sonçağ Matbaacılık

**Bisac Code**

SPO000000

**DOI**

10.37609/akya.1789

**GENEL DAĞITIM**

**Akademisyen Kitabevi A.Ş.**

*Halk Sokak 5 / A*

*Yenişehir / Ankara*

*Tel: 0312 431 16 33*

*siparis@akademisyen.com*

**www.akademisyen.com**

## ÖNSÖZ

Akademisyen Yayınevi yöneticileri, yaklaşık 30 yıllık yayın tecrübesini, kendi tüzel kişiliklerine aktararak uzun zamandan beri, ticarî faaliyetlerini sürdürmektedir. Anılan süre içinde, başta sağlık ve sosyal bilimler, kültürel ve sanatsal konular dahil 1000 kitabı yayımlamanın gururu içindedir. Uluslararası yayınevi olmanın alt yapısını tamamlayan Akademisyen, Türkçe ve yabancı dillerde yayın yapmanın yanında, küresel bir marka yaratmanın peşindedir.

Bilimsel ve düşünsel çalışmaların kalıcı belgeleri sayılan kitaplar, bilgi kayıt ortamı olarak yüzlerce yılın tanıklarındır. Matbaanın icadıyla varoluşunu sağlam temellere oturtan kitabın geleceği, her ne kadar yeni buluşların yörüngesine taşınmış olsa da, daha uzun süre hayatımızda yer edineceği muhakkaktır.

Akademisyen Yayınevi, kendi adını taşıyan “**Bilimsel Araştırmalar Kitabı**” serisiyle Türkçe ve İngilizce olarak, uluslararası nitelik ve nicelikte, kitap yayımlama sürecini başlatmış bulunmaktadır. Her yıl Mart ve Eylül aylarında gerçekleştirilecek olan yayımlama süreci, tematik alt başlıklarla devam edecektir. Bu süreci destekleyen tüm hocalarımıza ve arka planda yer alan herkese teşekkür borçluyuz.

**Akademisyen Yayınevi A.Ş.**

# İÇİNDEKİLER

<b>Bölüm 1</b>	Bağırsak Mikrobiyotası, Probiyotik ve Egzersiz İlişkisi .....	1
	<i>Ayça Genç</i>	
<b>Bölüm 2</b>	Sedanter Kadınlara Uygulanan Step-Aerobik Egzersizlerinin ; Vücut Kitle İndeksine ve Vücut Kompozisyonuna Etkisi .....	13
	<i>Ayşe Şimşek</i> <i>Yunus Emre Bağış</i>	
<b>Bölüm 3</b>	Lenfödem Rehabilitasyon .....	21
	<i>Askeri Türken</i> <i>Canan Gülbin Eskiyecek</i>	
<b>Bölüm 4</b>	Kardiyak Rehabilitasyon ve Egzersiz .....	41
	<i>Canan Gülbin Eskiyecek</i> <i>Askeri Türken</i>	
<b>Bölüm 5</b>	Cimnastikçilerde Sık Görülen Yaralanmalar .....	55
	<i>Erhan Kara</i>	
<b>Bölüm 6</b>	Sporcularda Yumuşak Doku Yaralanmaları, Çıkık ve Kırıklara İlk Yaklaşım .....	71
	<i>Murat Köken</i>	
<b>Bölüm 7</b>	Egzersiz Bilimi: Anatomik Sistem Yaklaşımı .....	83
	<i>Nedim Malkoç</i>	
<b>Bölüm 8</b>	Yerçekimi ve Uzayçuşu Fizyolojisi .....	97
	<i>Sercan Öncen</i>	
<b>Bölüm 9</b>	Güreş Sporunda Kilo Düşme .....	111
	<i>Yener Aksoy</i>	
<b>Bölüm 10</b>	Güreşçilerin Başarısı İçin Masajın Önemi .....	121
	<i>Yener Aksoy</i>	
<b>Bölüm 11</b>	Kalistenik Egzersiz Uygulamaları .....	131
	<i>Orkun AKKOÇ</i> <i>Özlem KIRANDI</i>	