

Yirmi Birinci Yüzyılda

Değişen ve Dönüşen Egzersiz Yaklaşımları

Changing and Adapting Exercise Approaches in the Twenty First Century

İÇİNDEKİLER - CONTENTS

Egzersiz Neden Gerekli? Why is Exercise Necessary? <i>Gül BALTACI</i>	1
Ađrı ve Egzersiz Pain and Exercise <i>Güler ATALAY, Emre Serdar ATALAY</i>	6
Çocukluk Çaęı ve Egzersiz Childhood and Exercise <i>Duygu TÜRKER, Duygu KORKEM YORULMAZ</i>	13
Dinamik Nöromusküler Stabilizasyon Egzersizleri Dynamic Neuromuscular Stabilization Exercises <i>Seda BİÇİCİ ULUŞAHİN, Aydan AYTAR</i>	21
Egzersizin Anti-İnflamatuar Etkisi The Anti-Inflammatory Effect of Exercise <i>Oğuzhan METE, Cansu ŞAHBAZ PİRİNÇÇİ</i>	27
Kognitif Temelli Egzersiz Yaklaşımı Cognitive-Based Exercise Approach <i>Çaęlar SOYLU, Necmiye ÜN YILDIRIM</i>	33

Mental Sağlık, Uyku ve Egzersiz Mental Health, Sleep and Exercise <i>Ayşenur TUNCER, Özge ÇOBAN</i>	42
Motor Öğrenme ve Egzersiz Motor Learning and Exercise <i>Mustafa Ertuğrul YAŞA</i>	49
Pelvik Taban Kas Eğitimi Pelvic Floor Muscle Training <i>Elif DUYGU YILDIZ, Nuriye ÖZENGİN</i>	53
Skolyoz ve Egzersiz Scoliosis and Exercise <i>Büşra KANDEMİR, Gözde YAĞCI, Yavuz YAKUT</i>	64
Sporcularda Yeni Egzersiz Yaklaşımları New Exercise Approaches in Athletes <i>Esedullah AKARAS, Nevin Aysel GÜZEL</i>	70
Tele-Egzersiz Tele-Exercise <i>Tezel YILDIRIM ŞAHAN, Senem DEMİRDEL</i>	77
Vegetatif Sinir Sistemi ve Egzersiz Vegetative Nerve System and Exercise <i>Hasan GENÇ, Aynur DEMİREL</i>	84
Vestibüler Sistem ve Egzersiz Vestibular System and Exercise <i>Süleyman Furkan HANGÜN, Fatih SÖKE</i>	89
Yanık ve Egzersiz Burn and Exercise <i>Murat Ali ÇINAR, Kezban BAYRAMLAR</i>	96