

# FİZİKSEL UYGUNLUK PROGRAMLARI



PROF. DR. ERDAL ZORBA

# Hızlı Yürüme ve Hafif Tempolu Koşu

EGZERSİZ SÜRELERİ (dk)			TEKRARLAR		
Adım	Koşma(dak.)	Yürüme dak.	Koşma	Yürüme	Toplam Süre dk
1	1	1	12	12	24
2	2	1	8	8	24
3	3	1	6	6	24
4	4	1	5	5	25
5	5	1	4	4	24
6	7	1	3	2	23
7	10	1	2	2	22
8	12	1	2	1	25
9	15	1	2	1	31
10	20	-	1	0	20
11	25	-	1	-	25
12	30	-	1	-	30

# Yeni Başlayanlar İçin Haftada 5 Gün 3 Haftalık Bir Çalışma Programı

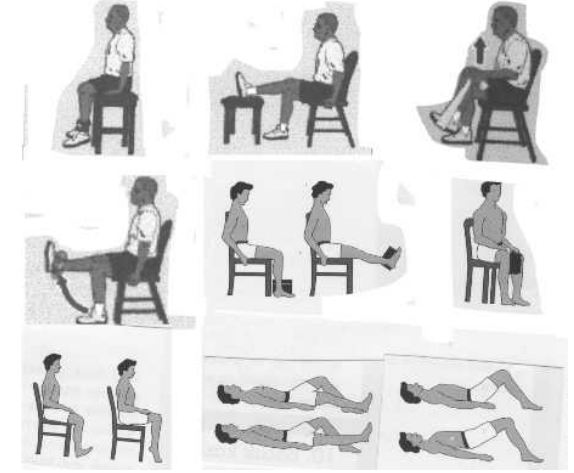
	<b><i>Eklemler Hareketliliği</i></b>	<b><i>Kas Kuvveti</i></b>	<b><i>Dayanıklılık</i></b>
<b>1. Hafta</b>	<i>Ayak bileği, Diz, Kalça, Sırt, Boyun, Omuz, Dirsek, El bileği ve parmak eklemleri hareketleri (10'ar tekrar)</i>	<i>Sırt Germe, Mekik, Şınav, Diz Çekme</i>	<i>50 adım yavaş yerinde koşu. 100 adım yerinde koşu.</i>
<b>2. Hafta</b>	<i>1'inci haftadakilerin tekrarı</i>	<i>Sırt germe(4 tekrar) Mekik (5 atım) Diz çekmek(4 tekrar)</i>	<i>50 adım yerinde koşu, 15 sn dinlenme 100 adım koşu 15 sn dinlenme 100 adım koşu</i>
<b>3. Hafta</b>	<i>1'inci haftadakilerin tekrarı</i>	<i>Sırt germe(6 tekrar) Mekik (10 artırmalı) Şınav ( 7 fazla) Diz çökme (6 tekrar)</i>	<i>50 adım ısınma adımı 100 x 3 15 sn dinlenme</i>

# Gelişim Formu Koruma Programı (haftada 5 gün)

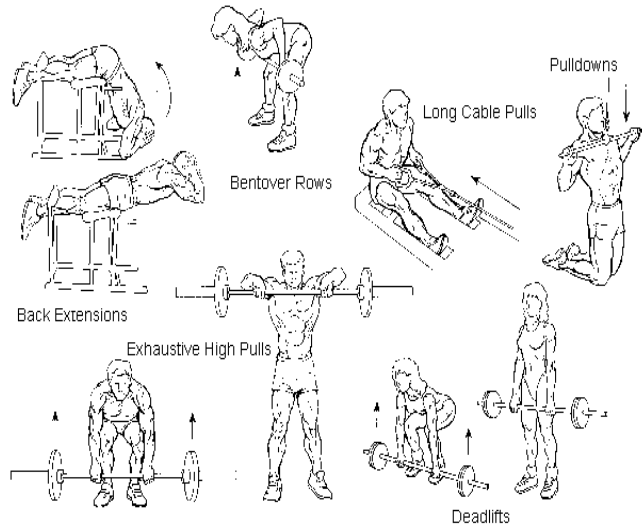
	<b>EKLEM HAREKETLİLİĞİ</b>	<b>KAS KUVVETİ</b>	<b>DAYANIKLILIK</b>
<b>1.Hafta</b>	<i>Omuzları döndürme (5 tekrar) Kolları döndürme (5 tekrar) Kol ve ayakları savurma (5 er tekrar) Kalça döndürme ( 5'er tekrar) Boyun hareketi (5 tekrar)</i>	<i>"V" şeklinde durma (5 tekrar) Şınav (5 tekrar) Diz çökme (5 tekrar) Pençe kuvveti (5 tekrar)</i>	<i>50 adım hafif tempo koşu 50 defa ip atlama (her gün 10 artırarak 90'a ulaş)</i>
<b>2. Hafta</b>	<i>Omuzları döndürme (10 tekrar) Kolları savurma (10 tekrar) Kol ve ayakları savurma (10 tekrar) Boyun hareketi (5 tekrar) Kalça döndürme (10 tekrar)</i>	<i>"V" şekli durma (10 tekrar Şınav (5x3) Diz çökme (10 tekrar) Pençe kuvveti (10 tekrar)</i>	<i>50 adım yerinde koşu 100 defa ip atlama (her gün 10 artırarak 140'a ulaş)</i>
<b>3.Hafta</b>	<i>2.haftadaki hareketleri tekrarla</i>	<i>"V" hareketi (durmaksızın 15 tekrar) Şınav (5 hızlı 5 sn dinlen 3 hızlı 5sn dinlen 5 hızlı (13 x 3) Pençe çok kuvvetli 15 tekrar Diz çökme 15 tekrar</i>	<i>50 adım 15 sn dinlen 100x2 (15 sn dinlen)</i>
	<b>FORM KORUMA</b>		
<b>Her Hafta</b>	<i>Gelişim devresindeki hareketleri Tekrarla</i>	<i>Şınav günde 15 tekrar Diz çökme (15 tekrar) "V" şekli durma (15 tekrar) Kalça sıkma (5 tekrar)</i>	<i>Uzun adımlama (25 adım) Olduğun yerde koşu (50'den 200'e ulaş) İp atlama (50x8 veya 100x4 tekrar)</i>

# Okulda veya Evde Yapılabilen Egzersizler

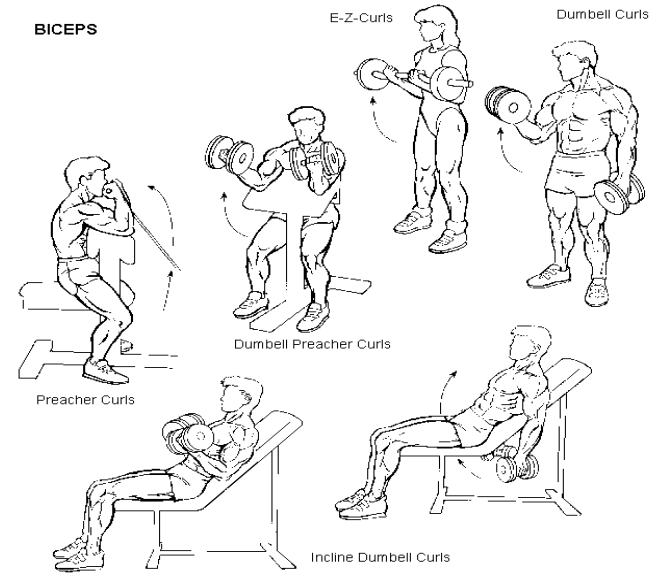
- Saçınızı tararken; kalçalarınızı ve bacağınızı sıkıp, karın kaslarınızı içinize çekebilirsiniz.
- En az bir veya ikinci kata kadar asla asansörle çıkmayın.
- Kendinizi aşırı zorlamadan merdivenleri çıkmaya çalışın, kalp atımınız çok hızlandığında katlar arası dinlenebilirsiniz.
- Şayet siz bir ev kadını iseniz yatağı yaparken germe egzersizleri yapabilirsiniz.
- Her ne iş yapıyorsanız yapın her biri sık sık bu şekilde durarak parmak uçlarında yükselerek bacak kaslarını 6-8sn gerin.
- Bebeği karyolasından alırken yavaş yavaş 5-6 kere başınızın üstüne kadar kaldırıp indirin.
- Dişinizi fırçalarken dizlerinizin üzerine çöküp kalkabilirsiniz.
- Kahve molası için sandalyeden kalktığınızda sandalyeyi yerine koyarken vücudunuzu gererek ve sandalyeyi kaldırarak bir müddet tutup yerine koyabilirsiniz.



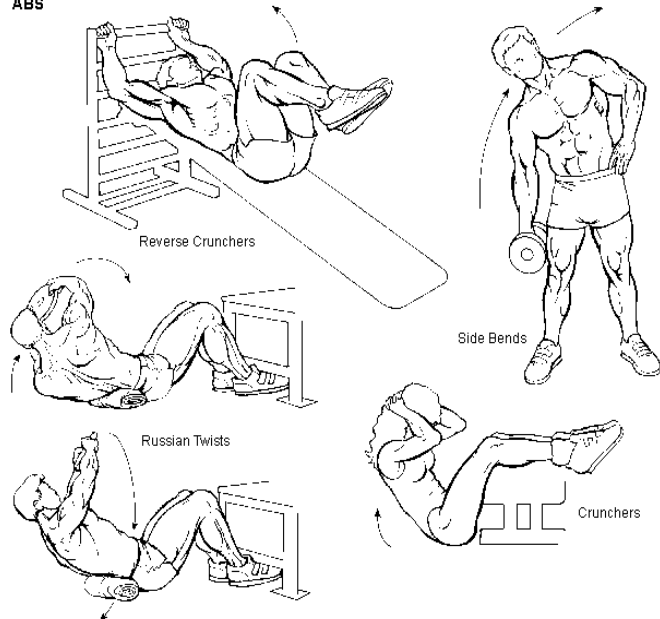
## BACK



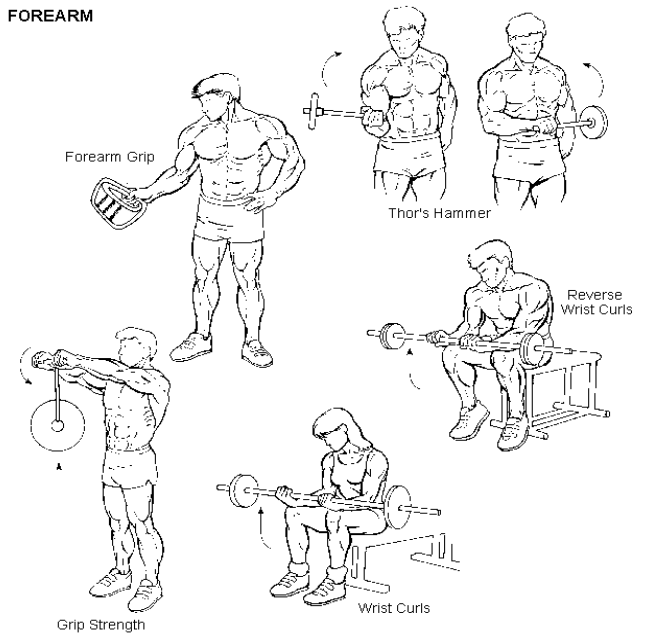
## BICEPS



## ABS



## FOREARM



# GÜNLÜK YAŞANTINIZ İÇİN TAVSİYELER

- *Bir apartmandan inip çıkarken mümkün olduğunca asansör yerine merdiveni kullanın,*
- *İş yerinde öğlen yemeklerini hafif geçiştirin kola, cips ve diğer kalorisi yüksek şeylerden kaçının,*
- *Öğle arası egzersiz yapma imkânınız yok ise yürüyün,*
- *Eğer mümkünse araba veya otobüs yerine bisiklet veya yürüyerek işe gidin,*
- *Şayet araba ile işe gitmeniz gerekiyorsa sakın bir yerde veya parkın bir köşesinde arabayı durdurup germe hareketleri yapınız,*
- *Eğer otobüse biniyorsanız mümkün olduğunca daha ilerideki durağa yürüyün otobüse oradan binmeye çalışın.*

# Yapacağınız Egzersiz İçin Öneriler

- *Hoşlanabileceğiniz egzersizleri seçin böylece egzersiz programınızdan zevk alacak ve onu daha çok benimseyeceksiniz.*
- *İzometrik çalışmalardan kaçının. Germe çalışmalarını tercih edin.*
- *Bölgesel kuvvet çalışmalarından çok, büyük kas kütlelerinizi çalıştırıcı hareketleri seçin ve esnetme hareketleri yapmadan kuvvet çalışması yapmayınız.*
- *Egzersiz devamlılığı hususunda duyarlı olmayı unutmayın ve düzenli yapınız.*
- *Egzersizlere yavaş başlayın ve aktiviteleri kademeli artırın. Aralıklı (dinlenme-yüklenme) çalışmaları tercih ediniz.*
- *Isınmayı iyi yapın ve antrenmanı birden bırakmayınız.*
- *Maksimal ağırlık kaldırma ve kol kuvveti egzersizlerinden uzak durun.*
- *Hareketleri dikeyden yatay pozisyona doğru yapın. (kalp dolaşımını rahatlatmak için).*
- *Egzersiz süresini ve sıklığını iyi ayarlayın.*

# Yapacağınız Egzersiz İçin Öneriler

- *Antrenmanlara uzun süre ara vermeyiniz.*
- *Antrenmanları tempo ile artırın (kademeli) tempo ile düşürür.*
- *Aşırı kilolu iseniz koşu programları yerine bisiklet ve yüzmeyi tercih ediniz.*
- *Koşudan önce idrarınızı tamamen boşaltmayınız. Çünkü boşalan idrar torbası koşu anında sürtünmeyi artıracak ve yaralanma olacaktır.*
- *Spordan sonra mümkün olduğunca çok sıcak duş almayınız.*
- *Tıbbi kontrollerden belirli aralıklarla geçin.*
- *Kişisel dozajınızı düzenli artırmayı hedefleyin.*
- *Egzersiz periyodu içinde asla alkol ve sigara kullanmayın.*
- *Aerobik egzersiz türlerini tercih edin. Ancak tek yönlü çalışma yapmayınız.*
- *Koşu ayakkabılarınızı doğru seçiniz.*
- *Yapınıza ve sağlığınıza uygun spor seçiniz.*