

Egzersiz Reçetesinin Genel Prensipleri

- Egzersiz recetesinde FITT ilkesine göre şu özelliklere yer verilir:
 - **Frequency** (Egzersizin sıklığı): Haftada kaç seans?
 - **Intensity** (Egzersizin şiddeti, yoğunluğu): Ne şiddette?
 - **Type** (Egzersizin tipi, türü): Uygulanan yöntem?
 - **Time** (Egzersizin süresi, zamanı): Ne kadar süreyle?
- **Egzersizin progresyonu: Nasıl kademeli yüklenmeli?**
(AKGÜN, L. Halk Sağlığı Hacettepe.2010)

Egzersiz Reçetesinin Genel Prensipleri

- **Bu beş komponent bütün yaşılarıdaki ve fonksiyonel durumdaki kişiler için, risk faktörleri ve hastalık olsun yada olmasın uygulanmalıdır.**

(KOZ, M Egz.Rec.Prensip.2012)

Egzersiz Reçetesinin Bölümleri

- **Kardiyorespiratuvar dayanıklılık**
- **Esneklik**
- **Kassal dayanıklılık ve kuvvet**

Egzersiz Tipleri

- **Egzersiz Tipleri**

- (A) **Aerobik egzersizler**
(Kardiyovasküler Dayanıklılık Egzersizleri),
- (B) **Kas güçlendirme = dirençli egzersizler,**
- (C) **Germe egzersizleri.**

Egzersiz Tipleri

- Bir egzersiz seansı birbirini izleyen 4 bileşenden meydana gelir:
 - 1. Isınma (5'-10')
 - 2. Kondisyon (20'-60')
 - a. Aerobik egzersiz
 - b. Kas güçlendirme ve endurans
 - 3. Soğuma (5'-10')
- 4. Germe
(ARDINÇ, F. Türk Fiz Tıp Rehab Derg.2014)

(A) Aerobik Egzersizler

(Kardiyovasküler endurans egzersizleri)

- **Önce hastanın semptomları, eşlik eden kronik hastalıkları ve kardiyopulmoner durumu kontrolden geçirilmelidir. Aerobik egzersiz programı FITT ilkelerine göre oluşturulur.**

(ARDINÇ, F. Türk Fiz Tıp Rehab Derg.2014)

(A) Aerobik Egzersizler

(Kardiyovasküler endurans egzersizleri)

- **Programda İzlenecek Yol:**
 - 1) Egzersiz şiddetinin (yoğunluğunun) belirlenmesi**
 - 2) Aerobik egzersiz programının süresinin belirlenmesi**
 - 3) Aerobik egzersiz programının sıklığının belirlenmesi**
 - 4) Aerobik egzersiz programında tipin belirlenmesi**