

# Bir egzersiz günlüğü

- Isınma /hafif germe
- Egzersiz
- Soğuma /hafif germe

# Nasıl Bir Egzersiz

- Şekli – Ne tip egzersiz tipi
- Şiddet – Ne kadar şiddetli
- Süre– Ne kadar süre
- Sıklık – Ne sıklıkta
- Gelişme – Egzersiz dozunda artış oranı

# Egzersizin Tipi

- Büyük kasları kullan
- Aerobik
  - Koşu
  - Yüzme
  - Bisiklet
  - Kürek
  - Yürüme

# Egzersizin Şiddeti

- VO<sub>2</sub> maks'ın % 40-85i
- yedek kalp atımının%  
40-85i
- Maks kalp atımının %  
55-90'ı

# Egzersiz Süresi

- Aralıklı veya sürekli
- 15-60 dk/gün

# Egzersiz sıklığı

- 3-5 gün/hafta
- Total iş/bir egzersiz zamanı 200-300 kcal olmalıdır

# Kassal Kuvvet İçin Egzersiz

- Minimum 2X20 dakika/hafta
- Ana kas gruplarını içerecek
- Aynı kaslara 2 gün üstüste yüklenme
- 8-15 tekrar yap, 1 dk dinlen ve aynısını tekrar et.
- 3sn de kaldır,

# Kassal Dayanıklık İçin Egzersiz

- Minimum 3x30 dakika/hafta
- Mekik, ters mekik, barfikste ekme, Őinav
- Ana kas grupları için ağırlık alıŐması



# Esneklik Egzersizleri

- Esneklik, koordinasyon ve Denge geliştirilmesi
- Her gün-3g/ hafta en az 20dk –Germe
- Yavaş hareketlerle yap 10-30sn gerili kal
- Isınma ve soğuma periyotlarında yapılabilir.

**Her yetişkin vatandaşımıza haftanın  
her günü 30dk veya daha uzun süreli  
hafif řiddette egzersiz (3-6 MET)  
yapmalarını nermeliyiz!**