

NE KADAR FİZİKSEL ETKİNLİK



F.GURSEL-2013

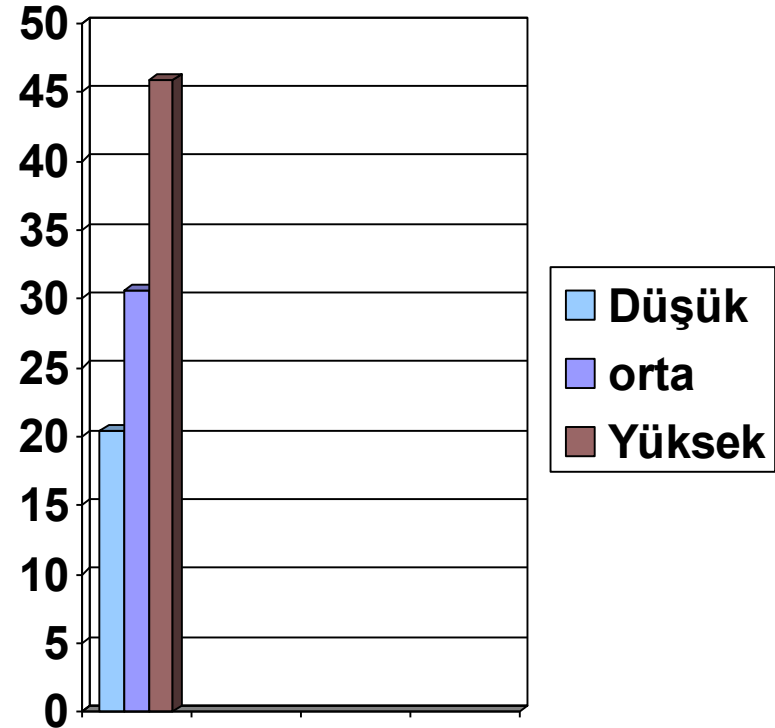
Fiziksel Etkinliğin Prensipleri

- Normal üstü yükleme (overload)
- Fiziksel etkinliğin yoğunluğu yavaş yavaş artırılmalı (genel kural her hafta %10 artırılır).
- Etkinliğin özel olma ilkesi,
- Geriye dönüş ilkesi



Yeni başlayanlarda FU, sağlık ve kendini iyi hissetme

- Geç başlayanlardan daha çabuk gelişir.
- Düşük/orta/yüksek yoğunlukta etkinliklerin yararı farklılaşır.

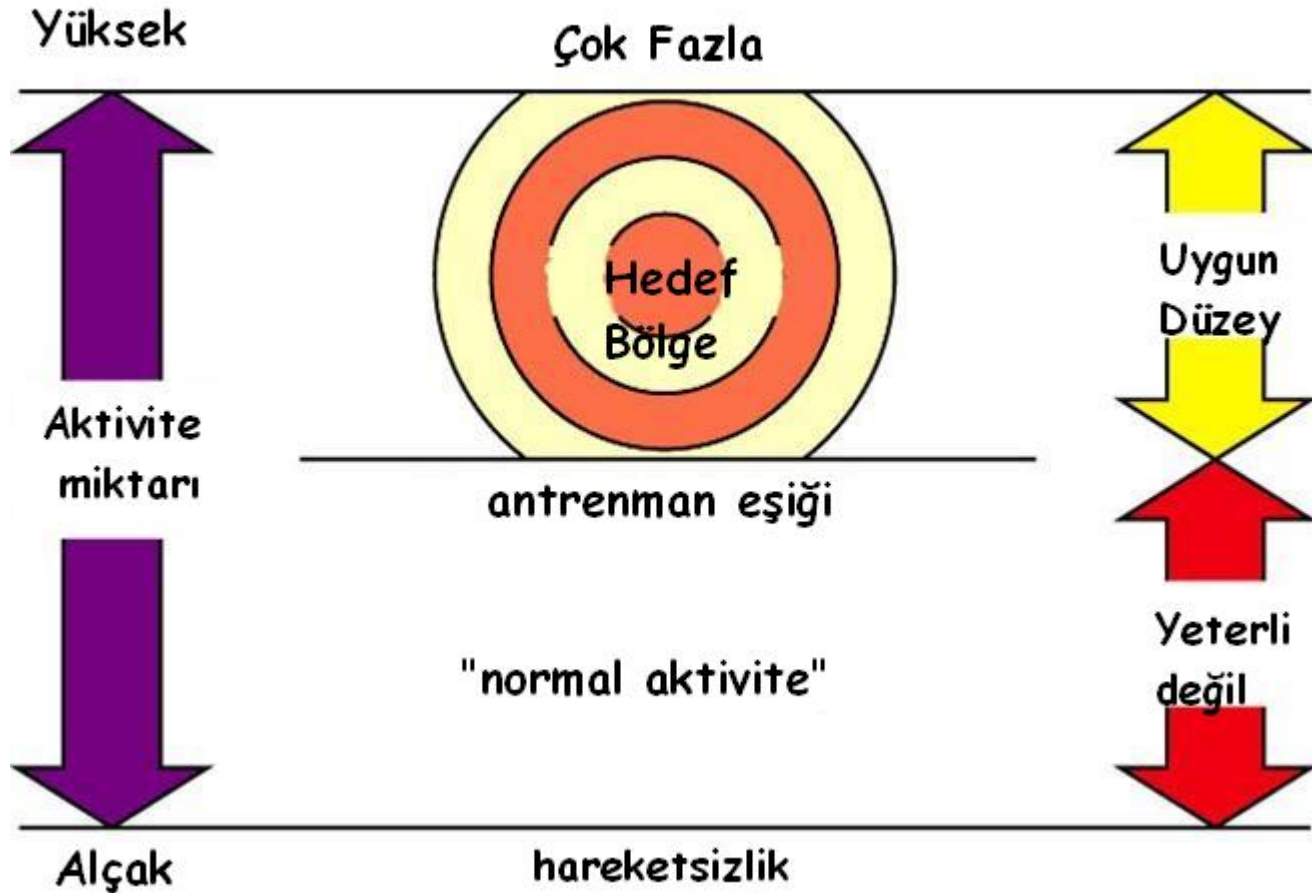


FITT

- F (frekans)
- I (Intensity)
- T (Time)
- T (Type)



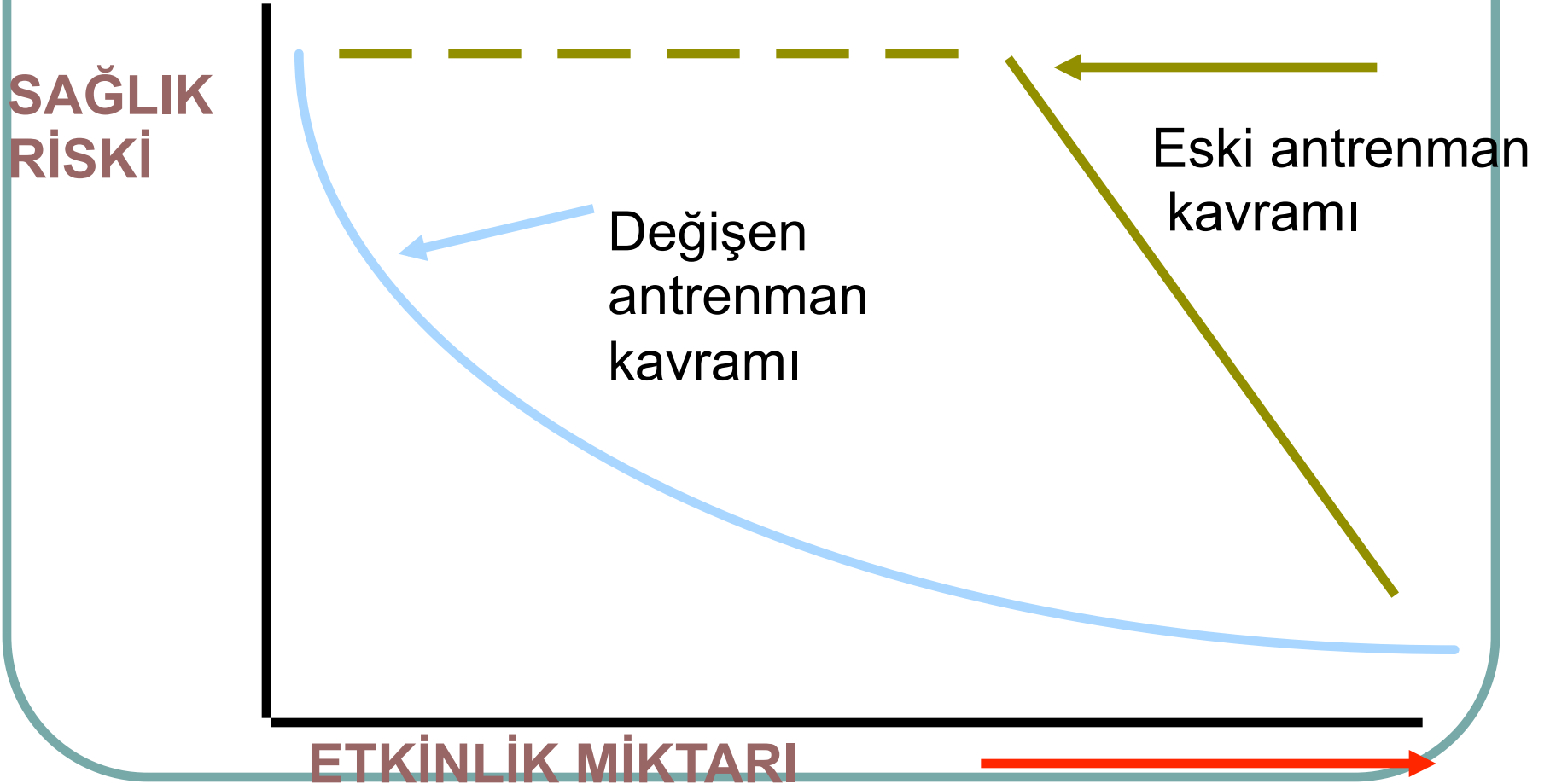
Eşik ve Hedef Alan



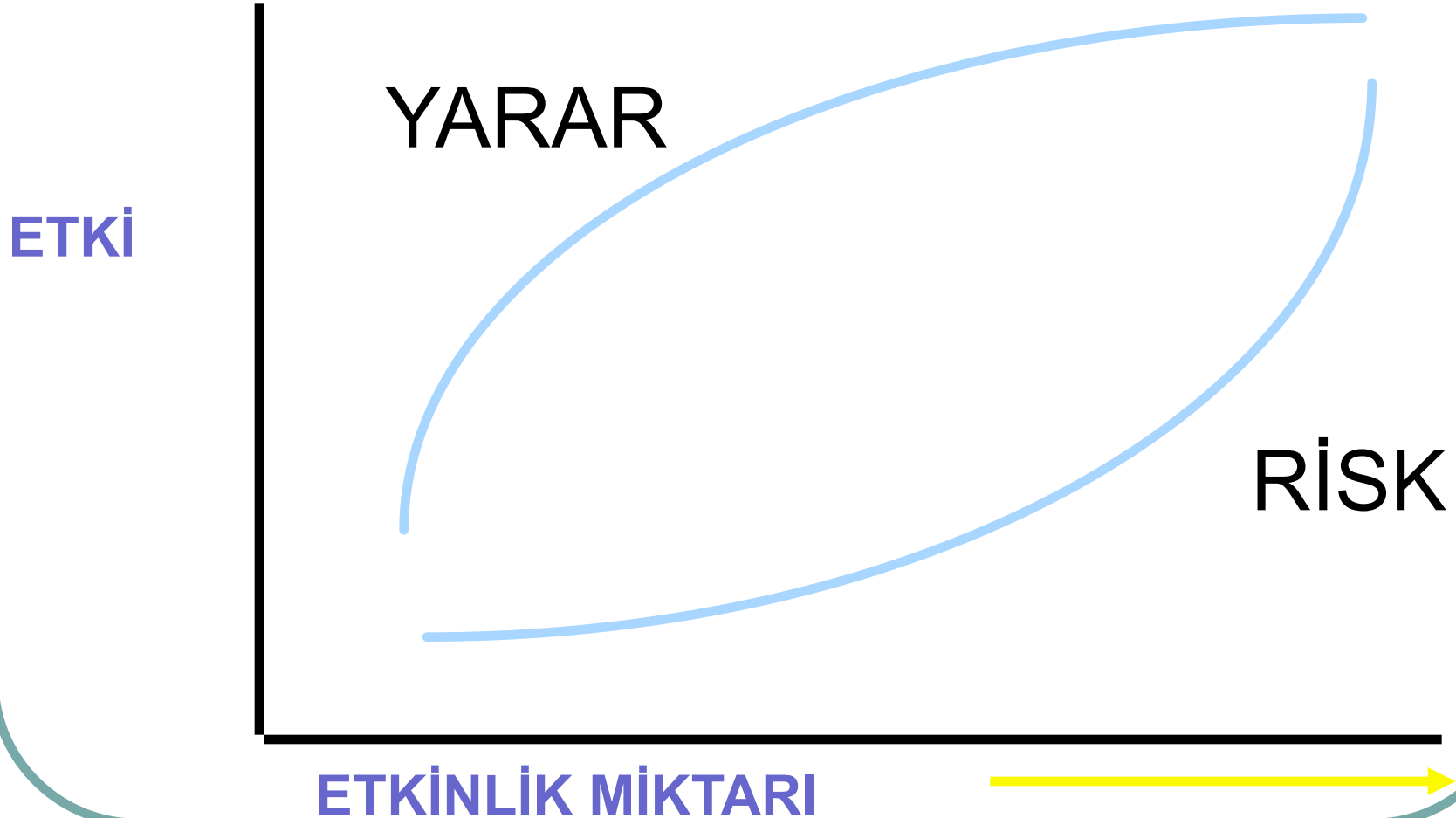
Eşik ve Hedef Alan

- Eşik antrenman,
 - Etkinliğin minimum miktarıdır.
 - Normal aktiviteden biraz daha fazladır.
 - Sağlığı, FU ğu ve iyi olma halini desteklemeyebilir.
- Hedef alan eşiğin üstünden en üste gidebildiği kadardır.

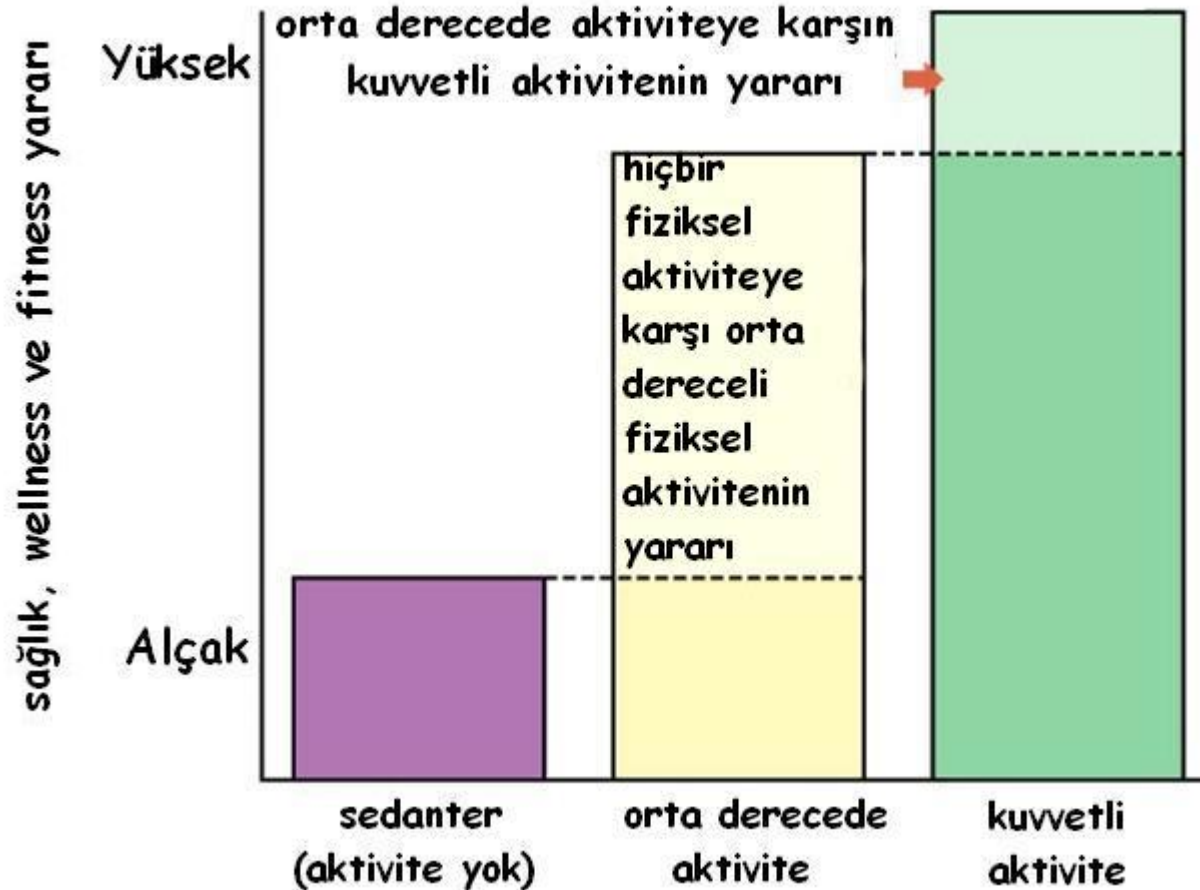
Biraz hiç olmamasından daha iyidir!



Biraz daha fazla daha iyi için gerekli değildir

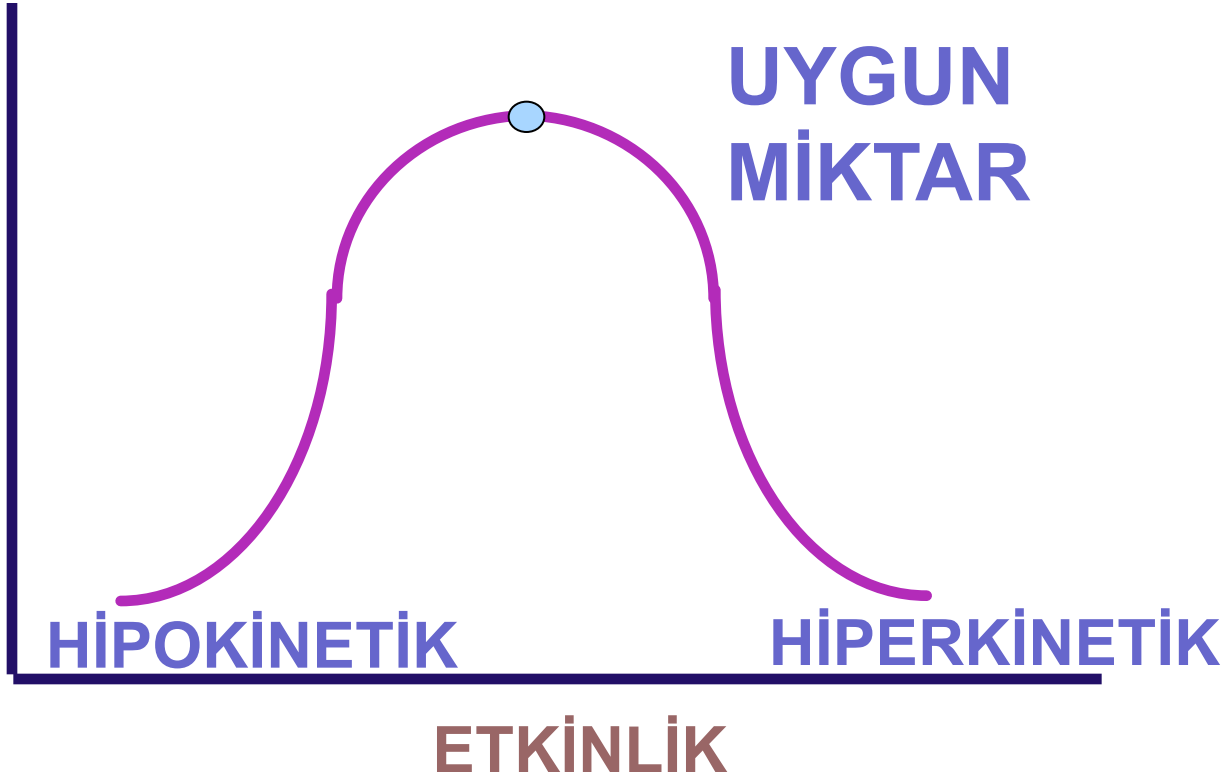


Orta ve Yoğun şiddetteki etkinliğin yararı



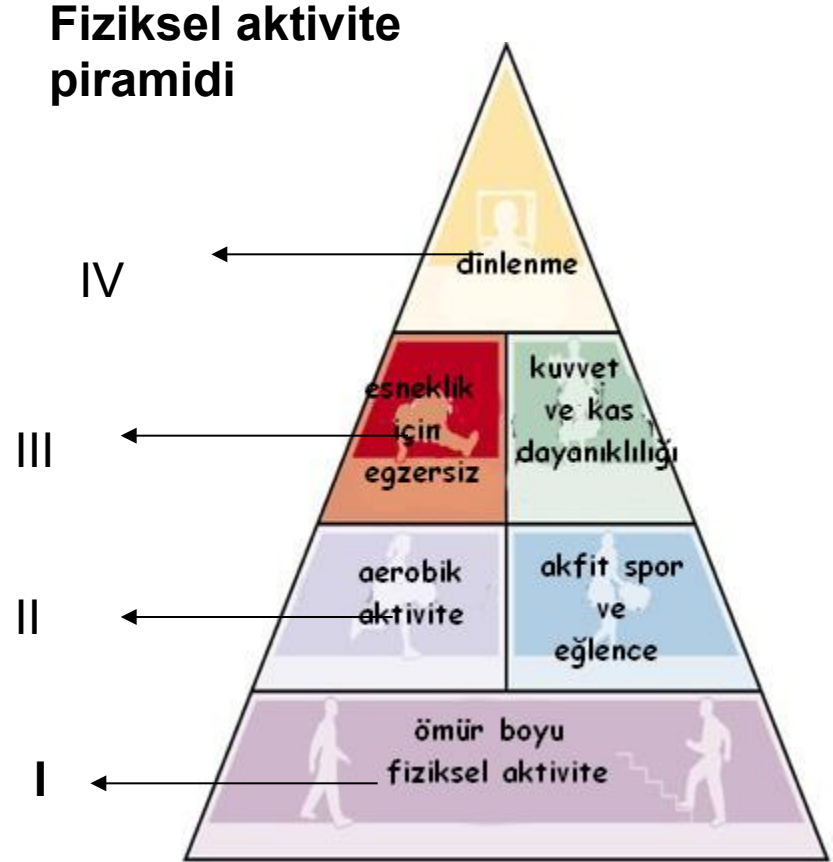
Ne kadar yeterli?

SAĞLIK

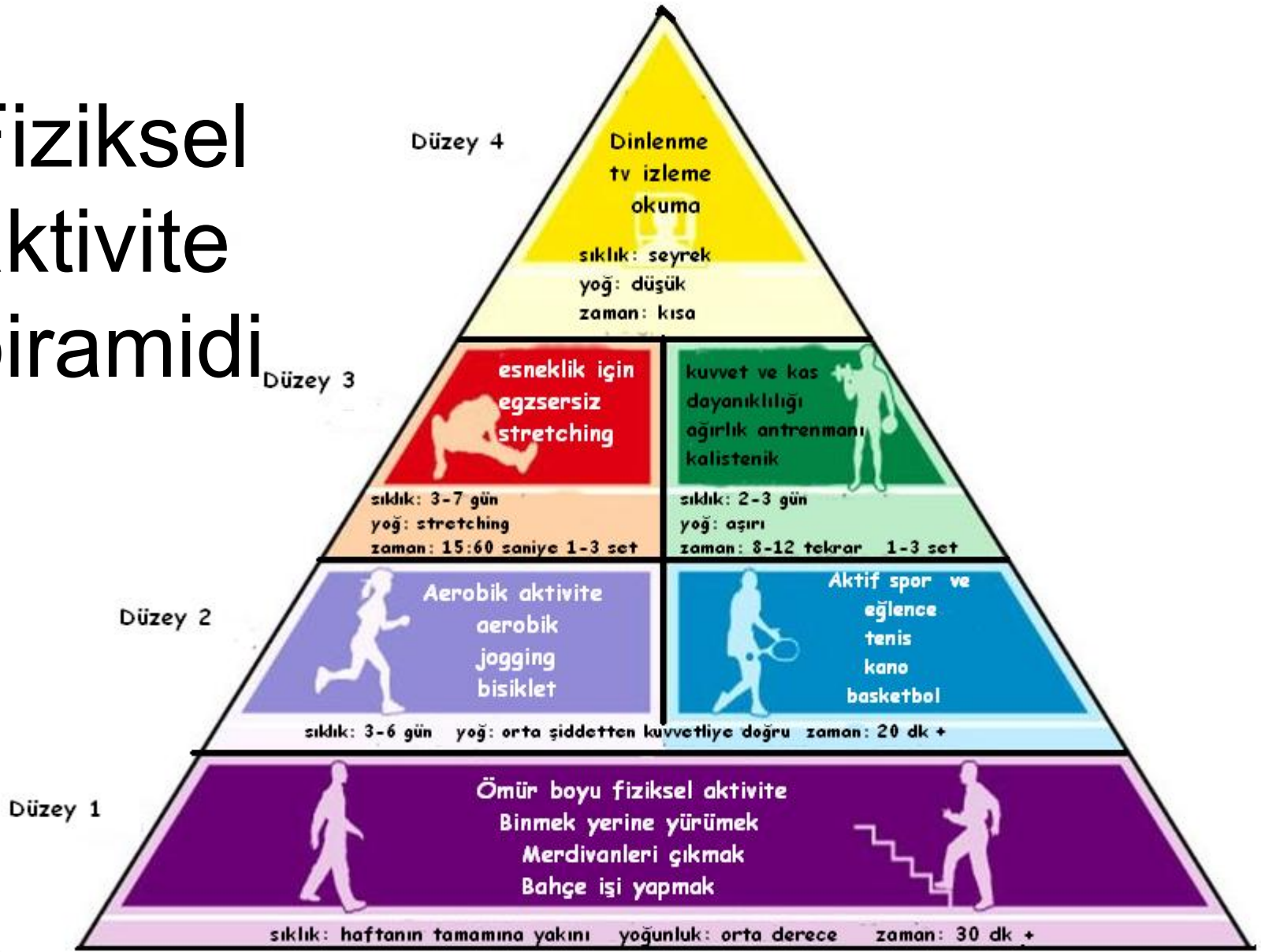


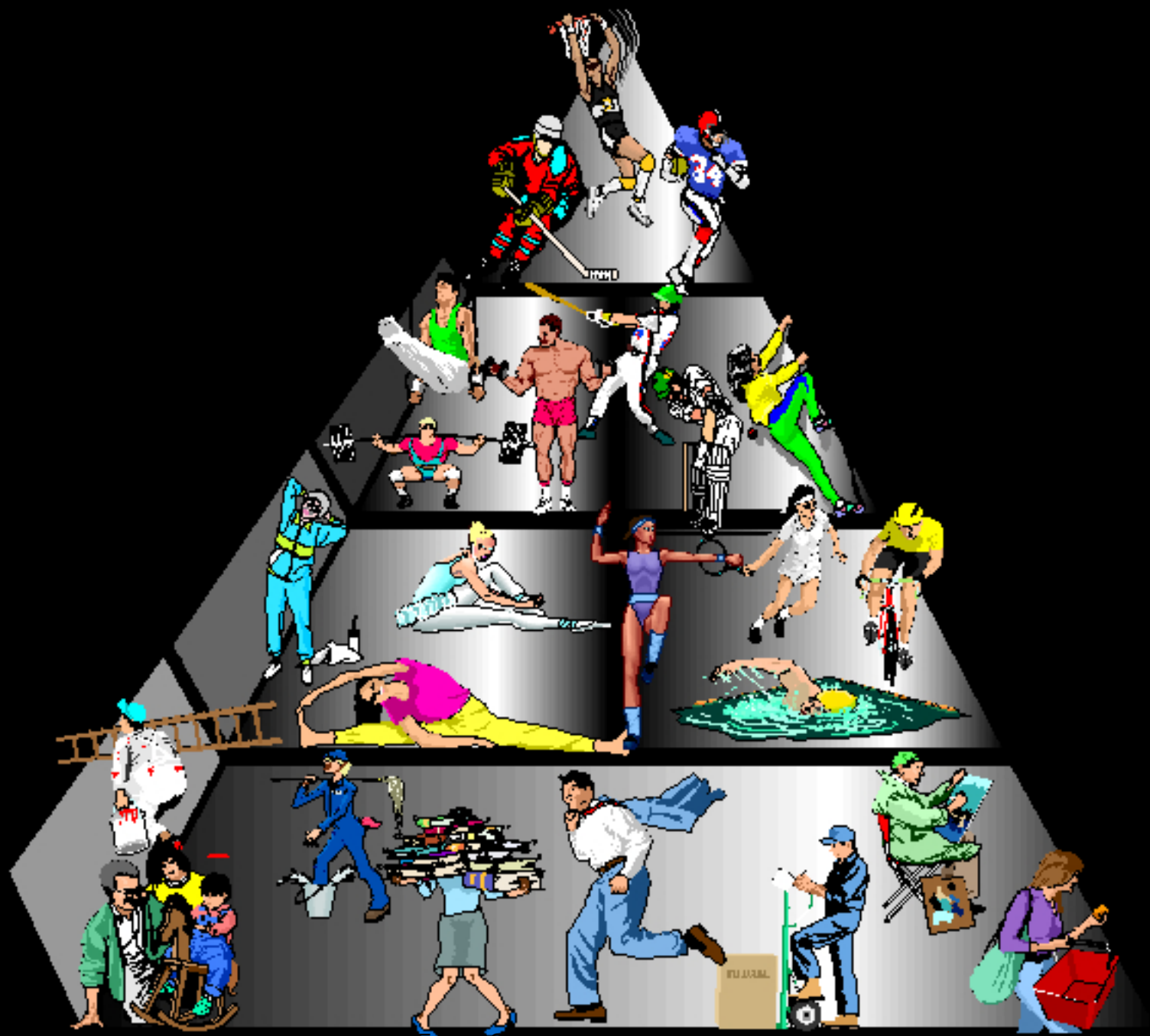
Fiziksel Etkinlik Pramidi

- Tipine göre etkinlikleri sınıflar.
- Her seviyede bir ya da iki tip egzersiz bulunur.
- Toplam 4 seviye vardır.



Fiziksel aktivite piramidi





Yaşam Stili Etkinlikleri

- Metabolik olayları düzenler
- Günlük yaşamı destekler
- İşten eve yürüme, merdiven çıkma, Bowling ve golf bu gruba girer.
- Kilo kontrolü sağlar



Aerobik Sporlar ve Rekreasyon

- KAH artıran etkinliklerdir.
- Çok şiddetli etkinlik değildir.
- Aktif aerobik; jog, bisiklet, aerobik dans.
- Haftada 3 gün olmalı
- 20 dk' dan fazla.
- Kırdvklr uygunluğu destekler
- Vücut yağ kontrolünü kontrol eder.

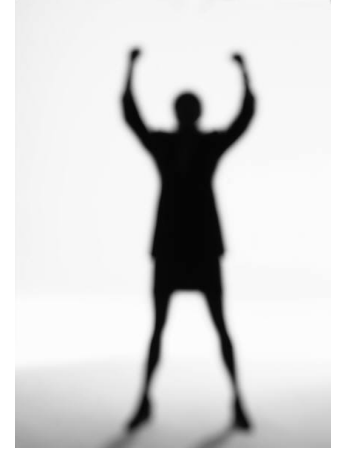


Esneklik ve Kuvvet



- Esneklik, kuvvet ve kas dayanaklığını yapılandırmak için özellikle planlanmalıdır.
- Tek başına anlamlı değil.

Bir şey hiçbir şeyden iyidir.



Yaşam stili eylemlerle başlanabilir.

