

KARDİOVASKÜLER UYGUNLUK



Doç. Dr. Ferda GÜRSEL



Kardiovasküler Uygunluk ile ilgili gerçekler



- İy bir Kardiovasküler Uygunluk iyi bir kalp ve sağlıklı damarlara ihtiyaç duyar.
 - Gl ve büyük kalp daha fazla kan pompalar.
 - Dinlenik KAH 70-80 dir. Sporcuda ise KAH 50



DİNLENİK KAH VE FU



KAH 90
80
70
60
50

Dinlenik KAH azalır,
çünkü kalp güçlenir

DÜŞÜK

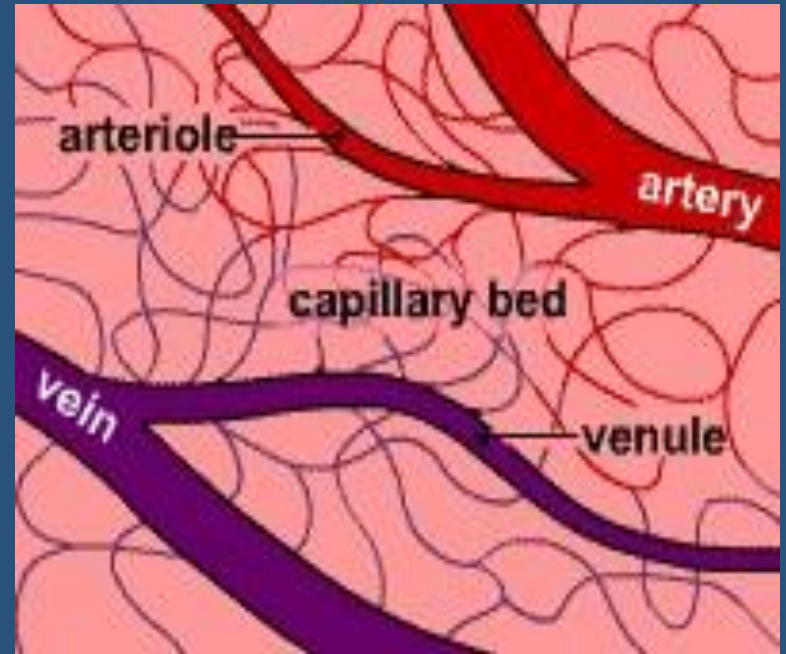
FU

YÜKSEK

Kardiovasküler Uygunluk ile ilgili gerçekler



- İyi bir kardiovasküler sistem iyi bir damar sisteme ihtiyaç duyar.
 - Kan arterlerden kapillere ve venlere akar.Venler kirli kan taşır.



Kardiovaskular Sistem



• Kan Dolaşımı

- Akciğerlerde temizlenen kan sol kulakçığa gelir.
- Sol karıncıktan tüm vücuda dağılır
- Kirlenen kan sağ kulakçığa gelir
- Sağ karıncıktan akciğerlere gider

Kardiovasküler Uygunluk ile ilgili gerçekler



- İyi bir kardiovasküler sistem
 - İyi bir solunum sistemi ve dinamik kana gereksinim duyar.
 - Oksijen taşınması
 - İyi bir kas dokuya gereksinim duyar (Oksijen kullanma yeteneği)
 - Fiziksel etkinlik sırasında kas dokularına oksijen yollanır.
 - FE kas dokuları değiştirir. Kaslar çok daha etkin oksijen kullanmaya uygun hale getirilir.



Kardiovasküler Uygunluğun Sağlık Yararları



- Kalp hastalıkları riski azalır.
- Erken ölüm önlenir.
- Aşırı şişmanlık riskini azaltır. (Aerobik etk).
 - Şişman insanlar kendisinin fit olmayacağını düşünür. Oysa artık şişman insanlarda Krdvsklr uygunluğu yapılandırabiliyor.

Kardiovasküler Uygunluğun Sağlık Yararları



- İyi kardiyovasküler uygunluk kişinin kendini iyi hissetmesine yardımcı olur.
- Kalıtım kardiyovasküler yapıyı etkiler.
 - Araştırma....
 - 15-20 haftalık FE sonrası bazılarının çok etkilendikleri bazılarının ise az etkilendikleri tespit edilirken, hiç etkilenmeyenine rastlanmamış.

FIT Formülü Kardiyovaskular FU için



F

3-6x haftada

I

KAH hedef alanda

T

En az 20 dk



HEDEF ALAN:KAV FU



HEDEF ALAN

F: 3-6x Haftada

I: 40-85% KAH rezervi
55-90% Max KAH

T: 20-30 DK

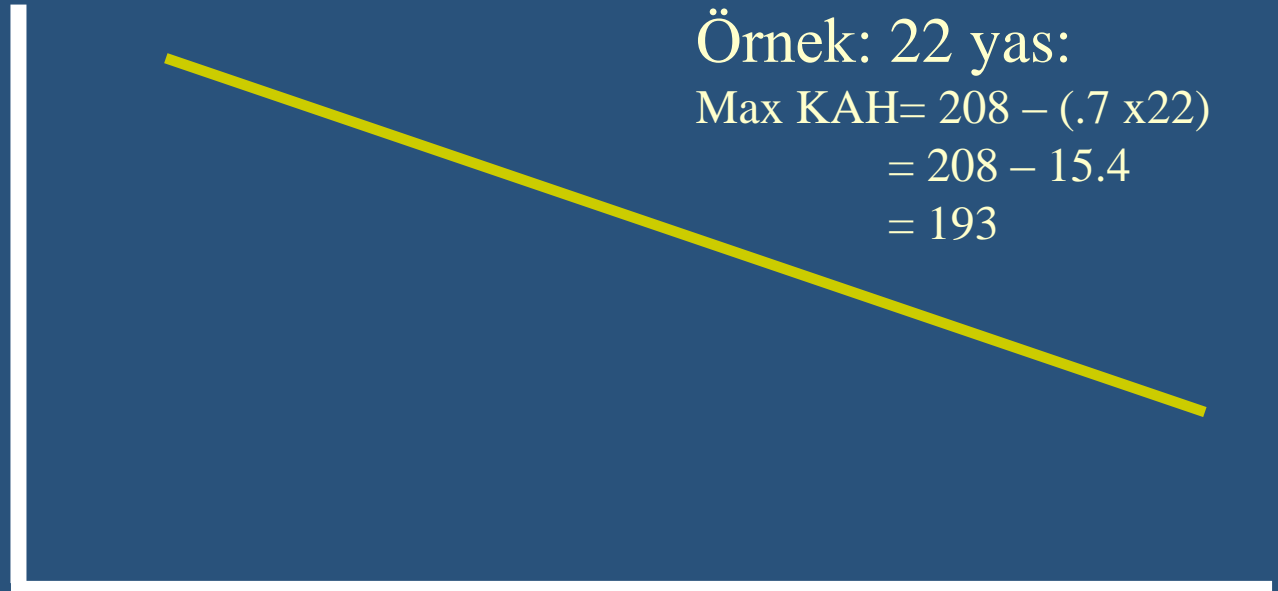


Maximum KAH and Yaşlanma

$$\text{Maksimum KAH} = 208 - (0.7X \text{ yaş})$$

HR

200
190
180
170
160



Örnek: 22 yas:

$$\begin{aligned} \text{Max KAH} &= 208 - (.7 \times 22) \\ &= 208 - 15.4 \\ &= 193 \end{aligned}$$

20 30 40 50 60

YAŞ

Çalışma KAH

(ÖRNEK: 22 yaşında biri/ dinlenik KAH 68)



Mak KAH - Dinl KAH = KAH Reserve (KAHR)

$$193 - 68 = 125$$

$$40\% \text{ of KAH} = 50 = (125 \times 0.40)$$

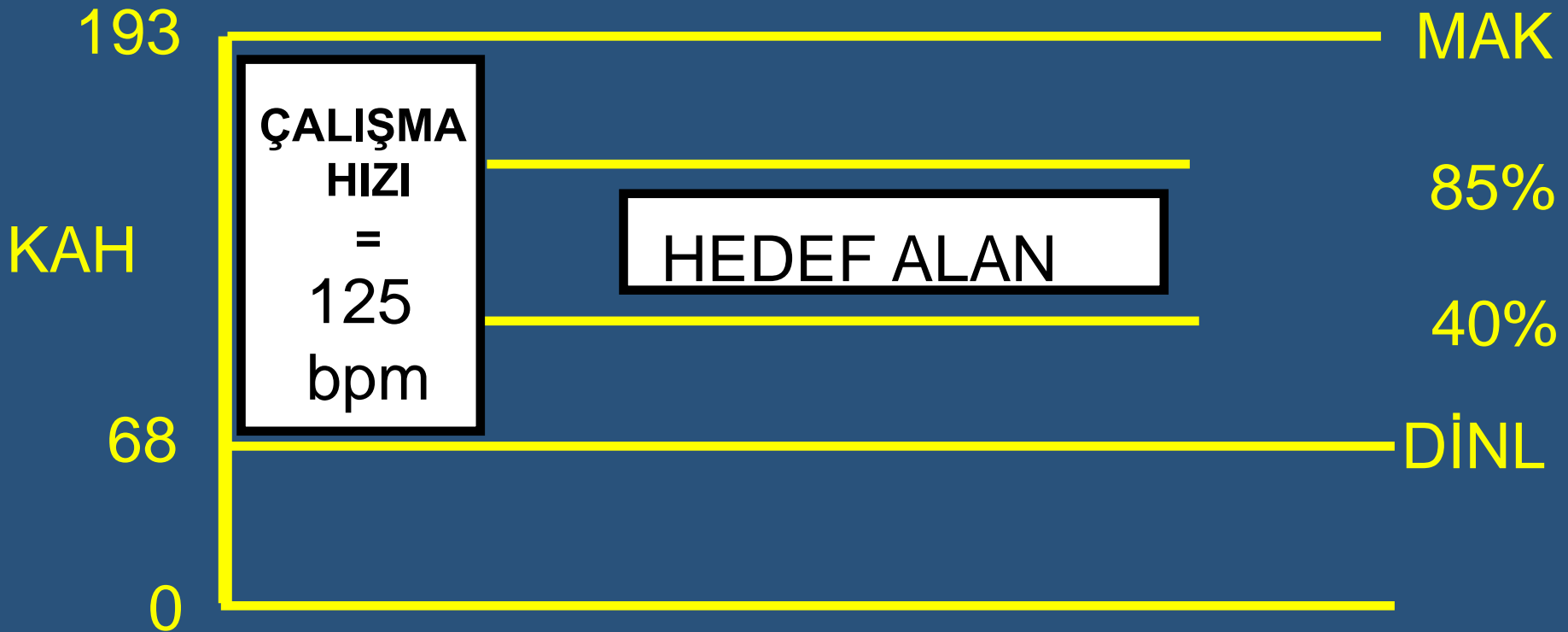
$$85\% \text{ of KAH} = 106 = (125 \times 0.85)$$

$$\text{Alt Limit} = 50 + \text{Dinlenik KAH (68)} = 118$$

$$\text{Üst limit} = 106 + \text{Dinlenik(68)} = 174$$

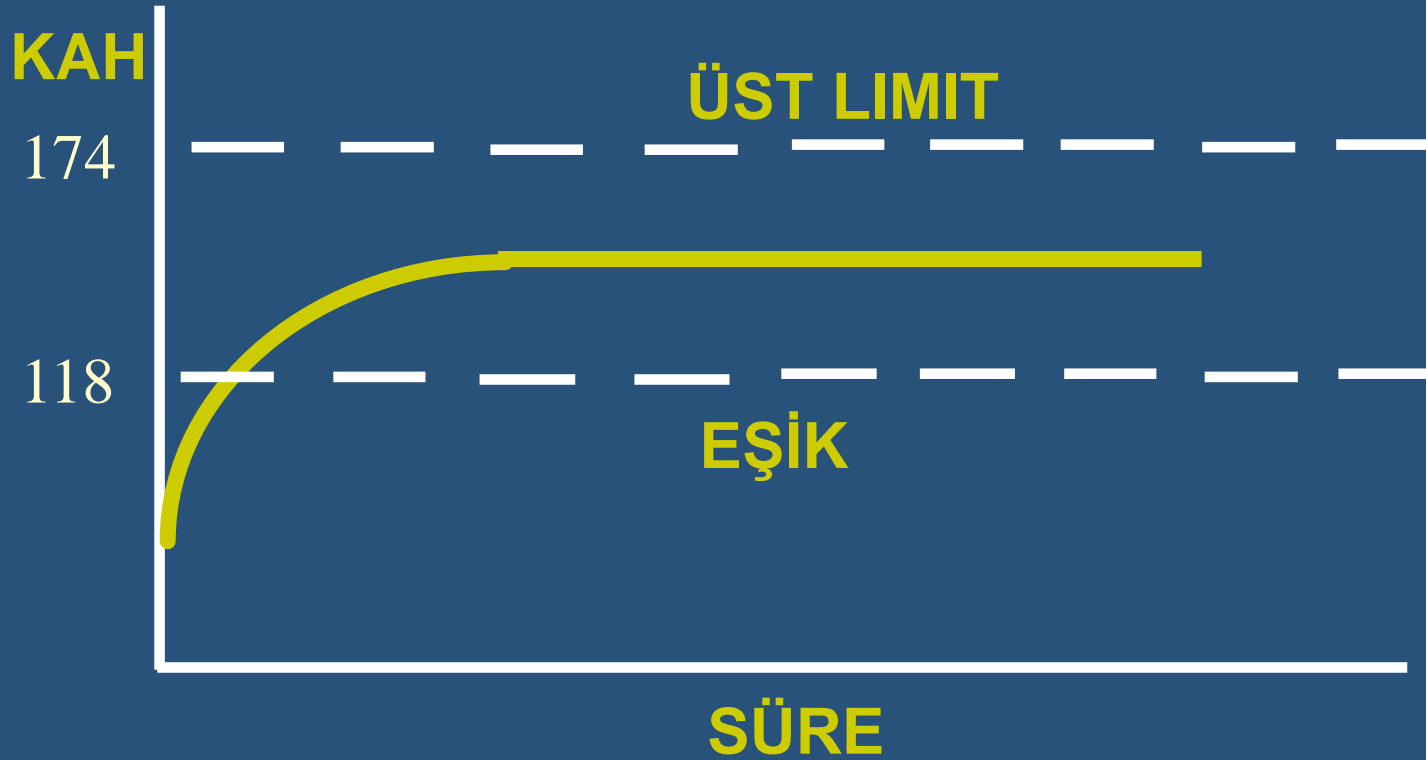
KAH Reserve Metod

(ÖRNEK: 22 yaşında biri/ dinlenik KAH 68)





KAH Hedef Alanı



Note: Bu alan oldukça geniş. Çok daha özel olabilir

KAH RESERVE FU



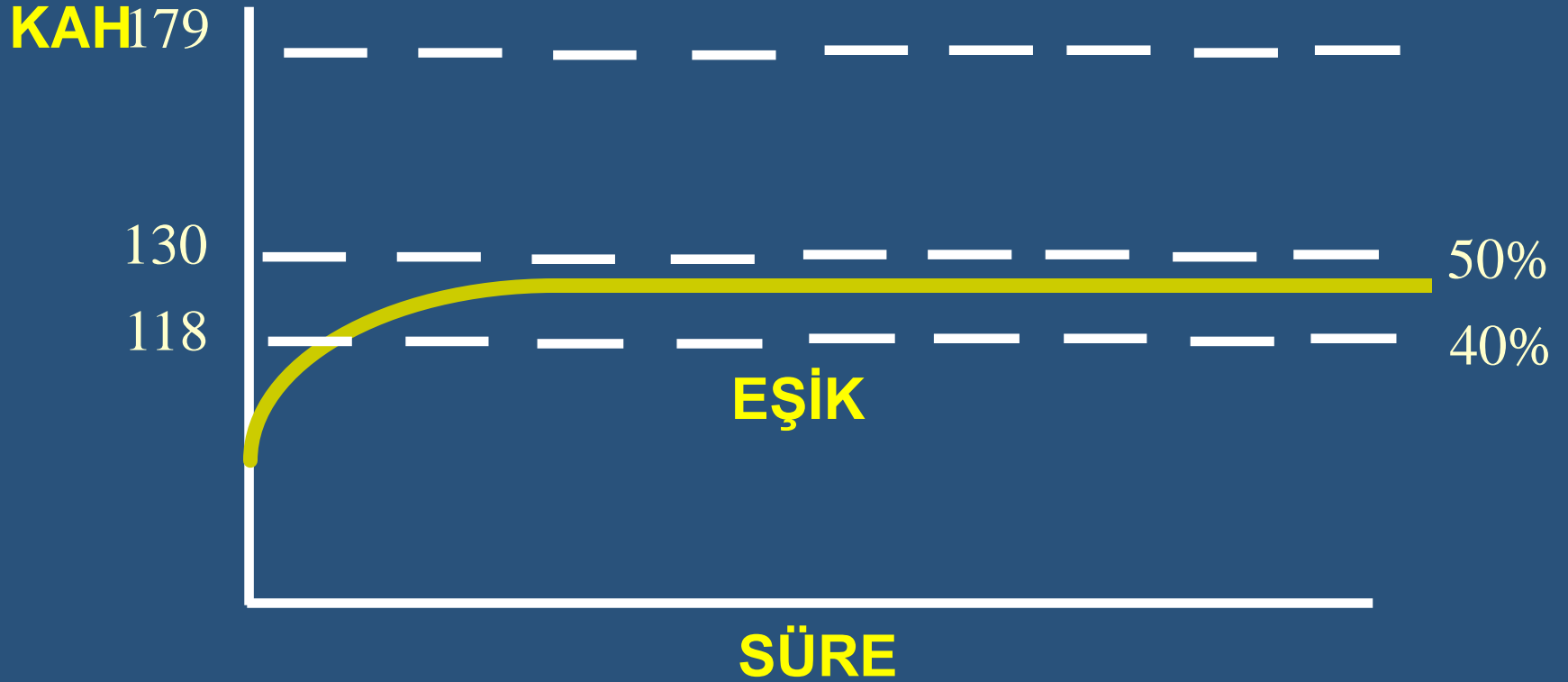
FU Seviyesi

	Düşük	Orta	İyi
Sıklık	3	3-4	5
Yoğunluk(%KAHR)	40-50	50-60	60-85
Süre(dk)	10-30	20-40	30-60

Eğer kişi düşük FU'ya sahipse, onlar düşük yoğunlukta çalışmalılar



KAH RESERVE ALANI



Bu aralık kişinin FU seviyesi düşük kabul edilerek hesaplandı.