

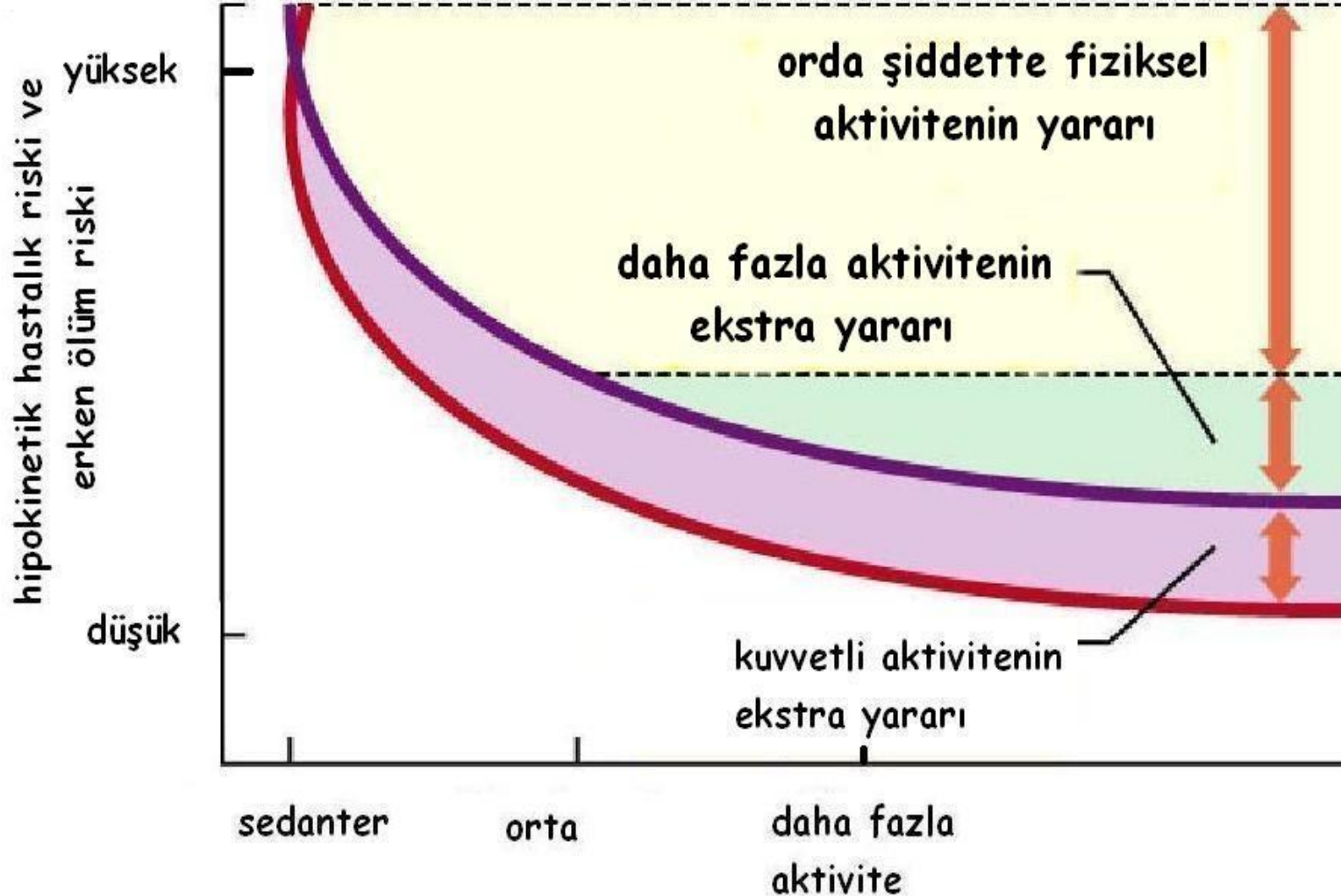


# AKTİF AEROBIKSPORLAR VE REKREASYONEL ETKİNLİKLER

Doç. Dr. Ferda GÜRSEL

# Kardiyovaskular Egzersiz

## Kuvvetli Fiziksel Aktivite

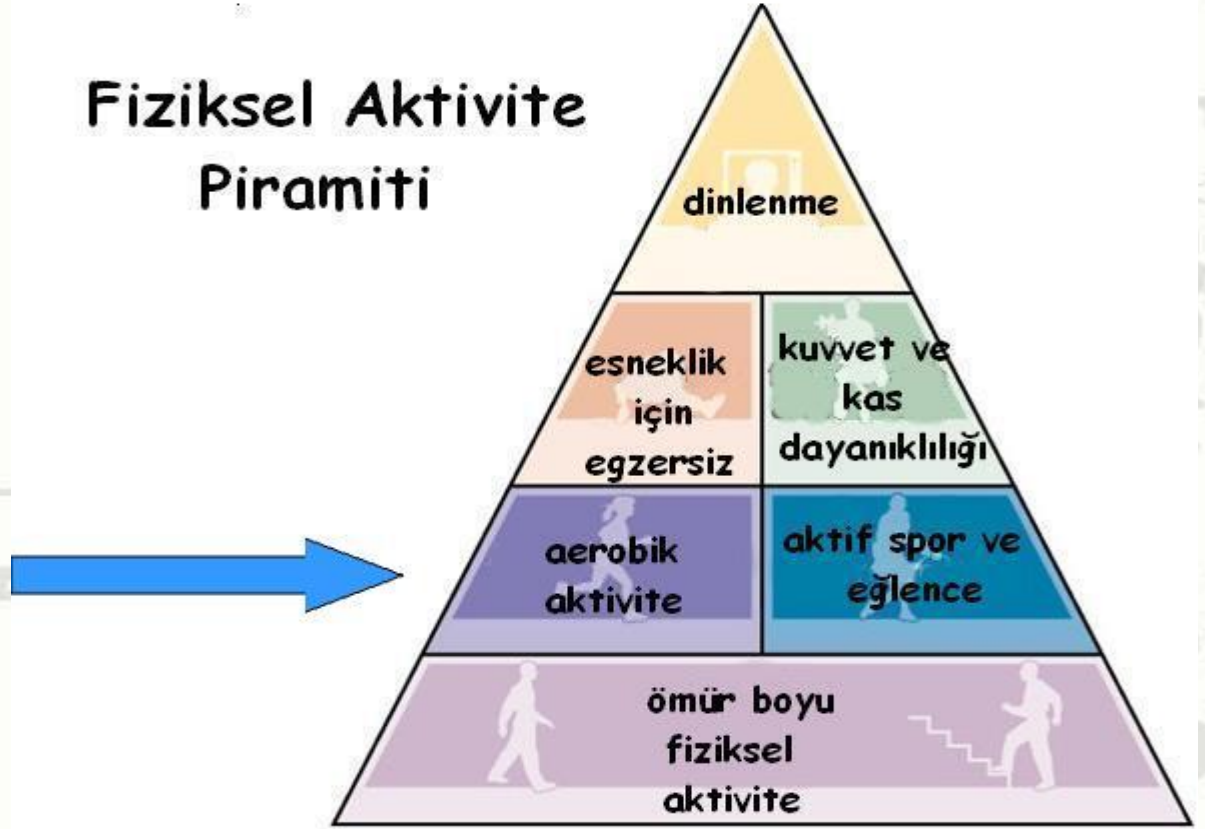


**Şiddetli fiziksel etkinlik ek bir yarar sağlar**

# Kardiyovaskular Etkinlik Tipi

- *Aerobic Etkinlikler*  
– Örnekler
  - Jog
  - Bisiklet
  - Yüzme
  - Aerobic Dans

## Fiziksel Aktivite Piramiti



# Kardiyovaskular Etkinlik Tipi

## Fiziksel Aktivite Piramiti



- Aktif Spor ve Rekreasyon  
– Örnekler

- Tenis
- Basketbol
- Hiking
- Kayak

# Aerobik Egzersizin Özelliđi

- Sürekli
- Geniş kas grupları
- Ritmik
- Düşük kas yorgunluğu

**Etkinlikler aralıklı yada sürekli olabilir**

# Sürekli egzersiz



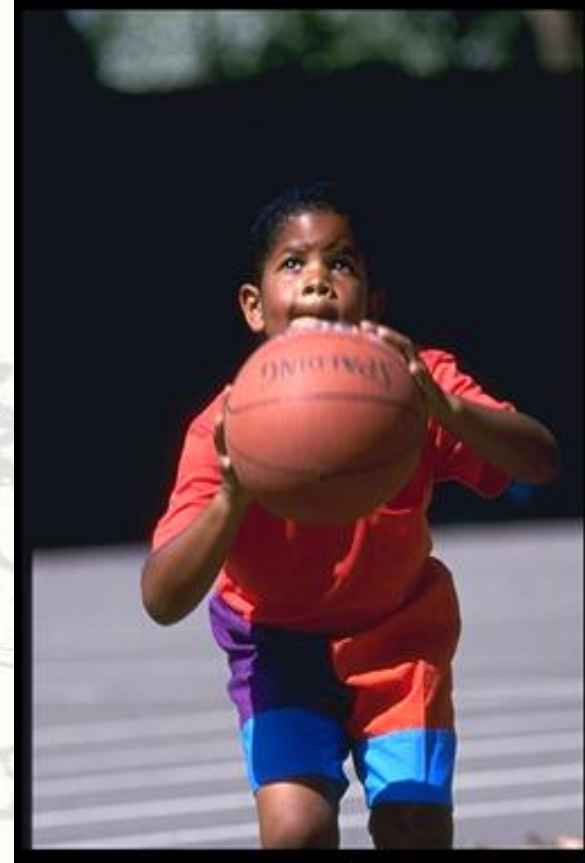
## Sürekli egzersiz

- Yavaş ve sürekli yapılan egzersizler
- Sakatlık riski düşük
- Yeni baş.ve yaşlılar için uygun
- Kardiovasküler özellikler (sağlık) geliştirilir.
- Yarışma sporları için uygun değil

# Aralıklı egzersiz

## Aralıklı egzersiz

- Hedef alandaki eg. Yoğ. Yapıldığında sürekli egzersiz ile aynı etkiyi yapar.
- Ağrı ve sakatlık daha fazladır.
- 3 tane 10 dk ya da 2 tane 15 dk
- Yarışma için uygun



# İkinci seviye Fiziksel Etkinlikler ile İlgili Gerçekler

- Yaşam stili etkinliği hafif/orta şiddette olanın sağlık yararı var
- Uygun yoğunlukta yapılırsa kardiovasküler yoğunluğa katkısı var
- Aynı sürede daha yoğun egzersiz daha yararlıdır.
- 2. Seviye etkinliği 1. Derecedeki etkinliklerden sıklık olarak daha azdır.
- 2. Seviye etkinlikler için haftada 3 gün yeterlidir.



# Aktif Aerobic ile ilgili Gerçekler

- Hem aralıklı hemde sürekli yapılabilir.
- 10 dakikalık hedef alanda yapılan egzersiz 30 dk'lık egzersiz kadar etkiye sahiptir.
- Uzmanlar 10-15 dk aralarla 20-60 dk uzunluğunda yapılan egzersizi önerirler.

# Aktif Aerobic Etkinlikler

- Aerobic egzersiz makineleri
- Aerobik aralıklı antrenman
- Bisiklet ve spinning
- İstasyon antrenman
- Sürekli calisthenic
- Cross Country kayak
- Dans ve step aerobik

# Aktif Aerobic Etkinlikler

- Fartlek
- Hiking ve Backpacking
- Jogging/ Koşu
- İp atlama
- Kürek kano
- Buz pateni
- Yüzme
- Yürüme
- Su egzersizleri

# Aktif Aerobic Etkinlikler

- **Aerobik egzersiz makinaları**

- Çok çeşitlidir
- Cross country kayak
- Bisiklet
- Evde de kullanılabilir.
- Aşırı beceri gerektirmez.
- Eğlenceli

- **Aerobik interval**

- Kısa süreli enerji yakımı vardır.
- Sprintler+dinlenme
  - Sprint (bisiklet,koşu,yüzme)
  - 400m koşu, 15 sn dn

# Aktif Aerobic Etkinlikler

- **Bisiklet**

- Trafikte kullanılacaksa reflektör takılmalı,
- FU için en etkili makinadır,
- Bisiklet kişiye uygun büyüklükte olmalıdır,
- Koşudan daha etkilidir.
- Koşudan daha verimlidir (1 adım 3 pedal)

- **Spinning**

- Bir tur istasyon bisikletidir.
- Yavaş pedal/yüksek direnç, hızlı pedal/düşük direnç.
- Doğası gereği aerobik ye da anaerobik olabilir.

# Aktif Aerobic Etkinlikler

- Dairesel direnç antrenmanı

- Birinden diğereine geçilen istasyonlar var.
- Koşu bandında(Treadmil),bi siklet, kardivaskuler FU destekler.

- Cooper's Aerobik

- Askeri personelin ihtiyaçlarından doğmuştur.
- Puanlar verilir.
  - 1 mili 14,5-20dk koşmak 1puan
  - 1 mili 6,5dk koşmak 5puan
  - 2 mili 10-15 pedal hızında 1 puan
  - Haftada 30 puan toplaması gerek

# Aktif Aerobic Etkinlikler

- **Calistenic**

- Kuvvet/esnelik/kas dynklğ içerir.
- Paket programdır.
- Kalistenic aralıklı yapılır.
- Yürüme/jog/ip atlama

- **Cross Country Kayak**

- Avrupada en popüler etkinlik
- Her iki kol ve bacak kullanılır.
- Etkili bir etkinlik

# Aktif Aerobic Etkinlikler

- **Dans ve step**

- Aerobik 1970'lerde popüler olmuş,
- Kareografi hazırlanmalıdır.
- İçerisinde sıçrama,sekme yer alır.
- Bacağa ayağa baskı vardır.
- Üç sınıfa ayrılır.

- **Düşük:**

- Bir ayak yerde. Yeni başlayanlar ve yaşlılar için uygundur.
- Orta: İkisinin ortası
- Düşük: Her iki ayakta yerden kesilir.
- Stepte tahta vardır.



# Aktif Aerobic Etkinlikler

- **Fartlek**

- İsveççe hız oyunu demektir.
- Göl çevresi,manzaralı,inişli çıkışlı bir parkur kullanılır.
- Koşu,jog,streching, sprint
- Anaerobik tip antrenman.

- **Hiking**

- Yürüme-Jog rekreatif bir etkinlik.
- Araç gerece ihtiyac var.
- Ayakkabı

# Aktif Aerobic Etkinlikler

- **Backpack**

- Hikingin daha uzun mesafelisi
- Gecede dağlarda kalınır.
- Kas dynklğ+Kardiovaskuler özel. Yöneliktir.
- Vücut yagının kontrolünde önemlidir.

- **Jogging ve Koşu**

- Her gün birkaç mil koşulmalı

# Aktif Aerobic Etkinlikler

- İp atlama

- Yavaş ve orta hızda yapılır
- Şiddetli yapılırsa anaerobik
- Uzun süre devam ettirilmez.

- Kürek kano

- Rekreatif bir etkinlik
- 10dk daha uzun
- Şiddetli bir etkinlik.

# Aktif Sporlar İlgili Gerçekler

- Bazı spor dalları diğerlerinden daha aktiftir.
  - Tenis ve basketbol da farklı kas grupları çalışır.
  - Futbolda tempo/yoğunluk yüksek ancak kollar az çalışır.
  - Her üç uzun zaman periodunda şiddetli etkinliklere ihtiyaç duyar.

# Aktif Sporlar İlgili Gerçekler

- Bazı sporlara katılım yüksektir (dart, bowling)
- Sporlar mücadeleye uygun ise çok hoşlanılabilir. (aynı güçte)
- Spora katılımında izlemenin de yararı vardır.
- Becerikli olmak sporlardan hoşlanmaya yardımcı olur.