

**DİNLENİM VE EGZERSİZDE**  
**ENERJİ METABOLİZMASI**

- 2/3 Ü YAĞLARDAN
- 1/3 Ü CHO 'DAN ELDE EDİ
- **KALP VE PULMONER DOLAŞIM İÇİN GEREKLİ ENERJİ " AEROBİK " YOLLA SAĞLANIR**
- 100 ML. KANDA DİNLENİM SIRASINDA 10 MG. "LA" BULUNUR
- "LA" NIN DİNLENİM SIRASINDA ARTMAMASININ NEDENİ GLİKOLİZİN GERÇEKLEŞMEMESİDİR

DİNLENİM

UZUN  
SÜRELİ  
EGZERSİ  
Z

- BÜYÜK ÇOĞUNLUK *CHO* DAN SAĞIR  
  - *AEROBİK SİSTEM* BASKINDIR
  - LA YÜKSELİR AMA MAX. DEĞİLDİR
- 1 SAATİ GEÇEN EGZERSİZLERDE YAĞLAR  
ÖNEMLİ ENERJİ KAYNAKLARIDIR

# TOPARLANMA

1. O<sub>2</sub> BORCUNA

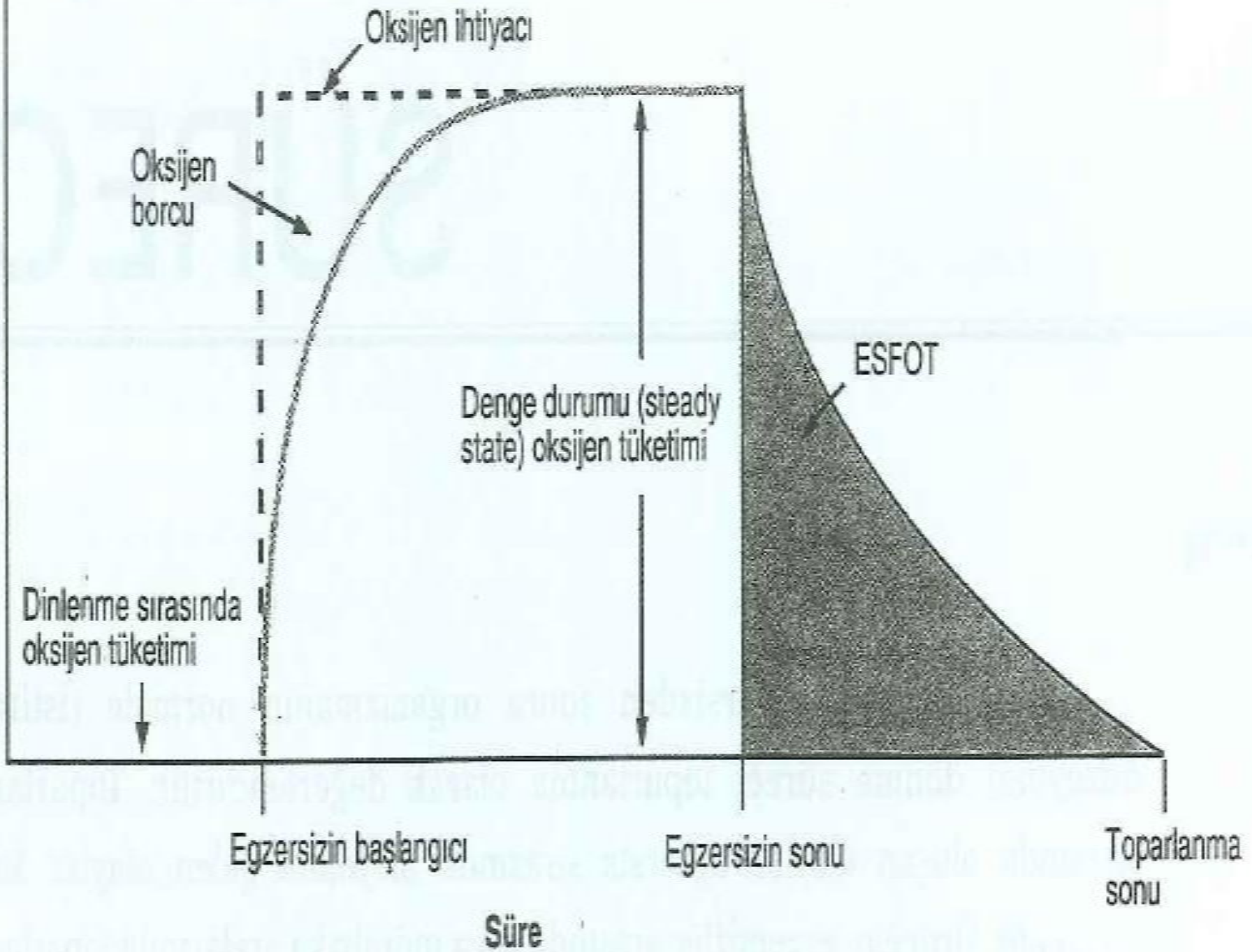
2. ENERJİNİN YENİLENMESİNE

3. KAN VE KASTAN LA'NIN UZAKLAŞTIRILMASINA

4. O<sub>2</sub> DEPOLARININ YENİLENMESİNE

BAĞLI OLARAK DEĞİŞİR...

Oksijen ( $O_2$ ) tüketimi

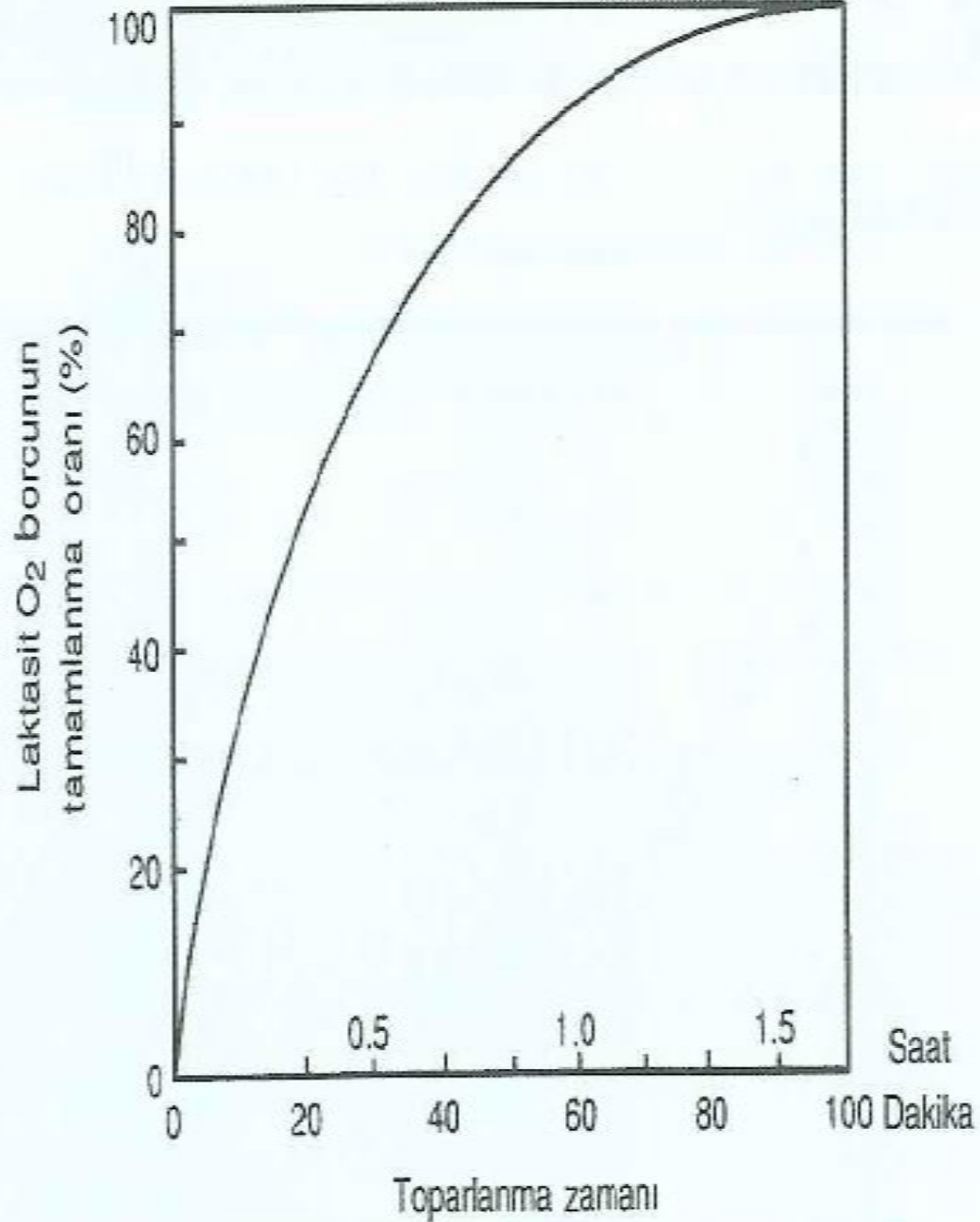


YAVAŞ  
BÖLÜM  
Ü  
LAKTASI  
T

HIZLI  
BÖLÜMÜ  
ALAKTASI  
D

O<sub>2</sub> BORÇLANMASI ;

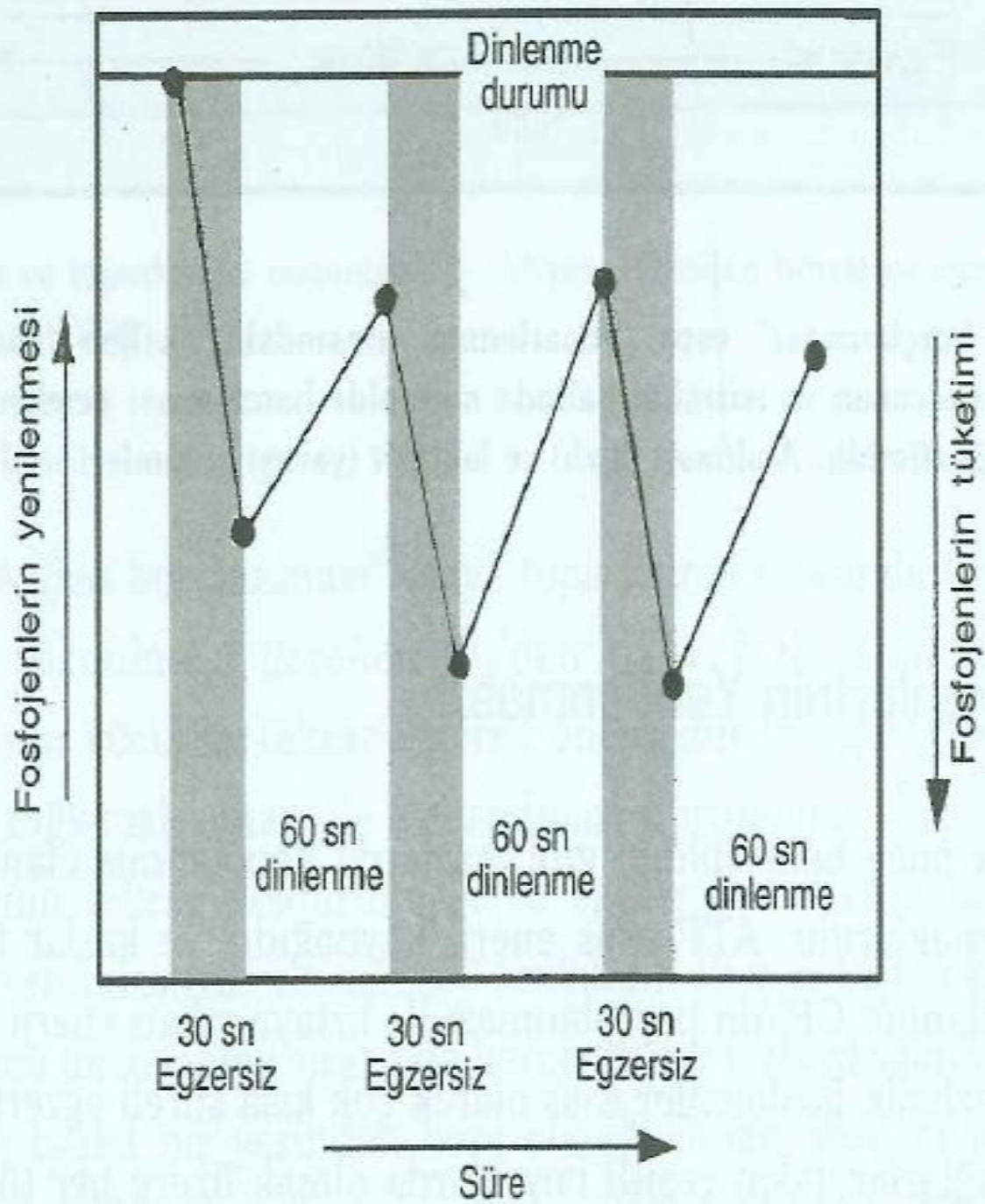
**TOPARLANMA SIRASINDA TÜKETİLEN VE İSTİRAHAT HALİNDE TÜKETİLMESİ GEREKEN O<sub>2</sub>'DEN FAZLA OLAN BU YÜKSEK O<sub>2</sub> TÜKETİMİNİN, **VÜCUDUN DİNLENİK DURUMA GERİ GETİRİLMESİ İÇİN GEREKLİ ENERJİYİ SAĞLAMAK AMACI İLE KULLANILMASI DURUMUDUR...****



## KAS FOSFOJENLERİNİN YENİLENMESİ

- ATP-CP 'NİN BÜYÜK BİR BÖLÜMÜ 2-3 DAKİKA İÇERSİNDE
- TAMAMININ İSE 3-5 DAKİKA İÇERİSİNDE KASLARDA TAMAMEN YENİLENDİĞİ ORTAYA KONMUŞTUR





## KAS GLİKOJENİNİN YENİLENMESİ

- YAPILAN DİYET
- YAPILAN EGZERSİZİN ŞİDDETİ
  - EGZERSİZİN SÜRESİ

GÖRE DEĞİŞKENLİK GÖSTERMEKTEDİR...

2 saat egzersiz

