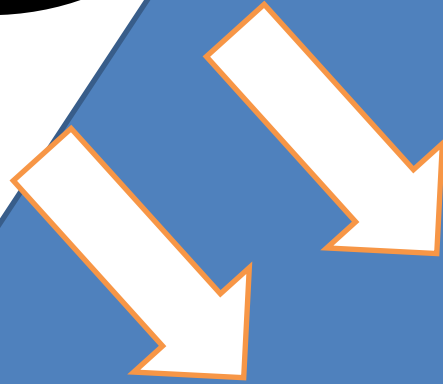


GLİKOJEN DEPOLARININ YENİLENMESİNİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER

TÜKENEN GLİKOJEN DEPOLARIN MİKTARINA

KASILAN KAS LİF TİPİNE

GLİKOJE
N
YÜKLEM
ESİ

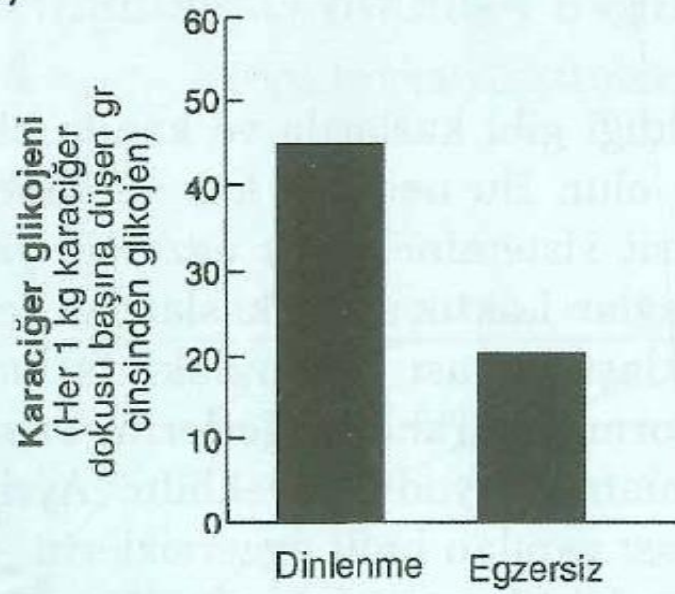


SÜPERKOMPANSASY
ON

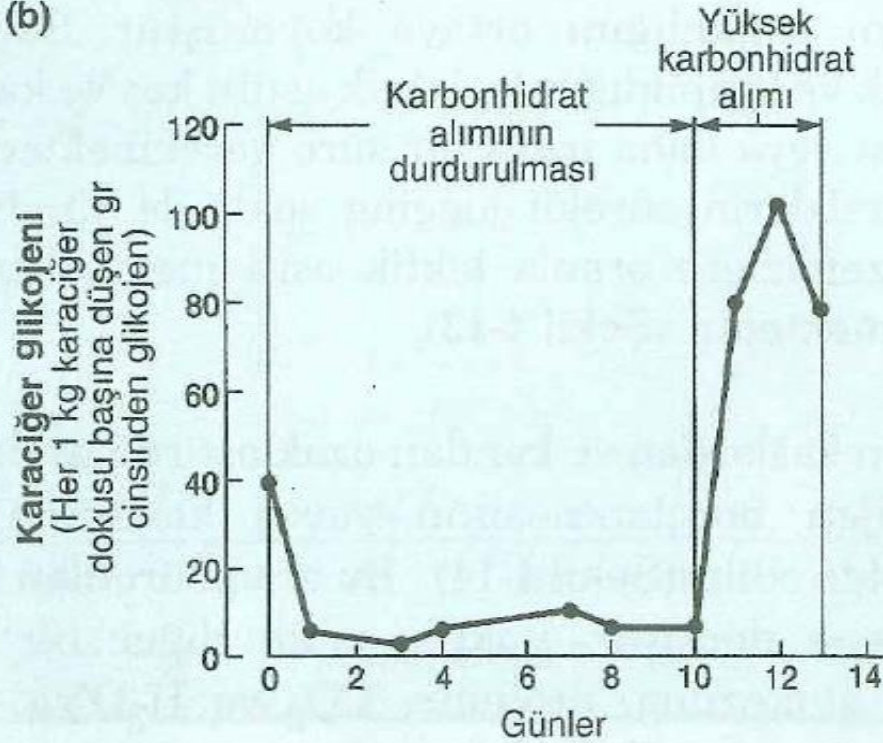
- KAS GLİKOJEN DEPOLARININ OLAĞANÜSTÜ BİR ŞEKİLDE DOLMASINA YOL AÇAN BİR DİYET BİÇİMİNİN UYGULANMASI DURUMUDUR...

- 2-3 GÜN SÜREN CHO DEPOLARININ TÜKENMESİNE SEBEP OLAN ŞİDDETLİ BİR EGZERSİZDEN SONRAKİ İLK 3 GÜN BOYUNCA SPORCUNUN YÜKSEK MİKTARDA CHO ALMASI VE DEPOLARININ NORMALİN ÜSTÜNDE BİR HIZDA YENİLENMESİ HALİDİR...

(a)



(b)



LAKTİK ASİDİN
UZAKLAŞTIRIL
MASI

❖ KASLARDA VE KANDA BİRİKEN LA GEÇİCİ KAS
YORGUNLUĞUNA NEDEN OLUR

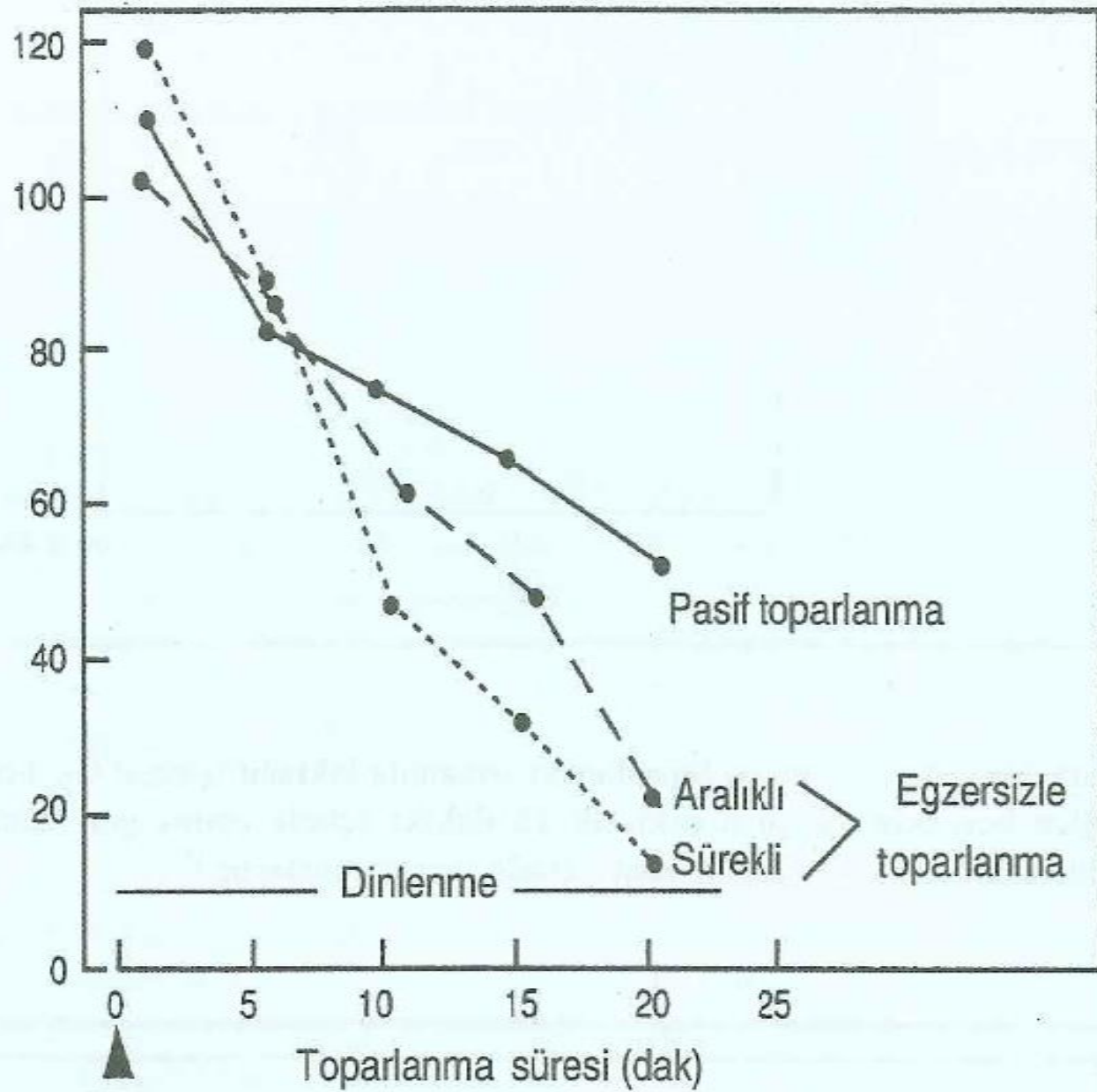
❖ BU NEDENLE KAS VE KANDA BİRİKEN LA'NIN
UZAKLAŞTIRILMASI SPORCULARIN **DAHA HIZLI**
TOPARLANMASINI SAĞLAR

❖ **LA'NIN UZAKLAŞTIRILMA HIZI ;**
ÜRETİLMESİ VE UZAKLAŞTIRILMASI ARASINDAKİ
FARKA BAĞLIDIR.

✓ LA'NIN İSTİRAHAT HALİNDEKİ DEĞERLERİNE DÖNMESİ İÇİN EN AZ 1 SAAT VEYA DAHA UZUN BİR ZAMAN GEREKLİDİR

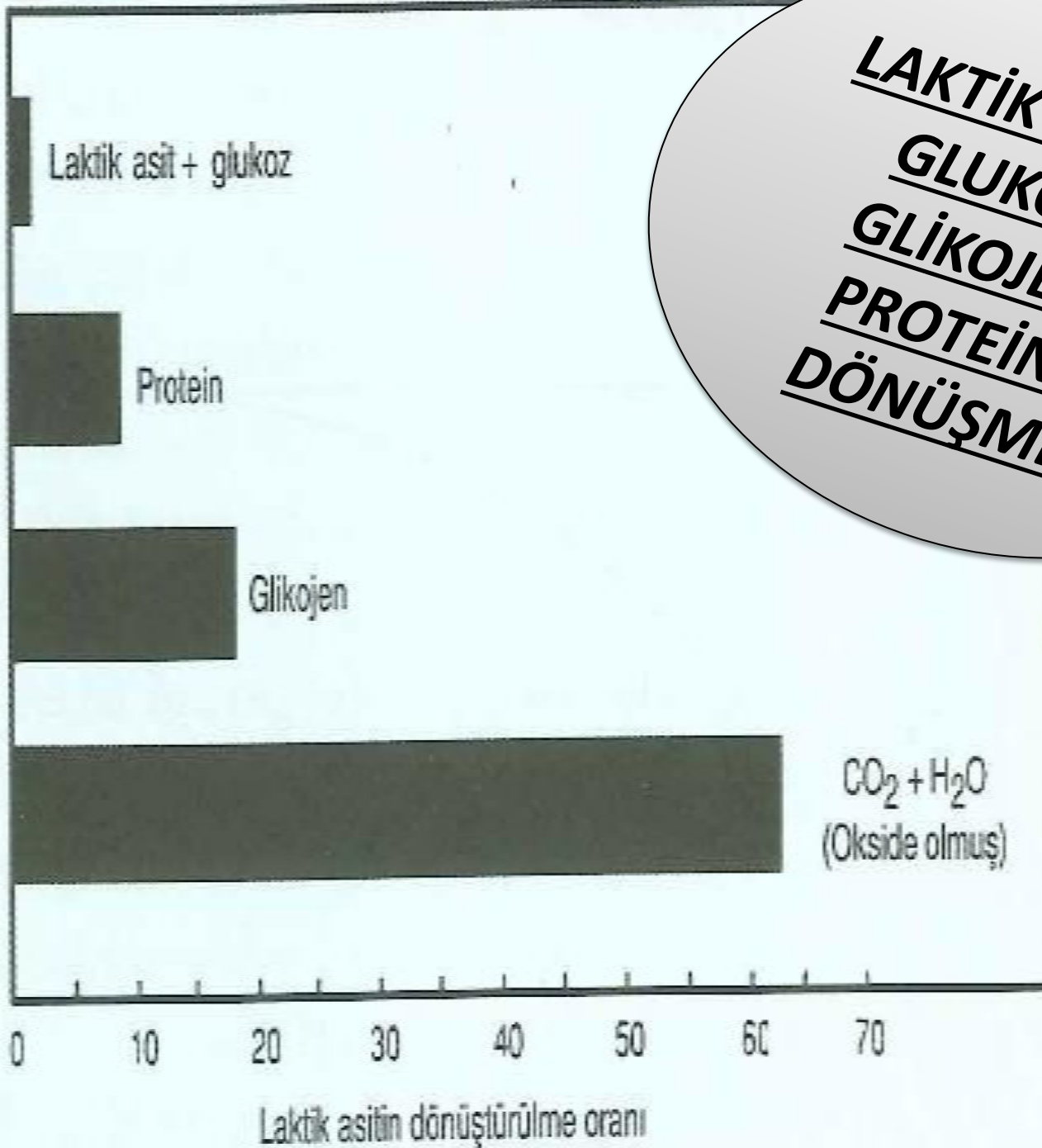
✓ AYRICA ŞİDDETLİ BİR EGZERSİZ SONRASI YAPILAN HAFİF EGZERSİZLER (YÜRÜME-JOGGING) PASİF DİNLENMEYE ORANLA DAHA ÇABUK UZAKLAŞTIRILMASINI SAĞLAR.

Kan laktik asit konsantrasyonu (mg %)



1 mil koşu sonu

(a)



LAKTİK ASİDİN
GLUKOZ -
GLİKOJEN -
PROTEİNE -
DÖNÜŞMESİ

ÖNERİLEN TOPARLANMA SÜRELERİ

	MINİMUM	MAKSİMUM
Kas fosfojenlerinin yenilenmesi (ATP- CP depoları) <i>Alaktik O2 borcu</i>	2 dakika	3 dakika
Alaktasit (hızlı) oksijen borçlanması geri ödemesi <i>Alaktasit</i>	3 dakika	5 dakika
Miyogloblin oksijen depolarının yenilenmesi <i>Alaktasit</i>	1 dakika	2 dakika
Kas glikojeninin yenilenmesi <i>L.</i> * uzun süreli bir egzersizden sonra * aralıklı egzersizden sonra	10 saat 5 saat	46 saat 24 saat
Laktik asidin kaslardan uzaklaştırılması * hafif egzersiz ile * tam dinlenme ile <i>Laktasit</i>	30 dakika 1 saat	1 saat 2 saat
Laktasit (yavaş) oksijen borçlanması geri ödemesi <i>Laktasit</i>	30 dakika	1 saat