

Fiziksel Uygunluk

Egzersiz Reçetesi

Egzersiz Reçetesi - Egzersiz Programı Hazırlamada Amaçlar

- Bireysel antrenörlerin;
- Kişilere güvenli ve etkili bir egzersiz programı hazırlayabilmek için yeterli donanıma sahip olması.
- Kişilerin ihtiyaçlarını karşılayabilmek için organizmanın verdiği temel fizyolojik yanıtları değerlendirebilmesi.
- Farklı direnç, kardiyovasküler ve esneklik antrenmanları geliştirebilmesi.

Egzersiz Reçetesi - Egzersiz Programı Hazırlamada Amaçlar

- İletişim yeteneklerini ve antrenör-katılımcı ilişkilerini geliştirebilmesi.
- İlk antrenmandan, sonraki antrenmanlara hazırlanması ve programda değişiklikler yapabilmesi.

Direnç Antrenmanları (Kuvvet antrenmanları, Ağırlık antrenmanları) – Genel Yaklaşımlar

- Direnç antrenmanları fitness, wellness ve fiziksel aktivite programlarının en önemli parçalarından biri haline gelmiştir.
- Birçok sağlık parametresi üzerinde positif etkiye sahiptir ve yaşam kalitesini artırır.

Direnç Antrenmanları – Genel Yaklaşımlar

- Bireysel antrenörlerin direnç egzersizleri planlarken dikkat etmesi gereken üç önemli yaklaşım;
 - Özgünlük,
 - Fazladan yüklenme ve
 - Gelişim (İlerleme) olmalıdır.

Direnç Antrenmanları – Genel Yaklaşımlar - Özgünlük

- Özgünlük, kişiye özgü antrenman programının kişiye özgü sonuçlar doğuracağını bu nedenle programın özgün hedeflerle belirlenmesi gerektiğini ifade eder.
- Katılımcının bireysel hedefi göğüs bölgesinin kuvvetlenmesi olabilir. Bu durumda bench press veya dumbbell fly benzeri hareketlerin seçilmesi gerekebilir.

Direnç Antrenmanları – Genel Yaklaşımlar - Özgünlük

- Özgünlük ayrıca, spora özgü antrenman programı hedeflendiğinde de önemlidir.
- Böyle durumlarda egzersizler o sporun temelini oluşturan hareketlere dayanmalı, program içerisinde mücadeledекine benzer hareketler ve sistemler seçilmelidir.
- Örneğin golfe özgü bir programda direnç antrenmanları core ve gövde bölgesini güçlendirmelidir. Bu durumda salınma ve bükülme dirilleri tercih edilebilir (swing drills, trunk twists).

Direnç Antrenmanları – Genel Yaklaşımlar – Fazladan yüklenme

- Buna göre, antrenman ile kas-iskelet sisteminde oluşan stres dinlenme anından ve bir önceki antrenmandan fazla olmalıdır.
- Birçok program katılımcıya sürekli bir fazladan yüklenme sağlamadığı için başarısız olmaktadır.

Direnç Antrenmanları – Genel Yaklaşımlar – Fazladan yüklenme

- Fazladan yüklenmenin derecesi şunlara bağlıdır;
 - Yüke,
 - Tekrar sayısına,
 - Setler arası dinlenmeye ve
 - Antrenmanların frekansına (haftada kaç kez yapıldığına).

Direnç Antrenmanları – Genel Yaklaşımlar – Gelişim

- Gelişim, fazladan yüklenmenin devam ettirilebilmesi için iş yükündeki artışı ifade eder.
- Bununla birlikte bazı durumlarda, egzersiz programının başlangıcında, çok düşük ağırlıklarla uygulama yapmak da gelişim olarak kabul edilebilir.

Direnç Antrenmanları – Genel Yaklaşımlar – Gelişim

- Sağlıklı kabul edilen katılımcılarının hangi frekans, yoğunluk, süre ve tipte (FITT: frequency, intensity, time, and type) egzersiz yapacağını belirlemek için genel prensipler Tablo 1’de gösterilmektedir.

Fiziksel Aktivite / Egzersiz Düzeyi	Fiziksel Uygunluk Sınıflaması	Frekans		Yoğunluk			Süre		
		kcal/hafta	gün/hafta	HRR/VO ₂ R	% HR _{maks}	zorlanma düzeyi	günlük süre	egzersizde dım sayısı	haftalık süre
Sedanter, günlük aktivite veya egzersiz yok	Zayıf	500 - 1000	3 -5	% 30 - 45	% 57 - 67	Düşük - orta	20 - 30	3000 - 3500	60 - 150
Çok düşük fiziksel aktivite, egzersiz yok	Zayıf - düşük	1000 - 1500	3 -5	% 40 - 55	% 64 - 74	Düşük - orta	30 - 60	3000 - 4000	150 - 200
Seyrek fiziksel aktivite, egzersiz yok veya yetersiz	Ortalamanın altı	1500 - 2000	3 -5	% 55 - 70	% 74 - 84	Orta - zor	30 - 90	≥ 3000 - 4000	200 - 300
Günlük fiziksel aktivite, orta-zorlu düzey egzersiz	Orta - iyi	> 2000	3 -5	% 65 - 80	% 80 - 91	Orta - zor	30 - 90	≥ 3000 - 4000	200 - 300
Yüksek fiziksel aktivite, düzenli zorlu düzey egzersiz	İyi - mükemmel	> 2000	3 -5	% 70 - 85	% 84 - 94	Biraz zor - zor	30 - 90	≥ 3000 - 4000	200 - 300

Direnç Antrenmanları – Hedef Belirleme

- Bir direnç egzersiz programı oluşturulurken bireysel antrenörün bilmesi gereken en önemli şey katılımcının hedefleridir.
- Katılımcının isteği dinlendikten sonra ona kısa süreli ve uzun süreli hedefler belirlenmelidir.
- Birçok kişi konu hakkında yeterince bilgi sahibi olmadığından bireysel antrenörün rehberliği önemlidir.