



Örnek bir egzersiz planı

Spor deneyimi olmadan bisiklet sürmek için

Temel bilgiler

Bu egzersiz planı, gündelik yaşamda aktif olan, biraz spor deneyimi olan ve (yeniden) düzenli olarak hareket etmek ya da hareket çeşitliliği sağlamak isteyen insanlar için bir yol göstericidir. Bu plan, bireysel tercihlere ve koşullara uyarlanabilir.

En ideal şekilde egzersiz yapabilmemiz için aktivitelerin yoğunluğu ve hareketleri yaparken kendinizi nasıl hissetmeniz gerektiği hakkında bilgi verilir. Bunlar aşağıdaki ölçüğe dayanmaktadır (Borg**a göre):

Hareket sizin için:

Hiç yorucu değil Çok çok kolay	
Çok kolay	→ Örneğin, kendi hızınızda yürümek
Oldukça kolay	
Biraz daha yorucu	→ Ama kolayca katlanılabilir
Yorucu	
Çok yorucu	→ Devam etmek mümkün ama biraz dişinizi sıkmanız gerekiyor
Çok çok yorucu Maksimum derecede yorucu	



Başlamadan önce birkaç tavsiye daha:

- Başlamadan önce doktor kontrolünden geçin.
- Bisikletinizi de kontrol ettirmeniz gerekir. Sadece güvenlik açısından değil oturma pozisyonu açısından da kontrol edin (ettirin).
- O gün bir maninizin olması durumunda spor programınızı bir gün önceye veya sonraya kaydırın.
- Egzersizi belirtilen sürede ve ön görülen efor derecesinde yapamadığınızda süreyi kısaltın.
- Vücudunuzu dinleyin ve yapamadığınızda ara verin.
- Mümkün olduğunca düz yolları tercih edin.
- Bir hafta ara vermeniz gerekirse bir önceki haftanın planı ile yeniden başlayın.
- Fazla güç kullanmadan, kılavuz değer olarak dakikada yaklaşık 90 pedal devriyle pedal çevirin.
- 4. haftadan sonra tekrar 1. hafta planı ile başlayabilirsiniz. Alternatif olarak 1. hafta planını esas alıp süreleri gittikçe uzatabilirsiniz (örneğin 30 dk yerine 35 dk gibi) veya boş bir günde 4. ünite olarak rahatça bisiklete binin.

*Borg GA. Psychophysical bases of perceived exertion. Med Sci Sports Exerc 1982; 14: 377-381



Örnek bir egzersiz planı

Spor deneyimi olmadan bisiklet sürmek için

Gün	Aktivite	Açıklama	Yaklaşık süre
Hafta 1			
Pazartesi			
Salı	Rahatça bisiklet sürme	Hareket "çok kolay" geliyor	30 dk
Çarşamba			
Perşembe	Rahatça bisiklet sürme	Hareket "çok kolay" geliyor	30 dk
Cuma			
Cumartesi	Yürüyüş yapma	Hareket "çok kolay" geliyor	60 dk
Pazar			
Hafta 2			
Pazartesi			
Salı	Rahatça bisiklet sürme Göğüs için esnetme hareketi / Sırtın üst bölümünün güçlendirilmesi	Hareket "oldukça kolay" geliyor Ayakta, her iki kolu sağa ve sola doğru açın, avuç içleri öne baksın, her iki eli de kollar gergin bir şekilde açıkken olabildiğince arkaya doğru esnetin, bu şekilde bir süre kalın ve tekrar başlangıç pozisyonuna dönün. Bu hareketi 10 kez tekrarlayın	30 dk
Çarşamba			
Perşembe	Rahatça bisiklet sürme	Hareket "oldukça kolay" geliyor	30 dk
Cuma			
Cumartesi	Yürüyüş yapma	Hareket "çok kolay" geliyor	60 dk
Pazar			
Hafta 3			
Pazartesi			
Salı	Rahatça bisiklet sürme Omuz kuşağı için gevşeme egzersizleri	Hareket "oldukça kolay" geliyor Ayakta, her iki kolu önce öne doğru dairesel hareketlerle çevirin, daha sonra da geriye doğru çevirin. Her hareket 30 sn süreyle yapılır. Bu hareketi 3 kez tekrarlayın	35 dk 5 dk
Çarşamba			
Perşembe	Rahatça bisiklet sürme Koordinasyon egzersizleri	Hareket "oldukça kolay" geliyor Tek ayak üzerinde durun, havada olan bacak ile vücudun altında geniş daireler çizin, her bacak için 2 x 2 dk (değişimli)	35 dk 10 dk
Cuma			
Cumartesi	Tempolu bisiklet sürme	Aralıklı egzersizler: 10 dk rahat bisiklet sürme, 3 dk tempolu sürme ("yorucu"), 5 dk rahat sürme ("çok kolay"), 3 dk tempolu sürme ("yorucu"), 10 dk rahatça sürerek sonlandırmak	30 dk
Pazar			
Hafta 4			
Pazartesi			
Salı	Rahatça bisiklet sürme Boyun ve omuz kuşağı için esneme egzersizleri	Hareket "oldukça kolay" geliyor Ayakta, bir kolunuzu düz bir şekilde yukarı, diğerini düz bir şekilde aşağıya doğru gerin, 15 sn böyle kalın, bunu yapar- ken yukarıdaki eli yukarıya doğru, aşağıdaki eli de aşağıya doğru gerin. Daha sonra kolları değiştirin. Bu hareketi 3 kez tekrarlayın	40 dk 2 dk
Çarşamba			
Perşembe	Rahatça bisiklet sürme Koordinasyon egzersizleri	Hareket "oldukça kolay" geliyor Tek ayak üzerinde durun, havada olan bacak ile vücudun altında geniş daireler çizin, her bacak için 2 x 2 dk (değişimli)	40 dk 10 dk
Cuma			
Cumartesi	Tempolu bisiklet sürme	Aralıklı egzersizler: 10 dk rahat bisiklet sürme, 3 dk tempolu sürme ("yorucu"), 5 dk rahat sürme ("çok kolay"), 3 dk tempolu sürme ("yorucu"), 5 dk rahat sürme ("çok kolay"), 3 dk tempolu sürme ("yorucu"), 10 dk rahatça sürerek sonlandırmak	40 dk
Pazar			