



Örnek bir egzersiz planı

spor deneyimi olan bisiklet sürücüleri 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.
- Fazla güç kullanmadan, kılavuz değer olarak dakikada yaklaşık 90 pedal devriyle pedal çevirin.
- Bir hafta ara vermeniz gerekirse bir önceki haftanın planı ile yeniden başlayın.
- 4. haftadan sonra tekrar 1. hafta planı ile başlayabilirsiniz. Alternatif olarak 1. hafta planını esas alıp süreleri gittikçe uzatabilirsiniz (örneğin 20 dk yerine 25 dk gibi) veya 4. ünite olarak serbest bir günde fazladan bisiklete binebilirsiniz.

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



Örnek bir egzersiz planı

spor deneyimi olan bisiklet sürücüleri için

Gün	Aktivite	Açıklama	Yaklaşık süre
Hafta 1			
Pazartesi			
Salı	Rahatça bisiklet sürme	Hareket "oldukça kolay" geliyor	30 dk
Çarşamba			
Perşembe	Rahatça bisiklet sürme	Hareket "oldukça kolay" geliyor	40 dk
Cuma			
Cumartesi	Yürüyüş yapma	Hareket "oldukça kolay" geliyor	90 dk
Pazar			
Hafta 2			
Pazartesi			
Salı	Bisiklet sürme	Hareket "biraz yorucu" geliyor	30 dk
	Uyluk ön bölgesi için esnetme hareketi	Ayakta, sağ topuğunuzu kalçanıza getirip sağ elinizle ayak bileğinizi tutun ve önde bir gerginlik oluşana kadar kalçalarınıza doğru çekin, 15 sn tutun, ardından diğer bacağına geçin, 5 kez tekrar edin	5 dk
Çarşamba			
Perşembe	Bisiklet sürme	Hareket "biraz yorucu" geliyor	45 dk
	Göğüs için esnetme hareketi / Sırtın üst bölümünün güçlendirilmesi	Ayakta, avuç içleri öne bakacak şekilde her iki kolunuzu yatay olarak sağa ve sola uzatın, uzatılmış kollarla iki elinizi olabildiğince geriye doğru çekin, kısa süre tutun ve başlangıç pozisyonuna geri dönün. Bu hareketi 15 kez tekrarlayın	5 dk
Cuma			
Cumartesi	Rahatça bisiklet sürme	Hareket "oldukça kolay" geliyor	60 dk
Pazar			
Hafta 3			
Pazartesi			
Salı	Bisiklet sürme	Hareket "biraz yorucu" geliyor	40 dk
	Bacak / baldır arkası için esnetme hareketleri	Ayakta dururken sağ bacağınızı öne doğru getirin ve topuğunuzu yere basın, sağ arka tarafta bir gerginlik olana kadar sol bacağı bükün, 15 sn tutun, ardından diğer bacağına geçin, 5 kez tekrar edin	5 dk
Çarşamba			
Perşembe	Bisiklet sürme	Hareket "biraz yorucu" geliyor	50 dk
	Koordinasyon egzersizleri	Tek ayak üzerinde durun, havada olan bacak ile vücudun altında geniş daireler çizin, her bacak için 3 x 2 dk (değişimli)	10 dk
Cuma			
Cumartesi	Tempolu bisiklet sürme	Aralıklı egzersizler: 10 dk rahat bisiklet sürme, 3 set: 5 dk hızlı sürüş ("yorucu"), 3 dk rahat sürüş ("çok kolay"), bitirmek için 10 dk rahat sürüş	45 dk
Pazar			



Örnek bir egzersiz planı

spor deneyimi olan bisiklet sürücüleri için

Hafta 4

Pazartesi

Salı	Bisiklet sürme	Hareket "biraz yorucu" geliyor	45 dk
	Uyluk ön bölgesi için esnetme hareketi	Ayakta, sağ topuğunuzu kalçanıza getirip sağ elinizle ayak bileğinizi tutun ve önde bir gerginlik oluşana kadar kalçalarınıza doğru çekin, 15 sn tutun, ardından diğer bacağa geçin, 5 kez tekrar edin	5 dk

Çarşamba

Perşembe	Bisiklet sürme	Hareket "biraz yorucu" geliyor	55 dk
	Kasık ve kalçalar için esnetme hareketleri	Otururken (örn. bir park bankının üstünde) sağ ayağınızı, sol uyluğunuzun üstüne koyun ve sağ dizi, sol dizin seviyesine ulaşmak için dışa/aşağıya doğru bastırın, 15 sn tutun, ardından diğer bacağa geçin. Bu hareketi 5 kez tekrarlayın	5 dk

Cuma

Cumartesi	Tempolu bisiklet sürme	Aralıklı egzersizler: 10 dk rahat bisiklet sürme, 3 set: 5 dk hızlı sürüş ("yorucu"), 3 dk rahat sürüş ("çok kolay"), bitirmek için 10 dk rahat sürüşü	55 dk
-----------	------------------------	---	-------

Pazar