



# Örnek bir egzersiz planı

Spor deneyimi olmadan yürümek için

## Temel bilgiler

Bu egzersiz planı fazla aktif olmayan, spor geçmişi bulunmayan ve düzenli olarak hareket etmeye başlamak isteyen kişilere göre hazırlanmıştır. Bireysel tercihler ve koşullara göre 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 dayanılabilir
Yorucu	
Çok yorucu	→ Devam etmek mümkün ama biraz dışınızı sıkmanız gerekiyor
Çok çok yorucu Maksimum derecede yorucu	



### Başlamadan önce birkaç tavsiye daha:

- Başlamadan önce doktor kontrolünden geçin.
- 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.
- 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 bir yürüyüş yapabilirsiniz.

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



## Örnek bir egzersiz planı

### Spor deneyimi olmadan yürümek için

Gün	Aktivite	Açıklama	Yaklaşık süre
Hafta 1			
Pazartesi			
Salı	Yürüme / hızlı yürüyüş yapma	Hareket „oldukça kolay“ geliyor	20 dk
Çarşamba			
Perşembe	Yürüme / hızlı yürüyüş yapma	Hareket „oldukça kolay“ geliyor	20 dk
Cuma			
Cumartesi	Yürüyüş yapma	Hareket „çok kolay“ geliyor	60 dk
Pazar			
Hafta 2			
Pazartesi			
Salı	Yürüme / hızlı yürüyüş yapma	Hareket „oldukça kolay“ geliyor	20 dk
	Koordinasyon egzersizleri	Tek ayak üstünde durma (bacak çok hafif bükülür) Ayak başına 3 x 2 dk (değişikli olarak)	12 dk
Çarşamba			
Perşembe	Yürüme / hızlı yürüyüş yapma	Hareket „oldukça kolay“ geliyor	25 dk
Cuma			
Cumartesi	Yürüyüş yapma	Hareket „çok kolay“ geliyor	60 dk
Pazar			
Hafta 3			
Pazartesi			
Salı	Yürüme / hızlı yürüyüş yapma	Hareket „biraz zor“ geliyor	20 dk
	Karın ve kalça fleksörü için kuvvet egzersizleri	Ayakta dururken bir dizi karna doğru çekme Her bacak için 2 x 15 kez tekrarlanır	
Çarşamba			
Perşembe	Yürüme / hızlı yürüyüş yapma	Hareket „biraz zor“ geliyor	30 dk
	Koordinasyon egzersizleri	Göz kapalı bir şekilde tek ayak üstünde durma (bacak çok hafif bükülür), Ayak başına 3 x 2 dk (değişikli olarak)	12 dk
Cuma			
Cumartesi	Yürüme / hızlı yürüyüş yapma	<b>Aralıklı egzersizler:</b> 5 dk yürüyüş yapma, 15 dk hızlı yürüyüş („yorucu“), 5 dk yürüyüş yapma, 15 dk hızlı yürüyüş („yorucu“), 5 dk yürüyüş yapma	45 dk
Pazar			
Hafta 4			
Pazartesi			
Salı	Yürüme / hızlı yürüyüş yapma	Hareket „biraz zor“ geliyor	30 dk
	Koordinasyon egzersizleri	Göz kapalı bir şekilde tek ayak üstünde durma (bacak çok hafif bükülür), Ayak başına 3 x 2 dk (değişikli olarak)	12 dk
Çarşamba			
Perşembe	Yürüme / hızlı yürüyüş yapma	Hareket „biraz zor“ geliyor	20 dk
	Bacaklar için kuvvet egzersizleri	Merdiven çıkma ve birer basamak atlama, Arada kısa molalar vererek 2 x 5 dk	12 dk
	Yürüyüş yapma	Hareket „çok kolay“ geliyor	10 dk
Cuma			
Cumartesi	Yürüme / hızlı yürüyüş yapma	<b>Aralıklı egzersizler:</b> 5 dk yürüyüş yapma, 15 dk hızlı yürüyüş („yorucu“), 5 dk yürüyüş yapma, 15 dk hızlı yürüyüş („yorucu“), 5 dk yürüyüş yapma	45 dk
Pazar			