

Yüksek Şiddetli Aralıklı Eğitim Programı

Bu egzersizler 12 anahtar aerobik ve kuvvetlendirme egzersizlerinden oluşup yaklaşık olarak 10 dakika gibi kısa sürede tamamlanmaktadır. Her egzersiz 30 saniye yapıp egzersizler arasında ise 10 saniye mola (egzersize yeni başlayanlar için 20 saniyelik mola) verilmektedir.

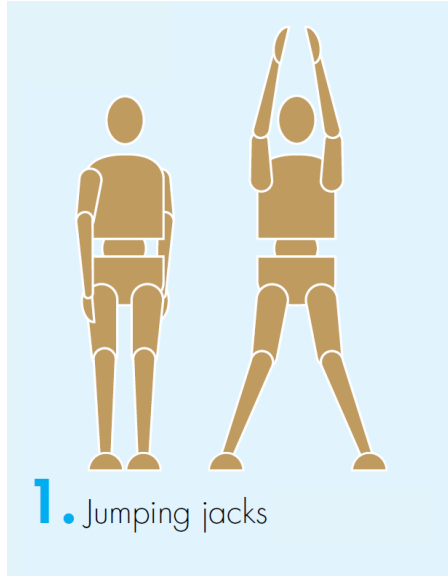
Egzersizlerin şiddeti yüksek şiddetli olup egzersizi yapan kişinin 8/10 seviyesinde (0: dinlenme; 10: gerçekleştirebileceğiniz en yüksek düzey efor) olmalı, nefes alırken zorlanmalı ve kalp atışınız artmalıdır.

Bu egzersizlerin, kas aktivitesini ve kalp atış hızını artırmada, sağlıklı kilo yönetimini sağlamada, insülin direncini azaltmada ve duruşu iyileştirmede olumlu faydaları vardır.

Egzersizler esnasında dikkat edilmesi gerekenler:

- 1) Egzersizler esnasında nefesinizi tutmamaya dikkat edin.
- 2) Egzersizler öncesinde ısınma ve sonrasında soğuma egzersizleri yapmayı unutmayın.

Sadece kendi vücut ağırlığınız, bir sandalye ve bir duvarla, küçük bir ofis gibi bir alanda kısa bir canlandırıcı egzersiz gerçekleştirilebilir.



Jumping jacks:

Bu egzersiz her zaman ve koşulda herhangi bir ekipman gerektirmeden yapılabilir.

Yapılışı;

Ayakta dururken bacaklarınız hafif aralıklı ve kollarınız düz ve gövdenizin yanında olmalıdır.

Ardından nefes vererek aynı anda zıplayarak bacaklarınızı omuz hizasından biraz daha açın, kollarınızı ise yan taraftan başınızın üzerine gelecek kadar havaya kaldırın.

Tekrar başlangıç pozisyonuna dönüp bu esnada nefes alın ve egzersizi hızlı bir tempoda tekrarlayın.



Wall sit:

Sırtınızı yaslayabileceğiniz düz bir duvar olan her yerde uygulayacağınız bir egzersiz çeşidi olup tekrar sayısı arttıkça zorlanabilirsiniz.

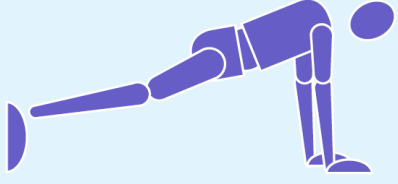
Yapılışı;

Sırtınızı duvara doğru yaslayın, bu esnada kollarınız gövdenizin yanında düz ve ayak parmaklarınız karşıyı gösterecek şekilde olmalıdır.

Nefes vererek dizlerinizi yaklaşık 60° kadar bükün.

Nefes alarak tekrar dizleriniz düz pozisyona gelin.

Egzersizi yaparken sırtınızın duvardan ayrılmamasına dikkat edin.



3. Push up

Push up:

En çok kullanılan üst vücut egzersizlerindedir. Her ne kadar üst vücut egzersizi olsa da birden fazla kas grubunu çalıştırmaktadır.

Yapılışı;

Yüzüstü iken ayaklarınızı arkaya uzatıp parmak uçlarınızı yere sabitleyin ve ellerinizi göğüsün hemen yanında omuz genişliğinde yere sabitleyin.

Vücudunuz topuktan başa kadar gergin ve tek bir çizgi üzerinde olmalıdır.

Nefes vererek dirsekler 90° bir açıya ulaşıncaya kadar gövdeyi yere indirin.

Nefes alarak tekrar başlangıç pozisyonuna dönün.

Eğer egzersizi yapmak size ilk başta zor geliyorsa dizleriniz yerde iken yapabilirsiniz.



Abdominal crunch:

Karın kaslarını kuvvetlendirmek için yapılan temel egzersizlerdendir.

Yapılışı;

Sırt üstü yere uzanın ve dizlerinizi katlayın ve ellerinizi başınızın arkasında birleştirin.

Nefes vererek gövdenizin sadece üst kısmını (kürek kemikleri kalkacak kadar) ve başınızı yerden kaldırın. Kalkarken ellerinizin başınızı öne doğru zorlamaması gerekmektedir.

Nefes alarak tekrar yere uzanın.

Eğer egzersizi yapmak size ilk başta zor geliyorsa kollarınızı ileriye doğru düz uzatarak yapabilirsiniz.



4. Abdominal crunch

Sandalyede Step-up:

Egzersiz farklı adımların birbirini takip etmesiyle oluşan bir koreografi etrafında gerçekleştirilen, oldukça eğlenceli ve dinamik bir faaliyettir.

Yapılışı;

Sağlam bir sandalye önünde dik bir şekilde durun.

Nefes vererek çapraz kol ve çapraz bacak olacak şekilde sandalyenin üzerine çıkın.

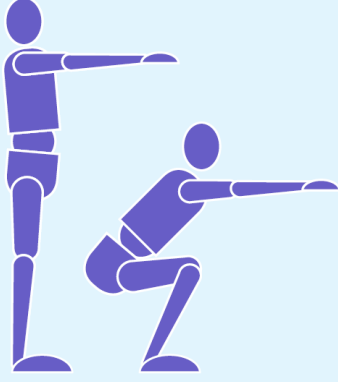
Nefes alarak sandalyeye çıktığınız bacak ve kol ile aşağıya inin.

Diğer bacak ve kolunuzla egzersize devam edin.

Eğer egzersizi yapmak size ilk başta zor geliyorsa sandalye yerine basamak kullanabilirsiniz.



5. Sandalyede Step-up



6. Squat

Squat:

Vücutun alt bölge kaslarını çalıştırmak için ideal egzersizlerden biridir. Evde kolayca yapılabilecek bir egzersiz çeşidi olup tekrar sayısı arttıkça zorlanabilirsiniz.

Yapılışı;

Dik bir şekilde ayakta durun, ayaklarınızı omuz genişliğinde açın (ayaklarınızın düz bir şekilde karşıya bakması gerekmektedir) ve kollarınızı düz bir şekilde uzatın.

Nefes vererek kalçanız dışa doğru çıkacak şekilde dizlerinizi 90°ye kadar bükün.

Nefes alarak tekrar dik pozisyona dönün.

Eğer egzersizi yapmak size ilk başta zor geliyorsa dizinizi daha az bükebilirsiniz.



7. Triceps dip

Triceps dip:

Kol arkasını kuvvetlendirmek için yapılan basit, kolay ve etkili bir egzersizdir.

Yapılışı;

Sağlam bir sehpa veya sandalyenin yanlarından ellerinizle tutun, dirsekleriniz düz ve dizleriniz düz olacak şekilde ayaklarınızı karşıya doğru uzatın.

Nefes vererek dirseklerinizi büküp kalçanızı yere doğru yaklaşırın (vücut düzgünlüğünüzün ve dizlerinizin düzgünlüğünün bozulmamasına özen gösterin).

Nefes alarak dirseklerinizi düzelterip kalçanızı kaldırarak başlangıç pozisyonuna dönün.



8. Plank

Plank:

Gövde kaslarının kuvvetlendirilmesi için çokça kullanılan bir egzersizdir.

Yapılışı;

Düz bir zeminde önkollarınız üzerinde push-up egzersizindeki gibi benzer şekilde yüzüstü pozisyona gelin.

Nefesinizi tutmadan kontrollü bir şekilde nefes alıp vermeye devam edin.

Otuz saniye boyunca pozisyonunuzu korumaya çalışın.



9. High knees

High knees:

Basit ve etkili bir egzersiz olup tüm vücudu aynı anda çalıştıran farklı adımların birbirini takip etmesiyle oluşan bir egzersizdir.

Yapılışı;

Kollarınız gövdenizin yanında, ayaklarınız omuz genişliğinde açık bir şekilde pozisyon alın.

Nefes vererek çapraz kol ve dizinizi yukarı doğru kaldırın (dizin en az karın seviyesine, kolun ise baş üstüne kadar çıkması gerekmektedir).

Nefes alarak başlangıç pozisyonuna dönün.

Diğer diz ve kolunuzla egzersize devam edin.



10. Lunge

Lunge:

Bacak ve kalçanın çalışmasını sağlayan bu egzersizi herhangi bir ekipmana ihtiyaç duymadan yapabilirsiniz.

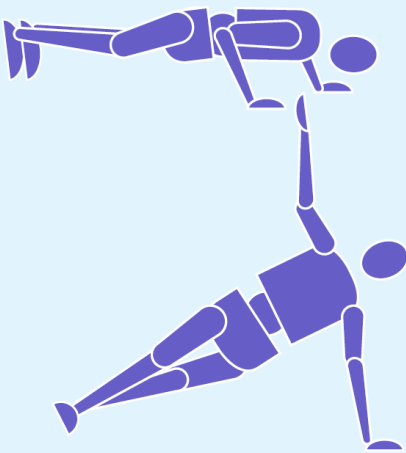
Yapılışı;

Ayakta dik bir şekilde durur iken ellerinizi belinize yerleştirin.

Nefes vererek ve vücut düzgünlüğünü bozmadan bir ayağınızla öne doğru adım atın (adım uzunluğu ne kadar fazla olursa egzersizi yapmak o kadar zor olacaktır).

Nefes alarak tekrar başlangıç pozisyonuna dönün.

Diğer ayağınızla egzersizi yapmaya devam edin.



11. Push-up ve dönme

Push-up ve dönme:

Push-up egzersizinin gelişmiş bir versiyonu olan bu egzersiz daha çok kas grubunu çalıştırmaktadır.

Yapılışı;

Push-up egzersizindeki gibi pozisyon alın.

Normal bir push-up sonrası bir kolunuzu destek yüzeyi olarak tutup diğer kolunuzu nefes vererek ve gövdenizi çevirerek yukarı kaldırın. Bu esnada vücut düzgünlüğünüzün bozulmamasına özen gösterin.

Tekrar nefes alarak başlangıç pozisyonuna dönün ve egzersizi diğer kolunuz içinde tekrarlayın.

Eğer egzersizi yapmak size ilk başta zor geliyorsa diziniz yerde olacak şekilde yapabilirsiniz.



12. Side plank

Side plank:

Gövdünüzün yan kaslarını kuvvetlendirebileceğiniz bir egzersizdir.

Yapılışı;

Aşağıda kalan eliniz yüzünüzle aynı yönü gösterecek şekilde önkolunuzun üzerinde tüm vücudunuz düz olacak pozisyonda kendinizi hizalayın, diğer kolunuz kalçanızın üzerinde olmalıdır.

Nefesinizi tutmadan kontrollü bir şekilde nefes alıp vermeye devam edin ve vücut düzgünlüğünüzün bozulmamasına özen gösterin.

Diğer önkolunuzun üzerine geçip egzersizi yapmaya devam edin.

Egzersizleri gösteren fotoğraflardaki renk farklılıklar egzersizlerin türlerinden kaynaklanmaktadır.



Aerobik egzersizleri



Kuvvetlendirme egzersizleri



Kor stabilite egzersizleri

Bu egzersizleri yapmaya başlamadan önce ve bitirdikten sonra 1, 5, 6, 9 ve 10 numaralı egzersizleri düşük hızlarda yavaş bir şekilde yaparak ısınma ve soğuma periyodlarında kullanabilirsiniz. Isınma ve akabinde soğuma yapmadan egzersizleri yapmak egzersizlere uyumunuzu ve performansınızı düşürecek, yaralanmaya açık hale gelmenizi sağlayacak ve egzersiz sonrası daha fazla kas ağrısına maruz kalmanıza neden olacaktır.

Hazırlayanlar:

Doğu Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Sağlıklı Yaşam Merkezi (SAYMER) Ortopedik Rehabilitasyon ve Romatizmal Hastalıklar Ünitesi

Prof. Dr. İnci Yüksel

Yrd. Doç. Dr. Ender Angın

Yrd. Doç. Dr. Sevim Öksüz

Öğr. Gör. Özde Depreli

Uzm. Fzt. Göktuğ Er

Fzt. Eda Tünay