

**YENİ BAŞLAYANLAR İÇİN KONDİSYON GELİŞTİRME PROGRAMI**

\* Programınızın devamı için Fitness Antrenörlerinden randevu alınız

BAŞLARKEN PROGRAMINIZA GÖRE AŞAĞIDAKİ ADIMLARI TAKİP EDİNİZ / ÇALIŞTIĞINIZ AĞIRLIĞI KOLAY KALDIRMAYA BAŞLADIGİNİZDA KİLOU ARTIRINIZ.							
<b>AĞIRLIK ÇALIŞMA PROGRAMI</b>	<b>① ISINMA</b> 5-10 dakika hafif ısınma hareketleri		<b>③ AĞIRLIK ÇALIŞMASI</b>		<b>④ KARDİOVASKÜLER ÇALIŞMA</b>		<b>⑤ SOĞUMA</b> Yürüyerek KALP ATIŞINIZIN yavaş bir şekilde aşağıya inmesini sağlayınız.
	<b>② GERME</b> Çalışmaya başlamadan önce adale boyunu 8-10 saniye geriniz. Bu sayede sakatlanma riski azalacaktır.		1. NEFES ALMA – NEGATİF NEFES VERME – POZİTİF 2. Sayma - 2 sayılm ve tekrar 3. Başka bir öneri olmadıkça haftada 3 kez tekrar ediniz. Teknik - Kaldırıldığıniz ağırlığı hızlı bir şekilde yerine bırakmayınız.		1. Minimum haftada üç kere 2. Her egzersiz günü minimum 15-20 dakika 3. Maksimum sonuç 30-40 dakika 4. En yüksek nabız 60-80 % olmalıdır.		<b>⑥ GERME</b> Çalışma bittiğinde adale boyunu 8-10 saniye geriniz. Bu hareket size esneklik kazandıracaktır.
	<b>EGZERSİZ</b>		AYAR	TEKRAR	AĞIRLIK	SET	<b>ÇALIŞMA TARİHLERİ - UYGULANAN SET VE TEKRAR SAYISI</b>
	1	CHEST PRESS					
	2	BUTTERFLY					
	3	SEATED ROWING					
	4	BACK EXTENSION					
	5	SHOULDER PRESS					
	6	INCLINE BENCH PRESS					
	7	BICEPS CURL					
	8	DUMBBELL CURL					
	9	TRICEPS DIPP					
	10	KICK BACK					
	11	LEG CURL					
	12	LEG EXTENSION					
	13	ABDUCTOR					
	14	ADDUCTOR					
	15	CRUNCH					
	16	BENT LEG ABDOMINAL					

LÜTFEN BAŞKALARINA SAYGI GÖSTERELEM



HAVLU VE TEMİZ SPOR AYAKKABI KULLANALIM



EKİPMANLARIN KULLANMA ŞEKLİNİ ANTRENÖRLERDEN ÖĞRENELİM



SABANCI ÜNİVERSİTESİ KONDİSYON ÇALIŞMASI PROGRAM KARTI (Yeni Başlayanlar İçin)

Adı Soyadı: ..... Yaşı: ..... Cinsiyeti: ..... Tel: ..... Haftalık Antrenman Sayısı: .....

Programı Hazırlayan Antrenörün Adı Soyadı: ..... İmzası: ..... Başlangıç Tarihi: ..... / ..... / 20 .....

Deri Altı Yağ Ölçümleri			
Ölçüm Bölgesi	Değerler	Ölçüm Bölgesi	Değerler
Biceps		Suprailiac	
Triceps		Abdominal / S	
Pectoralis		Quadriceps	
Subscapula		Calf	

Vücut Çevre Ölçümleri			
Ölçüm Bölgesi	Değerler	Ölçüm Bölgesi	Değerler
Omuz		Bel	
Göğüs		Kalça	
Sırt		Bacak (Üst)	
Kol		Bacak (Alt)	

Kişisel Ölçümler			
Ölçüm	Değerler	Ölçüm	Değerler
Vücut Yağ Oranı		BMI	
Nabız (Dinlenik)		Basal Metabolizma	
Tansiyon		Günlük Kalori	
Boy / Kilo		Toplam Kalori	

Özel Durum
Sınırlama
Sakatlık
Medikal Tedavi

Hedefler	
① Kas Hacmini Artırma	④ Kilo Verme
② Vücut Şekillendirme	⑤ Kardiovasküler
③ Vücut Sıkılaştırma	⑥

Kalp Atış Sayısını 60-80% arasında tutun		
60%	80%	Max. Kalp Atışı

LÜTFEN BAŞKALARINA SAYGI GÖSTERELEM      \*      HAVLU VE TEMİZ SPOR AYAKKABI KULLANALIM      \*      EKİPMANLARIN KULLANMA ŞEKLİNİ ANTRENÖRLERDEN ÖĞRENELİM

FSR-C63001-03