

Kardiyo Rehberi

Kardiyo Hakkında Bilmeniz Gerken Her Şey

Bu yazımızda ; Kardiyo en doğru şekilde nasıl yapılır ? En etkili yöntemler nelerdir? Yapılan yanlışlar nelerdir? Nasıl daha iyi verim alabilirim? Seviye artırmayı nasıl yapmalıyım gibi Kardiyo hakkında sıkça merak edilen soruların cevapları bulabilirsiniz

Etkili Kardiyo antrenmanı yapmak için Kardiyo şiddetini doğru şekilde uygulamak ile birlikte Kardiyo Egzersizlerinizi disiplinli bir şekilde yapmamız elzemdir. Yapacağımız antrenmanları hedeflerimiz doğrultusunda planlamalı ve bu doğrultuda emin adımlarla ilerlemeliyiz. Şu unutulmamalıdır ki Yüklenme-Dinlenme ilişkisini doğru şekilde sağlamadan, sağlığımızın ve kas gelişimimiz en önemli parçası olan Beslenme konusunda yeterince bilinçli olmadan yapacağınız her şey tam olarak verimli olmayacağındır. Ayrıca çok iyi bilinmelii ki salt Fitness salonunda ağırlık kaldırma hiç bir zaman Kardiyo için yeterli olmayacağındır.

Kardiyo Nedir?

Kardiyo kelimesi ; Kardiyovasküler sistemin kısaltılmış haline verilen isimdir. Kardiyovasküler sistem kalp ve damarlardan oluşur. Bu sistem kanın vücutta dağıldığı sistemdir. Kısaca kanın vücutta dolaşmasını sağlayan sistemdir. Kardiyo kelimesi ise Kardiyovasküler sistemi tetikleyen egzersizlere verilen isimdir. Kardiyo egzersizleri güçlü kalp ve iyi bir dayanıklılık için en önemli parametredir. Ayrıca kardiyo egzersizleri yağları yakmak, kalorileri harcamak için çok verimli egzersizlerdir.

Kardiyo Nasıl Yapılır ?

Kardiyo egzersizlerinde amaç genellikle yağ yakmanın yanında metabolizmayı hızlandırmaktır. Kalp seviyemizin arttığı, nefes alıp-verme hızımızın yükseldiği tüm egzersizlerin planlı ve kademeli olarak yapılmasına Kardiyo egzersizleri denir. Burada önemli nokta yapılan antrenmanların planlı ve bilimsel bilgiler ışığında oluşturulmasıdır.

Farklı şiddetlerde yapabileceğiniz 3 Farklı Kardiyo Yoğunluğu vardır ;

- Düşük Şiddetli Kardiyo Egzersizleri (LISS Kardiyo)
- Orta Şiddetli Kardiyo Egzersizleri
- Yüksek Şiddetli Kardiyo Egzersizleri (HIIT)



Düşük Şiddetli Kardiyo Egzersizleri (LISS Kardiyo)

Düşük Şiddetli Kardiyo Maksimum Kalp Atım sayısının %60 - %65 'ine tekabül eden kalp atım sayısında egzersizi 45 - 55 dakika devam ettirerek yaptığımız yüklenme çeşididir. LISS ; "Low Intensity Steady State" kelimelerini kısaltılmış halidir. Düşük Yoğunluklu ve Sürekli olarak türkçeye çevirmek mümkündür.

Örneğin:

- Düşük Şiddette Koşu yapmak.
- Düşük şiddette bisiklet sürmek.
- Düşük şiddette ip atlama.

Bu düzeyde antrenmanlar kişiyi çok fazla yormaz. Ve gerçek verim almak için bu egzersizi uzun saatler yapmak gereklidir.

Buda çoğu zaman mümkün olmayabilir. Fitness salonu gibi kapalı alanlarda bunu yapmak çok daha zor hale gelecektir. Ayrıca ileride seviyeniz biraz arttığında düşük yoğunlukta yapmak size çok ciddi kaloriler yaktırımayacaktır.

Ama bu tür Antrenmanın iyi noktalarında vardır; Fitness dahilinde yaptığınız bu egzersizler kaslarınızda çok fazla harabiyet yaratmaz ve toparlanmanızı yardımcı olur.



➡➡ Orta Şiddetli Kardiyo Egzersizleri

Orta Şiddetli Kardiyo Maksimum Kalp Atım sayısının %70 - %80 'ine tekabül eden kalp atım sayısında egzersizi 25 - 35 dakika devam ettirerek yaptığımız yüklenme çeşididir.

Örneğin:

- Tempolu Koşu yapmak.
- Aerobik Egzersizler (Zumba- Step Aerobik)
- Tempolu İp atlama.

Bu düzeyde antrenmanlar kalori yakmanız konusunda daha iyidir. Fitness dahilinde yaptığınız bu egzersizler kaslarınızda biraz harabiyet yaratır ve bağlamda kaslarınızın tekrar yüklenmek için toparlanması aşaması biraz daha uzundur.



➡➡ Yüksek Şiddetli Kardiyo Egzersizleri (HIIT Kardiyo)

Yüksek Şiddetli Kardiyo Maksimum Kalp Atım sayısının yaklaşık olarak % 85 'ine tekabül eden kalp atım sayısında egzersizi 15 - 20 dakika devam ettirerek yaptığımız yüklenme çeşididir. HIIT ; "High Intensity Interval Training" kelimelerini kısaltılmış halidir. "Yüksek Şiddetli Aralıklı Antrenman olarak türkçeye çevirmek mümkündür.Bu egzersizde konuşmakta zorlanırsınız.



Örneğin:

- Yüksek Şiddette İp Atlama
- Yüksek Şiddette Bisiklet
- Tabata
- Yüksek Şiddetli Dairesel Antrenman

Bu tür antrenmanlar Aralıklı Yüklenme Antrenmanlarıdır. Örneğin 30 saniye boyunca en yüksek şiddette sıçramak ve daha sonra 60 saniye dinlenmek gibi parça parça egzersizleri birleştirerek yaptığımız 15 - 20 dakikalık **planlı** antrenman periyodudur. Çok daha kısa sürede fazla kalori yaktığımız bu tür egzersizler kaslarınızda ciddi harabiyet meydana getirir ve bu yüzden toparlanma süresi uzundur.Unutmayın ki doğru planlanan hiç bir antrenman kaslarınızı yakmaz.



➡➡ Hangi Kardiyo Türünü Yapmalıyım

İyi bir antrenör böyle düz bakarak bunu veya şunu tercih etmeliyiz dememeli ki demezde. Eğer diyorsa oradan hızlı bir şekilde uzaklaşın çünkü muhtemelen karşınızda ki kişi ezberci biri. Her 3 türünde kendi içinde iyi yönleri ve kötü yönleri mevcut. Burada asıl önemli ve sihirli nokta bir önceki ve bir sonra ki antrenmanın içeriğini, iki antrenman arası toparlanma süresine bakarak en verimli olanı seçmek.

Bundan dolayı sadece Kardiyo Antrenmanlarını düşünerek değil, Kuvvet, Denge gibi tüm antrenmanları düşünüp planlı bir şekilde dizayn ederek harmanlamak en doğrusu olacaktır.



Yağ Yakımı İçin En İyisi ; Açı Karna Kardiyo Yapmak

Kardiyo Ne Zaman Yapılır?

Kardiyo yapmak (Özellikle HiiT) kaslarda ciddi harabiyete neden olur ve bu nedenle Kardiyo sonrası dinlenme çok çok önemli bir hal alır. Kardiyo ne zaman yapılır sorusuna net bir cevap vermek doğru olmayacaktır. Bunu kendi antrenman planına göre dizayn etmeniz gereklidir. Kuvvet antrenmanından önce Kardiyo yapmak doğru değildir. Çünkü kasların çok ciddi bir şekilde yıpranmasının yanında enerji rezervleri boşalır ve vücudunuz toparlanmadan yaptığıınız kuvvet antrenmanın hem verimi düşük olur hemde sakatlanma riskiniz üst seviyeye çıkar. Ayrıca aynı sebeplerden ötürü bir sonra ki gün bacak çalışacaksınız özellikle HiiT Kardiyo çalışması yapmanız doğru değildir. Peki doğru Kardiyo Zamanı ne zamandır diye soracak olursak. Doğru Kardiyo kuvvet antrenmanından sonra veya Dinlenme gününüzde yapılan Kardiyodur yanıtını verebiliriz. Burada gene önemli nokta Dinlenme gününden sonra ki gün Alt ekstremiteleri zorlayacak egzersizler yapmamızdır.

Buna ek olarak Kardiyovasküler Dayanıklılık hedefliyorsak Kuvvet Antrenmanından önce Kardiyo yapabiliriz. Maratoncular Uzun Mesafe koşucular gibi..

Kardiyo için Önemli Noktalar

Kardiyo Egzersizleri Kas Yıkımını - Kas Kaybına Sebep Olur Mu ?

Bu konu çok kişinin kendi arasında konuşduğu ama hiç bir bilimsel açıklamanın olmadığı bir konudur. Öncelikle Kardiyo dahil bilimsel bilgiler ışığında, doğru yapılan yapılan hiç bir fiziksel aktivitede kas kaybı meydana gelmez. Ama aşırı yüklenmeler sonucu toparlanmaya izin verilmeden tekrar yapılan Yüklenmeler Overtraining (Aşırı Antrenman Sendromu) gibi sonuçlar meydana getirebilir.

Kardiyo Kilo Verdirir Mi?

Kardiyo kendi başına kilo verdirmez ama kilo vermenize çok fazla yardımcı olur. Kilo vermek Beslenme - Antrenman ve Hayat Alışkanlıklarınızın birleşiminde ortaya çıkacak bir durumdur. Hiç bir birinden bağımsız düşünülemez. Kardiyo Egzersizleri ise daha fazla kalori yakmanızı sağlar ve böylelikle kalori açığa çıkarma şansınız artar.

Kardiyo Egzersizin Yararları

- Dayanıklılığınızı arttırır.
 - Daha iyi kondisyonu sahip olursunuz.
 - Metabolizmayı hızlandırır.
 - Stresi azaltır.
 - Yağları azaltır.
 - Kan miktarı artar.
 - Kalp Damar sağlığını artırır.
 - Ve en önemlisi toparlanma süresini kısaltır.
- Böyleslikle bir sonra ki antrenmana daha hazır

Kardiyo Ne Zaman Yapılır?



Tıklayın !

Overtraining - Sürantrene Nedir?

En İyi Kardiyo Egzersizleri

- Yürüyüş
- Eliptik
- Bisiklet
- İstasyon Çalışmaları
- Kürek
- Yüzme
- İp Atlama
- Merdiven Çıkma
- Step-Aerobik

- Dairesel Antrenman
- Tabata

Bu konu ve diğer Her şey için Yorum-Düşünce ve Sorularınız yorum bölümümeye yazabilirsiniz.

Bizimle paylaşın.

[submaksimal.com](#) Ekibi olarak görüş, öneri ve sorularınıza çok önem veriyoruz.

Sosyal Medya adresiniz ile giriş yapabilir ya da sadece isim ve mailinizi girerek yorum yapabilirsiniz.

0 yorum



Bir yorum yazın...



© 2020 submaksimal.com
Tüm hakları saklıdır.



İlgınızı Çekebilecek Yazılar

submaksimal.com Ekibi olarak pek çok konu hakkında bildiklerimizi sizlere aktarmaktan mutluluk duyuyoruz.



HIIT Antrenman
Metodunun Bilimsel
Olarak Kazanımları



Sporda Performans
Testleri



Vücut Tipleri -
Somatotipler
Nelerdir



Progressive
Overload Nedir



Bilimsel Olarak En
iyi Kalça ve
Hamamstring



Diz
Ba