

## 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 arttırmayı 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 olmayacaktır. Ayrıca çok iyi bilinmeli ki salt Fitness salonunda ağırlık kaldırmak hiç bir zaman Kardiyo için yeterli olmayacaktır.

### Kardiyo Nedir?

Kardiyo kelimesi ; Kardiyo vasküler sistemin kısaltılmış haline verilen isimdir. Kardiyo vasküler sistem kalp ve damarlardan oluşur. Bu sistem kanın vücuda dağıldığı sistemdir. Kısaca kanın vücutta dolaşmasını sağlayan sistemdir. Kardiyo kelimesi ise Kardiyo vasküler 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 )



Göğüs Kası Rehberi ( C



Sırt Kası Rehberi ( Bac



Ön Kol Kası Rehberi ( B



Arka Kol Kası Rehberi ( Tı



Omuz Kası Rehberi ( Sho



Bacak Kası Rehberi ( L



Kalça Kası Rehberi ( H



Karın Kası Rehberi ( Cc



Kardiyo Rehberi

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 İntensity 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 atlamak.

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

Ama bu tür Antrenmanın iyi noktaları da vardır; Fitness dahilinde yaptığınız bu egzersizler kaslarınızda çok fazla harabiyet yaratmaz ve toparlanmanıza 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 atlamak.

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

Örneğin:

- Yüksek Şiddette İp Atlamak
- 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** anternmı periyodudur. Çok daha kısa sürede fazla kalori yaktığımız bu tür egzersizler kaslarımızda 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.



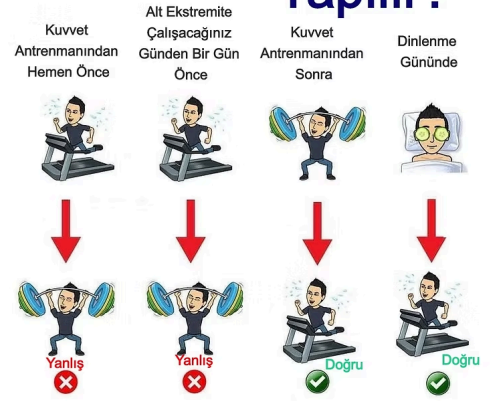
## Yağ Yakımı İçin En İyisi ; Aç Karna Kardiyo Yapmak

### Kardiyo Ne Zaman Yapılır?

Kardiyo yapmak (Özellikle HiİT) 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 gerekir. Kuvvet antrenmanından önce Kardiyo yapmak doğru değildir. Çünkü kasların çok ciddi bir şekilde yıpranmasının yanında enerji rezervleri boşalır ve vücudunuz toparlanmadan yaptığınız kuvvet antrenmanının hem verimi düşük olur hemde sakatlanma riskiniz üst seviyeye çıkar. Ayrıca aynı sebeplerden ötürü bir sonra ki gün bacak çalışacaksanız özellikle HiİT Kardiyo çalışması yapmanız doğru değildir. Peki doğru Kardiyo Zamanı ne zamandır diye soracak olursak. Doğru Kardiyo kuvvet antrenmanından sonra veya Dinlenme gününüzde yapılan Kardiydur yanıtını verebiliriz. Burada gene önemli nokta Dinlenme gününden sonra ki gün Alt ekstremitayı zorlayacak egzersizler yapmamanızdır.

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

## Kardiyo Ne Zaman Yapılır?



### Kardiyo için Önemli Noktalar

#### Kardiyo Egzersizleri Kas Yıkımını - Kas Kaybına Sebep Olur Mu ?

Bu konu çok kişinin kendi arasında konuştuğu 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.



Tıklayın !

Overtraining - Sürantrene Nedir?

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

### En İyi Kardiyo Egzersizleri

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

olursunuz.

- Dairesel Antrenman
- Tabata

Bu konu ve diğr Her şey için Yorum-Düşünce ve Sorularınız yorum bölümüme 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.



## İlginizi Çekebilecek Yazılar

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



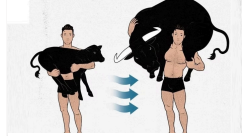
HIIT Antrenman  
Metodunun Bilimsel  
olarak Kazanımları



Sporda Performans  
Testleri



Vücut Tipleri -  
Somatotipler  
Nedir



Progressive  
Overload Nedir



Bilimsel Olarak En  
iyi Kalça ve  
Hamstrings



Diz  
Ba