

# EGZERSİZ TÜRLERİ

## Dayanıklılık Egzersizleri

- Kısaca kondisyon artırıcı egzersizlerdir.
- Tempolu yürüyüş, bisiklete binme, yüzme, bahve ve tarla işleri, tenis gibi aktiviteler bu egzersiz biçimine örneklerdir.
- Evde yapabileceğin egzersizler:  
-Burpee, -jump squat, -plank, -bring sally up, -frog stand...

## Kuvvet Egzersizleri

- Cisim kaldırma, itme, çekme, zıplama, patlayıcı kuvvet gibi özellikleri geliştirir.
- Bu egzersizler kasın güçlü bir şekilde çalışmasını gerektirir. Aynı zamanda kasları dengeli bir şekilde kuvvetlendirmek önemlidir.
- Bir ağırlık taşıma, merdiven çıkma, sırtta çanta taşıma, sınav çekme, mekik, crunch, barfiks gibi aktiviteler bu egzersiz biçimine örneklerdir.
- Evde kuvvet egzersizleri için ev egzersizleri programındaki rutinini devam ettir.

## Esneklik Egzersizleri

- Esneklik, eklemlerin geniş açıda hareket edebilmesidir. Esnek olmak günlük hayatta işimizi kolaylaştırır.
- Esneklik, düzenli germe egzersizleri ile geliştirilebilir.
- Evde yapabileceğin egzersizlere sık kullanılanlar çubuğundaki egzersiz videolarından ulaşabilirsin.

## Denge Egzersizleri

- Denge, bedenın düşmeden durabilme ve düzgün hareket edebilme yeteneğidir.
- Dayanıklılık, kuvvet ve esneklik egzersizleri de dengeyi geliştirir. Bu yüzden denge egzersizlerini aşırı kasmaya gerek yoktur.(Bence)
- Plyometric egzersizleri yapabilirsin. Hem zıplamanı da geliştirirsin.

<p><i>Yaptıklarınla gurur duyuyorsan buraya işaret at:</i> <input type="checkbox"/></p> <p><i>Günlük Egzersizler:</i> Dayanıklılık--&gt; ✓ ✗ Kuvvet--&gt; ✓ ✗ Esneklik--&gt; ✓ ✗ Denge--&gt; ✓ ✗</p>	<p><i>Yaptıklarınla gurur duyuyorsan buraya işaret at:</i> <input type="checkbox"/></p> <p><i>Günlük Egzersizler:</i> Dayanıklılık--&gt; ✓ ✗ Kuvvet--&gt; ✓ ✗ Esneklik--&gt; ✓ ✗ Denge--&gt; ✓ ✗</p>	<p><i>Yaptıklarınla gurur duyuyorsan buraya işaret at:</i> <input type="checkbox"/></p> <p><i>Günlük Egzersizler:</i> Dayanıklılık--&gt; ✓ ✗ Kuvvet--&gt; ✓ ✗ Esneklik--&gt; ✓ ✗ Denge--&gt; ✓ ✗</p>	<p><i>Yaptıklarınla gurur duyuyorsan buraya işaret at:</i> <input type="checkbox"/></p> <p><i>Günlük Egzersizler:</i> Dayanıklılık--&gt; ✓ ✗ Kuvvet--&gt; ✓ ✗ Esneklik--&gt; ✓ ✗ Denge--&gt; ✓ ✗</p>	<p><i>Yaptıklarınla gurur duyuyorsan buraya işaret at:</i> <input type="checkbox"/></p> <p><i>Günlük Egzersizler:</i> Dayanıklılık--&gt; ✓ ✗ Kuvvet--&gt; ✓ ✗ Esneklik--&gt; ✓ ✗ Denge--&gt; ✓ ✗</p>	<p><i>Yaptıklarınla gurur duyuyorsan buraya işaret at:</i> <input type="checkbox"/></p> <p><i>Günlük Egzersizler:</i> Dayanıklılık--&gt; ✓ ✗ Kuvvet--&gt; ✓ ✗ Esneklik--&gt; ✓ ✗ Denge--&gt; ✓ ✗</p>	<p><i>Yaptıklarınla gurur duyuyorsan buraya işaret at:</i> <input type="checkbox"/></p> <p><i>Günlük Egzersizler:</i> Dayanıklılık--&gt; ✓ ✗ Kuvvet--&gt; ✓ ✗ Esneklik--&gt; ✓ ✗ Denge--&gt; ✓ ✗</p>
<p><i>Yaptıklarınla gurur duyuyorsan buraya işaret at:</i> <input type="checkbox"/></p> <p><i>Günlük Egzersizler:</i> Dayanıklılık--&gt; ✓ ✗ Kuvvet--&gt; ✓ ✗ Esneklik--&gt; ✓ ✗ Denge--&gt; ✓ ✗</p>	<p><i>Yaptıklarınla gurur duyuyorsan buraya işaret at:</i> <input type="checkbox"/></p> <p><i>Günlük Egzersizler:</i> Dayanıklılık--&gt; ✓ ✗ Kuvvet--&gt; ✓ ✗ Esneklik--&gt; ✓ ✗ Denge--&gt; ✓ ✗</p>	<p><i>Yaptıklarınla gurur duyuyorsan buraya işaret at:</i> <input type="checkbox"/></p> <p><i>Günlük Egzersizler:</i> Dayanıklılık--&gt; ✓ ✗ Kuvvet--&gt; ✓ ✗ Esneklik--&gt; ✓ ✗ Denge--&gt; ✓ ✗</p>	<p><i>Yaptıklarınla gurur duyuyorsan buraya işaret at:</i> <input type="checkbox"/></p> <p><i>Günlük Egzersizler:</i> Dayanıklılık--&gt; ✓ ✗ Kuvvet--&gt; ✓ ✗ Esneklik--&gt; ✓ ✗ Denge--&gt; ✓ ✗</p>	<p><i>Yaptıklarınla gurur duyuyorsan buraya işaret at:</i> <input type="checkbox"/></p> <p><i>Günlük Egzersizler:</i> Dayanıklılık--&gt; ✓ ✗ Kuvvet--&gt; ✓ ✗ Esneklik--&gt; ✓ ✗ Denge--&gt; ✓ ✗</p>	<p><i>Yaptıklarınla gurur duyuyorsan buraya işaret at:</i> <input type="checkbox"/></p> <p><i>Günlük Egzersizler:</i> Dayanıklılık--&gt; ✓ ✗ Kuvvet--&gt; ✓ ✗ Esneklik--&gt; ✓ ✗ Denge--&gt; ✓ ✗</p>	<p><i>Yaptıklarınla gurur duyuyorsan buraya işaret at:</i> <input type="checkbox"/></p> <p><i>Günlük Egzersizler:</i> Dayanıklılık--&gt; ✓ ✗ Kuvvet--&gt; ✓ ✗ Esneklik--&gt; ✓ ✗ Denge--&gt; ✓ ✗</p>

Plan yapmak kendini robot gibi yapmak değildir. Aksine zamanı verimli ve güzel değerlendirmektir. Kişi planının kölesi olmaz. Tam aksine planı sayesinde daha özgür olur. Planda sonradan mantık çerçevesinde yapılan değişiklikler ise planı bozmaz aksine geliştirir.

Melih Berk SÖNMEZ

Notlar: -Egzersizin şiddeti arttıkça yakıt kaynağı karbonhidratlar iken, egzersiz süresi arttıkça yağların yakılması artmaktadır. Yani yağ yakmak için ağır egzersizler yapmaktansa, uzun süreli egzersizler yapılmalıdır. -Egzersizleri düzenli yapmak için sınırlarından biridir. Eğer sürekliliği bozarsak oluşan yararlı etkiler hızlı bir şekilde kaybolur.