40 Yaş Sonrası Başlangıç Rehberi

Güç, hareket ve uzun ömür için sade bir yol haritası.

Bu rehber genel bilgi içerir.

1. Neden şimdi?

40 yaşından sonra kas kütlesi ve kas gücü azalmaya başlayabilir. Düzenli direnç antrenmanı, günlük hareket ve yeterli protein alımı bu düşüşü yavaşlatmaya yardımcı olabilir.

2. Dört temel husus

2.1 Güç ve Kuvvet Haftada 2 ila 3 gün, direnç antrenmanı. Kas ve kemiğin korunmasına destek olur.	**2.2 Yürüyüş ve kalp** Rahat tempoda düzenli yürüyüş. Kalp ve dayanıklılık için temel yapı taşıdır.
2.3 Denge ve mobilite Denge ve eklem hareketliliği. Düşme riskini azaltmaya katkı sağlayabilir.	**2.4 Protein ve uyku** Yeterli protein ve düzenli uyku. Antrenmanın işe yaraması için toparlanma gerekir.

3. Başlamadan önce

Kalp hastalığı, yüksek tansiyon, diyabet veya eklem sorunu gibi bir durumunuz varsa, başlamadan önce doktorunuza danışın.

Egzersiz sırasında göğüs ağrısı, baş dönmesi veya nefes darlığı hissederseniz, antrenmanı bırakın ve doktora başvurun.

4. Üç basit kural

- Küçük başlayın. İlk hafta amacınız, alışkanlık kazanmak.
- Zorluğu artırmadan önce hareketi doğru yapmayı öğrenin.
- Sürdürülebilir ve düzenli antrenman yapın.

5. Güç

Haftada en az 2 gün kuvvet çalışmaları yapın.

- Bacak hareketleri: Sandalyeden kalkma /Squat
- İtme hareketleri: Duvar şınavı/Şınav türleri
- Çekme hareketleri: Direnç bandı ile kürek çekme/ ters çekiş
- Kalça menteşesi.
- Vücut hareketleri/core: Plank, yan plank.

6. Yürüyüş ve Zone 2

Zone 2, konuşabildiğiniz ama şarkı söyleyemediğiniz rahat tempodur.

Nabızla takip

Tahmini maksimum nabız (Tanaka formülü): 208 - (0,7 x yaş)

Örnek, 50 yaş için: 208 - 35 = 173. Zone 2 genelde bu değerin yaklaşık yüzde 60 ila 70 aralığıdır. Yani dakikada yaklaşık 104 ila 121 atım.

Formül bir tahmindir. Konuşma testi, saatten daha güvenilir bir kontrol olabilir.

7. Denge ve mobilite

- Tek ayak dengesi.
- Sabah rutini. 10 dakika, omuz, kalça ve omurga.

8. Protein

40 yaş üstü aktif yetişkinler için kilo başına günde yaklaşık 2,0 ila 2,4 gram protein hedeflenebilir. Örnek, 80 kg için: yaklaşık 160 ila 192 gram. Bunu öğünlere yayın. Her öğünde yaklaşık 30 ila 50 gram iyi bir hedeftir. (Sağlıklı kişiler içindir. Herhangi bir rahatsızlığınız varsa doktora danışın.)

9. Uyku

Yetişkinler için genel öneri, gecede en az 7 saattir. Yatış ve kalkış saatini sabit tutmak, toparlanmaya yardımcı olabilir.

10. Örnek hafta

Pazartesi	Güç, 30 dakika
Salı	Zone 2 yürüyüş, 30 ila 45 dakika
Çarşamba	Dinlenme, sabah mobilite rutini
Perşembe	Güç, 30 dakika
Cuma	Zone 2 yürüyüş, 30 ila 45 dakika
Cumartesi	Güç (isteğe bağlı) ya da uzun yürüyüş
Pazar	Dinlenme

11. İlk 4 hafta

- Hafta 1: Haftada 2 gün hafif güç. Her gün kısa yürüyüş ve sabah rutini.
- Hafta 2: Tekrarları artırın. Formu koruyun.
- Hafta 3: Her harekete bir set ekleyin.
- Hafta 4: Zone 2 süresini 5 ila 10 dakika uzatın.

Bu rehber genel bilgi amaçlıdır ve kişisel tıbbi tavsiye yerine geçmez. Sağlık durumunuz hakkında karar vermeden önce doktorunuza danışın.

Videolar ve devamı için: youtube.com/@analitikfitness | analitikfitness.com | Instagram: @analitikfitness