

EGZERSİZ ÖNCESİ RİSK DEĞERLENDİRME ALGORİTMASI

Egzersiz Öncesi Risk Değerlendirmesi



Orta şiddetli veya şiddetli egzersiz öncesi tıbbi değerlendirme gerekli mi?		
	Orta şiddetli egzersiz (3-5 MET; HR ve solunumda fark edilebilir artışla sonuçlanan şiddet)	Şiddetli egzersiz* (≥ 6 MET; HR ve solunumda önemli artışla sonuçlanan şiddet)
DÜŞÜK RİSK Asemptomatik <2 risk faktörü	HAYIR	HAYIR
ORTA RİSK Asemptomatik ≥ 2 risk faktörü	HAYIR	EVET
YÜKSEK RİSK Semptomatik veya bilinen KVH, pulmoner, böbrek veya metabolik hastalık	EVET	EVET



Aerobik ve Dirençli Egzersiz Eğitimi



	Aerobik Egzersiz	Dirençli Egzersiz
FREKANS	Çoğunlukla, tercihen haftanın çoğu günü	2-3 gün / hafta
ŞİDDET	Orta şiddetli (VO_{2R} veya HRR'in % 40-60'; RPE: 6-20'lik skalada 11-13)	1RM'nin % 60-80'i
SÜRE	Devamlı veya aralıklı 30-60 gün/dk; en az 10 dk. süre ile toplam süreye tamamlayın.	Her bir ana kas grubu için tek set 8-12 tekrar
TİP	Örneğin; yürüme, jogging, bisiklet, yüzme	Makine veya serbest ağırlıklar; ana kas gruplarını hedefleyen 8-10 egzersiz
İLERLEME	Aşamalı. Özellikle şiddette büyük artışlardan sakının.	

Kısaltmalar: VO_{2R} : Oksijen tüketimi rezervi (Maksimal VO_{2} -İstirahat VO_{2}); HRR: Kalp hızı rezervi (Maksimal kalp hızı-İstirahat kalp hızı); RPE: Efor algılaması; 1RM: 1 maksimum tekrar.