



HAREKETİ DONDURMAK

Soldaki resimde içi su dolu bir balon patlatılmadan hemen önce görülüyor. Sanienin milyonda biri kadar süre ile pozlandırılarak çekilen her iki resimden sağdakinde ise tam patlama anı saptanmış. Lastik balonun parçalanmasından sonra, çok kısa bir süre yerçikimine karşı koyan su, patlamadan önceki yumurtaya benzer biçimini henüz koruyor. Resimleri çeken Amerikalı fotoğrafçı Tracy Roberts, "ister inanın ister inanmayın, su kümesi biz müdahale etmeden önce 12-13 milisaniye böylece kaldı" diyor.

Discover'den

elde edilmiştir. Kalp atım hızının submaksimum değerlerinden, eğik referans çizgisine çıkılan dikmelerin kesiştikleri yerden MET değerlerinin bulunduğu eksene dik inilir. Bu iki MET değeri arasında kalan değerler, σ submaksimum kalp atım hızına eşdeğer çalışmalardır. Buna göre listeye uyan sayılarla, bir egzersiz tipinin seçimi yapılabilir.

3 — EGZERSİZİN SÜRESİ : Günde 15 dakikadan az olmamak koşulu ile 45 dakikaya kadar uzatılabilir. Gelişim döneminde, ilk safhalarda 15 dakika ile başlamak, ikinci safhada 30 ve daha sonra, artık düzenli çalışmalara devam edilen son safhada, 30-45 dakika ile sürdürmek yerinde olur.

4 — EGZERSİZLERİN SIKLIĞI : Haftada 3 ile 5 gün arasında yapılmalıdır. Başlangıçta 3, daha sonra 4 ve yine düzenli çalışmalara geçildiğinde, 5 gün ile egzersizler sürdürülmelidir.

5 — EGZERSİZLERİN GELİŞİMİ : 2-3 haftalık bir gelişim döneminde şiddet, süre ve sıklık mümkün olduğunca alt düzeydedir. 4-6 haftalık ikinci bir safhada orta şiddet, süre ve sıklıkta yapılır. Daha sonra saptanan optimum değerlerde devam edilir.

Böylece bu 5 prensibi içeren bir egzersiz reçetesi yazılır. Görüldüğü gibi, alışık olduğumuz reçete kavramından değişik olan bu öneriler, en ucuz; ancak belki de en önemli ilacı sunmaktadır.