

YAKIN DO U ÜN VERS TES BEDEN E T M SPOR YÜKSEKOKULU

B REYSEL F TNESS DANI MANLI I DERS NOTLARI

I.HAFTA

Fitness Hikayesi: 1960 lı yılların ba ında ilkokula henüz ikokula giden küçük bir kızdım. Bir gün ailemi gerçekten endi elendirecek bi ey yaptım ve okulun atletizm takımına katıldım. O zamanlar, insanlar ko manın kızlara ve hatta kadınlara bile zararlı oldu u görü ündeydiler ve ailemi endi elendiren en büyük neden de bu olmu tu. Ben 9 erkek ve kız karde ten olu an akademik açıdan iyi düzeyde e itim almı bir ailenin en küçük kızımıyım. Aileme göre e itim her eyden önemliydi ve ben 9 karde içinden sıyrılıp zamanımın ço unu egzersiz yaparak ve sporla u ra arak geçirme cesaretinde bulunmu tum. Bu yüzden babam lisenin bir yılında bana spor yapma yasa ı koymu e itimime önem vermemin gerekti ini sporun dikkatimi da ıttı nı söylemi ti.

Öldü ü güne kadar babam, fitness'e olan sempatimi anlamamı tı. Hatıramda kalan bi ey var; birgün babamı hastanede ziyaret etti imde üzerimde kısa kollu bir t-shirt vardı. Babam beni iyice inceledikten sonra, kollarımın ve omuzlarımın nezaman bu hale geldi ini bunun bana çok yakı tı nı söylemi ti.

Zamanın de i ti ine gerçekten çok mutluyum. Bugün hepimiz biliyoruz ki fiziksel fitness çocukları okul içerisinde beladan uzak tutmaya yarayan en etkili yöntemlerden biridir. Egzersiz yapmak çocukları ve gençler için güçlü bir terapi kayna ı, yeti kinler için ise ya lanmayı geciktiren, hastalıklara kar ı koruyan bir olgudur. Ancak dürüst olmak gerekirse bunları fitness yapmadan gerçekle tirmeniz mümkün olmayacaktır.

Bazı insanlar için, fitness yapmak bana geldi i kadar kolay de ildir. Çalı malarının ilk haftasında, bu a ırlık , aerobik yada yoga çalı maları olabilir hiç farketmez. Kendilerini a a ılanmı hissederler. Ve ne yazıkki ilk haftalardaki bu duygusal dönem yüzünden fitness çalı malarına son verirler. Kendilerinin genetik olarak ko maya, a ırlık kaldırmaya yada yoga çalı masına uygun olmadıklarını dü ünürler. Size sadece unu söylemeliyim, istedi iniz amaca ula mada biraz sabırlı olursanız hedeflerinize ula ırsınız. in en zor kısmı fit olmaktır. Bir kere fit olduktan sonra vücudunuzu bu ekilde korumanız küçük bir eforla mümkün olacaktır. Kötü alı kanlıkardan uzak ve hergün yeni bi eyler ke fetmeye ba layacaksınız.

Bu alı kanlıklardan ilerdeki derslerimizde bahsedece iz öncelikle sizlere yeni uygulamaya ba ladı nız bir egzersiz program çerçevesinde vücudunuzun nasıl ekle girdi ini gösterece im. Bu esasları anlamanız vücudunuzun ekle girmesi konusunda sizlere yardımcı olacaktır. Kendinize ben bunu neden yapıyorum ? diye sordu unuzda buna cevabınız herkesin fit oldu u ülkede ya amak istiyorum olmalıdır.

Her eý Bir Günde Ba lar: Çalı maya ba ladı nız günden itibaren vücudunuz kendi içerisinde transformasyona ba lar. Bunlar yapılan testler sonucunda bire bir ya anımı olaylardır. Natalie adında küçük bir kız mide çalı ması sırasında söylenmeye ba lar; ben bunları yapamıyorum bunlar çok zor. Bu ilk çalı masından sonra vücudundaki hücreler hemen mide kaslarını sertle tirmeye ba lar. Üçüncü çalı masından sonra natalie ilk yaptı ı tekrar sayısını iki katına çıkarır. Kendi bile yaptıklarına inanamaz ama daha azimli çalı maya ba lar.

te bu çalı maya yeni ba layan kimseler için en a ırtıcı ve heyecan verici durumdur. Ba langıçta vücudun gösterdi i geli im, ki inin a ırlık kaldırırken ilk kaldırdı ı a ırlı ın daha fazlasını kaldırması, ko u yaparken veya tenis oynarken performanslarının arttı nı görmeleri ve esnetme yaparken ilk zamanlarına nazaran daha esnek olmaları onları egzersiz yapmaya te vik eden nedenler arasındadır.

te bu yüzden vücudunuz sizinle birlikte çalı mak ister. Efor gösterdi iniz süre içerisinde vücudunuzda bu de i imlere aynı oranda cevap verecektir. Tüm bunları yaparken göze batan en önemli ey sa lı nızın günden güne arttı ini görmemiz olacaktır.

Çalı malarınızın ilk haftalarında vücudunuzda meydana gelen birtakım de i imlere göz atalım:

Daha Fazla Aerobik Kapasite: Kaslarınız vücutta bulunan ATP yardımı ile güçlenmeye ba lar. ATP kaslarınızın çalı ması için ihtiyacı olan enerjiyi sa lar. Bir bakımdan yakıt rolü oynar.

Kaslarınız vücudun ihtiyacı olan ATP'nin büyük bir miktarını oksijenden sa lar. Ancak limitlerinizin üstünde bir çalı ma yaparsanız, kaslarınız kendileri için gerekli oksjeni kandan alamayacaktır. Dolayısıyla vücut daha de i ik bir enerji sistemine geçecektir ve bu sisteme verilen isim ise anaerobik sistemdir. Bu sistemde esas glikojen ve kreatin fosfatın yakılması sonucu enerjinin ortaya çıkmasıdır. Bu sayede vücut için gerekli enerji üretecektir ancak ideal bir kullanım olmayacaktır, çünkü vücut bunu birkaç dakika içinde harcayacaktır. yi haber daha fit bir düzeye ula tı nız zaman kaslarınız daha iyi i ler çıkarmaya ba layacak ve kandaki oksijeni daha düzeyli kullanarak aerobik kapasitenizi destekler duruma gelecektir. Böylelikle daha yüksek düzeyde çalı malar yapmanıza olanak sa larken anaerobik kapasiteye geçi iniz daha az olacaktır.

Daha yi Atım: Aerobik olarak antrenman yapı nız bazı zamanlar kısa mesafe ko arken, a ırlık kaldırırken, vücudunuz glikoz yakarak ATP üretimi yapar. Ancak, bunun dı nda di er bir madde olan laktik asit ve hidrojen iyonlarının da salgısına neden olur. Vücudunuz bu tip maddeleri kandan kolayca temizleyemez. Vücuttaki laktik asit miktarı yükseldikçe kaslarınız gev eme kabiliyetlerini yitirmeye ba layacak ve yanma hissi hisedilmeye ba lanacaktır. Vücudunuzun fitness seviyesi yükseldikçe vücudunuzdan laktik asit atım miktarı kolayla acaktır. Daha ileri evrelerde kaslar daha kolay gev emeye ba layacaktır.

Daha Fazla Enerji Üretimi: Fitness düzeyiniz yükseldikçe kas hücreleriniz içindeki mitokondri sayısı yükselmeye başlayacaktır. Mitokondriler yağları ve karbonhidratları enerji kaynağı olarak kullanılmak üzere parçalamaya başlayacaktır. Daha fazla mitokondri demek daha fazla ATP üretimi daha fazla enerji anlamına gelecektir.

Daha Fazla Güven: Zihninizin gelişiminizde çok önemli bir rolü vardır. Ne kadar çalıştırılırsa o yönde moraliniz yüksek olacaktır. Bu en fazla çalıştırılan kişiler arasında gözlemlenmektedir. Kaldırdıkları çalışmaları yaptıkları çalışmalar sonunda arttıran kişiler kendilerini daha güçlü hissetmeye başlayacak ve günün sonunda bu moral sayesinde daha fazla çalıştırılmaya başlayacaktır.

Daha büyük Kas Fibrilleri: Kas çalışmaları sırasında kas fibrilleri direnç karşısında kırılırlar. Tekrardan yapılandıklarında bir sonraki dirence karşı daha dayanıklı şekilde olurlar. Bunun sonucunda vücudunuz daha fazla kalori yakmaya başlayabilir. Ancak daha sonraları buna adapte olarak belirli miktarda kalori yakmaya başlayacaktır. Kas fibrilleri büyüdükçe vücuttaki kalori yakımı daha fazla olacaktır. Aynı zamanda gelişen kas fibrilleri görünümünüzü de değiştirecektir. Ve dahası normalde olduğunuzdan daha fazla güç sahibi olacaksınız.

Daha Fazla Kılcal Damar: Bu küçük damarlar diğer organlara olduğu gibi kaslarınıza kan taşıma görevlidirler. Yaptığınız çalışmalar sonunda kılcal damar sayısını arttırarak kaslara daha fazla kan taşımasını sağlar bu fark %15 oranındadır. Daha fazla damar demek vücutta daha fazla oksijen girişi anlamındadır. Bu vücuttaki tüm organların ve metabolizmanın daha düzenli çalışması demektir. Daha fazla enerji yanında, verimli düşünce ve seksüel ilgi yükselecektir.

Daha İyi Ya Yakımı: Yağ içerisinde protein ve karbonhidrattan daha fazla kalori içerir. Aynı zamanda enerji üretimi için çok bereketli bir kaynaktır. Daha iyi bir fitness düzeyine geldiğiniz zaman yağ yakımını sağlayan enzimlerin sayısında artış olacak ve yağın mobilizasyonu kolaylaşacaktır. Sonuç olarak fitness yapmayan bir kişinin yağ yakım oranı 50-50 iken fitness seviyesi yüksek seviyede olan birinin yağ yakım oranı 70-30 olacaktır. Vücudunuzda bulunan yağ yakımı sayesinde kas içerisinde sakladığınız glikojen depolarının kullanımı daha düşük oranlarda olacak ve dayanıklılık seviyeniz optimum seviyeye gelecektir.

Fitness Formülü: Fitness'ten bütünüyle yararlanmak istiyorsak ağırlıkta geçen üç egzersiz programını uygulamaya koymanız gerekir.

Kardiyovasküler Egzersiz: Bu egzersiz tipine aynı zamanda aerobik egzersiz de denilebilir. Bu egzersizle nefes ve kalp ritminiz yükselirken çabucak erlerinizin kapasitesi de artacaktır. Kardiyovasküler egzersiz dediğimiz zaman aklımıza; yürüyüş, koşu, tenis, bisiklet, futbol ve bu tipte diğer spor branşları girer. Yapıldıkları zaman içerisinde bize kazandıracakları sağlığın yanında, yağ yakımına yardımcı olduğu da diğer bir yararlıdır. Örneğin her koştuğunuz yada yürüdüğünüz 1 mil 100 kalori yakmanıza neden olacaktır.

Bu da bir oturu ta yedi iniz; bir muza, yarım enerji barına, üzerine reğel sürülmü bir büyük dilim ekme e, bir kase dolusu sebze çorbasına yada üstüne fıstık ezmesi gezdirilmi elma paçalarına denk gelmektedir.

Yürüyü yapmanın ya yakımına ve hatta vücuttan ya atılmasına yardımcı oldu unu daha önceden mutlaka duymu yada okumu sunuzdur. Bu teori oldu undan fazla abartılmı tır. Bilindi i gibi dü ük tempolu antrenmanlarda vücut ya ları enerji ö esi olarak kullanır. Ancak, daha fazla performans gerektiren antrenmanlarda vücut daha fazla ya ı enerjiye çevirerek ya yakımını gerçekleştirir. Çok yüksek seviyede yapılan antrenmanlarda vücut karbonhidratları eneri ö esi olarak kullanır ve yine kilo kaybına yardımcı olur. Antrenman sonunda kaslarınız içerisinde bulunan glikojen depoları karbonhidrat ve ya ları kullandı ımız için kullanılmamı olur. Bu kesinlikle tüm zamanınızı yüksek yo unlukta antrenman yaparak geçirece iniz anlamına gelmemektedir. Antrenman yo unlu unuzu yapabilece iniz düzeylerde ayarlamak sizin elinizdedir. Gere inden fazla antrenman yapmanız sürantre olmanıza neden olacaktır.

Kardiyo Hedefiniz: kilo vermek için yapılacak çalı malara geldi i zaman, yapaca ınız herhangi bir egzersiz bunu gerçekle tirecektir yeter ki yapmak isteyin. Dü ük yo unlukta antrenmanlar yapması daha kolay antrenmanlardır ve i e basite indirgenmi bir fitness programıyla ba layabilirsiniz. Bunun sayesinde de oldu unuzdan daha iyi bir görüntüye kavu mu olursunuz.

Kalori Yakımı için puçları:

- Yapmaktan zevk alaca ınız aktiviteler yada ba ka u ra lar bulun. Bu sayede fitness seviyenizi istenilenin üstüne çıkarabilirsiniz. Hepsinden önemlisi motivasyonunuzu tam sa layabilece iniz bir aktiviteyle u ra ın.
- Hafta içinde 3-4 gün 20-30 dakkikalık kardiyovasküler çalı malar seçin.
- Zamanınızı harcamayı bırakın egzersiz zamanınızı a amalara bölün. Yaygın bir teori ya yakımının 20 dakkikalık kardiyo çalı masından sonra ba ladı ını söyler. Bu tamamen do ru de ildir. Evet gerçekten ya yakımı bir miktar zaman alacaktır bu geçen süre içinde vücut ya yakımına ba layacak aynı zamanda kilo vermenize de neden olacaktır. Dolayısıyla çalı malarınızı iyi programlamalı ve diyetinize dikkat etmelisiniz.

Güç Çalı ması: Bu tür çalı malar kaslarınızın dayanıklılı ını arttırmayı amaçlar. Kaslarınız çalı malar soucunda süpermarketlerden aldı ınız po etleri arabanıza ta ırken zorlanmadan ta ımanıza, 3 ya ında bir çocu u ba ınızın üstüne kaldırmanıza yardımcı olacaktır.

Güçlü kaslar metabolizmanın daha hızlı çalı masına ve kalori yakımına yardımcı olur. Kaslarımız çok yüksek yo unlukta bir yapıya sahip oldu u için kendini yenilemesi için kaloriye ihtiyaç duyar. 2.5 kiloluk bir kas günde 35-50 kaloriyi hareket etmeseniz dahi yakmaktadır. kas oranınızın yükselmesi demek yedi iniz yemek miktarının artması ve buna ra men kilo almamanız anlamındadır. Yinede vücudunuzu ekle sokmak için yaptı ımız çalı maların çalı tı ımız bölgelerde ya yakımına neden olmasını beklemeyin.

Bunun nedeni çalı tı ımız süre içinde vücut kaybolan enerji miktarını sa lamak için ya hücrelerini kullanacak olmasıdır. Ama i in iyi tarafından bakarsak çalı malarınız sonucunda daha belirgin kaslara sahip olacak ve genel görünümünüzü düzeltme ansını yakalayacaksınız. Daha fazla kas gücü aynı zamanda koordinasyonunuzun düzelmesine ve sakatlıklara kar ı daha dirençli olmanıza neden olacaktır.

Güç Çalı ması Hedefleri: Hangi türde bir çalı ma programı kullandı ınız önemli de il. Vücut a ırlı ınız, uyguladı ınız program , dumbbell, ve çalı tı ımız egzersiz aletleri ne olursa olsun sizin için hangi metodun uygun oldu unu ve daha fazla zevk alarak çalı aca ınızı dü ünüyorsanız o metodu kullanmanız gereklidir.

Güç Çalı ması için puçları:

- 12-15 tekrar sonunda kendinizi yorgun hissedece iniz bir a ırlık seçerek çalı malarınıza ba layın. E er 15 tekrarı rahatlıkla yapıyorsanız kaldırdı ınız a ırlık sizin için çok hafif demektir. E er 6-7 tekrarda yorgunluk ba lamı sa a ırlık sizin için çok a ır demektir.
- Büyük kas gruplarına hitap edecek çalı malar yapın: gö üs, sırt, mide, biceps, triceps, omuzlar, ve bacaklarınız. Güçsüz olan kas gruplarınızı çalı mayı bırakıp tüm vücut kaslarınızı güçlendirmek zorunda oldu unuzu unutmayın.
- Haftada iki yada üç kez çalı maya önem verin.

Esneklik Çalı maları: Bir lastik bant çekildi i zaman nasıl uzayabiliyorsa kaslarınızı da aynı ekilde dü ünmek zorundasınız. Bir örnek vermek gerekirse, ayak parmaklarınıza ula mak için öne do ru e ildi iniz zaman bacaklarınızın arkasındaki hamstring kaslarınız dizlernizden kalçalarınıza kadar uzanır. Kaslarınızı esnetti iniz sürece kas boyunda bir uzama meydana gelir.

Bu uzama daha öne e ilmenize yardımcı olacaktır ve hatta ayak parmaklarınıza ulaşmanızı sa layacaktır. Eklem noktalarında bulunan kaslarınızı sürekli esnetmeniz hareket kabiliyetinizi de geli tirmeye yarayacaktır. Bu sizi yürürken ve spor yaparken daha dengeli duruma getirecektir. Ara tırmalar yoga ve thai chi gibi esnekli e yönelik programların ilerleyen ya larda meydana gelen dü me gibi olayları ortadan kaldırdı ını ortaya koymu tur.

Esneklik puçları: vücudumuzda yeralan en sıkı kas uyluk kemi imizin ön kısmında bulunan kastır. (Kalça flexorları, gö üs, ve hamstring) ço u insanda kalça kasları da çok gergin bir formdadır. I te bu kas gruplarına yönelik 20-30 saniye yapıldı ı zaman size esneklik kazandıracak öneriler.

- Gö üs Açma: Bacaklarınız çapraz ekilde outrun . Ellerinizi parmaklarınızın oynak yerleri duvara bakacak ekilde sırtınızın arkasında birle tirin. Omuzlarınızı tavana do ru çevirin ve tekrardan duvara do ru çevirerek parmaklarınızla duvara dokunmaya çalı ın. 20-30 saniye sonunda ellerinizi çözerek hareketi bitirin.

- **Kalça Açma:** Bacaklar çapraz ekilde otururken karınınızın üstüne do ru e ilin bunu yaparken karın kaslarınızın güçlü ve içeriye do ru çekilmi oldu undan emin olun. Daha sonra ellerinizi ba nınızın üstüne do ru uzatın ve iyice gerilin.
- **Hamstring Açma:** ayaklarınızdan birini öne do ru uzatın di erini ise arkaya do ru katlayın. Bunu yaptıktan sonra sırt üstü yere uzanın. Hareketi ayak de i tirerek tekrar edin.
- **Quad ve Kalça Flexor Açma:** ayaklarınızdan birtanesini arkaya do ru katlayın di er aya nınızı öne do ru uzatın. Öne do ru uzattı nız aya nınızın üzerine do ru uzanıp ayak ucunuzu yakalamaya çalı n.

Üç Bölgeyi çalı tırmaya Özen Gösterin : Üç fitness çalı masına yönelik formlar okuduk. Örnek olarak a ırık kaldırmanın kas gücünü arttırdı nı, ancak esneklik ve kardiyo sistemimizin geli mesine yardımcı olmadı nı, kardiyo çalı malarının yürüyü ve ko u yaparken kardiyovasküler sistemimizin geli mesine yardımcı oldu unu ancak kas gücünü etkilemedi ini ve son olarak yoga'nın hem kuvvet hemde esneklik için yararlı oldu unu bazı durumlarda kardiyomuzda yaradı nı söyleyebiliriz. te burdaki anahtar vücudumuzu fit bir görüntüye sokmaya çalı ırken bu üç formülden de yararlanmamız gerekti ini ortaya koymaktadır.

Fitness'in Yararları: Bir kimsenin yüzüne bakarak sa lıklımı yada sa lıksızımı oldu unu rahatça söyleyebiliriz. Egzersiz yapan kimselerin kan dola ımının tüm vücutta arttı ı ve bunu derinizde yansıttı nı biliyoruz. Hiç spor yapmayan yada sigara içen bir insanın yüzünde egzeriz yapan kimselerin yüzünde gördü ünüz canlılı ı görmeniz mümkün de ildir.

Bu fitness çalı malarının bize sa lamı oldu u yararlardan sadece birtanesidir. Tıp doktorları ve fitness uzmanları arasında yaygın olan bir kli e e er yapılan egzersiz çalı malarının sa ladı ı dinçli i verebilecek bir hap olsa milyoner olaca ım olgusudur. Bir sa lık problemiyle kar ıla tı mız zaman ve onun ilacının yapaca mız bir egzersiz oldu unu söyleyebildi imiz zamanlar egzersizin ya am ilacı oldu unu benimseyece imiz zaman olacaktır.

Daha önce i ledi imiz konularda vücudunuzun yaptı nız çalı malara yeni kan hücreleri üreterek nasıl adapte oldu unu, vücuttaki ya ları kullanarak ATP sistemine geçmeyerek glikojen depolarının korundu undan bahsetmi tik. Bu de i imler dü ündü ünüzden daha fazla sizi ekle sokacak, do al olarak egzersiz yapmanıza yardımcı olacak ve menal, fiziksel ve duygusal yönden birtakım olumlu alı kanlıklar kazanmamıza yardımcı olacaktır.

- **Kilo Kontrolü:** Kaslarınızı hareket etirmenin kalori yakımına yardımcı oldu unu öğrenmi tiniz. Ancak yaptı nız çalı malar sonrasında yaktı nız kalori miktarı üzerinde durursanız yaptı nız çalı malar konusunda strese girebilirsiniz. 100 kaloriyi yakmak için bir millik bir ko u gerekirken 2.5 kiloyu vermek için 35 mil ko manız gerekti ini bilmeniz gerekmektedir. anslıyızki egzersiz çalı malaribirden fazla kilo verme çalı masını beraberinde getirmektedir.

Metabolizmanız çalışmaya sonrasında vücudunuz kendini tamir edinceye ve resentezi tamamlayana kadar hızlı çalışmaya devam eder. Bu sonradan yakımlı 24 saat boyunca ve hatta uyku esnasında bile devam edebilir. Daha önceki bölümlerde bahsettiğimiz gibi ağırlık çalışmaları metabolizmanızı hızlandırdığı gibi yağ yakımına da yardımcı olmaktadır ve her 2.5 kiloluk kas kütlesi 35-50 kalori yakmaktadır. Sıradan bir insanın çalışmaları sırasında elde ettiği kas kütlesi onun 35 ile 100 kalori yakmasına neden olacaktır. Sonuç olarak düzenli yapılan egzersizler sürenire olmanızı engeller. Fit oldu unuz zaman kan şekeri seviyeniz, metabolizmanızı, ve sayısız diğer faktörler birarada çalışarak size ne zaman ne kadar yemeniz gerektiğini öğretir. Sonuç vücudunuz kaloriye ihtiyaç duydu unuz zaman acıkır ve ihtiyacı olmadığı zamanda acıkmazsınız.

- **Hastalıklara Karşı Korunma:** Egzersiz tam anlamıyla bir gençlik pınarıdır. Yapıldığı zaman içerisinde ne yaptığınız olun sizi her türlü hastalığa karşı (kansere, kalp) dayanıklı kılacaktır. kardiyovasküler çalışmalar sonucunda kalp kasınız daha güçlü bir hale gelecektir. Aynı zamanda vücudun ihtiyacı olan kan ve diğer enzimleri damarlarınız içerisinde rahatça dolaştırmasına da yardımcıdır. Kan içerisinde bulunan kötü kolesterol hücrelerini kandaki oranını düşürerek ileride meydana gelmesi muhtemel kalp krizi ve damar tıkanıklığı olasılığını minimize eder. Egzersiz sonrasında yüksek tansiyonun da düşmesini gösterdiği bir gerçektir. Duke üniversitesinde 112 denek üzerinde yapılan çalışmalar egzersiz sonrasında kilo kaybı ve tansiyonda düşüşü kaydeditmiştir. Egzersizler kas hücrelerinin insülin hormonuna daha duyarlı seviyelerde çalışmasına neden olur. Bu sayede kas hücreleri içinde bulunan glikoz seviyesi dengelenmektedir. Fit olmayan kimselerde kas hücreleri insüline daha duyarlı olacaktır ve bunun sonucu diyabet hastalığına kadar uzanan bir yolculuk olacaktır. Diyabet hastaları üzerinde yapılan testlerde egzersizler sonunda kullandıkları ilaç seviyelerini azalttıkları gözlemlenmiştir. Fit insanların daha düşük kilolarda olmaları istenilen düzeyde hormone seviyelerine sahip olması anlamına gelmektedir. Bu da düşük kilonun düşük estrojen hormonu anlamına geldiğini gösterir. Bu sayede kanser riski de azalmaktadır. Ancak aksi durumlarda estrojen hormonunun yükselmesiyle kanser riski de artacaktır.
- **Zihinsel Sağlık:** Yapılan egzersizler sırasında vücuttaki kılcal damarların artması ve kan dolaşımının daha düzenli bir hale geldiğini görmüştük. İşte bu sayede beyine giden daha fazla oksijen ve diğer gerekli kimyasallar yoluyla daha iyi bir ruh haline ve reaksiyon zamanına sahip oluruz. Örnekleyecek olursak 17,626 kanadalı üzerinde yapılan bir araştırmada fiziksel olarak daha aktif çalışanların diğerlerine nazaran stresle daha rahat baş edebildiğini kanıtlanmıştır. Aynı araştırmada sonucunda fiziksel aktivitenin, stresin yoğun olduğu zamanlarda insanların pozitif olmalarını sağladığıdır. Bu sayede iş yerlerinde çalışanların daha az bitkinlik, az depresyon, ve yoğun stress altında daha iyi performans göstereceğini kanıtlanmıştır.
- **Zeka:** Kardiyovasküler egzersiz kalbiniz ve diğerlerinize daha fazla oksijen göndererek daha düzgün düşünmenize yardımcı olur. Örneğin düşük diğer fonksiyonuna sahip hastaların katıldıkları aerobik egzersizlerden 3 ay sonra kavramsal düşünme yöntemlerini geliştirdiğini gözlemlenmiştir.

- **Ömür Boyu Gençlik:** Ço u erke in 60'lı, 70'li, 80'li ya larda ya adı ı sorunlardan birtanesi kas kaybıdır. Bu kas kaybı 30'lu ya larda her ne kadar önemli gibi görünmesede zaman içerisinde tehlikeli olmaya ba lar.dü ük kas miktarı ilerleyen ya larda denge ve koordinasyon kaybına neden olmaktadır. Sonuç olarak 60'lı ya larda dü meniz sonucunda ciddi sakatlıklar ya ayaca nız gerçektir. Bununla birlikte dü ük kas miktarı metabolizmanızı da yava latacaktır. anshıyız ki yapılan ara tırmalar sonucunda 70'li ya larda egzersiz programı yapan ya lıların kaybettikleri kasları yerine koyabildi i daha iyi bir dengeye kavu tu u, ve daha güçlü oldukları kaydedilmi tir.
- **Kemik Sa lı ı:** Kadınların menapoz döneminden sonra ya adıkları en önemli sorunlardan birtanesi osteoporosistir. Bunun nedeni güçsüz ve kırılğan kemiklerdir. Yapılan çalı malar sonucunda egzersiz çalı malarının kemikler üzerinde baskı yaptı ı ve bu baskı sonucunda kemiklerin daha fazla minerale ihtiyaç duydu u ortaya çıkmı tır. Kemiklerin kalsiyum ve magnezyum gibi minerallerden olu tu unu ve yüksek düzeyde mineralin güçlü kemikler anlamına gelece idir.
- **Eklem Sa lı ı:** Uzmanlar önceleri de i ik kardiyovasküler çalı maların de i ik eklem a rıları yaptı nı dü ünmekteydi. imdilerde bu konuyla ilgili olarak daha fazla bilgi sahibi oldu umuzu söyleyebiliriz. Basketbol ve futbol gibi sporlarda keskin dönü ler sonucunda olu an sakatlıklar bakım yapılmadı ı takdirede eklem iltahaplanmasına yol açabilmektedir.sakatlık sonrasında uygulanacak egzersiz tedavisi iyle me sürecinde faydalı olacaktır. Kardiyovasküler ve dayanıklılık çalı maları sonucunda eklem noktalarınızda geli im söz konusu olacaktır. Aynı zamanda egzersiz sonlarında yapılacak esneme çalı maları eklemelerinizin her yöne rahatça uzanmasını sa layacaktır.
- **Daha yi Alı kanlıklar:** yapılan çalı malar sonucunda egzersiz yapan kimselerin sigaray ı bırakma oranlarının yüksek oldu u ve egzersiz yapan bireylerin egzersiz yapmayanlara nazaran daha besleyici diyetler seçti i kanıtlanmı tır.
- **Daha Fazla Enerji:** Dü ünün her nefes almak istedi inizde bir konteyner dolusu oksijeniniz var. Her nefes alı veri inizde bu konteynerin içeri ni ald ınız oksijen miktarında enerjiyle de dolduruyorsunuz do rumu?. Egzersiz yapmanın sa ladı ı yararlarından birtaneside kan dola ımının hızlanmasıyla beyne ve di er organlara daha fazla miktarda kan ve enzim aktarımının yapılmasıdır. Ancak bu aktarımın hızı egzersiz yapmayan birine göre daha hızlı olacaktır. Yapılan egzersizler dola ımın yanında beyne bazı kimyasal maddeler göndererek enerji üretiminin artmasını da sa lamaktadır.
- **Daha yi Çocuklar:** Egzersiz çalı maları dü ünülenin aksine küçük ya taki çocukların daha düzgün fizikli olmasını sa lamı tır. Ara tırmalar göstermi tirki egzersiz yapan gençlerin uyu turucu ve kötü alı kanlıklardan uzak durdu u, seksüel açıdan geli min de yava ladı ı ortaya çıkmı tır.fiziksel yönden yetersiz çocuklar üstünde yapılan bir çalı mada; katıldıkları egzersizler sonucunda bu çocukların moral ve motivasyonlarının arttı ı ve kendilerine güven duymaya ba landı ı gözlemlenmi tir.
- **Seksüel Performans:** sonucu ve insane ya amı için büyük önem ta ıyan bir olgudan seksüel ya amdan bahsedece iz. Egzersiz sonucu dola ımın hızlandı nı okumu tuk i te dola ımın hızlı olması cinsel organlarımıza giden kan akı nın

fazlala masına ve hatta arzu ve duygularımızın üst düzeyde seyretmesine yardımcı olacaktır. Beynimizi etkileyen kimyasalların aynı zamanda testosteron hormon salgısını da arttıracakları yapılan deneyler sonucunda ortaya çıkmıştır. Sonuç olarak egzersiz yapmak size daha iyi hissettirecek, gelişimi vücudunuz daha motive olmanızı sağlayacak ve yatak odasında kendinize güven duymayı öğretecektir.

BESLENME:

• **Düzenli bir egzersiz planıyla yapılacak diyet programınız sizin daha iyi hissetmenizi sağlayacaktır.**

Antrenörlük hayatınız boyunca neler yediğine dikkat etmeyen yüzlerce atletle karşılaşabilirsiniz. Tennis seanslarından, uzun saatler süren bisiklet turlarından sonra yaptıkları yüksek kaloriler günlük hayatta kilolarını ucucuna kontrol etmelerini sağlamaktadır.

Bisiklet yapmaya gayret eden, en profesyonelden tutun da en amatör atlete kadar tüm sporcular ne yediklerine ne içtiklerine dikkat ederler. Yediğiniz yiyecekler hislerinizi ve görüntünüzü etkileyecektir. Yediğiniz yiyecekler size enerji yanında, hız ve dayanıklılık kazandıracaktır. Ayrıca gün boyunca enerjik olmanızı sağlayacak ve yerinizde daha iyi bir performans ve küçük çocuklara gün boyu aktivitelerde dayanıklılık kazandıracaktır. Son olarak sağlıklı ve dengeli beslenme hastalıklarla savaşmanızda bize gerekli en büyük silahlardan bir tanesidir.

Yapacağınız dengeli beslenme programlarıyla fitness düzeyinizi ve yaşam kalitenizi geliştirebilirsiniz.

Çalışma Sonrasında Daha Çabuk Toparlanma: Çalışma sonrasında vücudunuzun kuruduğunu ya da çalışmada sonunda ölü gibi yorulduğunu hissettiniz mi?. Bunun en büyük nedenlerinden biri egzersizlerinizin sonrasında gereken miktarda ve cinsteki besin öğesini almamanızdan kaynaklanır. Vücudunuz çalışmada iki tür besin öğesine ihtiyaç duyar. Karbonhidratlar ve Proteinler. Karbonhidratlar çalışmada yapılan çalışmada enerji depolarının doldurulmasına yardımcı olur. Proteinler egzersiz sonunda vücutta herhangi bir sakatlığın giderilmesine yardımcı olurken karbonhidratların vücutta daha etkili olmasına yardımcı olur.

Sakatlığınız için gerekli besin öğelerini almadığınız takdirde çalışmada yaptığınız gün sonrasında enerji depolarınız yarılanacak ve bunun sonunda vücutta ağrı yorgunluk, kramplar ve ağrılar baş gösterecektir.

Hareket için Daha Fazla Enerji ve Motivasyon: yiyecekler vücudunuz için gerçek anlamda enerji kaynağıdır. Vücudunuzu yanlış benzinle doldurmak, örneğin ağrı miktarda kızarmış tavuk ve patates yemek yavaşlamaya neden olacaktır. Bazı nedenlerden dolayı egzersiz yapmanızı engelleyecek faktörler çıkacaktır. Bu faktörlerden

birtanesi fiziksel açlıktır. Bu yüzden küçük ö ünlerle yemek yenilmesi önerilmekte. Birkça büyük ö ün yerine gün boyunca küçük porsiyonlar alınması önerilmektedir.

Dayanıklılıkta Artı : Kaslarınız glikojen adını verdi imiz diyet esnasında aldı ınız bir enerji sistemi sayesinde çalı ır. Çalı malarınız esnasında vücudunuz kaslarınızda bulunan karbonhidratları kullanır. Ancak egzersiz esnasında kullanılan bu karbonhidratlar yerine konmazsa 90 dakika içerisinde tükenecek ve dolayısıyla vücutta a ırı yorgunluk ba layacaktır. Vücudunuzun dayanıklılık seviyesini arttırmak için çalı malarınız sonrasında do ru yiyecek ve içecekler kaybetmi oldu unuz enerjiyi yerine koyacaktır. Do ru yiyecek yeme vücudunuzda kaybetmi oldu unuz enerjinin depolanması dı ında, alktik asitin verdi i yorgunlu u da ortadan kaldırmaya yardımcı olacaktır.

Daha Fazla Sürat: yüksek yo unlukta yapılan antrenmanlar kaslarınız içerisinde depolanmı olan glikojenin yüksek oranda yanmasına neden olur. Kısa mesafeli yapılan sürat ko uları sonunda vücudunuz %5 oranında glikojeni harcayacaktır. Daha uzun süreli sürat ko ularının yapıldı ı futbol, basketbol gibi sporlarda glikojen depolarınızın tamamen bo aldı ını söylemek mümkün olacaktır. Düzenli egzersizler ve dengeli beslenme süreci sonunda, yaptı ınız sürat ko ularının dayanıklılık süresi uzayacak, defalarca sürat ko usu yapabilecek kapasiteye sahip olacaksınız.

Daha Sa lıklı Ya am: Fitness sa lıklı bir hayat sürmenin ön ko ullarından sadece bir tanesidir. Yaptı ınız düzenli egzersizler sonucunda daha önceki konularda i ledi imiz birçok yararlı de i imlerin ya andı ını biliyoruz. Bi ömür boyunca sa lıklı ya amak istemezsiniz. te bunu yapabilmeyizin en etkili yolu dengeli beslenmeden geçmektedir. Yıllar süren ara tırmalar göstermi tirki, tüm yiyecekler, meyveler, tahıllar hastalıklarla kar ı sava veren kimyasallar içermektedir. Bu kimyasallar dengeli beslenildi i takdirde birlikte etkile ime girerek sizi kanser, kalp krizi, göz problemleri, eklem problemleri ve daha birçok hastalıktan koruyacaktır.

Kilo Kontrolü: Daha öncede belirtti imiz gibi düzenli egzersiz yapan kimselerin ne yediklerine dikkat etmeden kilolarını kontrol altına almaları kolaydır. Çok azımız gün içerisinde birkaç saat egzersiz yapmaktayız. Gün içerisinde yapılan 20-30 dakkikalık çalı malar ne istersek ne zaman istersek yemek yememiz için yeterli bi çalı ma süresi de ildir. Daha önceki bölümlerden hatırladı ımız gibi egzersiz kilo kontrolünde önemli yol oynamaktadır ancak bunu yaparken dengeli ve sa lıklı bir diyet uygulamanız birinci kural olmalıdır.

Performans Diyetinde Etkili 6 Besin Maddesi:

- 1. Sıvılar:** Vücudunuz besin maddelerini vücudunuz içerisinde dola tırmak için sıvılara ihtiyaç duymaktadır. Aldı ınız sıvılar sayesinde hücreler ekil kazanır, vücut ısısı korunmu olur, eklemlerinizin ya lanmasına yardımcı olur, sindirimi kolayla tırır, ve son olarak atık maddelerin vücuttan idrar yoluyla atılımını sa lar. Vücudunuzun %36 ile % 65' i sudan olu mu tur. Yani bakıldı ı zaman olgun bir erkekte 45 litre ve olgun bir kadının vücudunda 35 litre sıvı bulunmaktadır. Bu sıvının önemli bir kısmı konsantre olarak vücudun önemli kısımlarında

kullanılmaktadır. Kanın %100'ü sıvıdan oluşmaktadır. Çiğnişinden daha fazla sıvı kaybettiğiniz durumlarda kanınız ince ve yapışkan bir hal alacak, ve sonuçta kalbinizin çalışmasını zorlaştıracaktır. Vücudunuzda diğer bir önemli organ olan beyin %75 oranında sıvıdan oluşmaktadır. Susuz kaldığınız anlarda dayanılmaz belirtilerini gösterecektir. Gün içerisinde içtiğiniz 2 bardak su kaybettiğinizde 10 bardak suyun yerini doldurmayacaktır dolayısıyla hayati organlarımız fonksiyonlarını gerektiği gibi yerine getiremeyecektir.

2. **Protein:** Kaslarımızın yapılmasına yardımcı olması dışında proteinler, hastalıklarla savaşmamızda, dokularımızın yapılmasında, yapımında ve onarımında kan akışında ve beyin fonksiyonlarının düzenli çalışmasında önemli rol oynamaktadır. Proteinler vücudumuzun %20'lik bir bölümünü oluşturmaktadır. Diğer iki türde proteinler vücudumuzun fonksiyonlarının düzenli çalışmasına yardımcı olur. Vücudumuz yiyecekler yoluyla aldığımız besinleri parçalayarak amino asitleri ortaya çıkartmakta ve bu amino asitler proteinleri yapılandırmaktadır. Vücudumuz proteinleri karbonhidratlarda yad elementler gibi depolayamadığından diğerlerinden sürekli olarak alınmak durumundadır. Beyin ve kaslarımızda vücutta karbonhidrat miktarı azaldığı durumlarda proteinleri enerji kaynağı olarak kullanmakta bu da kasların yapılmasını ve bağışıklık sisteminizin zayıf düşmesine yol açmaktadır. Düşük kalori diyetlerinde bu olay daha sık meydana gelmektedir. Çok fazla protein almakta daha fazla kas yapılmasına değil, tırnaklarınızın daha çabuk uzamasına. Ve hastalıklara karşı daha dirençli olmanıza yarayacaktır.
3. **Karbonhidrat:** sporcular için en önemli besin maddelerinden bir tanesi de karbonhidratlardır. Karbonhidratlar vücut dayanıklılığının artmasını sağlar gibi enerji rezervi olarak da kullanılır. Bu sayede sporcular uzun süreler boyunca egzersizlerine devam edebilir ve dayanıklılıklarını üst seviyede tutar. Ancak vücutta yeterli miktarda karbonhidrat olmaması uzun süreli antrenmanlar sonunda aşırı yorgunluğa neden olacaktır. Dahası yerine tamamlanamayan karbonhidratlar düzenli antrenman yapmanıza engel olacaktır.
4. **Yağ:** Daha önceki görüşlere göre düşük kalorili diyetler yapmanın insan sağlığı için en uygun olduğu yönündeydi. Ancak zaman içerisinde yağların vitaminler ve mineraller kadar önemli olduğu görüşü ortaya çıkmıştır. Yağlar sizi sağlıklı tutması yanında doğru miktarlarda alınması doğru çeşit yağlar egzersiz yapmanıza da yardımcı olacaktır.

5. Vitamin ve Mineraller.

6. **Elektrolitler:** Vücudunuz düzenli oranlarda kalsiyum, potasyum, sodyum ve magnezyuma ihtiyaç duymaktadır. Bu sayede tansiyonunuz düzenli bir şekilde seyrederken, kaslarımızın da düzenli bir şekilde kasılmasına yardımcı olmaktadır. Egzersizler sırasında terle birlikte vücudunuzdan belirli miktarlarda elektrolitler atılmaktadır. Bu sağlığını etkileyecek düzeylerde olmamakla birlikte, maratonlar gibi dayanıklılık isteyen sporlar esnasında vücutta önemli derecelerde elektrolit kaybına uğrar ve tehlikeli sonuçlar doğurabilir. Hyponatremia yani önemli ölçüde sodyum kaybı bunlardan bir tanesidir. Bunun

sonucunda sporcu felç, koma ve hatta ölüm tehlikesiyle karşı karşıya kalacaktır. Ancak anlaşılıyor ki egzersizler esnasında ve sonrasında alınacak do ru miktarda elektrolit bu riski ortadan kaldırmaya yeterli olacaktır.

Zararlı ve Yararlı Ürünler: Market sahipleri ürünleri parlak ambalajlarla kaplanmış diyet ürünlerinin egzersizlerimiz esnasında meydana gelebilecek hertürlü soruna karşı en etkili silahlar oldu unu hep savunmuş turlar. Yıllar boyunca tüketiciler bu ürünlerin tedavi amaçlı kullanılabilece i görüşünde idiler.

Anlaşıyor ki içinde bulundu umuz zaman bu açıdan büyük de işimler göstermeye başlamış tır. Yıllar süren çalı malar sonucunda ürünlerin yan etkileri, zararları ve yararları araştırılmış tır. Sporcuları ürünleri kullanırken iyice inceledikten sonra kullanmayı tercih eder olmuştur. Ancak yasalar bu tip destek ürünlerinin satışı konusunda normal yiyecek maddelerinin satışında gösterdiği kolaylığı göstermemektedir. Yasal denetim organlarının koyduğu bala yıcı yasalar steroid ve hormon gibi maddelerin kullanımını yasaklamaktadır. Üretici firmalar ürün etiketlerinde bu maddeleri göstermeyerek kendi ürünlerini satmak u runa bilinçsiz kullanıcılara zarar vermektedir. Bu konu o kadar hassastır ki bitkisel içerikli ürünlerin içerisinde satılan maddelerin yasak maddelerin içerikleri bazı durumlarda yazılmamakta ve ciddi sağlık sorunları ve hatta ölüme sebebiyet vermektedir.

- Hiçbir destek ürünü sağlık amaçlı kullanılmamalıdır.
- Ço u destek ürünü yedi iniz yeme e destek amaçlı üretilmiş tir. Bu destek ürünlerini tek başına almak iyile tirici etkisini kaybetmesi anlamına gelecektir.
- Almayı dü ündü ünüz ürünler hakkında yeterince araştırma yapmadan almayın.
- Destek ürünü almadan önce mutlaka bir doktora bala vurun.

Destek Ürünlerinin çyüzü: Destek ürünleri teknik olarak vitamin, mineral, amino asitler, bitkisel ürünler ve daha birçok kimyasal madde içermektedir. Bu bölümde bitkisel ürünleri, amino asitleri, vitamin ve mineral içermeyen di er maddeleri inceleyeceğiz. Bu konuyla ilgili eczane raflarında yer alan yüzlerce üründen bahsedebiliriz ancak, hızlı kilo manıza, kilo vermenize, kas geli trimenize ve enerji sistemlerinizi desteklemeye yarayan etkili ürünleri inceleyeceğiz.

Androstenedione:

- Uzmanlar androstenedione 'un adrenal bezlerinizde gizlenmiş olan hormonların açığa çıkarak hormon ve testosteron seviyenizin yükselmesine yardımcı olur ve kas gelişimini hızlandırır.
- Bu ürün üstünde yapılan ara tırmalar, andronun testosteronu tetiklemedi ini ve kas gelişimine yardımcı olmadığını sonucuna varmış tır.
- Ara tırmalar sonucunda andronun iyi kolesterol seviyesini düşürdü ü ve kalp krizi riskini arttırdığı ortaya çıkmış tır. Çok güvenilir bir kaynak olan Journal of the American Medical Association yaptığı ara tırma sonucunda andronun estrogen seviyesini arttırarak kadın ve erkeklerde kanser, kalp rahatsızlıkları riskini arttırdığı sonucuna varmış tır.

- Bu ürünle ilgili önerimiz; bu ilacı kullanıp büyük kaslara sahip olmanız yerine bir spor salonunda vakit geçirmeniz daha yararlı olacaktır.

Branhed-Chain Amino Acids:

- BCAA di er 17 amino asit gibi proteinlerin yapı ta larını olu tururlar. Kas içerisinde üç BCAA bulunmaktadır bunlar (L-leucine, L-isoleucine ve L- valine) olarak adlandırılırlar. 2 saatlik antrenman esnasında vücudunuz bu amino asitleri parçalayarak enerji olarak kullanır. BCAA alarak protein depolarınızı destekleyip a ır çalı malar sonucunda olu acak sakatlıkların önüne geçebilir ve daha kolay iyile melerini sa layabilirsiniz.
- Tazmanya üniversitesinde bisikletçiler üzerinde yapılan ara tırmalarda, bir bisikletçiye 6 gün boyunca BCAA veriliyor. 7 gün bisikletçiden 2 saat boyunca durmadan bisiklet sürmesi isteniyor. Egzersiz sonrasında alınan kan örnekleriyle ilaç almayan bir bisikletçinin egzersiz sonundaki kan örnekleri 4 gün boyunca kar ıla tırılıyor ve kas dokusunda ilaç almayan sporcuya nazaran meydana gelen hasarların daha hızlı iyile me gösterdi i saptanıyor.
- Bu test sonucunda BCAA in herhangi bir yan etkisine rastlanmıyor ancak 6 günün bu ilacı kullanacak olanların uzun süredeki etkileri konusunda bilgilendirmedi i konusunda uyarımalıyız
- Bu ürünle ilgili olarak. BCAA in özellikle ko ucular, bisikletçiler ve dayanıklılık sporlarıyla u ra anlar üzerinde etkili oldu u ancak konuyla ilgili daha fazla ara tırma yapılana kadar bu ilacı kullanmak yerine günde 75-100 gram protein almanızdır.

Kafein:

- Bu ürünün enerjii arttırdı ı, zihni temizledi i ve fiziksel performansı arttırdı ı söylenmektedir.
- Yapılan çalı malar sonucunda günde 2-3 bardak kahvenin zihnimizi temizlemeye, ve hatta fiziksel performansımızı arttırmaya yaradı ını göstermi tir. Bununla birlikte reaksiyon zamanımızın daha iyi olmasına ve daha az stres ya amamıza yardımcı olmaktadır.
- E er kafeini hap ekinde alıyorsanız günlük limitin 200-300 miligramı geçmemesine dikkat etmelisiniz.

Chormium:

- Vücut geli tirmeciler tarafından çok fazla tutulan bir üründür. Vücuttan ya atılmasına ve ekilli görünmesine yaradı ı söylenir. Üretici firmalar bazı durumlarda chormiumun kan ekerini dengeledi ini de idda eder.
- Bu maddenin dü ük miktarlarda kullanımı vücudun ekeri kullanma kabiliyetini sınırlandıracaktır. Diyabet sorunu olan kimseler için bu büyük bir sorun te kil etmektedir. Öte yandan yüksek eker seviyesi olan hiperglisemi hastalarının dü ük miktarlarda chormium kullanımı eker seviyelerinin dengelenmesini sa layacaktır. Yapılan ara tırmalar aynı zamanda 200 miligram chormiumun

eker seviyesini düzenledi ini ortaya çıkarmı tır. Ancak dü ünülenin aksine chormium kullanımının kas geli imine, ya yakımına faydası oldu unu kanıtlayn çalı malar yapılmamı tır.

- Yapılan ara tırmalar 200 miligram chormiumun bir zararı olmadı nı göstermektedir. Ancak yüksek dozlarda alınacak miktarların kromozomlarımıza zarar verce ini ve kanser riskini yükseltece i kanısındadır.
- Bu ilacı kullanmak yerine fasülye yiyebilir, bira içebilir, tavuk gö sü yiyebilir veya bezelye yiyerek chormium seviyenizi dengede tutabilirsiniz.

CLA:

- Üreticiler bu ürünü ayçiçe i ve safrandan elde etmektedirler.Ürünün ya ları ya hücreleri yerine kas hürelerinde depolayıp kilo vermemize yaradı ı söylenmekte aynı zamanda ba ı ıklık sistemimizi de destekledi i idda edilmektedir. Bunula birlikte yasalar bu ürünün kullanımıyla ilgili olarak bir günlük doz a mı belirlememi tir.
- Ara tırmalar bu ürünün ba ı ıklık sistemini harekete geçiren hücreleri uyardı nı ve ba ı ıklık sistemini hızlandırdı ı teorisini kanıtlar yöndedir. Yapılan bir çalı ma günde 1-3 gram CLA kullanımının ba ı ıklık fonksiyonlarını hızlandırdı nı ve di er bir teoride kas yapımını arttırırken kilo verdirdi ini ortaya çıkarmı tır.
- Ürün hakkında hiçbir yan etkiye rastlanmamı aksine kolesterol seviyesini dü ürdü ü görülmü tür.

Kreatin:

- Üretici firmalar 1 Hafta boyunca kreatin yüklemesi yapmanın vücutta bulunan kaslarımızın %20-30 oranında güçlenece i do rultusunda görü e sahiptir.
- Kreatin kulanmanın kaslarımızı güçlendirdi i yapılan ara tırmalr sonucunda ortaya konmu tur. Özellikle dayanıklılık sporları, vücut geli tirme ve yüksek enerji harcamamız gereken spor aktiviteler için ideal bir üründür.
- Ara tırmalar sonucunda kreatinin herhangi bir yan etkisi olmadı ı bulunmu tur. Karaci er ve ve böberkler tarafından vücuttan kolayca atılabilmektedir. Uzun süreli kullanımları sonucunda futbol oyuncularının sıkca kar ıla tı ı kramp sorunlarına neden olmamaktadır.
- Vücut geli tirmeyele gerçekten ilgileniyorsanız ilk kullanımda, 1 hafta süreyle 25 gram günde kullanmalı daha sonra hergün 2-5 gram kullanmanız tavsiye edilmektedir.

Efedrin, Ma Huang, Kafein ve Guarana çeren Ya Yakıcılar:

- Metabolife ve Xtreme Lean gibi ürünlerin bazal metabolizmayı etkileyerek yağ yakımına neden olduğu bilinmektedir. Bu maddeleri kalp atımını ve kan basıncını arttırarak ısı üretmenize ve yağ yakmanıza neden olmaktadır.
- Yapılan ara tırmalar bu ürünleri kullanan kimselerin kilo verdiklerini ancak büyük risk altında olduklarını göstermektedir. Yapılan bir çalışmada sonucunda bir grup altı ay boyunca yağ yakıcılar kullanımı ve 36 kilo vermiştir. Diğer grup ise altı aylık süre içerisinde 29 kilo verebilmiştir.
- Bu konuyla ilgili olarak yapılan çalışmalar sonucundaki etkiyi elde edebilmek için günde 60 miligram efedrin ve 600 miligram kafein almak zorundasınız. Bu da kalp ritminde artışa, yorgunluğa ve aırı terlemeye sebep olacaktır. Bunun dışında yetkili merciler bu maddelerin yol açabileceği 800 ayrı neden sıralamaktadır.

Glutamin:

- Yapılan ara tırmalar egzersizler esnasında alınacak glutaminin soku alınlıklarına ve kas ağrılarına karşı etkili olduğunu göstermektedir.
- Birkaç ara tırma esnasında glutaminin bağışıklık sistemini desteklediği ve hastalıklara karşı daha dirençli hale getirdiği sonucuna ulaşılmıştır.
- Glutamin kullanımı sonucunda kandada dola makta olan amino asit miktarı artacaktır ve bunun sonucu olarak normal yollarla aldığınız amino asitlerin önü kesilecektir.

L-Arginine:

- Üreticiler L-Arginine in vücuttaki büyüme hormon seviyesinin artmasına yardımcı olduğunu ve kaslarınızın daha çabuk geliştiğini söylemektedir.
- Yukardaki teoriye göre hareket edecek olursak, aırı büyüme hormonu insan sağlığı açısından yararlı değildir. Ancak L-Arginine dü ünlüdü ünün aksine kaslarınızı büyötmeye değil, kalp fonksiyonlarınızı geli tirmeye yarar.
- L-Arginine uygun miktarlarda alındığı takdirde herhangi bir yan etkisi yoktur. Doz aşımında diğer amino asitlerin vücuda girmesine engel olacaktır.
- Bu maddeyi kullanmak yerine et yada balık yemelisiniz.

Protein Tozları:

- Üreticiler ekstra dozlarda alınacak protein tozlarının kaslarınızın gelişimine yardımcı olacağını kanısındadır. Bunu yaparken yüksek protein içeren yiyecekler yenmesi her zaman tavsiye edilen bir durumdur.
- Yiyeceklerinizde günlük olarak 70 gram protein tozu alıyorsanız, ekstra alacağınız protein tozunun kaslarınızın gelişiminde bir yararı olmayacaktır. Yüksek protein diyetlerin işe yaramasının en büyük nedeni karbonhidrat ve protein yönünden düşük düzeyde olmaları değil kalori yönünden düşük olmaları yüzündendir.
- Bu maddenin sağlıklı açısından kullanımında bir sakınca yoktur ancak böbrek sorunu olan kimselerin kesinlikle protein tozu kullanmaması önerilmektedir.

Whey Protein:

- Bu maddenin di er protein tozlarına göre daha fazla kas yaptı ı dü ünülmektedir.
- Sporcular üzerinde yapılan çalı malar bu hipotezi çürütmü tür.
- Bu maddelerin bazıları doping maddeleri içerdi i için yarı malar öncesinde yapılan testlerde olumsuz sonuçlar alınabilir.
- Bu maddenin kullanımıyla ilgili çalı malar arttırılana kadar normal yollarla yani dengeli beslenerek vücudumuza protein almayı tercih etmeliyiz.

Vitamin & Mineraller: Uzun süren bilimsel çalı malar sonunda vitaminlerin ya lanmayı geciktirdi ini, hastalıklara kar ı ba ı ıklık sistemini destekledi ini, ve do u tan gelen güzelli inize güzellik kattı ı bile söylenirdi. Ancak daha sonraları çıkan sonuçlar vitaminlerin hiçte o kadar masum ürünler olmadı ını ortaya koydu. Aldı ımız bazı vitaminlerin tehlikeli oldu unu, içerdi i antioksidanlar yüzünden insan sa lı ı açısından tehlike içerdi i ve hatta kanser riskini arttırdı ını ortaya çıkaarmı tır. Bugün vücudunuz için gerekli olan 13 adet vitaminden bahsedece iz. Bu vitaminler sayesinde vücudumuzun yüzlerce biyomekanik aktiviteyi nasıl gerçekle trdi ini görece iz.

Vitaminler genelde iki türede incelenir bunlar:

- a) Suda Çözülen: Suda çözülen vitaminler hücrelerin sulu kısımlarında bulunur ve genellikle C ve B vitaminlerinden olurlar. Kimyasal reaksiyonlar sonucunda enzimlere dönü ürler. Vücudumuz bu vitaminleri vücutta depoloyamadı ından 24-48 saat süre içerisinde yedi imiz besin kaynaklarını parçalayarak elde eder a ır ı alınması halinde idrar yoluyla dı arıya atılır.
- b) Ya da Çözülen: A,D,E,K vitaminler hücrenin ya kısımlarında bulunmaktadır. Metabolizmayı harekete geçirmeye yardımcı olmalarıyla bilinirler. Örnek olarak “D” vitamini vücutta bulunan kalsiyumun kemiklere yönlendirilmesinden sorumludur. Ya da çözülen vitaminler, suda çözülen vitaminlerin aksine vücutta depolanabilmektedir. Örne in karaci erin kendisine 2 yıl yetecek kadar “A” vitamin rezervi bulunmaktadır. Vücudunuza gerekti i kadar ya da eriyen vitamin bulunmaması durumunda vücut bunu dı ardan temin edecektir. Ancak bu alınan miktar vücutta depolanaca ından toksin etkisi gözönünde tutulmalıdır.

Gelin vücudumuz için gerekli olan bu vitaminleri hangi yollarla alaca ımızı, ne miktarda, ne zaman destek ürün olarak, az alındı ında veya fazla alındı ı zaman do uraca ı sonuçları inceleyelim.

A vitamini:

- Nerede Bulunur: Turunçgiller sebze ve meyvelerde, koyu ye il lifli sebzelerde, pastörize sütte, yumurta ve ci erde bulunur.
- Ne Miktar htiyacınız Var: Günlük olarak, bayanlar için 800 mikrogram ve erkekler için 1000 mikrogram ihtiyacınız vardır.
- Ne Zaman Destek Ürünü Olarak Alınmalıdır: A vitamininin ya da eriyen bir yapıya sahiptir. vücutta fazla miktarda bulunması bu vitaminin toksik bir madde haline gelmesine neden olacaktır. Ancak A vitamininin vücutta yiyecekler yoluyla

depolanması neredeyse imkansızdır. Vücutta A vitamininden kendisi için gerekli olan beta karoteni alacaktır daha fazlasını da depolamayacaktır.

- Yeterli Miktarda Alınmadığında Ne Olur: Geçici Körlük, Anemi, Güçsüz Bağımsızlık Sistemi, sert ve beyaz saç hücreleri.
- Aırı Miktarda Alındığı Zaman Ne Olur: Bulantı, İştah Kaybı, Kuru ve Çatlak Deri, Saç Kaybı, Eklem Ağrıları, Baş Ağrıları, Görüşte bulanıklık.

D Vitamini:

- Nerede Bulunur: Pastörize süt, yumurta, balık ve ciğerler.
- Ne Miktar İhtiyacınız Var: bayanlar ve erkekler için günlük 5 mikrogram ihtiyacımız vardır. Yaşları 50 ve üstünde olan kimselerde bu miktar 10 mikrogram ve yaşları 70 üzerinde olan kimseler için günde 15 mikrogram alınması gerekir.
- Ne Zaman Destek Ürünü Olarak Alınmalıdır: Yaşımız 60 yaşını aştıysa artık spor yapmaya başlamalısınız. “D” vitamini alırken önce bir doktora danışmalı sonra kullanmalısınız aksi takdirde aşırı doz sonucu toksik etkiler oluşabilir.
- Yeterli Miktarda Alınmadığında Ne Olur: Kemik uzaması yavaşlar, Çocuklarda gelişim yavaşlar, Dişlerin formasyonunun gelişimi yavaşlar, yetimkinlerde yumuşak kemik yapısı ve kas kısılmaları.
- Aırı Miktarda Alındığı Zaman Ne Olur: Gelişimde yavaşlama, Yumuşak dokuda kalsiyum tortusu ve böbrek hasarları.

E Vitamini:

- Nerede Bulunur: Badem, bitkisel yağ, yeşil lifli sebzeler, tahıl tohumları, buğday ürünleri, kahvaltılık mısır gevreci.
- Ne Miktar İhtiyacınız Var: Kadın ve erkeklerde 15 (30 IU) miligram gündelik olarak kullanılmalıdır. Ancak bazı kaynaklara göre bu miktar bunun 13 kat daha fazlasını almanız gerektiği yönündedir.
- Ne Zaman Destek Ürünü Olarak Alınmalıdır: Genel olarak yüksek kalori diyeti içeren yemekler yemek zorundasınız. ancak çoğu yetimkin bunu yerine getiremediğinden vücut için gerekli yüklemeyi yapamamaktadır. Dolayısıyla “E” vitamini kullanacaksa yemeklerle birlikte alınması önerilmektedir.
- Yeterli Miktarda Alınmadığında Ne Olur: Anemi, Zayıflık, Kas Ağrıları.
- Aırı
- Miktarda Alındığı Zaman Ne Olur: Yorgunluk, Bulantı, Kansızlık.

K Vitamini:

- Nerede Bulunur: Kabakgiller, yeşil lifli sebzeler, bitkisel yağlar.
- Ne Miktar İhtiyacınız Var: Bayanlar için 65 mikrogram ve 80 mikrogram erkekler için önerilen miktardır.
- Ne Zaman Destek Ürünü Olarak Alınmalıdır: Bu vitamini destek ürünü olarak almak zorunda değilsiniz.
- Yeterli Miktarda Alınmadığında Ne Olur: Kanın pıhtılaşmasını engeller.

- A ırı Miktarda Alındı ı Zaman Ne Olur: çok az olasılıklı ancak bazı durumlarda sarılık.

Riboflavin (B2)

- Nerede Bulunur: Süt ürünleri, tahıl ürünleri.
- Ne Miktar htıyacınız Var: Bayanlar için 1.1 miligram, erkekler için 1.3 miligram gündelik olarak önerilen doz.
- Ne Zaman Destek Ürünü Olarak Alınmalıdır: Tahıl ürünleri sınırlı oldu undan, yeterli miktarda alınamamaktadır.
- Yeterli Miktarda Alınmadı ında Ne Olur: Kurde en, Açık Kırmızı Dil, A ız Kenarlarında Çatlaklar, I ı a Duyarlı Gözler, Yorgunluk.
- A ırı Miktarda Alındı ı Zaman Ne Olur: Açık sarı idrar.

Biotin:

- Nerede Bulunur: erisinde yumurta, süt ve tahıl bulunan ürünlerde.
- Ne Miktar htıyacınız Var: Kadın ve erkekler için 30 miligram gündelik doz olarak.
- Ne Zaman Destek Ürünü Olarak Alınmalıdır: htıyaç Yoktur.
- Yeterli Miktarda Alınmadı ında Ne Olur: Kas a rıları, Zayıflık, Yorgunluk, Sa Kaybı.
- A ırı Miktarda Alındı ı Zaman Ne Olur: drarla dı arıya atılan bir olguya rastlanmamı tır.

Pantothenate:

- Nerede Bulunur: Tahıl, sebzeler ve et türü yiyecekler içinde bulunmaktadır.
- Ne Miktar htıyacınız Var: Bayan ve erkekler için 5 miligram gündelik doz olarak.
- Ne Zaman Destek Ürünü Olarak Alınmalıdır: Gerekli de il.
- Yeterli Miktarda Alınmadı ında Ne Olur: tah Kaybı, Depresyon, Yorgunluk, Uykusuzluk ve Kramplar.
- A ırı Miktarda Alındı ı Zaman Ne Olur: shal.

B6 Vitamini :

- Nerede Bulunur: Et, balık, kümes hayvanları, bezelye, tahıl, Ye il lifli Sebzeler, turunçgiller ve i er.
- Ne Miktar htıyacınız Var: Bayanlar için 1.5 miligram, erkekler için 1.7 miligram gündelik doz olarak.
- Ne Zaman Destek Ürünü Olarak Alınmalıdır: günde 100 gramdan daha az protein alıyorsanız ve 60 ya ını a mı sanız B6 yönünden yetersiz durumdasınız demektir.
- Yeterli Miktarda Alınmadı ında Ne Olur: Anemi, Kurde en, Kas Spazmları, Titreme ve böbrek ta ları

- A ırı Miktarda Alındı ı Zaman Ne Olur: Ba a rıları, Kemik A rıları ve uykusuzluk.

Folate (Folik Asit) :

- Nerede Bulunur: Ye il lifli sebzeler, mercimek, tahıllar, turunçgiller.
- Ne Miktar htıyacınız Var: Bayan ve erkekler iin 400 mikrogram günlük doz
- Ne Zaman Destek rn Olarak Alınmalıdır: Günlük olarak alaca ınız tahıl ürünleri bu ihtıyacınızı kar ılamaya yetecektir.
- Yeterli Miktarda Alınmadı ında Ne Olur: Antibiyotikler, a rıkesiciler folik asit seviyenizi d rr. Septomlarda kayıp, anemi, ishal, yorgunluk, depresyon ve parlak kırmızı bir dil.
- A ırı Miktarda Alındı ı Zaman Ne Olur: B12 eksikli i geçici fele neden olabilir.

B12 Vitamini:

- Nerede Bulunur: Hayvansal rnler, süt rnleri
- Ne Miktar htıyacınız Var: Bayanlar ve erkekler için 2.4 mikrogram günlük doz olarak.
- Ne Zaman Destek rn Olarak Alınmalıdır: B12 vitamini et ve süt ürünlerinde bulundu u için vejeteryanlar ve 50 ya ını a mı kimseler B12'yi yiyeceklerden absorbe edemezler. Bu nedenden dolayı gündelik olarak multi vitamin almanız yeterli olacaktır
- Yeterli Miktarda Alınmadı ında Ne Olur: Anemi, yorgunluk, sinirsel problemler, hafıza problemleri, kafa karı ıklı ı, denge kaybı ve uykusuzluk.
- A ırı Miktarda Alındı ı Zaman Ne Olur: Bilinmiyor.

C Vitamini:

- Nerede Bulunur: Turunçgiller, Biberler, kabak, ilek, domates.
- Ne Miktar htıyacınız Var: Bayanlar için 75 miligram, erkekler için 90 miligram günlük doz olarak.
- Ne Zaman Destek rn Olarak Alınmalıdır: dı ardan aldı ınız destek 2000 miligramı sınırında olmalıdır. Bu sınırın altına mek böbrek ta ı riskini arttıracaktır.
- Yeterli Miktarda Alınmadı ında Ne Olur: Di eti kanamaları, cilt üzerinde kanayan sivilceler, zayıflık, ekelm a rıları, bozulmu sa lık ve depresyon.
- A ırı Miktarda Alındı ı Zaman Ne Olur: Bulantı, ishal, böbrek ta ları ve di er idrar sorunları.

dev: Yemek taba ınızda bulunması gereken 15 mineral hakkında bilgi toplayın. Bu minerallerin hangi yiyecek türlerinde bulundu unu, günlük olarak ne kadar almanız gerekti ini, ne zaman destek ürünü olarak kullanaca ınızı, yeterli ve yetersiz miktarlarda kullanıldı ında ne tür etkileri oldu unu yazın. dev bir sonraki derste word formatında Cd'ye aktarılmı olarak hazırlanacaktır.

Sporcu Gıdaları: Do ru enerji kayna ı mesafe katetmeniz için bir nedendir. Yanlı enerji kayna ı sizi çöle sürükleyecek bir büyü gibidir.

Budan çok kısa bir zaman önce fitness dünyası üç yeni ürünler tanı tı. Bunlar; sporcu içecekleri, sporcu jelleri ve sporcu barları idi. Genelde karbonhidratlardan imal edilen bu ürünler kolayca sindirilmesi, dayanıklılık egzersizleri esnasında enerji verici ve her nerede olursa olsun taınabilecek boyutlarda üretilmi ti. Bugüne baktı ımız zaman birden fazla seçene imiz oldu unu görürüz. Bu ürünler sizin antrenmanlar esnasındaki dayanıklılı ınızı arttırması yanında, antrenman sonrasında da toparlanmanıza yardımcı olmak amacıyla üretilmi , kas yapımında, ve hatta yemek yemeye fırsat bulamadı ınız durumlarda yemek yerine bile geçebilecek ekilde tasarlanmı tı.

Bu tür sporcu gıdalarından sizin için en iyi olanı seçmeden önce, ne istedi inizi bilmek önemlidir. Bu konuyla ilgili iinize yarayaca ını dü ündü üm sporcu gıdalarına öyle bir bakalım.

Karbonhidrat Çukulataları:

- **Ne için iyidir:** Antrenmanlar öncesinde kolayca hazmedilecek bi eyler alıp dayanıklılık sporlar esnasında kullanmayı amaçlayan sporcular için etkili bir sporcu gıdasıdır.
- **Alırken nelere dikkat etmeliyiz:** Egzersiz süresince 120-240 kalorilik bir enerji sözkonusudur. Ancak kullanaca ınız barların 230 kalorige protein yönünden 8-10 gram, ya yönünden 4 yada daha dü ük bir oran içermesine dikkat etmelisiniz aksi durumda hazmı zorla tıraca ı gibi bulantı hissi de yaratacaktır.
- **En iyi Ürün:** Seçece iniz ürünlerin; ncir, muz, bal içerikli olması hem hazım yönünden hemde karbonhidrat yönünden zengin olması açısından etkilidir.
- **Nasıl Kullanmalı:** Bu tür destek ürünleri çalı ma öncesi yiyecekleri olarak da adlandırılırlar. Spor salonunuza gitmeden 1 yada 2 saat önce yarım litre suyla içmeniz tavsiye edilir.

Sporcu çecekleri:

- **Ne için iyidir:** 1 saatten daha fazla süre dayanıklılık antrenmanı yapan sporculara önerilmektedir.
- **Alırken nelere dikkat etmeliyiz:** antrenmanlarınız esnasında % 6-9 oranında karbonhidrat içmelisiniz. %9'un üstünde alınacak bir miktar hazımınızın yava lamasına neden olacaktır. %5'in altında alınacak oranlar ise kaslarınızın ihtiyacı duydu u oranda enerjiyi almamasına neden olacaktır. içecekleriniz içerisindeki karbonhidrat miktarını belirlemek için; her serviste alaca ınız karbonhidratı gram olarak ayarlayın bunu yapmak için de kaç mililitre kullanaca ınızı bulun ve bunu 100 ile çarparak yüzdeler oranı hesaplayın.
- **En iyi Ürün:** Sporcu içecekleri bilimsel harikalardır. Bununla birlikte çok az sayıda ürün formüllerini açıklamaktadır. Bundan dolayı kendi sporcu içece inizi

kendiniz yapın bunu yapmak içinde; 9 ka ık eker,1/8 ka ık tuz ve 1 limonu 3 bardak su ile karı tırmanız yeterli olacaktır.

- **Nasıl Kullanmalı:** 60 dakkikayı geçen antrenmanlarda 5-12 onsu 15-20 dakkikada bir olmak üzere kullanın.

Karbonhidrar Jelleri:

- **Ne için iyidir:** Dayanıklılık sporuyla u ra an sporcular için etkili bir üründür. Antrenmanları 1 saatten fazla süren ve bunun sonucunda çok az zamanları oldu u için yemek yemeye fırsat bulamayan sprcuların ba vurdukları yöntemlerden birtanesidir.
- **Alırken nelere dikkat etmeliyiz:** Jel alırken aldı mız ürünün 70-100 kalori ve 17-25 gram oranında karbonhidrat içermesine dikkat etmeliyiz. Jelleri alırken içerdi i maddelere de dikatlice bakmalı kafein içeren jellerden kaçınmalıyız. Bunun nedeni vücuttaki laktik asit seviyesini arttırmasıdır.
- **En iyi Ürün:** Bu jelleri almak yerine antrenman öncesinde alaca mız 1 ka ık dolusu bal bu jellerle aynı i levi görecektir hatta daha etkili olacaktır.
- **Nasıl Kullanmalı:** Jel kullanımında dikkat edilecek nokta saatte 30-60 gramkarbonhidratın alınması gerekti idir buda saatte 1-2 jel anlamına gelmektedir.

Yüksek Protein Çukulataları:

- **Ne için iyidir:** Besin ö elerinde yeterli protein alamayan kimseler için yararlı bir kaynaktır (vejeteryan, uzun mesafe ko ucuları).
- **Alırken nelere dikkat etmeliyiz:** Birçok protein çukulatası 15-35 gram oranında protein içerir. Önemli olan bu ürünleri alırken içeriklerine bakarak bu proteinin nerden geldi ini anlamaktır. Önemli sayılan bazı proteinler soya, whey, ve casein olarak adlandırdı mız türlerdir.
- **En iyi Ürün:** Proteini yedi iniz balık, soya, ya sız et, fasülye ve yumurtadan elde edebilirsiniz.
- **Nasıl Kullanmalı:** Düzenli yemek yiyemedi iniz günlerde kullananca mız protein çukulataları günlük ihtiyacınızı dengelemeye yarayacaktır.

nsanlar Neden Bireysel Fitness Danı manlarıyla Çalı ırlar: Bireysel fitness danı manı genelde bir de i ime ihtiyaç duyuldu u anlarda hizmetini satın aldı mız kimsedir. Sizin danı man olarak göreviniz, bu ihtiyaçların ne oldu unu ve bunlara nasıl cevap verece inizi mü terinize yöneltece iniz sorularla bulup çıkarmaktır.

Ara tırmaya Dönük Sorular: Danı man olarak bir di er göreviniz mü terinizin ikayetçi oldu u a rı sızı yada sakatlıkları sorgulamaktır. Böylece bu ikayetlerden dolayı meydana gelebilecek sakatlıkların önüne de geçmi olacak, mü terinizi sürekli olarak zorlamak yerine daha dikkatli davranarak ona yardımcı olacaksınız. E er sorularınız esnasında bir ikayetle kar ı kar ıya kalmı sanız mü teriniz için ba layıcı sorular sormalısınız ve bu soruları sorarken cevaplarının sizin açınızdan olumlu olmasına

özen göstermelisiniz. Örneğin mü terinize şikayetlerinden dolayı sporu bırakması gerekirse ne yapacağını sorarsanız, mü terinizin cevabı hayır bırakmayacağı olacaktır, çünkü sizden bireysel danışman olmanızı isterken kilo vermesi gerektiğini ve bunun çok önemli olduğunu önceden belirtmiş olması başarılı bir etmen olarak karşınıza çıkmaktadır. Dolayısıyla soracağınız soruları akıllıca seçmeli ve her satmış olduğunuz tehlike altına giriyorsa bu silahı kullanıp satmış olduğunuzu döndürmeyi öğrenmelisiniz.

Yatırım Yapın: Mü terinize sorular sorarken yapacağınız satışı daha ileri bir safhaya gitmesi için özen gösterin. Mü terinizin ne gibi hobileri, alışkanlıkları olduğunu öğrenmeye çalışın. Bu hobi ve alışkanlıklar arasından mü teriniz açısından işe yarayan hobileri seçerek, bunların kendisi için yararlı olmadığını, bunun yerine satın alabileceği bir fitness programıyla daha mutlu olabileceğinden söz edin. Eğer mü teriniz arkadaşlarıyla haftada 2-3 kez geceleri eğlenmeye çıkıyorsa ona 1 gecede ödeyeceği parayla fitness programına vereceği paranın aynı olacağından, 1 gecelik eğlenmenin bir yararı olmayacağından ama uygulayacağı programın yararlarından bahsedin. Gelin bunu birkaç örneklerle pekiştirelim.

Örnek:

Antrenör: Siz bana sinema için haftada 20 dolar harcadığınızı söylüyorsunuz, barlarda geçirdiğiniz zaman içinse 60 dolar ve günde 6 dolar da kahve için harcıyorsunuz. Toplamda çıkan 122 doları harcarken bana belirtmiş olduğunuz hedefinizden de uzaklaşıyorsunuz, sizde benimle aynı düncedesiniz herhalde, eğer öyleyse bunlara vereceğiniz parayla fitness programınızı da alabileceğiniz farkındasınız değil mi v.b sorular sorarak mü terinizi kazamaya çalışmalısınız. Aklınızda her zaman mü terinizi nasıl kazanabilirsiniz sorusu olmalı ve onun nelerden hoşlandığını keşfetmeye çalışmalısınız.

Aretler: Bireysel fitness danışmanı olarak bilmeniz gereken en önemli şeylerden bir tanesi de mü terinizin programı almaya dair vereceği işaretlerin neler olduğunuudur. Bunun dışında mü terinizin programı almaktan vazgeçtiği durumları da öğrenmek durumundasınız. Ör: mü teriniz sizi daha programı almak için biraz düüneceğini söylüyor ve numaranızı bile sormuyorsa bu vazgeçmek üzere olduğunu gösteren işaretlerdendir. Bunun yanında programınızı satın almaya dair işaretler veriyorsa ona evet ya da hayır gibi cevaplar vermek yerine daha açıklayıcı bilgiler vererek programı almasını sağlamalısınız.

Örnek:

Mü teri: 10 kilo vermem ne kadar zamanımı alacaktır.

Antrenör: siz 10 kilo vermek için nekadardır çaba gösteriyorsunuz.

Mü teri: imdiden 6 ay oldu.

Antrenör: Size kısa zamanda bu 10 kiloyu vermenin bir yolu oldu unu söylesem ilgilenirmiydiniz.

Mü teri: Evet

Kapanı : Sezon kapandı ı zaman siz ve mü terinizin kar ılıklı olarak bir güven duygusu içinde olması çok önemlidir. Satı faaliyetinizin nasıl geçti i pek önemli de ildir. Önemli olan her ne olursa olsun sizing satı yapmak için ısrarcı kalmanız olacaktır. Kapanı toplamı oldu unuz bilgiler ı ı nda mü terinin tüm itirazlarına verece iniz uygun cevaplarla son bulmalıdır.

tiraz : Satı her zaman için itirazlarla ba layacaktır. Mü terileriniz genelde itirazlarının ne oldu unu belirtmemektedir. Bu itirazlar bazen gerçe i yansıtmakta bazan da satı ı aksatmak için yapılmaktadır. Satı yapmak için üstesinden gelmek zorunda oldu unuz itirazların do rulu u konusunda emin olmak zorundasınız.

1. Yapılan itirazların satı ı engellemek için mi yapıldı ından yoksa gerçektenmi yapıldı ı konusunda emin olana kadar soru turmaya çalı ın.
2. Yapılan itirazı ara tırırken bunun altında yatan nedenlerin do rulu unu ara tırın satı ı yapmak için elinizden gelen çabayı gösterin. tirazların niteli ine göre önceden hazırlıklı olun, bunlar için uygun cevaplar hazırlayın.
3. Sezon sonunda satı ı gerçe ktle tirmi seniz cevabı ve satı ın onayını tekrardan alın. Satı gerçe ktle memi se itiraz nedenlerini ara tırın ve satı için elinizden geleni yapın.

Satı Sırasında Sıkca Kar ıla ca mız tirazlar:

1. htiyacım Yok
2. Zamanım Yok
3. Partnerime konu mam lazım
4. Çok pahalı

Mü teriniz size dü ünme k istiyorum cevabını veriyorsa bu bir itiraz anlamında de ildir. Daha fazla olayı geçi tirme ya da size evet – hayır cevaplarından birini vermek istememesindendir.

Dü ünme k stiyorum aynı zamanda:

1. Param yok.
2. Buna gerçekten de ermi.
3. Bunu ba ka bir yerden bedava da yapabilirim.
4. Size güvenmiyorum ya da sizi be enmedim.
5. Bana yardımcı olabilece nize inanmıyorum.
6. Partnerim/ailemle konu mam gerek.

Anlamalarını da ta ımaktadır.

Mü teriniz bazı durumlarda gerçekten itirazlarda bulunurken bazı durumlarda sadece zaman kazanmak için çaba harcar. Size dü en görev mü terinizin ne yapmaya çalı tı ını belirlemektir.

Miktar Üzerinde Anla ma Sa lamak: Bireysel fitness danışmanı ı iki kısımdan oluşmaktadır. Bunlardan birincisi mü terinizi çalı maya ikna etmektir. İkincisi ve daha karma ık olanı ise mü terinizin ne kadar süreli, ne kadar hizmet alaca ı ve bu hizmette ne kadar para ödeyece i konusudur. Burada genelde uygulanan bir sistemden yararlanmak i inizi kolayla tıracaktır. Bu sistem ne kadar uzun süre hizmet alınırsa o oranda dü ük fiyatlarda ödeme yapaca ı sistemdir. Bir seans için 100 dolar öderken 10 seans birden satın almanın 850 dolara mal olabilece ini vurgulamak mü terinizin her zaman için ilgisini çekecektir. Bireysel danışman olarak 100 seans bahsedebilirsiniz bu mü terinizin gözünü ilk bakı ta her ne kadar korkutsa daha sonra 10000 dolar ödemek yerine 7500 dolar ödeyece ini ve aynı seansa 2500 dolar karlı ba layaca ını bilmesi onu rahatlatacaktır. Hiçbir zaman mü terinizi 100 seans satın alması için ikna etmekten kaçınmayın sonuçta satın alamayacak durumda olan kişiler sizi bu konuda bilgilendirecektir.

Satı Yapmak: Bakıldı ı zaman gerçekten inanılmaz sonuçlar do uran bir olguyla kar ı kar ıya kalmaktayız. Bireysel danışmanın sormaktan çekindi i sorular yüzünden sizden hizmet satın almaya gelmi kişilerin do ru yönlendirilmemesi ço u zaman satmayı dü ündü ünüz hizmeti satmadan ayrılmalarına neden olmaktadır. Her zaman kartlarınızı açık oynamak zorundasınız fiyatlardan konu maktan çekinmeyin, mü terileriniz alamayacaklarını dü ündükleri anda onlara kaç para ödemeye hazır olduklarını sordu unuz zaman ödeyebilecekleri fiyat üzerinden satın alabilecekleri hizmeti duydukları zaman bir o kadar daha a ıracak ve vazgeçtikleri eyleri tekrardan dü ünmeyle ba layacaklardır.

Bireysel Fitness Danışmanları Mü terilerini Tanımak Zorundadır:

Birçok fitness danışmanı mü terileri hakkında yanlış dü ünelere sahiptir. Bunların içinde en yaygın olanı mü terilerinin tembel oldu u, egzersiz yapmak için zaman harcamak istemedikleri görü üdür. Ancak bu görü günümüzde geçerlili ini yitirmeye ba lamıştır. İnsanların daha sa lıklı bir ya ama kavu mak için egzersiz merkezlerini doldurdukları ve her geçen gün sayılarındaki artı gözlerden kaçırılmaması gereken bir gerçektir. Bunun yanında çalı ma fırsatı bulamayan insanların gerçe i, gün boyunca yo un stres altında yaptıkları çalı malar, haftada 50-70 saate varan yo un i tempoları, evlerinde ebeveynleriyle vakit geçirme ihtiyacı olan çocukların bulunması, bu sınıfa mensup insanların egzersiz yapmasının önündeki en büyük engeldir.

Bireysel fitness danışmanları bu tipte insanları haftada sadece 1.7 saat (90 dakika) çalı tırabilirken artı kalan 166 ½ saatte kendileri için serbest bırakılmadıkları durumdadır. Genelde bireysel fitness danışmanlarının ortak görü ü, bu ekilde çalı an

mü terilerinin sağlıklı göründükleri ancak normalde sahip olmaları gereken kondisyon seviyesinden çok uzakta oldukları do rultusundadır.

Bu hemen aklılara, haftada 1.7 saat harcayarak sağlıklı bir görünüme nasıl kavu aca ım Sorusunu getirmektedir. Haftada 90 dakikalık bir egzersizle sağlıklı ancak kondisyon yönünden çok zayıf bir görünüme kavu mak mümkün olacaktır. Ancak bunu yaparken çok yüksek miktarlarda enerji harcamak durumunda kalacaksınız cevabı bu soru için verilebilecek en uygun cevap olarak kar ımıza çıkacaktır.

Yüksek Enerji Harcaması ve Sakatlık Riski :

Dairesel çalı malar ve ara verilerek yapılan çalı malar yüksek enerji harcayarak vücudumuzu ekle sokmada kullanabilece imiz en etkili yollardan ikisidir. Herhangi bir mü teriniz için dairesel ya da de i ik tipte bir çalı ma uygularken bireysel fitness danı manı ilk öncelik olarak mü terisinin güvenli ini sa lamak zorundadır. Amerikan fitness enstitüsünün verilerine göre sakatlıklar fiziksel aktiviteler esnasında sıkça görülmektedir. Bireysel fitness danı manlarının öncelikli görevi egzersizler esnasında meydana gelebilecek sakatlıkları minimuma indirmektir. Dolayısıyla çalı ma programlarınızı uygulamadan önce programı önce kendiniz test etmeli daha sonra mü terilerinize uygulatmalısınız. Birçok sakatlı ın önüne düzenli ekilde hazırlanmı programlarla geçilmesi mümkündür. Bunu yaparken programlarınızın vücudu yo un stress altına sokmadan, toparlanma için zaman bırakarak, içerisinde ısınma ve so uma bölümlerinin olmasına özen göstererek hazırlamalısınız. Buna ra men mü terileriniz çalı maları esnasında sakatlıklarla kar ı kar ıya kalacaktır. Böyle durumlarda mü terinizin sakatlandı ını gördü ünüz anda çalı mayı hemen bırakmalı ve tıbbi yardım almalısınız. Birçok sakatlık a ırı zorlama sonunda meydana gelmektedir a ırı zorlama, bir kimsenin çok fazla, sürekli olarak ve a ırı süratte çalı ması sonucunda meydana gelen bir sakatlık türüdür. A ırı yüklenme sonucunda olu an sakatlıklarda genelde dinlenme vererek, buz tedavisi, kompres, sakatlanan noktayı yüksekte tutarak çe itli tedaviler uygulanabilir. Yapılan bu ilk müdahalelerin ardından sakatlanan kimse mutlaka sa lık personeline tedavi edilmelidir. Unutulmamalıdır ki mü terilerimiz profesyonel sporcular de ildir. Onlar daha iyi bir sa lı a ve görünüme kavu mak için programlarımıza katılmı kimselerdir. Bireysel fitness danı manları tüm bunları akıllarında tutarak onların ihtiyaçlarına yönelik programlar hazırlamak zorundadır.

Dinamikler:

Çalı ma programlarınızı anla ılır ve basit yapmak yerine daha karma ık ve tek ba ına yapılması zor hale getirmeniz bireysel fitness danı manı olarak sizin i inizi zorla tıracaktır. Çalı ma programlarını basite indirgeyerek mü terilerinizle olan ili kilerinizi geli tirmeyi amaçlamalısınız. Ba langıç programından bir sonraki a amaya geçerken bile mü terilerimizin ne için egzersiz yaptı ını hatırlamalı bir sonraki programa geçerken bir önceki programı yeterince uygulayabildi inden emin olana kadar kontrol altında tutmalısınız. Spor salonlarına girdi iniz zaman hep kar ı kar ıya kaldı nız durumlar vardır. 70 ya ında bir bayanın titreyen bacaklarına ra men squat yaptı ını ya da orta ya lı bir beyefendinin 45 derce e imle mide çalı tı ına ahit olmu sunuzdur. Bilinçli

bir bireysel fitness danışmanının bilmesi gereken doğru çalışmanın birden fazla yolu oldu uduur. Yaptıracağınız çalışmaların ki iye özgü olmasına her zaman için dikkat etmeli ve limitlerini zorlamamalısınız.

Uyarlamak:

Bireysel fitness danışmanı olarak mü terilerinizin ihtiyaçları konusunda hazırlıklı olmalısınız. Her mü terinin her programı uygulayamayacağı nı göz önünde bulundurmalı mü terilerinizin fiziksel yapılarına ve ihtiyaçlarına göre programlar vermelisiniz. Bazı fitness danışmanlarının 30 dan fazla mü terisi oldu unu ve herbiri için de i ik programlar uyguladı nı, bunun sonunda de erinin katlanarak arttı nı bilmeliyiz. Unutmamalıyız mü terilerimiz bizden hizmet almak için para ödüyorlar bunun sonucunda mutlu olmak onların açısından büyük önem ta ımaktadır. Bireysel fitness danışmanı program hazırlamak ve onu uygulamanın dı nda mü terisiyle yakından ilgilenmeli ve motivasyonunu da yüksek tutmalıdır. Egzersizleri yanı sıra motivasyonu iyi olan mü teriler, günün sonunda sizden daha fazla hizmet satın alacaktır.

yi Bir Bireysel Danı man Olmanın Püf Noktaları:

Bireysel fitness danışmanlı ı bir yarı mayı andırmaktadır. Bireysel fitness danışmanı kendini bu yarı ma ortamından uzak tutmak zorundadır. Bu yarı mada amaç fazla sayıda mü teriyi kimin çalı tıracağı dır. Bu sürekli de i im gösteren olgu kar ısında bireysel fitness danışmanının i i hiç de kolay de ildir.

Bugün bireysel fitness danışmanları, kendilerini hergün güncelle en bilgiler ı ı nda yenilemek zorundadır. Ancak e itim almı olmak tek ba ına bir çözüm de ildir. Bir kere alınmı bir e itim sonunda danışman kendini e itimli görmeye ba larsa bu onu hergün geli en bu pazarda çok gerilerde bırakacaktır. Günümüzde herhangi bir hizmeti satın olacak kimseler otoriteler tarafından bilgilendirilmektedir. Buna ba lı olarak bireysel fitness danışmanları bu pazarda var olabilmek için daha bilgili ve ö retici olmayı ö renmekte kendilerini günün artlarına ve pazara göre geli tirmektedirler. Bu de i imler profesyoneller tarafından kabul görmekte, sadece kabul görmekle kalmamakta i lerini daha az önemseyen danışmanları bu sayede ekarte edebilmektedirler. Kaliteli danışmanlar bugün kendilerini mü terilere maddi yönden ba ımlı kimseler olarak de il, onlara verdikleri e itimle, kazandırdıkları iyi alı kanlıklarla mü terilerine de er veren kimseler haline gelmi lerdir.

Siz Mü terileriniz için Varsınız Mü terileriniz Sizin için De il:

Acı ama gerçek, bazı bireysel danışmanlar i lerini yaparken mü terilerini kendilerinden a a ı görmekte, onları e itimsiz bo kafalı insanlar olarak tanımlamaktadır. Ancak bireysel fitness danışmanlı ı kendi bilgisini di er insanları a a ılamak için kullanan kimselerin yapabilece i bir i de ildir.

- Üretken ve alı kanlık haline getirilecek bir program geli tirin.
- Mü terinin ihtiyaçlarına cevap veren bir servis sa layın.

Yararlılık ve Hizmet kelimeleri bireysel danışmanlık için gerekli cevapları içerisinde barındırmaktadır. Yararlı olmak kelimesi bireysel danışmanların müşterilerinin ihtiyaçlarına her zaman hazırlıklı olmasını anlatmaktadır. Kaliteli hizmet tüm danışmanların müşterilerini memnun edebilmesi için birinci kuraldır. Ancak unutulmamalıdır ki hizmet etmek kölelik edeceğimiz anlamında değildir. Müşteriler için bireysel danışmanlar, onlara yol gösteren ve sosyal ihtiyaçlarına da cevap veren kişiler olarak tanımlanır. Bazı müşterilere teknolojik açıdan yardımcı olmanız sizin onların gözünde mükemmelle ulaşmanıza yardımcı olacaktır. Ancak bazı müşteriler için teknik yardım almak da yeterli gelmeyecektir. Aktif bir yaşam için egzersiz yanında sosyal açıdan başarı elde etmek için önerilerinizi bekleyeceklerdir. İşte tüm bu ihtiyaçlara cevap vermeye başlayan bireysel danışman rollerinin ne olduğunu iyi bilmelidir. Bu roller:

- Uzman
- Konu Otoritesi
- Sosyal Mekanizma
- Kolaylaştırıcı
- Deal Kirişlik
- İnsan

Uzman:

Bireysel fitness danışmanı olarak bilginiz sizi fitness topluluğu içerisinde diğerlerinden ayırmaya yardımcı olur. Fitness bilginiz çalışmalarınız esnasında sadece egzersiz ve rekreasyon üzerine değil, insanların egzersizler yoluyla nasıl daha güzel bir görünüme kavuşmaları hakkında da yorumlar yapabilmeye yardımcı olur. Uzman rolünde teknik anlamda müşteriler tarafından sorulan sorulara cevap verebilmek gerekir. Meslekteki tecrübeniz çalışmalarınıza doğrudan olarak yansıtacaktır. Hata yapmanız sizi olumsuz yönde etkileyecektir. Bunun nedeni müşterilerinizin sizden çok şey beklemesidir.

Konu Otoritesi:

Fitness topluluğunda profesyonel çalıştırıcılar uzman olarak adlandırılmaktadırlar. Aynı zamanda bu kişiler konu hakkında bilgi sahibi otoriteler olarak da kabul edilirler. Danışmanlar burada kontrolü ellerinde tutan ajanlar olarak anılırlar. Antrenörler müşterilerine uyguladıkları programları sürekli olarak denetlemeli ve konuyla ilgili kabul edilen bilimsel yöntem ve yenilikleri uygulamaktan kaçınmamalıdır. Formal otorite olarak koruyucu bir rol oynamak zorundasınız. Sürekli olarak çalışmaya yaptırarak ya da piyasaya sürülen ergojenik maddeleri tavsiye ederek müşterilerin zayıf düşmesine neden olabilirsiniz. Otorite olarak bunları unutmamalı ve müşterilerinizi koruma altına alarak çalışmalarını esnasında başarılarına gelebilecek her türlü durumdan onları korumalısınız. Böylelikle müşterilerinizin uzun yıllar boyunca sizi tercih etmesini de sağlamış olursunuz.

Sosyal Mekanizması:

Vücut geliştirme ve fitness mekanizmaları topluluğun sosyalleştiği bir endüstri olarak adlandırılır. Bu sosyalleme içerisinde insanlar kendi konumadillerini ve Kabul gören davranış biçimlerini sergilerler. Yeni başlayanlar bu topluluk içerisinde bazı kavramları zor ve karmaşık bulacak, bazı teknik terimler onlara karmaşık gelecektir. Sosyalleme mekanizması olarak antrenör yeni başlayan kimselerin bu süreçte ortama daha çabuk adapte olmasını sağlayacaktır. Antrenör burada tecrübesini kullanarak olayları kontrol altında tutacak ve müşterilerinin tüm ihtiyaçlarına cevap verecektir.

Kolayla tıran Olmak:

İyi kolayla tıran kimse olarak antrenörün görevi müşterisinin mükemmel seviyede tecrübe kazanmasına yardımcı olmaktır. Ancak bir açıdan bakacak olursak antrenörün fonksiyonu müşterisinin olmazsa olmazlarını tespit etmek ve bunlar doğrultusunda hedeflere ulaşmak için çalışmak olmalıdır. Bunları yaparken antrenör müşterisinin kondisyonundan ve sağlığından da sorumlu olacaktır.

İdeal Kişilik:

Antrenman yapan kimselerin diğer bir davranış ekli antrenörlerini kendilerine örnek olarak almalarıdır. Bu olgu, antrenörlerin çalışma ortamı içerisinde yol gösterici olmasından dolayı Kabul edilebilir bir davranıştır. Müşteriler antrenörleri genelde konuyla ilgili bilgi sahibi olan, prestij sahibi ve iyi eğitimli kişiler olarak yorumlarlar. Bu görüşler doğru ya da yanlış olabilir, ancak genelde antrenör bu görüşleri göz önünde bulundurmamaktadır. Bazı durumlarda müşteriler, antrenörlerin sırları olduğunu ve bu sırlar sayesinde daha sağlıklı ve iyi görüneceklerini ancak bunlara ulaşmanın imkansız olduğunu görülmüştür. Buna rağmen insanlar bu sırları elde etmek için gereken miktarı ödemeye ve karlı olmayı isterler. Doğal olarak antrenörler bu görüşlerle tatmin olur ya da hayal kırıklığı yaşarlar. Eğer antrenör karizmatik rolünü oynamayı beceremezse, müşterileri onu örnek almayı bırakacaktır. Unutulmamalıdır ki müşteriler fitness danışmanlarını sadece bilgisi için değil aynı zamanda karizması için seçecektir. Bu karizma müşterilerin daha istekli ve azimli çalışmasını sağlayacaktır. Karizmayı bu şekilde kullanmak antrenöre günün sonunda daha fazla tecrübe kazandıracak hem antrenör yaptığı işi ten daha fazla zevk alacak hem de müşteriler bu tipte bir antrenörle çalışmak için can atacaktır.

İnsan:

Her şeyden önce, antrenörlerin müşteriler açısından bakıldığında zamanla birer insan olduğunu unutmamamız gerekir. İnsan olarak antrenör, yaptığı işi ten her zaman için başarılı olmak ister. Çoğu antrenör yaptığı işi ten zevk alır ve bunun sonucunda ulaşabileceği en uç noktaya ulaşmayı hedefler. Bunun yanında insanlar birtakım ihtiyaçlarını giderirken sosyal ilişkilerine de önem verirler. Bu ilişkiler doğrultusunda antrenmanlar esnasında veya sonrasında müşterilerle bir sosyal bağ oluşur. Ancak burada bile dikkat edilmesi gereken sınırları vardır. Sosyal ilişkiler kurulurken müşterinin ihtiyaçlarının aynı şekilde giderilmesine dikkat edilmelidir. Aksi durumlarda sosyal ilişkilerin ini etkilemesi kaçınılmaz olacaktır.

Egzersiz Program Önerileri:

Aerobik Kondisyon Sınıfları:

Geçtiğimiz yıllar içerisinde sağlık merkezleri mü terilerine de i ik tarzlarda aerobic-kondisyon çalı maları önermeye ba lamı tır. Önceleri sadece yüksek ve dü ük patlayıcı yo unlukta sınıflar varken, imdileri egzersizi yapan kimse tarafından uygulanabilecek seçenekler arasında step & aerobik, quad step & aerobik, slide aerobik, boxing aerobik, spinning sınıfları, yoga sınıfları, temel çalı ma grupları ve daha birçok çalı ma programları uygulanabilmektedir.

Birçok Seçenek:

Neden birden fazla seçenek ortaya çıktı dersiniz?. Fitness hizmeti satın alan kimselerin ihtiyaçlarını kar ılamak için. Bu kimseleri monoton bir ortamda çalı ma kurtarmak ve bunu yaparken daha iyi bir çalı ma ortamı yaratmak için bu tür çalı malar yapılmı tır. Ama ne yazık ki birçok fitness antrenörü bu çalı malar içerisinde yer almak istememektedir. Bu trend yükselmeye devam ederken bazı fitness merkezleri sıradan çalı ma programlarını uygulayarak mü teri çekmeye çalı maktadır. Ancak bu metod geli en fitness çalı maları kar ısında yetersiz kalmaktadır. Bireysel fitness danı manı kiralamak bir antrenörü spor salonu içerisinde ziyaret etmekten öte hale gelmi tir. Bir mü teri antrenör kiralama sa, ondan yenilikler beklemekte çalı malarının daha verimli ve ne e içinde geçmesi için antrenörünün tavsiyelerine ihtiyaç duymaktadır. Antrenör yeni mü terilerle çalı mayaya ba ladı ı anda onun sa lı mını oldu undan daha iyi bir duruma getirmeye, beklentilerini gidermeye ve alanında aranan biri olma yönünde çalı malara ba lamak zorundadır. Bu onun hayat felsefesi haline gelmelidir. Bir amaç gütmeyen yapılan düzenli fitness programları mü terilerin daha sa lıklı ekilde çalı malarına, sa lıklı ya am alı kanlıkları kazanmalarına neden oldu u gözlemlenmi tir. Ayrıca geçtiğimiz yıllar içerisinde plansız ekilde yapılan ya am aktivitelerinin alı kanlık haline geldi i gözlemlenmi tir.

Günlük Aktiviteler & Amaca Yönelik Aktivitelerin Kar ıla tırılması:

Yapılan bir ara tırma günlük aktivite programlarını planlı akitivite programlarıyla kar ıla tırımı tır. Bir grup erkek ve bir grup kadın planlanmı aktivitelere katılmı di er grup da günlük aktivitelere katılmı tır.

1. Günlük aktiviteler, haftanın her günü 30 dk lık periyotlar halinde organize edilmi (yürüyü , voleybol, basketbol, da cılık, v.b) aktivitelerinden olu maktadır.
2. Planlı aktiviteler, haftada üç kez uzmanlar gözetiminde uygulanan 6 aylık bir süreç sonunda haftada 5 çalı mayaya çıkarılabilen programları içermektedir.

Sonuç:

24 aylık bir çalı ma süresi sonucunda çalı malarını tamamlayan gruptan alınan sonuçlar günlük aktivite programlarını uygulayan gruptaki insanların sa lık açısından gelişim gösterdiklerini aynı zamanda planlı program uygulayan kimselerin de bu do rultuda kazanımlar elde etti ini ortaya çıkarmı tır. Ayrıca sonuçlar incelendi i zaman programlı aktivitelere katılan kimselerin günlük aktivitelere katılan insanlara nazaran daha az fiziksel çalı ma rutini geli tirdi i gözlemlenmi tir.

Bu alı ma göstermi tir ki mü terilerinize daha fazla opsiyon sunmak, programlarınızda günlük aktivite planlarına daha fazla yer vermek mü teri memnuniyeti açısından önemlidir. Mü terilerinizle salon içerisinde geçirece iniz 3 güne eklenecek günlük aktiviteler onların rutin gelişimlerine de yardımcı olacak sizinle olan sosyal ilişkileri de daha üst düzeylere gelecektir.

Antrenörler için Daha Fazla Seçenek:

- Mü terinizle parkta yürüyüş yapın ya da do a gezilerine ıkın.
- Mü terilerinizle bisiklet sürün.
- Parklarda, deniz kenarlarında, atletizm sahalarında içerisinde istasyonlar olan çalı ma parkurları hazırlayın.
- Parklar içinde roller blade yapın.
- Mini triathlon parkurları kurun.
- Atletizm sahaları içerisinde yürüyüş ya da ko u yapın.
- Kayak yapmaya gidin.
- Kaya tırmanması yapın.
- Mü terileriniz için güvenli yürüyüş parkurları çıkarın.

Mü terilerinize aktiviteleri esnasında kalp ritimlerini kontrol etme alışkanlığını kazandırın.

Günlük Aktiviteler:

Mü terilerinize ilgi alanları ve arzuları hakkında sorular sorun. Onlardan aldığınız bilgiler do rultusunda programlar hazırlayın ve mü terilerinizin de bunlardan zevka almasını sağlayın. Günlük aktivite programları size mü terilerinizin özelliklerine göre programlar hazırlamanızda yardımcı olacaktır dahası onların yapmaktan zevk aldıkları etkinlikler sayesinde seanslarınız dolup taacaktır. Günlük yaşam aktiviteleri aynı zamanda mü terilerinize rekreasyonel formda etkinliklere katılma şansını da vermektedir. Yorucu geçen i günü sonunda aktiviteye zaman ayıramayan kimseler, bu tarz aktiviteler sayesinde kendilerine zaman bulabilmekte hatta bunun yanında sadece kendileriyle değil aileleriyle birlikte zaman geçirebilmektedir. Mü terilerinize bu tür aktivitelerin yararları hakkında konuşun. Göreceksiniz yaptığınız i hem sizin için hemde mü terileriniz için daha keyif verici bir hal alacak ayrıca mü teri portföyünüz arttı ı sürece geliriniz de aynı oranda yükselecektir. Mü terileriniz antrenörün kendisiyle ilgilendi ini gördükleri sürece diğer ki ilere bunu ta ıyacak ve daha fazla mü teriye sahip olmanıza yardım edecektir. Göstermi oldu unuz çaba, i disiplini size kar olarak geri dönecektir. Mü terileriniz günlük yaşam aktiviteleri sunmak sizi diğer antrenörler yanında daha de erli kılacaktır.

unutmamak gerekir ki basma kalıp programlar uygulayan kendini geli tirmeyen antrenörler kaybetmeye mahkumdur. Mü terilerinize yeni eyler önermek onlarla sürekli ilgilenmek sizleri onların gözünde de i ilmez kılacaktır.

Metabolizma Nedir ve Neden Önemlidir ?

Metabolizma, vücudun temel fonksiyonlarını devam ettirebilmek için yaktı ı enerji miktarıdır. Yemek yeme, uyuma, temizlenme ve benzeri faaliyetler sırasında vücudunuz devamlı kalori yakar. Metabolizma vücut bile imleri tarafından etkilenmektedir. Bu bile imler, vücuttaki kas ve ya dokularının birbirlerine oranıdır. Kaslar, vücutta ya lardan daha fazla kalori kullanırlar. Kaslı vücutta sahip olan kimselerin, daha az vücut ya ına sahip olmalarından dolayı, daha hızlı metabolizmaları vardır. Örne in aynı boy ve kiloda olan iki ki iyi ele alalım. Bunlardan düzenli olarak aerobik çalı ma, vücut geli tirme, fitness ve benzeri aletli programları uygulayan ki inin vücut ya oranı daha dü üktür. Di eri ise hiçbir sportif aktivite yapmadı ı için, vücut ya oranı di er ki iye oranla daha yüksektir ve dolayısıyla metabolizma hızı da yava tır. Ba ka bir deyi le, birinci ki inin vücut fonksiyonlarını devam ettirebilmesi için, ikinci ki iden daha fazla kalori harcaması gerekmektedir. Bu nedenle düzenli egzersizle metabolizmayı hızlandırmak ve vücut fonksiyonlarının daha mükemmel olmasını sa lamak, en önemli bir sa lık tedbiridir. Yava bir metabolizmaya sahip oldu unuz da, ü üme, kuru bir cilt, yava nabız, dü ük tansiyon ve peklik vs. gibi birçok rahatsızlı ı da kabullenmi olmaktadır.

Düz Bir Karına Sahip Olmak çin Veya Vücutumun Herhangi Bir Bölgesindeki Ya lardan Kurtulmak çin Ne Yapmalıyım ?

Bunun cevabını size vermeden evvel ana kural olarak bilinmesi ve hiç unutulmaması gereken husus udur: "Yalnızca istedi iniz bölgeden kilo kaybetmek hiç bir zaman mümkün de ildir." Erkeklerde ya , genellikle, bel bölgesinde, kadınlarda ise, kalça bölgesinde depolanır. Belli bir bölgedeki ya ı eritmeye yarayan bir egzersiz veya sihirli bir krem henüz ortaya çıkmamı tır. Bu konuda "Liposuction" dı nda ba ka bir estetik müdahale prosedürü de yoktur. Ya lar ilk olarak sözünü etti imiz bu bölgelerde depolanır ve en son olarak da bu bölgeyi terk eder. Düz bir karın ve mide, ya da biçimli kalçalara sahip olmanın yolu, dü ük ya içeren bir beslenmeden ve düzenli aerobik türü çalı maların, fitness ve vücut geli tirme ile takviyesinden geçer. Mekikler, yan, iç ve arka bacak çalı maları, di er vücut kısımları için yapılan form kazanma ve güçlenme egzersizleri, hem mide ve bel bölgesinde, hem de kaslarda ki ya tabakalarını azaltarak, kalça ve bacakların, mide ve karın kaslarının daha sıkı ve biçimli görünmesini sa layacaktır.

Ya Yakmak çin Kalp Atı mız Kaç Olmalıdır ?

Kalp atı ı (Nabız-HR), kalbin bir dakikadaki atım sayısıdır. Genellikle sol akak ya da iç bile e hafifçe dokunmak suretiyle, belirli bir zaman aralı ndaki vuru un sayılması ile bulunur. Pratikte bilek veya akak parmakla hafifçe dokunularak 15 saniye süreyle tutulur ve çıkan sayı 4'le çarpılır. Ba ka bir açıklama ile; sıfırdan ba layarak on saniye içinde

kalp atı nızı 10'a kadar saya-bilirseniz, kalp atımınız (HR), dakikada 60 demektir. Aerobik karakterde bir çalı ma sırasında maksimum kalp atım sayınızın (MHR) belirlenmesi, çalı ma amaç ve verimi açısından önemlidir. Bu sayı öyle hesaplanır: $220 - \text{ya}$ formülü bu hesap için kullanılır. Buna formüle göre 20 ya ındaki bir ki inin, "Maksimum kalp atım sayısı" 200, 50 ya ındaki bir ki inin ise 170 olmalıdır. Aerobik alı ma sırasında nabzınız (HR); maksimum kalp atım sayınız (MHR) x % 50'si ile $MHR \times \% 80$ 'i arasında de i melidir. Bu aralı a "Faydalı Antrenman Sınırı"(Training Effect Zone) denir. Bu hesaba göre, 20 ya ındaki bir kimsenin nabzı (HR), 100 ile 160 sayısı arasında de i melidir. Bunun üstünde bir nabız sayısı daha fazla aerobik bir fayda sa lamaz. Aerobik açıdan ve ya yakabilmek için en iyi sonuçlar, nabzın (HR), en az 12 dakika aerobik sınırdaki kalması ile elde edilebilmektedir. Bu süreyi ne kadar uzatır ve çalı ma sıklı nı da o kadar arttırırsanız, istedi iniz amaca ula manız daha çabuk ve verimli olacaktır.

Ya Yakmak için Ne Kadar Süre alı malıyız ?

Aerobik bir çalı ma en azından 12 dakika sürmelidir. Bu süre nabzın, faydalı antrenman sınırında oldu u zamanı kapsar, ısınma ve so uma hareketlerinde geçen süre buna dahil de ildir. Söz konusu süreyi ve çalı ma sıklı nı arttırdıkça, istedi iniz hedefe daha çabuk ula ırsınız. Burada do al olarak neden 12 dakika sorusu akıllara gelecektir. Covert Bailey'e göre; bu süre vücudun ya yakma enzimlerini üretene kadar ihtiyaç duydu u süredir. Bu sayı de i ebilir, ama asıl olan, ya ın enerjiye dönü ebilmesi için, vücudunuzun kullanılmasıdır. Bu esasa göre, 5-10 dakika içinde, vücutta yanan ya yüzdesi artarken, yanan karbonhidrat azalmaktadır. Burada asıl olan, örne in 30 dakikalık bir ko udan sonra vücudun daha fazla ya yakabilmesidir.

Kilo Vermenin En iyi Yolu Nedir ?

Kaç kilo oldu unuzla pek fazla ilgilenmemelisiniz. Esas ilgilenmeniz gereken bu kiloların ne kadarının ya oldu udur. Spor yaparak kilo vermek istedi inizde, kilo kaybınız kas ve su kaybederek olmamalı ve aldı nız toplam kalori verdi iniz kalorigen daha az olmalıdır. Bunun en verimli ve kalıcı yolu, günlük ya amınızın bir parçası haline gelecek olan u üç adımdan geçmektedir. Bir aerobik çalı ma programına ba layın: Bu yapmaktan ho landı nız bir aktivite olmalıdır. Bunun mutlaka bir spor tesisinde bir aerobik gurubuna katılma olması gerekmez. Yürüyü , bisiklet, yüzme, paten, dans, ip atlama vs.de bunun yerini tutabilir. Kalp atım frekansını arttırabilecek ve faydalı egzersiz sınırında (en az 12 dakika) tutabilecek herhangi bir aktivite de olabilir. Bu alı mada süre ne kadar uzun olursa o kadar çok fayda sa larsınız. Yediklerinizi de i tiriniz: Daha çok, meyve, sebze, tavuk eti, pirinç, patates yemeniz daha uygun olur. 1 gr.ya = 9 kalorigen, 1 gr. karbonhidrat ya da protein = 4 kalorigen. Bazı yiyecekler için yapılan "% 95 YA SIZ" sloganı sizi a ırtmasın, kalorigenin ne kadarının ya dan geldi ine dikkat ediniz. 120 kalorigenlik bir gıda maddesinin az kalorigenli oldu u dü ünülebilir ama 9 gr. ya , 5 gr.protein ve 5 gr. karbonhidrat içeriyorsa, bu ürünün % 70'inin ya oldu u anlamına gelir.Ayrıca gün boyunca küçük miktarlarda ve sıkça alınan ö ünler, metabolizmayı hızlandırarak "Alı a Mahkûmlük" duygusunu ortadan kaldıracaktır. Direnç Antrenmanı: Kaslarınızın belirli programlarla çalı tırılarak hem form ve hem de kuvvet kazanmaları,

size aynı zamanda günlük yakmanız gereken kalorinin vücut tarafından daha çabuk ve kolay yakılmasını sağlar. Bu amaçla düzenlenen "Vücut Geliştirme" ve "Fitness" programları, sizi amacınıza ulaştıran en bilimsel ve sağlıklı yoldur.

Kilo Almanın En İyi Yolu Nedir ?

Kilo vermek kadar, kilo almak da pek çok insanın amacıdır. Kilo almak için harcadığınızdan daha çok kalori almalısınız. Bunu en iyi yapmanın ve kiloyu kas olarak korumanın yolu, bilimsel esaslara göre hazırlanmış bir "Vücut Geliştirme" programına başlamaktır. Ancak bu şekilde artan ağırlığınızın "YA" değil "KAS" olmasını sağlayabilirsiniz. Beslenirken de kalori alımınızı yavaşça artırıp, ilâve birkaç öğünle gıda alımınızı takviye etmelisiniz. Bu amaç için üretilmiş kilo kazandırıcı doğal gıda maddelerini de (karbonhidrat ürünleri) kullanabilirsiniz. Yediklerinizin yağ değil, protein ve karbonhidrat olduğundan emin olmalısınız. Kendinize zaman tanıyınız, her yıl, yılda 5-8 kg.lık kas dokusu kazanabilirseniz bu iyi bir sonuç demektir.

Bir Çalışma Programına Başlamadan Evvel Bilinmesi Gerekenler Nelerdir ?

Başlangıçta bilinmesi gereken birkaç temel husus vardır. Birincisi; detaylı hedefler bir gece içinde olmayacaktır. En azından bir-iki yıl sonra nerede olacağınızı hayal etmeli ve öncelikle küçük hedefleri gerçekleştirmeyi planlamalısınız. Vücut geliştirerek, Fitness yaparak sağlıklı kalmak ve kas yapmak veya yağdan kurtulmak yavaşça gerçekleşecektir. En iyi sonuçları almak için, kararlı, doğru ve bilimsel hareket etmelisiniz. İkinci olarak; daha sağlıklı olmak istiyorsanız tüm yaşamınız boyunca alıkanlıklarınızı değiştirmelisiniz. Dünyada milyonlarca insan, kilo vermek, almak veya daha sağlıklı olmak ve formda kalmak için, vücut geliştirme, kondisyon, fitness ve aerobik egzersizlere başlamakta fakat daha sonra terk etmektedir. Böyle olunca da tekrar başlanılan yere dönmekte ve moralmen olumsuz yönde etkilenilmektedir. Üçüncü olarak bilgi sahibi olmalı ve bu bilgilerinizi sağlam bilimsel temellere dayandırmalısınız. Bunu elde edebilmek için kitap ve dergiler takip ederek, soru sorunuz ve farklı egzersiz ve aktiviteleri deneyiniz. Sonuç olarak, herkesin genetik yapısı kollarının çok büyük ölçülere ulaşmasına veya kolu dünya rekoru kırmasına izin vermez. Onun için, sahip olduklarınızı geliştirme felsefesini güdün, sahip olmadıklarınız için umutsuzluğa kapılmayın. Tüm hayatınız boyunca yapacağınız sağlıklı ve bilinçli spor, yaşam zevkinizi arttırmadığınız derecede arttıracaktır.

Isınma ve Soğuma Nedir ve Niçin Önemlidir ?

"Isınma" egzersizleri, kaslarınızı, egzersizlere başlamadan evvel esnek hale getirip, daha risksiz kasılma ve gevşeme olanakları sağlayan hareketlerden oluşmaktadır. Bunun için genelde 5 dakikalık sabit hızda bisiklete binmek ya da 5 dakikalık yürüyüş yeterli olmaktadır. Birçok insan terleyene kadar devam etmeyi tercih etmektedir. "Soğuma" ise

bunun tam tersidir. Vücut yava ça so utulur. Bu genellikle sabit hızda bisiklete binmek veya yürümek suretiyle yapılmaktadır. Ancak birkaç dakika içinde hız yava latılmalıdır. Esneme hareketleri de so uma hareketlerinin bir parçasını olu turmaktadır. Isınmanın temel amacı, kalp atım sayısını yava ça arttırmaktır. Bunun iki yararı vardır:

1. Vücut ısısını arttırmak.
2. Vücudun fiziksel aktiviteye hazırlanabilmesi için, kasların ihtiyacı olan kanın ve oksijenin artmasını sa lamak. Bu sayede kasların ve ba dokuların harekete hazırlanarak, daha esnek hale gelmesi ve sakatlanma riskinin azalması temin edilir.

Kaslara yeterli kan pompalanabilmesi için yakla ık olarak 3 dakikalık bir süreye ihtiyaç vardır. Genelde ısınma süreleri 5 ile 10 dakikalık sürelerle yapılp, büyük kas gurupları daha öncelikle ısıtılırsa çalı ma verimi yükselecektir. So umanın da iki temel amacı vardır:

1. Nabzın hızlı atı nı egzersiz öncesi seviyesine yava ça indirmek,
2. Kasların çalı ması esnasında olu an yorgunluk maddeleri (Laktik Asit) vs. kimyasal atıkların tesirini aşarî düzeye indirmek. Çalı mayı birdenbire durdurur-sanız, kalbe temizlenmek için gitmesi gereken kan, tekrar aktif olan kaslarda kalır. Bunun neticesi de ba dönmesi, a ırı yorgunluk ve mide bulantısı ekinde görülür. So uma süresi de yakla ık 5 ile 10 dakika olmalıdır.

Ba langıçta Önerilen A ırlık Programı Nedir ?

A ırlık çalı malarına yeni ba layanlar, ilerlemi olanlar kadar temel hareketlere önem vermelidirler. Temel hareket, ba langıç demek de ildir. Birçok kasın kullanıldı ı ve en fazla geli tiren egzersiz demektir. Çalı ma kadar dinlenmek de önemlidir. Zannedildi i gibi kaslar, çalı ma anında de il, dinlenme anında geli ir, kuvvetlenir ve kendini yeniler. Bu süre 48 - 96 saat arasında de i mektedir. Demek ki bir çalı ma programı, dinlenme günlerini de içermelidir. Yeni ba layanlar, tüm vücudu çalı tıracak bir program uygularken, kullanacakları a ırlıkları da bulmak ihtiyacındadırlar. Genellikle a ırlıklar, 10 tekrar yapabilece iniz bir a ırlık olmalı ve son iki tekrar sizi epeyce zorlamalıdır. E er hareketi 10 tekrar yapabiliyorsanız, a ırlı ı hafifçe arttırın. Ne kadar a ırlık kaldırabildi inizle pek ilgilenmeyin. En iyi duru pozisyonunda, çalı an kasa konsantre olarak çalı n. Kuvvet artı ı, form, ölçü ve ekillenme, ilerdeki konularda verece imiz çe itli programlardaki uygulamalara göre, zamanla gelecektir.

Bir Plato Nasıl A ılabilir ?

Plato, aynı a ırlı a haftalarca "saplanıp kalmak" ve hiç a amayacak gibi görünmek demektir. te bir platoyu a manın bazı yolları:

- Vücudunuza dinlenme ansı vermek için bir hafta ara verin.

- Antrenmanınızın döngüsünü ve egzersiz programınızı de i tirin.
- Zayıf olan kas guruplarını daha çok geli tirin. Örne in, Bench Press'deki kaldırdı ınız a ırlıklar sizi tatmin etmiyorsa, Triceps kaslarınızı daha çok kuvvetlendirmelisiniz. Çünkü zayıf triceps kasları, Bench Press'de daha fazla kilo kaldırmanızı engeller.
- Kaslara ok çalı ma uygulayın.
- Çalı ılan kilolardan a ırlık eksiltme ve devam etme (Çalı ma sistemleri bölümünde açıklanacaktır.) tekni ini kullanın.
- Negatif tekrarlar yapın.
- Hafif bir a ırlı ı 10 set 10 tekrar uygulayın.
- Partnerinizden a ırlıkları 5 kg. veya 10 kg.lık plâkalar halinde ilâve etmesini isteyin. Böylece a ırlıklara daha çabuk alı ırsınız ve zihinsel konsantrasyonunuz olumlu yönde seyreder.

A rıyan Bir Kası Çalı tırmalı mıyız ?

Çalı tırmamak daha do rudur. Bacak çalı tırırsanız ve bacaklarımız "Squat" hareketinden dolayı a rıyorsa ve o gün "Gö üs" çalı manız varsa sorun yoktur. Fakat bacak çalı manız varsa ve bacak kaslarınız son bacak çalı masından sonra halâ a rıyorsa, en az bir gün daha dinlenmelisiniz. Çünkü kaslarınız dinlenirken geli ir ve yenilenir.

Aerobik Çalı ma Geli meyi Önler mi ?

E er maksimum kas kitlesi için antrenman yapıyorsanız, aerobik çalı ma kas geli iminizi yava latacaktır.

Barbell'deki Bar A ırlı ını Hesaplamalı mıyız ?

Olimpik Barbeller'deki bar a ırlı ı 20 kg.dır. Normal ve Zigzag barların ise yakla ık 10 kg. kadardır ve toplam a ırlı a dahil edilmelidirler. Fakat di er istasyon türü makinelerde ise sadece plâkaların a ırlıkları hesaplanmaktadır. Bu arada dikkat etmeniz gereken bir husus da udur; farklı spor salonlarında a ırlık setleri de farklı olabilir. Ayrıca istasyon türü makinalarda makara sistemleri de sürtünmeler nedeniyle a ırlı ı etkiler.

A ırlık Kaldırırken Nasıl Nefes Almalıyız ?

Kasın kasılması (kontraksiyon) ile birlikte, yani a ırlı ı kaldırmaya ba larken nefes vermeli, indirmeye ba ladı ınızda da almalısınız.

A ırlık Kaldırırken Kemer Kullanmalı mıyız ?

Birçok egzersizde kemere ihtiyaç duyulmaz. Sürekli kemer kullanmak, mide karın alt arka bölge kaslarını zayıflatır. Bunun nedeni oradaki kasların daha az çalı maları ve kan dola ımının o bölgede engellenmesidir. Ancak, a ır "Squat", ba üzerinde press veya

dead lift gibi yerden çekerek güç arttırma hareketlerinde, bel omurlarını korumak için kullanılmalıdır.

Antrenmandan Önce mi Sonra mı Yemeliyiz ?

Antrenman sırasında mideniz boş ya da boş a yakın olmalıdır. Çalı manız için kaslarınızın kana ihtiyacı vardır. Bu nedenle sindirim sırasında, herhangi bir aktivite yapılmaması sağlıklı açısından gereklidir. Hem sindirim hem de kasların kan ihtiyacı için, kalbinizi kan pompalamaya zorlamamanız iyi bir çalı ma ve kalp fonksiyonları bakımından dikkat edilmesi gereken bir husustur. Yemekten sonra çalı maya başlamak için geçmesi gereken sürenin en az 90 dakika olması arttır. Ancak, çok uzun süreli açlık da, anî eker dü mesi, yorgunluk, baş dönmesi vs. gibi sıkıntılara yol açabilir.

A ırlık Çalı maları için Daha Fazla Protein mi Gereklidir ?

Protein alımı, toplam kalorinizin % 12 - 15'i kadar olmalıdır. Eğer bu protein miktarı ile kas kütlesini arttıramıyorsanız, genetik olarak protein ihtiyacınız, bir vücut geli tirmeciden daha yüksek demektir. Bir di er neden antrenmanlara yeni başlamış olmanızdır. Bu durumda daha çok proteine ihtiyacınız olacaktır. Fakat bir duraklama noktasına (plato) eriştiyseniz, vücut a ırlığınızın kilogramı başına 0,8 ile 1.0 gram protein almanız yeterli olacaktır. Bazı ara tırmalara göre, geliş me döneminde protein alımının vücut a ırlığınızın kg.'i başına 1 ,5 ile 2,0 gram sınırında tutulması tavsiye edilmektedir. Fakat bu tür bir protein alımı bile toplam kalori miktarının %12 - 15'inin üzerine çıkmamalıdır. Kas, yağ hücrelerine benzer. Kas hücrelerindeki protein yada adi poz hücrelerindeki yağ , genetik maksimum sınıra ulaş ır ulaş maz, fazladan alınan protein veya karbonhidrat bu hücreleri büyütmeyecektir. Bu noktada steroid veya geliş tirme için hormon kullanmak, kas geliş imi için gereken protein miktarını düşürmektedir. Bu da, daha sonra doping konusunda görece iniz gibi, bunları kullanan sporcuların maruz kaldıkları tehlikelerden sadece birisidir.

Daha Fazla Geli emiyorum Ne yapmalıyım ?

Bu noktada öncelikle kontrol edilmesi gereken dört husus vardır:

1. Çok fazla antrenman yapıyor olabilirsiniz. Bu durumda bir hafta dinlenmeyi deneyin ve yeniden başladığınızda ilk bir, iki hafta çalı masını kolay tutun ve çalı manızı de erlendirin.
2. Yediklerinizin besleyici olduğ undan emin olmalısınız. Eğer vücudunuza kendini yenileyecek kaynaklar vermezseniz, asla geliş emezsiniz.
3. Vücudunuz her çalı mada aynı egzersizleri yapmaya alış mı olabilir. Egzersizleri ve uygulad ığınız sistemi de i tirerek bunu engelleyebilirsiniz.
4. Genetik zirvenize ulaş mı olabilirsiniz. Herkes 50 cm.lik kollara sahip olamaz veya dünya rekoru sayılacak bir atletizm derecesine eriş emez.

Sonuç olarak, bir gelişim platosuna çarptığımızda, çalışmalara ara vermek ve dinlenmek, beslenmemizi doğru ve takviyeli yapmak, egzersiz programı ve sistemini değiştirmek, size yeni gelişim yolları açacaktır.

A ırlık Kaldırma Kayı ları Nelerdir ?

A ırlık kayı ları bileklere takılır ve ellerin gücünün yeterli olmadığı a ır kilolarda daha fazla kilo kaldırmak için bileklerin gücünden faydalanmayı sağlar. Çok unlukla sırt çalışmalarında kullanılır.

Hastayken Antrenman Yapmalı mıyız ?

Eğer hastalık boyundan yukarıdaysa egzersizin bir sakıncası yoktur (sinüzit, baş ağrısı, boğaz ağrısı gibi). Fakat hastalığımız fazla antrenmandan kaynaklanıyorsa, vücudunuzun birkaç gün toparlanabilmesi için dinlenmelisiniz.

Serbest A ırlıklar mı Yoksa Makineler mi ?

Bu konuda birinin diğ erinden daha iyi olduğunu tartışmaları devamlı olacaktır. Serbest a ırlıklar daha çok kas çalıştırır ve dolaylı olarak sabitlik, denge ve hareket serbestliği sağlarlar. Makineler ise ilgili kasları daha iyi izole eder ve barı veya kiloyu düzürme gibi bir riskiniz olmadığı gibi, bir yardımcıya da ihtiyaç duymazsınız. Genellikle ikisi birden kullanılır. Her egzersiz farklı kas gruplarını farklı açılarla çalıştırır. Hem makine hem de serbest a ırlık kullanıldığında kaslar daha zengin bir çalışmaya açısı içine girer. Bu konuda bir diğer çalışma tekniği de önce serbest a ırlıklarla çalışıp hemen akabinde makine ile aynı kas grubunu daha fazla çalıştırmak ve maksimum verim almak da mümkündür. Ancak genelde Free weight - Serbest a ırlıklar, barbell ve dumbbell'larla çalışmaları, statik çalışmalardan daha fazla koordineli etki sağladığından, tercih edilmelidir.

Hangi Egzersizlerden Kaçınmalıyız ?

Yanlış uygulandı ve kinesioloji sınırlarının dışına çıkıldığında zaman bütün egzersizler yaralanmaya neden olabilir. Emniyetiniz için, hareketleri doğru yapın, acele etmeyin, dengeli ve kontrollü olun. Dikkat edilmesi ve kaçınılması gereken hareketlerin başlıcaları şunlardır :

- Tam mekikler (Mekik yerine "crunch" yapın)
- Yüksek rowingler (Çekme hareketleri) omuz problemlerine ve ağrılarına yol açabilirler.
- Derin pullover'ler omuz problemleri yaratabilirler.
- Anı ve kontrolsüz olarak vücuttan daha önde bulunan bir a ırlığı kullanarak kaldırmaya çalışmak. Eğer egzersiz sırasında acı hissederseniz, devam etmeyin.

Kasların Çalı ma Sırası Önemli Midir ?

Çalı ma prensibi ve verimlilik açısından önemlidir. Kaslar büyükten küçüklere do ru çalı tırılmalıdır. Geni kaslarınız yeterince geli mi se zayıf olan kasları çalı makla ba layabilirsiniz. Genelde u sıra ile çalı tırmayı tercih etmelisiniz:

- Quadriceps (Bacak)
- Pectoralis (Gö üs)
- Latissimus (Sırt)
- Hamstring (Arka Bacak)
- Deltoid (Omuz)
- Calf (Baldır)
- Triceps (Arka Kol)
- Biceps (Pazu)
- Forearm (Ön Kol)
- Wrist (Bilek)
- Abdominal (Mide ve Karın)

Bu kuralın önemi udur : Geni kasların büyümesi için daha çok çalı ması gerekir. E er Triceps'lerinizi çok yorarsanız, gö üs kaslarınız için en verimli olan "Bench Press" hareketini, triceps kaslarınız bitkin olaca ndan, çok etkili ve a ır kilo ile yapamayacaksınız ve bundan dolayı gö üs kaslarınız iyi geli meyecektir.

Bacak için en verimli hareket olan "Squat"tan evvel mide ve karın kaslarınızı yorarsanız, Squat hareketindeki veriminiz dü ecektir. Çünkü mide ve karın kasları squat hareketi için çok önemlidir ve bacak çalı masından evvel çalı tırmaktan kaçınılmalıdır.

10 ALTIN KURAL

Doktora Gidin :

ekillenmek sa lıkla ba lar .Arabanızı yarı tırmadan önce kaputun altını kontrol etmekten çekinmezsiniz.Öyleyse vücudunuz içinde aynı eyi yapmaktan korkmayın.

Terminolojiyi Ö renin :

"Tekrar", bir kere (hem kaldırma hem indirme) olarak egzersiz manasına gelir."Set" tekrarlar grubu.8'den 12'ye tekrarlı bir set yapmak demek egzersizi bu

Sıralamayı Ö nemseyin :

Antreman sırası, ilk olarak geni kasları (bacak,sırt,gö üs,omuzlar) sonra daha küçüklerini (triceps,biceps) çalı tıracak ekilde olmalıdır.Sebebi; Geni kas gruplarını çalı ıran egzersiz vücudu stabilize etmek için küçük kas gruplarında devreye sokar.E er

bu küçük kasları erkenden yorarsanız, geni kasları çalıştırmak için gereken hareketler sırasında güçlük çeker ve başarısız olursunuz.

Bir Yardımcı Kullanın :

Ayrıca başınıza üstüne kaldırdığınızda emin olmanız için sizi takip eden birini bulundurmak önemlidir.Ayrıca yardımcı birisi size motivasyonda sağlar.

Nefes Alın -Veri inizi Düzenleyin :

Bir çok insan kaldırma sırasında nefeslerini tutarak hata yaparlar.Bunu yapmak sadece kan basıncını yükseltmez, vücudunuzun enerji harcarken kullandığı oksijen miktarını da kısıtlar.Bunun yerine her egzersiz sırasında, yüke bindiğinizde nefes verin ve yükü boşaltırken nefes alın.

Sakin ve Kontrolde Kalmak :

Kaldırma sırasında çok hızlı gitmek yada vücudunuzu sağa sola oynatmak antrenmandan tam verim almanızı engeller ve bu sizi oyalar.Oysa aynı yavaşça almak, çalıştırmak istediğiniz kası ayırır ve yaralanma riskinizi azaltır.Bir ağırlığı kaldırmanız iki saniye, indirmeniz ise dört saniye sürmelidir.

Egzersizler Arasında İyi Zamanlama Yapın :

Her sette sonradan kaslarınız bir daha kaldırına kadar bir süre dinlenmek ister.60-90 saniye dinlenin ve saati dikkatlice takip edin.Dinlenmeyi çok uzun tutmak kaslarınıza dinlenmesi için zaman verir, bir başkasına çok erken geçmek ise onların görevlerini tam olarak yapmalarına engel olur.

Acıya Duyarlı Olun :

Esasen bir antrenman sırasında veya sonrasında bir acı hissetmek normaldir, bu etkili bir ilerleme olduğunu gösterir.Bir kası normalden fazla kasmak, atık maddelerin yada diğer asitlerin birikmesine sebep olur.Bu yanma duygusunu tecrübe etmek, kaslarınızın ve paranızın karlılığını aldığını gösterir.Eğer kramp gireceğini anlarsanız ne yapıyorsanız durun ve kendiliğinden çözülene kadar yavaşça gerdirin.Sonuç olarak herhangi bir olumsuzluk,egzersiz sırasında sürekli bir ağrı veya birkaç gün devam eden ağrılar hissederseniz, durun ve mutlaka doktora gidin.

Bir Gün Antreman ve Bir Gün Dinlenme Kuralına Uyun :

Kaslar gym'de gelişir, onlar siz evde oturup tv seyrederken gelişirler.Antremanlar kaslarınızın onlardan ne istediğini bilmelerine yardımcı olurlar.Bundan sonra, bir dahaki sefere kadar kendilerini tamir etmek için zamana ihtiyaçları vardır.Bu kas gelişimini, kaslar en az 48 saatlik dinlenmeye terk edildiğinde ortaya çıkar.Vücudunuza

geli mesi için yeterli zamanı verdi inizden emin olmak için antremanlarınızı iki günde bir olacak ekilde (Pazartesi,Çar amba,Cuma) programlayın.

Geli melerinizi Not Edin :

Egzersizlerinizin takibini yapmak, gelece iniz için harcamalarınızı kontrol etmek kadar önemlidir.Sonuçları görmenin en iyi yolu her antremanda kaslarınızı kıyasıya çalıştırmaktır.Fakat bir gün önce onları ne zorlukta çalıştırdığınızı hatırlamıyorsanız, bunu asla bulamazsınız.Her antreman detayını (ne kadar a ırlık,kaç set veya tekrar vb.) kaydedin ve bir sonraki antremanınıza ba la