7 HAREKETLE KETTLEBELL İLE EVDE GÜÇLEN!

MEN'S FITNESS

#evdekalfitkal

DÜNYANIN EN FİT ERKEK DERGİSİ

HER YAŞTA FİT OL

- 20'inde yenilmez hisset
- 30'unda konsantre ol
- 40'ında akıllı ve dikkatli antrenman yap!
- 50'inde fazla risk almadan güçlen!

BENCH PRESS NASIL YAPILIR?

İYİ UYKU BAŞARI GETİRİR

BAĞIŞIKLIĞINI GÜÇLENDİREREK KİLO VER!

ÖLÇÜYÜ KAÇIRMA SAĞLIĞINI RİSKE ATMA!

EVDE ALETSİZ ANTRENMANLA 30 DK'DA FİT KAL

ŞEKER GERÇEĞİ

KARANTİNADA SUPPLEMENT AZ KULLAN!

ISSN 21480567
MAYIS
9 772148 056003
MH MEDIA
Sayı:77 2020/05 Fiyatı:13₺ KKTC: 15₺


LOVE ATHLETES
SPRING SUMMER 2020 / SEAMLESS COLLECTION
SHOP NOW AT HUMMEL.COM.TR & 7/24
@hummelturkey & @hummel_training


hummel
hummel

Mayıs 2020



Fit Fokus

10 Antrenman
Sık sık nefes nefese mi kalıyorsun?

12 Beslenme
Akdeniz diyetinin faydaları artarak ortaya çıkmaya devam ediyor.

14 Beyin
Bitkin olmak

16 Sağlık
Şah mat

En İyiler

22 Motive ol
Doğru yapmanın önemi!

24 Fit ol
Evde aletsiz antrenman

26 İyi koş
Hedefe doğru

30 Sağlıklı ol
Evde tek başına

Vücut Rehberi

71 Crunch-free abs
77 Güzel bir dokunuş
78 Süper yedili
82 Oda servisi

Yazarlar

36 İyi ol!
Şimdi temizlik, yeniden doğuş vakti

37 Öğren!
Corona'lı günlerde psikolojimizi nasıl iyi tutarız?

38 Sağlıklı ol!
COVID-19 döneminde SUPPLEMENT kullanımını azalt!

40 Sınırları zorla!
Evde kalma döneminde yaşam

41 Tespit et!
Covid-19'un spor endüstrisi üzerindeki etkisi ve krizde ayakta kalmanın yolları

Özel Konular

54 Her şey ölçülü olmalı

Aşırıya kaçmayın mı desek? Burada sadece bilimin yardımıyla sağlığınızı iyi ya da kötü nasıl riske attığınızı öğreneceğiz.

60 Şeker gerçekleri

Şeker beslenme açısından en tartışmalı konulardan birisidir. Peki ama aktif yaşam tarzı olan biri için bu gerçekten de o kadar kötü müdür?

64 Pirzola mı? Yoksa değişim mi?

Vegan olmak mı istiyorsunuz? Ya da belki hayvansal ürünleri daha az tüketmek mi istiyorsunuz? İşte burada sebze özlü beslenme tavsiyelerimizi ve ihtiyacınız olanları bulabilirsiniz.

45

Her yaşta fit ol

Havalı film yıldızları gibi ölümsüz mü olmak istiyorsunuz? Elbette öyle. Doğru antrenman, doğru diyet ve yaşam tarzıyla bunu başarabilirsiniz. Ne kadar erken başlarsanız, bu uzun maratonda o kadar iyi durumda olursunuz.

NAKİT LİMİTLERİNİZİ KULLANMADAN KEFALET SENEDİNİZİ ALIN!



QUICK KEFALET SİGORTASI

Bugüne kadar binlerce iş insanı teminat mektubu yerine Quick Kefalet Senedi aldı. Banka kredi limitlerini düşürmeden işlerini ileriye taşıdı. Quick'ten iş dünyasını rahatlatan çözümler devam ediyor. Sizi de bekleriz.

www.quicksigorta.com/kefalet-senedi

CEPTEN

NETTEN

ACENTE

ACENTEDEN

QUICK YARDIM 0850 755 1 755

www.quicksigorta.com

QUICK SİGORTA

#evdekaldergioku

Evde ve karantinada hareket etmeyi bırakma!

Birçoğumuzun hayatında ilk kez yaşadığı bir dönemden geçiyoruz. Hayatımızı alt üst eden denildiği kadarıyla Çin menşeli Covit-19 virüsü yüzünden evlere kapandık. Kimimiz "home office" modeliyle evinden çalışmaya başlarken, kimi de işe daha az gitmeye başladı.

Yani kısacası, hayat evde devamda…
Sahiller, çoğu yürüyüş parkurları ile spor salonları yasak alanlarımız oldu. Artık spor yapma alanlarımız iyice azaldı. Evde yaşamı ve sporu yeniden dizayn ediyoruz, etmeyen de etmeli.
Kimimiz apartman bodrumundaki bisikletini ya da koşu bandını tekrar evine çıkarırken, kimimiz de spor aletleri satın alıp evlerimizi minik butik bir spor salonuna döndürdük.
Ancak yine de hareket etmelerimiz azaldı. Bu sebeple fırsat buldukça, caddelerde, sokaklarda ve her platformda yürümeli hareket etmeliyiz.
Kendi vücut ağırlığınızı kullanarak, bir litrelik pet su şişelerini kullanarak, veya uzun bir lastikle terleyebilir, antrenman yapabilirsiniz.
Bu virüs illeti de geçecek. O sebeple sağlığınız için hareket etmeyi bırakmayın, ihmal etmeyin.

PT'yim, PT'sin, PT'yiz

Sevgili MEN'S FITNESS okuyucuları, şimdi de okuduğu mesleği icra eden, alaylı da olsa gerekli eğitimleri alan gerçek PT (Personal Trainer)'lerin bu dönemde muzdarip olduğu herkesin PT olmasına, PT enflasyonuna bir değinelim…
Evet, yanlış okumadınız şimdilerde herkes PT, herkes beslenme ve sağlıklı yaşam uzmanı. Özellikle evde karantinada kaldığımız bu dönemde, sosyal medyada çoğunlukla da instagramda canlı yayın yapanların bir kısmını, hiçbir eğitimi ve uzmanlığı olmadığı alanlarda yayın yapanlar oluşturuyor.

Birçok PT kardeşimle konuştuğumda onlar da, "Şimdilerde herkes canlı yayın yapıyor. Herkes PT oldu" diye bu durumdan şikâyetçiler.
Biz de MEN'S FITNESS dergimizin **@mensfitness_tr** instagram hesabından çeşitli canlı yayınlar yapıyoruz, ancak konuklarımız, hocalarımız, uzmanlarımız kendi alanlarında en iyilerinde ya da bu işi profesyonelce yapanlardan oluşuyor.

Birçok konuştuğumuz arkadaşım ise, kaliteli ve profesyonel olarak uzman olduğu konularda eğitim alan PT'lerin ayırt edilebileceğini belirtiyorlar.
Bence de bu dönem geçecek ve her zaman olduğu gibi hakkıyla bu işi yapan profesyonel iş yaşamında da PT olan kardeşlerimiz hak ettiği değeri ve ilgiyi görecektir.

Evde kalın, sporla kalın, güçlü ve sağlıklı kalın.
Haziran'da görüşmek üzere,

mahmuthayirlioglu



@mensfitness_tr
@TurkiyeMensfitness
@MensFitness_TR

MEN'S FITNESS

MH Medya
Cenap Şehabettin Sk. No:47/1 Koşuyolu - İstanbul / Türkiye
Tel: +90 216 325 39 19 pbx - Faks: +90 216 325 37 47

İMTİYAZ SAHİBİ
MH Medya Reklamcılık Ltd. Şti. adına
Melisa HAYIRLIOĞLU
melisa@medyalink.com.tr

GENEL MÜDÜR
Elif Eren Övdür
elif@medyalink.com.tr

YAZI İŞLERİ

GENEL YAYIN YÖNETMENİ
Mahmut Hayırlıoğlu
mahmut@medyalink.com.tr

YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ (SORUMLU)
Hazal Hayırlıoğlu
hazal@medyalink.com.tr

KONULAR EDİTÖRÜ Ahmet Said Özen
ahmet@medyalink.com.tr

GÖRSEL YÖNETMEN
Rıfat Kurt

KATKIDA BULUNANLAR Fırat Çakır, Orçun Kürüm, Cem Tınaz, Pınar Salahoğlu, Cenk Hoca, Dr. Tansel Turan, Uğur Utku Sezer, Şahin Özdemir,Rıza Kutay, Cihan Atar, Doğancan Özcan

REKLAM

GENEL MÜDÜR Elif Eren Övdür elif@medyalink.com.tr
REKLAM MÜDÜRÜ Derya Eren derya@medyalink.com.tr
REKLAM REZERVASYON reklam@medyalink.com.tr
Tel: +90 216 325 39 19 Faks: +90 216 325 37 47

Yayın Tarihi: 30 Nisan 2020
Yayın Türü: Yerel, süreli, aylık
Dili: Türkçe
Konusu: Sağlık

MEN'S FITNESS, AMI'nin lisanslı yayınıdır. Türkiye'deki tüm yayın hakları Medyalink Yayıncılık Reklamcılık ve Org. San. ve Tic. Ltd. Şti.'ye aittir. Dergide yayımlanan yazı ve fotoğrafların tüm hakları MEN'S FITNES Türkiye'ye, yayımlanan ilanların sorumluluğu ise ilan sahiplerine aittir. İzin alınmaksızın tümüyle ya da kısmen kullanılamaz. MEN'S FITNESS Türkiye, basın meslek ilkelerine uymayı taahhüt eder.

ULUSLARARASI EDİSYONLAR

Australia, Bahrain, Indonesia, Kuwait, New Zealand, Oman, Qatar, Saudi Arabia, United Arab Emirates, United Kingdom

WEIDER PUBLICATIONS, LLC
A SUBSIDIARY OF AMERICAN MEDIA, INC.
CHAIRMAN, PRESIDENT & CHIEF EXECUTIVE OFFICER David Pecker
EXECUTIVE VICE PRESIDENT/CHIEF MARKETING OFFICER Kevin Hyson
EXECUTIVE VICE PRESIDENT, CONSUMER MARKETING David W. Leckey
EXECUTIVE VICE PRESIDENT/CHIEF FINANCIAL OFFICER/TREASURER Chris Polimeni
PRESIDENT/CEO, DISTRIBUTION SERVICES, INC. John D. Swider
EXECUTIVE VICE PRESIDENT/CHIEF DIGITAL OFFICER Joseph M. Bilman
EXECUTIVE VICE PRESIDENT, DIGITAL MEDIA OPERATIONS/CIO David Thompson
GENERAL MANAGER, AMI INTERNATIONAL & SYNDICATION Lawrence A. Bornstein

FOUNDERS
Joe Weider (1920–2013)
Ben Weider (1923–2008)

daha fit

Kendine güvenen, amaçları uğruna savaşan siz değerli sporcularımızın evlerinde ve spor salonlarında misafir olmaya hazırız. Protein7.com ailesi olarak sizlere, 12 yılı aşkın süredir seçkin markaların yetkili distribütörlüğünü yaparak kaliteli hizmet vermekten onur duyuyoruz.

protein tozu

- Toz formda bir üründür.
- Vücudun günlük protein ihtiyacını karşılar.
- Kas kütlesinin artışına yardımcı olur.
- Kanda ki trigliserit değerinin düşürülmesini sağlar.
- Bağışıklık sistemini destekler.
- Antrenman performansını arttırır.
- Antrenman sonrası toparlanma süresini azaltır.



0850 255 0707

%100 Müşteri Memnuniyeti

Hızlı Teslimat

Kargo Ücreti Yok

Masrafsız Kapıda Ödeme

3D Secure Güvenli Alışveriş

PROTEIN7.COM



Mayıs sayısı Turkcell Dergilik ve Turk Telekom e-dergi uygulamalarında

MH MEDIA

Fit Fokus

Hızlı kontrol

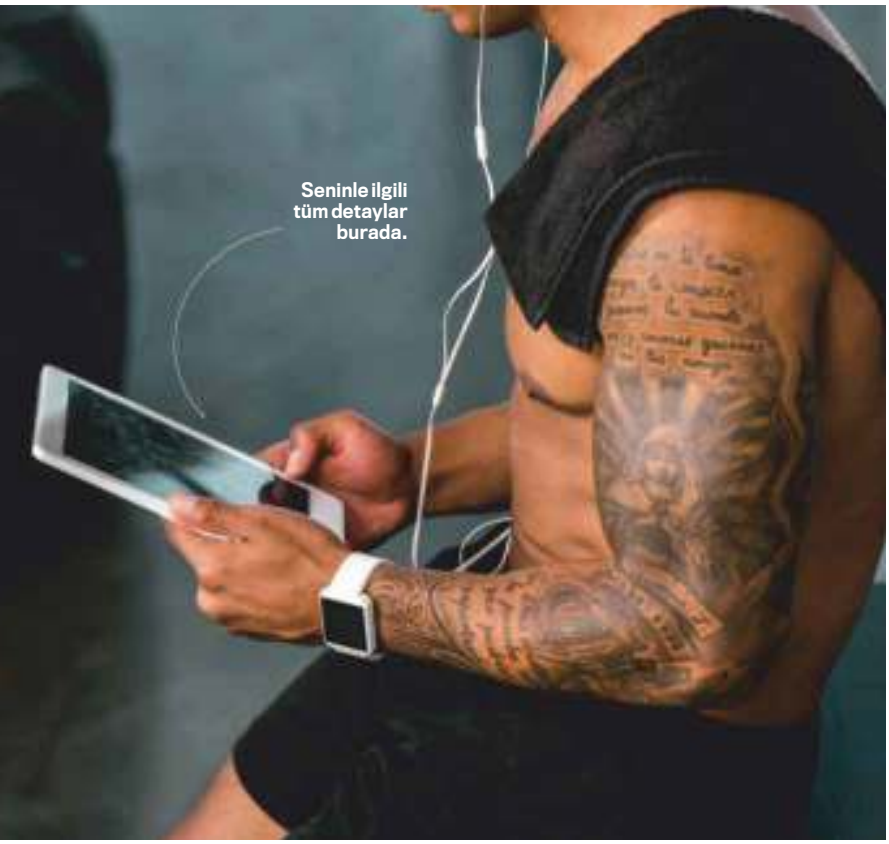
KANSER RİSKİ İÇİN TÜM BELİRTİLERİ KONTROL EDİN.

Sırt, cilt kanseri için kritik bir noktadır ama yapılan bir araştırmaya göre katılımcıların neredeyse üçte biri cilt kanserinin erken belirtisi olabilecek yeni izlerin ve benlerin kontrolünü yaptırmıyor. Bu bağımsız araştırmada bazı uygulamalar da kullanıldı ve buna göre 18-24 yaş arasındakilerin yüzde 37'si sırtını düzenli olarak kontrol ettirmiyor ve yüzde 30'u da izler ve benler için nerelere bakacağını bilmiyor. 25-44 yaş arasındakilerin üçte biri sırtını düzenli olarak kontrol ettirmediğini itiraf ediyor. Araştırmadakilerin beşte biri ise farklı izler için vücudunun hiçbir yerini kontrol ettirmiyor, oysa bunlar melonomun ilk belirtileridir. Bu yüzden böyle belirtileri asla yok saymayın ve kontrolleri aksatmadan erken tanı şansını kaçırmayın.



Süper akıllı saat

Kenara çekil Fitbit. Amerikan mühendislik araştırmacıları, kol saati boyutlarında çok faydalı bir cihaz geliştirdiler. Bu cihaz sayesinde atletin vücut kimyası gözlemleniyor. Atletik performans takip ediliyor ve olası sağlık problemleri tespit edilebiliyor. Cihazda yer alan değiştirilebilir kayışa sahip; burada yer alan kimyasal sensörler kullanıcının terindeki değişimleri fark edebiliyor. Kayış bilgileri cihaza gönderiyor. Buradan da sonuçlar akıllı telefona yönlendiriliyor. Cihaz iyileşme takibinden dehidrasyona kadar her şeyi tespit ediyor. Uygulamalar arasında askeri antrenmanlardan zorlu sporlara kadar birçok seçenek var. Şimdi araştırmacılar, bunu ticarileştirmek adına endüstri partnerleri arıyorlar.


Seninle ilgili tüm detaylar burada.

Bebek nefesi

Sık sık nefes nefese mi kalıyorsun? Bunun sebebi, İsveçli Karolinska Enstitüsü'nün araştırmasına göre çok küçük bir boyuta dünyaya gelmeniz olabilir. Araştırmacılar düşük ağırlıkla doğan bebeklerin hayatlarının ilerleyen dönemlerinde, normal ağırlıkta doğanlara göre daha zayıf kardiyo solunum kapasitesine sahip olduğunu buldu. İyi bir kardiyo çalışması hastalık ve erken ölüm riskini azaltırken, çalışma aynı zamanda düşük ağırlıklı doğumlar için önlem alınması gerektiğinin altını çiziyor.



Doğduğunuzda sahip olduğunuz ağırlık, daha sonraki yaşamınızda kardiyo solunum kapasitenizi etkileyebilir.

ÇOK YÖNLÜ ANTRENMAN

Düşük ve yüksek yoğunluklu egzersiz antrenmanlardan oluşan bir program oluşturduğunuza emin olun. Bu sadece fiziksel olarak gelişmenizi sağlamayacak aynı zamanda tüm beyin fonksiyonlarını da geliştirecek. Yapılan bir araştırmaya göre düşük yoğunluklu antrenmanlar, bilişsel kontrol ve dikkat etme süreçlerindeki bağlantıları güçlendiriyor. Diğer yandan yüksek yoğunluklu antrenmanlar, duygu işleme bağlantılarına fayda sağlıyor ve böylece pozitif ruh hali artış gösteriyor.

Terlemeye gerek var mı?

Kaslarınızı oynatmadan çalışmanın faydaları olsa, bunun için ne düşünürdünüz? Araştırmacılar, Sestrin adı verilen doğal olarak çıkan proteinin (egzersiz sonrası kaslardan çıkıyor), sineklerde de hareketler sonucu ortaya çıktığını buldu. Amerikalı araştırmacılar egzersiz ve protein bağlantısı hakkında daha fazlasını öğrenmek istediler. Çünkü bazıları normal uçarken; bazıları da Sestrin yapma yetkinliğinden uzak tutuldu. Çalışmalar normal uçuşların egzersizle geliştiğini, Sestrin eksikliği olanların da gelişmediğini gösterdi. Buna ek olarak araştırmacılar, normal uçan sineklere Sestrin verdiğinde, antrenman yapmışlara göre daha fazla yetenek sergilediler.


Ne kadar zorlamalıyız?

OSTEOActive var, geride kalmak yok!

OSTEOActive ile hareket özgürlüğünü geri kazan, hayattan geri kalma!

Yeşil Dudaklı Midye +
Zerdeçal +
Krill Yağı +
Vitamin C +
Manganez +
Bakır +

Yüksek Omega-3 içerir.

YENİ
Türkiye'de ilk ve tek 6'sı 1 arada!



Sadece Eczanelerde!

/osteoactive
www.yesildudaklimidye.com.tr

www.ihealth.com.tr

Health sağlığınıza değer verir...

Akdeniz farkı

Akdeniz diyetinin faydaları artarak ortaya çıkmaya devam ediyor. Minnesota Tıp Fakültesi Üniversitesi'nden gelen yeni çalışmaya göre, Akdeniz diyetinde yer alan zeytinyağındaki yağın ömrü uzattığı ve yaşlanmaya bağlı hastalıkları azalttığı tespit edildi. Bununla birlikte akademik Gut dergisindeki yeni bir çalışmada ise, bir yıl boyunca Akdeniz diyetiyle beslenmenin mikrobiyomları artırdığı; sağlıklı yaşlanmayla bağlantılı olan iyi bağırsak bakterilerini çoğalttığını ortaya koydu. Ayrıca yaşlanmayla ortaya çıkan iltihaplanmaları da azaltıyor. Akdeniz'e yakın olmamız harika.



Akdeniz diyetindeki zeytinyağı ile daha uzun yaşayın.

Doğal tehditler

Amerika'daki Harvard Halk Sağlığı Okulu araştırmasına göre, her gün yarım bardak yüzde 100 taze sıkılmış meyve suyu içmek tip 2 diyabeti yüzde 15 oranında artırıyor. Araştırmacılar sonuçları 3 ayrı çalışmayla birlikte gözlemlediler. 4 yıllık periyotta toplam şeker alımının, meyve sularındaki doğal şeker veya şekerli tatlandırıcıların sağlığı nasıl kötü etkilendiğini ortaya koydular. İyi haber ise günlük bir porsiyon şekerli içeceği su, kahve veya çayla içmenin diyabeti yüzde 10'a kadar azaltması. Bunu yapmalıyız.



SICAKLIĞI ARTIRIN

Yiyeceğin ilacınız olmasına izin verin! Midenizdeki zararları şeylerle savaşmanın en iyi yolu, acı sos eklemektir. Günlük yemeklerin çoğu anti-mikrobik özelliklere sahiptir; böylece zararlı bağırsak mikroplarının kontrol edilmesine yardımcı olunur ve bağırsaktaki mikrobiyal çeşitliliğin dengelenmesi sağlanır. San Diego Üniversitesi araştırmacıları da, sağlıklı bir mide için acı sosun yemeklere katılabileceğini ifade ediyor. Diğer mide dostu yiyecekler arasında bal, kekik, meyan kökü ve stevia (şeker otu) yer alıyor.



Tehlikeli diyet

Yüksek protein diyetleri, yağ verme ve kas yapmaya yardımcı olduğu için vücut geliştirenler arasında çok yaygın. Fakat farelerde yapılan yeni bir çalışmaya göre yüksek protein diyeti, arterlerde daha fazla plak birikmesine yol açıyor. Yüksek proteinle beslenen farede, yüksek yağlı, düşük proteinle beslenen fareye göre arterde yüzde 30 oranında daha fazla plak birikti. Diğer yandan Nature Metabolism'de yayınlanan yeni bir araştırmaya göre yüksek protein diyeti, kopmaya ve tıkanmaya en eğilimli dengesiz plakların oluşmasına sebep oluyor. Arterlerde bu tarz daha fazla plak birilimi ise kalp krizi riskini artırıyor.


TOYOTA
İYİNİN DE İYİSİ
ŞİMDİ AYRI KALALIM Kİ
GÜÇLENEREK BİR ARAYA GELELİM.
#EVDEKAL
toyota.com.tr

Bitkin olmak



Egzersizlerde, uzun süreli olarak bitkin bir şekilde antrenmanı tamamlamak, anksiyete ve depresyona yatkınlığa yol açabiliyor. Lincoln Üniversitesi Spor ve Egzersiz Bilimi Yüksekokulu'nun araştırmasına göre normalde aldığından daha fazla kalori alan, yoğun antrenman yapanlar veya kilo vermek için az yiyenler kendilerini zihinsel hastalık riskine atıyorlar. Çalışmada antrenmanlarda bitkin kalma ve kendini psikolojik savaş içerisinde bulma arasında bağlantılar ortaya çıktı.

Gerçekçi olun

Yapana kadar, yapıyormuş gibi göster" yaygın bir tavsiyedir ancak Arizona Üniversitesi'ndeki bir çalışma, işte sahte duygularla pozitif görünmenin yarardan çok zarar getirdiğini gösteriyor. Araştırmacılar sahte duygularla çalışanların, duygusal olarak artan düzeyde bitkin ve sıradan hissettiklerini tespit etti. Bunun yerine araştırmacılar tavsiyesi, sergilenen duyguların daha üretken olmaya yönelik olduğunu vurgulamak. Sahte bir gülümseme takınmanın kısa vadede daha kolay etkileşim sağlayacağını belirtilse de, uzun vadede sağlığı iyileştirme ve işte ilişkileri geliştirmeyi baltalayacağını ifade ediliyor.





Odaklanın

Sosyal, Bilişsel ve Sinirbilim yayınındaki araştırmaya göre dikkat konusuna sadece biraz odaklanmanın bile olumsuz duygularla baş etmeye yardımcı olacağı söyleniyor. Dikkat çalışmaları konseptine 20 dakikalık bir giriş bile büyük fayda sağlayacaktır. O anda kalabilmek, olumsuz durumlar yaşandığında da zihinsel olarak rahatlamanızı ve olaylardan daha çabuk sıyrılmanızı sağlayacaktır. Bunun için uzun meditasyon çalışmalarına da ihtiyacınız olmayacak.

O anda kalabilmek, olumsuz durumlarla daha kolay baş etmenize yardımcı olacak.

Güç şimdi daha sportif.

TUCSON N Line.



TUCSON N Line şimdi
4x4 ve 4x2 seçenekleriyle.

HYUNDAI

Hyundai Tucson modelleri 2 yıl ya da 60.000 km yasal garanti kapsamındadır. Ayrıca yasal garantinin dolmasından sonra, aracın ilk tüketiciye teslim tarihinden itibaren 5 yıl ya da 100.000 km'ye kadar üretim kaynaklı arızaların onarımları Hyundai üretici onarım güvencesi kapsamındadır. Detaylı bilgi garanti kitapçığında ve hyundai.com.tr'de bulunmaktadır. Hyundai Tucson modellerinin resmi spesifik CO_2 emsiyonu (715/2007/EC) 126-134 g/km arasında, resmi spesifik yakıt tüketimleri (715/2007/EC) lt/100 km; şehir içi 4,6-5, şehir dışı 4,8-5,1 ve birleşik 4,6-5 arasındadır.

5 YIL 100.000 km Üretici Onarım Güvencesi

Şah mat

Araştırmalar, her üç insandan ikisine yaşamları boyunca cilt kanseri teşhisi konacağını gösteriyor. Cilt kanserinin erken teşhisi, başarılı tedaviye sahip olma şansını arttırmak ve ameliyattan kaçınmak için anahtar, bu nedenle cilt kanseri ne kadar erken teşhis ve tedavi edilirse o kadar iyidir. Yine de, hayat sigortası uzmanı TAL'den yapılan araştırma, insanların neredeyse yarısının (yüzde 45) yüksek cilt kanseri vakalarından habersiz olduğunu ve milyonlarca kişinin düzenli cilt kontrolü yapmadığını veya ciltlerinde bir değişiklik olup olmadığını anlamak için kendilerini kontrol etmediğini gösteriyor. Sağlık Hizmetleri TAL Genel Müdürü16, "Cildinizi kendi kendine kontrol ederken, bunlar cilt kanseri belirtileri olabileceğinden, herhangi bir acı, değişen, anormal veya yeni lekeye dikkat etmek önemlidir" diyor.



Çatırdama zamanı

Farkedemediğimiz çok yaygın bir oturuş tarzı: bilgisayar başında oturan biri başını öne doğru savuran ve ekrana daha yakından bakmak için boynunun arkasını tırmalayan biri. Ancak bu pozisyon boynu sıkıştırır ve yorgunluğa, baş ağrılarına, zayıf konsantrasyona ve artmış kas gerginliğine yol açabilir. Duruşunuz tamamen ve dik olduğunda, sırtınızdaki kaslar başınızın ve boynunuzun ağırlığını kolayca destekleyebilir - 5.5 kg kadar. Ancak başınız öne doğru eğildiğinde, boynunuz ağır bir nesneyi kaldıran uzun bir kol gibi davranır. Bu durumda başınızın ve boynunuzun kas ağırlığı yaklaşık 20 kg'a eşittir.



AİLE DOKTORUNUZU DAHA SIK ZİYARET EDİN

Doktora daha az gitmek erken yaşta ölmenize neden olabilir. İngiliz araştırmacılara göre uzun süre sağlık sorunları hastaların aile doktorunu ziyaret etme ihtimalleri daha düşük. Aynı hastaların sonraki yıllarda ise ölme riski daha yüksek. Doktor olan randevularını yıl içerisinde iki veya üç defa ihmal edenlerin ölme ihtimali, hiç ihmal etmeyenlere göre üç kat daha fazla.

Yalancının mumu

Doktorunu hangi sıklıkla egzersiz yaptığınızı sorduğunda, onlara dürüst cevap veriyor musunuz? Peki geç saatlerde yemek yiyip yemediğinizi? Eğer doğrulardan kaçınıyorsanız, yalnız değilsiniz.
ABD'nin Utah Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmaya göre anket uygulanan hastaların yüzde 60 ila 80'i sağlık durumlarıyla ilgili doktora dürüst davranmıyorlar. Katılımcılara bunun sebebi sorulduğunda pek çoğu haklarında kümü verilmesini istemediklerini veya kendilerine ders verilmesini istemediklerini belirtiyorlar. Yarısından fazlası ise sadece gerçeği söylemeye utandıklarını ifa ediyorlar.
Dürüst olmamakla ilgili sorun şu ki bu yüzden sizinle ilgili her detaya hâkim olamayan doktorlar size doğru tıbbi tavsiyede bulunamıyorlar. Beslenme tarzınız, yaşam tarzınız veya ilaç kullanımınızla ilgili bilgileri saklamanız sağlığınız üzerinde ciddi etkiler doğurabilir. Şimdi gururunuzu ayaklar altına alın ve doktorunuza karşı dürüst olun.



HONDA

CIVIC

CIVIC

CIVIC

CIVIC

CIVIC

Şerit Koruma Destek Sistemi
Yeni Honda Civic'te.

Sıcak çekim



Farkındalık için dönüş

Eric Garbers, sıçrama yapmak için pek az alanın olduğu Namibya'dan bir BMX sürücüsü. Yerel bir okulda, Vertigo Skate/BMX adını verdiği küçük bir park kurdu ve burada çocukları caddelerden, tehlikelerden uzak tutarak tüm zıplamalarını yapıyor. Son olarak Rhino Momma Projesi'yle işbirliği yaparak, Namibya'da koruma altında olan gergedanlar için farkındalık yarattı. İşte burada, kaçak avcılıktan korumak istediği bir gergedanın önünde 180 derece dönüşle taklasını atıyor.





Bahar sayısı Turkcell Dergilik ve Turk Telekom e-dergi uygulamalarında

MH MEDIA

Oyunu Değiştir

Bundan bolca alın

Size daha fazla dayanıklılık getirecek yeni karbonhidratla tanışın.

İster bir dayanıklılık organizasyonu olsun, isterse de antrenmanlardan daha fazlasını almak istesinler, bazı atletler işin üstesinden gelmek için doğal tatlandırıcı izomaltüloze geçiş yapıyorlar.

Pancar suyundan üretilen izomaltüloz, fonksiyonel karbonhidrat olarak tanımlanıyor. Yavaş salınan enerji sağlarken, vücudun yağları daha hızlı yakmasını sağlıyor. Bu da spor salonunda ve dayanıklılık antrenmanlarında zirve performansına daha hızlı çıkmanız anlamına geliyor. İzomaltüloz kendine has moleküler bağı sayesinde herhangi bir sindirim rahatsızlığı vermeden emiliyor. Ancak bu genel olarak kullanılan şekerden daha yavaş gerçekleşiyor. Sonuç olarak ani kan şekeri seviyelerinin yükselmesinin de önüne geçiliyor.

Nutrients yayınının yer verdiği son çalışmaya göre diğer şekerleri izomaltüloz ile değiştirmek kilo vermeyi hızlandırmaya da yardımcı oluyor. Araştırmacıların bulgusu, düşük kalorili diyetlerde sakaroz ile karşılaştırıldığında izomaltülozun daha fazla kilo ve yağ vermeyi sağladığını gösteriyor.



İZOMATÜLOZ NEDİR?

Beslenme olarak, izomatüloz gıda enerji kaynağıdır. Bu sakaroz olduğu gibi aynı miktarda enerji sağlar. İzomaltüloz ve sükroz hem enerji fiziksel, zihinsel, fizyolojik ve metabolik faaliyetleri yakıt kullanılır. Bu faaliyetleri sakaroz ve vücudu sıcak tutmak için izomaltüloz yardım eder. Gıdalarda, izomaltuloz ve sükroz hem de tatlandırıcı olarak kullanılır.

Doğru yapmanın önemi

Bench press yapmanın en iyi yolu nedir? Uzmanlardan derlediğimiz tavsiyeler burada.



SAĞLAM DURMAK
Dirseklerinizi uygun bir şekilde bükmek, omuz eklemlerini koruyacaktır.

GÜÇ VE KONDİSYON KOÇU UZMANLARI NELER TAVSİYE EDİYOR?

Barı kaldırırken en sık ve kritik hata, dirsekleri vücuda göre 90 derece açı yaparak kaldırmaktır. Bu yöntem vücut geliştirenlerin sehpada genel olarak kullandığı yöntemdir ve pektörel kasları en iyi şekilde aktif hale getirir. Ama bu yırtılmalara, sıkışmalara ve diğer omuz problemlerine yol açıyor. Bu yüzden dirseklerinizi vücuttan 45 derece kadar ayırın. Bu omuz için daha sağlıklı bir pozisyondur ve daha güçlü şekilde kaldırabilirsiniz. Ayrıca bench press'i tüm vücutla yapılan bir kaldırma gibi düşünün. Kaldırırken omuzlarınızı sehpaya bastırın, ayaklarınızı yere yerleştirin ve glute kaslarınızı sıkıştırın. Sırt kanatlarınızı kaldırmak için bir platform gibi kullanın. Barı, bulunduğu askıdan aldığınızda ileriye ittirin. Sırtınızdan güç alın, omuzlarınızı geriye ve aşağıya çekin. Obliklerinizi [karın kaslarının yanındaki kaslar] şişiriyor ve sıkıyormuş gibi düşünün. Bunu yaparsanız, anında yüzde 5 daha fazlasını kaldırabilirsiniz.



TÜRKİYE'NİN EN SAĞLIKLI MUTFAĞI

7 yıldır en iyi malzemelerle hazırladığımız sağlıklı ve lezzetli yemekleri ihtiyacınıza göre planlıyoruz. Her gün taze bir şekilde adresinize getiriyoruz.

www.fitchef.com.tr

@fitchef_tr

Evde aletsiz antrenman

Vücudu kaldırma ile ilgili antrenmanları, zıplayabildiğiniz ve eğilebildiğiniz her yerde yapılabilir.

Corona salgını sebebiyle eve tıkılmış olabilirsiniz. Yine de fit olmak adına verimli ve keyifli antrenman seansları yapmanız mümkün. Burada tavsiye ettiğimiz seanslar size evdeyken çok yardımcı olacak. Antrenman, ısınma ve soğuma dahil sadece 30 dakika sürüyor. Vücudunuzu kaldırarak oluşturulan egzersizler her yerde yapılabiliyor. Eğer evde dış kullanım alanı varsa, hava şartları izin verdiği sürece bunu dışarıda da yapabilirsiniz. Hem kas yapmak hem de yağ yakmak açısından son derece verimli. Ayrıca son derece eğlenceli!

Isınma

SÜRE: 3 DAKİKA

Düşük ve orta yoğunlukta tam vücut ısınması yapın; böylece kan akışının vücudunuzda daha hızlı dolaşmasını sağlayın ve kaslarınızı antrenmana hazırlayın.



NASIL YAPILIYOR?

TOPLAMDA DÖRT TUR TAMAMLAYIN

Buradaki her altı egzersiz bir tur ediyor. Her bir tur arasında, 90 saniye dinlenebilirsiniz. Toplamda dört turu tamamlamanız gerekiyor.
Burada amaç dört tur boyunca yoğunluğu ve enerjiyi hissetmektir. İlk turdaki performansınızı baz alarak, sonraki turlara taşımaya odaklanın.

Dağ tırmanışı

SÜRE 30 SANİYE
DİNLENME 15 SANİYE

Şınav pozisyonunda durun, ayağınız yere değmeden bir dizinizi çenenize çekin. Ardından hemen başlangıç pozisyonuna dönün. Bunu yaptıktan sonra hemen diğer dizinizle aynı hareketi yapın. 30 saniye boyunca sırayla çekin. Kalçanızı kaldırmamaya dikkat edin. Sırtınızda bir bardak su varmış gibi dengenizi sağlayın. Suyu dökmek istemezsiniz!

Squat jump

SÜRE 30 SANİYE
DİNLENME 15 SANİYE

Bu egzersiz normal squat'tan daha yoğun çünkü aynı zamanda zıplamayı de ekliyorsunuz. Bacaklarınız omuz açıklığında olacak şekilde ayakta durun. Eğilerek squat pozisyonuna gelin. Burada odaklanmanız gereken şey kalçalarınızı geriye doğru hareket ettirirken, gövdenizi ileriye doğru bükmemektir. Sırt ve kaval kemiklerinizi hareket boyunca dikey tutmaya çalışın. Squat hareketinden kollarınızı geriye doğru atarak, yukarıya zıplayın ve ardından yumuşakça inin.

Bicycle crunch

SÜRE 30 SANİYE
DİNLENME 15 SANİYE

Sırtınızın üzerine yaslanarak yatın ve topuklarınızı yerden 20 cm civarında kaldırın. Başınızın arkasını ellerinizin arasına alın ve omurganızı yerden birkaç santim yükseltin. Sağ dirseğinizi sol dizinize yaklaştırırken, ardından sol dizinizi sağ dirseğinize yaklaştırın. Vücudunuzun bu iki parçasını ortada birleştirmeye çalışın; ardından başlangıç pozisyonuna gelin. Hareketi sol dirsek ve sağ dizinizle yapın. Akıcı bir tempo yakalayın. Ayaklarınızın, boynunuzun ve başınızın zemine değmemesine dikkat edin.

Reverse lunge

SÜRE 30 SANİYE
DİNLENME 15 SANİYE

Ayağa kalkın ve ellerinizi göğsünüzün önünde tutun. Bir eliniz, diğerinin avuç içine gelecek şekilde birleştirin. Sağ ayağınızla başlayın ve geriye doğru uzatın. Ardından yere değmeyecek ama mümkün olduğu kadara aşağıya doğru sağ dizinizi bükün. Başlangıç pozisyonuna dönün ve hareketi diğer ayağınızla tekrarlayın.
Öndeki dizinizin, ayak parmaklarının önüne geçmediğinden emin olun. Aksi halde geriye doğru adım atmanız daha uzun sürer. Doğru hareketi yaparsanız uyluk kaslarınız ısınır ve her kalça fleksörleri hafifçe çekilir.

Şınav

SÜRE 30 SANİYE
DİNLENME 15 SANİYE

Şınav pozisyonuyla başlayın. Göğsünüz, mideniz ve ayaklarınız zeminin üzerinde asılı durmalıdır. Eğer bu pozisyonda durmakta zorlanıyorsanız, dizinizi yere indirin ve ayaklarınızı arkanızdan kaldırarak dört noktalı duruş pozisyonunuzu koruyun. Buradan itibaren dirseklerinizi bükün ve yavaşça eğilin. Göğsünüz ve mideniz zemine değmemelidir. Zemine dokunmaya birkaç santimetre kala veya göğüs kaslarınızın ve koltuk altınızın çekmeye başladığını hissettiğinizde yeniden yukarıya kalkın.

Star jump

SÜRE 30 SANİYE
DİNLENME 15 SANİYE

Kollarınızı yana alarak ayakta durun. Zıplayın; aynı anda ellerinizi omuz çizgisiyle yukarıya doğru ve ayaklarınızı da dışarıya doğru omuzlardan daha geniş olacak kadar açın. İner inmez başlangıç pozisyonundan yeniden zıplamaya başlayın.



Hedefe doğru

MF, nasıl daha iyi ve daha güçlü bir koşucu olacağınızı anlatıyor.

Bugünlerde hayatta kalmak vahşi bir hayvandan kaçmakla ilgili değil ama düzenli olarak koşmak hayat kalitenizi ve beklentilerinizi artıracak. Sizi daha fit, daha sağlıklı ve hatta daha mutlu yapacak. Sayısız çalışma, koşmanın depresyon ve endişe gibi olasılıkların önemli ölçüde azalttığını gösteriyor. Ayrıca ruh halini iyileştirirken, enerjik hissedilmesini de sağlıyor. Kısacası hepimiz daha fazla koşmalıyız. Sağlınızı iyileştirmek adına en ucuz ve en kolay yoldur. Tek ihtiyacınız olan biraz zaman ve çabadır (tabii bir de doğru bir çift ayakkabı). Burada yer alan tavsiyelerle birlikte artık siz de çabalarınızı ileriye taşıyıp daha iyi koşabilirsiniz.



HAZIRLIKLAR

Plan yapın

İster ilk gerçek yarışınızı bitirmeye hazırlanın, isterseniz de maratona katılın mutlaka bir planınız olmalı. Aksi halde hiçbir yere varamama riskine hazır olun. İki seçeneğiniz var. İyi bir jenerik planı bulmak veya özel bir koşu koçu tutmak. Jenerik plan uygulamaları genel olarak ücretsizdir. Burada bir belirli mesafenin ne kadar zamanda koşulduğu gösterilir. Birçok iyi koşucu bunları kullanarak olumlu etkiler aldı. Yine de bunlara bir uzmanın bakması ve sizin performansınıza göre her koşuda rasyonel bir yaklaşım gerekiyor. Bu sayede haftalık takviminizi geliştirebilir ve gelişim gösterebilirsiniz.

Kontrol yaptırın

Plan yapmadan önce, herhangi bir sakatlığınız olup olmadığını kontrol ettirin. Ufak sorunlar, daha sonra büyük bir soruna dönüşebilir; özellikle de sakatlık geçmişiniz varsa. Ciddi bir şekilde koşmaya başlamayı düşünüyorsanız, en kısa zamanda zayıf yönlerinizi tanımlamanız gerekir. Buna göre bir antrenman programı yapabilirsiniz. Programınızı fizyoterapist ile birlikte programlamak faydalı olacaktır. Böylece iyi ve zayıf yanlarınıza göre kendinizi ayarlayabilirsiniz. Bir uzmana danışarak hareket ettiğinizde problemleri aydınlatmanız daha kolay olur. Aksi halde atlanan bir nokta, yolun sonunda sakatlık ve acıya yol açabilir.

Bir kulüp bulun

Tek başına koşmak eğlenceli olabilir ama haftada birkaç kez koşuyorsanız, sizinle birlikte olacak insanlar harika bir motivasyon yolu olacaktır. Arkadaş edinin ve koşacak yeni yerler keşfedin. Birçok şehirde özel koşu grupları bulabilirsiniz ve bazı özel koşu markalarının grup koşularına katılabilirsiniz. Bunun için aşırı hızlı olmanız da gerekmiyor, sadece oraya katılmak bile sizi motive edecektir.



KOŞU DONANIMI

Yürüyüş analizi

Ücretsiz bir yürüyüş analizi hizmetini, özel koşu mağazalarında bulabilirsiniz. Burada ayak basma, adım atma ve koşma değerlendirmesi yapılır. Bu bilgiler en uygun ayakkabıyı bulmanıza yardımcı olur. Yine de sadece bu verilere dayanarak ayakkabı almayın aynı zamanda ayakkabıyı giydiğinizde ayaklarınızın ne dediğini de dinleyin. Genel olarak en iyi kural, deneme koşularında en iyi hissettiren ayakkabı size en uygunudur.

Doğru tip ayakkabıyı seçin

Nerede koşacağınızı düşünün ve oradaki zemine uygun ayakkabıları satın alın. Eğer arazi koşusu yapacaksanız yol için yapılmış ayakkabılar dengesiz hissetmenize sebep olacaktır ve bileğinizin sakatlanmasına yol açabilir. Benzer şekilde derin çivili dış tabanları olan bir ayakkabı asfalt döşenmiş bir yolda çok rahatsız edici olur çünkü ayağınızın tabanına fazla baskı uygulanır.

Koşu gardırobunuzu tamamlayın

Ayakkabılarınızı aldıktan sonra artık diğer donanımlara odaklanma zamanı gelmiştir. Tişörtler ve şortlar genel olarak her koşu gardırobunun temelidir ama burada hafif, nefes alan ve esnek ürünlere yönelmeniz kritiktir. Bunun ötesinde hava durumunu da dikkate almalısınız. Kış aylarında dışarıda antrenman yapıyorsanız koşu ceketi sizi rüzgardan ve yağmurdan koruyacaktır.

Oyunu Değiştir İyi koş



“Ne kadar sık koşarsanız, kardiyovasküler formunuzu o kadar çabuk geliştirirsiniz. Hem temponuzda hem de hızınızda iyileşme olur.”

PERFORMANS

Rutininizi koşun

Daha iyi bir koşucu olmanın anahtarı, mesafe ne olursa olsun istikrardır. Ne kadar sık koşarsanız, kardiyovasküler formunuzu o kadar çabuk geliştirirsiniz. Hem temponuzda hem de hızınızda iyileşme olur. Ancak bunun için dikkat etmeniz gereken nokta, antrenman planınızın gerçekçi ve sürekli olarak gelişen şekilde planlanmasıdır. Uzun koşuların olduğu günleri, kendinize uyacak şekilde ayarlamalısınız. İstikrarlı ve aynı zamanda gerçekçi olmanız gerekir.

Tekniğe çalışın

Koşmaya ilk başladığınızda, sadece istikrarlı olarak çok fazla kazanım elde ettiğinizi görebilirsiniz. Ama daha fazlası için koşu tekniğinizi de ayarlamalısınız. Postürünüz dik olmalı; kalçanızı yukarıda tutmalısınız ve ayak parmaklarınızla hafifçe ileriye doğru eğilmelisiniz. En basit ifadeyle kulaklarınız, omuzlarınız ve kalçanız üzerinden geçen düz bir çizgi çizebilmelisiniz. Omuzlarınız ve kalçanızda yanal hareketleri en aza indirmelisiniz.

Hız antrenmanı

Hızlı antrenmanlarda veya yarış günlerine doğru bu sayede iyi bir form tutabilirler. Kısa, hafif tempolu koşunun ardından 80-100 metre uzunluğunda düz bir zemin bulun. Tüm bu uzunluğu hızlı ve akıcı bir şekilde koşun. ‘Gözleriniz yerinden fırlayacak’ kadar hızlı gitmenize gerek yok, maksimum performansın yüzde 85-90’ını kullanmaya odaklanın. Mümkün olduğunca odaklanın. 6-8 tekrar arasındaki yavaş yürüyüşün ardından bu hız antrenmanını uygulayın.

DİNLENME

Her zaman soğuyun

Soğuma, antrenman ve dinlenme arasındaki geçiş periyodudur. Antrenmanların en ihmal edilen yanlarındandır ama bunu atlamayın. Uygun bir soğuma ile kaslarınızın dinlenmesini hızlandırabilir, oluşan atıkları yok edebilir, kas ağrılarını azaltabilir ve kardiyovasküler sistemi dinlenme seviyesine çekebilirsiniz. Jogging için 10-15 dakika ayırın; her iki dakikada bir hızınızı kademeli olarak düşürün.

Masaj yaptırın

Seçkin atletler, dinlenme stratejilerine masajı da dahil ederler ve bu giderek daha fazla popüler hale gelmeye başladı. Bunun fiziksel faydaları arasında kan akışını artırması, oksijeni artırması ve yorulan kaslara besi sağlanması gibi şeyler var; ayrıca laktik asidin yok olmasını da hızlandırır. Masajın psikolojik faydalarını da es geçmemek gerek. Ruh halini iyileştirdiğini gösteren birçok araştırma var.

Daha fazla uyuyun

Uyku dinlenme açısından en önemli unsurlardan biridir. Sizi fiziksel ve zihinsel olarak sonraki adıma hazırlar. Uykusuzluk, tek gece veya arka arkaya da olsa performans kaybına yol açar. 1 hafta boyunca uykusuz kalmak performansa büyük oranda olumsuz etki bırakır. Tercih sekiz veya dokuz saat olmak üzere en az yedi saat uyumayı hedefleyin.



“Uyku dinlenme açısından en önemli unsurlardan biridir. Sizi fiziksel ve zihinsel olarak sonraki adıma hazırlar.”

MF'NİN SEÇİMLERİ
Donanımı alın ve koşmaya başlayın



2XU MCS KOŞU ŞORTU

2XU MCS koşu şortları, koşmanın bacaklarda bıraktığı etkiler göz önüne alarak geliştirildi. Daha iyi performans ve dinlenme süreci için kas desteği sağlayan bir yapıya sahip. Ayrıca hafif malzemeden üretildiler. PWX sıkıştırmalı kumaşı ve kas tutması ve esnek yapısıyla öne çıkıyor.



JABRA ELITE ACTIVE 75T

Jabra binlerce kulağı taradı ve bu bilgileri bir algoritma ile birlikte en iyi uyum sağlayan yüksek performanslı kulaklıklara dönüştürdü. Bu yeni kompakt tasarım içerisine yeni teknolojilerini de eklediler. IP57 sertifikasıyla birlikte tamamen su ve terden etkilenmiyor. Bu sayede arkanıza bakmanıza gerek yok.



REVVIES ENERJİ ŞERİTLERİ

Revvies'in enerji şeritleri, su gerektirmeden size sporcu besini sağlıyor. Egzersiz ve egzersizden önce kolayca alabilirsiniz. Çiğnemeye gerek yok; yapışkan değil. Midenizi rahatsız etmiyor. Performansı artırmak adına 40 mg dozda kafein için sadece şeridi diliniz üstüne koymanız yeterli.



2XU MCS KOŞU TAYTI

Koşmanın bacaklarda bıraktığı etkiler göz önüne alarak geliştirilen yenilikçi kumaş sistemine sahip ve anatomik olarak kilit kasları ve tendonları sararak daha az titreşim sağlıyor. Ayrıca yorgunluğun azalmasına katkı sağlarken, daha güçlü ve uzun koşmanıza yardımcı oluyor.

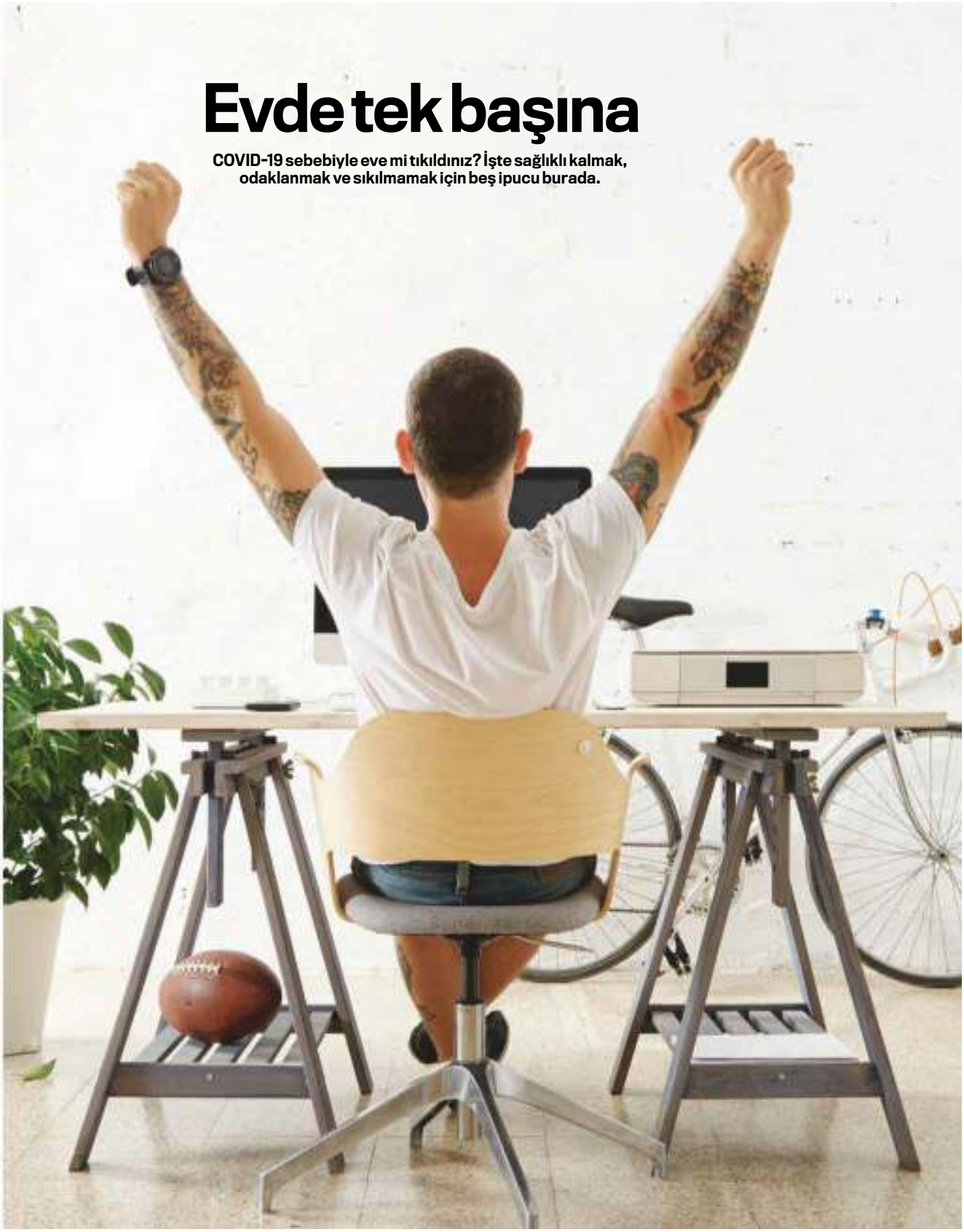


ON CLOUDFLOW

İsviçreli performans markası On, tamamen yeni Cloudflow'u çıkardı. Rekortmen atletlerin tercihi olan ayakkabılar antrenmanlarda, yarışlarda, podyum seremonilerinde ve kişisel rekor kıranlarda görüldü. Ironman dünya rekoru dahil 60'ın üzerinde podyum finişini gören Cloudflow, On markasının önde gelen ürünlerinden biri olarak dikkat çekiyor.

Evde tek başına

COVID-19 sebebiyle eve mi tıkıldınız? İşte sağlıklı kalmak, odaklanmak ve sıkılmamak için beş ipucu burada.



1

Yemeklerinizi planlayın

SİPARİŞİNİZ TESLİM EDİLDİ

Süper market raflarının boşalması ve eve servis yapan marketlerin tamamen dolu olması, evdeyken sağlıklı yemek yeme planınızı zora sokabilir. En kolay çözüm ise eve yemek sipariş etmektir. Online olarak sipariş verebileceğiniz sitelere yönelin, hatta isterseniz ödemeyi de önceden yapıp temas olasılığını düşürebilirsiniz. Vücut geliştirenler yüksek proteinli besleyici yemeklere yönelmeli. Diğer yandan daha farklı yemekler istiyorsanız kalorisi düşük pizza seçeneklerine de bakabilirsiniz.



Eve sipariş yemek servisleriyle evdeyken beslenme hedeflerine odaklanabilirsiniz.

2

Antrenmanınıza devam edin

BİZE TEŞEKKÜR EDECEKSİNİZ

Bunun için evde spor salonuna veya kişisel antrenöre gerek yok. Neden mi? Çünkü biz sizin arkanızdayız. Dergide yer alan antrenmanlara odaklanabilirsiniz, ayrıca isterseniz derginin önceki sayılara da online olarak ulaşıp istediğiniz antrenmanları şekillendirebilirsiniz. Burada karın kaslarından, bacaklara ve kollara kadar her çeşit ev antrenmanını bulmanız mümkün. Antrenmanlarınızı her gün için planlayın ve aksatmadan devam ettirin. Böylece bu süreci formda bir şekilde atlatabilirsiniz.

3

Sakin kalın

MEDİTASYON YAPIN

Sakin kalmak, duvarlar arasında bazen zor olabilir. Gidecek bir yeriniz olmadığı için meditasyon yapmanın ve zihninize odaklanmanın tam zamanı. Meditasyon insanların stresini azaltır, daha fazla odaklanmasını sağlar. Özellikle evden çalışanlar için yaratıcı fikirlerin gelmesine yardımcı olur. Hatta daha iyi uymanızı sağlar. Headspace gibi internet siteleri, bir günde sadece birkaç dakikada size çeşitli meditasyon türlerini öğretebilir.

4

Bağlı kalın

ZOOM zamanı

Sabah trafiğini düşündüğünüzde, evden çalışmak rüya gibi gelebilir. Ama gerçekten bu yalnız bir egzersiz gibidir. Üretken kalmak için kendinize özel bir çalışma alanı yapın. Dikkat dağıtıcı şeylerden uzak durun. Ayrıca iş arkadaşlarınızla bağlı kalacak yollar bulun, günlük çalışmalarınızı planlayın ve bir takım gibi hissetmeye devam edin. Zoom uygulaması video ve sesli konferanslar için harika bir tercihtir.

Hâlâ buradayım İş arkadaşlarınızla bağlantı kurmak adına video ve bulut uygulamalarını kullanın.

5

Yeni şeyler öğrenin

YA DA GİTAR ALIN

Evden çalışıyorsanız bile, hala elinizde çok fazla vakit olacaktır. 14 günlük süre Fransızca öğrenmek veya keman virtüözü olmak adına yeterli görünmeyebilir ama evdeyken öğretici birçok kitap okuyabilirsiniz. Bunun yanı sıra sesli kitapları dinleyebilir veya merak ettiğiniz birçok konuyu şimdi araştırabilirsiniz.

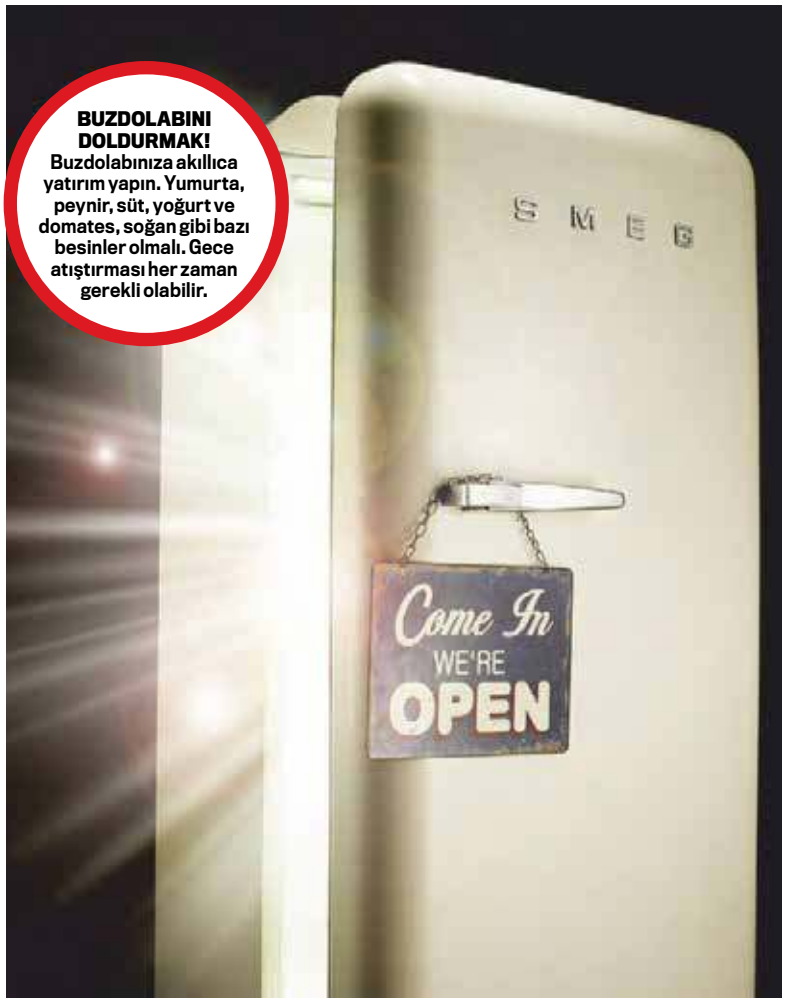


Gouda gecesi
Peynirli bir tost sizi asla üzmez.

Atıştırma krizi

Buradaki tavsiyeler sizin kurtarıcınız olacak. Çünkü hiç kimse boş mideyle yatağa gitmeyi hak etmiyor.

Yatağa gitmeden evvel, akşam yemeği dahil hiçbir şey yemeden gitmekten daha büyük bir ceza olabilir mi? Bu, spor salonlarında çok çalışanların çektiği bir acı olabilir ve aklınız her zaman abur cuburlara gidebilir. Siz de onlardan biri misiniz? Elbette aklınızda gece 22.00'de bir hamburger ve soğan halkaları geçiyor olabilir. Bu üzücü bir durum. Neyse ki artık buna ihtiyaç duymayacaksınız. İşte burada uzmanlardan derlediğimiz birçok farklı hayat kurtaracak öneri var.



BUZDOLABINI DOLDURMAK!
Buzdolabınıza akıllıca yatırım yapın. Yumurta, peynir, süt, yoğurt ve domates, soğan gibi bazı besinler olmalı. Gece atıştırması her zaman gerekli olabilir.

ÖNERİ 1

Jambon ve domatesli omlet iyi bir fikir. Hafif, yapması kolay. Günü iyi bir protein kaynağıyla bitirmenizi sağlar. Özellikle de antrenman sonrasında ideal.

ÖNERİ 2

Gece eve daha geç geliyorsanız (22:00 gibi), akşam yemeğini çok yemiş olabilirsiniz. Ama bu güzel bir smoothie içemeyeceğiniz anlamına gelmiyor! Boş bir mideyle yatağa gitmektense sizde güzel bir his bırakır. Bu sebeple önceden kestiğiniz yarım muzları buzluğa atmış olun. Ardından donmuş muzlara, badem sütü, bir kaşık protein, yulaf ve bir bitter çikolata karesi ekleyin.

ÖNERİ 3

Humus, havuç ve biraz yoğurt. Yanında da nane çayı. Yatmadan önce çok ağır olmayan ama midenizi dolduracak bir öneri. Ama sabah iyi bir kahvaltı yaptığınıza emin olun.

ÖNERİ 4

Eve geç geldiğinizde, çekirdekli tost ekmeği üzerine çırpılmış yumurta, feta peyniri ve acı sos eklemeyi deneyebilirsiniz.

ÖNERİ 5

Çavdar ekmeği üzerine parçalı fıstık ezmesi. Ama bu kızartılmalı. Kızartmak kilit nokta.

ÖNERİ 6

Hafifçe kızarmış çavdar ekmeği üzerine fırınlanmış fasulyeler ve kızarmış soğan harika olur. Bolca protein ve lezzet var. Yapması da kolay.

ÖNERİ 7

Gece geç saatte atıştırmaya direniyor olabilirsiniz ama kendinizi iyi hissettirmek için çikolatalı smoothie yapmak iyi bir fikirdir. Güzel ve hafif.

ÖNERİ 8

Atıştırmalık tercihleri işten ya da eğlenceden gelmenize göre değişir. İşten geldiyseniz çırpılmış yumurta gibi hafif ve mantıklı bir seçim yapabilirsiniz. Peki ya eğlenceden geldiysek? Peynirli tost, en güvenilir arkadaştır.

ÖNERİ 9

Omlet de güzel bir seçim. Mesela ıspanak, feta, zeytin ve biraz da kekikle deneyin. Mikrodalgaya giren tahıl poşetleri de tercih edilebilir. Sadece 90 saniyede hazır olabilirler. Çok kolay.

ÖNERİ 10

Eğer çok geç bir atıştırmalıktan söz ediyorsak, pirinç patlağı ve süzme peynir, süzme yoğurt ve kırmızı meyve güzel olabilir. Saniyeler içinde hazır.

ÖNERİ 11

Beş yumurtalı omlet, cheddar peyniri, biraz konserve sebze ve kestane mantarı karışımı deneyin. Çoğu insan uzun bir günün ardından yemek yapmak istemeyebilir ama bu tür tarifler tersini doğrular.

Yüzeysel yaklaşım

Erkeklerin de cilt bakımı yapması gerekir.

Konu sağlıklı kalmak olduğunda, biz erkekler fitness ve doğru beslenmeden bahsetmeye bayılırız. Ama vücudun sağlıklı yaşam için olmazsa olmaz bir parçasının bakımını ihmal ederiz: Cildimiz. Cilt, en büyük organımızdır ve sağlıklı yaşam için önemli olan pek çok fonksiyonu vardır. Burası bizim ilk savunma hattımızdır, vücudumuz ile dış dünya arasında bariyer görevi görür. Bizi mikroplardan, bakterilerden ve UV ışınlarının zararlı etkilerinden korur. Sağlıklı cilt aynı zamanda vücut sıcaklığını düzenler ve toksinlerin atılmasına yardımcı olur.

Güzellik ve buruşukluk

Cilt bakımı sık sık "güzellik" kategorisinin içine katılır ve sonuç olarak, erkeklerin dikkat etmesi gerekmeyen bir şeymiş gibi görünebilir. Ama gözlemlerimiz sonucunda, erkeklerde de cilt olduğunu fark ettik, o nedenle halihazırda iyi bir cilt bakımı rutininiz yoksa, bunu başlatma vaktiniz geldi. Vasatın altındaki cilt bakımı alışkanlıkları aknelere, yaralara, isilik ve buruşukluklara neden olabilir.

Gerçeklerle yüzleşin

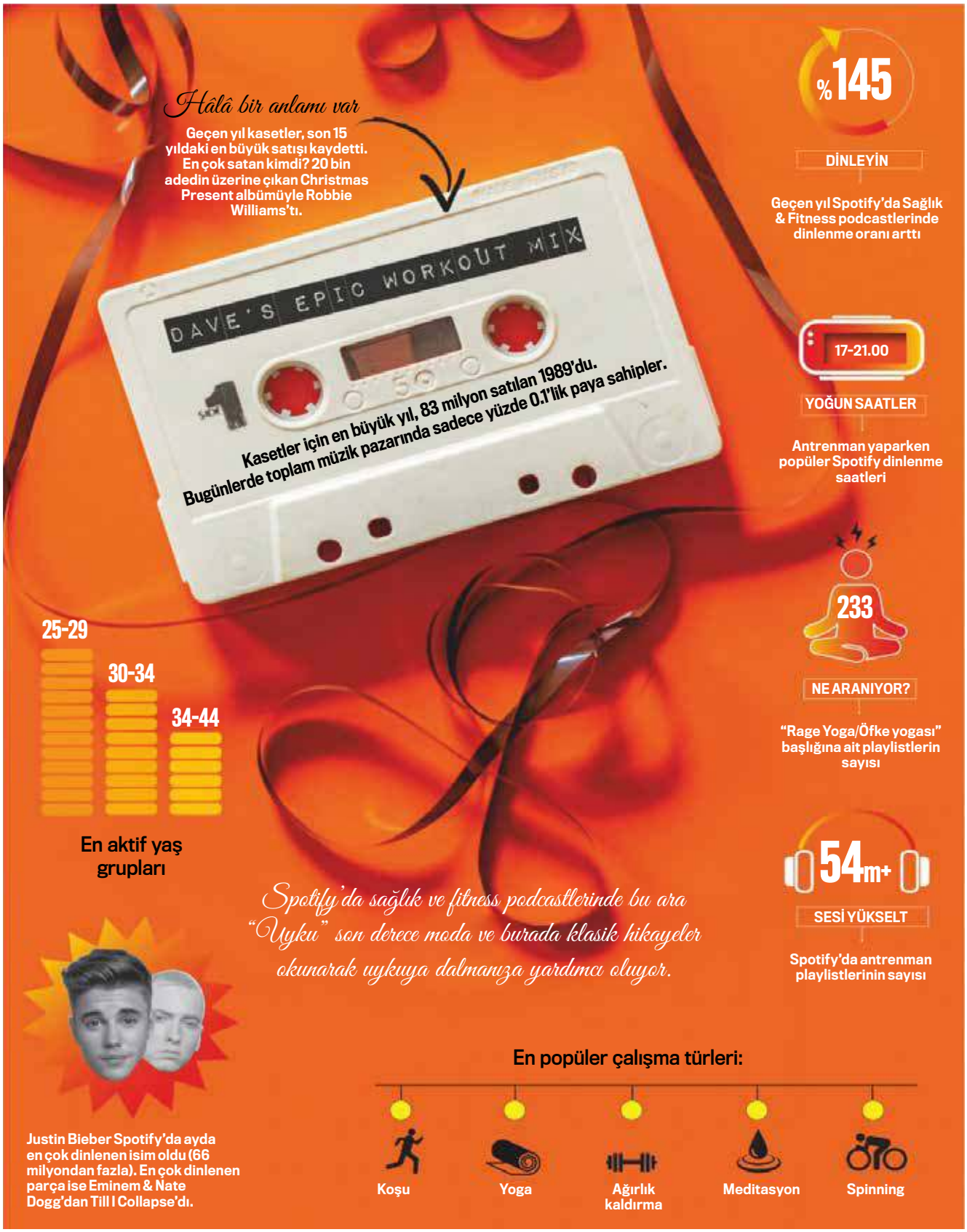
Yapabileceğiniz en önemli şey, güneş kremi kullanmaktır- her gün. Güneşin verdiği zarar üst üste biner, yani bunu önlemek için geniş spektrumlu bir güneş kremini günlük olarak ne kadar erken kullanmaya başlarsanız sizin için o kadar iyi olacaktır. Güneşe maruz kalmanın prematüre yaşlanmaya neden olmasının yanında, güneş kremi kullanmak sizi cilt kanserine karşı korur -70 yaşına varan her 2 kişiden birine cilt kanseri teşhisi konacaktır. Yüz nemlendirici, erkek cilt bakımı için bir başka önemli üründür. Lüks olmaktan ziyade, bu ürün zamanla yüzünüzdeki buruşuklukların ve ince çizgilerin görünümünü azaltacak, bunların yüzünüze yerleşmesini ve sizi yaşlı göstermesini önleyecektir. Hangi nemlendiriciyi kullanmanız gerektiği, cildinizin türüne bağlıdır. Çok kuru bir cilde sahip olan kişiler zengin bir nemlendiriciye ihtiyaç duyar, cildi yağlı olanların ise porları kapatmayacak daha hafif bir ürün kullanması gerekir. Eğer hassas bir cilde sahipseniz, kimyasallar ya da suni kokular içeren ürünlerden kaçınmalısınız. Cildinizin pul pul dökülmesi de daha sağlıklı görünmesine yardımcı olur çünkü ölü hücrelerden kurtulmasını sağlar. Eğer bu olmazsa, cildiniz donuk görünür. Cildinizi nemlendirmeden önce dökün, öteki türlü paranızı sokağa atmış olursunuz çünkü ölü hücreleri nemlendirirsiniz, o nedenle gerektiği kadar etkili olmaz.

Avantajı elde edin

Vücudun bazı bölgeleri diğerlerine göre daha aktiftir, örneğin elleriniz ve ayaklarınız gerçek manada kuruyabilir, pullanabilir ve pürüzlü bir hale gelebilir. Özellikle ayaklarınız gerçekten büyük zarar görür, bu da kuru, çatlayan topuklara ya da kaba görünümlü ölü deri birikimine neden olabilir. O nedenle ellerinizin ve topuklarınızın yumuşak görünmesini sağlamak için nemi hapseden ve ellerinizle ayaklarınızın üzerinde koruyucu bir bariyer oluşturan yoğun bir nemlendirici çok işe yarayabilir. En önemlisi, cildinizin bakımını doğru ürünlerle yapmak, sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemezseniz bir yere kadar yardımcı olabilir. Evet, doğru ürünlerin faydası olur, ama büyük resim daha önemlidir, o nedenle uyku, beslenme ve egzersiz konularında gereken her şeyi yaptığınızdan emin olun.



Müziksiz kalma Oyunu Değiştir



İyi ol!



PINAR SALAHOĞLU
Eğitimci,
Wellbeing Coach

Pınar Salahoğlu'nu neden dinlemelisiniz?

Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda başladığı eğitimine yine aynı üniversitede Eğitim Bilimleri Anabilim dalında Yüksek lisans yaparak devam etti. Profesyonel olarak basketbol oynadı. Bilkent Üniversitesi'nde beş yıl boyunca öğretim görevlisi olarak çalıştıktan sonra UC Berkeley'de Nutrition Science eğitimi aldı. 2002 yılından bu yana yurt içi ve yurt dışında kişisel gelişim alanında spiritüel, gelişim amaçlı ve davranışsal psikoloji alanlarında 40'a yakın eğitim aldı. Yurt dışında IPEC, Türkiye'de Adler International Learning koçluk okullarını bitirdi. İşletme alanında ikinci yüksek lisansını yaptıktan sonra yine aynı alanda doktora eğitimine başladı. Çeşitli kurumlarda üst düzey yönetici olarak çalıştıktan sonra kendi eğitim- danışmanlık şirketini kurdu. Şu anda bir üniversitede akademisyen olarak çalışan Pınar Salahoğlu, kendi kurduğu Pi-na eğitim-danışmanlık şirketi bünyesinde eğitim vermektedir.

Şimdi temizlik, yeniden doğuş vakti

Geçmişin gereksiz pişmanlıkları ve hüzünlerinden kurtulduğumuzda, deneyimlerimizin yeniden doğuşumuzun getireceği olağanüstü sonuçlarından tam olarak faydalanabiliriz.

Bir bilgeye sormuşlar; ´Efendim, dünyada en çok kimi seversiniz? Terzimi severim demiş. Soruyu soranlar şaşırmışlar. Aman üstat, dünyada sevecek o kadar kimse varken terzide kim oluyor. "O da nereden çıktı? Neden terzi?" diye sorunca Bilge şöyle cevap vermiş; Evet, ben terzi severim. Çünkü ona her gittiğimde, benim ölçümü yeniden alır. Ama ötekiler öyle değildir. Bir kez benim hakkımda karar verirler, ölünceye kadar da, beni hep aynı gözle görürler.

Tanıdığımız ya da tanımadığımız herkesle ilgili ne kadar çok fikrimiz ve çoğuna dair hissimiz var değil mi? Kendimize benzeyenleri daha rahat kabul edebiliyor, benzemeyenleri ise kolayca yargılayabiliyoruz. Peki, bunu yaratan ne? Tabii ki düşünce kalıplarımız ve inançlarımız. Kâinat her an hareket halinde ve ustalıkla döngüsünü devam ettirirken, her gün bir diğerinden farklıyken, çiçekler, ağaçlar her gün değişirken, işin aslı bizde her gün evrenin bir parçası olarak bu döngüden nasibimizi alırken, kendi içimizdeki değişime direniyoruz. Fabrika ayarlarımız doğduğumuz andan itibaren çevre ve diğer faktörlerle şekilleniyor. Farkında olmadan şekillenirken, farkında olmadan inanç ve düşünce kalıpları geliştiriyoruz. Ta ki, günün birinde ben kimim? Neden buradayım? diyene kadar. Bu noktadan sonrasına ben yeniden doğuşun başlangıcı diyorum. Neden yeniden doğuşun başlangıcı? Çünkü başladıktan sonra öyle bir an geliyor ki; ya o yolda devam ediliyor ya da geriye dönülüp gölgeler arasında yaşam kaldığı yerden devam ediyor. Tabii bu noktadan sonra buna ne kadar yaşam denilirse...

Bilmem bilir misiniz?; Kartallar, kuş türleri içinde en uzun yaşayan canlılardır. 70 yıla kadar yaşayan kartallar vardır. Ancak bu yaşa ulaşmak için, 40 yaşlarındayken çok ciddi ve zor bir kararı vermek zorundadırlar. Kartalın yaşı 40'a dayandığında pençeleri sertleşir, esnekliğini yitirir ve bu nedenle de beslenmesini sağladığı avlarını kavrayıp tutamaz duruma gelir. Gagası uzunlaşır ve göğsüne doğru kıvrılır. Kanatları yaşlanır ve ağırlaşır. Tüyleri kartlaşır ve kalınlaşır. Artık kartalın uçması iyice zorlaşmıştır. Dolayısıyla kartalın burada iki seçimden birisini yapması gerekir. Ya ölümü seçecektir ya da yeniden doğuşun acılı ve zorlu sürecini göğüsleyecektir. Bu yeniden doğuş süreci 150 gün kadar sürecektir. Bu yönde karar verirse kartal bir dağın tepesine uçar ve orada bir kaya duvarda, artık uçmasına gerek olmayan bir yerde yuvasında kalır.

Bu uygun yeri bulduktan sonra kartal, gagasını sert bir şekilde kayaya vurmaya başlar. En sonunda kartalın gagası yerinden sökülür ve düşer. Kartal bir süre yeni gagasının çıkmasını bekler. Gagası çıktıktan sonra bu yeni gaga ile pençelerini yerinden söker çıkarır. Yeni pençeleri çıkınca kartal bu kez eski kartlaşmış tüylerini yolmaya başlar. 5 ay sonra kartal, kendisine 20 yıl veya daha uzun süreli bir yaşam bağışlayan meşhur yeniden doğuş uçuşunu yapmaya hazır duruma gelir. Kendi yaşamımızda da sık sık bir yeniden doğuş süreci yaşamak zorunda kalırız. Zafer uçuşunu sürdürmek için, bize acı veren eski alışkanlıklarımızdan, yüklerimizden ve anılarımızdan kurtulmak zorundayız. Geliştirmek için uzun zaman harcadığımız kalıplarımız ve inançlarımızda cabası. Ancak geçmişin gereksiz pişmanlıkları ve hüzünlerinden kurtulduğumuzda, deneyimlerimizin yeniden doğuşumuzun getireceği olağanüstü sonuçlarından tam olarak faydalanabiliriz.

Şimdi temizlik vakti...

Başlamak için neye mi ihtiyacınız var? Yalnızca kendinize ve birazda cesarete...

Öğren!



FIRAT ÇAKIR
Yaşam Koçu, Yazar
firatcakir.com.tr

Fırat Çakır'ı neden dinlemelisiniz?

1983'te başladığı spor hayatına atletizm ve masa tenisi ile devam etti. Sonrasında ise Kung-Fu, kick box ve tayland boks üzerine uzmanlaşıp eğitmenliğe başladı. İstanbul'da birçok spor merkezi açarak işletme görevini üstlendi. Başta Dünya Fitness Federasyonu olmak üzere eğitim ve seminerlere katılarak spor sakatlanmaları, duruş bozukluğu, bel fıtığı ve beslenme konuları üzerine uzmanlaştı ve yüzlerce danışanının sağlığına kavuşmasına yardımcı oldu. "Ben sadece kilo verecektim. Hepsi bu" "Kilonuzu siz belirleyin" "Uykuya dair her şey" "Kıyamet" ve "Sağlıklı yaşa kariyerin olsun" adlı kişisel gelişim kitaplarını yayınladı.

Corona'lı günlerde psikolojimizi nasıl iyi tutarız?

Bu dönemde hayata ve kendinize pozitif bakmayı seçiyorsanız, bundan sonrası çok daha güzel ve eğlenceli olacaktır.

Öncelikle bu dünyaya ve devam eden hayata ait olduğumuzu kabul etmeli ne kadar direnseк de bu hayatı yaşadığımızı kabul etmeliyiz. İster mutlu, ister mutsuz. İster zengin ister fakir. İster huzurlu ister huzursuz. İster Corona'lı ister Corona'sız hayat devam ediyor ve etmeye devam edecek. Oyunun bir parçası olmayı da seçebiliriz oyunun kendisi olmayı da. Her şey seçimlerimizle başlayacaktır. Bu süreç bittiğinde nasıl bir psikolojiye sahip olacağımızı şimdi vereceğimiz tepkiler ve seçimler belirleyecek. Tüm dünya gibi biz de bu virüsle mücadele ediyoruz ve belli ki uzunca bir süre daha devam edeceğiz.

O zaman bugün bir seçim yapın ve pozitif mi yoksa negatif mi olacağınıza karar verin. Eğer hayata ve kendinize pozitif bakmayı seçiyorsanız bundan sonrası çok daha güzel ve eğlenceli olacak. Hayatın size sizin de hayata pozitif bakabilmeniz için altı adımdan oluşan bir sistem önereceğim. Hayatımın en zor dönemlerinde kullandığım bu sistemi bu zorlu süreçte sizlerin de uygulayarak hayatınızın daha güzel olmasına yardımcı olmak istiyorum.

1. Madde: Kendine pozitif bakmayan hayata pozitif bakamaz.
Önce kendinizi sevmeyi ve pozitif bakmayı öğrenin. Adınızı sevmiyor olabilirsiniz ya da doğduğunuz şehri, dilinizi, maddi imkânlarınızı, boyunuz, kilonuz, kaşınız ya da gözünüzü her nerenizi ya da özelliğinizi sevmiyorsanız önce onları sevin. Onları sevmeden kendinize asla pozitif bakamazsınız. Kendine pozitif bakamayan çevresine, işine ve hayata pozitif bakamaz. Yaşanan sürecin içinde kaybolan birinin hayatı sevmesini bekleyemezsiniz.

2. Madde: Kötü gibi gözüken olayların altındaki güzellikleri görebilmek
Yaşamakta olduğunuz her olay size bir hediye sunar. Ne kadar olumsuz bir durum yaşarsanız yaşayın bilin ki bu durum size mutlaka güzel bir hediye verecektir. Bu güne kadar yaşadığınız ilk etapta kötü gibi gözüken onlarca olayın sizin için hayırlı sonlandığına şahit olmuşsunuzdur. Şu an yaşanan salgın, iş kayıpları, maddi ve manevi sorunlar da bitecek ve yeni bir dönem başlayacak. Bu noktada yapılması gereken şey işler biraz kötülemeye başladığında hemen kötü senaryolar yazmayı bırakıp güzel şeylere odaklanmayı başarmaktır.

3. Madde: Hayata farklı pencereden bakmayı bilmek
Bugüne kadar hayata hep aynı pencereden baktınız. Aynı şekilde algıladınız ve aynı davranışları sergilediniz. Ancak sizin bakmadığınız bazı yönler ve görmedikleriniz var. Bunları görebilmek için aynı noktaya aynı yerden bakmayı bırakmalısınız. Eğer farklı şeyler görmek istiyorsanız odağınızı değiştirmek durumundasınız. Nereye baktığınız, nasıl baktığınız ne göreceğinizi ve nasıl göreceğinizi belirler. Hayata ve olaylara farklı pencereden bakın. Siz değil de Ahmet ya da Ayşe gibi bakın.

4. Madde: Zihin tarlanda pozitifleri büyüt
Herkes zihninde, düşüncesinde, aklında ya da kalbinde olanı büyütür. Zihninde negatif olan negatifi, pozitif olan ise pozitifi büyütür. Şuna tüm kalbinizle emin olabilirsiniz; zihninizde ne varsa o büyüyecek ve mutlaka aklınıza gelen başınıza gelecektir. Madem aklınıza gelen başınıza gelecek o zaman aklınıza güzel şeyleri getirin. Ne yaparsanız yapın pozitifte kalın ki pozitif büyüsün.

5. Madde: Belirsizlik mucizesi
DEEPAK CHOPRA Başarının 7 spritüal yasası isimli kitabında "Belirsizlik" yasasından bahseder. Bu yasa der ki; hayatınızda belirsizlikler varsa bilin ki binlerce olasılık oluşmuştur. Bir şeyin netleşmiş olması olabilecek binlerce olasılığı ortadan kaldırır. Belirsizlik birçok mucizeyi içinde barındırır. Olmasını istediğiniz şeyleri gerçek kılabilmek adına belirsizlik yasasını iyi kullanın ve yapmanız gereken ne varsa yapın. Ortaya çıkacak olan sonuç sizin istemediğiniz bir şey olsa dahi onun sizin için ne gibi hediyeler getirdiğini merak edin.

6. Madde: Hayaller ve hedefler belirlemek
Bu maddenin en önemli ve hassas madde olduğunu söyleyebilirim. Her şeyin başı hayalleriniz ve hedefleriniz olacaktır. Hayalleri ve hedefleri elinden alınmış biri hayata pozitif bakamaz. Ölünceye Kadar Ölümsüzsün isimli kitabımda "Bir insan umutlarını ve hayallerini kaybettiği gün ölmüştür. Umutlarınızı ve hayallerinizi kimsenin çalmasına izin vermeyin. Hayat bazen ummadığınız bazen bitti dediğiniz yerde başlar. Her yıkılış yeniden doğrulmak için bir fırsattır aslında. Kimi düştüğünde yerde kalmayı, kimi kalkıp yürümeyi seçer. Sen kalk ve koşmayı seç." Demiştim. Sizi ayağa kaldıracak olan hayaller, hedefler ve amaçlar belirleyin bunları gerçek kılacak eylemler içinde olun. Herkese mutlu bir hayat diliyorum.

Sağlıklı ol!



ORÇUN KÜRÜM
Uzman Diyetisyen

Orçun Kürüm'ü neden dinlemelisiniz?

1987 Kıbrıs doğumlu Orçun Kürüm Türkiye'de sporcu beslenmesi master'ı yapan ilk diyetisyendir. University of Chester ve Başkent Üniversitesi mezunudur.
10 yıllık mesleki deneyimi boyunca spor beslenmesi üzerine sunumlar yapmış, eğitimler vermiş ve sporcu beslenmesi üzerine makaleler yazmıştır.
Halen Yeni Yüzyıl Üniversitesi'nde Sporcu Beslenmesi dersi vermek olup ve kendi ofisine ek olarak Liv Hospital bünyesinde sporcu diyetisyeni olarak görev yapmaktadır.
Danışanlarını daha sağlıklı ve fit bir yaşama hazırlarken kendisi de düzenli olarak ağırlık antrenmanları yapar, koşu etkinliklerine katılır.

COVID-19 döneminde SUPPLEMENT kullanımını azalt!

Eğer senin de birçoğumuz gibi antrenman yoğunluğunda düşüş varsa, aynı oranda destek olarak kullandığımız bazı sporcu gıdalarını azaltmamız gerekir. Ergojenik destek olarak kullanılan l-carnitin, kreatin, beta alanin, cla, kafein, bcaa veya whey protein tüketimlerinize bir süre ara verebilir veya azaltabilirsiniz.

Alışkanlıklarımızı değiştirmek kolay değil biliyorum ama artık bir korona virüs tehdidi ile yaşıyoruz. Onunla savaşabilmek adına bir süre daha evlerimizde kalmamız gerekiyor. Bu da hepimizin bazı alışkanlıklarını değiştirmesi anlamına geliyor. Buna iş, yemek, spor ve aile ile geçirilen zaman dahil. Artık işe gitmiyoruz, işi evimize getiriyoruz, yemek sipariş bile veren pek kalmadı, artık yemeğimizi de kendimiz yapıyoruz, aileyi geceden geceye görenler şimdi tüm günü ailesi ile geçiriyor.
Tüm bu sebeplerden dolayı mental olarak da beden olarak da zor bir süreçteyiz. Bunun bilincinde olarak sağlığımızı ve büyük emekler harcadığımız vücudumuzu koruyacak tedbirleri almamız gerekiyor.
Beslenme alışkanlıklarını dolayısı ile fiziğini 6 adımda daha iyi yapabilirsin!
Şu an beslenmeniz istediğiniz kalitede değilse hadi bugünden itibaren aşağıdaki kolay değişiklikleri yapmaya başlayalım.

1-Sebze miktarını arttır
Bir sonraki öğününüz ne olursa olsun, kahvaltı, öğle veya akşam yemeği, menünüzde sebze veya yeşillik miktarını arttırarak daha kolay doyabilir ve az kalori alarak masadan kalkabilirsiniz. Sebzeleri kullanma konusunda fikir vemek gerekirse; omletinizi mantarlı yapabilirsiniz, her kahvaltıda söğüş hazırlayabilirsiniz, fırın veya sote yemeklerinizi sebzeler ile zenginleştirebilir hatta ara öğün bir yoğurdu veya humusu dip sos yaparak havuç ile tüketebilirsiniz. Bu ürünleri smoothie bile yapabilirsiniz.

2- Meyveleri hayatına kat
Tatlı ihtiyacınız artmış olabilir, normal, stres seviyesi artınca besin tercihlerimiz genelde bizi en hızlı en kolay keyif verecek gıdalara yöneleriz. Bunlar da genelde kek, tatlı, kurabiye, çikolata ve gofret oluyor. Halbuki yapılan çalışmalarda göstermiştir ki tatlı ihtiyacını küçük bir porsiyon kuru meyve veya taze meyve tüketerek savuşturabiliyoruz. Yani tek yapmanız gerekn 2-3 hurma tüketmek veya bir muz yemek, zaten bir süre sonra tatlı ihtiyacınızın geçtiğini siz de göreceksiniz. Yine de yazının sonunda size süper lezzetli fit bir tarif vereceğim.

3- Yeteri kadar sıvı tüket
Tabii ki daha fazla su içerek. Biliyorum çoğumuz çay, kahve veya gazlı içecekleri seviyoruz fakat bu dönem sağlığımızı önemsiyorsak su tüketimini önceliğimize almalıyız. Bu şekilde bağışıklık sisteminin verimli çalışmasına yardımcı olabiliriz. Günlük çay, kahve ve maden suyu tüketimi 1-2 fincan olacak şekilde sınırlandırılmalıyız. Hazır meyve suları ve gazlı içecek tüketenler, bu içeceklerin miktarını haftada 1-2 kez tüketmelidir.

4- Unlu gıdaları azalt, tam tahıllıya geçiş yap
Evde yapılan tarifleri sosyal medyada hepimiz görüyoruz, maalesef her evde unlu mamüller coşmuş durumda. Börek, kek, kurabiye, ekmek ve unlu tatlılara kadar normalde belki de bir senede yapacakları yiyecekleri halkımız bir ayın içine sıkıştırmış durumda. Birçok kişinin de kilo aldığını biliyorum ve görüyorum. Bu işin sonu yok, sağlığımız için karbonhidarattan bir miktar kısıtlanmış bir beslenmeye geçiş yapmalısınız. Ekmek, makarna veya pirinç tüketecekseniz normalde yediğinizin yarı porsiyonunda ve esmer (tam tahıllı) olmasına özen gösterin.

5- Porsiyon miktarına dikkat et
Porsiyonlar bizi çok fit de yapabilir şişman da, bu sebeple hareketimizin kısıtlandığı bu zamanlarda daha dikkatli olmalıyız. Duygusal açlık, yani yalancı açlık da diyebiliriz, hepimizi etkiliyor ve bu süreçten zararlı çıkmamak adına gerçekten acıkmadığımız zamanlar dışında herhangi bir gıda tüketmemeye, ekstra kalori almamaya özen göstermeliyiz. Porsiyon miktarları mutlaka bu günün şartlarına yani hareket düzeyimize göre belirlenmeli, canımızın çektiği miktara göre değil. Düşük kalorili sebze ve meyveleri her gün tüketerek total kalori alımınızı azaltabilirsiniz.

6- Supplement kullanımını azalt
Eğer senin de birçoğumuz gibi antrenman yoğunluğun düşüş varsa aynı oranda destek olarak kullandığımız bazı sporcu gıdalarını azaltmamız gerekir. Genel sağlığımız için kullandığımız vitamin, mineral veya balık yağı varsa onlara devam edilebilir. Fakat ergojenik destek olarak kullanılan l-carnitin, kreatin, beta alanin, cla, kafein, bcaa veya whey protein tüketimlerimize bir süre ara verebilir veya azaltmayı düşünebiliriz.

Protein içeriği zengin, karbonhidrat içeriği düşük ara öğünler:
Kas gelişimini destekleyen proteinden zengin gıdalar sizi tok tutarken lezzetli bir öğün yapmanızı da sağlar. Porsiyonlarınıza dikkat edin, proteinden zengin diye fazladan tüketmemeye özen gösterin. Gereğinden fazla kaloriyi proteinden de alsanız vücutta yağlanma olacaktır. Siz siz olun kalori hesabınızı mutlaka yapın.

Örnek atıştımalıklar:
Haşlama yumurta
Protein bar
Et/Hindi (kurutulmuş)
Kurutulmuş/fırınlanmış nohut
Ton balığı
Somon füme
Tofu/lor peyniri
Fıstık Ezmesi
Edamame
Humus
Yoğurt üzeri kabak çekirdeği

Şarküteriler de düşük karbonhidratlı bir protein seçeneği olabilir. Fakat işlenmiş gıdaların az tüketilmesi gerektiğinden bu dönemki tercihlerinizde arasında bulunmaması daha iyi olur.

Fit Tarif Fit Brownie (12 porsiyon)

Porsiyon fazla ile yarı ölçüsünü yapabilirsiniz.

Malzemeler:
300g fıstık ezmesi
150g kavrulmuş fındık
300g kuru Kudüs hurması
2 y.k Hindistan cevizi yağı / 4 y.k. rendelenmiş Hindistan cevizi
6 y.k. keçiboynuzu unu / şekersiz kakako tozu
1 t.k. deniz tuzu (tercihe göre)

Nasıl yapılır?
Önce hurmalar çekirdeklerinden ayrılı ve 2-3 parçaya bölünür. Sonra bir kaseye konularak üzerine sıcak su eklenir ve 1 dk kadar hurmaların yumuşaması için bekletilir.

Bu arada blender'a fındıklar konularak iyice toz haline gelene kadar çekilir. İşlem sonunda fındıklar ayrı bir kaseye alınır.
Sonrasında suyunu süzdüğünüz hurmaları blender'a koyarak püre haline gelinceye kadar çekilir. Hurmalar istediğimiz kıvama geldikten sonra bütün malzemeler blender/hamur yoğurucusu'nda iyice karıştırana kadar karıştırılır.

Gerekirse az miktarda su ekleyerek ve bir spatula yardımı ile karıştırarak harcın istenilen kıvama gelmesi için yardım alınabilir.
Harç hazır olduğunda arzu edilen bir kaba/kaplara konarak dondurucuya konulur.

Eğer dilimlenmesi gereken bir şekle koyduysanız 1.5 – 2 saat sonra çıkartarak dilimleyip tekrar yerine koyabilirsiniz.

Totalde 3 saat bekledikten sonra kıvamı oturmuş olup yemeye hazırdır. Mümkünse dondurucuda saklanması tercih edilir.
Sunum: Üzerine rendelenmiş Hindistan cevizi ve eritilmiş çikolata ile servis edilebilir.



Sınırları zorla!



CENK HOCA
KKTC Vücut Geliştirme ve Fitness Milli Antrenörü

Cenk Hoca'yı neden dinlemelisiniz?

Cenk Hoca İngiltere'de doğmuş Kıbrıslı bir Türk'tür. Gençliğinde amatör boks müsabakalarına girmiştir. Bu sporla uğraşırken bile her zaman için iyi bir vücuda sahip olmak istemiştir. Kahramanları Arnold Schwarzenegger ve Sylvester Stallone olmuştur. Boks yaparken sakatlandığı zaman da fizyoterapistinin yönlendirmesi sonucu, sakatlanan omuzunun güçlenmesi için, hafif ağırlıklarla çalışmaya başladı. Sakatlık geçtikten sonra da ağırlıkları artırarak vücut geliştirme sporuna ve kahramanlarının yolunda yürümeye başlamıştır. Daha sonraları antrenörlük kurslarına katılıp 4. Kademe antrenörlük belgesi almıştır. 2003 yılında Cenk Hoca, Kıbrıs'a geri dönüş yapmıştır. O dönemlerde KKTC Halter ve Vücut Geliştirme Federasyonu yeni kurulan bir federasyondu ve Cenk Hoca ilk zamanlarından bugüne aktif bir şekilde federasyonla çalışmaktadır.

Evde kalma döneminde yaşam

Artık hayatımızın kontrolünü ele almalıyız ve sevdiklerimize çok iyi bakmalıyız. Ama bunun için önce kendi vücudumuza çok iyi bakmak zorundayız.

Öncelikle herkesin bu karantina döneminde iyi olmasını diliyorum. Kesinlikle bu hayatımızdaki en çılgın süreç...
Çoğumuz eve kapandık, spor salonları kapalı. Biz sporcular yani adeta çıldırmış durumdayız.
Tüm aktivitelerimizden mahrum kaldık. Spor salonu müdavimleri için spor salonuna gitmenin ne kadar önemli olduğunu biliyorsunuz.
Spor salonu benim kutsal tapınağım gibidir.

Bu evde kalma sürecinin ne kadar süreceğini bilmiyorum ama bu sadece problemlerin başlangıcı olduğunu biliyorum. Bu insanlığın uzun zamandır karşılaştığı en büyük sınav. Maalesef kötü haber şu ki, işler iyileşene kadar çok daha kötüye gidecek. Zihin olarak kuvvetli insanların içinden çıkabileceği ve zayıf insanların çok daha fazla acı çekeceği bir durumdayız.
Bu süreçte herkesin zihinsel sağlığı etkilenecek ve elbette bazıları daha fazla acı çekecek. İntiharlar şimdiden arttı ve henüz hiçbir şey görmedik.



En önemli şey kendimizi bırakmamak...
Pozitif kalmamız, zihnimizi ve bedenimizi aktif tutmamız önemlidir. Birçok insanın evde çalışmaya başladığını görmek güzel. Daha önce hayatında hiç antrenman yapmamış kişilerin evde egzersiz yaptıklarını görüyorum. Bu olumlu bir işaret çünkü bu insanların sağlık açısından daha bilinçli ve daha sağlıklı olacağı anlamına geliyor. İnsanların iyi bir yaşam tarzı alışkanlığı edineceği konusunda iyimserim.
Diğer yandan bazı insanların ve kendilerini bıraktıklarını ve derin depresyona girdiklerini de fark ettim. Bunun olmasına izin vermemek çok önemli. Şu anda çoğumuz, boş zamana sahibiz; o halde bu zamanı zihin ve bedenle ilgili kendi kendine yardım kitaplarını okumanızı tavsiye ediyorum.
Dünyada yeni bir aşamaya girdiğimize inanıyorum ve bu daha önce alıştığımız bir dünya olmayacak. İyi olanı ise insanlar binlerce yıldır dünyaya her zaman adapte olmuşlardır. Adapte olmaya ve değişmeye devam edeceğiz.
Her neyse, söz etmek istediğim asıl konu, rahatlama yemekleri. Stres ve sıkıntı dönemlerinde insanlar gittikçe daha fazla yiyorlar. Rahatlama yemekleri demekle, çikolata, kek, baklava gibi yağlı-şekerli yiyecekleri yiyerek daha iyi hissetmekten söz ediyorum.
Bu yiyecekler kısa vadede sizi iyi hissettirir ama uzun vadede genel sağlığa korkunç etkileri vardır.

Şimdi ne söylediğime çok dikkat edin!
Şeker dünyanın en bağımlılık yapan ilacı ve aynı zamanda dünyanın en büyük katili!
İnsülin seviyenizi yükselttikten sonra, pankreasınız şekerinizi düşürmek için daha fazla insülin yapmaya çalışacak, böylece şeker seviyeleriniz düştükten sonra daha fazla şeker için özlem duyacaksınız.
Bağımlı olmaya değmez!

Rahatlama yemekleri kilonuzu hızla artıracaktır ve diyabet, kalp krizi, felç gibi hastalıklar getirecek ve daha fazla stresi gibi bir kısır döngüye sokacak! Lütfen abur cuburları bırakın.
Tatlıya düşkünlüğünüz varsa meyve yiyin; hem de böylesi garip zamanlarda bağışıklık sisteminizi güçlendirir.
Bundan sonra hayatımızın kontrolünü ele almalıyız ve sevdiklerimize çok iyi bakmalıyız. Ama bunun için önce kendi vücudumuza çok iyi bakmak zorundayız.

Tespit et!



CEM TINAZ

Yrd. Doç. Dr. İstanbul Bilgi Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu Spor Yönetimi Bölümü Öğretim Üyesi

Cem Tınaz'ı neden dinlemelisiniz?

Dr. Cem Tınaz, 1982'de İstanbul'da doğdu. Ortaokul ve Lise eğitimini Üsküdar Anadolu Lisesi'nde tamamladı. Yeditepe Üniversitesi Sistem Mühendisliği Bölümü'nü bitirdikten sonra; Yüksek Lisans ve Doktora eğitimini Marmara Üniversitesi Spor Yönetimi Bölümü'nde tamamladı. Yüksek Lisans ve doktora eğitimi sırasında Köln Alman Spor Üniversitesi'nde birçok derse katıldı ve araştırmalar yaptı. Dr. Cem Tınaz, İstanbul Bilgi Üniversitesi Spor Yönetimi Bölümü öğretim üyesidir, Bahçeşehir Üniversitesi Spor Yönetimi Yüksek Lisans Programı'nda dersler vermektedir. 2009 yılından bu yana Türkiye Tenis Federasyonu Yönetim Kurulu üyesi olan Dr. Tınaz, 2011 ve 2013 yılları arasında gerçekleşen WTA Championship Turnuvası ve 2013 Akdeniz Oyunları da dahil olmak üzere son 15 yılda ülkemizde gerçekleşen 50'nin üzerinde uluslararası spor organizasyonunda çeşitli yönetim kademelerinde görev almıştır.

Covid-19'un spor endüstrisi üzerindeki etkisi ve krizde ayakta kalmanın yolları

Tüm bu iptallerin ve ertelemelerin spor endüstrisi ve dolaylı olarak endüstrinin paydaşları üzerinde hissedilir etkileri olacak ve bu etkiler öne çıkarıldığı gibi yalnızca ekonomik boyutla sınırlı kalmayacak.

Dünyayı etkisi altına alan ve yaşamlarımızı derinden etkileyen Covid-19 salgını, insanları bir araya getiren en önemli faaliyetlerden biri olan organize sporu da durma noktasına getirdi. Şubat ayından bu yana gerçekleşen erteleme ve iptaller geçtiğimiz günlerde 2020 Tokyo Olimpiyat Oyunları'nın ertelenmesiyle birlikte zirveye ulaştı. Modern Olimpiyat tarihinde I. ve II. Dünya Savaşlarının neden olduğu iptaller dışında böyle bir durumun eşi benzeri yok.

Tüm bu iptallerin ve ertelemelerin spor endüstrisi ve dolaylı olarak endüstrinin paydaşları üzerinde hissedilir etkileri olacak ve bu etkiler öne çıkarıldığı gibi yalnızca ekonomik boyutla sınırlı kalmayacak. Küresel spor endüstrisindeki bu durgunluk hem izleyicileri hem de farklı düzeydeki sporcuları sosyal, psikolojik ve fizyolojik açıdan derinden etkileyecek.

Salgının spor endüstrisi özelinde hâlihazırdaki etkilerini ve ileride ortaya çıkabilecek sonuçları değerlendirmek için spor endüstrisinin yapısını iyi analiz etmek gerek. Spor endüstrisi çok boyutlu ve sarmal bir yapıya sahiptir. Sahada oynanırken izlediğimiz spor müsabakasının operasyonel boyutunun gerçekleşmesi için, normal şartlarda sporla direkt ilgisi olmayan birçok hizmet sağlayıcısının bir araya gelmesi ve sürece katkı sunması gerekiyor. İşin sportif boyutunda ise milyonlarca insanın ilgisini çeken performansları sergileyecek sporcuların yetişebilmesi ve maksimum performanslarını sergileyebilmesi, sistemli şekilde birçok paydaşın iş birliği ve uyum içinde uzun süre boyunca çalışmasını gerekli kılıyor.

Özetle, sahada 22 kişinin ortaya koyduğu bir futbol müsabakasının oynanabilmesi için binlerce kişinin geniş bir zaman aralığında sistemli şekilde çalışması gerekiyor. Haliyle, bu müsabakanın ertelenmesi veya iptal olması, işe katkı sunan ama müsabaka esnasında göremediğimiz birçok kişinin ekmeğinden olması anlamına geliyor.

Etkinlikler ticari açıdan spor endüstrisinin lokomotifi niteliğinde. Etkinlik gerçekleşmezse ne satacak maç biletiniz, sponsorluk paketiniz ne de yayınlanacak bir görsel içeriğiniz oluyor. Konuya ticari açıdan yaklaştığımızda içinde bulunduğumuz bu durumun yarattığı en ciddi tehdidin gelir–harcama zincirinin kopması ve bunun sonucunda üretimin durması olduğunu görüyoruz. Müsabakaların ertelenmesi ya da iptal edilmesi ilk etapta, özellikle güvenlik, ulaşım, yiyecek ve içecek hizmetleri gibi yan alanlarda çalışan personelin kısa süreli işten çıkarılmasına neden olacaktır.

Oyuncu, sponsorluk ve yayın sözleşmeleri de bu süreçte revizyona uğrayacaktır. Bu süreçleri örneklerle açıklamak gerekirse, Premier League kulüpleri, oyuncuların işleri korumak için %30'luk bir ücret kesintisi yapmalarını istedi ve sezonun "güvenli ve uygun olana kadar" devam edemeyeceğini açıkladı. Uluslararası dijital spor yayıncısı DAZN ve Fransız ücretli TV ağı Canal+, küresel hak sahiplerine henüz teslim edilmemiş herhangi bir içerik için bir sonraki hak ücreti ödemelerini yapmayacağını bildirdi. Benzer şekilde, Alman Futbol Ligi (DFL) Sky Deutschland ile bir çözüm bulmak üzere görüşüyor. Maç günü, yayın, sponsorluk ve lisanslı ürün gelirlerinde yaşanacak düşüşlere bağlı olarak Avrupa'nın beş büyük ligindeki toplam zararın 3,5 milyar dolar düzeyinde olabileceği belirtiliyor. Analistler yalnızca NBA normal sezonunun ertelenmesinin ekonomi için 1 milyar dolar zarar ortaya çıkaracağını belirtiyor. Tokyo Yaz Olimpiyat Oyunları'nın ertelenmesinin tahmini maliyetinin 2 milyar düzeyinde olması öngörülüyor. Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC) ve Tokyo organizatörlerinin önünde son derece zorlu bir görev var. Ekonomik kayıp bir şekilde telafi edilebilse bile organizatörlerin 33 küresel spor yönetim organı ile çalışarak 41 farklı tesis, 5.000 dairelik bir Olimpiyat köyü, oteller, ulaşım, mal ve hizmet tedariki gibi konuları içeren binlerce sözleşmeyi revize etmesi gerekiyor. Tabii yanıtlanması gereken kritik bir soru da var: "Ortaya çıkacak ilave maliyetler kim tarafından üstlenilecek?". Bu sorunun yanıtının vergi mükellefi olan yurttaşlar olmamasını umuyorum.

Kar amacı güden spor sektörünün önemli faaliyet alanlarından fitness endüstrisi de benzer sorunlar yaşıyor. Dünyanın birçok ülkesinde fitness merkezleri virüsün yayılmasını önlemek için faaliyetlerine ara verdi. Ancak bu dönemde mal sahiplerine kira ve çalışanlara da maaş ödenecek olması önemli bir sorun teşkil ediyor. Bazı fitness merkezleri üyelerine para iadesi yapmayarak ödenen ancak karşılığı alınmayan ücretler karşılığında genişletilmiş üyelikler veya ilave üyelik süresi sunuyor.

Öte yandan, ABD›deki en büyük sağlık kulübü zincirlerinden ikisine karşı açılan davalar, Covid-19 nedeniyle kulüplerin geçici olarak kapatılmasına rağmen hala aidat toplamaya devam ettikleri savına dayanıyor.

Ülkemizde de fitness endüstrisi oldukça zor bir süreçten geçiyor. Çalışan maliyetleri, kredi borçları bir yana faaliyet gösterilmediği halde ödenmesi gereken kiralar bu dönemde ayakta kalmayı oldukça zorlaştırıyor. Öte yandan endüstrinin önde gelen markalarına baktığımızda dijitalleşmenin gücünden faydalandıklarını ve kendilerine yeni fırsatlar yarattıkları görülüyor. Pandemi'nin spor endüstrisi üzerindeki etkisini irdeledikten sonra fitness endüstrisi üzerindeki yansımalarına giriş yaptığımız bu yazının ardından bir sonraki yazımda krizde ayakta kalmanın yollarına değineceğiz.

Güzel günlerde yeniden buluşmak dileğiyle, sağlıcakla kalın!

Spor Yap!



DR. M. TANSEL TURAN
Spor Hekimliği Uzmanı

Dr. M. Tansel Turan kimdir?

1990 yılında Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi bölümünü bitirerek . Spor Hekimliği ve Fizyolojisi Uzmanı oldu. Çok uzun yıllar Medical Park, Medicana, Acıbadem gibi birçok zincir sağlık kurumunda yönetici olarak çalıştı. Başlangıçta spor hekimliğinde yararlanmak üzere öğrenmeye başladığı geleneksel ve tamamlayıcı tıp yöntemleri tüm tıbba bakışını değiştirerek bir tutkuya dönüştürdü. Ozon terapi, mezoterapi, kupa, akupunktur, fitoterapi ve aromaterapi konularında Sağlık Bakanlığı onaylı birçok eğitim aldı. Şu anda ise eşiyle birlikte kurdukları İstanbul Anadolu yakasında Medicana Çamlıca Hastanesi'nde ve Avrupa yakasında Fulya'da iki şube olarak hizmet veren Reborn Clinics'de çalışıyor. Tüm bunların yanında Medikal Estetik Hekimi'de olan Dr. M. Tansel Turan aynı zamanda dolgu, botoks, mezoterapi ve benzeri medikal estetik işlemleri de yapıyor.

İyi bir uyku düzeni sporda başarıyı getirir

Karpuz bile yata yata büyürmüş, sağlıklı kas gelişimi için sporda başarı için iyi uyumak şart.

Şimdi diyeceksiniz ki, "Yıllarca okumuş doktor olmuşsunuz bu mu vereceğiniz tavsiye?" Annem de, ilkokul öğretmenim de aynı tavsiyeyi veriyordu bana...
Vallaha ne derseniz deyin ben yine de üstüne basarak, altını çizerek önemli tavsiyemi vereceğim ve neden bu tavsiyeyi verdiğimi de açıklayacağım.
"Hangi sporu yaparsanız yapın;
İster hız, ister güç, ister dayanıklılık gerektirsin uyku çok önemlidir."
Hatta spor yapmasanız bile uyku sağlığınız için çok ama çok önemli.
Düzenli ve sağlıklı bir uyku genel anlamıyla sağlıklı yaşamın özelde sporda başarının temel anahtarlarından biridir. Konuyu detaylandırmaya başlarken önce sağlıklı bir uyku nedir, hatta uyku nedir ona bir bakalım dilerseniz.

Uykunun Dönemleri
Uyanıklıktan uykuya geçiş dönemi latent dönem olarak adlandırılır. Bu geçişten sonra uyku evreleri başlar. Uyku iki döneme ayrılır:

A- REM Uykusu (rapid eye movements-Hızlı göz hareketleri):
Bu toplam uyku süresinin %20-25'ini oluşturmaktadır. Rüya bu dönem içinde görülür. Beyinin çalışmasının hızlandığı, göz kaslarının çalışma hızlarının arttığı, çizgili kasların gücünü kaybettiği kalbin çalışma hızının arttığı bu döneme ait önemli göstergelerdendir. Uykuya daldıktan 30-40 dk sonra bu döneme geçiş olur, REM dönemi 10-15 dk sürer ve tekrar beyin NREM dönemine geçiş yapar. Her 80-100 dk da bir REM dönemi tekrarlanır. Bir Uyku süresince 6-7 defa REM dönemine girilip çıkılır. Çocuklarda bu dönem oldukça uzundur.

B- NREM (non-rem eyemovements):
Uykuda göz hareketlerinin olmadığı dönemdir. Toplam uyku süresinin %75'ini kapsar. Bu dönem içinde kalp atışı ve solunum yavaştır. Dört evreye ayrılır:
1-)Evre I: Toplam uyku süresinin % 5'ini oluşturur, uyku yüzeyseldir. Beyin fonksiyonları % 50 azdır. Uyandırıldığında kendine gelmesi zaman alabilmektedir.
2-)Evre II: Toplam uyku süresinin % 45'ini oluşturur. Uyku yüzeyseldir. Kalp atışı azalır, vücut ısısı düşer, beyin derin uykuya hazırlanmaktadır.
3-)Evre III: Toplam uyku süresinin % 12'sini oluşturur. Derin uyku dönemidir.
4-)Evre IV: Toplam uyku süresinin % 13'ünü oluşturur. Derin uyku dönemidir.

REM aşaması boyunca nefesiniz daha yüzeysel ve düzensiz olur ve kalp hızınızla kan basıncınız artış gösterir. Rüyalarınızın çoğu temelde bu aşamadayken oluşur. Bu evrede vücuttaki tüm kaslar felçtir. Birey o süre içinde bilinç oturmadan uyanırsa kendini kalkamayacakmış gibi hisseder. Bu evrenin en önemli özelliği beyin fonksiyonlarının uyanıklıktaki kadar fazla olmasıdır. Gün içinde öğrenilen her şey ön bellekten alınıp aynı bilgisayardaki işletim sistemi gibi arşivlenir, dosyalanır ve REM uykusu eksikliğinde depresyon, anksiyete bozukluğu ve ciddi birçok zihinsel rahatsızlık görülür. Uyku döngüsünün en sonunda REM olduğu için, gecede sadece birkaç saat uyumak veya uyku hastalıklarından birisine sahip olmak bu hayati aşamayı kaçırmak anlamına gelir. Ertesi gün iyi hissetmek istiyorsanız, REM uykusuna ihtiyacınız vardır.
Araştırmalar, REM (Hızlı Göz Hareketi) uykusu sırasında vücudun yapabileceklerini şöyle sıralamıştır;
Organları, kemikleri ve dokuyu yenilemek,
Bağışıklık hücrelerini yenilemek,
İnsan büyüme hormonu döngüsünü gerçekleştirmek.
Uyku, kas büyümesi ve fiziksel dinginlik üzerinde birçok etkiye sahiptir
Çok net olarak biliyoruz ki, dergimizin tüm okurları için spor, daha sağlıklı ve kaliteli bir yaşamın olmazsa olmazlarından. O zaman okurlarımız için sorumuzu soralım;

Sporun uykuya etkisi nedir? Ve spor yapma süresi daha fazla olan kişiler neden daha çok uyumaya meyillidirler?
Şimdi gelin sporun uykuya olan etkisine daha detaylı olarak göz atalım. Eğer sporla profesyonel

veya amatör olarak ilgileniyorsanız antrenmandan sonra çok daha fazla uyku ihtiyacı hissettiğinizi kendiniz de fark etmişsinizdir. Bunun nedeni kaslarınızın yorulmuş olmasıdır. Özellikle vücut geliştiricilerinin fazla uykuya ihtiyaç duymalarının nedeni eski kas hücrelerinin yıkımıdır. Esasen vücut geliştirme, eski kas hücrelerinin yıkımını sağlayarak vücudun yeni kas hücreleri üretmesini sağlayarak kasların gelişmesini sağlamaktır. Ancak uykunun spor alışkanlığına sahip insanlardaki etkisi bununla sınırlı değil.

Spor, vücudun doğal olarak çeşitli mutluluk hormonlarının vücut tarafından salgılanmasını sağlar. Bu hormonlar, kasların gevşemesini kolaylaştırır. Spor ve egzersiz ise uyku sürecinin tam tersi olarak kaslarımızın gerilmesine neden olur. Vücudumuz spor ve egzersiz sonrasında gerilen kasları gevşetmek için doğal hormonları kullanır. Bu yüzden özellikle depresyon, yeme bozukluğu gibi psikolojik rahatsızlıkları bulunanlara, insomnia ve narkolepsi hastalarına spor yapmaları önerilir. Sporcuların toplumun geneline göre daha uzun uyku süresine sahip olmalarının temel nedeni de budur. Dünyanın tanıdığı meşhur sporcuların gün içerisinde 8 – 12 saat arasında değişen uyku aralıklarına sahip olduğunu biliyoruz. Bu isimler arasında Maria Sharapova, Lebron James ve Usain Bolt sayılabilir.
O zaman bir başka soru geliyor akla;

“Spor için uyku mu?
Uyku için spor mu?”
Aslına bakarsanız her ikisi de geçerli. Spor; kasları gererek, yorarak ve eski kas hücrelerini yıkarak uykuya olan ihtiyacı tetikliyor. Buna ek olarak eğer profesyonel veya amatör olarak sporla ilgilenen biriyseniz, daha uzun uyuma ihtiyacı hissetmeniz son derece doğal. Birçoğumuzun aklına kas gelişimi ve uykunun bu kadar doğrudan bağlantılı olduğu gelmez. Kaslı bir vücuda sahip olmak için sadece spor yapmanın yeterli olduğunu ve kasları geliştirmeye sadece spor ve beslenmenin destek verdiğini düşünürüz. Ancak kaslarımız antrenman sırasında yoğun olarak çalıştığı için yıpranır ve zarar görür. Daha sonra ise vücuda alınan amino asit ve proteinler ile tamir edilir. Yeterli ve sağlam bir dinlenme süreci için ise uykuya ihtiyaç vardır. Çünkü uyku esnasında bedenimiz tam dinlenme haline geçer organlar kendini rolantiye alır. Kasların da tam olarak hareketsiz kalması ve yenilenmesi sadece uyku esnasında mümkün olabilmektedir. Bu yüzden özellikle spor yaptığınız günler iyi uyumalı; hatta mümkünse uyku süresini bir iki saat daha uzatmalısınız.

Tüm vücudumuzda birçok sistemi aktif hale getiren ve yaşamımızı sağlıklı bir şekilde sürdürmemizi sağlayan hormonların kas gelişimi içinde de önemli bir yeri vardır. Kas ve iskelet sisteminin her yaşta sağlıklı kalmasını sağlayan büyüme hormonu, uyku esnasında salgılanmaktadır. Özellikle melatonin hormonunun salgılandığı 23:00 ile 02:00 saatleri arasında uyuyor olmalı ve uyku için en değerli saatleri kaçırmamalısınız. Hücrelerimizi yenileyen, cildimizin sağlıkla ışıldamasını sağlayan, bağışıklık sistemini koruyan melatonin hormonu, karanlıkta salgılandığı için özellikle gece saatlerinde uyuyup gündüz uyanık kalmaya özen göstermelisiniz.

Yapılan araştırmalar uykusuzluk sorununun sportif faaliyetlerin kalitesinde düşüşe neden olduğunu ortaya koymuştur. Amatör veya profesyonel olarak sporla ilgilenen insanların uykuya olan ihtiyaçlarının arttığını belirtmiştik. Buna ek olarak uyku sürecinin vücuttaki toksinlerin atılması, vücut biyolojik saatinin düzenlenmesi, sinir sisteminin rahatlaması gibi etkilerinden bahsetmiştik. Uykusuzluk şikâyeti ile karşılaştığınızda tüm bu sorunlarla yüzleşirsiniz.

Bunun sonucunda bağışıklık sistemi türlü hastalıklara açık hale gelir ve vücut fonksiyonlarınız zayıflar. Üstelik kaslarınız yeterince gevşeyemediği için spordan sonra kaslarınız gelişmek yerine yıkıma uğrayabilir.

Sporculara sağlıklı uyku için son notlar:
Eğer spordan sonra daha çok uykuya ihtiyaç duyuyorsanız bunun normal olduğunu bilmelisiniz. Gün içinde yorduğunuz vücudunuz bir sonraki gündeki egzersizlerinizi gerçekleştirmek için dinlenmek ve yenilenmek zorundadır. Bu yüzden egzersizlerinize dikkat ettiğiniz kadar uykunuza da dikkat edin ve biraz daha fazla uyumaktan çekinmeyin.

Aşırı Protein Uyku Düşmanı: Spor ve egzersiz size daha yeni ve canlı kas hücreleri kazandırır. Vücudun bu yeni ve güçlü kas hücrelerini yapılandırması için proteine ihtiyacı vardır. Ancak aşırı protein, uykunuzun düşmanı olabilir. Bu yüzden spordan sonra protein alım sürecini abartmayın.

Özellikle spor yapmaya yeni başlamış biriyseniz aşırıya kaçma olasılığınız bir hayli yüksek. Ancak vücudunuzun aşırı yorulması uykunuzun kaçmasına da neden olabilir. Bu yüzden kişisel spor danışmanınızın tavsiyelerine uyun ve spor yaparken aşırıya kaçmamaya özen gösterin.
Karanlık ortamların uykuyu tetikleyen melatonin hormonunun salgılanmasına neden olduğundan söz etmiştik. Bu yüzden uyku alanınız karanlık ve gürültüsüz olmalı. Eğer yatağa girmeden önce telefon veya bilgisayara bakma alışkanlığınız varsa bunlardan da bir an önce vazgeçmelisiniz.

Yüksek karbonhidrat ve şeker içeren gıdaların mutluluk hormonları salgılamanıza neden olduğunu ve böylece kaslarınızı gevşettiğinizi söylemiştik. Ancak aşırı karbonhidrat ve şeker, uyku sırasında vücudunuzu yenilemek şöyle dursun yorabilir. Bu yüzden sporcular uyku düzenleri kadar diyetlerine de dikkat etmelidirler.
Kafein, Sigara Ve Alkol Yok: Sigara zaten bir sporcunun performansını son derece kötü bir şekilde etkiler. Buna ek olarak alkol, karaciğer yağlanmasına neden olur ve sporculara tavsiye edilmez. Kafein ise uyku döngünüzü parçalar ve kaliteli uyku ihtiyacınızın giderilememesine neden olur.



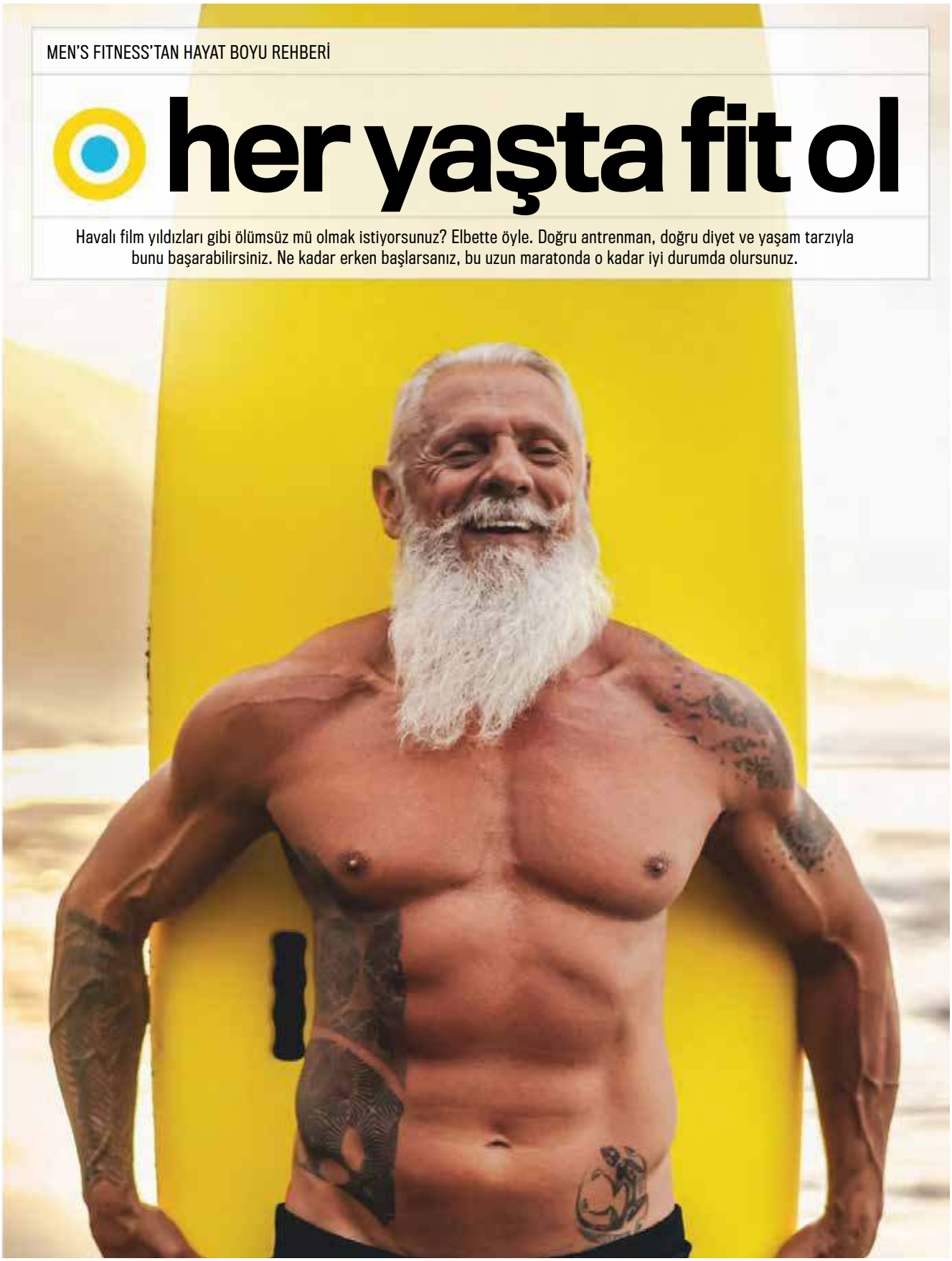
Mayıs sayısı Turkcell Dergilik ve Turk Telekom e-dergi uygulamalarında

MH MEDIA

MEN'S FITNESS'TAN HAYAT BOYU REHBERİ

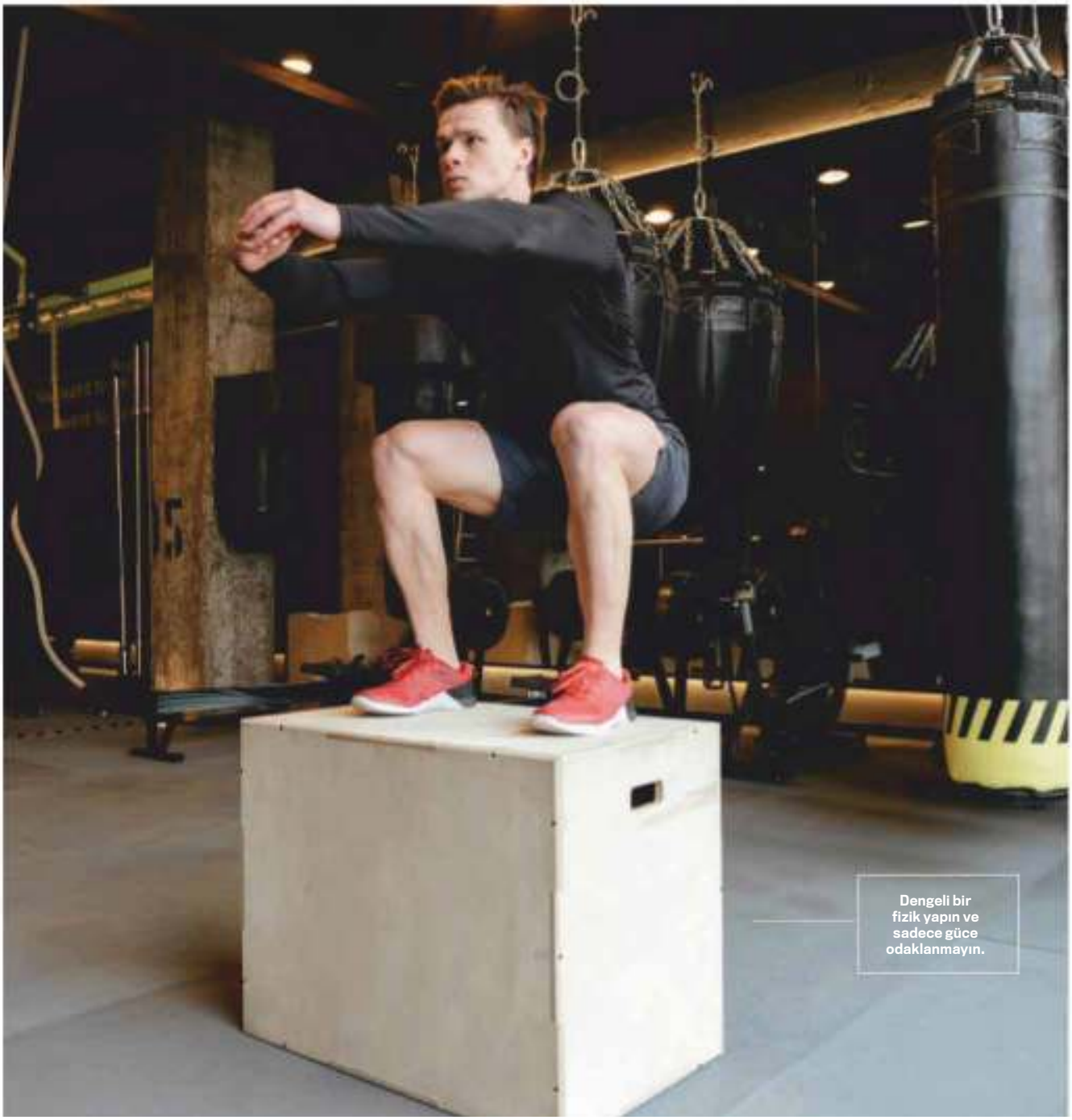
her yaşta fit ol

Havalı film yıldızları gibi ölümsüz mü olmak istiyorsunuz? Elbette öyle. Doğru antrenman, doğru diyet ve yaşam tarzıyla bunu başarabilirsiniz. Ne kadar erken başlarsanız, bu uzun maratonda o kadar iyi durumda olursunuz.



20'lerinizde

Yenilmez hissedebilirsiniz ama eklemlerinize ve bağ dokunuza iyi bakmanız önemlidir. O yaşlarda fazla ağırlık kaldırarak kendisini sakatlayan birçok kişi görebilirsiniz. Ama iyileştiğinizde eskisi gibi olmayabilir ama her zaman şansızını denemeli ve doğru olanı yapmaya çalışmalısınız.



Dengeli bir fizik yapın ve sadece güce odaklanmayın.

Egzersiz reçetesi: Kendinizi işe yarar yapın "İşe yarar mısınız?

Birçok uzmana göre fitness'ın tanımı bu. 20'lerinde de fitness yapan erkekler için bu geçerlidir. İnanılmaz ağırlıklar kaldırmanızın veya maraton koşmanızın bir anlamı yok; asıl öneli olan vücudunuzu ve kemiklerinizi iyi kullanmak. Bu noktada önemli olan, "Denizde yüzebiliyor musunuz, piyano taşıyabiliyor musunuz veya valizlerinizi taşıyarak taksi parasından kar edebiliyor musunuz?" şeklindedir.

Spor fizyoterapistlerinin 20'lerinde bir fit erkek için standartları şöyle:
1. 30 dakikada 5 km koşun.

2. Arka arkaya 20 burpee yapın.

3. Bir tarafınızda 1 dakikalık side plank yapın.





Temeli atmak

Sağlıklı bir beslenme ve egzersiz alışkanlığınız varsa, yaşlandığınızda kendinize teşekkür edeceksiniz.

Akıllıca başlayın

Her sabah kahvaltı yapın. Bu size hayat boyu avantaj sağlayacaktır. Sabahları yemek memnun edici bir nefes için de önemlidir çünkü boğazın arkasında toplanan kokmuş bakterilerin temizlenmesini sağlar. Oh, sizin daha fazla dikkatinizi nasıl çekebiliriz? Güne başlamanın sağlıklı birçok yolu var. Yulaf lapası tercih ettiğimiz seçenektir, her zaman yumurta, tam buğday tostu ve tahıl için de yer vardır. Ancak kasenizi doldururken dikkatli olun: Birçok hububat yüksek seviyede yağ, şeker ve tuz içerir. Satın almadan önce içeriğine bakın. Yüksek lifli ve az şekerli olanları seçin.

Zirveye çıktınız

Şu anda kas yapımı hormonlarınız, testosteron ve büyüme hormonunuz zirvede. Bu kas yapmak adına harika. Ama şimdi yeni kas yapmak için son şansınız ve 40'ınıza vardığınızda bunlar gerilemeye başlayacak. 25–30 yaş arasında kemikleriniz maksimum güce ve yoğunluğa sahipler. Bundan sonra eski kemikler, yeni kemik yapılmasından daha hızlı yok olurlar. Bu yüzden kalsiyum açısından zengin besinler (süt ürünleri, ıspanak gibi yeşil sebzeler) günlük öğünlerinizde olmalı. Ayrıca güç antrenmanı haftada iki seans yapabilirsiniz. Veya haftada 3-4 gün 30 dakika boyunca ağırlık yürüme faydalı olacaktır.

Yakıt için yemek

Bir şeyler içerken atıştırmak değil yakıt için yemekleri kullanmayı öğrenmek ve istikrarlı olarak egzersiz yapmak vücudun tam kapasitesi kullanılmasını sağlar. Yaşlandıkça karşılaşacağınız kalp problemleri gibi hastalıklara yakalanma riski bu şekilde azalır. Sadece bir tavsiye mi istiyorsunuz? Daha fazla sebze yiyin: ABD'li bilim adamları günlük sebze alımında her bir porsiyon artırımın, kalp krizi riskini yüzde 4 azalttığını ifade ediyor.

Günlük sebze alımında her bir porsiyon artırım, kalp krizi riskini yüzde 4 azaltıyor.

BÜYÜMEK İÇİN YİYİN



PUREnWPI

Gençsiniz ve bolca kasa sahipsiniz; yani kaliteli proteine ihtiyacınız var. Vital Strength PUREnWPI %100 Doğal Peynir Altı Suyu İzolatı, araştırmalara göre proteinleri sayesinde standart proteinlere göre kaslarınızı besliyor daha iyi besliyor ve daha hızlı iyileşme sağlıyor. Pazar liderli protein tozlarına göre PUREnWPI, daha yüksek seviye BCAA, EAA, glutamin, glutamik asit ve lösin içeriyor. Önde gelen rakiplerine göre yüzde 24 daha fazla lösin ile daha hızlı kas büyümesi ve iyileşmesi sağlıyor.

ONLARA DİKKAT



Belirtileri takip edin

Her ne kadar testis kanderi nispeten nadir olsa da artış gösteriyor. Bu yüzden erkeklerin semptomlar konusunda dikkatli olması gerek. Bu her yaşta görülebilir ama özellikle 20–35 yaş erkekler arasında daha yaygın. Peki ne gibi belirtilere dikkat etmeli? Testislerde acı veya rahatsızlık; acısız şişlik veya her iki testiste şişme; testislerin görünümünde değişiklik; ani sıvı birikmesi; kasıkta ağrı gibi belirtiler olabilir. Böyle durumlarda hemen doktora başvurun.

PROBLEM

Kötü yaşam tarzı seçimleri. Bu yaşta gece hayatına ağırlık verilebilir. Daha da kötüsü abur cuburlar ve uykusuzluk da beraberinde gelir.



AVANTAJLAR

20'lerinizde iyileşme kabiliyeti çok yüksektir. Bunun anlamı vücudunuz yüksek yoğunluklu antrenmanlarla başa çıkabilir. Bu da sosyal hayatın etkilerine karşı koymanıza da olanak tanır.

REÇETE

Yüksek yoğunluklu spor salonu seansları. Yüksek yoğunluklu antrenmanlar daha fazla enerji yakmanızı sağlar; bu size kalori alımında sınırı aşmanızda dahi sorun olmamasını sağlar.

30'larınızda

Gereksiz yere fazla ağırlık kaldırmanın gereksiz olacağını anlayacak kadar olgunlaştınız. 30'ların akıllı bir adam sayılara değil antrenmanın hissine odaklanır. Antrenmanda iyi bir hissi yaşamak istemenin yanı sıra eklemlere daha az yük bindirmelisiniz.



Zamanınız az mı? Zaman kazanmak adına yağ yakma kapasitesi yüksek interval kardiyo yapın.

Egzersiz reçetesi: Merdivenleri çıkın

Genel olarak fiziksel fitness için sağlam olmak, nefes nefese ne kadar kalıp kalmamanız, ne kadar güçlü olduğunuz ve ne kadar esnek olduğunuzla ölçülür. Üç kar merdiveni koşarak sorunsuz çıkabilmelisiniz, sarhoş arkadaşınızı taksiden eve taşıyabilmelisiniz ve yatağın altında partnerinizi korkutan örümceğe sürünerek ulaşabilmelisiniz. İşte burada 30'larınızda fit olmanızın tanımını bulabilirsiniz:

1. Dokuz dakikadan daha kısa sürede 1.6 km koşun.

2. 45 saniyeliği klasik plank yapın.

3. Vücut ağırlığınızın yarısından fazlasıyla deadlift yapın.





İşler ciddileşiyor

Görkemli günler ve six-pack ile salınmanın heyecanı geride kaldı. Yine de buradakileri yaparak çok fit olacaksınız.

Ağırlık meselesi

Bazılarımız geriye dönüp bakınca ne isterse yerdi, çok az antrenman yapardı ve pek kilo almazdı. Eğer bu sizseniz, şanslısınız. Yeni bir çalışmaya göre gençlikte ortalama kilo almanın dahi kalp krizi ve kanser riskini artırdığı ortaya çıktı. Buna göre erken-orta yetişkinlik dönemlerde 5 kg fazla ağırlığın tip 2 diyabet riskini yüzde 30, daha yüksek kan basıncını yüzde 13, kalp krizi riskini yüzde 8, obezite kaynaklı kanser riskini yüzde 6 ve erken ölüm riskini yüzde 5 artırdığı belirtiliyor.

Manganezin önemi

30'larındaki birçok adam gibi uzun saatler ofiste çalışan birisiyseniz ve çok fazla yağ yakmıyorsanız, manganez denemek için harika bir takviyedir. Avrupa Birliği'nin Beslenme ve Sağlık Kayıt departmanı tarafından metabolizmaya enerji veren bir kaynak olarak tanımlanıyor. Manganez enerjisini açığa çıkarır ve vücut boyunca karbon dioksiti taşır. Bilim adamları, vücutta doğru seviyede manganez olduğunda kemik iliği, ter bezleri ve sinir dokusunun optimum verimlilikte çalıştığını tespit ettiler. Manganez açısından zengin yiyecekler arasında fındık gibi yemişler, baklagiller, kahverengi pirinç, yapraklı sebzeler ve koyu renk çikolata var.

Güçlenmek için yiyin

Şimdiden besin açısından zengin yiyecekler yerseniz, hayatınızın sonraki dönemi için hastalıkların önüne geçebilirsiniz. Brokoli, diindolylmethane gibi kanseri önleyen besinlere sahiptir. Fasulyenin içerisindeki lif, kolesterolü iyileştirir ve potasyum kalbi güçlendirir. Yulaflar ise lifle birlikte arterlere iyi gelir ve onların tıkanmasına yol açmaz. İyi yağlar kolesterol seviyelerini dengelerken, B6 vitamini ve folik asit yağları yakarak sağlığınıza katkı sağlar.

Şimdiden besin açısından zengin yiyecekler yerseniz, hayatınızın sonraki dönemi için hastalıkların önüne geçebilirsiniz.



KÜÇÜK BİR KONTROL

20'lerinizde hastanedeki test sonuçlarını rahatlıkla geçmiş olabilirsiniz. Şimdi ise 30'larınızda bir kontrol daha yaptırmalısınız. Tam bir check-up potansiyel problemlerin erken fark edilmesini sağlar; böylece onları engelleyebilirsiniz. Örneği kolesterol seviyeniz 30'larda çıkmaya başlar ve bu da ileride kalp problemlerine yol açar. Böyle sorunlarla karşılaşırsanız diyetinizi değiştirip daha fazla egzersiz yapabilirsiniz.

SAKİN OLMA ZAMANI



Baskı altında

Şu anda stresle başa çıkmak için iyi bir zaman. 30'larındaki birçok erkek kariyerlerini yapar ve genç aileler olurlar. Bu da zihinsel sağlığın ikinci planda kalmasına yol açabilir. Ama bu konuda dikkatli olun. Kronik stres sizin sadece psikolojik sağlığınızı etkilemekle kalmaz, aynı zamanda vücudunuzun tüm sistemlerini etkiler. Soğuk algınlığından kansere kadar her şeyle daha zor mücadele eder hale gelirsiniz. Bu yüzden stresle başa çıkmak adına iyi bir yöntem geliştirin. Bu spor salonu çalışması veya bir dostla sohbet olabilir. İşte veya evde telaş arttığı dönemlerde, zaman zaman gevşemek için kendinize vakit ayırmayı ihmal etmeyin.

PROBLEM

Kademeli ama kaçınılmaz olarak fiziksel düşüşler 30'larda başlar. Hız kaybedersiniz, iyileşme yavaşlar ve hatta esneklik azalır. Neyse ki önemli bir kilit antrenman var: Güç.



AVANTAJLAR

30'larınızda, 20'lerinize göre daha güçlü olacaksınız. Antrenman yoğunluğu azalsa ve daha fazla dinlenseniz de, doğru çalışmayla büyük güç kazanımları elde edebilirsiniz.

REÇETE

Maksimum güç antrenmanı. 30'larında olan erkekler için haftada 3 gün antrenman tavsiye edilir. İkisi üst gövde ve biri alt gövde içindir.

40'larınızda

Yaşlanmak tamamen daha zeki olmakla ilgilidir. Fiğinizin artık zirvede değil ancak problem çözle yeteneğiniz ve daha akıllı antrenman yapmanız sizin güçlü yanınız. Eklemleriniz eskisi gibi değil ve organlarınız tam kapasite çalışmıyor. İşte fit olmanız için tavsiyelerimiz burada.



40'larında bir erkek bileşik ve çok eklemli hareketlerden daha fazla fayda görür.

Egzersiz reçetesi: Güce odaklanın

2019'da Terminatör: Kara Kader filminde Arnold Schwarzenegger'in ne kadar olgun bir adam olduğunu görmüşsünüzdür. İşte bunu ağırlık çalışmalarına borçlu. Ağırlık antrenmanları kasları ve kemikleri güçlendirir. Yaşlandıkça artan kemik erimesi riskini azaltır. Aynı faydayı 40'larınızda kaslarınız ve gücünüzü artırarak elde edebilirsiniz. Peki ya fitness. İşte 40'larınızda fit olmanın ölçütü burada:

1. Durmadan 50 saniye boyunca depar atın.

2. Durmadan 10 şınav çekin.

3. Bacaklarınız düzken rahatça ayak parmaklarınıza değin.





Orta yönetim

Sağlık ve fitness konusunda bazı alanlarda eksikleriniz olabilir ama akıllı değişimler için 40'lı yaşlar da çok geç değildir.

Diyetinizi ayarlayın

Herkesin bildiği gibi ne yazık ki yaşlandıkça şekle girmek daha zor hale gelir. Oysa 20'lerinde dışarıdan rahatça yemek yiyip, egzersiz bile yapmadan kilo almıyordunuz değil mi? 40'larınıza geldiğinizde ise işler aksine zorlaşır. Diyetinizde küçük ama sürdürülebilir değişimler yapmalısınız. Yapılan değişiklikler yaşam tarzınıza uygun ve gerçekçi olmalı. Bu yüzden ailenizi ve iş hayatınızı da dikkate alın. Fazla dinlenmek konusunda da tereddüt etmeyin!

Hamlelerinizi yapın

Genel olarak antrenmanların es geçtiğiniz kısımları artık daha önemlidir. Yaşlandıkça hareket kabiliyeti ve mobilite önem taşır. Bunun için özel alanlara yönelmeli ve eksik olan kısımlarınız için kişisel bir antrenöre danışabilirsiniz. Böylece belli alana odaklanır ve istikrarlı bir çalışma ortaya koyarsınız. Bir süredir sağlığınızı ve formunuzu korumayı ihmal ediyorsanız, en başta bazı ağrılarla karşılaşabilirsiniz. Bunun için orta vadede bisiklet ve yüzme gibi daha size düşük etkileri olan aktivitelere yönelebilirsiniz.

Bez kanunu

Prostat kanseri, tanımlanan en sık kanserlerden biridir. Prostatınızı sağlıklı tutmak adına doğru besinlere daha fazla önem vermelisiniz. Likopen açısından zengin domates, brokoli gibi lahanagiller ailesinden sebzeler, antioksidan zengini yeşil çay, fitoöstrojen zengini bakliyat ve omega 3 açısından zengin yağlı balıklar prostat kanseri riskini azaltır. Ayrıca ailenizde prostat kanser geçmişi varsa veya endişe ettiğiniz semptomlarınız bulunuyorsa hemen doktorunuza görünün.

Toplam kalori alımına ve protein hedeflerine dikkat edin.

RİTİM JENERASYONU



Kalbin önemi

Kalp atışlarınıza dikkat etmelisiniz. 50'den sonra kalp hastalıklarıyla ilgili ölüm riski ortaya çıkar, bu yüzden 40'larınızda kalp sağlığınıza odaklanmanız önemlidir. Bir kalp kontrolünden geçmek herhangi ciddi bir riski ortaya koyacaktır. Ayrıca doktorunuz gelecekte kalp hastalıkları riskini azaltmak adına bazı yaşam tarzı önerileri sunabilir. Elbette aktif kalmak kalp sağlığını korumanın en harika yoludur. Haftada en az 150 dakikalık ortalama fiziksel aktivite hedefleyin.

ZİHİN DURUMU



Beyinde neler oluyor?

Başınıza da iyi bakmanız gerek. Alzheimer hastalığı bunamanın üçte ikilik kısmını oluşturuyor. Aslında semptomlar 20 yıl önce ortaya çıkmaya başlıyor. Hayat tercihlerinin bunda ne kadar kritik olduğunu bilmelisiniz. Her yaşta sigara ve diyabet bu riski artırıyor; aynen yüksek kan basıncı, yüksek kolesterol, aktif olmamak ve obez olmak gibi. Aslında kalbiniz için iyi olan şey beyniniz için de iyi. Stresi azaltmalı, uykuya önem vermeli ve daha fazla balık yemelisiniz.

PROBLEM

Testosteron seviyeleri. Yaşlandıkça, vücutta testosteron her yıl yüzde 1 düşer. Bu da vücudun kas yapma oranını düşürür.



AVANTAJLAR

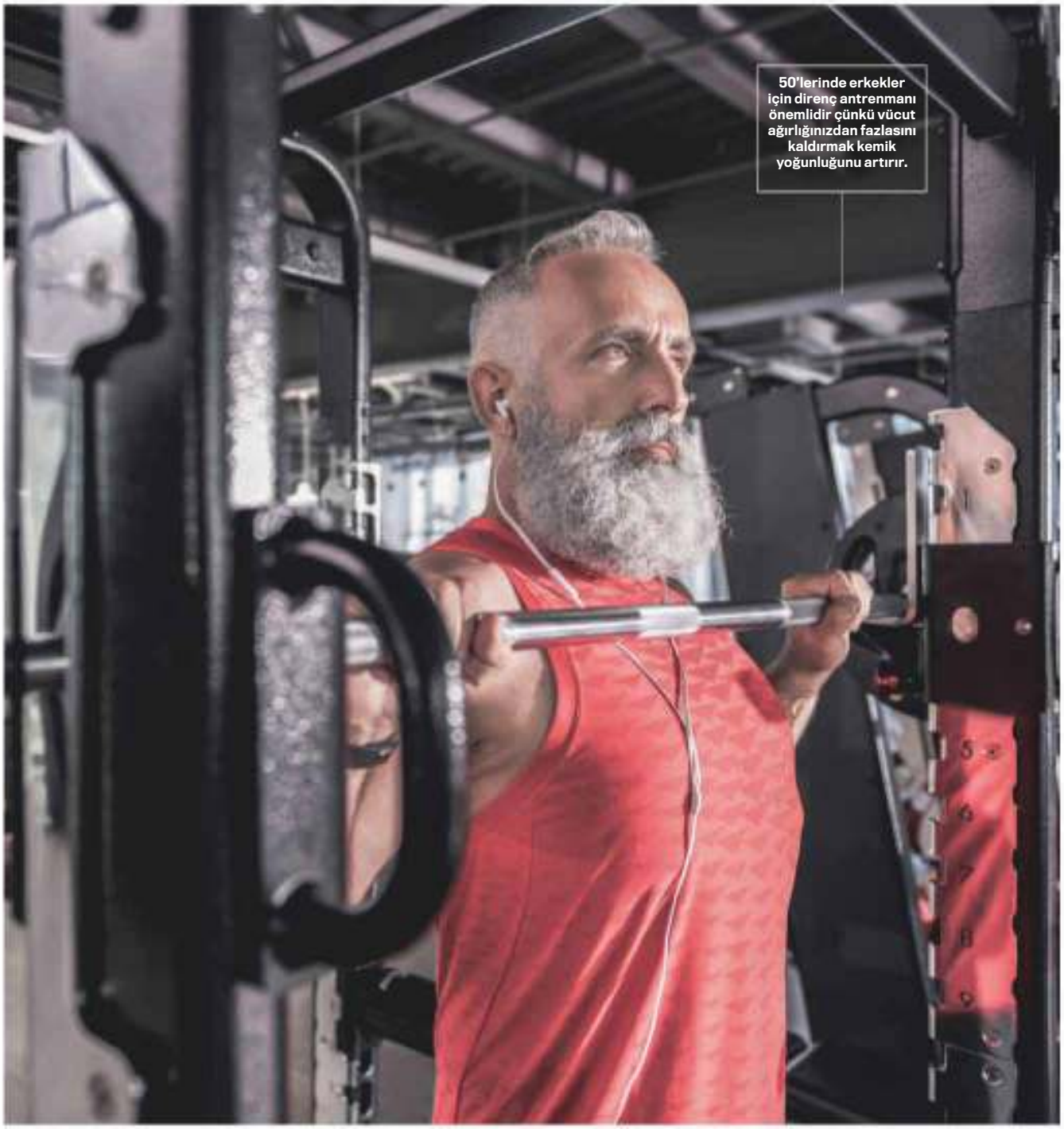
Para. 40'larınıza geldiğinizde muhtemelen iyi bir hayat için daha iyi bir geliriniz olur. Bunu iyi yönde kullanın. Yüksek kaliteli, testosteron artıran yiyecekler tercih edin.

REÇETE

Testosteron üretimi için bolca yağsız protein yiyin. B vitaminleri ve çinko da önemli. Lif ise seks hormonlarını düzenlemeye yardımcı olur ve vücuttaki serbest testosteron miktarına etki eder.

50'lerinizde

50 yaşın üzerimdeki erkeklerin kas kütlesinde azalma yaşanır. Bu da güç antrenmanlarının her zamankinden daha önemli olması demek. Büyük ağırlıklarla maksimumu yapmanız gerekli değil. Bunun yerine sakatlık riski almadan kas gruplarınızı desteklemelisiniz.



50'lerinde erkekler için direnç antrenmanı önemlidir çünkü vücut ağırlığınızdan fazlasını kaldırmak kemik yoğunluğunu artırır.

Egzersiz reçetesi: Limitlerinizi bilin

İşte burada 50'lerinizde, 60'larınızda ve 70'lerinizde yapmanız gerekenler var.

50'lerinizde
1. Ortalama tempoda 60 saniyede durmadan koşun.

2. Durmadan beş burpee yapın.

3. Oturma pozisyonunda bacaklarınız üst üsteyken ellerinizi kullanmandan alçalın ve ardından ayağa kalkın.

60'larınızda
1. Günde 10 bin adımdan fazlasını atın.

2. Durmadan 12 vücut-ağırlık squatı yapın.

3. Bir eliniz arkanızdayken, omzunuzun üzerinden diğer elinizle ayak parmaklarınıza dokunun.

70'lerinizde
1. 16 dakikadan daha kısa sürede 1.6 km yürüyün.

2. 30 saniyeden daha kısa sürede bir dizi merdiveni çıkın.

3. Bir sandalyede ellerinizi ve kollarınız kullanmadan, 30 saniyede 12 ve daha fazla sayıda kalkıp oturmalısınız.





Aydınlanma çağı

Belki sandalyeye otururken homurdanıyor olabilirsiniz ama sağlığınıza ve sporunuza yönelebileceğiniz birçok detay var.

Balığa gidin

Aslında hevesli bir balıkçı değilseniz bunu tam olarak yapmanıza gerek yok. Bunun yerine daha fazla sardalya ve yağlı balık yiyin. Böylece kalsiyum ve D vitamini alımını artırarak kemik erimesi riskini azaltırsınız. 5-170 yaş arasındaki erkekler günde 1000 mg kalsiyum almalı; D vitamini ise kemikleri güçlendiren minerallerin emilimine yardımcı olur. Sardalya besin açısından zengindir. Bu yağlı balığın 100 gramında günlük kalsiyum ihtiyacının yüzde 35'i ve D vitaminin yüzde 44'ü vardır. Balık meraklısı değilseniz, kalsiyum seviyenizi süzme yoğurt ve susam taneleriyle artırın. İnek sütü ve yumurta ile D vitamini depolarınızı doldurun.

Bisiklet sürün

Bisiklet kullanan yaşlı insanların yaşlandığı daha az belli olur. Araştırmalar bisikletin yaşlanma sürecini optimize ettiğini gösteriyor. Ayrıca sağlığı korurken, hayat tarzını da iyileştiriyor. Bilim adamlarının analizlerine göre 55-79 yaş arasında sürekli bisiklet kullanan kişilerin kardiyovasküler, solunum ve bilişsel işlevlerinin daha iyi olduğunu gösteriyor. Haftada iki gün 30 dakikalık seanslarla başlayabilirsiniz. Düşük etkisi sayesinde eklemlerinize hasar vermez.

Sağlam durun

Ağırlık antrenmanları ve kardiyo vücudunuzun şekle girmesine yardımcı olur. Yine de zihninizi de yapboz, sudoku, sık okuma ve yeni bir şeyler öğrenerek de çalıştırın. Bu sayede hafıza kaybı, Alzheimer gibi hastalıkların önüne geçebilirsiniz. Online Luminosity uygulamasıyla hafızanızı iyileştirebilir ve problem çözme kabiliyetinizi geliştirebilirsiniz.

Daha fazla sardalya ve yağlı balık yiyerek kemik erimesi riskini azaltırsınız.

BİRAZ DAHA FAZLASI



Görülecek yerler

Deri kanseri her yaşta görülür ama en sık 50-60'larda olur. Bu yüzden bu yaşlarda lekelere dikkat etmeliyiz. Yeni lekeler oluştuğunda, şekil değiştirdiğinde, farklı renk aldığında bir doktora görünün. Deri kanserleri erken teşhisle çok daha kolay tedavi edilir. Bu yüzden geç kalmayın.

Ciddiye alın



Tavsiyelere önem verin

Hayatınızın önceki dönemlerinde bazı küçük sorunlar yaşamış olabilirsiniz ama artık küçük problemleri dahi ciddiye alma zamanı geldi. Mesela üç haftadan daha uzun süren öksürüklerde, doktordan sağlık tavsiyesi almak çok önemlidir. Özellikle de sigara içiyorsanız veya daha önce içtiyseniz.

Aynı zamanda yaşamınızın bu döneminde kemiklerinize de iyi bakmalısınız. Onlar için ağırlık taşıma egzersizleri iyidir ve sürekli olarak kilonuzu da kontrol edin.

PROBLEM

Sakatlıklar. Yaşlandıkça antrenman sırasında sakatlanma riski artar. Omuzlarınız, sırtınız ve dizleriniz sakatlık konusunda hassas olur. İyileşmesi de daha uzun sürer.



AVANTAJLAR

Deneyim. 50'lerinize geldiğinizde 30 küsur yıllık antrenman deneyiminiz olur. Ayrıca hedefleriniz değişir. Güç, esneklikten ve hareketlilikten daha az önemli hale gelir.

REÇETE

Akıllı antrenmanlar. 50'lerindeki çoğu erkek haftada iki kez antrenman yapmalı. Kas gelişimi olur ama sadece daha yavaş gerçekleşir.

Her şey ölçülü olmalı

Aşırıya kaçmayın mı desek? Burada sadece bilimin yardımıyla sağlığınızı iyi ya da kötü nasıl riske attığınızı öğreneceğiz.



Sağlık ve beslenmeye gelince, tavsiyeler genellikle siyah beyaza gömülüyor - bazı yiyecekler "kötü", bazıları ise "iyi". Pazarlamayı kolaylaştırıyor. Fakat mesele şu ki, insanlar inanılmaz derecede fiziksel olarak çok yönlü ve en uyumlu olanlardan. Gezegenin etrafında dolaşan fizyolojik birçok yapılar var. Öldürmek zordayız. Cehennem, biraz arsenik (elma çekirdeğinde) ve civa (ton balığı içinde) yiyebiliriz, hatta bir radyasyon cihazını kulağımıza (cep telefonu) bile yapıştırabiliriz ve hala ölmeyebiliriz. İsviçreli isyancı Paracelsus'un dediği gibi, "Dozu zehirliyor" dedi. Tabii ki, çok fazla iyi bir şeye de sahip olabilirsiniz. Sağlığınız için temel veya faydalı bir şey olabilir veya belki de sadece keyifli bir şey olabilir. Risklerin faydalardan ağır basmadan veya gerçek hasar meydana gelmeden önce birçok şeyin sağlıklı bir sınırı vardır. Burada, "iyi ve kötü" sağlık argümanlarında bazı düzenli yarışmacılar için "ölçülü olma" noktasını bulmak için araştırmaya girdik.

Kafein düzenli olarak içmeyen insanların kan basıncında kısa süreli bir artışa neden olur, ancak çoğu zaman buna karşı bir tolerans geliştirir.



3-4

Kahve tüketiminiz günde 3-4 bardağı geçmemelidir.

Kafein

Kafein, dünyanın en yaygın tüketilen psiko-aktif ilacıdır. Bağımlılık yapıcı olan bulantı, baş ağrıları ve sallanma semptomlarında sık görülür. Herhangi bir ilaç gibi, herkes için değil - kalp sorunu olan insanlar; ve çocuklar, gençler, karaciğer sorunları olanlar daha az tolerans göstermişlerdir. Geri kalanımız için çok fazla kafein bizi osteoporoz, yüksek tansiyon, kalp hastalığı ve kısırlık riskine sokar. Sayısız çalışma günde 3-4 orta boy kahve veya 400 mg kafein için bir sınır koyuyor. Kafeinin bir idrar söktürücü olarak bir oturuşta bu miktardan daha fazlasını atmanızı gerektirir - 500 mg veya üç çift kişilik espresso. Kafein, düzenli olarak içmeyen insanlarda kan basıncında kısa süreli bir yükselmeye neden olur çünkü kalp ve kan damarlarını uyarır, ancak çoğu zaman buna tolerans geliştirir. Kafein konsantrasyon ve ruh halinizi ayaklandırabilir, ancak olumsuz tarafı beynin iyi uyuması için kapanma yeteneğini engeller. Kahvenin etkileri yedi saate kadar sürebilir. Farklı doğal bileşikler kafeinin etkisini değiştirebilir. Örneğin, kahvede bulunan kafein, guarana'dan daha hızlı zirve etkisine ulaşır, ancak kafeinin yarı ömrü guarandan daha uzundur. Yani güçlendirici bir kompozisyon sırasında sizi yeniden canlandırmak için kahve kullanılabilir, ancak tüm gün süren bir dayanıklılık etkinliği için guarana'yı seçebilirsin. Alkollü kafein karışımlarına karşı dikkatli olun (espresso martini) - iç karartıcı / uyarıcı karma, kalbinize karışık sinyaller gönderebilir.

Protein

Süpermarket reyonları protein içeren ürünlerle doludur - ama bu çok iyi bir şey mi? Kas yapmaya çalışan sporcuların ve erkeklerin daha fazla proteinden - günlük vücut ağırlığı kilogramı başına 1,6 g (aktif olmayan erkekler için 0,8 g / kg), üst sınırı yaklaşık 2 g / kg / gün olduğunu biliyoruz. Bununla birlikte, Diyetisyenler Birliği, ne kadar kiloda olduğunuza veya ne kadar aktif olduğunuza bakılmaksızın günde 200 g'lık mutlak bir sınır öneriyor. Proteinin parçalanması karaciğerin aşırı azotu (asimilasyon proteininin bir yan ürünü) üre haline getirme kapasitesini aşırı yükleyebilir ve böbrekleri zorlayabilir. Uzun bir süre boyunca, bir oturuşta çok fazla protein yeme eğiliminde olduğumuzu biliyoruz, çünkü vücut bir anda yalnızca yaklaşık 20-30 g protein kullanabiliyor. Bu değişti. Bir araştırma makalesinde yayınlanana göre Uluslararası Spor Beslenme Derneği, günde dört öğün boyunca 0.4 g / kg / öğünün (örneğin, 85 kg'lık bir adam için 34 g / öğün) aktif bir erkeğin protein ihtiyaçlarını karşılamanın en iyi yolu olabileceği sonucuna varmıştır. Dört öğün boyunca 0,55 g / kg. Bu araştırmanın bir yan ürünü, yağ, karbonhidrat ve lif içeren protein yemenin, vücudun 35 gramlık bir porsiyon protein kullanmasını kolaylaştırdığı görülmüştür.





ŞEKER

Şeker için önerilen kullanımlar bizi şaşırtıyor çünkü herkes "şekeri" aynı şekilde tanımlamıyor. O zaman, Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tanımını kullanalım - hamur içermeyen yiyeceklere ek olarak bal, şurup ve meyve sularına eklenen her türlü şey şekerdir.

WHO, şekeri toplam kalorimizin yüzde 10'u ile sınırlandırmamızı tavsiye eder. Bir çay kaşığı (4g) 16 kaloriye sahiptir. Günde 15-19 çay kaşığı (60-76g) 2500-3000 kalori. Dünya Sağlık Örgütü, WHO'nun yüzde beşe düşürülmesinin muhtemelen olacağını söylüyor, ancak şimdiye kadar bunu tasarıya koymak için herhangi bir ilave sağlık yararını destekleyen yeterli kanıt yok.

Meyvelerde doğal olarak var olan şeker sizi düşündürmemeli. Aslında, araştırmalar daha fazla bütün meyve yemenin hem obeziteye hem de diyabete karşı koruduğunu göstermektedir.

İşin püf noktası, işlenmiş gıdalarda saklanan eklenen şekerleri kesmektir. Birçok kişi çok aktif olan insanların şeker yeme miktarının fazla olduğunu düşünüyor. Bu tartışılabilir. Kesin olarak bildiğimiz, düzenli, sık antrenman yapanların sadece egzersiz sırasında değil, tüm gün boyunca şeker kullanımını azaltması gerekir; çünkü egzersiz vücudunuzun insüline karşı daha hassas olmasına neden olur.

KIRMIZI ET

Biraz kırmızı et, protein ve demir alımı için mükemmeldir, ancak çok fazla yerseniz riskler bu faydalardan ağır basacaktır. Kırmızı et tüketiminin yüksek olması, bağırsak kanserine yakalanma riskini yükseltir, ayrıca diğer kanserlerde de bu risk söz konusudur. Kanser Konseyi, haftada en fazla 600g (ham ağırlık veya 455g pişmiş) limit önermektedir. Ancak kanser riski, büyük oranda et yüksek sıcaklıkla temas ettiğinde oluşan kanserojenlerden kaynaklanmaktadır, bu nedenle güveçler ve hafif kızartmalar daha sağlıklı seçeneklerdir. Kanser Konseyi, kümes hayvanlarından kaynaklanan bir kanser riski olduğuna dair yeterli kanıt bulunmadığını, ancak kömürleşmiş veya yanmış yemeği tüketmemenin en iyisi olduğunu söylüyor.

2018 yılında, Avrupa Kalp Dergisi bize kırmızı et yerine başka bir seçeneği değerlendirmemiz gerektiğini belirtti. Kalp hastalığına bağlı bağırsaktan üretilen bir kimyasal olan Trimetilamin N-oksit (TMAO), kırmızı et bakımından zengin bir diyet uygulayanlara oranla vücut bu oksiti üç kat daha fazla üretiyor. Balık veya kümes hayvanları tüketin. Sosis, salam ve pastırma – İçine çeken işlenmiş etler. 2015 yılında, Uluslararası Kanser Araştırma Ajansı, işlenmiş et olarak kullanılan katkı maddeleri ve tuzlar nedeniyle "grup 1 kanserojen" adını verdi. Siz siz olun et tüketirken ölçüyü kaçırmayın.



Güneşi yakala

İşte bilmece: güneş ışığına maruz kalmak melanom dışı cilt kanserinin yaklaşık yüzde 99'u ve D vitamininizin yüzde 90'ı güneş ışığından UVB radyasyonu ile emilmektedir. Yiyeceklerden ise çok az alıyoruz (yağlı balıklar, kurutulmuş mantarlar, yumurta sarıları). Son yıllarda, D vitamini eksikliğindeki şaşırtıcı bir yükseliş, uzmanların "güneş fobimizin" fazla ileri gidip gitmediğini sormalarına neden oldu. Giysiler ve camlar UVB radyasyonunu engeller, güneşten koruyucular UVB'nin yüzde 95'ini keser. Böylece D vitamini güneşli bir günde kapalı bir pencerenin önünde oturamazsınız, ancak cilt kanserine yol açabilecek UVA radyasyonundan zarar görmeye devam edebilirsiniz. Otomobil rüzgâr perdeleri UVA'nın% 98'ini engeller, ancak otomobilin yan camları ve çoğu bina camı UVA'nın% 79'una izin verebilir. "Hassas" güneşe maruz kalma ve UV raporları hakkında hava durumu raporları kontrol edilmesi güneşten korunmanıza yardımcı olabilir. D vitamini seviyesini, vücudun büyük bir bölgesini (göbek, sırt veya bacak) kışın (ya da yazın ortasından öğleden sonra güneşini) 10 ila 15 dakika boyunca direk gün ışığına maruz bırakarak koruyabilirsiniz. UV endeksi yaklaşık 3 veya daha azdır. Bu UV seviyesinde korumasız olmak güvenlidir. Tabii saatlerce güneşin altında değilsen.



5-7

Orta ağırlıkta egzersiz yaparken vücut ağırlığının kilo başına 5-7 g karbonhidrat alımı hedefleyin.

Problemli telefon kullanımı, zihinsel sağlığınıza, madde bağımlılığı ve kumar bağımlılığı gibi şekillerde size zarar verebilir.

Düşük karbonhidrat diyeti

Hiç şüphe yok ki çok düşük karbonhidratlar (en fazla yüzde 10 karbonhidratlardan alınan enerji), kilo kaybı için çalışır, kısa vadede. Ancak orta ve uzun vadede, bu diyetler enerji kısıtlı diyetlere göre daha hızlı kilo vermede olumlu sonuçlanmıyor gibi görünmektedir. Kilo kaybına veya kısa vadede belirgin metabolik iyileşmeye neden olan her şey iyi bir fikir değildir. Tahıl alımının sınırlanması, meyve ve nişastalı sebze, birçok lif kaynağını, gerekli vitamin ve mineral kaynakları çıkarılabilir. Karbonhidrat, vücut için en uygun enerji kaynağıdır; bu, aktif bir erkeğin, aktif olmayan bir erkekten daha fazla ihtiyacı olduğu anlamına gelir. Düşük yoğunlukta, egzersiz performansı ciddi bir şekilde düşmeyebilir, ancak karbonhidrat içermeyen bir diyet, orta ile yüksek yoğunluklu aktivite yapıyorsanız baş ağrısı, bulantı, yorgunluk, zayıf konsantrasyon, kabızlık ve kötü nefesle sonuçlanabilir. Ayrıca, özellikle egzersiz seansları arasındaki süre 8-12 saatten azsa, bağışıklık ve iyileşmenize zarar verir. Asıl nokta, karbonhidrat alımınız, antrenman yoğunluğunuza ve sürenize uygun olmalıdır. Sporcular için günlük tavsiyeler, orta şiddette (1 saat / gün) 5-7g / kg olup aşırı dayanıklılık egzersizi için 8-12g / kg'a çıkar.

Akıllı cihaz

İyi haber - ABD Ulusal Kanser Enstitüsü, modern cep telefonlarından ve tabletlerden iyonize edici olmayan radyasyonun kanser riskini artırdığına dair tutarlı bir kanıt bulunmadığını söylüyor. Daha da iyisi, bu yıl yapılan bir çalışmada, gençlerin boynundaki kemikleri geliştirdiğini öne sürdü. Kötü haber ise cep telefonları mikroplar nedeniyle hastalınma ihtimalini arttırıyor (6 telefondan 1'inde kesin düşünülüyor) ve araba kullanırken alkollü olmak kadar tehlikeli olabileceğini söylüyor. Daha büyük risk, problemli telefon kullanımın zihinsel sağlığa, madde bağımlılığı ve kumar bağımlılığı gibi şekillerde zarar vermesidir. Ortalama bir insan günde dört saatini cihazında geçirir. Bazıları için bu gerekli olabilir. Diğerleri için bu bir problem. Belki bir bağımlı değilsinizdir, ama alışkanlığınız ilişkilerinizi incitiyor ya da insanların bir hiç olduğunu düşünmesinizi sağlıyor. Bağımlılığın en belirgin noktası telefonunuzda veya şebekenizde erişilemediğinde ortaya çıkan tepkilerdir - öfke, gerginlik, depresyon, sinirlilik, huzursuzluk. Kaygı ya da depresyon gibi istenmeyen hisleriniz olduğunda telefonunuzu açarsanız, bu bir bağımlılık sorunudur. Kullandığınız zaman tamamen izini kaybederseniz ve aşırı telefon kullanımından dolayı bir ilişki veya bir işi risk altına sokarsanız, bu "ölçülü olma" çizgisinin üzerindedir.



Sigara içmek

Sağlıklı olduğunu mu düşünüyorsunuz çünkü günde sadece birkaç kez içiyorsun. Veya sosyal olarak? Hayır - güvenli bir seviye yok. Dünyanın dört bir yanındaki çalışmalara göre, günde 1-4 sigara içmek bile akciğer kanseri riskinizi üçe katlıyor - artı sigarayla ilişkili en az 13 kanser daha var. Araştırmalar ayrıca sosyal içiciliğin kalbiniz için her gün kullanan insanlar gibi kötü olduğunu göstermektedir. Hasar, kalp için hayati önem taşıyan çok ince kan damarlarında meydana gelir. Diğer bir efsane, sigara dumanınızı nargile salonlarında tutmanın "güvenli" olduğu, ancak Kanser Enstitüsü'den bir araştırmacı bir saat nargile ile sigara içmenin 50 veya 100 sigaraya eşdeğer olduğunu söyledi. Karar: sigara içmeyin. Günde bir değil, sadece cumartesi gecesi değil, asla. Bonus: 35 yaşından önce bırakırsanız, yaşam süreniz hiç sigara içmeyen biriyle aynı olacaktır.

Anti-enflamatuarlar

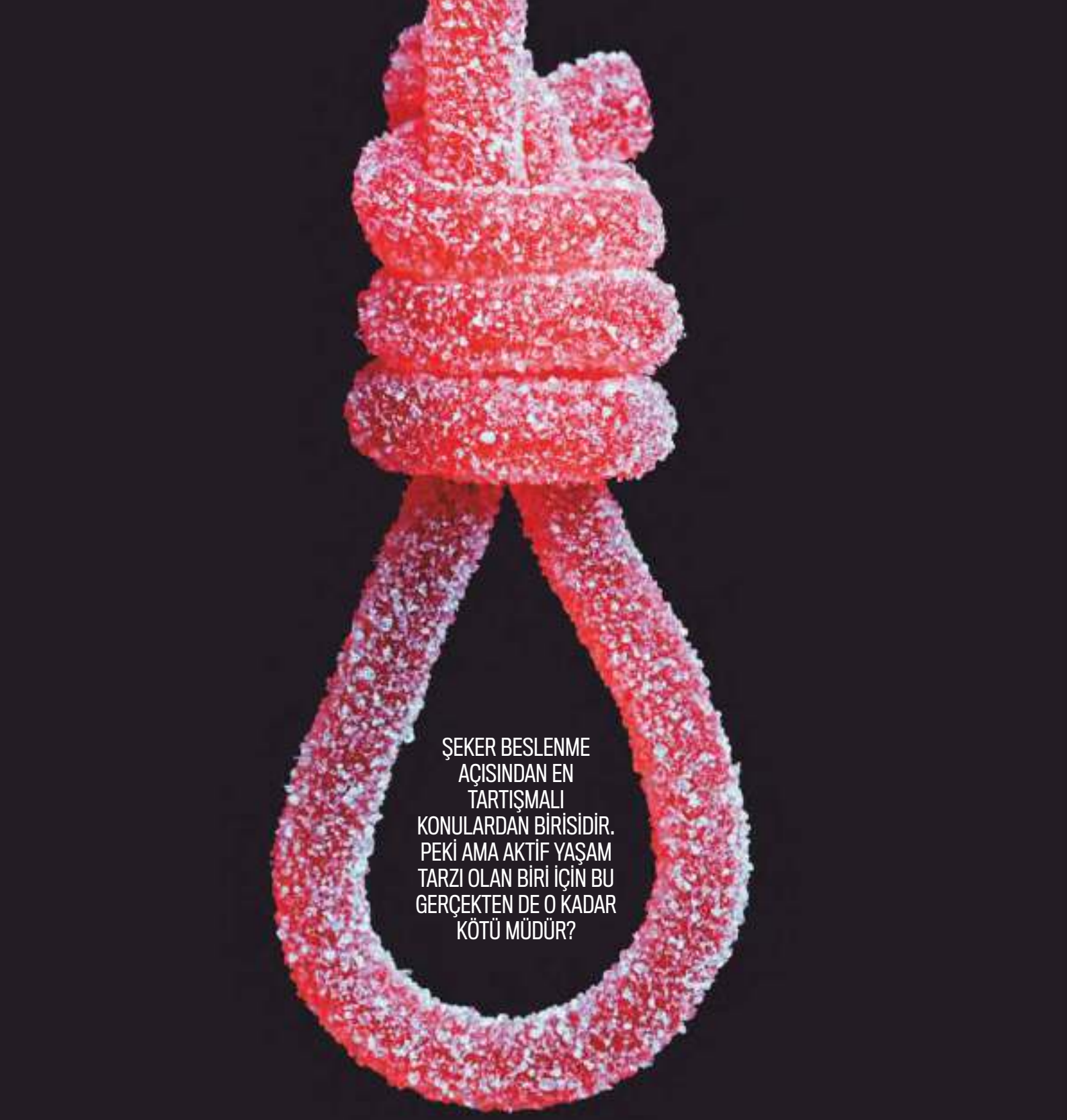
Ibuprofen (örneğin, Nurofen) ve diklofenak (örneğin, Voltaren) NSAID (Steroidal olmayan anti-enflamatuar ilaçlar) olarak adlandırılan ilaçların alan sınıfı. Bir süredir bu ilaçların kullanımında limit mevcuttur, çünkü uzun süreli kullanım midenize zarar verebilir. NSAID'ler böbreklere kan akışını hafifçe boğabilir ve böbreklerin kanı filtrelemesini zorlaştırır. Bunun etkisi, bir yarış sırasında NSAID kullanan ultra-koşucu bir çalışma hakkındaki yaygın raporlarda abartılmıştır, çünkü böbrekler, mola vermeden saatlerce koşarken herhangi bir şekilde kan ve oksijene aç kalmaya eğilimlidir. Bununla birlikte, en iyi durumda, egzersiz yapmadan önce bir NSAID almak iltihabı artıracak ve iyileşmenizi etkilemeyecektir. En kötüsü, bağırsaklarınızı ve böbreklerinizi riske sokmasıdır. Ayrıca, antrenmandan sonra alıştırmak DOMS'yi azaltmayacak, çalışmaların çoğuna göre, kan akışını artıran hafif egzersiz çok daha iyi sonuç verecek.



Alkol

Bir ürün büyük miktarda sırf sağlıksız olduğu için, tamamen kaçınmanız gerektiği anlamına gelmez. Hafif veya ölçülü içme yaygın olarak "kardiyo koruyucu" olarak kabul edilir - kalp hastalığı riskini de azaltır (diyabet de). Alkolle vücudunuzun aldığı almostanyum seviyesinin kanser riski ile ilişkili olduğu yönündedir. 2018 yılında Lancet, içmeyle ilgili verileri birleştiren en büyük veriyi yayınladı. Genel olarak, alkolle ilgili 23 farklı sağlık sorunuyla ilgili zararların, her ilave alınan içecek ile birlikte arttığını buldu. Genel olarak zararlar sıfır denecek kadar düşüktü - ancak birkaç içkiyle ilgili ek riskler fark yarattı. Kötü haber şu ki, alkol şekerinizi yükseltebilir - alkollü içecekler genellikle şeker bakımından düşüktür, ancak içecek karıştırıcıları bununla doludur ve bir bardak elma suyu 20g şeker içerebilir.

Alkol, sağlıklı kan şekeri düzeyini sabitler ve yağ metabolizmasını engeller.



ŞEKER BESLENME AÇISINDAN EN TARTIŞMALI KONULARDAN BİRİSİDİR. PEKİ AMA AKTİF YAŞAM TARZI OLAN BİRİ İÇİN BU GERÇEKTEN DE O KADAR KÖTÜ MÜDÜR?

ŞEKER GERÇEKLERİ

S DİKKAT çekici haberler arasında bilim adamlarının şeker ve obezite, diyabet ve hatta kanserin kesin bir bağlantısı olmadığını söylemesi var. Bununla birlikte yüksek şeker alımı, yüksek kalori alımına eşlik ediyor; bu da sonuç olarak obezite riskini ve bunun gibi koşulları artırıyor. Bunun altını çizmek gerek; burada şeker tek başına sorumlu değil. Tüm sağlık mesajları gibi burada da belli bir kitlede endişe yaratmak hedefleniyor. Elbette bunu görmezden gelmek olmaz ama sizinle ne kadar bağlantılı olduğunu bilmelisiniz. Günlük şeker alımı konusundaki riskleri biliyorsanız bu uyarılar sizin için değil.

GLİKOZ MESELESİ

İsteklere yenik düşmemek adına "şekerden vazgeç" demek doğal bir insan davranışıdır. Böyle bir şey söylemek bazı insanlarda aniden istek doğurur. Bunun elbette zihinsel yoksunlukla birlikte psikolojik yanı da vardır. İnsan vücudu glikozdan enerji alır. Aslında beyin tüm biyolojik fonksiyonları kontrol etmek adına günlük 120 gram glikoz kullanır. Bunu kıstığınız zaman vücudunuz bunu isteyecektir. Hatta fiziksel olarak aktif olanlarda bu oran çok daha fazla olur. Minimum 45 dakika antrenman yapanlar veya 90 dakikanın üzerinde dayanıklılık seansları yapanlarda, vücut hazır bir enerji kaynağına ihtiyaç duyar. Glikoz tercih edilen kaynaktır ve şeker hızlı bir doz sağlar. Antrenman zamanı ve sırasında, karbonhidrat mevcudiyetinin sadece en iyi performans için değil, aynı zamanda antrenman adaptasyonu ve gelecekteki ilerlemeler için gerekli olduğunu biliyoruz. Karbonhidrat basit ve kompleks olmak üzere iki formda geliyor. Çoğunluğu tam buğday, fasulyeler, yulaflar ve meyve gibi kompleks olanlar. Diğer yandan vücudun sadece şeker gibi basit kaynakları kullanabileceği zamanlar da vardır.



ŞEKER VE PERFORMANS

Elbette ulusal bildiriler gerekli ve önemlidir ama genel toplum için mesaj verirler ve haftada dört defadan fazla antrenman yapan, fiziksel olarak aktif olan herkesle ilgili değildir. Genel olarak atletlere 7-10 günlük sürelerde şeker alımlarının dengelenmesi tavsiye edilir. Hiçbir yiyecek kötü gösterilmez. Serbest şekerler ise, zaman zaman faydalı olsa da çoğunluğundan kaçınılır. Yüksek yoğunluklu antrenman günlerinde şeker gibi kolay emilen karbonhidratlar (bu kızarmış ekmeğin üzerindeki reçel, barlar, sulandırılmış portakal suyu vs olabilir), antrenman süresince enerji kaynaklarını zirveye çıkarmak adına etkili bir yoldur.

Tatlı sevenler

Çoğumuz her yaşta tatlıyı severiz. Bebekler tatlı şeyleri tercih ederek doğarlar; emilen süt de onların bu tercihine katkı sağlar. Ama büyüdükçe anne kontrolüyle birlikte şeker bir probleme dönüşür. Kendinizi bir çikolata veya dondurma için durdurmanız kolay değil. Geçen zaman içerisinde sağlıklı alışkanlıklar sizi şekerden uzaklaştırmış olabilir. Ama hem enerjinizi artırıp hem de sağlıklı seçenekler uygulayabilirsiniz. İşte burada daha az şeker tüketip enerji seviyenizi artırmanın kolay yolları var:

Yanmaya devam
Yüksek yoğunluklu antrenman günlerinde şeker gibi kolay emilen karbonhidratlar (bu kızarmış ekmeğin üzerindeki reçel, barlar, sulandırılmış portakal suyu vs olabilir), antrenman süresince enerji kaynaklarını zirveye çıkarmak adına etkili bir yoldur.



- **Püre haline getir**
  Fırınlanmış veya ezilmiş tuz eklenmiş tatlı patates kolay sindirilir ve iyi bir enerji sağlar.
- **Meyveler**
  Kurutulmuş meyve enerjiyi artırmak için iyidir ama yüksek früktoz ve lif içeriği mide-bağırsak problemlerine yol açabilir.
- **Muz**
  Bir muzu ortadan kesin ve onu fındık kremasına bulayın. Yakıt dolumu için harika bir seçenek.
- **Yaratıcı olun**
  Şekersiz dense de, sebze bazlı olanları deneyin: Havuç keki, tatlı patates brownie'si ve bunun gibi.
- **Beslenme hedefi**
  Şeker isteği antrenmanın ardından zayıf iyileşmeyle ortaya çıkar. Antrenman sonrasında iyi bir karbonhidrat ve protein karışımı alın.
- **Düşük glisemikler yiyin**
  Düşük glisemik yiyecekler, kan şekeri seviyesini uzun periyotlar sırasında artırır. Bu da anin düşüşler yaşamanızı engeller.

ŞEKER UTANÇ DOSYASI

Helva	Meyveli yoğurt	Donut	Barbekü sos	M&M's şeker
60 gramda 29 gram	200 gramda 23 gram	70 gramda 16 gram	Bir yemek kaşığında 11.5 gram	25 gramda 16.5 gram



Dayanıklılık antrenmanı yapanlar için ise, kaslardaki glikojen kaynakları karbonhidratla dolu olsa bile bu sadece 60-90 dakika sürecektir. İşte bu yüzden daha uzun koşularda veya yüzmelerde yakıt almak önemli. Aynı zamanda vücudun antrenmana vereceği tepkiyi de düşünmek gerek. Benzer şekilde, özellikle uzun ve zorlu antrenmanların sonrasında, glikojen depolarını yenilemek için kolan emilen karbonhidratlar en iyi kaynaklardır. İnsülin seviyesini artırır ve vücuttaki besinlerin hızlı emilmesini sağlar. Bu kas iyileşmesini ve antrenman adaptasyonunu iyileştirir. İşte bu yüzden antrenman sonrası aromalı sütler iyi bir seçenektir. Rehidrasyona izin verirken, kolay sindirilebilen karbonhidrat ve protein sağlar Sık antrenman yapanlar şeker tüketme konusunda biraz daha serbest olabilirler ve bazı örneklere göre performans artırımı sağlayabilirler. Dengeli ve sağlıklı bir yakıt adapte etmeli ve bunu aşırıya kaçmadan uygulamalısınız.





Pirzola mı? Yoksa



değişim mi?

VEGAN OLMAK MI İSTİYORSUNUZ? YA DA BELKİ HAYVANSAL ÜRÜNLERİ DAHA AZ TÜKETMEK Mİ İSTİYORSUNUZ? İŞTE BURADA SEBZE ÖZLÜ BESLENME TAVSİYELERİMİZİ VE İHTİYACINIZ OLANLARI BULABİLİRSİNİZ.



Değişim yapmak

Elbette bitki bazlı bir beslenmeye geçiş yapmanın birçok faydası var. Bunlar arasında hayvansal gıdalar hakkında endişelerin yanı sıra, endüstrinin getirdiği çevresel faktörler de bulunuyor. Tamamen vegan olmasanız bile, bitki bazlı beslenme sağlığınızı iyileştirecek; ayrıca meyve-sebze gibi şeylerden aldığınız lifleri artıracak. Elbette bu bitki bazlı beslenmeyi cips olarak anlamadığınız müddetçe iyidir. Böyle bir beslenmeyle başarılı bir atlet olmak da mümkündür. Bununla birlikte her diyet şekli gibi bazı planlamalar gerekir. Tamamen bitki bazlı bir beslenme istiyorsanız, insanların genelde hayvansal ürünlerden aldığı bazı besinleri almayı de düşünmeniz gerekir. İşte burada uzman tavsiyeleriyle birlikte vegan beslenmenin detaylarını göreceksiniz. Bununla birlikte B12 vitamini, demir ve protein alma konusunda endişelerinizi de giderebilirsiniz. Etsiz nasıp kas yapabilirsiniz ve her iki dünyadan ne gibi avantajlar alabilirsiniz, hepsi bu yazımızda.

Vegan tabağı
Meyve ve sebze
1/3 porsiyon tahıl, pirinç, patates
1/3 porsiyon mercimek, fasulye
1/6 porsiyon çekirdekler, fındık

Vegan beslenmenin sağlık açısından faydaları

Öncelikle şunu belirtelim: Vegan diyeti tamamen ne yediğinize bağlı olarak iyi veya kötü olabilir. Mesela soğan halkalarına bağlı kalarak beslenme yaparsanız bu iyi değildir. Vegan veya bitki bazlı beslenmenin en büyük avantajı kansere karşı korumasıdır. 2016'da yapılan 96 çalışmayı kapsayan bir araştırmaya göre vegan ve vejetaryenler kalp hastalıkları ve kanser riski açısından çok daha avantajlılar. Vegan diyetin kilo verme açısından avantajları da kanıtlandı. Doğru bir şekilde yaparak beslenme açısından zengin bir diyete sahip olabilirsiniz. Bu zengin besinler arasında lif, magnezyum, potasyum, C ve E vitamini, folat, karotenoidler ve çoğu diğer fitokimyasallar var. Proteinin sindirimi daha zor olabilir ama planınızı düzgün uygulayarak bu mümkündür. Son olarak bu diyetin dünyaya da faydası var: Vegan yiyecekler tipik bir hamburgere göre çok daha az karbon ayak izi bırakır. Bu yüzden dünyamıza etkileri çok daha azdır.

Yeterli protein almanın sırrı nedir?

Eğer geniş çeşitliliğe sahip bitki bazlı yiyecekler yerseniz ve antrenman yakıtı olarak yeterince kalori alırsanız kas yapımı için de yeterli proteini alırsınız. Tüm bitki bazı yiyecekler bir miktar protein içerir; bu yüzden protein, karbonhidrat ve yağ açısından yiyecek aramayı durdurabilirsiniz. Bitki bazlı yiyeceklerde daha fazla protein yoğunluklu olanlar tempeh, tofu, seitan [Japon buğday glüteni bazlı yiyecek], fasulye, baklagiller, kabuklu yemişler, fındık ezmesi ve tohumlar. Bir bardak kinoa [170 gram kadar], 24 gram protein içerir; bir bardak fasulye[180 gram kadar] 30 gram protein içerir. Ayrıca yulaf gibi taneli besinlerdeki proteini de es geçmeyin. 80 gramında 6 gram kadar protein içerir. Kırmızı meyveler, muz, ıspanak gibi yeşillikler, lahana ve karahindiba yeşillikleri ve kenevir tohumuyla bir smoothie yapabilirsiniz. Böylece yüksek kalitede bitki bazlı protein desteği alabilirsiniz.

UZMAN TAVSİYELERİ

İnsan vegan beslenmeye geçtiğinde ne gibi hatalar yaparlar?
İnsanların yaptığı en büyük hata, yeterince araştırma yapmamak. Bu yüzden kendilerini sınırlandırılmış ve yeni diyette sıkılmış hissederler. Bazı insanlar eti kesiyor ve tempeh, tofu, seitan gibi yiyecekleri de diyete dahil etmiyor. Bu da onlara daha az yemek opsiyonu bırakıyor ve viegan diyetinin sıkıcı olmasına yol açıyor. Fakat tavsiyemiz yeni yiyecekler araştırın ve bu beslenme türünün avantajlarını keşfedin, sınırlandırmalarını değil.



Tüm bitki özlü yiyeceklerinde protein vardır ama bazıları protein açısından daha zengindir.

Daha fazla yiyin...

Vegan diyetini seçtiyseniz genel olarak hayvansal gıdalarda yer alan bir dizi önemli besini de atlamayın. Bunun için onları nereden alabileceğinizi yazdık.

DEMİR
Demir çam fıstığında ve yeşil sebzelerde az miktarda bulunur. Yemek yaparken demir tencere veya "demir balıklarda" kullanabilirsiniz. Bununla birlikte yeterince almakta zorlanıyorsanız besin takviyesi tercih edin.

PROTEİN
Soya, tempeh fındık, tofu, fasulye, mercimek, bezelye gibi protein kaynağı yiyecekler yiyin. Ayrıca ekmeğin veganlar için protein kaynağı olduğunu da unutmayın.

İYOT
Deniz yosununda bolca bulunur; ayrıca patates ve bazı meyvelerde de az miktarda yer alır.

SELENYUM
Bu özellikle Brezilya fındığı başta olmak üzere bazı fındık ve çekirdeklerde bulunur.

B12 VİTAMİNİ
Bu beslenmeyle istendiği kadar alınması neredeyse imkansızdır. Bu yüzden diyetin yan etkilerinden kaçınmak adına B12 takviyesi alınmasını tavsiye ediyoruz.

KALSİYUM
Brokoli, lahana ve bamya gibi yeşil sebzeleri yiyin. Diğer iyi seçenekler arasında bakliyat, susam tohumları, tahin ve hem kahverengi hem de beyaz ekmek yer alıyor. Kurutulmuş meyveler de iyi fakat diş çürümesi riskini azaltmak adına ana yemekle alın.

D VİTAMİNİ
Eski moda gün ışığı. Sadece UV seviyelerini kontrol edin ve yanmayın. Buna ek olarak kahvaltılık gevrekleri de yiyebilirsiniz. Hala zorlanıyorsanız D vitamini takviyesi alın. Bunun hayvansal bir üründen gelmediğinden emin olun.



Vegan beslenmeyle kas yapmak

Vegan diyetle birlikte antrenman yapmanın faydaları.

Bu tür bir diyet, uzmanlara göre diyabet, arter ve eklem ağrısı rahatsızlıklarını tersine çevirebiliyor, üstelik gün boyu enerji de sağlayabiliyor. Bunun içerisine çiğ besin diyeti ise, hem fizik dostu hem de yağ kaybetmenize yardımcı oluyor. Bazı kas geliştirme sporcuları, standart diyete göre bitki bazlı beslenerek daha yoğun antrenmanlar yapabileceğinizi ifade ediyor. Daha hızlı dinleniyorsunuz, sakatlıklar daha az oluyor ve daha fazla enerjiniz bulunuyor. İşte bunu nasıl yapacağınızın sırları:



HAYATIN FARKLI TATLARI

Tamamen hayvan baslı yiyecekleri kesmek bazı sorunlara yol açabiliyor bu yüzden beslenmenizin çeşitliliğine önem verin. Herhangi bir vitamin eksikliği kasların büyümesini engelleyebilir. Bolca taze meyve ve sebze yiyerek ihtiyacınız olan C Vitaminini alın. Bu özellikle bu tarz beslenmede demir emilimi adına önem taşır. Hayvan kaynaklı demirler, bitki bazlılara göre daha kolay emilir. C vitamini ise emilimi artırır.

HER ÖĞÜNE DAHA FAZLA PROTEİN KAYNAĞI EKLEYİN

Üç ana bitki bazlı protein kaynağı baklagiller, tahıllar, fındık/tohumlardır. Bunları çeşitli amino asitleri tamamlamasını sağlamak adına değiştirerek yiyin. Bunu atıştırmalık olarak veya ana öğünle birlikte yiyebilirsiniz. Mesela pirinç, tohumlar ve fasulyelerle iyi gider. Ekmek de fıstık ezmesiyle güzel olur.

SU FAVORİ İÇECEĞİNİZ

Bu kas yapmak ve fitness antrenmanları için önem taşır. Gün boyunca her daim su içmeye devam etmelisiniz. Dört litre genel olarak belirtilen miktardır. Özellikle kas büyümesi adına susuz kalmayın; bu enerji dönüşümleri adına önemli rol oynar. Su vücudunuzun her yerindedir. Arterlerinizde, damarlarınızda ve kılcal damarlarınızda akan bir nehir gibi besinleri taşır. Atıklar da dışarıya atılır. Su temel olarak vücuttaki her boşluğu doldurur ve özellikle antrenman sırasında protein ve glikojen yapılarının oluşmasına yardımcı olur.

YEMEYE DEVAM EDİN

Kas geliştirme üzerine yapılan her antrenman programında günde 6-8 kez yemek gerekir. 2-3 saat aralıklarla öğün veya atıştırmalık yemeyi deneyin. Sadece besleyici şeyleri tercih edin. Protein karışımları hedeflere ulaşmak adına iyi bir yoldur. Antrenman öncesi ve sonrasında tükettiklerinizi 2 öğün olarak yazın. Birçok bu tarz içecek antrenman sonrası dinlenme sürecine de yardımcı olur. Elbette kullandığınız protein tozlarının veganlar için uygun oluğundan emin olun.



Omnivor tabağı
1/3 porsiyon meyve ve sebze
1/3 porsiyon ekmek, pirinç, patates, makarna
1/6 porsiyon et, balık, yumurta, fasulye
1/6 porsiyon süt ve süt ürünleri

Flexitarian (yarı vejetaryen) nedir?

Hayvansal ürünleri tamamen bırakamayacağınızı mu düşünüyorsunuz? Sizi suçlayamayız. Sonuç olarak kim peynire hayır diyebilir ki? Ya da güzel bir pastırma. Pastırmalı bir sandviç. Ah, nerede kalmıştık?
Oh, evet flexitarizm. Bu sağlık ve yemek etikleri açısından hibrit bir diyet. Flexitarian'ın kesin tanımı yok ama temel olarak vegan diyetine ek olarak haftada 1 veya 2 kez balık-et yemektir. Esnek olmak elbette daha çok bitki bazlı beslenmeyi içeriyor. Buna göre daha fazla sebze ve çok daha az et yiyeceksiniz. Bu da fazla lif, bitkisel besinler, mikrobesinler; daha az doymuş yağ demek. Bunlar hayatınızın için harika şeyler. Hayvanların refahı için endişeleriniz varsa, çimlerden beslenen ve serbest gezen hayvansal ürünleri tercih edin.

Etsiz Pazartesi: Bu da bir başka yol

Bu bir gerçek. Birçoğumuz yeterince sebze yemiyoruz. Bu da etsiz Pazartesi'nin daha fazla sebze yemek adına güzel bir yol olmasını sağlıyor. Sadece etsiz bir gün ve küçük bir adım. Bugünde daha fazla fındık, çekirdek ve bakliyat yiyerek beslenin. Bu fikre alıştığınızda bunu haftada birden daha fazlaya çıkarabilirsiniz. Oxford Üniversitesi'nin bir araştırmasına göre, haftada üç defadan daha fazla etsiz gün geçirmek kalp rahatsızlıklarından 31 bin, kanserden 9 bin ve felçten dolayı 5 bin ölümü önlemek demek. Siz de etsiz günler için hazırlık yapın.

Flexitarian olmak gerçekten sağlıklı bir seçim mi?

Evet, öyle olabilir. Ama gerçekte bu ne kadar doğru beslendiğinizle ilgili. Araştırmalar sağlığına dikkat eden et yiyenlerle veganlar arasında ciddi bir fark ortaya koymuyor. Vegan diyetlerinin de işlenmiş ve kalitesiz türlerini yediğinizde çok kötü olduğunu söyleyebiliriz. Diğer yandan esnek olmak, aynı zamanda omega 3 yağ kaynaklarına önem vermek, yüksek kaliteli protein yemeklerine odaklanmak ise sağlığınıza iyi gelecek.

Sakatlıktan uzak bir kardiyo

Isınmak için veya bir saat süren bir antrenman için kullanıyor olsanız da, kardiyo makineleri dikkatli olmazsanız sakatlığa yol açabilir.



KOŞMA RİSKİ
Koşu bandıyla ilgili sakatlıklar yüzünden acil servise giden birçok kişi oluyor.

KOŞU BANDI

Yüzde 1 eğimle koşmak yol koşullarını taklit etmek açısından güzeldir ama daha dik açılar, aşil tendonuna fazla yük bindirebilir. Bunu ağır bir antrenman yüküyle birleştirdiğinizde diz veya kalça sakatlıkları da işin içine girebilir.

Ne yapmalı?

Mesafenizi ve hızınızı kademeli olarak artırın. Ayrıca programınıza serbest ağırlık egzersizleri ekleyin. Hafif ağırlıkla squat, split squat ve crabwalk egzersizi yapın. Her birini üç setten 15 tekrarla yapabilirsiniz. İliotibial bant, hamstring kasları ve quad kaslarına dengesiz güçler uygulamak, patello femoral ağrılara yol açar. Sürtme ve tıklama gibi bir his bırakabilir. Diz kapağı yanlış şekilde hareket ederek sürtünmelere sebep olur.

Ne yapmalı?

Bisikletin ayarlarını düzgün bir şekilde yapın. Dikey kranklarla birlikte, alt bacağın hafifçe büküldüğünden emin olun. Dizinizin arkası için 155 derecelik açı hedefleyin ve pedalların bağlantılarının sağlamlığını kontrol edin. Foam roller masaj rulosu fasya hareketliliği için iyidir. Haftada üç kez 15 dakika boyunca bacaklarınıza ve sırtınızın alt kısmına masaj yapabilirsiniz.

KONDİSYON KÜREĞİ

Yanal epikondilopati veya tenis dirseği, sık rastlanan bir kürek çekme sakatlığıdır. Ekstansör tendonun hasar almasıyla gerçekleşir. Küçük bir tendona birçok kas bağlıdır ve tekrar eden yüklerle kolayca hasar alabilir.

Ne yapmalı?

Kürek çekerken, bileğinizi doğal pozisyonda tutun ve çok sıkı kavramayın. Tenis dirseği zayıf üst sırt ve boyun hareketliliğiyle bağlantılıdır. Foam roller masaj rulosu ile thoracic extension yaparak fayda sağlayabilirsiniz. Kollarınızı göğsünüzde birleştirin, yere yaslanın ve 30 saniye boyunca ruloyu sırtınızın ortasında dolaştırın. Bunu üç kez tekrarlayın.

Vücut Rehberi

Crunch-free abs

TÜM VÜCUDU ÇALIŞTIRAN BU ALTI HAFTALIK ANTRENMANLA KARIN KASLARININ VARLIĞINI GÖR.



Renegade row egzersizi, üst vücudun neredeyse her parçasını güçlendirir.

İnanın veya inanmayın, kuvvetli bir orta bölüm istiyorsanız, direkt olarak karın kaslarınızı çalıştırmak, listenizdeki son önceliğiniz olmalıdır. İlk adım diyetinizi düzenlemektir. İkincisi ise daha fazla kalori yakmanızı sağlayan vücudunuzdaki en büyük kaslara odaklanan bu program olmalıdır. Böylece karın kaslarınızı saran yağdan kurtulabilirsiniz. Altı haftada fark yaratan etkili bir sonuca ulaşabilirsiniz. Burada ne kadar az karın kası egzersizi olduğunu görünce ise şaşıracaksınız.

Yağlardan kurtulun

Nasıl yapılıyor?

Bu program iki parçaya sahip. İlk faz antrenmanlarınızı üç hafta yapacaksınız, ardından diğer üç haftalık fazı, farklı antrenmanlarla gerçekleştireceksiniz. İlk bölümde direkt karın kası antrenmanı hiç yok; sadece squat gibi büyük kas egzersizleri ve press'ler gibi metabolizma hızlandırma çalışmaları var.

İkinci fazda vücut yağ seviyeniz düşerken, bazı karın kası belirtileri ortaya çıkar. Bunu six-pack hedefiyle hanging leg raise ve ağırlıklı crunch hareketleriyle destekleyeceğiz. Bunlar derinizin altında, karın kaslarınıza daha fazla yoğunluk bindirecek.

Direktifler

Haftada toplam üç seansta 1. Gün ve 2. Gün antrenmanlarını değişimli olarak yapın. Araya birer gün dinlenme koyun. Buna göre mesela ilk hafta 1. Gün antrenmanını Pazartesi, 2. Gün Antrenmanını Çarşamba günü ve 1. Gün antrenmanını Cuma günü yapabilirsiniz (2. Gün antrenmanını ikinci haftanın başında yaparak döngüyü devam ettirebilirsiniz). İlk üç hafta birinci fazı yapın. Üç haftanın ardından ikinci faz antrenmanlarına geçilecek ve aynı şekilde yapılacak. "A", "B" ve "C" olarak işaretli egzersizler arka arkaya sırayla yapılacak. Her birinden birer set yapın ve C'nin ardından dinlenin. Ardından önceden belirlenen setleri tamamlayın. Diğer yandan Faz 2'de karın kası egzersizleri A ve B'dir (C değil). Bu yüzden B'nin ardından dinlenin.

FAZ 1: 3 HAFTALIK ANTRENMAN: 1. GÜN



1A FRONT SQUAT

Set: 4 Tekrar: 6–8
Dinlenme: 0 saniye

Ellerinizi omuz genişliğinde açarak barı kavrayın ve dirseklerinizi, üst kollarınız yer ile paralel olana kadar kaldırın. Barı yerinden çıkarın ve parmaklarınızda durmasına izin verin. Geriye adım atın ve ayaklarınızı omuz hizasına getirin; ayak parmaklarınız biraz dışa dönük olsun. Sırtın alt kısmındaki kavisi kaybetmeden Squat hareketiyle mümkün olduğu kadar alçalın.



1B DUMBBELL OVERHEAD PRESS

Set: 4 Tekrar: 8–10
Dinlenme: 0 saniye

Ayaklarınız omuz genişliğinde açık ayakta durun ve her iki elinizdeki dumbbell'ı omuz seviyesinde kaldırın. Tüm vücudunuzu kullanarak, ağırlığı başınızın üzerinden ittirin.





1C SQUAT

Set: 4 Tekrar: 8–10
Dinlenme: 60 saniye

Barı yerinden alın ve geri adım atın. Ayaklarınızı omuz hizasında açın ve ayak parmaklarınız dışarıya baksın. Kalçanızı geriye bükün ve sırtın alt kısmındaki kavisi kaybetmeden Squat hareketiyle mümkün olduğu kadar alçalın.

BELİRLENEN TEKRAR RAKAMLARINDAN İKİ VEYA DÖRT DAHA FAZLASINI YAPABİLECEĞİNİZ AĞIRLIKLARI SEÇİN.

2A
DUMBBELL BENCH PRESS
Set: 4 Tekrar: 8–10
Dinlenme: 0 saniye
Her elinize bir dumbbell alın ve düz bir sehpaya uzanın. Dumbbell'ları omuz seviyesine getirin. Onları göğsünüzün üzerinden yukarıya itin.

2B ▶
SINGLE-LEG SQUAT TO BENCH
Set: 4 Tekrar: 8–10 (her ayak için)
Dinlenme: 0 saniye
Arkanızda bir sehpa veya yeterince yüksek bir kutu ayarların. Üzerine oturduğunuzda, kalçanız yerle paralel olsun. Bir ayağınızı öne doğru atın ve kalçanızı oturana kadar sehpaya indirin ama otururken kendinizi bırakmayın. Ardından kalçanızdan güç olarak tekrar kalkın.



2C
FEETELEVATED PUSH-UP
Set: 4 Tekrar: Mümkün olduğu kadar fazla
Dinlenme: 60 saniye
Şınav pozisyonuna gelin ve ayağınızı bir kutuya ya da sehpaya koyun. Vücudunuzu göğsünüz zeminin hemen üzerine gelene kadar indirin ve ardından kaldırın.

3
FARMER'S WALK
Set: 3 Tekrar: 60 saniye yürüyün
Dinlenme: 30 saniye
Her iki elinize ağır bir Dumbbell alın ve yürüyebildiğiniz kadar hızlı yürüyün. Omuzlarınızı geride ve göğsünüzü dışarıda tutun.



FAZ 1: 3 HAFTALIK ANTRENMAN: 2. GÜN

1A
DEADLIFT
Set: 4 Tekrar: 6–8
Dinlenme: 0 saniye
Ayaklarınız kalça genişliğinde açık ayakta durun ve barı önünüze koyun. Eğilerek dizlerinizin dış tarafından tutun. Sırtınızın alt kısmında doğal kavisi koruyun, topuklarınızdan güç alın ve barı baldırınıza gelene kadar kaldırın.





1B
WIDE-GRIP PULL-UP
Set: 4 Tekrar: 8–10
Dinlenme: 0 saniye
Bir barfiks demirine omuzlarınızdan iki kat açık tutunun. Kendinizi çenenizin üzerine çıkana kadar kaldırın.

1C ▼
SWISS BALL LEG CURL
Set: 4
Tekrar: Yapabildiğin en fazla sayı
Dinlenme: 60 saniye
Zemine uzanın ve topuklarınızın altına egzersiz topu alın. Karın kaslarınızı kullanarak topuklarınızla birlikte kalçanızı kaldırın. Ardından dizlerinizi bükerek, topu kalçanıza doğru hareket ettirin.





Yağlardan kurtulun



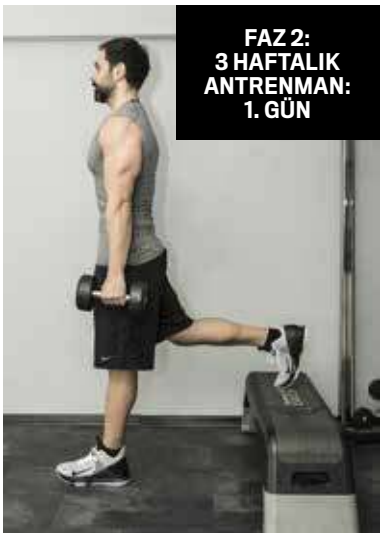


2A
WIDE-GRIP BENTOVER ROW
Set: 4 Tekrar: 8–10
Dinlenme: 0 saniye
Askıdaki bir barı omzunuzun iki kat açıklığından tutarak alın ve geriye doğru adım atın. Kalçanız ile arkaya eğilin ve gövdeniz paralel olana kadar alçalın. Barı göbek deliğine doğru çekin.

2B
BACK EXTENSION
Set: 4 Tekrar: 12–15
Dinlenme: 0 saniye
Back-extension sehpada ayaklarınızı sabitleyin ve ardından pedi kalçanızın hemen altına yerleştirin. Kalçanızı bükün ve gövdenizi, sırtın altındaki kavisi kaybetmeden alçaltın. Glute kaslarınızı sıkın ve vücudunuz düz form alana kadar kalkın.

2C
SEATED CABLE ROW
Set: 4 Tekrar: 12–15
Dinlenme: 60 saniye
Koltuklu cable row makinesine V tutma kolu takın. Dizleriniz hafif bükük olacak şekilde oturun ve kolları avuç içleriniz birbirine bakacak şekilde tutun. Kolu göğüs kemiğinize doğru çekin, omuz kanatlarınızı geriye itin ve göğsünüzü dışarıya çıkarın. Ağırlığı geri bırakırken, vücudunuzun ileriye gitmesine izin verin, böylece lat kaslarınız da esner.

FAZ 2: 3 HAFTALIK ANTRENMAN: 1. GÜN





1A
BULGARIAN SPLIT SQUAT
Set: 4 Tekrar: 6–8 (her ayak için)
Dinlenme: 0 saniye
Her elinize bir dambul alın ve bir sehpanın önünde durun. Bir ayağınızın üstünü sehpaya koyun. Her iki dizinizi bükün; arka diziniz yere değmek üzere olana kadar alçalın. Vücudunuzu dik tutun.





1B
DUMBBELL FRONT SQUAT
Set: 4 Tekrar: 8–10
Dinlenme: 0 saniye
İki dumbbell'ı veya kettlebell'i, çenenizin altında tutun. 1. Günde yer alan front squat'ı yapın.

1C
JEFFERSON SQUAT
Set: 4 Tekrar: 12–15
Dinlenme: 60 saniye
Bir bar üzerinde ata biner gibi pozisyon alın; her iki ayağınızın açısını ayarlayın. Eğilerek kol uzunluğunuzda barı tutun. Topuklarınızdan güç alarak kalkın. Ardından ayakları değiştirip tekrarlayın.

BÜYÜK KASLARI ÇALIŞTIRAN EGZERSİZLERİ AKRIN KASLARININ DAHA FAZLA ORTAYA ÇIKMASINI SAĞLAR.

2A
OVERHEAD PRESS
Set: 4 Tekrar: 6-8
Dinlenme: 0 saniye
Bir barı askıda omuz seviyesine ayarlayın. Elleriniz omuz genişliğinde açıkken tutun. Askıdan barı alın ve geri adım atın. Dirseklerinizi kaldırın, böylece ön kollarınız zemine dik gelecek ve karın kaslarınızı destek alacak. Barı başınızın üzerinden kaldırın.

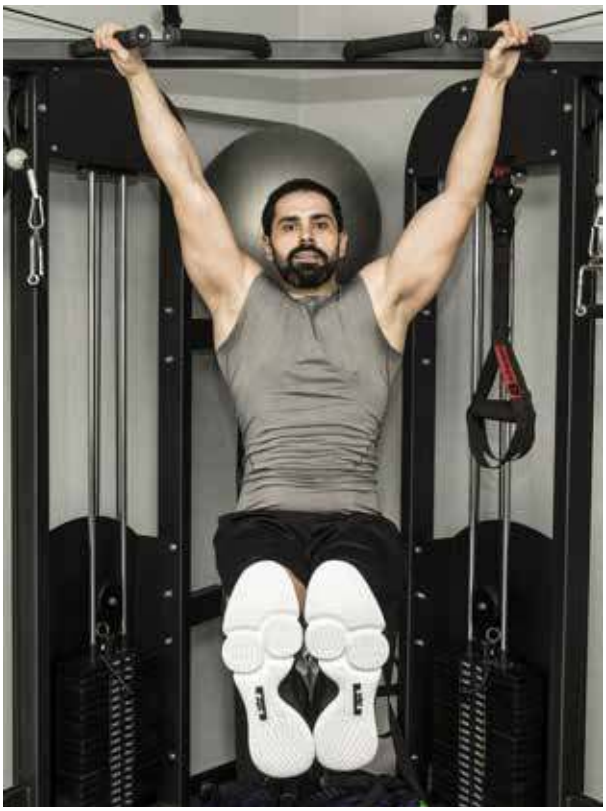


2B
DIP
Set: 4 Tekrar: 8-10
Dinlenme: 0 saniye
Paralel barlarda vücudunuzu kaldırın. Dizlerinizi bükerek mümkün olduğunca öne doğru yaslanın. Gövdenizi, üst kollarınız yere paralel olana kadar alçaltın.

2C
INCLINE DUMBBELL PRESS
Set: 4 Tekrar: 10-12
Dinlenme: 0 saniye
Ayarlanabilir sehpada açıyı 30-45 dereceye getirin. Her iki elinize dumbbell alın ve onları göğsünüzden yukarıya kaldırın.



EĞER KALDIRIRKEN VÜCUDUNUZ ÖNE GİDİYORSA, AĞIRLIĞI AZALTIN.



3A
HANGING LEG RAISE
Set: 3 Tekrar: Yapabildiğin en fazla sayı Dinlenme: 0 saniye
Barfiks barına tutunun ve bacaklarınızı aşağıya uzatın. Karın kaslarınızı sıkın ve bacaklarınızı parmak uçlarınız bara değene kadar kaldırın.

3B
HANGING KNEE RAISE
Set: 3
Tekrar: Yapabildiğin en fazla sayı
Dinlenme: 60 saniye
Barfiks barındayken dizinizi 90 derece bükün ve onları kalça seviyesine kadar kaldırın.

FAZ 2: 3 HAFTALIK ANTRENMAN: 2. GÜN

1A
SUMO DEADLIFT
Set: 4 Tekrar: 6-8
Dinlenme: 0 saniye
Ayaklarınız omuz açıklığında ayakta durun ve ayak parmaklarınız 45 derece açıyla dışarıya baksın. Kalçanızı bükün ve kol uzunluğundan barı tutun. Dizlerinizi dışarıya itin ve topuklarınızla birlikte ayağa kalkın. Barı baldırlarınıza kadar kaldırın.





Yağlardan kurtulun

1B
DUMBBELL SWING
Set: 4 Tekrar: 12-15
Dinlenme: 0 saniye
Ayaklarınız omuz açıklığında ayakta durun ve her iki elinizle bir kettlebell (ya da dumbbell) tutun. Kalçanızı bükün, böylece ağırlık bacaklarınız ve sizin aranızda gider. Kalçanızı ileriye doğru itin ve bu momentumun ağırlığın göz seviyesine kadar çıkmasına izin verin.





1C
HIP THRUST
Set: 3 Tekrar: 12-15
Dinlenme: 60 saniye
Zemine oturun ve ağırlıklı bir barı kucağınıza alın (konfor adına bunu bir havluya sarmanız veya bar pedi kullanmanız gerekebilir). Sırtınızı bir sehpaya dayayın ve dizlerinizi bükün. Yere sağlam basın. Karın kaslarınızı sıkın ve topuklarınızdan güç alarak ağırlığı kaldırın.

BAR İLE HIP THRUST ANTRENMANI, ARKANIZDA GERGİNLİK RİSKİ YARATMADAN GLUTE, ARKA ADELE VE TÜM KARIN BÖLGESİ KASLARINI GÜÇLENDİRİR.

2A
RENEGADE ROW
Set: 4 Tekrar: 8-10 (her bir taraf için) Dinlenme: 0 saniye
Her iki elinize bir dambul alın ve ayaklarınız açık bir şekilde şınav pozisyonuna geçin. Karın kaslarınızı sıkın ve ağırlığınızı sol tarafa verin. Sağ elinizle dumbbell'i çekin. Sonra bunu diğer tarafta yapın.





2B
CABLE ROW TO NECK
Set: 4 Tekrar: 10-12
Dinlenme: 0 saniye
Kablo istasyonuna, en üst kasnakta halat takın ve her iki elinizle saplarından bunu tutun. Kablodaki gerginliği artırmak için makineden uzak durun ve halatı, dirseklerinizi genişleterek boynunuza doğru çekin.



2C
NEUTRAL-GRIP LAT PULLDOWN
Set: 4 Tekrar: 12-15
Dinlenme: 60 saniye
Dizlerinizi lat-pulldown istasyonunda pedler arasına sıkıştırın. Tutma kolu olarak V aparatını kullanın. Kolu köprücük kemiğine doğru çekin.



3A
WEIGHTED SWISS BALL CRUNCH
Set: 3 Tekrar: 8-10
Dinlenme: 0 saniye
Göğsünüzün üzerinde dumbbell tutarken, egzersiz topunun üzerine uzanın. Gövdenizin top etrafında hareket etmesine izin verin, böylece karın kaslarınız gerilecek. Ardından vücudunuzun üst kısmını kaldırın, alt kısmı ise karın kaslarını sıkarak topun üzerinde olacak.

3B
SWISS BALL CRUNCH
Set: 3 Tekrar: Mümkün olduğu kadar fazla Dinlenme: 60 saniye
Aynı crunch hareketini yapın ama bu defa ağırlıksız yapın.

Ne kadar protein almalı?

Kaslarınızı geliştirmek için küçük porsiyonlu düzenli yemek mi yoksa günde üç defa yemek mi?

Yemeğin ne sıklıkta ve hangi zamanlarda yeneceği konusunda uzun zamandır süre gelen bir tartışma söz konusu. Yemeğinizi ne zaman yediğiniz, enerji ihtiyaçlarınızı karşılama ve makro besinlerinizi tüm gün alma kadar önemli değildir. Bir öğünü atlarsanız (örneğin aralıklı açlık uyguluyorsanız) veya iki ya da üç saatte bir yemek yemiyorsanız bu kaslarınızın azalmasına neden olmayacaktır. Her gün protein alırsanız ve bunu doğru egzersizle birleştirirseniz kas kaybetmezsiniz.

Öncesi ve Sonrası

Diğer taraftan, kas geliştirme konusunda ciddiyseniz ve egzersizlerinizden en iyi şekilde yararlanmak istiyorsanız, yemek sıklığınızı arttırmanın (özellikle protein söz konusu olduğunda) bazı faydaları olduğu söyleniyor. Antrenmanlardan önce ve sonra protein tüketmenin uzun süre boyunca kas ve güç kazanmanıza yardımcı olabileceğine dair oldukça fazla kanıt bulunuyor.

Zamana yayın

Öğün sıklığı konusundaki çalışmaların çoğu gün boyunca düzenli olarak protein almaya odaklanır. Yapılan bir araştırmada, bir gün boyunca 4 porsiyon 20 g protein tüketmenin, daha yüksek miktarda protein içeren 2 porsiyondan daha etkili olduğu bulundu. Benzer bir şekilde, başka bir çalışma ise 3 öğün artı atıştırmalık yiyen insanlarda protein sentezinin, günde üç büyük öğün yiyenlere göre daha yüksek olduğunu gösteriyor.

Protein içeren öğünlerin daha sık yapılmasının nedenlerinden biri kas yapmaya yardımcı olması. Vücudumuz her bir saatte belirli miktarda protein emilimi yapabiliyor. Bu, aynı öğünde daha fazla protein tüketmenin daha fazla kas yapmayacağı anlamına geliyor. Peynir altı suyu protein kullanılan bir çalışmada, 20 g proteinin 40 g kadar protein sentezi oranını artırmada neredeyse eşit derecede olduğu bulundu. Ayrıca, protein aldığınızda, protein sentezi oranlarının ne kadar uzun olacağı konusunda da bir sınır var. Bu sınır, yemekten yaklaşık üç saat sonraya denk geliyor. Dolayısıyla 20 g ila 30 g arasında bir proteinin kas protein sentezini uyarmak için gerekli olduğunu ve bu sentezin üç saatten uzun sürmeyeceğini biliyorsak, aslında her üç ila dört saatte bir 30 g protein almak, uzun periyodlara yayılmış daha az sıklıkta büyük miktarlarda protein almaktan çok daha faydalı. Elbette, gün boyu ihtiyacınıza yetecek kadar protein tükettiğinizden emin olmanız gerekir. Bu şekilde yemenin herkes için pratik olmadığını ve ayrıca genel enerji ihtiyaçlarınıza ve makro besinlerinize günlük olarak bakmanın daha önemli olduğunu belirtmekte fayda var.



Her 3 - 4 saatte bir protein almak daha fazla kas kazanmanızı sağlayabilir.

20 gram protein, protein sentezi hızını 40 grama kadar yükseltmek kadar etkilidir.



Süper yedili

Bu antrenmandaki 7 özel hareketi yaparak gücünüzü ve bağışıklığınızı arttırabilirsiniz. Üstelik de bunun için bu karantina günlerinde evinizden çıkmanız da gerekmiyor.

Durdurulamaz gücünüzü ortaya çıkarmak için bu yazıya dikkat edin. Ciddi şekilde vücudunuz şekillendirirken odanızı terk etmenize de gerek yok. Kettlebell ile uzmanlaşın ve gücünüzü ortaya koyun.

Güç beceri ister ve bunu öğrenebilirsiniz. Antrenman yapabilir ve bunda uzmanlaşabilirsiniz. Buradaki yaklaşımı kullanarak sakatlıktan uzak durabilir ve ne yapıyorsanız, daha güçlü olabilirsiniz.

Bu odaklanılması gereken bir güç ve dayanıklılık çalışması. Yoğun bir çalışma gerektiriyor ama kazanımları var. Hareket egzersizleri, tamamen odaklanmanızı gerektiriyor.

Yorgunluk veya başka bir sebeple odaklanamamak yerine, burada her tekrar ve harekette kendinizi vermeniz gerek.

Not: Buradaki hareketler adım adım yapmaktan ziyade koç tavsiyeleridir. Bu yüzden emin olmadığınız hareketler için bir uzmana danışın.

SPORCU: TOLGA BEYCUR
MEKAN: BODYPOUND



TURKISH GET-UP ▲

Eğer sonsuza kadar tek bir egzersiz hakkınız olsaydı, birçok kişi bunu seçeceğini ifade ediyor. Bununla birlikte sakatlık geçmişi olan bazı kişiler de, birçok antrenmanda sınırlarını bu egzersizle aştığını da söylüyor. Bu hareketin bir ilaç olduğunu söylemiyoruz ama iyileşmenize katkı sağlayabilir ve sakatlık sebebiyle bazı sınırları aşmanıza yardımcı olabilir.

1. ADIM YUVARLANMA

Başlangıç için ağırlıksız deneme yapın. İlk aşama için hareketleri yapıp ayağa kalkarken ayağınıza ve dirseğinize binen yükleri hissetmelisiniz.

2. ADIM DİRSEKTEN YARIM OTURMAYA

Burada omuzlarınızı sıkarak, duruşunuzu bozmamaya dikkat edin.

3. ADIM YARIM OTURMADAN UZANMAYA

Kalçanızı yeterince yukarıya kaldırın, yerdeki elinizi sağlam basın.

4. ADIM HAMLEYE HAZIRLIK

Kalçanızı dikleştirin ayaklarınızı hareket ettirmeden evvel duruşunuzu sağlamlaştırın.

5. ADIM AYAKKABI İLE TURKISH GET-UP

Kettlebell'e geçmeden evvel hareketi ayakkabı tutarak yapın. Böylece duruşlarınızda kendinizi geliştirebilirsiniz ve beyninizi harekete alıştırabilirsiniz. Gözünüzü her zaman ayakkabının üzerinde tutun.

6. ADIM DİZ ÖPÜCÜĞÜ

Ayakkabı ile Turkish Get-Up hareketine alıştığınızda, aynı ön diz ve arka el pozisyonunu korurken dizinizi öpmeye çalışın. Bu zorlu bir öpücüktür ve ancak sadece çok hafif bir kettlebell ile denenmelidir.

7. ADIM TURKISH GET-UP

Şu anda temel hareketlere hakim oldunuz ve artık tam bir Turkish Get-Up için hazırsınız. Unutmayı: gözünüz her zaman kettlebell'de olsun.

KENDİNİZİ SINAYIN

Turkish Get-Up hareketini rahatça yapabildikten ve temelleri öğrendikten sonra, her iki yanınızda 48 kg'lik kettlebell denemesi yapın.

SINGLE ARM SWING ▼

İnsanlar yağ yakmak adına en iyi kardiyo antrenmanını bulmakta zorlanıyorlar. Spor salonunda duvara bakarak koşu bandında saatler harcıyorlar; ardından istikrarsızlık ve ilgisizlik başlayabiliyor. İşte burada Süper Yedili serimizin yağ yakma konusundaki zirve hareketi bulunuyor.

1. ADIM MAFSAL

- Herhangi bir ağırlık kaldırmadan önce mafsal şablonunuzun ne kadar derin olduğunu öğrenin.
- Kalçanızı genişletin ve omuzlarınızı sıkın. Sanki milyonlarca kilometre uzakta arkanızdaki sandalyeye oturuyormuş gibi yapın (geri bildirim için duvar kullanabilirsiniz).

2. ADIM DEADLIFT

Kettlebell kullanırken lat kasların sıkılaşma olacaktır. Ayrıca şınavdaki gibi dirseğinizin bükülecğinin farkına varın.

3. ADIM ÇİFT SALINIM

Burada kalçalar çok önemlidir. En sık rastlanan sorun kettlebell salınımı sırasında sırt ağrılarıdır. Bunun sebebi hareket sırasında glute kaslarının yeterince sıkılmaması ve ayaktayken dik durulmamasıdır.

4. ADIM SINGLE ARM DEADLIFT

Omuz seviyesini hareket boyunca koruyun ve herhangi bir değişimden kaçının.

5. ADIM SINGLE ARM SWING

Kettlebell'i her zaman iyi kontrol edin ve omuzlarınızı sıkı tutarak bunu yapın.

KENDİNİZİ SINAYIN

Saatinizi 30 dakikaya ayarlayın ve her 30 saniyede bir 24 kg'lik kettlebell ile 7 tekrar yapın. Bunu her iki kolunuzla tekrarlayın. Sonra da artık koşu bandına ihtiyaç duyup duymadığınızı söyleyin.



Kettlebell antrenmanı

SINGLE ARM CLEAN

Önceki swing hareketinde uzmanlaştıktan sonra artık daha zor hareketleri daha doğru yapabileceksiniz. Swing gibi single arm clean de kalçalardan güç almanızı gerektiriyor; sadece bu kez kettlebell'e siz rehberlik ediyorsunuz. Kettlebell momentumu aldıktan sonra onu kontrol edip asma pozisyonuna alıyorsunuz.

1. ADIM SINGLE ARM CLEAN

Kısa ve temiz bir iş çıkarın. Kettlebell'e odaklanarak onu yumruğunuz yakın tutup kolunuza asın.

KENDİNİZİ SINAYIN
1 dakika içerisinde her iki elinizle beş tekrar yapın. Zamanın geri kalanında dinlenin. 20 dakikalık seansta 24 kg'lik kettlebell kullanın.



BULGARIAN SPLIT SQUAT

Geleneksel squat hareketi güçlenme programlarının bir parçasıdır ama yağ kaybetmek ve genel fitness için daha fazlasını yapmalısınız. Bulgarian Split Squat bu açıdan önemli bir çalışmadır. Bunu programınıza ekleyin ve harekete odaklanın.

1. ADIM SPLIT SQUAT

Bulgarian Split Squat'tan farklı olarak bu hareket her iki ayağınıza da odaklanmanızı gerektiriyor. Adımlarınızı mümkün olduğunca geniş atın, böylece yük ön kalçalarınıza yüklenir.



2. ADIM SINGLE-LEG DEADLIFT

Kettlebell'i uyluğunuzun iç tarafına yakın tutun ve böylece daha kolay kontrol sağlayabilirsiniz. Hem de kettlebell ağırlık merkezinize yakın olur. Unutmayın ağırlık kaldırırken, ağırlık merkezine yakın olması daha kolay kontrol sağlar.

3. ADIM BULGARIAN SPLIT SQUAT

Bileğinizi göğüs kafesinize yakın tutun ve bileğinizi düz tutun. Arkada kalacak ayağınızı bir kutuya, sehpaya veya koltuğa koyarken geniş bir adım atın.

KENDİNİZİ SINAYIN
16 kg'lik kettlebell ile her iki ayağınız için 50 tekrar yapın.

SINGLE-ARM PRESS

Single-arm press, çift kola göre vücutta daha fazla etkileşim yapar. Dönüşte, denge üst vücut için büyük önem taşıyor; ayrıca genel olarak güç ve dayanıklılık konusunda katkı sağlıyor. Bulgarian Split Squat ile birlikte kalp atışlarınız epey hızlanacak.

1. ADIM DOĞRU TUTUN

- Kettlebell hareketi boyunca bu üç ana noktayı mutlaka hatırlayın:
- Bileğin doğal duruşunu koruyun (bileğiniz düz dursun).
- Omuzlarınızı kulaklarınızdan uzak tutun (herhangi bir hareket boyunca).
- Sivri omuzlar kötüdür. Onları geriye doğru tutun.

2. ADIM FLOOR PRESS

Yerde kaldırma sırasında (her kaldırma için geçerli) omuzdan ittirmeden ziyade bileklerinizin düz olmasına odaklanın. Bu ciddi kaldırmalar sırasında size çok yardımcı olacak.

3. ADIM BRIDGE FLOOR PRESS

Glute kaslarınızı mümkün olduğunca sıkın.

4. ADIM SEATED SINGLE-ARM PRESS

Bacaklarınız arkasını sıkın ve dizinizi mümkün olduğunca düz yapın. Kaldırırken vücudunuzu da döndürün, böylece kettlebell her zaman ağırlık merkezinizde kalır.

5. ADIM KNEELING SINGLE-ARM PRESS

Otururken yaptığınız prensibi burada da uygulayın. Bu kez ise, kaldırırken gluteallere odaklanın.

6. ADIM HALF KNEELING PRESS

Turkish Get-Up hareketinin diz çökme bölümünde ayaklardaki aynı pozisyonu almalı.

7. ADIM SINGLE-ARM PRESS

Sağlam bir single-arm press için buradaki tavsiyeleri uygulayın.

KENDİNİZİ SINAYIN
Single-Arm Press (SAP) x 5 tekrar sol taraf
SAP x 5 tekrar sağ taraf
Bulgarian Split Squat (BSS) x 5 sol taraf
BSS x 5 sağ taraf
SAP x 4 sol taraf
BSS x 4 sağ taraf
SAP x 3 sol taraf
BSS x 3 sağ taraf
SAP x 2 sol taraf
BSS x 2 sağ taraf
SAP x 1 sol taraf
BSS x 1 sağ taraf



GROUND TO OVERHEAD (GTO)

Bu hareket sertliği sevenler için. Kettlebell'i yerden yukarıya kaldırmak, kalp atışlarınızın da zeminden tavana çıkması demek. Hafife alınmaması gereken bir dayanıklılık testi.

1. ADIM GTO

İyi bir başlangıç noktası belirleyin. Yani sıkı bir şekilde başlayın. Hareket boyunca odaklanın ve asla kendinizi salmayın. Ağırlığı başınızın üzerine kaldırırken tüm vücudunuzu kontrol edin.



KENDİNİZİ SINAYIN

GTO dayanıklılık testi aslında askeriyede bulundu. 24 kg'lik kettlebell'i 30 saniye 5 tekrar için sol tarafta kullanın. 30 saniye dolduktan sonra GTO'yu sağda tekrarlayın. Bunu toplam 30 dakika yapın.

Kaldırmak ve taşımak insanlığın en ilkel hareketlerinden biridir.



RACK CARRY

Kaldırmak ve taşımak insanlığın en ilkel hareketlerinden biridir. İnsanlık olduğundan bu yana ağır nesneleri bir yerden bir yere taşıyorlar. Bunları taşımak sizi daha güçlü, ince ve daha iyi yapar.

1. ADIM SINGLE-ARM CARRY

İki cam bölme arasında yürüyormuş gibi düşünün; vücudunuzu dik tutun.

2. ADIM BOTTOMS-UP CARRY

Kettlebell'in tutma kolunu sıkı kavrayın ve omuzlarınızı kulaklarınızdan uzak tutun.

3. ADIM RACK CARRY

Dirseğinizi göğüs kafesinize yakın tutun ve yumruğunuz omuzunuza yakın dursun.

Oda servisi

SPOR SALONUNDAN UZAK KALDIĞINIZ İÇİN FORMDA KALMAKTA ZORLANIYOR MUSUNUZ? BURADA ÜÇ BLOK HALİNDE VERİLEN 3 ANTRENMAN SEANSINI HER ZAMAN HER YERDE UYGULAYABİLİRSİNİZ. BUNLAR METABOLİZMANIZI HIZLANDIRACAK VE TÜM VÜCUDUNUZU ÇALIŞTIRACAK.





NASIL YAPILACAK?
Her bir antrenmanı 1A, 1B ve 1C şeklinde sırayla yapın. Ardından tekrar 1A'ya dönün ve zaman bitene kadar döngüyü devam ettirin. İlk egzersiz için 6 tekrar, ikinci egzersiz için 12 tekrar ve üçüncü için 18 tekrar yapın. Her 5-7 dakikalık raunttan sonra, 3 dakika dinlenin. Ardından sonraki sete geçin ve süreci tekrarlayın (2A-2C ve ardından 3A-3C).

1A
CLAPPING PUSH-UPS

ÇALIŞACAK KASLAR:
pektörel, triceps, trapler, delta, biceps, core, erector spinae kası
Tekrar: 6

- Şınav pozisyonu alın, elleriniz omuzlarınızdan bir daha açıkta olsun.
- Formunuzu koruyun, vücudunuzu alçaltın ve göğsünüz hafifçe zemine dokunsun. Ardından mümkün olduğunca kadar güçlü kalkın.
- Yapabiliyorsanız, ellerinizi çırpın ve sonrasında hemen sonraki tekrara hazır olmak adına ellerinizi zemine koyun.



SPORCU: TOLGA BEYCUR
MEKAN: BODYPOUND







1B
BURPEES

ÇALIŞACAK KASLAR: quad, gluteal, hamstrings, core, göğüs, triceps, pektörel, kalf

Tekrar: 12

- Dizinizi bükün ve ellerinizi omuz genişliğinde açarak zemine koyun.
- Ayaklarınızı birlikte tutun, tekrar kalkarken onlardan güç alın.
- Bu eğilmiş olduğunuz pozisyondan, dirsekleriniz geniş bir şekilde açık, parmaklarınız şakaklarınızı gösterirken yukarıya zıplayın.
- Yere inerken dizlerinizi bükün ve sıradaki tekrarı yapın.



1C
V-UPS

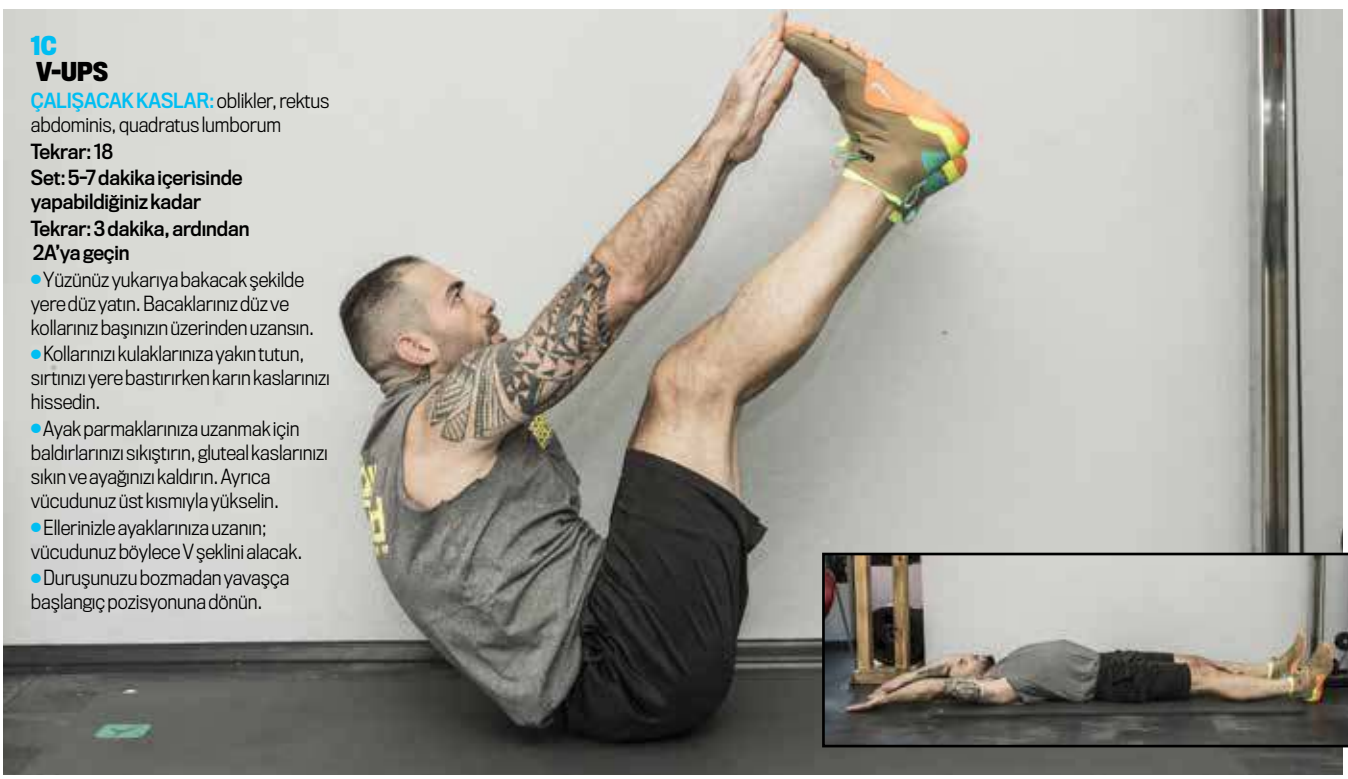
ÇALIŞACAK KASLAR: oblikler, rektus abdominis, quadratus lumborum

Tekrar: 18

Set: 5-7 dakika içerisinde yapabildiğiniz kadar

Tekrar: 3 dakika, ardından 2A'ya geçin

- Yüzünüz yukarıya bakacak şekilde yere düz yatın. Bacaklarınız düz ve kollarınız başınızın üzerinden uzansın.
- Kollarınızı kulaklarınıza yakın tutun, sırtınızı yere bastırırken karın kaslarınızı hissedin.
- Ayak parmaklarınıza uzanmak için baldırlarınızı sıkıştırın, gluteal kaslarınızı sıkın ve ayağınızı kaldırın. Ayrıca vücudunuz üst kısmıyla yükselin.
- Ellerinizle ayaklarınıza uzanın; vücudunuz böylece V şeklini alacak.
- Duruşunuzu bozmadan yavaşça başlangıç pozisyonuna dönün.



2A
SPIDERMAN PUSH-UPS



ÇALIŞACAK KASLAR: Pektörel, triceps, trapler, delta, biceps, core, erector spinae, quad

Tekrar: 6

- Elleriniz omuz açıklığında şınav pozisyonu alın; kendinizi yere yaklaştırırken bir dizinizi dışa ve yukarıya kaldırın.
- Bununla birlikte en alta inerken dizinizi ve dirseğinizi buluşturmaya çalışın.
- Ardından ayağınızı başlangıç pozisyonuna getirin.
- Bu bir tekrardır. Şimdi hareketi diğer ayağınızla yapın.









2B
180 JUMP SQUATS

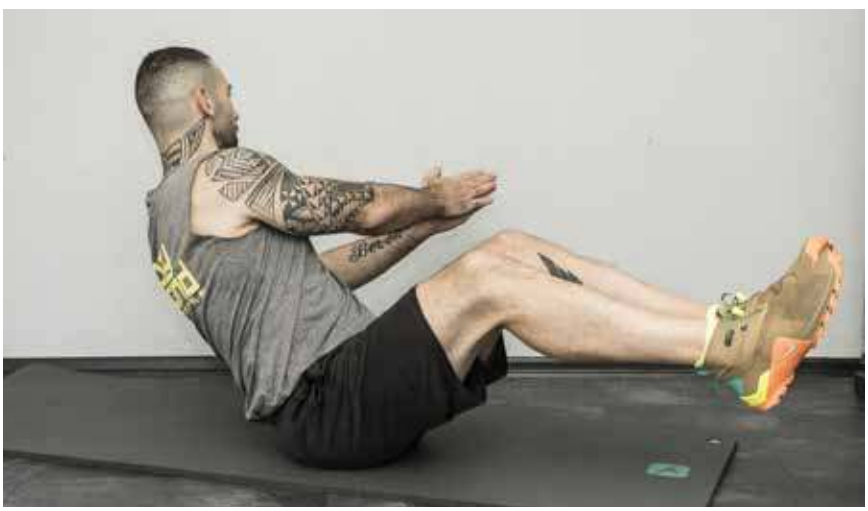
ÇALIŞACAK KASLAR: quad, hamstring, gluteal, kalfler

Tekrar: 12

- Squat pozisyonunda başlayın, göğsünüzü dik tutun ve ayaklarınız yerde düz dursun.
- Momentum için kollarınızı kullanın, hızlıca havaya yükselin ve vücudunuzu 180 derece diğer yöne çevirin.
- Dizlerinizle yumuşak bir işin yapın ve sonraki tekrara başlayın.







2C
W CRUNCHES

ÇALIŞACAK KASLAR: oblikler, rektus abdominis, quadratus lumborum

Tekrar: 18

Set: 5–7 dakika içerisinde yapabildiğiniz kadar

Tekrar: 3 dakika, ardından 3A'ya geçin

- Bacaklarınız bükülmüş ve ayaklarınız yere düz basık şekilde dik oturun. Ayaklarınızı bir arada tutun; onları yavaşça üst vücudunuza göre 45 derece açı yapacak şekilde yerden kaldırın. Duruşunuzu koruyun, sırtınızı hizalayın ve kuyruk sokumuyla dengeyi sağlayın.
- Avuç içleri aşağı bakacak şekilde yere paralel kollarınızı önünüze uzatın. Daha fazla destek ihtiyacı hissederseniz, ellerinizi kalçanızın altına yere koyabilirsiniz.
- Bir süre böyle durun, ardından bacaklarınızı düzeltirken, üst vücudunuzu da alçaltın. Omuz kanatlarınız ve bacaklarınız değmeden yere yakın durmalıdır.
- Bir süre böyle durun; ardından ayaklarınızı ve üst vücudunuzu başlangıç pozisyonuna getirin. Bu bir tekrardır.



3A
HINDU PUSH-UPS

ÇALIŞACAK KASLAR : Pektörel, triceps, trap, delta, biceps, core, erector spinae

Tekrar: 6

- Ayaklarınızı mümkün olduğu kadar düz tutarak, elleriniz yerde ve kalçalarınız yukarıda durun.
- Kollarınızı bükün; başınızı, omzunuzu ve göğsünüzü yere yaklaştırın.
- Hareket ederken, sanki çenenizle bir şey kazıyormuş gibi düşünün ve alçakta kalın.
- Kalçanızın yere değmesine izin vermeden, başınızı ve göğsünüzü yukarıya kaldırın. Kollarınızı düzleştirin.
- Kollarınızı düz tutarken, kalçanızı başlangıç pozisyonuna alın. Bu bir tekrardır.







3B
PLYOMETRIC SPLIT SQUATS

ÇALIŞACAK KASLAR : Gluteal, hamstrings, quad, kalf, core

Tekrar: 12

- Sağ ayağınız ileride, dizleriniz bükük ve ayağınız yere düz basarak başlayın. Sol ayağınız arkanızda olmalı, aynı zamanda sol diziniz bükük ve ayak parmaklarınız zemine basmalı.
- Ayaklarınızı aynı anda kullanım yerden zıplamaya çalışın.
- Havadayken ayaklarınızın pozisyonunu hızlı bir şekilde değiştirin. Böylece sol ayağınız önde, sağ ayağınız arkada olacaktır.
- Dizlerinizi bükerek yere yavaşça inin ve hareketi tekrarlayın.







2B

180 JUMP SQUATS

ÇALIŞACAK KASLAR: quad, hamstring, gluteal, kalf

Tekrar: 12

- Squat pozisyonunda başlayın, göğsünüzü dik tutun ve ayaklarınız yerde düz dursun.
- Momentum için kollarınızı kullanın, hızlıca havaya yükselin ve vücudunuzu 180 derece diğer yöne çevirin.
- Dizlerinizle yumuşak bir işin yapın ve sonraki tekrara başlayın.

Ejderha gücü

EN ZORLU KARIN KASI EGZERSİZİ İÇİN YETERİNCE SIKI OLDUĞUNUZU MU İDDİA EDİYORSUNUZ?



Kendinizi daha sıkı egzersizlerde sınamak istiyorsanız, "Rocky montage" videolarına fikir için bakmak her zaman iyidir. Tek kolla dumbell çekmek veya stair sprints olsun, her hareket için daha fazlası yapılabilir. İşte burada, Rocky'nin Rocky IV filminde Ivan Drago ile mücadele ederken hazırlandığı dragon flag sağlam egzersizi var. Apollo Creed'in intikamını alıp, ABD'li boksörlerin SSCB'ninkilerden daha iyi olduğunu kanıtladı. Dragon flag, vücudunuzun gücünü sınayan oldukça vahşi bir harekettir. Herhangi karın kası antrenmanı önemli katkı sağlar ama kas kontrolü konusunda daha fazlasını istiyorsanız bunu yapmalısınız.

DRAGON FLAG NASIL YAPILIR?

Öncelikle Rocky IV'ü izleyin ve Balboa'nın kusursuz formuna bakın. Üç insanın onu izlemek için ayakta durduğunu ve dragon flag'leri yaparken izlediğini düşünün, çünkü bu konuda çok iyiydi. Sonra spor salonuna gidin ve boş bir sehpa bulun.

1) Sehpaya uzanın ve kollarınızı kulaklarınızın üzerinden geçerek sehpanın yanlarını tutun.

2) Core kaslarınızı sıkın ve bacaklarınızı ayak parmaklarınız tavanı gösteren kadar kaldırın. Sadece başınız ve üst vücudunuz sehpaya temas etmelidir. Vücudunuz göğsünüzden ayak parmaklarına kadar düz bir çizgi formunda olmalıdır.

3) Hareketin en üstünde durun, ardından bacaklarınızı yavaşça indirin, onları açık tutun ve sırtınızdaki kavisi kaybetmeyin. Karın kaslarınızın yanma hissi için çok fazla tekrara gerek yok ve beş veya daha fazla dragon flag yapabiliyorsanız, o halde kendinizi kutlayabilirsiniz. Zorlanıyorsanız, daha kolay core egzersizlerine geri dönün ve kademeli olarak gücünüzü artırın. Bunun için reverse crunch ve standart leg raise ile başlayın; ardından hanging leg raise hareketine geçin. Bu hareketlerde uzmanlaşınca, tekrar sehpaya gelin ve dragon flag denemesi yapın.

Güzel bir dokunuş

SMOOTHIE'DEN İÇEREK SAĞLIKLI KALIN.

BARDAKTAKİ DOKTOR

1 su bardağı badem sütü
2 yemek kaşığı kabak çekirdeği, ayrıca serpmek için daha fazlası
1 Yarım su bardağı çekirdeği çıkarılmış, küp küp kesilmiş taze karpuz,
1 su bardağı orman meyvesi
1 büyük donmuş muz,

Sütü ve kabak çekirdeklerini ekleyin; pürüzsüz olana kadar blender'dan geçirin. Geriye kalan malzemeleri de ekleyin ve yoğunlaşana kadar blender'ı kullanın. Üzerine kabak çekirdekleri serpin ve servis edin.

1 smoothie'nin özeti:
379 kalori
57.5 g karbonhidrat
10 g protein
12 g yağ



01

Badem sütü
Kalorisi inek sütüne göre daha düşük olan badem sütü, E vitamini açısından zengin ve enflamasyonlarla mücadele ediyor. Şekersiz olanını tercih edin.

02

Kabak çekirdeği
Düşük bir oran bile iyi yağlar, magnezyum ve çinko açısından fayda sağlar. Ayrıca antioksidan açısından da zengindir.

03

Karpuz
C vitamini açısından zengin; likopen içermesiyle prostatınız için iyi. Ayrıca kolesterolü ve kan basıncını düşürüyor.

04

Orman meyveleri
Bolca antioksidan içerir. Ayrıca kan şekerini ve insülin seviyesini dengeler. Lif açısından da yoğun.

05

Muz
Enerji açısından harika bir kaynak. Potasyumu ve B6 vitamini yoğun. Kalp sağlığı açısından size fayda sağlayacak bir besin.

Bağışıklığınızı güçlendirerek kilo verebilirsiniz!

Corona virüsünün yayıldığı bu mevsimde kaliteli ve dengeli beslenmek, bağırsak floramızı zenginleştirecek gıdalar tercih etmek en doğrusu. Bağışıklık sistemimiz güçlenirken hedef kilomuza da yaklaşabileceğimiz iki günlük özel bir menüyü yazının sonunda bulabilirsiniz.

Hazırlayan: Orçun Kürüm

Herhangi bir öğünü bağırsaklarımız için nasıl yararlı hale getirebiliriz? Tabi ki içerisine zengin prebiyotik ve fermente edilmiş (kısmen probiyotik) gıdaları daha fazla kullanarak. Prebiyotikler bağırsaklarda yaşayan dost bakterileri beslerken probiyotikler de bu faydalı popülasyona eklenirler. Hem prebiyotik hem de doğal fermente olmuş probiyotik içeren gıdalar (probiyotik yoğurtlar, kefir, lahana turşusu...) bağırsak mikrobiyatamızdaki yararlı bakterilerin nüfusunu arttırır, bu şekilde bağışıklığımız daha kuvvetli olur. Aynı zamanda sindirim sisteminin ve metabolizmanın optimal seviyede çalışmasına destek olarak kilo vermeyi de kolaylaştırır.



Fermente besin nedir?

Fermente gıdalar, kontrollü mikroorganizma çoğalması ile makro ve

mikro besin öğelerinin enzimatik dönüşümleri yolu ile yapılan yiyecekler ve içecekler olarak tanımlanırlar. Önemli bir nokta ise pişirilen, haşlanan veya fırınlanan hiçbir besin içerisinde canlı mikroorganizmanın yaşama şansı olmadığıdır. Bunu göz önünde bulundurarak tüketmenizi tavsiye ederim.

BAZI FERMENTE BESİNLER

Yoğurt
Peynir
Ayran
Kefir
Tarhana
Sirke
Lahana turşusu

Probiyotik nedir?

Çoğunluğu bağırsaklarımızda olmak kaydı ile sindirim floramızdaki dost bakteriler olarak bilinirler. Yeterli miktarda alındığında sağlığa yarar sağlayan mikroorganizmalardır. Bir çok farklı türü olan probiyotikleri bazı yiyeceklerden ve özellikle daha etkili şekli olan takviyelerden alabilirsiniz.

Prebiyotik besin nedir?

Canlı olmayan ve bağırsak mikrobiyatasını düzenleyerek sağlığı olumlu yönde etkileyen besin bileşenleridir. Prebiyotikler bağırsak mikrobiyatasında bulunan mikroorganizmaların bileşimini ve aktivitesini vücudu olumlu yönde etkileyerek bağırsak hareketlerini düzenlemekte ve zararlı mikroorganizmaların çoğalmasını önlemektedir. Özetle bizim için çok önemli olan probiyotiklerin besinidir.



PREBİYOTİK BESİNLER

Kuşkonmaz
Yer elması
Pırasa
Yabanmersini/çilek
Muz
Lahana
Elma
Brokoli
Karnabahar
Bal

BAĞIRSAK DOSTU BAZI BAHARATLAR

Zerdeçal
Tarçın
Fesleğen
Kekik

Prebiyotik besin, canlı olmayan ve bağırsak mikrobiyatasını düzenleyerek sağlığı olumlu yönde etkileyen besin bileşenleridir.

İKİ GÜNLÜK ÖRNEK MENÜ

1. GÜN

Kahvaltı:
1/2 avokado, 1 dilim peynir, 1 dilim ekşi mayalı ekmek, yağsız söğüş

Öğle:
1 veya 2 kase lahana çorbası

İkindi:
Probiyotik yoğurt + 3 kaşık müsli veya granola

Akşam:
1 tabak (2 kepçe) kerevizli pırasa yemeği

Ara:
1 elma + tarçın tozu

2. GÜN

Kahvaltı:
2 dilim ananas + (probiyotik yoğurt veya kefirli yoğurt)

Öğle:
2 kepçe sebze yemeği + 1 avuç kadar lor peynirli yağsız salata

İkindi:
1 tatlı kaşığı fıstık ezmesi + 1 dilim ekşi mayalı ekmek

Akşam:
1 tabak (2 kepçe kadar) zeytinyağlı yer elması

Ara:
1 bardak naneli kefir



Bitkinlikten uzak durma stratejisi



SUSUZ KALMAYIN
Antrenmandan önce en az yarım litre su için. Doğru hidrasyon kaslarda sizi yavaşlatacak ağırlık hissini ortadan kaldırır. Vücudunuz saniyede 10 milyonlarca bioymedikal reaksiyon yaşar ve bu doğru hidrasyonla ilgilidir.



ANTRENMANINIZI AYARLAYIN
Antrenman yapacak, spor salonuna gidecek, evdeki olağan antrenmanınızı yapacak veya normal rutin koşunuzu tamamlayacak ruh halinde değilseniz, bu size can sıkıcı gelebilir. Monotonluğun üzerinden gelmek adına egzersiz düzeninizi sürekli olarak değiştirin ve buna farklı tip antrenmanlar koyun. Böylece sıkıcılıktan uzaklaşabilirsiniz.

DOSTLAR EDİNİN
Antrenman yapacak dostlarınızla, egzersizleri erteleme ihtimaliniz azalır. Ayrıca bir arkadaş ile çalışmak antrenmanı daha eğlenceli hale getirir ve sizin motivasyonunuzu yükseltir. Ayrıca daha sıkı çalışmanıza katkı sağlar.



KIYAFETLERİ HAZIRLAYIN
Spor kıyafetlerinizi hazırlamak motivasyonunuzu ve ruh halinizi önemli oranda iyileştirir. Eğer antrenmanı aksatmaya meyilliyseniz bir gece önceden kıyafetleri hazırlayın. Böyle bir hazırlık sizi iyi hissettirecek. Aynı zamanda yapılan son araştırmalara göre sizin daha sıkı çalışmanızı da sağlayacak.

MÜZİĞİ AÇIN
Müzik antrenman yaparken kendinizi zorlamanız için önemli bir etkendir. Hızlı tempo olanlar sizi motive eder ve sizi antrenman moduna sokar. Bununla birlikte sürekli olarak müzik listenizi yenileyin; bu da motivasyonunuzu oldukça artırır.



GERÇEKÇİ HEDEFLER KOYUN
Haftada bir antrenman kaçırmak sorun olmayacaktır. Ne başarmak istediğinize odaklanın. Sonuç görmek istediğinizde daha sıkı çalışmak için ilham alacaksınız ve antrenman planınıza bağlı kalmayı seçeceksiniz. Kendinize büyük hedefler koymakta sakınca yok ancak bunu ufak ufak hedefler halinde yapın.



BAZI ŞEYLER OLMASA DA OLUR

Ama Eğitim Olmazsa Olmaz

Bu bayram siz de annesi veya babası hayatta olmayan, maddi durumu yetersiz, yetenekli çocuklarımızın eğitimine destek olun.

0850 222 1863

darussafaka.org

Darüssafaka
1863
CEMİYET

İHTİYACIN NEM;
ÇÖZÜM ATODERM

KURULUK

KURU CİLT





Atoderm
Cream
KURU CİLTLER İÇİN NEMLENDİRİCİ,
KORUYUCU VE BESLEYİCİ BAKIM KREMİ

KAŞINTI VE KIZARIKLIK*

ÇOK KURU CİLT





Atoderm
Intensive Balm
YOĞUN CİLT KURULUĞUNA KARŞI
NEMLENDİRİCİ BAKIM KREMİ

* Yoğun cilt kuruluğu, kaşıntı ve kızarıklığa sebep olabilir.

NAOS STARS

SADECE ECZANELERDE SATILIR.

www.bioderma.com.tr
www.naosstars.com

BIODERMA
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE