

MIKE MENTZER TARAFINDAN YAZILMIŞTIR

HEAVTY DUTY ANTRENMANI

DETAYLI

1

VÜCUT GELİŞTİRİCİLERİN KAFASI KARIŞIK

İnsanın zihni ile sanat arasındaki ilişkiyi açıklarken, Ayn Rand, 'Sanatın Psiko-Epistemolojisi' adlı bir denemesinde şöyle yazmıştır: 'Bilginin diğer alanlarında, insanlar mistik kâhinlerden rehberlik arama alışkanlığından vazgeçmişlerken, estetik alanında bu uygulama hâlâ tam güçle devam etmektedir ve günümüzde daha da kaba bir şekilde belirginleşmektedir.' Bildiğim kadarıyla Rand'ın vücut geliştirmeyle ilgisi yoktu, ama olsaydı, benzer bir fenomeni gözlemlemiş olurdu. Her gün iletişimde olduğum vücut geliştiriciler umutsuzca kafa karışıklığı içindeler. Pek çoğunun tek bilgi kaynağı, kutsal kitapların açıklanmış gerçekleriymiş veya sorgulanmamalı, ama körü körüne, pasif bir şekilde kabul edilmelidir denilen kehanetlermiş gibi, neredeyse dinsel bir hevesle okudukları kas dergileridir. Çoğu vücut geliştirici, kas dergilerinin bilim dergileri değil, asıl amacı besin takviyeleri ve egzersiz ekipmanları satmak olan ticari kataloglar olduğunu fark edemiyor. (Bu felsefi boşluk zamanında sadece şaşkın olamazsınız. Hatta bilim dergileri bile son zamanlarda şüpheli hale gelmiştir, çünkü en yüksek seviyelerde sahte araştırma verileri içeren vakaların çoğalması bunu göstermektedir.) Bu yayınlar gerçeklere dayalı, iyi akıl yürütülmüş makaleler içerse de, bunlar, eleştirel yetenekleri körelmiş kişiler için değersiz hale getirilen ve daha zeki okuyucular tarafından çoğu zaman göz ardı edilen çelişkili yanlış bilgi yığınları arasında nadiren bulunanlar olarak karşımıza çıkar. Vücut geliştirmenin bir bilim olduğu fikri, kas dergisi yazarları ve bazı egzersiz fizyologları tarafından on yıllardır yazılıp konuşulmuştur. Ancak meşru bir uygulamalı bilim olarak kabul edilmesi için, vücut geliştirmenin tutarlı ve mantıklı bir teorik temele sahip olması gerekir.

İdeal Antrenman Programı Arayışında Çelişkiler ve Yanılgılar

Arthur Jones ve benim dışımda hiç kimse tarafından sağlanmamış bir şey. Aslında, bugün 'modern vücut geliştirme bilimi' olarak adlandırılan şey, gerçekte bir sahte bilimdir. Vücut geliştirme gelenekçileri veya ortodokslar tarafından yayılan bu, rastgele, bağlantısız ve çelişkili fikirlerin pervasızca bir araya getirilmiş halinden başka bir şey değildir. Ortodoksların kendini beğenmiş 'uzmanları' arasında, verimli egzersizin objektif, evrensel ilkeleri olmadığını iddia edenler bile var. Her vücut geliştiricisinin benzersiz olduğunu, her bireyin farklı bir antrenman programı gerektirdiğini iddia ediyorlar. Bu, kas inşa etmek için en iyi yolun ne olduğu meselesinin, her vücut geliştiricinin rastgele hareketleri ve kör dürtüleriyle çözülebilecek öznel bir mesele olduğunu ima eder. Evrensel ilkelerin var olmadığına inanmalarına rağmen, birçok kişi tüm vücut geliştiricilerin her vücut parçası için 12-20 set yapmaları gerektiğini savunur. En iyi kazançlar için, haftada altı gün, günde iki hatta üç seans önerirler, yedinci gün ise dinlenme günüdür - sanırım sabbath için. Çok bilimsel! Bu düşüncenin ardındaki ilke 'daha fazlası daha iyidir.' Bu, bir etik-ekonomik ilkedir: daha fazla para, daha fazla başarı, yani daha fazla değer daha azından iyidir. (Bu ilkenin dayanıklılık antrenmanına sınırlı bir uygulaması vardır.) Ekonomi gibi bir bağlamdan alınan bir ilkeyi eleştirel ve körü körüne başka bir bağlam, örneğin vücut geliştirme, uygulamak, 'kontekst değiştirme' olarak bilinen mantıksal bir hataya düşmektir. Birkaç yıl önce, Mr. America Steve Michalik bu yanlış düşünceyi mantıki sonucuna kadar götürerek her vücut parçası için 75-100 set önerdi! Michalik, savunduğunu uyguladı ve neredeyse mezarına girmişti! Peki hangisi doğru: 12-20 set mi, 75-100 set mi? Aslında, bu soru dizisi daha uygun olurdu: 1) Çelişki neden? Her vücut geliştiricisi benzersiz olduğuna göre ve farklı bir antrenman programı gerektirdiğine göre, neden herkes için aynı set aralığını savunuyorlar? 2) Belirsizlik neden? Kime inanmalıyız -- ve hangi temelde? 12-20 seti savunanlar mı doğru, yoksa 75-100 seti savunanlar mı? Yoksa ikisi de istemeden yalan mı söylüyor? 3) Kesinlik eksikliği neden? Vücut geliştiriciler 12 setten, 14 setten ve 20 setten, veya 75 setten, 87 setten ve 100 setten eşit sonuçlar alacak mı? Gerçek bir disiplin olduğuna göre, doğru bir vücut geliştirme bilimi, vücut geliştiricilere ne yapacaklarını tam olarak söylemelidir. 4) Kaçınma neden? Tüm setler aynı şiddette mi yapılmalı, her zaman aynı kişiler tarafından mı? Yukarıda dile getirilen sorularla ilgili konular yalnızca buzdağının görünen kısmını temsil eder, ancak bu sorular, sağlam ve rasyonel bir teorik temelin eksikliğinden kaynaklanan sorunların ve sonuçların bazılarını göstermektedir. Bilimsel bir teori, gerçekliği açıklamaya veya insanın eylemlerine rehberlik etmeye yönelik ilkeler setidir. Yanlış varsayımlar, yanlış sonuçlar ve çözülemez çelişkiler yumağı geçerli bir teori oluşturmaz ve dolayısıyla başarılı eylemlere rehberlik edemez. (Ortodokslar başka entelektüel hatalar da işliyor, işte bunlardan bir örnek:

Kavramların kaprisli kötüye kullanımı. 'Aşırı yük ilkesine' ara sıra keyfi, bağlam dışı atıflarda bulunmalarının dışında, kas gelişimini tetikleyen özel uyarıcıyı asla yeterince tanımlayamamışlardır. Sonuç olarak, yoğunluk kavramını çalarak, ona esnek bir anlam yüklemişlerdir, fakat asla doğru bir şekilde kullanmamışlardır. Bir diğeri de aşırı antrenman kavramıdır. Terimi tanımlamak istemeyen veya tanımlayamayan, sadece negatif bir şey olduğunun hafifçe farkında olanlar, onu 'bağlantısız soyutlama' olarak kullanırlar, yani gerçeklikle bağlantısı olmayan bir kavram. Bu nedenle, yanlış kullanılmaktan çok, neredeyse hiç kullanılmamakta ve düşüncelerinde önemli bir rol oynamamaktadır.)

Bu ve diğer acil sorulara karışık vücut geliştiriciler nereden cevap bulabilir? Bir zamanlar Flex dergisinin editörü olan Rick Wayne, birkaç yıl önce bu soruyu şöyle yanıtladı: 'Her vücut geliştirici kendi bilimsel ajanı olmalı ve kendisi için işe yarayan rutini bulmalıdır.' Peki ya belirli bir vücut geliştirici çok iyi bir bilim insanı değilse? Hiçbir cevap verilmedi.

Diğerleri, karışık vücut geliştiricilerin içgüdüsel olarak antrenman yapmalarını önererek yanıt verdi. Tanıdığım biri, bu fikre mizahi bir şekilde şöyle karşılık verdi: Eğer vücut geliştiriciler antrenmanlarını yönlendirmek için 'içgüdüsel ilkeyi' kullanırlarsa, çoğu muhtemelen bir halteri kaldırmak yerine onun üzerine dışkılar ve idrar yapar. İnsan, bilgisi otomatik olan veya sinir sistemine 'kablolanmış' bir yaratık değil, bilgiyi edinmesi ve kullanması gereken kavramsal bir varlıktır.

En felsefi açıdan aydınlatıcı yanıt, tanınmış bir otorite tarafından verildi ve alıntılıyorum: 'Bilim insanlarının bildiğinden daha yüksek bir gerçeklik âlemi vardır ve sadece belirli kişilerin buna erişimi vardır.' Gerçeklik gerçeklik âlemi olduğuna göre, insanın hangi âleme atıfta bulunduğunu, bu âlemin bu dünyadaki vücut geliştirmeyle ne ilgisi olabileceğini, kimlerin erişebileceğini ve hangi yollarla merak etmekten başka çare yoktur. Tüm bunlar, vücut geliştirmenin kendi Karanlık Çağlarını nasıl ortaya çıkardığını ve bu yüzden pek çok vücut geliştiricinin neden sinikleşip vazgeçtiğini gösteriyor.

Geleneksel yaklaşımın savunucuları, argümanlarının savunulabilecek hiçbir teorik temeli olmadığı için, pozisyonlarını desteklemek için bazı çok kötü kanıtlar öne sürmek zorunda kalıyorlar. Sık sık, 'Eğer 12-20 set en iyi antrenman yolu değilse, Arnold ve Lee Haney gibi adamların başarısını nasıl açıklarsınız?' sorusuyla karşılaşıyorum. Cevap şu ki, fizikleri kısmen bu tür bir antrenmandan kaynaklanıyor olsa da, başarısız olanların fizikleri de aynı şekilde, ve bunların sayısı çok fazla.

Ayrıca, birkaç düzine üst düzey şampiyonun 'görünür' başarısını, belirli bir antrenman yaklaşımının etkili olduğuna kuşkusuz kanıt olarak göstermek bir hatadır. Eğer biri, vücut geliştirme kariyerlerinin seyrine geri dönüp, kör, teorisiz, hacim yaklaşımlarından kaynaklanan saatlerin, ayların ve yılların boşa harcanan çabalarını hesaplayacak olursa, başarılarının gerçekten başarı olarak adlandırılıp adlandırılamayacağını sorgulamak zorunda kalır.

Ayrıca anlaşılmalıdır ki, genetik yapı, vücut geliştirme başarısının asıl belirleyicisidir.

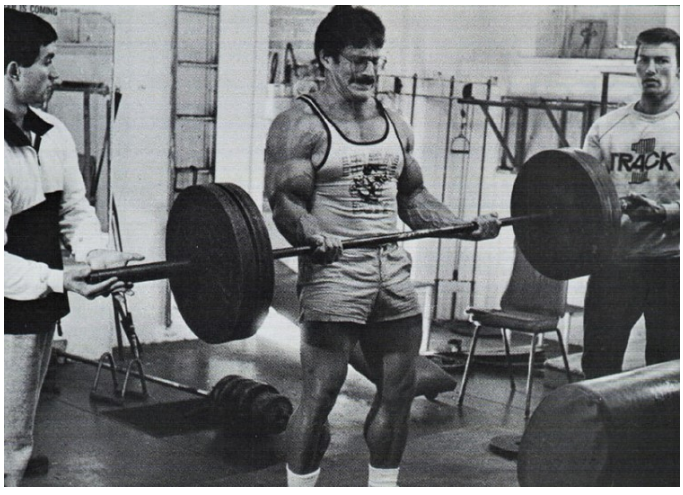
Arnold ve Lee'den bahsetmiyorum bile, benim ve Dorian Yates gibi olağanüstü kas gelişimi seviyelerine ulaşmış olan herkes, uzun kas karnı, ortalamanın üzerinde kas lifi yoğunluğu ve üstün iyileşme yeteneği gibi gerekli genetik özelliklere fazlasıyla sahiptir. Bu nedenle, iki antrenman yaklaşımının etkinliğini karşılaştırmanın en iyi yolu, her iki taraftan genetik olarak üstün bir uygulayıcının elde ettiği sonuçları incelemektir. 1 Mayıs 1973'te, Casey Viator, bir ay içinde ne kadar kas kazanacağını keşfetmek amacıyla Colorado State University, Fort Collins'de yürütülen bir deneye girdi. Casey haftada sadece üç kez antrenman yaptı, her antrenmanı en fazla 30 dakika sürdü. Deneyin süresi bir ay olduğu için, bu, Casey'in toplamda sadece altı saat antrenman yapması anlamına geliyordu. Sonuç olarak Casey, başlangıç vücut ağırlığı 166 pound iken, en iyi kas kondisyonundaki önceki en yüksek vücut ağırlığı olan 212 pound'a ulaştı. Deneyi yürüten egzersiz fizyoloğu Dr. Eliot Plese, Casey'in o ay içinde 17 pound yağ kaybettiğini keşfetti (sofistike bir radyoizotop tahlil cihazı kullanarak). Bu nedenle, Casey'in gerçek yağsız vücut kütlesi kazancı, tartıda görünen 46 pound değil, tam 63 pound idi - ve hepsi sadece altı saatlik antrenmandan! Şimdi, Casey'in başarısını, 1975 Mr. Olympia yarışmasına hazırlanırken Arnold Schwarzenegger'ın yaptıklarıyla karşılaştırın. Arnold, o yıl Temmuz ayında başlayarak, her biri iki saat süren günde iki kez antrenman yaptığını, yani günde dört saat, haftada altı gün, yarışma tarihine kadar devam ettiğini büyük bir çaba ile açıkladı. Toplam 288 saat antrenmandan sonra Arnold, başlangıç ağırlığı 200 pound iken, yaklaşık 25 pound yağsız kütle kazanarak 225 pounda ulaştı. Arnold'un sadece 25 pound kas kazanarak, o dört aylık dönemde önceki en iyi kaslı vücut ağırlığı olan 237 pounda ulaşamadığını belirtmek ilginçtir. Casey ve Arnold sadece genetik olarak yetenekli değiller, her ikisi de daha önce kazandıkları kas kütlesini yeniden kazanıyorlardı, bu da ilk kez kazanmaktan daha kolay oluyor. Ve her ikisi de bu antrenman dönemlerinde steroid kullanırken, birinin Casey'in çok daha üstün başarısının hesabını, yüksek yoğunluklu antrenman ilkelerini kullanmasına bağlaması gerekiyor. (Arnold'a 1979'da, 1975 Mr. Olympia'da 1974 Mr. Olympia'da yarıştığı 237 pounda ulaşamamasının nedenini sorduğumda, hazırlanmak için dört ayın yeterli olmadığını söyleyerek yanıt verdi.) Kısaltılmış yüksek yoğunluklu antrenman yaklaşımının geçerliliğini sorgulayanlara, 'daha fazlası daha iyidir' hacim yaklaşımını kullananların sayısal üstünlüğüne işaret ederek, istatistiksel genellemelerin bireysel tercihe açık konularda geçerli bir kanıt oluşturmadığını sadece belirtmek zorundayım. İyi bir tarihsel örnek, binlerce yıl boyunca milyonlarca insanın dünyanın düz olduğuna içtenlikle inanmış olmasıdır, ama bu onu öyle yapmadı. Birçok kas dergisi okuyucusunun yaptığı hata, şu anda üst düzey şampiyonlara atfedilen rutinlerin, her zaman kullandıkları çeşitlerle aynı olduğunu varsaymaktır. Çoğu durumda, şampiyonlar vücut geliştirme kariyerlerine başladılar ve temel kas kütlesini geliştirdiler, haftada iki ila üç kez yapılan kısaltılmış rutinlerle, temel egzersizler ve ağır ağırlıklar kullanarak.

Rekabetçi sıralamalara ilerlerken, bir süreliğine yaptığım hatayı yaptılar - haftada antrenman sayısını ve set sayısını artırma hatası. Bu, pek çok kişinin neden durgunlaştığını ve hatta gerilemeye başladığını açıklıyor. Antrenman süresini ve sıklığını artırmaları, kronik maraton antrenmanlarından kaynaklanabilecek kas kaybını önlemeye veya en azından azaltmaya yardımcı olan steroidlerin kullanımı ile birlikte yapıldı. Kendi kendine ilan edilen uzmanların ne tutarlı, rasyonel bir antrenman teorisi sunduklarını, ne de burada dile getirilen sorunları ele aldıklarını göz önüne alındığında, pek çok sinik vücut geliştiricinin acı içinde şaşkın olması şaşırtıcı değil.
Yaklaşık 20 yıl önce, şu anda her gün iletişimde olduğum pek çok hevesli vücut geliştirici tarafından yaşanan benzer bir durumla karşı karşıya kaldım. Tüm kas dergilerini hevesle okudum ve tüm üst düzey şampiyonların antrenman rutinlerini, diyet düzenlerini ve hatta kişisel alışkanlıklarını ezberlemiştim. Onların izinden giderek, 'daha fazlası daha iyidir' ilkesini benimseyerek, günde üç saat, haftada altı gün antrenman yaparak vücut parçası başına 30 sete kadar çıktım. Bu şekilde aylarca antrenman yapmama rağmen hiç ilerleme kaydetmedim ve motivasyonum o kadar azaldı ki antrenman çabalarımı tamamen bırakmayı ciddi olarak düşünmeye başladım. Günde üç saat antrenman yapmanın kas kütlemde bir artışa neden olmadığını düşündüğümde, belki de antrenman süremi günde dört saate çıkarmam gerektiğini düşündüm. Ancak, zaten Hava Kuvvetleri'nde 12 saatlik çalışma günlerinden ve günde üç saatlik antrenmanlardan yorgun olduğum için, her gün spor salonunda daha fazla zaman geçirmeyi haklı çıkarmak zordu. Şampiyon bir vücut geliştirme fiziksel yapısı geliştirmek, tüm sosyal hayatımdan vazgeçmek ve uyanık saatlerimin dörtte birini nemli bir spor salonunda geçirmek anlamına geliyorsa, bu bunun değerinde değildi.
Bir şampiyon vücut geliştirici olma hayalimi terk etme olasılığı üzerine kafa yorduğum bir dönemde, şans eseri 1971'de York, Penn'deki Mr. America yarışmasında Casey Viator ile tanıştım. Casey, sadece 19 yaşında iken arzulanan unvanı kazanan en genç adam olmanın yanı sıra, o gün York'ta bulunan Arnold ile de olumlu bir şekilde karşılaştırılıyordu. Casey'i daha da ilginç kılan, yaptığı antrenman türüydü. Arnold, Franco, Dave Draper ve diğerleri günde beş saate kadar antrenman yaparken, Casey haftada üç saatten az antrenman yapıyordu!
Casey fiziksel potansiyelimden etkilendi ve bana mentoru Arthur Jones'ı, Nautilus makinelerinin mucidini aramamı önerdi. Erken bir akşam Jones'a telefon açtım ancak bulamayınca mesaj bıraktım. Ertesi sabah saat 2'de beni geri aradı, daha sonra öğrendiğim üzere bu, radikal bağımsız bir iş insanı için tipikti. Daha sonra konuşmayı önermeden önce Jones, Jones, kas dergilerinde yayılanların aksine, üretken egzersizin gerçek doğası hakkında tutkulu bir konuşma yapmaya başladı. Onun ateşli söylevi, somnambulistik stuporumun kurşun gibi dumanlarını kısa sürede buharlaştırdı. Bir saatten fazla süre boyunca, Jones bana, hayal edilebilecek en titiz objektif dilde, yoğun egzersiz ile kas büyümesi arasındaki neden-sonuç ilişkisini ve vücudun bu tür talepkar egzersizleri tolere etme kapasitesinin sınırlı olduğu gerçeği ışığında, yüksek yoğunluklu antrenmanın neden kısa ve seyrek olması gerektiğini anlattı. Jones bitirmeden önce, kendimi düşündüğüm kadarıyla bir vücut geliştirme uzmanı olmadığımı fark ettim.

Aslında, egzersiz hakkında değerli çok az şey biliyordum. Kas dergilerinden antrenman rutinlerini ezberlemek birini uzman yapmaz. Hayatımda ilk kez, bilginin, akıl yürütmenin, mantığın ve bilimin değerlerini çok ciddiye alan birini dinledim. Yirmi yıl önce o erken sabah Jones'un egzersiz hakkında söylediklerini net bir şekilde anladıktan sonra, hemen yüksek yoğunluklu bir antrenman programına geçtim ve sadece bir buçuk yıl içinde, sıradan fiziksel yapım o kadar dramatik bir dönüşüm geçirdi ki, Mr. America yarışmasını kolayca kazanabildim.

Pek çok vücut geliştirici kendilerini küçümser. Tatmin edici olmayan ilerlemelerini, gereken genetik özelliklerin yetersizliğine yanlış bir şekilde atfetmek yerine, mantıksız antrenman ve diyet uygulamalarına atfetmeleri gerekirken, antrenman yapmayı bırakırlar. Aynı hatayı yapmayın. Tüm antrenman teorilerine geçerlilik atfetmek ve ardından umutsuzca birbiri ardına deneyerek zaman kaybetmek hatasını yapmayın, umarım bir gün işe yarayan bir şey bulursunuz.

Vücut geliştirme kariyerinize kafanız karışık ve belirsiz bir şekilde devam etmeniz için hiçbir geçerli sebep yok. İlerleme düzensiz, öngörülemez veya hatta mevcut olmayan bir fenomen olmamalı. Egzersiz ve beslenme biliminin bilimsel ilkelerini anlama ve uygulama temeline dayanan rasyonel bir vücut geliştirme yaklaşımı, sizi düzenli ilerleme yolunda daha tatmin edici bir yola koyacaktır.



2

RASYONEL YAKLAŞIM

Daha güçlü, daha kaslı vücutlar geliştirmeye çalışanların sergilediği büyük tutku -- ve tek yönlü bağlılık -- genellikle en belirgin özellikleridir. Ancak tutku tek başına, bir değer-hedefe ulaşma arzusu demektir. Yalnız başına, sadece kör bir duygu olup, bireyi çaresiz bir kafa karışıklığına sürükleyen gri bir sisin içinde bırakır. Rasyonel bir vücut geliştirme yaklaşımının -- veya başka bir çaba alanının -- temeli, sadece uygun, özel bilginin bir hedefe başarıyla ulaşmak için gereken amaçlı eylemi gerçekleştirmek üzere birini yönlendirebileceğinin fark edilmesidir. NASA'nın uzay misyonlarında neden bu kadar görkemli başarılı olduğu, uzay yolculuğuyla ilgili bilimsel ilkeleri tam olarak anlamalarından kaynaklanır. Sadece "biraz" veya "yaklaşık" ne yaptıklarını bilmiyorlar. En küçük ayrıntısına kadar neyin gerektiğini tam olarak biliyorlar. Ve bir hata yaptıklarında, olmuş olduğu gibi, düzeltmek için gerekli çerçeveye (gerçeklik) ve araçlara (akıl) sahip olduklarını anlıyorlar.

Rasyonel bir vücut geliştirici, bir hedef belirledikten sonra, bunu başarmanın kendisinin özsaygısı, güveni ve mutluluğu üzerinde derin etkileri olacağı için başarılı olmasının kritik olduğunu anlar. Sadece başarısızlıktan kaçınmak istemez, aynı zamanda bilinçli olduğu için hedefine ulaşmak için en üretken veya zaman kazandıran yöntemi de ciddi olarak arar.

Pek çok kişi, sadece daha kaslı bir fizik geliştirmek isteğiyle vücut geliştirme yapmaya başlamaz. Hayatlarının önemli olduğu ve büyük başarıların mümkün olduğu duygusuyla harekete geçerler ve büyük fizik ünvanları kazanmayı hedeflerler. Sonunda neyin başarılabileceği büyük ölçüde bireyin genetik programlaması tarafından belirlendiğinden, vücut geliştirme kariyerinin başında hiç kimse ne kadar kas kütlesi geliştireceğini bilemez.

Dorian Yates, Lee Labrada ve benimle ortak olan bir şey, hepimizin görünüşümüzden memnun olmadığımız bir noktadan başlamış olmamız ve bu durumu değiştirmek için harekete geçmiş olmamızdır. Hiçbirimiz başlangıçta ne kadar kas geliştirebileceğimizi bilemiyoruz (çünkü potansiyel ancak geriye dönük olarak doğru bir şekilde değerlendirilebilir), bu tür bir değerlendirme vücut geliştirme programı formüle ederken ilgili değildir. İlgili olan şey, genetik miras ne olursa olsun, herkesin mevcut fiziksel durumunu geliştirebileceği gerçeğidir. Ve uygun bir antrenman programıyla, bir kişi antrenmanına başladığı andan genetik potansiyelinin izin verdiği üst sınıra ulaşana kadar her antrenmanda ilerleme görmelidir. (Geleneksel hacim yaklaşımını kullanan vücut geliştiricilerin beklentileri o kadar azdır ki, bu son noktada adeta inanamazlar.)

Vücut geliştiricilerin Sisifos çabalarına tanık olmaktan asla vazgeçemiyorum; az veya hiç ilerleme kaydetmelerine rağmen aylarca -- hatta yıllarca antrenman yapmaya istekli olanlar. Antrenmanlarının başarısını değerlendirecek doğru standartları bilmediklerinden, antrenmanlarını nasıl yönlendireceklerinden emin değiller ve sonra kas dergilerinden rastgele seçtikleri verimsiz rutinleri çılgınca deneyerek zaman kaybediyorlar.

Çoğu durumda, vücut geliştiriciler farkında olmadan orta şiddette vücut geliştirme/güç antrenmanını (ağırlık direnci egzersizi kullanarak) dayanıklılık antrenmanıyla ('daha fazlası daha iyidir' ilkesini kullanarak) birleştirirler; ve vücudun sınırlı uyum kapasitesi olduğu için, karışık sonuçlar alırlar, yani, biraz güç ve büyüklük ile biraz dayanıklılık. Nihai sonuç, uygun şekilde antrenman yapmış olsalardı, çok daha kısa sürede elde edebilecekleri bir fizik geliştirerek yıllarını harcamalarıdır ya da sık sık olduğu gibi, hayal kırıklığı ve başarısızlık nedeniyle antrenman çabalarını tamamen bırakırlar.

Egzersiz fizyolojisinde SAID olarak adlandırılan bir ilke vardır, yani belirli taleplere özgü uyum, bu da vücudun belirli taleplere özgü bir şekilde uyum sağladığı anlamına gelir. Eğer belirli hedefiniz büyük hacimlerde iş yapma yeteneğinizi geliştirmekse, belirli bir şekilde, yani düşük ila orta şiddette, çok sayıda set kullanarak antrenman yapmalısınız. Öte yandan, belirli hedefiniz kas büyüklüğünüzü ve gücünüzü artırmaksa, yüksek şiddette ve az sayıda set kullanarak özgü bir şekilde antrenman yapmalısınız. Vücudun adaptasyon için kullanılabilir 100 birim kaynağı olduğu ve başka bir 100 birimi dayanıklılığı artırmak için kullanılabilir olduğu gibi değildir. Karışık prensiplerle yönlendirilen antrenman, özgü uyuma göre antrenman kadar büyük sonuçlar vermez.

Vücut geliştiricilerin özellikle geliştirmesi gereken şiken şey güçleridir. Doğru! Düzgün yürütülen bir vücut geliştirme programı, sadece güç gelişimine yönelik olarak tasarlanmalıdır. Neden mi? Çünkü kas büyüklüğü ve gücü birbiriyle ilişkilidir. Bilim adamları uzun zaman önce bir kasın gücünün doğrudan kesit alanıyla orantılı olduğunu keşfettiler. Bu, vücudun uyum kapasitesinin sıkı bir şekilde sınırlı olduğu gerçeğiyle birlikte, etkin, verimli bir vücut geliştirme programının sadece ve özellikle güç gelişimine yönelik olarak tasarlanması gerektiğini gösterir.

Eğer karmaşık veya hiç sonuç istemiyorsanız, güç antrenmanını dayanıklılık antrenmanı ile birleştirin. Ancak eğer hedefiniz kaslarınızı mümkün olan en kısa sürede en büyük derecede geliştirmekse... ÖZELLİKLE GÜÇ İÇİN ANTRENMAN YAPIN!

Bunu duyunca, pek çok vücut geliştirici genellikle şöyle giden bir itirazda bulunur: 'Kasları daha az olan ancak daha ağır ağırlıklar kaldırabilen adamları tanıyorum, daha fazla kas kütlesine sahip olanlardan daha fazla nasıl olabilir ki güç ve boyut ilişkilidir?' Buradaki hata, iki farklı birey arasında anlamlı bir karşılaştırma yapmaya çalışmaktır. Az kaslı adam sadece daha güçlü olduğu zaman kaslarını büyütecek, ve daha fazla kütleye sahip adam da sadece daha güçlü olduğunda daha büyük olacaktır. Az kaslı bireyin 'görünüşte' daha büyük gücü, uygun tendon bağlantıları ve üstün nöromüsküler verimlilik gibi hafifletici faktörlerin varlığı ile açıklanabilir. Daha ağır gelişmiş bireyin kasları, daha büyük bir kuvvetle kasılmaya muktedirken, daha uzun kemiklerin varlığı ve kaslar büyüdükçe 'çekme açısının' daha az verimli hale gelmesi gibi dezavantajlar nedeniyle daha az gösterilebilir güce sahiptir.

Kendinizi başkalarıyla karşılaştırmak hatasını yapmayın. Doğru düzgün karşılaştırabileceğiniz tek kişi... SİZSİNİZ! Sadece daha güçlü olduğunuzda daha büyük olacaksınız ve her antrenmandan sonra daha güçlü hale geliyorsanız, antrenmanınız doğru yönde ilerliyor demektir.

Yukarıda belirtildiği gibi, güç için antrenman yapmaları gerektiğini anlamayan vücut geliştiriciler, çabalarını nasıl yönlendireceklerini bilmiyor. Çabalarını nasıl yönlendireceklerini bilmeyenler, genellikle değerli aylarını ve yıllarını harcarlar ve bu süre zarfında az veya hiç ilerleme görmezler. Sanki bir gün onlara hayal ettikleri kasları getirecek kaprisli ve dilek dolu mistik bir alandan bir 'zap!' bekliyorlarmış gibi.

Eğer böyle biriyseniz, uyanın ve zamanınızı boşa harcamayı bırakın. Muhtemelen, hayatınız ve hedefleriniz -- en azından sizin için -- herhangi bir NASA uzay misyonundan daha büyük değer-anlam taşıyor. Şimdi bilgiye sahip olduğunuza göre, daha kaslı bir fiziksel yapıya ulaşma hedefinize doğru iyi bir yolda olmanız için hiçbir geçerli sebep yok. Bunların hiçbiri gizemli değil. Yoğun egzersiz ile kas büyümesi arasındaki özel neden-sonuç ilişkisinin bilgisi mevcuttur. Doğru şekilde, yani yoğun, kısa ve seyrek antrenman yapıyorsanız (bunun hakkında daha fazlası 3. ve 4. bölümlerde), her antrenmanda güç artışı şeklinde ilerleme göreceksiniz.

Sıkça sorulan bir soru şu: 'Mike, Ağır Hizmet denesem altı ay içinde sonuç görür müyüm?' Ve benim cevabım 'Altı ay beklemenize gerek yok, ilk antrenmandan itibaren hemen sonuç göreceksiniz.' İlerleme hemen ve önemli olmalıdır, bir rutini kullanmaya başladığınız andan itibaren ve o andan itibaren sürekli olmalıdır. Arthur Jones yıllar önce bir vücut geliştiricinin antrenmana başladığı andan itibaren, elbette doğru programı kullanıyorsa, iki yıl içinde potansiyelinin izin verdiği maksimum derecede gelişim gösterebileceğini söylemişti. Kaslı bir fizik geliştirmek beş yıl veya daha uzun sürmemelidir.

Çoğunluk için, güç artışları boyut artışlarından önce gelir. Başka bir deyişle, bir süre daha büyümeden güçleneceksiniz. Bu konuda kimseyi yanıltmak istemem. Motivasyonla ilgili nedenlerden dolayı bunu anlamanız önemlidir. Ancak güçlenmeye devam ettikçe, güç artışlarınız sonunda kas kütlesi artışına yol açacaktır. Ne kadar kas kazanacağınız ve bunun ne kadar süreceği, genetik tarafından belirlenen bir meseledir. Ben de kilo ve kütle kazanan döngüsel bir bireydim. Gücümün birkaç ay boyunca düzenli olarak arttığı, ancak eşlik eden bir boyut artışı olmadığı birçok dönemi hatırlıyorum. Çoğu zaman, güç artışlarının boyut artışlarından önce geldiğini bilmemek benim için çok sinir bozucuydu. Aslında, birkaç kez tamamen vazgeçmeye çok yaklaştım, ama ısrar ettim ve sonunda artan gücüm her zaman takdir edilecek bir kütle artışı sağladı. Kişisel antrenman müşterilerimle de aynı modeli birçok kez gözlemledim. Aylar boyunca düzenli olarak güç kazanacaklar, çok az veya hiç kütle artışı olmadan, ve sonra -- pat! kısa bir süre içinde kendilerini dört, beş veya altı pound daha ağır bulacaklar. Öte yandan, bazı vücut geliştiriciler tutarlı, orantılı güç ve kütle artışları yaşarlar. Bunun öne çıkan bir örneği kişisel antrenman müşterilerimden biriydi. Dört aylık bir dönemde, her egzersizin her setinde (tekrar sayısı, ağırlık veya her ikisi de artarak) gücü arttı ve toplamda neredeyse 400 sette 35 pound vücut ağırlığı kazandı, bunların çoğu, eğer hepsi değilse, iyileşen tanımıyla kanıtlanmış yağsız kas kütlesi şeklindeydi. Bu kişi, haftada üç kez ortalama 17 dakika süren antrenmanlarla bu dört aylık dönemde, önceki dört yılda, günde iki saat, haftada altı gün çalışarak kazandığından daha fazla kas kazandığı için neredeyse çılgınca sevinçliydi. (Bu birey ile çalışmaya başladığım zaman, artık daha fazla kas inşa edemeyeceğini düşündüğü için antrenmanı tamamen bırakmayı düşünüyordu!) Barbarian Brothers'tan ünlü David Paul, bir süre önce bana yaklaştı, son beş yılda boyut veya güç kazanamadığı için rahatsızdı; bu süre zarfında günde dört saat, haftada altı gün antrenman yapıyordu. David'in antrenmanını denetlediğim bir ay boyunca, haftalık üç antrenmanı 30 dakikadan az sürdü ve squat ağırlığını 185 pound artırırken beş pound kas ağırlığı kazandı! Aaron Baker, Mr. USA, başka bir iyi örnektir. 1991 WBF Şampiyonası için kendi antrenman çabalarını nasıl yönlendireceğinden emin olmayan Aaron, kendisini Doğu Avrupa antrenman sistemini kullanmaya ikna eden biriyle tanıştı; bu sistem onu her gün üç saat antrenman yapmaya itti. Sonuç olarak, Aaron'un vücut ağırlığı çok sert, kaslı 235 pounddan yumuşak 205 pounda düştü ve yarış mada çok üzücü bir şekilde sonuncu oldu. Yarışmadan kısa bir süre sonra, Aaron ile Doğu Avrupa sisteminin eksiklikleri hakkında bir konuşma yaptım. Ayrıca, doğru şekilde yürütülen yüksek yoğunluklu bir programla nasıl sürekli ilerleme kaydedeceğini de açıkladım. Denemeye karar verdi ve birkaç ay içinde, squat ağırlığı 300 pound arttı, makine eğimli pressi 400 pounddan 670 pounda çıktı ve vücut ağırlığı tüm zamanların en yüksek seviyesi olan 254 pounda ulaştı! Bu tür bir ilerleme ve 1992 WBF Şampiyonası'nda üçüncü olarak bitirmesi sonucu, Aaron şimdi yüksek yoğunluklu antrenmanın hevesli bir savunucusu haline geldi.

Çoğu vücut geliştirici, çabalarının başarısını yanlış bir standartla - düzenli, hatta günlük olarak vücut ağırlığı kazanıp kazanmadıklarıyla değerlendirir. Bu bir hatadır, çünkü kas kütlesi artışları, en iyi ihtimalle bile, günlük veya haftalık olarak ihmal edilebilir düzeydedir. Bir yılda 30 pound kas artışı -- ortalama bir vücut geliştiricinin bekleyebileceğinden daha fazla -- günde bir ons'tan biraz fazla bir artışa denk gelir, kesinlikle günlük veya haftalık olarak standart vücut ağırlığı ölçeğinde kaydedilecek kadar değil.

Bir yılda 10-20 pound kas kütlesi artışı çoğu için daha gerçekçidir. (Ve, çoğunluğun ağırlığı düzensiz bir şekilde arttığı için, düzenli veya tahmin edilebilir vücut ağırlığı artışları beklenmemelidir.) Bu, birçok kişiye etkileyici gelmeyebilir, ancak bir vücut geliştirici yılda 20 pound büyüme oranını iki yıl sürdürseydi, tabii ki -- vücut yağını kaybetmediği sürece -- 40 pound daha ağır olurdu! Önünüzdeki akşam yemeği masasında serili 40 pound biftek hayal edin, bu, ortalama bir yetişkin erkeği, 165 pound'dan, gerçek bir Herkül olan 205 pound'a dönüştürecek kadar çok kas olduğunu anlamanızı sağlar.

Gerçekçi beklentiler, bir beslenme rejimi formüle etmede merkezi bir rol oynar. Büyümenin günlük olarak ihmal edilebilir olduğunu, en iyi ihtimalle bile, anladığınızda, aşırı mantıksız diyet hataları yapma olasılığınız azalır. Çok düzenli bir şekilde kilo almayı bekleyenler, besin takviyesi dolandırıcılarının saf hedefidir ve genellikle daha fazla kas, daha az kazanılmış para, çok fazla yağ ve daha fazla kafa karışıklığı ile sonuçlanır!

Bu tartışma için varsayımsal olarak, gereken genetiğe sahip olduğunuzu ve önümüzdeki yıl boyunca düzgün bir şekilde antrenman yaparak 10 pound kas kütlesi kazanacağınızı farz edelim. Bu, günde yaklaşık 12 gram kas veya yarım ons'tan azına denk gelir.

Bu kadar büyüme için gerekli besin öğelerini sağlamak için gereken yiyecek miktarını hesaplamak aslında oldukça basittir. Bir pound kas dokusu yaklaşık 600 kalori verdiğinden ve 10 pound kas kazanacaksanız, bakım seviyenizin üzerine yılda 600 ile 10'u çarparsınız, yani 6,000 kalori tüketmelisiniz. Doğru! -- Yılda 6,000 fazladan kalori. Bir gün, bir hafta veya bir ay değil, birçok dolandırıcının sizi inandırmaya çalıştığı gibi, ama yılda 6,000 fazladan kalori!

Yıllık kalori düşüncelerine dayanarak günlük bir diyet rejimi formüle etmek zordur. Bakım için gerekenin üzerine her gün ne kadar kaloriye ihtiyacınız olduğunu bulmak için, 6,000'i 365'e (yıldaki gün sayısı) bölün ve günde yaklaşık 16 fazladan kalori çıkacaktır.
Bu kesinlikle çok değil, belki bir elmanın iki ısırığı kadardır.

Çoğu vücut geliştirici, bakım ihtiyaçlarının çok üzerinde yüzlerce ekstra gram protein ve binlerce ekstra kalori tüketerek kendilerini zorla besleme hatasına düşer -- böyle yaparak kas gelişim sürecini hızlandıracağına dair yanlış bir inançla. Vücudun her gün belirli beslenme ihtiyaçları vardır. Buradaki işleyen kavram "ihtiyaç"tır. Bu bağlamda "ihtiyaç" kelimesi, aşılamayacak bir sınırı ifade eder. Bakım için gerekenin ve belki de her antrenmanla uyarladığınız küçük büyüme miktarının ötesinde daha fazla yiyecek tüketmek, sadece yağ birikimine yol açar.

Dolandırıcıların size inandırmak istediği şeyin aksine, kas çoğunlukla proteinden oluşmaz. Aslında, kas sağlıklı bireylerde %72'ye kadar su, sadece %22 protein ve geri kalanı inorganik maddeler ve lipidlerden oluşur. Eğer dolandırıcılar tek değer verdikleri ilkeye, yani "daha fazlası daha iyidir"e sadık kalsalardı, size günde ekstra galonlarca su içmenizi önerirlerdi. İhtiyaç fazlası tüketilen su sadece atılır. Protein ve karbonhidratların aşırı tüketimiyle aynı lüks mevcut değildir, çünkü bunlar kalori içerir. Bakım ve büyüme için gerekenden fazla tüketilen kaloriler -- kaynağı ne olursa olsun -- yağa dönüşür.

Çoğu vücut geliştirici zaten aşırı beslenmiş durumdadır -- tanımlı bir görünümle tutarsız bir vücut yağı seviyesi ile kanıtlanmıştır -- ve yine de tatmin edici bir ilerleme kaydetmezler. Bu, sorunlarının beslenmeyle ilgili olmadığını, yeterli büyüme teşvikinin olmamasıyla ilgili olduğunu açıkça gösterir.

Yaygın bir yanılgı, vücut geliştirmenin %80'inin beslenme ve sadece %20'sinin antrenman olduğudur. İma edilen şey, nasıl antrenman yaptığınızın veya hatta antrenman yapıp yapmadığınızın önemli olmadığı, sadece fazla besin tükettiğinizde her halükarda büyüyeceğinizdir. Daha yeni bir yanılgı ise, aşırı antrenman diye bir şeyin olmadığı, sadece yetersiz beslenme olduğudur. Buradaki ima, eğer aşırı yemeyi kabul ederseniz, vücudu büyümeye teşvik etme sınırınızı sonsuza kadar genişletebileceğinizdir. Bu doğru değil. Büyüme teşvik sürecinde tüketilen biyokimyasal kaynakların arzı sıkı bir şekilde sınırlıdır ve ne kadar çok yerseniz yiyin, anında yenilenemez; dolayısıyla, aşırı antrenmana dönüşmeden önce yapabileceğiniz antrenman miktarı da sıkı bir şekilde sınırlıdır. Tüm bu fikirler her zaman bağlam dışında sunulur, desteklemek için ne bir teori ne de bir delil sunulur. Mantıkta, bunlar temelsiz, keyfi iddialar olarak adlandırılır ve aydınlanmamış kişilere beslenme ürünleri satmaya çalışan kişiler tarafından sürdürülür.

Vücut geliştirme ile ilgili beslenme aslında oldukça basittir. En önemli ilke, dengeli bir diyet tüketmeye makul bir çaba sarf edilmesidir ki bu, tanım gereği, bireyin sağlığı korumak ve olası kas büyümesi için gerekli günlük diyet gereksinimlerini sağlayan bir diyettir.

Şüphesiz ki, antrenman en önemli faktördür, beslenme ise sadece ikincil bir düşüncedir. Büyüme öncelikle uygun, yüksek yoğunluklu antrenman yoluyla teşvik edilmelidir, ardından mevcut fiziksel kütleyi korumak ve antrenmandan antrenmana uyarlanan o küçük büyüme miktarı için biraz ek besin tüketilmelidir.

ABD Tarım Bakanlığı tarafından (muhtemelen beslenme gerçeklerini besin takviyyeleri satmak amacıyla çarpıtmakla ilgilenmeyen tarafsız ve objektif bir grup) belirlendi ki, dört temel gıda grubundan önerilen günlük porsiyonları tüketen bir birey dengeli bir diyet elde edebilir: 1) Tahıllar ve tahıl ürünleri, 2) Meyve ve sebzeler, 3) Et, balık ve kümes hayvanları, 4) Süt ve süt ürünleri. Besin takviyeleri, tıbbi nedenlerle mevcut eksiklikleri düzeltmek amacıyla "tamamlayıcı" olarak kullanılmak üzere, kavramın belirttiği gibi, onlarca yıl önce tıbbi araştırmacılar tarafından geliştirildi. Sağlıklı, dengeli diyetler tüketen sağlıklı insanlar için diyetin temel unsurları olarak kullanılmaları asla amaçlanmamıştı.

Geçerli, bilimsel antrenman ve beslenme bilgisi ölçeği düşünüldüğünde, bunu kullanmaktan faydalananların nispeten az olması ilginçtir. İnsan, haftada bir saatlik güç antrenmanının optimal ilerlemeyi sağlamak için yeterli olduğuna veya dengeli bir diyetin beslenme açısından gereken her şey olduğuna şüpheyle yaklaşanların bile en azından bu olasılığı göz önünde bulundurabileceğini düşünürdü. Rasyonel teorinin cazibesine kapılmayanlar için, benim, kardeşim Ray Mentzer, Casey Viator ve Dorian Yates (diğerleri arasında) gibi kişilerin başarıları, Heavy Duty yaklaşımının değerli sonuçlar ürettiğine dair yeterli kanıt vardır. Yüksek yoğunluklu antrenman, geleneksel, haftada altı gün süren maraton antrenmanıyla aynı sonuçları verse bile, her ikisinin de eşit derecede üretken olduğunu söylemek geçerli olmazdı. Daha az antrenman zamanı gerektiren yöntem en üretken olanı olurdu.

Şimdi bildiklerinizi düşünerek kendinize sorun: Antrenmanlarımdan alabileceğim kadarını alıyor muyum? Çok az veya hiç ilerleme kaydetmek için haftada 12-24 saatimi spor salonunda geçirmeye devam etmeyi haklı çıkarabilir miyim? Peki ya çok daha az zaman harcayarak çok daha fazla kazanç elde edebilirsem?

Arthur Jones'un Nautilus Antrenman Bültenlerinden birinde, "Sınırlı miktarda bulunan bir şeyi mümkün olduğunca ekonomik kullanmak sadece mantıklıdır," diye yazmıştı. İyileşme yeteneğine atıfta bulunsa da, zamanın da, değerlerimizi ve hedeflerimizi gerçekleştirmek için yatırım yaptığımız ortamın, sınırlı miktarda olduğu doğrudur. Mantıklı bir birey, arzu edilen sonucu elde etmek için gerekenden daha fazla zamanı spor salonunda geçirmek istemez. Bu, bilgi, para ve ilişkiler gibi diğer mantıklı değerleri takip etmek için daha fazla zaman bırakır -- bu da daha dolu, daha ödüllendirici bir yaşam sağlar.



Dorian Yates, kaya gibi sert 265 pound ağırlığında, 1992 Mr. Olympia'dan bir ay önce.

3

VÜCUT GELİŞTİRMENİN BİLİMİ

Vücut geliştirme alanında giderek artan sayıda kendini "uzman" olarak tanımlayanların egemen entelektüel yaklaşımının yaklaşık değerlendirme, çelişki, kaçamak ve kaçınma ile karakterize edildiğini düşündüğümüzde, bir nesil vücut geliştiricisinin (üst düzey şampiyonlar dahil) şaşkın ve rasyonel bir rehberlik olmadan kendini bulması şaşırtıcı değildir. Ancak, daha kaslı bir vücut için tutkularının alevini söndürmeyi reddedenlere, gerçeklerin, mantığın ve aklın hayatlarındaki rolünün farkında olanlara şunu temin edeyim: vücut geliştirmenin bir bilimi vardır ve gereken çabayı göstermeye istekli herkes tarafından anlaşılabilir.

Tüm bilim, gerçekliğin faktörlerini yöntemli bir şekilde tanımlama ve onun organizasyonu ve davranışını yönlendiren prensipleri anlama çabasını temsil eder. Vücut geliştirmenin bilimi, her bilimin başladığı yerden başlar: Gerçekliğin objektif bir mutlak olduğu, belirsiz, dönen bir akış olmadığı kabulüyle. Gerçekliğin ve onun yasalarının (fizik yasalarının) değişmez olması, NASA'nın insanları aya gönderip güvenle geri getirmesini mümkün kılar. Benzer şekilde, anatomi ve fizyoloji prensiplerinin evrensel olması ve keyfi değişikliklere tabi olmaması, tıp biliminin geçerli bir disiplin olarak var olmasını sağlar. Diğer bir deyişle, her bireyin hücreleri, organları ve kasları farklı şekilde oluşturulmuş ve işlev göstermiş olsaydı, doktorlar teşhis koyamaz, ameliyatlar yapamaz ya da ilaçlar veremezdi. Dolayısıyla, evren kesin kimlikli bir mutlak olduğu ve asla değişmeyen bir dizi ilke tarafından yönlendirildiği için, fizik, astronomi, tıp ve vücut geliştirme dahil her şeyin yalnızca bir geçerli bilimi olabilir.

Vücut geliştirme gelenekçileri, egzersizle ilgili objektif, evrensel ilkelerin olmadığını iddia ederler. En iyi şekilde nasıl antrenman yapılacağı konusunun keyfi ve öznel olduğunu, rasyonel ve bilimsel olmadığını ima ederler ve sonra tüm vücut geliştiricilerin aynı şekilde antrenman yapmalarını önererek kendileriyle çelişirler.

Her birimizin tekrarlanamaz, yerine konulamaz bir kişiliğe sahip olduğu anlamında farklı olduğu doğrudur, ancak anatomik ve fizyolojik olarak hepimiz esasen aynıyız. Mantıksal olarak, kas büyümesine yol açan biyokimyasal değişikliklerin tüm bireylerde aynı olduğu sonucu çıkar. Ayrıca, bu biyokimyasal değişiklikleri uyarmak için gerekli olan özel uyarıcı, türün her bir üyesi için aynı olacaktır.

YOĞUNLUK FAKTÖRÜ

Yüksek tekrarlı işlerle meşgul olan erkeklerin, örneğin genel işçiler, uzun mesafe koşucuları ve yüzücüler, çabalarının sonucu olarak kas boyutlarında veya güçlerinde önemli bir iyileşme göstermedikleri geniş çapta gözlemlenmiştir. Bu tür görevler, doğaları gereği düşük yoğunlukta olduğundan, uyum sağlayıcı bir tepkiyi teşvik etmeye pek katkıda bulunmazlar.

Bir asırdan fazla bir süre önce keşfedildi -- ve o zamandan beri doğrulanıp tekrar tekrar doğrulandı -- insanlarda normal seviyelerin ötesinde kas büyümesini uyaran özel uyarıcının çaba yoğunluğuyla ilişkili olduğu. Çaba yüzdesi %100'e ne kadar yaklaşırsa, büyüme teşviki o kadar büyük olur. Dolayısıyla, yüksek yoğunluklu kas kasılmaları, hızlı, büyük ölçekli kas büyümesi ve güç artışlarını teşvik etmek için mutlak bir gerekliliktir. Bu tür bir antrenmanın acımasızca talepkar doğası nedeniyle, verilen bir antrenmanda çok sayıda yüksek yoğunluklu kasılma gerçekleştirmek imkansızdır. Bu, ya sert antrenman yaparsınız ya da uzun süre antrenman yaparsınız, ancak hem sert hem de uzun süre antrenman yapamazsınız.

Doğru tanımlandığında, yoğunluk, sarf edilen olası anlık kas çabasının yüzdesine atıfta bulunur. Bir set, anlık kas başarısızlığı noktasına getirildiğinde, bireyin anlık yeteneğinin %100'ünü sarf etmeye zorlandığı son tekrarda yoğunluk en yüksektir.

Bu son, neredeyse imkansız tekrarın yapılması, vücudu rezerv yeteneğine başvurmaya zorlar. Tükenme meydana gelmeden önce çizebileceği bu rezervden yalnızca küçük bir miktarı olduğundan, vücut kendini gelecekteki saldırılardan korumak için mevcut yeteneğini daha fazla kas kütlesi inşa ederek telafi eder.

Yalnızca yüksek yoğunluklu antrenman, vücudu uyum sağlayıcı bir tepki uyandırmak için yeterince rezerv yeteneğe başvurmaya zorlayabilir. Mevcut kapasitenizin çok içinde olan tekrarlanan görevleri yapmak, büyümeyi teşvik etmez. Bir seti, keyfi seçilmiş bir tekrar sayısını tamamladığınız için başarısızlık noktasına gelmeden önce bitirmek, büyümenize neden olmaz.

Sağlıklı, iyi kondisyonlu bir birey, hemen hemen her zaman tam güçte çaba gösterebilir, ancak bu çaba sadece bir seti başarısızlık noktasına getirdiğiniz son tekrarda gereklidir. Eğer bir birey maksimum 10 tekrar için 100 pound curl yapabiliyorsa, ilk tekrarın yoğunluğu açıkça düşük olacaktır, çünkü sadece mümkün olan anlık yeteneğinin çok küçük bir yüzdesini sarf etmek zorundadır.

Her tekrarla birlikte yorulduğunda durum iyileşir, çünkü anlık yeteneğinin giderek daha büyük bir yüzdesini sarf etmesi gerekecektir. 10. veya son mümkün tekrar en yüksek yoğunlukta olacaktır çünkü tam güçle, anlık yeteneğinin %100'ünü kullanarak çaba sarf etmek gerekecektir.

Bir seti, anlık kas yeteneğinizin %100'ünü kullanmak zorunda kalacağınız noktaya kadar götürmek, boyut ve güç artışını sağlamada tek en önemli faktördür. Anlık kas başarısızlığı noktasına, bir başka tekrarın en büyük çabanıza rağmen imkansız olduğu yere kadar çalışmak, "kırılma noktası"ndan geçtiğinizden emin olmanızı sağlar. Bu noktanın altında büyüme teşvik edilmez, üstünde ise büyüme teşvik edilir. (Yüksek yoğunluklu antrenman teorisinin geçerliliğinden şüphe edenler bile, başarısızlığa uğramış bir setin son tekrarının setin en üretken tekrarı olacağını kabul etmek zorundadırlar; böylece, farkında olmadan, onun ilk ilkesini benimsemiş olurlar.)

Birçok kişi, artışı teşvik etmek için bir tekrarı tamamlamak için %100 yoğunlukta çaba sarf etmenin gerçekten gerekli olup olmadığını sorgulamıştır. Örneğin, belki de sadece %67, %85 veya %92 yoğunlukta çaba yeterlidir. Buradaki sorun, yoğunluğu ölçmek olacaktır. Yoğunluğun sadece iki doğru ölçüsü olduğu gerçeği — %0, tam dinlenme halindeyken ve %100, kendinizi maksimum derecede zorladığınızda — başarısızlığa kadar antrenman yapmanız gerektiğini zorunlu kılar. Kendinizi %100 zorladığınız sürece, her mümkün "kırılma" noktasından geçmiş olursunuz.

Kısa, yüksek yoğunluklu antrenman, daha düşük yoğunluktaki hiçbir miktar antrenmanın bile yaklaşamayacağı şekilde vücudu uyarır. Bunu daha açık hale getirmek için, Arthur Jones bir zamanlar yoğun egzersiz ile kas büyümesi arasındaki neden-sonuç ilişkisini, bir dinamit çubuğuna çekiçle vurarak patlama yaratmakla karşılaştırdı. Patlamayı teşvik etmek için sert, iyi yerleştirilmiş bir çekiç darbesi yeterlidir ve daha hafif darbeler işe yaramaz. Benzer şekilde, bir kasın büyümesini teşvik etmek için sadece bir set yüksek yoğunluklu egzersiz gereklidir, daha düşük yoğunluktaki hiçbir egzersiz aynı etkiyi yaratmaz.

Büyüme ve İyileşmenin Ekonomisi

Yoğunluk ilkesi, üretken vücut geliştirme egzersizi bilimsel teorisinin temel taşıdır. Yüksek yoğunluklu çabanın büyümeyi teşvik etmekten sorumlu faktör olduğunu kavradığınızda, mantıksal olarak ortaya çıkan soru şudur: Optimal sonuçlar için kaç yüksek yoğunluklu set yapılmalıdır?

Cevabımı, optimal sonuçların sadece gerekli olan en az sayıda set yapıldığında elde edilebileceğini belirterek başlayacağım. Aşırı antrenman, tanım gereği, optimal sonuçlar için gereken kesin miktarın ötesinde herhangi bir egzersiz yapılması anlamına gelir. Bu noktanın ötesinde egzersiz yapmak sadece boşa çaba değil, aynı zamanda kontra üretkendir; bu, optimum ilerlemenizi gerçekleştirmenize engel olur. En az gereken miktardan fazla bir set yapmak bile büyümeyi engellerken, her ekstra setin net olumsuz etkisi geometrik olarak artar.

Yukarıda belirtilen ilkelere dayanarak, bir bireyin antrenman süresince nasıl bir yoğunluk uygulaması gerektiğini değerlendirmek önemlidir. Optimal sonuçlar için gereken minimum set sayısı yapılmalıdır. Aşırı antrenman yaparak, yani gereken miktarın ötesinde egzersiz yaparak, sadece zaman ve enerji israf edilmez, aynı zamanda vücudun iyileşme ve büyüme kabiliyetine zarar verilir.

Bu nedenle, antrenmanınızı planlarken, her seti tam anlamıyla yüksek yoğunlukta ve başarısızlık noktasına kadar götürmeniz gerektiğini unutmayın. Bu, vücudunuzun büyüme için gerekli uyarıyı almasını sağlar ve daha hızlı ve etkili sonuçlar elde etmenize olanak tanır. Ayrıca, antrenman sürenizi etkin bir şekilde kullanmanızı ve gereksiz yere uzun saatler boyunca spor salonunda zaman harcamamanızı sağlar.

Sonuç olarak, yüksek yoğunluklu antrenman, sadece kas gelişimi ve güçlenme üzerinde değil, aynı zamanda zaman yönetimi ve genel yaşam kalitesi üzerinde de önemli bir etkiye sahiptir. Antrenmanlarınızı bu şekilde optimize etmek, daha az zamanda daha fazla sonuç elde etmenizi sağlar ve diğer önemli yaşam hedeflerine daha fazla zaman ayırmanıza olanak tanır.

Vücudunuza yüksek yoğunluklu antrenman stresi uygulamanın, vücudun uyum sağlama tepkisini harekete geçireceği oldukça belirgin bir noktaya kadar varır. Gerekenden daha fazla egzersiz yapmak, vücudun sınırlı kaynak rezervlerine gereksiz yollardan girer ve büyüme üretim sürecini engeller. Maraton, haftada altı gün gibi aşırıya kaçırıldığında -- vücudun iyileşme sistemi artık sadece egzersizin yorucu etkilerini telafi edebilecek durumda olmayacak ve dekompansasyon (güç ve kütle kaybı) meydana gelecektir.

Bu noktada, büyüme teşvikini ve büyüme üretimini ayırt etmenin önemli olduğunu belirtmek gerekiyor. Yüksek yoğunluklu antrenman sadece büyümeyi teşvik eder, yani bir dizi fizyolojik adımı harekete geçiren bir tetikleyici olarak işlev görür ve zamanla, gerçek büyüme üretiminde doruğa ulaşır -- ancak belirli ön koşullar sağlandığında.

Vücudun antrenmandan sonra yapması gereken ilk şey iyileşmektir, yani antrenman sonucu tüketilen biyokimyasal kaynakları yenilemektir. Bu başarıldıktan sonra, vücut kendini büyüme üretimine adayabilir. Ve fiziksel aktivite sonucu tüketilen kaynaklar sürekli olarak yenilenmiyorsa, güçsüzlük ve sonunda ölüm meydana gelir. Dolayısıyla, iyileşme büyümeden önce gelir.

İyileşme ve büyüme, tamamlanması zaman gerektiren ayrı fizyolojik süreçlerdir. Antrenman çok uzun sürdüğünde veya antrenmanlar arasında tam iyileşme için yeterli zaman geçmediğinde, büyüme süreci kısa devre yapar.

Antrenmanın süresi, ister uzun ister kısa olsun, her zaman iyileşme yeteneğini bir dereceye kadar bozacak olumsuz bir faktördür. İyileşme yeteneğine yapılan müdahale ne kadar az olursa, vücudun kaynakları o kadar çok büyüme için kullanılabilir. Daha önce bahsedilen 12-20 set, haftada altı gün süren maraton antrenmanı, sadece düşük yoğunluktadır ve anlamlı büyüme yönünde çok az şey teşvik eder, ayrıca vücudun kaynaklarını o kadar çok tüketir ve iyileşme için o kadar az zaman bırakır ki, teşvik edebileceği herhangi bir büyümeyi engeller.

Vücut geliştiricilerin aşırı antrenman yapmalarının başlıca nedenlerinden biri, tüm egzersiz türlerinin vücuda aynı ölçüde yük oluşturmadığını fark edememeleridir. Yüksek yoğunluklu vücut geliştirme, aerobik değildir! Yüksek yoğunluklu antrenmanın vücudun sınırlı iyileşme yeteneği üzerinde yarattığı talebin büyüklüğü gerçekten devasadır, bu da neden büyüme teşvik etmek için gerçekten gerekli olan set sayısından fazlasını yapmamak gerektiğini açıklar.

Bir kağıt üzerine soldan sağa doğru çizilmiş düz bir yatay çizgiyi, sıfır çaba temsil eder şeklinde düşünün. Günlük çabalarınızı -- yataktan kalkmak, işe gitmek, hafif aerobik egzersiz yapmak gibi -- aynı düz çizgiden, yine soldan sağa doğru, minimal ve dalgalı bir sinüs dalgası şeklinde grafiğe dökersek, işte o zaman gününüzde bir noktada başarısızlığa uğrayana kadar ağır Barbell Squat seti yaparsınız ve düşük genlikli sinüs dalgası aniden kağıttan yukarıya doğru dramatik bir şekilde yükselir ve sokak karşısına geçer! Düz çizgiden zirve noktasına olan mesafe, sadece Squat setindeki çabanın ne kadar şiddetli olduğunu değil, aynı zamanda kısa süreli yüksek yoğunluklu egzersiz sonucu vücudun sınırlı kaynaklarının ne kadar fazla tüketildiğini de gösterir.

Bu, yüksek yoğunluklu egzersizin sadece vücudu ne derece zorladığını değil, aynı zamanda optimum büyüme ve iyileşme için gerekli olan kaynakların korunmasının neden bu kadar önemli olduğunu da vurgular. Eğer antrenmanınızı doğru şekilde yapılandırırsanız, her bir antrenman sırasında vücudunuzun sınırlarını zorlamış olursunuz, bu da uzun vadede daha fazla kas büyümesi ve güçlenme ile sonuçlanır. Ancak bu, aynı zamanda antrenmanlar arasında tam iyileşme için yeterli zaman bırakmanın kritik önemini de gösterir.

Büyüme ve iyileşme arasındaki bu temel ayrım, etkili bir vücut geliştirme programı tasarlarken dikkate alınması gereken kritik unsurlardır. İyileşme tamamlandıktan sonra, vücut kendini büyümeye adayabilir ve bu, yalnızca yeterince iyileşme süresi sağlandığında mümkündür. Aşırı antrenman, iyileşme süreçlerini kısaltır ve vücudun büyüme potansiyelini sınırlar, bu yüzden antrenman rutininizi bu fizyolojik gerçeklere göre ayarlamak, elde edeceğiniz sonuçların kalitesini ve miktarını doğrudan etkileyebilir.

Yüksek yoğunluklu kas çabasının hacmini veya süresini kesinlikle sınırlamanın önemi, vücudun stresle başa çıkma kapasitesi açısından daha net hale getirilebilir. Günlük olarak birçok farklı stres türüne maruz kalırken, hepimizin kimliklendirebileceği üç stres türü vardır - cildin güneş ışığına maruz kalması, ellerin avuç içlerine sürtünme ve kaslara egzersiz yapma stresi.

Kesin bir noktaya kadar, yoğun ultraviyole güneş ışığına maruz kalmak bir bronzlaşma oluşturacaktır. Ancak, bir bronzlaşma oluşturmak için gereken süreden bir dakika fazla maruz kalma, yanığa yol açar. Aşırı uygulandığında, güneşin yoğun ışınlarına aşırı maruz kalma inme, zehirlenme ve hatta ölüme neden olabilir. Eşiği aştıktan sonra, vücudun yenilenme alt sistemleri artık güneşin stresiyle başa çıkamaz ve cilt parçalanır ve yanar.

Bir bronzlaşma oluşturmak, vücudun gelecekte aynı stresle daha başarılı bir şekilde başa çıkmasını sağlamak için tasarlanmış bir tazminat sürecinin sonucudur, yani vücudun kaynaklarının daha az bozulmasıyla. Yanık, tersine bir tükenme sürecinin bir örneğidir; koruyucu bir bariyer oluşturmak yerine (bronzlaşma), vücut tükenir ve doku kaybeder (yanar).

Elin avuçlarında bir nasırın oluşumu benzer bir sürecin sonucudur. Avuçların, sürtünmeye karşı koruyan derisi genellikle vücudun diğer bölgelerindeki deriden çok daha kalındır. Ancak, bir barbellin dişli kavrama gibi son derece sert nesnelerle sürekli temas etmek, hatta avuçların bile bozulmadan dayanmasını sağlamak için çok aşındırıcı olabilir.

Sürtünme yeterince aşındırıcıysa, bir nasırın oluşumu uyarılır. Ve eğer sürtünme miktarı, bir nasırın oluşumu sırasında büyümesini aşındırmaya yetecek kadar değilse, gerçekten bir nasır oluşturulur. Sürtünme bir nasırın oluşumunu uyarlamak için yeterince yoğun olmalıdır, ancak çok fazla olursa cildin tamamen aşınmasına neden olur.

Burada da, güneşin stresi gibi, elin avuç içlerindeki sürtünme stresi de yakın gelecekte benzer bir stresle karşılaşıldığında cildin aşınmasını önleyecek olan, bu durumda bir nasır gibi bir dokunun tazminat birikimine yol açar. Ancak, aşırıya kaçıldığında, vücut bu talepleri karşılamak için yeterince hızlı bir şekilde nasır oluşturamaz ve sonunda cildi tamamen yırtar.

Egzersiz de bir stres türüdür. Yoğun egzersiz, vücudun aynı stresle daha az bozulmayla yeniden başa çıkabilmesini sağlayan kas dokusunda tazminat birikimi oluşturabilir. Adaptif yanıtı uyarlamak için gerekli en az miktardan öteye geçildiğinde, fazlalık iyileşme için gerekli kaynakların rezervini boşaltır ve böylece ek kas dokusunun oluşmasını önler.

Vücudun başa çıkabileceği stres miktarı, stresin yoğunluğu ile doğrudan ilgilidir. Stres, kas dokusunda tazminat birikimi oluşturmak için yeterince yoğun olmalıdır (çünkü gerekli seviyenin altındaki hiçbir stres istenen etkiyi üretmeyecektir), ancak yeni doku oluşumunu uyarlamak için çok küçük bir miktar yüksek yoğunluklu stres gereklidir. Ve yoğunluk ne kadar büyük olursa, vücudun dekompansasyon öncesi toleransı o kadar az olur, yani güç ve kütle kaybeder.

Şimdi yoğun egzersizin, uyumlu bir yanıtı uyarmak için gereken kesin veya en az miktarda sürdürülmemesi gerektiği anlaşıldığına göre, bu miktarın tam olarak ne kadar olduğunu nasıl keşfederiz?

Bir deneyi, 20 gibi keyfi bir set sayısı ile başlayabilirsiniz. Ancak 20 set çalışmazsa - ve "çalışmak" ile sürekli güç artışları elde etmek anlaşılır - nereye gidersiniz? 21 sete mi, yoksa 19 sete mi? Bu tür bir yaklaşım, zaman alıcı olmanın yanı sıra, çeşitli nedenlerden dolayı asla cevap vermeyebilir.

Gerekli egzersiz miktarını keşfetmeye yönelik bir araştırmaya başlamak için mantıklı yer, mümkün olan en az miktarla başlamaktır, ki bu da bir settedir. Bir setin yeterli olmayacağına dair şüpheleriniz olsa bile - bu şüphecilik, "daha fazla daha iyidir" önyargısıyla hala bozulmuş bir düşünce sonucu olabilir - en az miktarda başlamak sadece mantıklıdır çünkü bir set çalışmazsa, yukarı gitmek için tek bir yönlüğünüz vardır, çünkü sıfır set yapamazsınız. Bir set çalışmazsa, iki sete gitmek için bir neden, bir gerekçe vardır. (Ve kendi antrenman deneyimime ve tüm kişisel antrenman müşterilerimle çalışmama dayanarak, her bir egzersiz için bir setin ve en fazla üç setin, her bir kas için gereken tek şey olduğunu kesin bir şekilde söyleyebilirim.)

Üretken vücut geliştirme egzersizinin ilk iki temel prensibini, yani egzersizin yoğun ve kısa olması gerektiğini kapsadıktan sonra, dikkate alınması gereken üçüncü bir prensip var - egzersiz sıklığı. Vücuda yüksek yoğunluklu antrenmanla yeterince stres uyguladıktan sonra, onu yalnız bırakmalı ve daha fazla egzersiz yapmamalısınız, böylece vücudun yeni doku için tazminat birikimi yapması için zaman tanımalısınız. Büyüme uyarımı neredeyse hemen gerçekleşse de, gerçek büyümenin üretimi değil. Yeterli dinlenme gerekir. Yoğun bir antrenmandan sonra, büyümenin gerçekleşmesi için en fazla 72 saat dinlenmeye (ve bazı durumlarda daha fazlasına) ihtiyaç vardır.

Birçok vücut geliştiricisi yanlış bir şekilde, altı gün boyunca yarı bedeni bir gün, diğer yarısını bir sonraki gün antrenman yapma gibi bölünmüş bir programın optimum büyüme için gerekli dinlenmeyi sağladığını düşünmektedir. Bu çalışmaz çünkü egzersizin her zaman tüm fiziksel sistemi genel etkilediği ve belirli kaslara lokalize etkilediği bir etkisi vardır. Bu yüzden, bu vücut geliştiricileri dönüşümlü olarak çalıştıkları kasları altı günlük bir bölünme üzerinde dinlendiriyor olsalar bile, genel fiziksel sisteme gerekli dinlenmeyi sağlamıyorlar.

İlerleyen bir vücut geliştirici, yani daha büyük ve daha güçlü hale geldikçe, aşırı antrenman olasılığı giderek artar çünkü vücudunun iyileşme yeteneğine olan talepleri de artar. Bir bireyin egzersiz yapmaya başladığı andan itibaren, gücünü %300 artırma potansiyeline sahip olduğu tahmin edilmiştir, ancak egzersizi tolere etme kapasitesi yalnızca %50 artar. Tüm bunlar, ilermanın durduğunda veya güç kaybetmeye başladığında, egzersizlerin hacmini ve sıklığını artırmak yerine, onları azaltmanız gerektiğini gösterir.

Dorian Yates'le Konuşmalar

Dorian Yates 1992 Bay Olympia'dan beş ay önce Los Angeles'ta olduğunda, ilerlemesinden memnun olmadığını söyledi. Her vücut bölgesi için yaptığı set sayısının altıya kadar çıktığını kabul etmişti. Aşırı antrenman yaptığını kabul etmekte isteksiz olsa da, biceps antrenmanını o gün denetlememe izin verdi. Biceps antrenmanı, başarısızlığa taşınan bir set Nautilus Curl'ü içeriyordu, bu noktada onu tamamen kasılmış konuma getirdim ve 15 saniye boyunca orada tutmasına yardımcı oldum, ardından sıkı kontrol altında indirdim. Dorian çok fazla bir şey söylemedi, sadece inanılmaz bir pompaya bayıldığını belirtti ve ardından spor salonundan ayrıldı.

Konunun kapanmış olduğunu düşünerek, Dorian'ı ertesi sabah Gold's Gym'de beni ararken şaşırdım. "Mike," dedi, "şu an seninle konuşmak için burada olmazdım, ama yemin ederim ki bu sabah uyandığımda bicepslerim daha büyüktü. İngiltere'ye dönüp Olympia antrenmanım için bir egzersiz per set fikrini kullanmak istiyorum. İki hafta boyunca buradayken beni eğitir misin?" Kabul etmiştim ve her biri yarım saatten fazla sürmeyen Dorian'ın üç haftalık haftalık antrenmanlarını iki hafta boyunca denetledim.

Tüm raporlara göre 1992 Bay Olympia'dan bir ay sonra, Dorian bir sergi turunda duraklama sırasında Gold's Gym'deydi. Kısaltılmış sistem ona daha fazla kas kazandırmış ve Bay Olympia'yı kazanmasına yardımcı olduğuna ikna olmuştu, bu nedenle 1993 Olympia için daha büyük ilerleme kaydetmek için nasıl devam edebileceği konusunda bana danıştı.

Tavsiyem bir meydan okuma şeklinde verildi. "Dorian," dedim, "herhangi bir üst düzey vücut geliştiricisinin, genetik potansiyeline izin verilen mutlak üst sınırda geliştiğini şüpheliyim. Neden? Çünkü hiçbiri, vücut geliştirme egzersizinin tek geçerli teorisini anlamamış veya kullanmamıştı; ve ben, bunu anlayan kişi, doğru uygulamayı yapmamıştım. Yaptığım en büyük antrenman hatası, daha az antrenmanı savunmama rağmen, hala aşırı antrenman yapıyor olmamdı, yani antrenmanı çok uzun ve sık sık yapmam.

"Arthur Jones, egzersizin yoğun, kısa ve seyrek olması gerektiği genel teorisi ile bilgimize büyük katkıda bulunmasına rağmen, şimdi çok daha net anladığım şey, yüksek yoğunluklu antrenmanın ne kadar zorlayıcı olduğudur. Ve bir birey antrenmanının hacmini ve sıklığını uygun şekilde düzenlediğinde, antrenmandan antrenmana çok düzenli bir ilerleme kaydetmesi gerektiğidir, hatta bazen antrenmandan antrenmana.

"Bir şey daha öğrendim ki, yoğun egzersize dayanma yeteneği konusunda bireyler arasında geniş bir değişkenlik yelpazesi bulunmaktadır. Boy gibi genetik özelliklerin ifade edilmesinde geniş bir süreklilik olduğu gibi, bireysel toparlanma yeteneğinde de böyle bir durum söz konusudur.

Ve sadece bu değişkenlik bireyler arasında var değil, aynı zamanda zaten biliyor olduğunuz gibi, bir bireyin dayanma yeteneği büyüdükçe ve daha güçlendiğinde azalacaktır.

"Çoğu vücut geliştirici, aşırı antrenmanın negatif bir şey olduğunu hafifçe farkındadır. Aslında, yapabilecekleri en kötü antrenman hatası budur. Özellikle sen, Dorian, muazzam gücün ve boyutun göz önüne alındığında, antrenmanın hacmini ve sıklığını düzenlemeye istekli olmalısın. Kendine sormalı olduğun soru, ne kadar egzersiz yapmam gerektiği değil, ne kadar azına ihtiyacım olduğudur.

"Radikal bir birey olduğunuza gurur duyduğunuzu anlıyorum. Peki, o zaman, başkalarının ne düşündüğü veya yaptığı umurunda değil. Daha fazla kas istediğiniz şey, geri kalanı için onay değil. Zihinsel ve fiziksel olarak geleneğinizi kırın. Bu fikirlerle çalışın ve vücut geliştirme mükemmelliği için yeni ve daha yüksek bir standart belirleyin. Eğer her dört veya beş günde bir sadece 12-15 dakika spor salonunda zaman geçirdiğinizi bulursanız ne olur. Zaten ağır kaslı bir vücuda sahipken dramatik bir şekilde iyileşen ilk Bay Olympia olun. Genetik potansiyelinize izin verilen üst sınıra ulaşan ilk Bay Olympia olun."

Dorian bu prensiplerle çalışacak ve tarihteki en büyük vücut geliştirici mi olacak? Sadece zaman gösterecek. Daha da önemlisi, okuyucu olarak, bu kitabı okumanın sonucunda edinilen bilgiyi kullanacak ve genetik potansiyelinize izin verilen üst sınırı gerçekleştirecek misiniz? Bölüm 2'de belirttiğim gibi, ne Dorian ne de ben, vücut geliştirme kariyerimizin başında geleceğin ne getireceğini bilmiyorduk. Vücut geliştiren herkesin Bay Olympia olmayı istemediği, ancak bununla yetinmeyecek olanlar olduğu bir gerçek var. Belki bunu okuyanlardan biri bir gün yeni standart taşıyıcı olacak.

Sonraki bölümde, yukarıda açıklanan prensipleri içeren bir antrenman programını açıklayacağım.

4

İdeal (veya Prensipli) Rutin

Bu noktada size açık olmalıdır ki, bir antrenmanın üretken olması için büyümeyi uyarması gerekir. Ve uyandırıldıktan sonra, büyüme gerçekleşmelidir. Bu, antrenmanın yalnızca yorucu etkilerini telafi etmek için vücudun biyokimyasal rezervlerini tüketerek, aşırıya kaçmadan tekrarlanmaması anlamına gelir, yani büyüme üretimi için hiçbir şey bırakmaz. Dolayısıyla, ideal bir antrenman, şunları yapmalıdır: 1) Maksimum büyüme uyarımı sağlamak ve 2) Vücudun rezervlerinden minimum düzeyde tüketmek. Uygun bir yüksek yoğunluklu antrenman programı ile, bir "ideal" antrenmanın bu iki gereksinimi karşılanabilir. Yüksek yoğunluklu çaba, güç ve boyutta artışları uyarmak için mutlak bir gerekliliktir ve çünkü yüksek yoğunluklu antrenmanın süresi kısa olmalıdır, vücudun kaynaklarının nispeten azını tüketir. Bu bölümün ilerisindeki rutin, bu gereksinimler göz önünde bulundurularak tasarlanmıştır.

Optimal İlerleme Sağlama

Bir genel teori, çelişkisiz bir şekilde bilginin tutarlı, birleşik bir yapı oluşturması için soyut fikirleri (yani prensipleri) ilişkilendirme ve bağlama mantığı kullanılarak oluşturulur. Üretken vücut geliştirme egzersizinin genel teorisini detaylı bir şekilde açıkladığım 3. bölümde, egzersizin: 1) Yoğun, 2) Kısa ve 3) Seyrek olması gerektiğini temel prensipler olarak belirttim.

Ancak sadece bir genel teorinin sahibi olmak, optimal ilerlemeyi sağlamak için yeterli değildir. Ek olarak, temel prensiplerin etkin bir şekilde kullanılmasını garanti etmek için belirli alt prensiplerin anlaşılması ve uygulanması gerekmektedir.

Sadece egzersizin yoğun olması gerektiğini bilen bir vücut geliştirici, tam kas kasılması prensipleri hakkında yardımcı bilgiye sahip değilse, gerçek egzersiz tekniği düşünülmeden ağırlığı sadece A noktasından B noktasına taşımaya teşvik edilir. Üretken egzersizin objektif gereksinimleri, kas kasılmasının doğasını ilk kez anladıktan sonra anlaşılabilir.

Kaslar değişen derecelerde iş yapamazlar. Yani bir kas ya tamamen kasılır ya da hiç kasılmaz. Bir ağırlığı kaldırırken, tüm lifler hafif derecede çalışmaz; sadece anlık yeteneklerinin limitine kadar kasılması gereken doğru sayıda lif vardır. Bu, kas kasılmasının "her şey ya da hiçbir şey" prensibi olarak bilinir.

Maksimum büyüme uyarımı sağlamak için bir kasın tüm - veya mümkün olduğunca çok - liflerinin kasılması gerekmektedir. Bunu başarmak için, uygulanan yük, tüm liflerin hareket etmesi gerektiği kadar ağır olmalıdır. Ve Arthur Jones'a göre, kaslar uzunluklarını azaltarak iş yaparlar, bu nedenle tüm liflerin aktive olması için kasın tamamen kasılmış pozisyonda olması gerekmektedir. Tam kas kasılması başka hiçbir pozisyonda sağlanamaz.

Birçok geleneksel veya serbest ağırlık egzersiziyle ilgili sorun, tamamen kasılmış pozisyonda direnç sağlamamalarıdır. Örneğin, Squat'ta, bacaklar tamamen düz olduğunda, hiç etkili direnç yoktur. Benzer şekilde, Barbell Curl'ün üst veya tamamen kasılmış pozisyonunda, etkili dirence sahip olmanın çok önemli olduğu yerde hiç yoktur.

Sadece Nautilus ve Hammer egzersiz makineleri tam menzilli direnç egzersizi olasılığı sağlar. Bu tür ekipmana erişimi olmayanlardan biriyseniz, üzülmeyin. Aşağıda tartışılan prensiplerin uygulanması, optimal büyüme uyarımı sağlamak için gereken yoğun kas kasılmalarını elde etmenize ve büyümenin üretimine izin vermenize yardımcı olacaktır.

Doğru Egzersiz Performansı

Bir barbell kaldırırken bir kuvvet platformunda duran deneklerle yapılan çalışmalar, bir egzersizin ani bir itme ile başlatılması ve hızlı bir şekilde tamamlanması durumunda, direncin kaslara sadece hareketin başlangıcında ve sonunda uygulandığını ortaya koymuştur. Düzgün bir şekilde başlatılan ve nispeten yavaş ve düşünceli bir şekilde tamamlanan egzersizler, direnci kasın tüm uzunluğuna daha dengeli bir şekilde uygular ve bu da egzersizi daha üretken hale getirir.

Bu deneylerde keşfedilen bir şey, hareket hızının belirli bir hızı aştığında, momentumun kuvvetinin devreye girdiği ve çoğu işi tamamlamaktan sorumlu olduğuydu. Momentum, kas katılımını azaltan, kasılmayı azaltan ve dolayısıyla sonuçları azaltan bir dış kuvvettir.

En iyi sonuçlar için, tüm egzersizleri nispeten katı bir şekilde tam bir hareket aralığında gerçekleştirin. Her tekrarı ani bir sarsıntı veya çekme olmadan dikkatlice başlatın ve pozitif hareket aralığında kasılmış pozisyona doğru nispeten yavaş bir şekilde ilerleyin, burada kısa bir süre durun ve ardından kontrol altında indirin. Ağırlığın indirilmesi, kaldırmak kadar önemlidir, bu yüzden negatif kısmı vurgulamayı unutmayın.

Başarısızlığa Kadar Tekrar Yap

Birçok vücut geliştiren, geçici kas yorgunluğu noktasına eğilim göstermemeleri nedeniyle optimal sonuçlar elde edemez. Kas kuvveti ve boyutlarında artışları uyarmak için, geçici olarak imkansız olanı düzenli olarak denemeniz zorunludur. Örneğin, 100 kiloluk bir dambılı 10 tekrar kaldırabiliyorsanız, ancak 11. tekrarı hiç denemiyorsanız, vücudunuz mevcut kapasitesini artırmak için bir neden bulamaz. Mevcut kapasitenizin ötesine düzenli olarak gitmeye çalıştığınızda, vücudunuzun rezerv kapasitesine giriş yapılır ve çünkü rezervler sınırlıdır, vücut aynı iş yükünü gelecekteki kullanım için kullandığında değerli, sınırlı rezervi tüketmemek için boyut ve kuvvetini artırır.

Yaygın bir görüşün aksine, başarısızlığa kadar yapılan setin son tekrarı en tehlikeli değildir. Aslında, en güvenli olması gereken tekdir, çünkü son tekrarda aslında en zayıf durumdasınızdır, bunu tamamlamak için yeterince güç üretmekte zorlanırsınız. En tehlikeli olanlar, en güçlü olduğunuz ve tamamlamak için gereğinden fazla kuvvet üretebildiğiniz ilk birkaç tekrardır.
Bu nedenle, herhangi bir setinizi tehlikeli olduğu korkusuyla başarısızlık dışında sonlandırmayın. Bir setin sonunda başarısızlığa kadar yapılan iki zorlanmış tekrarı tamamlamanıza yardımcı olması için, ara sıra bir antrenman partnerinin size yardımcı olması bile iyi olur. Ancak, yardımı size bu iki tekrarı kolayca yapmanıza izin verecek şekilde değil; aksine, en büyük çabanıza rağmen bunları tamamlamak için zorlanmanıza hafifçe yardımcı olmalıdır.

Doğru Ağırlık Seçimi

Listelenen her egzersiz için, yukarıda açıklandığı şekilde yaklaşık 6-10 tekrar yapmanıza izin verecek bir ağırlık seçmeniz önerilir. Ancak, belirlenen tekrar sayısını tamamladığınız için bir seti sonlandırmayın. 6-10 tekrar aralığı bir rehber olarak sunulur, çünkü altıdan azı rezervlerinizi yeterince zorlamayacak ve 12'den fazlası kas yorgunluğuna ulaşmadan önce kardiyo-respiratuvar yetersizlik nedeniyle seti sonlandırmanıza neden olabilir.
Son tekrarın, önerilen aralık içinde veya yakınında olduğu bir ağırlık seçmemeniz kesinlikle önemlidir ve bu son tekrarın, anlık yeteneklerinizin %100'ünden azını gerektirmemesi gerekmektedir, ayrıca uygun egzersiz formunu feda etmek zorunda kalmayın. Eğer ağırlığı kontrakte pozisyonda tutamıyorsanız, ağırlık çok ağırdır. Çünkü tüm iskelet kaslarınız, kaldırma güçlerinden daha fazla ağırlıkları tutma yeteneğine sahiptir, bu nedenle kas kontraksiyonunun gücüyle kaldırdığınız bir ağırlığı, hareket aralığının herhangi bir noktasında (örneğin, kontrakte pozisyonda) tutabilmelisiniz. Eğer seçtiğiniz ağırlığı kontrakte pozisyonda tutamıyorsanız, o ağırlığı kaldırmadınız - onu fırlattınız!
Daha güçlendiğinizde ve başlangıçta 6-10 tekrar yapmanıza izin veren bir ağırlıkla 12 veya daha fazla tekrar yapabildiğinizi bulduğunuzda, ağırlığı %10-20 veya gerekli herhangi bir miktar artırın, böylece tekrar 6-10'a geri dönmeniz gerekecek. Bu, ilerleyici direnç egzersizinin doğasının bir parçasıdır.

ISINMA

Normal rüzgar almadan bir beyzbol topu atmayı deneyin. Kolunuzu geri çekmeden bir yumruk atmayı deneyin. Önce dizlerinizi çökmeye başlamadan ne kadar yükseğe sıçrayabileceğinizi gözlemleyin. Beyzbol topunuzun kısa bir mesafeye düştüğünü, yumruğunuzun Caspar Milquetoast'u sarsmadığını ve yukarı sıçramanızın hemen hemen sizi yerden kaldırmadığını göreceksiniz.
Tüm bu örneklerde eksik olan temel faktör, düşük performansın nedeni olan ön germeyi içermektedir. Teknik olarak myotatik refleks olarak bilinen ön germeyi, hafif bir ek germe ile güvenli bir şekilde tam bir uzatma sağlanabilen herhangi bir egzersizde etkili bir şekilde kullanabilirsiniz. Bazı örnekler, Şevhetçi Curl'ler, Baldır Kaldırmaları, Dambıl Flyler, Dips ve Basınç Egzersizleridir.
Ön germeyi kullanmak istediğinizde, ağırlığı yavaşça indirerek başlayın ve sonra, tam uzatmaya birkaç inç kala, en yüksek güvenli uzantıya ulaşıncaya kadar hızı artırın, ardından hızla hareketin yönünü tersine çevirin ve yukarı doğru hareket edin. Bu ek germe, ağırlığı karşı yönde hareket ettirmek için hızlı bir kasılma çabası ile birlikte, daha yoğun bir kasılma sağlamak için güçlü bir nörolojik impuls oluşturur.

Ön ISINMA

Geçtiğimiz bölümde öğrendiğimize göre, kırılma noktasını geçebilmek için bireyin anlık yeteneğinin %100'ünü kullanması gerekmektedir. Birçok geleneksel egzersizde, kasların %100'üne kadar kasılma yeteneğini kullanmaları her zaman mümkün olmayabilir çünkü "zayıf bağlantılar" devrede bulunmaktadır.
Örneğin, Yokuş Pressleri yaparken, pec kaslarının çalışması, daha küçük ve dolayısıyla daha zayıf olan triceps kaslarının dahil olması nedeniyle sınırlıdır. Yokuş Presslerinde triceps kaslarının zayıflığı, daha büyük, daha güçlü olan pec kaslarının zayıf bağlantıya dönüşmesi durumunda bir başarısızlık noktasına ulaşılır. Aynı durum, Sırt kaslarını Satırlar, Çene Çekme veya Çekişler gibi geleneksel egzersizlerle eğittiğimizde de geçerlidir. Bu egzersizlerde, sırt kaslarının yanı sıra biceps kasları da çalışır. Biceps kasları zayıf olduğundan, biceps kasları başarısız olduğunda, büyük ölçüde uyarılmamış olan sırt kasları bırakılır.
Zayıf bağlantılar, bileşik bir egzersize başlamadan önce izolasyon bir egzersiz yaparak aşılabilir. Örneğin Dambıl Flyes, Kablo Crossoverlar veya Nautilus Pec Deck gibi bir izolasyon egzersizini başarısızlık noktasına kadar yapmak, pec kaslarını ön-eksiltirken tricepsin büyük bir kısmını güçlendirir. İzolasyon egzersizini hemen ardından Dips veya Yokuş Pressleri gibi bir bileşik egzersizle takip ettiğimizde, durum geçici olarak tersine döner. Şimdi triceps, zayıf bağlantılar olmaktan çıkarak geçici bir güç avantajına sahiptir ve böylece ön-eksilti edilmiş pec kasları, artık anlık yeteneklerinin % 100'üne kadar kasılabilirler. Benzer şekilde, sırt kaslarını çalışırken bicepsin zayıf bağlantısı da aşılabilir. Satırlar veya Çekişler gibi bileşik bir hareketten önce, Nautilus Pullover'lar, Dambıl Pullover'lar veya Düz Kol Basınçları gibi bir izolasyon hareketi gerçekleştirilerek zayıf bağlantı kaldırılır ve sırt kasları bileşik hareketle tam uyarılma alır.
Ancak izolasyon egzersizinden bileşik egzersize geçişte hiçbir gecikme olmamalıdır, çünkü üç saniyelik bile bir gecikme, temel kaslar - pec kasları ve sırt kasları - %50'ye kadar güçlerini yeniden kazanmalarını sağlar, bu da yardımcı kasları tekrar zayıf bağlantı haline getirir. İzolasyon-bileşik superseri tamamlandıktan sonra, gerektiği kadar bir dinlenme süresi olabilir - ancak daha uzun değil! - ve daha sonra yeterli verimlilikle devam edilebilir.

Negatifler

İskelet kaslarının üç düzeyde yeteneği vardır. İlk ve en zayıf seviye, pozitif kuvvet olarak adlandırılır ve bu, kasın tam uzantıdan tam kasılma konumuna bir ağırlığı kaldırma yeteneğidir. İkinci düzey yeteneği veya statik kuvvet, pozitif kuvvetten daha büyüktür. Bu, bir kasın hareket aralığında herhangi bir noktada kaldırabileceğinden daha fazla ağırlık tutabileceği anlamına gelir. Tam uzantıdan tam kasılmaya kaldırabileceği ağırlıktan daha fazla ağırlık tutabilir. Üçüncü düzey yeteneği olan negatif kuvvet, en büyüğüdür ve ağırlığı tam kasılmıştan tam uzantıya indirmeye atıfta bulunur. Bir bireyin maksimum bir tekrarda 100 pound kaldırabileceğini bulduğunda, hareket aralığının herhangi bir noktasında 150 pound tutabileceğini ve kaldırabileceğinden çok daha fazla ağırlık indirebileceğini bulacaktır.

Antrenman yoğunluğunuz, başarısızlık noktasına ulaşan bir setin hemen ardından veya önceden tanımlanan iki zorunlu tekrarın ardından negatif tekrarlar yaparak artırılabilir. Bu negatif tekrarların ilk birkaçı nispeten kolay gelecek ve onları çok yavaş bir şekilde indirebileceksiniz. İlk iki negatif tekrarın aşağı doğru hareketini durdurabileceğinizi göreceksiniz çünkü statik kuvvetiniz hala sağlamdır. İlerledikçe, ağırlığın aşağı doğru hızı artacak ve artık kontrolünüz olmayacak. Bu zamana kadar, statik kuvvetiniz tükenmiş olacak, ancak hala ağırlığı yaklaşık iki daha fazla indirmek için yeterli negatif kuvvetiniz olacak. Set, ağırlığın aşağı doğru hareketini kontrol edemediğinizde veya hatta bu noktadan bir veya iki tekrar önce sonlandırılmalıdır, çünkü bir ağırlığın bir kası kasılmış konumdan çekmesi tehlikelidir.

Ara sıra, pozitif kısmı tamamen atlayabilirsiniz (bunu mümkün kılan belirli egzersizlerle) ve egzersizi "yalnızca negatif" şekilde yapabilirsiniz. Egzersizi, size normalde pozitif başarısızlıkla kullanacağınız ağırlıktan %25-40 daha ağır bir ağırlıkla başlatın ve size yardım eden iki gözlemcinin yardımıyla tam kasılmış pozisyonda başlatın. Sizi incitmemeleri için ağırlığı size dikkatlice aktarmalarını sağlayın, sonra ağırlığı yavaşça indirin ve yukarıda tarif edilen şekilde altı veya daha fazla tekrar yapın. Erken 1970'lerde Arthur Jones tarafından yapılan araştırmalarda negatif antrenmanın çok verimli olabileceği keşfedildi. Ancak kişisel antrenman müşterilerimle yaptığım deneyimlerime göre, her setin sonunda zorunlu ve negatif tekrarların dahil edilmesi hızla aşırı antrenmana yol açar. Bu nedenle, müşterilerimi rastgele bazılarına (belki her üçüncü veya dördüncü antrenmanda) kullanmalarını sağlarım, ancak asla her antrenmanın her egzersizinde kullanmam. Yalnız antrenman yapıyorsanız, zorunlu tekrarlar ve negatifleri hiç yapamayacaksınız çünkü gözlemciler gereklidir. Bununla birlikte, her zaman egzersizleri pozitif başarısızlık noktasına kadar götürün, aksi takdirde yoğunluk artışı sağlamak için yetersiz olacaktır.

Antrenmana başlamadan önce

Eğitilecek kasları ısıtmak için biraz zaman harcamak önemlidir. Bununla birlikte, tüm önemli kasları esnetmek, aerobik çalışma yapmak veya o gün çalıştığınız belirli kas ve eklemlere kan getirmek için gerekli minimumdan daha fazla egzersiz yapmak (hafif ila orta derecede egzersiz bile olsa) gerekli değildir.
Unutmayın, aşırı antrenman istenilen sonuca ulaşmak için gereken en az egzersizden daha fazlasını yapmak anlamına gelir. Bu, ısınma için de geçerlidir. Son beş yıl içinde vücut geliştiriciler arasında germe ve aerobikleri vücut geliştirme rutininin ayrılmaz parçaları olarak görmeye eğilim olmuştur. Ağırlık antrenmanı antrenmanında neden vücudunuzun sınırlı kaynaklarının germe ve aerobik gibi üretken olmayan egzersizlere harcanmasını gereksiz kılacak bir neden yoktur.
Çalıştığınız kasları ısıtmak faydalıdır çünkü bu, bölgeye ekstra sıcaklık, kan ve oksijen getirir ve ayrıca çeşitli enzim sistemlerini aktive eder, hepsi kasların daha yoğun bir şekilde kasılmasına ve daha az sakatlanma olasılığıyla çalışmasına katkıda bulunur. Isınma setlerinizi antrenmanın başında, ilk kası çalışmadan hemen önce yapmak en iyisidir. Kendi antrenman deneyimimde ve diğerleriyle çalışırken öğrendiğim şey, her birinin başarısızlık noktasından iki tekrar veya daha az kala sona eren art arda daha ağır ağırlıklarla yapılan iki veya üç setin yeterli olduğudur. İlk kas ısındıktan ve maksimum yoğunlukta çalıştırıldıktan sonra, oturumun ilerleyen bölümlerinde çalıştırılacak diğer kasları ısıtmaya gerek yoktur. Örneğin, pek ilerler ve ardından omuzları ve trisepsleri de ısıtır, böylece sıkı bir şekilde çalışmaya hazır hale gelir. Ancak, bireysel ısınma ihtiyaçları değişebilir. Buradaki nokta şudur: Isınmanızı bir antrenmana dönüştürmeyin; yalnızca minimal olarak gerekeni yapın.

Yoğunluk ve Kas Fonksiyonu

Vücut geliştiricilerin çoğu, bicepsin temel işlevinin ön kolunu fleks yapmak olduğunu yanlışlıkla düşünür. Aksine, bicepsin temel işlevi, eli supine etmek yani avucu yukarı döndürmektir. El yukarı döndüğünde ancak biceps ön kolun fleksiyonu sırasında kasılır.

Önkolunuzu üst kolunuza doğru çekin, eliniz gövdenin yanına bakacak şekilde, ardından karşı elinizin işaret parmağınızı gövdenizdeki bicepsinize yerleştirin ve elinizi yavaşça supine ettiğinizde ne olduğunu hissedin. Biceps, rahatlamıştan kasılmış duruma geçer.

Bu açıkça biceps gelişimi amacıyla Curl egzersizlerinde düz bir barın kullanılması gerektiğini gösterir. E-Z kıvrık çubuğun kullanımını, elleri supine pozisyondan pron pozisyona doğru hareket ettirerek ve öncelikle brachialis kasını çalıştırarak engeller.

Çoğu vücut geliştirici, latsın fonksiyonu hakkında belirsiz bir anlayışa sahip olup, geniş kavrama sahip Chins ve Pulldown'ların latsı genişletmek için üstün egzersizler olduğunu düşünür. Ancak gerçekler bunun aksini göstermektedir. Farklı el aralıklarıyla yapılan herhangi bir lat egzersizi, belirli bir şekilde latsı "genişletmeye" özgü olmamakla birlikte, yeterli yoğunlukta yapılan her lat egzersizi zamanla latsı geliştirecek ve dolayısıyla bir dereceye kadar genişletecektir. Doğru yapılan lat egzersizleri, elbette, bu kası daha etkili bir şekilde geliştirecektir.

Bir latissimus kasını, üst kolun altındaki trisep altına ve alt sırtın boyunca iki nokta arasında gerilmiş bir kauçuk bandı düşünün. Şimdi, üst kolunuzu başınızın yanına yerleştirin, yani yakın kavrama bir çene ya da çekme pozisyonunda. Bu pozisyondaki lat'ın iki bağlanma noktası neredeyse 180 derece açıyla birbirinden uzaktır, bu da bu kas için önemli bir gerilim sağlar. Kolunuzu başınızdan daha yakın bir konuma getirdiğinizde, geniş kavrama pozisyonuna doğru, iki bağlanma noktası arasındaki açının 90 dereceye yaklaştığını ve daha az gerilim olduğunu göreceksiniz.

Lats için daha fazla gerilim ve daha geniş bir hareket aralığı için, Çinler ve PullDown'lar yapılırken dar bir kavrama kullanın. Ayrıca, bu iki egzersizde supin pozisyon kullanmak daha iyidir. Biceps, lats'tan daha küçük ve zayıf olduğu için, çene ve çekme egzersizlerinde biceps lats'tan önce başarısız olacaktır. Bicepsin en zayıf olduğu supin pozisyonunu neden avuç içlerini prono pozisyona yerleştirerek lats çalışmanızın verimliliğini tehlikeye atın? Tamamen üretken lat çalışması için dar kavrama, avuçlar yukarı pozisyonu kullanın.

Herhangi bir bench press hareketinde pees çalışırken -- düz, eğimli veya düşük eğimli -- ellerin mümkün olduğunca yakın olacak şekilde tutulması en iyisidir. Peelerin işlevi, üst kolun vücudun yanından herhangi bir konumdan başlayarak ve gövdenin ortasına doğru getirmektir. Ellerinizi önünüze uzatın, yani geniş bir bench press pozisyonunda olduğu gibi, peelerinizi kasın. Ardından, kollarınızı birbirine yaklaştırın, yani dar bir bench press pozisyonunda olduğu gibi, ve peelerinizi kasın. Dar kavrama pozisyonunda kasılmanın yoğunluğu çok daha büyüktür. Bench press yaparken ellerin değil, dirseklerin genişletilmesi gerekmektedir. Dirsekler genişletilmiş ve kulaklara doğru geriye yerleştirildiğinde, üst kollar gövdeden en uzak noktada olur ve dar kavrama ile, üst kollar gövdenin ortasına daha yakın gelebilir, bu da peelerin daha dolgun bir aralıktan geçmesini ve dolayısıyla daha yoğun bir kasılma sağlar.

EKIPMANLAR

Vücut geliştirme/fitness pazarında yaklaşık iki on yıldır serbest ağırlıkların egzersiz makinelerine göre avantajlarının tartışıldığı bir polemik bulunmaktadır. Ancak, bu sorun yanlıştır. Asıl mesele, serbest ağırlıklardan daha iyi olan egzersiz makinelerinin olup olmadığıdır? Ve cevap evet!

Doğru kullanıldığında, barbell'in çoğu şampiyon vücut geliştiricileri ve güç sporcularının neredeyse sadece kullandığı gibi üretken bir araç olduğu inkar edilemez bir gerçektir. Ancak, barbell'in belirli eksiklikleri olduğu gerçeğini değiştirmez.

Barbell'in eksikliklerini doğru anlayabilmek için, egzersizin fiziksel prensipleriyle ilgili birkaç temel gerçek göz önünde bulundurulmalıdır. Vücudumuzun çeşitli bölümleri bir eksen etrafında dönme şeklinde hareket ederken, çoğu geleneksel serbest ağırlık ekipmanı yalnızca "düz çizgi" veya tek yönlü direnç sağlar. Bu, çoğu serbest ağırlık egzersizinde ağırlığın bazı pozisyonlarda diğerlerinden daha ağır hissedildiği ve tamamen kasılı pozisyonda hiç direnç olmadığı gerçeğini açıklar. Tamamen kasılı pozisyonun, yüzde 100 kas lifinin aktive edilebileceği tek pozisyon olduğunu ancak yeterli direnç sağlandığında mümkün olduğunu hatırlayalım.

Örneğin, Barbell Curl, 160 derecelik bir dönme hareketi olan bir hareket, sadece hareket aralığının küçük bir kısmında etkili direnç sağlar. Curl'ün ortasında, ön kolların tamamen yere paralel olduğu ve yerçekiminin doğrudan aşağı çektiği ve sizin doğrudan yukarı çektiğiniz bir noktada, direnç doğrudan ve dolayısıyla tamamen etkilidir. Ağırlık hareket aralığının orta noktasını geçtikten sonra etkili direnç azalır ve ağırlık hissedilir derecede hafifler ve kasılmış pozisyonda hiç direnç kalmaz.

Kilitlenme içeren barbell egzersizlerinde, kasılmış pozisyonda yeterli direnç yoktur ve tam bir kasılma başlatılamaz. Bu, barbell'in büyük bir eksikliğidir çünkü kasılmış pozisyon büyümeyi teşvik etmek için çok önemlidir. Kilitlenme noktasının bulunduğu örnekler Squatlar, Leg Pressler ve tüm üst vücut itme hareketleridir. Kilitlenme pozisyonunda, etkili direncin çoğu kaldırılmış ve kemikler tarafından desteklenir ve doğrusal bir pozisyonda bulunurlar.

Birçok barbell egzersizinde bir yapışma noktasının varlığı - hareket aralığında direncin diğer noktalara göre çok daha ağır hissedildiği nokta - kasların bazı pozisyonlarda diğerlerine göre daha zor çalıştığı açıkça ortaya koymaktadır. Kilitlenme noktasında, ağırlık çok az veya hiç kas katılımı olmadan desteklenebilir ve kaslar neredeyse hiç çalıştırılmaz.

Tüm bunlar, barbell egzersizlerinin kaslara yalnızca en zayıf pozisyonlarında direnç sağladığını, en güçlü pozisyonlarda ise neredeyse hiç direnç olmadığını göstermektedir. Egzersiz ekipmanı seçerken bu gerçekleri bilmeniz önemlidir çünkü direnç olmadığı yerde büyüme uyarımı da yoktur - ve işte bu durumu belirli bir serbest ağırlık egzersizinin kasılı pozisyonunda bulunmaktadır. Bu eksikliklere rağmen üretken olan barbell egzersizleri vardır, ancak bu sınırlamalar olmaksızın çok daha etkili olabilirler.

Peki, soruya cevap vermek gerekirse: Serbest ağırlıklardan daha iyi olan egzersiz makineleri var mı? Evet, çok önerdiğim iki egzersiz makinesi bulunmaktadır. En iyi egzersiz ekipmanı Nautilus'tur. Yukarıdaki bilgileri sağlayan Arthur Jones, barbell egzersizlerinin fiziksel fiziği hakkında, Nautilus makinesini doğrudan, dengeli, otomatik olarak değişken, tam aralıklı direnç egzersizi sağlamak için oluşturmuştur. Nautilus'un aynı özelliklere sahip olan, ikinci en iyi egzersiz ekipmanı ise Arthur'ün oğlu Gary Jones tarafından oluşturulan Hammer'dır.

Nautilus makinesinin 1970'lerin başında ortaya çıkmasından önce, hiç kimse egzersiz makinelerine karşı polemik yapmıyordu. Hatta bugün bile, kimse bacak uzatma makinesini, baldır makinesini veya lat çekme makinesini aşağılamaz. Ancak, Nautilus'un sağladığı fonksiyonel üstünlük ve finansal başarısıyla birlikte, geleneksel ekipmanların üreticileri ve satıcılarından egzersiz makinelerine karşı çıkan söylemler duymaya başladık.

Ben kişisel eğitim müşterilerime neredeyse sadece Nautilus ve Hammer kullanmalarını tavsiye ediyorum. Tam aralıklı direnç sağladıkları için değil, aynı zamanda yönlendirilmiş mekanizmaları kullanarak müşterilerimin tüm çabalarını dirence karşı odaklayabilmelerini ve böylece daha yoğun kasılmalar elde edebilmelerini seviyorum. Birçok serbest ağırlık egzersizinde, çaba fazla miktarda denge ve koordinasyon üzerine harcanır.

Evde antrenman yaparsanız veya tam aralıklı egzersiz makinelerine erişiminiz yoksa, temel üretken egzersiz prensiplerine uyduğunuz sürece geleneksel serbest ağırlık egzersizleriyle önemli sonuçlar elde edebilirsiniz.

AYARLAMA VE SABİT TUTMA

Bu bölümün sonunda belirtilen antrenman rutini size anlık ve önemli bir güç artışı sağlayacaktır. Ancak, zamanla ilerlemenizin durduğunu göreceksiniz. Bu, genel teorinin terkedilmesi gerektiği anlamına gelmez. Hala büyümeyi uyarmak için yoğun kasılmalar gerekecektir. Ancak, daha güçlü hale geldikçe ve daha ağır ağırlıklar kaldırdıkça, vücudunuzun hala sınırlı olan rezervlerine olan talepler de artacak ve aynı rutin overtraininge neden olacaktır.

İlerlemenin tamamen durduğunu fark ettiğinizde iki hafta boyunca antrenman yapmadan bir hafta ara verin, böylece vücudunuzun rezervlerini tamamen yenilemesine izin verin. Antrenmana geri döndüğünüzde, üç antrenmandan her birinden bir seti çıkarın ve antrenmanlar arasına ek bir gün boş zaman ekleyerek frekansı azaltın. Dinlenme ve antrenmanın azaltılmış hacmi ve sıklığı, tekrar ilerleme yoluna geri dönmenizi sağlayacaktır.

Önceki bölümde belirttiğim gibi, üretken egzersizin genel teorisi - yoğun bir şekilde antrenman yapın, kısa süreli ve nadiren antrenman yapın - geçerlidir ve herkes için çalışacaktır. Ancak, yoğun egzersizi tolere etme yeteneğinde geniş bir varyasyon olduğundan, evrensel bir güvenli başarılı reçete garanti edemem. Teorinin pratik uygulamasının bir kısmı birey tarafından çalışılmalıdır. Listelenen rutin anlık ve önemli sonuçlar vermeyi sağlamazsa, hacmi ve sıklığı düzenlemekle ilgili çalışın, böylece böyle sonuçlar elde edilir.

Rutin

(Antrenman rutini ek olarak word dosyasinda gorsel ile beraber daha detayli anlatilmaktadir. + Set sayilari ile beraber.)

GÜN 1:
Gogus / Omuz / Triceps Beraber:
Gogus: 1. Dambell Fly,

Gogus 2: Cable Crossover veya Pee Deck,

superset ile birlikte: Incline Bench Press.

Omuzlar 1: Lateral Raise.

Omuz 2 :Eğilerek Dambıl Lateral (veya arka deltoidler için Pee Deck).

Triceps: 1. Yatarak French Press, Pushdown veya Triceps

Makinesi, superset ile birlikte: Dips hareketi.

GÜN 2: Sirt /Trapez/ Biceps Beraber:

Sirt: 1. Natilius Pullover veya Normal Pullover alternatif olarak.

superset ile birlikte. Close Grip, avuç içi yukarı yönlü Pulldown.(Reverse)

Sirt: 2 Incline Barbell Row.

Sirt 3: Traps: 1. Dumbell Shrugs.

Sirt 4: 1. Hyperextesion veya Deadlift.

Biceps: 1. Curls. Dumbell veya Barbell.

GÜN 3:

Bacaklar: 1. Leg Extension.

superset ile birlikte

Leg Pressveya Squat (bu egzersizleri antrenmanlarda sırayla değiştirin).
Bacak 2: Leg Curl.

Bacak 3: Calf Raises.

Karin: 1. Crunch.

Önemli Noktalar

Listelenen egzersizlerin her birinden bir set yapın. Bir setin yeterli olup olmadığına dair şüpheleriniz olsa bile, en verimli ve üretken yöntemi belirlemek için mantıklı bir başlangıç noktasıdır.
Superset olarak listelenen egzersizler arasında hiç ara olmamalıdır, çünkü üç saniyelik bir gecikme bile yardımcı kasların zayıf halkalar haline gelmesine neden olabilir. Superset olarak listelenmeyen setler arasındaki dinlenme süresini minimumda tutun. Sadece bir sonraki sete geçmekte kardiyo solunum yetmezliğiyle engellenmeyecek kadar uzun süre dinlenin.
Antrenman süresini kademeli olarak azaltmaya çalışın. Aynı antrenmanı giderek daha az zamanda yapmak, antrenmanlarınızın yoğunluğunu ve dolayısıyla verimliliğini artırır. Ancak, antrenmanlarınızın bir yarışa dönüşmesine izin vermeyin.
Isınma egzersizlerini minimumda tutun. Isınma için gereken miktarın tam olarak yapılması ilkesi geçerlidir.
Tüm egzersizleri mümkün olduğunca düzgün bir şekilde yapın. Her hareketi kasıtlı bir şekilde başlatın ve aynı şekilde, pozitif hareket aralığında yumuşak, kontrollü bir şekilde ilerleyin, kasılma pozisyonunda durun ve kontrol altında indirin.
Her bir egzersiz için 6-10 tekrar yapmanızı sağlayacak bir ağırlık seçin. Gücünüz arttıkça ve 12 veya daha fazla tekrar yapabilir hale geldiğinizde, ağırlığı %10-20 oranında artırın veya sizi tekrar 6-10 tekrar aralığına döndürecek herhangi bir miktarda artırın. Progressif olarak antrenman yapın.
Zorlanmış ve negatif tekrarlar faydalı olabilir, ancak sadece ara sıra kullanıldığında. Her antrenmanın her setinde kullanıldığında, aşırı antrenmana neden olabilirler.
Başlangıçta, her diğer gün antrenman yapın, ya Pazartesi, Çarşamba ve Cuma günleri veya Salı, Perşembe ve Cumartesi günleri. Her üç günlük döngünün sonunda, antrenmandan tamamen iki gün ara verin.
Daha büyük ve daha güçlü hale geldikçe, iyileşme yeteneğinize olan talep artar ve rutin sonunda aşırı antrenmana neden olabilir. İlerleme tamamen durduğunda iki hafta boyunca antrenmandan tamamen uzaklaşın. Antrenmanlara tekrar başladığınızda, antrenmanlarınızın hacmini ve sıklığını azaltın. Birinci Gün, triceps için bileşik hareketi çıkarın; İkinci Gün, lats için izolasyon egzersizini çıkarın; ve Üçüncü Gün, Leg Curl performansını her ikinci veya üçüncü bacak antrenmanına indirin. Ve her diğer gün yerine, her üçüncü veya dördüncü gün antrenman yapın.
Güç için antrenman yapın! Unutmayın: Daha büyük olmak istiyorsanız, daha güçlü olmalısınız. Birçok kişi için güç artışları, boyut artışlarından önce gelir.
İlerleme tablosu tutun. Her antrenmanın tarihini, her egzersiz için kullanılan ağırlığı ve yapılan tekrar sayısını kaydedin. Daha güçlü hale gelmeniz -- tekrar sayısında, ağırlıkta veya her ikisinde birden bir artışla belirginleşmiş şekilde -- çok düzenli bir şekilde gerçekleşmelidir. Güçlendiğiniz sürece, doğru yoldasınız demektir. Bir tekrar artışı bile önemlidir.
Egzersizleri periyodik olarak değiştirin, ancak temel prensiplere bağlı kalmaya devam edin. Bu rutin, bir Bay Olympia fiziki garantisidir. Bu, hiç kimse ve hiçbir rutin garanti edemez çünkü sonunda ne kadar kas gelileceğinizin genetik tarafından dikte edilir. Ancak yukarıda açıklanan antrenman prensiplerini kullanmak, optimal ilerleme ve bireyin tam fiziksel potansiyelinin gerçekleşmesine yardımcı olacaktır.

5

Bireysel Potansiyel

Herhangi bir antrenman deneyimine sahip vücut geliştiricinin kas büyümesinin çekici bir şekilde yavaş bir süreç olduğunu hatırlatmaya ihtiyacı yoktur. Aslında, bu, ağırlık antrenmanı yapan sporcu tarafından günlük olarak hatırlatılan acımasız bir gerçektir. Ve bazılarının diğerlerinden daha hızlı ve daha fazla büyüdüğü apaçık ortadadır, ancak gelişim hızı veya seviyesinden hiçbir zaman memnun olan bir vücut geliştiriciyle nadiren karşılaşmışımdır.
Üçüncü bölümde vurguladığım gibi kas büyümesinin fizyolojisi evrenseldir ve herkes neredeyse aynı antrenman gereksinimlerine sahiptir, bu nedenle antrenmana verilen bireysel yanıtlarda geniş bir varyasyon aralığı olduğunu merak ediyor olabilirsiniz.

Genetiğin Rolü

Kısa bir süre önce, vücut geliştirme alanındaki birçok kişi, yalnızca doğru rutini bulursa ve yeterince takviye alırsa herkesin bir şampiyon vücut geliştirebileceğine inanıyordu. Bunun büyük bir hurafe olduğu 1970'lerde, genetik biliminden gelen bazı çok gereksinim duyulan bilgiler vücut geliştirmeye uygulandığında ortaya çıktı.
Egzersiz fizyolojisinin temel prensiplerinin hepimiz için ortak olduğu doğrudur, ancak egzersize bireysel yanıtı değiştiren genetik faktörlerin bir birleşimi de mevcuttur. En kolay tanınabilir faktörlerden ikisi yaş ve cinsiyettir. Ancak egzersize bireysel yanıtı belirlemede daha az somut olan diğer faktörler de vardır. Bireyler, ebeveynlerine özgü ve türde yaygın olmayan özellikleri miras alırlar.

Örneğin, boy, göz rengi, parmak izi, vücut tipi ve kan grubu gibi özellikler "sabit" genetik özelliklerdir ve dolayısıyla dış etkenlerden gelen ilerleyici değişikliklere tabi değildirler. Ancak, zeka ve kas büyüklüğü gibi diğer miras alınan özellikler, mutlak olarak sabit değildir ve ilerleyici olarak değiştirilebilirler.
Hücrelerdeki kalıtsal materyalden sorumlu olan genler, gelişim sürecinin erken aşamalarında yeterli beslenme ve fiziksel aktiviteden yoksun bir bireyde ifade bulamazlar. Benzer bir durum, zeka gelişimi için de geçerlidir; formasyon yıllarında ciddi beslenme ve kavramsal yoksunluk, olgun bir zeka gelişimini engelleyebilir ve belki de önleyebilir.

Bu etkiler, normal fiziksel boyut ve zeka düzeylerinin gelişimi için hayati öneme sahiptir. Normalin üzerinde boyut ve zeka seviyeleri geliştirmek için birey, günlük yaşamın normal olarak karşılaşılan görevlerinden daha talepkar görevleri yerine getirmelidir. (Zeka'nın sabit bir özellik olduğunu iddia edenler, isteğin gelişiminde önemli bir rol oynadığı gerçeğinden kaçınırlar.)

Yukarıda belirtilen tavsiyeleri takip ederek, herkes mevcut kas boyutunu ve zekasını geliştirebilir, ancak her durumda sınırlar vardır ve bu sınırlar genetik olarak belirlendiği için onları aşmak için yapabileceğiniz bir şey yoktur.

Belirli psikolojik-motivasyonel faktörlerin yanı sıra, bireyin hedeflerine ulaşması için sahip olması veya edinmesi gereken genetik miras, yoğun egzersize yanıt hızının ve kas gelişim derecesinin belirlenmesinde temel bir faktördür. Dolayısıyla, uygun eğitim ve beslenme ile herkes mevcut gelişim seviyesini artırabilir, ancak şampiyon olmak için gerekli genetik özelliklere sahip çok küçük bir yüzdeye sahip olacaktır.

Üst düzey bir vücut geliştirmenin geliştirilmesi için gerekli olan en gözle görülür fiziksel özelliklerden biri, iskelet yapısı ile ilgilidir. Kemiklerin boyutu ve oluşumu, sadece ne kadar kasın desteklenebileceğini belirlemekle kalmaz, aynı zamanda vücut yapısının estetik kalitesinin önemli bir yönünü de belirler.

Küçük veya kırılgan bir kemik yapısına sahip bir birey, Casey Viator veya Dorian Yates'in Ağır Görev kas kütlesini destekleyemez. Belirli bir çevre çapı ve yoğunluktan aşağıdaki kemikler, onları bu derece geliştirmek için gereken ağır yükler altında kasların uygun çapa bağlanması için yeterince güçlü olmayacaktır. Benzer şekilde, Paul Anderson'un büyük kemikli iskeletine sahip birinin, vücut geliştiricinin vücut yapısının belirleyici özelliği olan büyük kas göbeğinin küçük, kompakt eklemlere dönüştüğü estetik akış ve daralmayı asla kazanması imkansız olurdu. Bu kadar büyük bir iskelet, bir Bay Olympia'nınkinden daha büyük kasları desteklemek için izin verebilir, ancak büyük kas karnına küçük, kompakt eklemlere doğru akıyor.

İskeletin boyutu, ne kadar kas kütlesinin desteklenebileceğini belirlemede önemli bir rol oynar, ancak bir kasın gerçek boyut potansiyeli, kısmen, kasın uzunluğu ile belirlenir. Kas ne kadar uzun olursa, kütlesi o kadar büyük olur. Kasın bulunduğu kemik üzerindeki uzunluğundan bahsetmiyorum, ancak kasın kemik boyunca ne kadar uzandığından bahsediyorum. Bir kasın uzunluğu ile kas büyüklüğü arasındaki ilişkinin bilindik bir örneği, çoğu siyah vücut geliştiricinin gastrocnemius kaslarıdır. Bu kasların "yüksek" olması nedeniyle, kas olmadığı yerde kas geliştirilemez ve bu nedenle kütlesel potansiyel sınırlıdır.

Başka bir iyi örnek, Larry Scott ve Franco Columbu'nun biceps'lerinin karşılaştırmasıdır. Scott genellikle spor tarihinde en büyük biceps'lere sahip olarak kabul edilse de, bunun gerçekleşmesini mümkün kılan önemli uzunluğu oldu. Sağ kolunu düz tuttuğunda, biceps'lerinin uzunluğu dirseğin iç kısmına kadar uzanıyordu. Öte yandan, Columbu kısa ve düğümsü biceps'lere sahipti. Onları önemli ölçüde geliştirmesine rağmen, bu özellik, tam uzunlukta olsaydı olduğundan daha kocaman olmalarını engelledi. Kas uzunluğu konusu, özellikle bir bireyde, hatta tür içinde rastgeleliği düşündüğünüzde ilginçtir. Örneğin, Lou Ferrigno'da, tam uzunlukta - hatta devasa - biceps'lere sahip olmasına rağmen, baldır kasları bacaklarının çok üst kısmında olduğu için benzer bir dereceye kadar geliştirememiştir. Kas uzunluğu boyunca uzun kaslara sahip bir vücut geliştirmeci görmek nadirdir. Sergio Oliva, böyle bir nadirlik olarak hemen akla gelir.

Sadece kas göbeklerinin değil, tüm vücudu üzerindeki her kası olağanüstü bir derecede gelişmişti.
Ancak, uzun kas göbeklerine ve mükemmel bir kemik yapısına sahip bir birey, kaslarını önemli bir dereceye kadar geliştiremeyebilir, çünkü kas lifi yoğunluğu da önemli bir rol oynar. Bir kasın verilen bir hacimdeki lif sayısı ve kasın uzunluğu, kütlesel potansiyelini belirleyen faktörlerden sadece ikisidir. Her şey eşit olduğunda, göğüs kasları daha az lif içeren bir vücut geliştirmeci, aynı derecede geliştiremeyecektir.
İnsan genomunda (kromozomların toplamı), yoğun egzersize yanıtın hızını ve derecesini düzenleyen kodlanmış talimatlar bulunmaktadır. Burada, yukarıda tartışılan özellikleri kontrol eden genlerden değil, tekil yoğun egzersize yanıt olarak ortaya çıkan kas büyümesi sürecini geçici olarak kapatma ve ardından bireysel potansiyel tam olarak gerçekleştirildiğinde kalıcı olarak kapatma görevini üstlenen genlerden bahsediyorum. Bu düzenleyici özellikler, birçok genetik özellik gibi geniş bir yelpazede ifade edilir, bu da yoğun egzersize yanıtta bireysel farklılık derecesinin neden bu kadar geniş olduğunu açıklar.
Kas kütlesinin gelişimine genetik faktörlerin nasıl etki ettiği konusu, geniş bir yelpazede olası etkileşimlerin olması nedeniyle son derece karmaşıktır, bazıları tanımlanmamış olan birçok özellikle. Yukarıda kısaca tartışılanlar sadece birkaç örnektir; bunlar sadece konuya giriş yapmak ve nereye gittiğinizi belirlemenize yardımcı olmak için sunulmuştur.
Tekrar hatırlamak önemlidir ki, her durumda sınırlar bulunur ve bu sınırlar genetiktir, bu nedenle bunları değiştirmek için yapılacak bir şey yoktur. Ancak, nihai potansiyel yalnızca geriye dönük olarak doğru bir şekilde değerlendirilebilir, bu nedenle doğru metodolojiyi kullanarak onu gerçekleştirmek için uzun vadeli bir taahhütte bulunmadıkça kesin olarak ne olduğunu asla bilemezsiniz.

6

Motivasyon Üzerine

Ülke genelindeki spor salonlarında, 20 yıldan daha eski bir olaya dair gerçek bir hikaye hala dolaşımda. Bu hikaye, o kadar nadir bir güç, dayanıklılık ve motivasyon gösterisiyle ilgilidir ki, olaya şahit olanlar onu büyük bir saygı ve hayranlıkla anlatır, hatta neredeyse efsanevi bir hale gelmiştir.

Hikaye, 1971 AAU Mr. America yarışmasından hemen önce, Arthur Jones'un Casey Viator'un antrenmanlarını bizzat denetlediği zamana dayanıyor. Nautilus bileşeni nazikçe ziyarete açık olduğundan, ülkenin dört bir yanından gelen bir grup vücut geliştirici, Jones'un yarışmadan önce Casey'i son uyluk antrenmanı için izlemek üzere oradaydı.

Jones ve diğerleri tarafından bana sonradan anlatıldığı gibi, Casey, o gün uyluk antrenmanına 750 poundluk bir ağırlıkla presle 25 durmaksızın tekrar yaparak başladı. Ardından neredeyse hiç dinlenmeden, Casey, tüm yığınla birlikte leg-extension makinesine atladı ve ek olarak 220 poundluk ek plakalarla 22 tekrar yaptı.

Bu sırada, Casey'nin nabzı dakikada 200'den fazla atıyordu ve nefesi sürekli bir hava alıyordu. Ancak, Casey'nin o günkü Herkül işi bu kadarla da bitmedi. Anlık kas başarısızlığına kadar yapılan Leg Extensions'ın sonunda, Casey hemen 505 poundluk squat yapmaya başladı ve Jones'un vurgulamaktan hoşlandığı gibi, bunlar sadece "kıçın yere değdiği" tam squatlardı!

O gün Casey'nin quadriceps'leri için başka neler yaptı? Kesinlikle şaka mı yapıyorsunuz! O gün onlar için başka hiçbir egzersiz yapmadı, sadece yapmamalı olduğu için değil, yapamayacağı için. Acemi sporcular, Casey'nin olağanüstü başarısını Sergio Oliva'nın aynı uyluk antrenmanına tabi tutulduğunda yaptıkları veya yapmadıklarıyla karşılaştırdıklarında ne kadar olağanüstü olduğunu daha iyi anlayabilirler. Sergio Oliva, Mr. Olympia ve birçokları tarafından tarihteki en büyük vücut geliştirici olarak kabul edilmesine rağmen, daha az ağırlıkla ve daha az tekrar yaparak Leg Press ve Leg Extension'ı tamamladığından, Squat'a geçtiğinde zaten çok yorgun durumdaydı. Dizlerinin kilidi açıldığında ilk tekrarına başlamak için barı destekçilere geri vermek zorunda kaldığında, Sergio bir yığın olarak yerde çöktü. Ancak birkaç dakika dinlenme ve ağırlığın 135 pounda indirilmesinden sonra Squat setini tamamlamaya devam edebildi.

Yüksek yoğunluklu antrenmanın geleneksel yüksek set antrenmanından çok daha kısa olduğu doğrudur, ancak içerdiği zorluk derecesi çok daha büyüktür ve bu nedenle daha yüksek bir motivasyon seviyesi gerektirir. Sağlıklı, iyi kondisyonlu bir vücut geliştirici neredeyse her zaman tam bir çaba gösterebilir; ancak, fiziksel talebin büyüklüğü nedeniyle, zihin genellikle bedeni böyle bir çabaya katılmak için ikna edici bir neden düşünmedikçe kaçınır. Sergio'nun ne kadar zorlu bir antrenman geçirdiğini düşünürseniz, yüksek yoğunluklu antrenmanın ne kadar zorlayıcı olduğunu daha iyi anlayabilirsiniz. Her ne kadar sağlıklı ve iyi kondisyonlu bir vücut geliştirici neredeyse her zaman tam bir çaba gösterebilse de, fiziksel talebin büyüklüğü nedeniyle, zihin genellikle bedeni böyle bir çaba için ikna etmede zorlanır.

Eğer tipik bir vücut geliştiriciyseniz, ara sıra azalan motivasyonun canavarına yenik düştüğünüzde umutsuzluğa kapılmayın. Zaman zaman bilinçaltınızda bir şüphe kabarcığı oluşması, fazla endişe yaratmamalıdır. Ancak, korkularınıza ve şüphelerinize odaklanmaya devam ederseniz, bunlar giderek boyutlanacak ve sizi ezme tehdidiyle karşı karşıya kalacaktır.
En üst düzey şampiyonlar bile - ve hepsini kastediyorum - motivasyon ve güven duygusunda dalgalanmalar yaşarlar. Başarılı bireylerin bazı gizemli bir yeteneğe sahip olduklarını düşünmek ve sonra bunun sizde olup olmadığını merak edip durmak sizi aldatmasın. Yüksek düzeyde motivasyon - ve ilişkili özgüven - doğal olarak doğmuş birkaç kısmete sahip olanlara rastgele bahşedilen bir kazanç değildir, aksine, herkes tarafından geliştirilebilecek bir özelliktir. Yoğun egzersiz ile kas büyümesi arasındaki nedensel ilişki gibi, motivasyonel psikolojinin bilimi de motivasyonu etkileyen zihinsel nedenleri net bir şekilde ortaya koymuştur.

Değerlerin Rolü

Tüm vücut geliştiriciler zaman zaman kendilerini yeterince harekete geçirmekte zorlanabilirler. Halsizlik veya sadece kendini kötü hissetme gibi çeşitli nedenlerden dolayı veya işte, eşle ilgili sorunlarla veya önemli bir şeyin kaybıyla sonuçlanan duygusal canlılığın daha ciddi bir şekilde azalması nedeniyle, bir birey, günlük yaşam rutininde normalden daha fazla fiziksel aktiviteye katılmaya karşı isteksizlik yaşayabilir. (Kronik aşırı antrenman yapanlar için böyle bir isteksizlik anlaşılması kolaydır.) Bu durumda, spor salonunda ne yapmanız gerektiğine yeterince odaklanmak neredeyse imkansızdır. Yalnızca bir antrenmanın hareketlerini yapmaktan başka bir şey için motivasyon toplamakta zorlanırsınız ve ağırlıklar normalden çok daha ağır hissedilir. Normalde size Curl'ün 10 tekrarını yapmanıza izin veren bir ağırlık, bile beş tekrarı tamamlamakta zorlanmanıza neden olur.

Şimdi şu senaryoyu göz önünde bulundurun: Havlu atmak üzere olduğunuz noktada, sinsi bir karakter .38 kalibrelik bir tabanca ile size doğru yürür ve "O ağırlığı al ve en az 10 kez kaldır, yoksa beynini uçururum!" diye bağırır. Ne yaparsınız? Tabii ki, coşkuyla onu alır ve kaldırırsınız, sadece 10 değil, 15 kez.

Motivasyonu anlamanın anahtarı "değer" kavramıdır. "Değer", kazanmak ve/veya sürdürmek için hareket ettiğiniz şeydir. Dolayısıyla, motivasyon, bir değeri kazanma ve/veya koruma arzusuyla beslenir.

Değerlerin varlığını zorunlu kılan yaşam olgusudur. Tüm küçük hedefler, o son hedef olan, o en üstün değeri - yaşamın sürdürülmesi - için araçlardır. Hayatınız veya sevdiğiniz birinin hayatı tehlikede olduğunda, sahip olduğunuz potansiyel bir çaba yeteneğine sahip olduğunuzu fark edeceksiniz.

İnsanın zihni, tüm bilgisini ve değerlerini odaklanmış farkındalığında tutamaz. Ancak, hayatta kalması için, karşılaştığı durumların algılarına yanıt olarak bilinçaltından anlık değerlendirmeleri tetikleyen bir mekanizmaya ihtiyacı vardır. Örneğin, bir yayayı, bir kamyonun köşeyi hızla döndüğünü algıladığında, bilinçli bir düşünce sürecini gerçekleştirmek yerine, bilinçaltı durumun ciddiyetini anında değerlendirir ve otomatik olarak güvenliğe atılır. Bilincine anlık değerlendirmeler sağlamak, gereksiz uzun düşünce süreçlerini atlatarak, duyguların işlevi olup, sağlamakla görevlidir.

Duygular, bilinçaltından gelen otomatikleşmiş değer tepkileridir ve bir bireyin bilgi ve değerler bağlamında, onun için neyin "ona karşı" veya "ona karşı" olduğunu belirtir. Duyguların motivasyonel işlevi, her duygunun bir kinestetik öğeye veya motor bileşene sahip olmasıyla kanıtlanır; bu, ilgili duygunun harekete geçmeye yönelik bir itki olarak deneyimlenir. Örneğin, aşk, en yüksek değer verilen şeye duygusal bir tepkidir; bu, bir kişiyi o değere ulaşmak veya onu elde etmek için harekete geçmeye teşvik eder. Öte yandan, korku, bir kişinin değerlerini tehdit eden şeye duygusal bir tepkidir ve korkuya neden olan şeyden kaçınmaya yönlendirir.

Genel inanışın aksine, mantık ve duygu arasında mutlaka bir çatışma olmaz. Duygularınız, Ayn Rand'ın açıkça belirttiği gibi, önyargılarınızın ürünüdür, yani yaptığınız veya yapmadığınız düşünme işidir. Bilinçli, akılcı zihnin ve duygularınız arasında bir çatışma yaşadığınızda, önyargılarınıza bakın ve bir çelişki bulacaksınız. Örneğin, daha kaslı bir vücut geliştirmek istediğinize dair bilinçli bir karar aldınız, ancak gereken eylemlere motivasyon sağlayamıyorsanız, bir neden vardır. Antrenman yapma kararınıza çelişen bir değer önyargısı (duygu) bilinçaltınızda çatışmaktadır. Sonuç olarak, çelişki içinde hissedersiniz ve motivasyonunuz azalır.

Bu tür bir sorunun çözümü, duygunun temelinde bulunan bilinçaltı değer önyargısını ortaya çıkarmak ve bunu (etkinliğini azaltmak) bilinçli olarak mevcut olan düşünsel veya bilişsel malzeme ile meydan okuyarak denatüre etmektir. Bu, vücudunuzu geliştirmeye karar verme ile ilişkilendirilen psikolojik materyalin yoğunlaştırılmasıyla birlikte, çatışmayı ve dolayısıyla motivasyon sorununu zaman içinde ortadan kaldıracaktır. (Kronik, ciddi duygusal-motivasyonel sorunları olanlar, yetkin bir psikologdan yardım almayı düşünmelidirler.)

Yukarıda tartışılan fikirler, insan motivasyonunun sadece bir kısmını temsil etmektedir. Motivasyon konusu o kadar geniştir ki, bu kitabın kapsamı içinde kapsamlı, detaylı bir çalışma yapmaya çalışmak imkansızdır. Bu konunun daha kapsamlı bir anlayışını isteyenler için, Nathaniel Branden'in mükemmel bir şekilde yazılmış olan "Özsaygı Psikolojisi" kitabını öneririm.

Motivasyon Teknikleri

Pozitife odaklanma iradesi. Şiddetli depresyon, William James'in intiharı ciddi bir şekilde düşünmeye başladığı sırada, tesadüfen (bir felsefe kitabını okurken) "özgür irade" kavramıyla karşılaşmasıyla aynı zamanda gerçekleşti. Sonrasında, sıkı bir iç gözlem dönemine girdi ve bu süre zarfında gerçekte düşünsel içeriği üzerinde özgür iradeye veya iradi kontrol sahibi olduğunu tanıdı ve kabul etti. Böylece, zihinsel düzenini kontrol altına alan James, intihar eğiliminden kurtuldu ve felsefe ve psikoloji konularında üretken bir yazar ve ünlü bir konuşmacı oldu.
Fiziksel eksikliklerine odaklanan ve kendilerini bu eksikliklerle hipnotize olmalarına izin veren kişiler, genellikle "irade pilleri" tükendiğinde hareketsizlik tarafından yenilgiye uğrarlar. Bilgilerinin tam bağlamını kaçırmayı alışkanlık haline getirirler ve negatif düşüncelere yoğunlaşırlar, zayıf bir vücut kısmı, doğanın onlara uygun genetikler sağlamadığı fikri veya "aşağılık" gibi şeyler üzerinde düşünüp dururlar. Bu, kaçınılmaz olarak özsaygının azalmasına ve motivasyonun azalmasına yol açar. Başarılı bireyler ise, kendilerini değerlendirmeyi özgür iradenin sorumluluğunu ve çabasını benimseyerek öğrenmişlerdir. Kimse "her şeye sahip değildir" anlayışıyla, sahip olduklarıyla çalışır ve en iyisini yapar. Örneğin, vücut geliştirme efsanesi Boyer Coe, karın kaslarında eksiklik yaşamasına rağmen, kendisini depresyona bırakmadı. Bunun yerine, diğer vücut bölgelerini mükemmelleştirerek eksikliğin daha az fark edilir olmasını sağladı.
Pozitife yönelik düşünme yeteneği herkes tarafından geliştirilebilir. Tüm alanlarda başarılı bireylerin uyguladığı gibi, düşüncelerini ve duygularını izlemeyi bir "sabit emir" olarak belirleyerek kendilerini eğitmek bu yeteneği geliştirmek için önemli bir adımdır.

Hata" felsefesi. Yeni bir etkinliğe girişmekten korkan bireylerin motivasyon sorunları yaşaması olağandır. Birey yeni bir etkinliği denemekten korktuğunda, bunun nedeni uygunsuz bir "mükemmeliyetçi" tutumdur. Rutin yaşam alışkanlığı korunduğu sürece, böyle bir birey nispeten az hata yapar ve kendini güvende hisseder. Yeni ve tanıdık olmayan bir alana girdiği anda, hata yapacağından korkar, öğrenmediği bir şeydir.
Vücut geliştirme, hayat gibi, genellikle az veya hiç bilgiyle başladığımız bir yolculuktur. Sonuç olarak, hatalar yaparız. İnsan hatalar yapabilen bir varlıktır ve olgunlaştıkça ve bilgi kazandıkça, hatalar kaçınılmaz kalır. Ancak başarılı bireyler hatalara rasyonel bir şekilde bakarlar. Onlardan kaçınmak yerine, onları değerli birer kendini düzeltme aracı olarak görürler ve daha fazla ustalık kazanmak için gerekli bilgiyi aktif olarak ararlar.
Örneğin, birkaç yıl boyunca düzenli antrenman yapmış olmanıza rağmen, hala kaslı bir vücut geliştirememişseniz. Sonra bir gün, spor salonunda, yüksek yoğunluklu antrenmanın teorisini açık ve anlaşılır bir şekilde anlatan biriyle tanışırsınız ve aşırı antrenman yapma hatası yaptığınızı fark edersiniz. Algıladığınız bir ahlaki başarısızlık nedeniyle kendinizi azarlamak yerine veya düşünce yapınızı düzeltene kişiye düşmanca bir şekilde yaklaşmak yerine, daha fazla öğrenmek ve sonra yeni kazanılan bilgiyi uygulamak için çaba harcarsınız.
Uygun standartları kullanarak kendini değerlendirme. Yukarıda belirtildiği gibi, bir duygu, varoluşun bazı yönlerinin kişiye olan faydalı veya zararlı ilişkisini yansıtan bir değer tepkisidir. Bir bireyin yapabileceği en önemli değerlendirme, kendisi hakkında verdiği değerlendirmedir, çünkü bu tüm diğer değer tepkilerini ve dolayısıyla motivasyonunu etkileyecektir.
Özsaygı - yaygın olarak kullanılan ancak genellikle yanlış anlaşılan bir terim, gerçeğe ve iyiye bağlı olduğunu kabul etme sonucudur. Bu, yaşamaya ve yaşamaya layık olma hissini içerir. Özsaygı ihtiyacı kaçınılmazdır; herkes için içsel bir gerekliliktir ve sürekli, temel bir psikolojik ihtiyaç olarak hissedilir. "Özsaygı", bir değerlendirme olduğundan, bir değer ölçütünü varsayar. Bir kişinin özsaygısının kalitesi - ve hırslı olma derecesi, kullandığı ölçütün rasyonel olup olmadığına bağlı olacaktır.
İnsanın biyolojik olarak ayırt edilebilir özelliği akıl veya düşünme yeteneğidir. İnsan düşünmek veya bu çabayı kaçınmak konusunda özgür olduğu için, bu yeteneğin isteyerek kullanımı veya yanlış kullanımı, özsaygıyı ölçmek için tek rasyonel standart olarak hizmet eder. Bir kişinin bilgisi veya zekası değil, akla olan bağlılığı önemlidir.
Kendilerini sürekli olarak karşılaştırmalı bir ölçütle ölçenler genellikle neden güvenlerinin dalgalanmaya meyilli olduğunu anlamakta zorlanır. Karşılaştırmalı bir nörotik toplumda yaşayan birçok kişi, özsaygılarını bir başkasıyla kıyasladığında ne kadar para, ne kadar araba veya ne kadar kasları olduğuna dayandırır. Varoluşsal değerlerin elde edilmesi, bir kişinin isteğe bağlı olarak kontrol etmediği faktörlere bağlı olduğu için, bu uygun olmayan veya irrasyonel bir ölçüt olarak kabul edilir .Bir kişinin kaslarını ne kadar geliştirebileceği, geçen bölümde tartıştığım gibi, genetik faktörlere bağlı olarak öncelikle belirlenen bir konudur, bunun üzerinde hiçbir kontrolü yoktur. Ancak kontrol edebileceği şey, doğru antrenman yapmak ve genetik potansiyelini gerçekleştirmek için gerekli bilgiyi edinmek için ne kadar isteyerek çaba göstereceğidir.
İlginçtir ki, daha az genetik mirasa sahip bireylerin, daha fazlasına sahip olanlardan daha ileri gitmesi nadir değildir. Arnold Schwarzenegger ve Sergio Oliva iyi bir örnektir. Sergio, gerekli genetik özelliklerin neredeyse ezici bir bolluğuyla "kutsanmış" olmasına rağmen, en iyi fiziksel durumunu sadece bazı nadir durumlarda elde etti. Öte yandan Arnold, Sergio'dan daha az donanımlı olmasına rağmen, özgür iradesini daha yüksek bir motivasyon seviyesini sürdürmek için kullandı ve bu nedenle daha sık zirveye ulaştı. Sonuç olarak, Arnold genellikle Sergio'yu yarışmada yenmiştir. Hedefler belirleme. Kavramsal olarak hayatta kalmak zorunda olan bir varlık olan insan, anlık olarak düşünemeyeceği gibi, insansı yaratıklar gibi yaşayamaz. Uzun vadeli başarısı ve hayatta kalması, hedefler belirlemeye ve ulaşmaya istekli ve yetenekli olmasına bağlıdır.
Uzun vadeli vücut geliştirme hedefiniz ne olursa olsun, gerekli motivasyonu sürdürmek için gerçekçi kısa vadeli hedefler belirleyerek işleri daha kolay bulacaksınız. Günlük veya haftalık bazda kaslı vücut ağırlığı kazanmanın ihmal edilebilir olduğunu anlamanız önemlidir. Gerçekçi olarak antrenman antrenmanlarında ne gibi başarılar elde edebileceğinizi beklenebilir.
Verilen bir antrenmanda belirli bir ağırlığı maksimum 10 tekrarla kaldırabiliyorsanız ve bir sonraki antrenmanda onu 11 tekrara kadar kaldırabiliyorsanız, bu sizi motive edecektir. Gücünüzü sadece bir tekrar artırmış olsanız bile, bu size bicepsinize bir şeyler eklediğiniz anlamına gelir. Eğer aynı kalmış olsaydı, o ağırlığı tekrar sadece 10 tekrar kaldırabilirdiniz.
6. Bilgi, kesinlik ve motivasyon. Birinci bölümde tartıştığım gibi, üretken vücut geliştirme egzersizi teorisini öğrenmeden önce, şampiyonluk vücut geliştirme çabamı bırakmayı ciddi bir şekilde düşündüm. Masumiyetim ve cehaletimle, bir zamanlar basılan her şeyin doğru olduğunu varsayarak, kas dergilerini okudum.

Bu sonsuz bir şekilde bir kayayı bir tepenin üzerine itmeye benzer, sadece tekrar aşağıya doğru yuvarlanır. Herhangi bir bireyin böyle verimsiz bir çabadan ne kadar süreyle ısrar edeceği, ne kadar kendi kendine saygısı olduğuna bağlıdır.

Teorik bilgi, sadece akademik entelektüellerin değil, aslında insanın uygun şekilde hayatta kalmasının hayati bir gereksinimidir. Zihninizin her bir parçası, bir teoriden türetilir ve başarınız ve mutluluğunuz, doğru mu yanlış mı, iyi mi kötü mü olduğuna bağlıdır.

Bu kitabın ana felsefi teması, geçerli bir teorinin sağlam bir entelektüel kavrayışı ve rehberliği olmadan, hangi alanda olursa olsun, doğru yolda olduğundan emin olamayacağınızdır. Los Angeles'tan New York'a bir seyahate çıkan aklı başında bir birey, bir form teorik bilgi olan bir haritaya başvuracaktır. Harita olmadan, kaybolur, sahip olduğu herhangi bir kesinlik ve motivasyonu kaybeder ve yol boyunca çabasını sonlandırır.

Bilgi, herhangi bir değer gibi, bir iradi çaba ile kazanılmalıdır. ABC'leri öğrenmeye, bir cümle yazmaya veya bir kitap okumaya yeterince akıllı olan herkes, bu kitapta bulunan bilgiyi entegre edip kullanabilir. İlk okumada her şeyi anlamazsanız, tekrar okuyun ve tekrar okuyun. Size güvence verebilirim ki ödüller - özsaygı, kesinlik ve motivasyon - bu çabanın karşılığı olacaktır.

Bu kitap çevirisi tamamen Mikementzertr8 Instagram hesabına aittir.

Satın aldığınız için teşekkür ederiz, diğer ürünlere göz atmak için mağazama göz atabilirsiniz.

MIKE MENTZER



HEAVY DUTY

BESLENME

İçindekiler

I. Beslenme Yanılgısı, Yanılma ve Kafa Karışıklığı - Sayfa 1

II. Beslenmeyi Basite İndirgeme - Sayfa 2

III. Beslenme Gerçekliği - Sayfa 3

IV. Saf Kas Yapımı için Beslenme - Sayfa 4

V. Kas Geliştirme Diyetinizi Dengeleme - Sayfa 6

VI. Temel Besinler - Sayfa 8

VII. Kilo Alma ve Verme - Sayfa 11

VIII. Yüksek Kalorili Diyet: 6000 Kalori - Sayfa 13

IX. Sonuç - Sayfa 14

I. Beslenme Yanılgısı, Aldanma ve Kafa Karışıklığı

Vücut geliştirme kariyerime geriye bakarken, yıllar boyunca tamamen cahil bir şekilde ilerlemiş olduğum için gerçekten şaşırıyorum. İlk başladığımda sadece 12 yaşındaydım ve neredeyse yakın zamanlara kadar -- ve hala çok şey öğrenmem gerekiyor -- yanılgılar içindeydim ve aldanmıştım. Dergilerdeki, özellikle de bizi geceyi gündüze çevirecek Mr. America olmamızı vaat eden baştan çıkarıcı reklamlardaki kas makalelerinden aldanmıştım. Belirli bir ürün alırsak hepsi bizim olabilirdi.

İyi bir örnek, günde bir kilo kas kazancı vadeden bir üründü. Çok hevesli, ama itiraf etmeliyim ki cahil bir genç vücut geliştirici olarak, her gün belirli bir içeceği içtiğimizde vaad edilen bu kazancı elde edeceğimizi düşündüm ve buna kanıp gittim. Yedi ayda 180'den 250 pound'a (çoğu yağ olarak) çıktım! Ne kadar akıllı olduğumu düşünmüştüm. 280 pound'a ulaşmamın tek nedeni, annemin her gün neredeyse iki galon sıvı alımını daha fazla karşılayamamasıydı. Üstelik, artık her gün iki galon sıvı aldığım için, vücudumda ortaya çıkan korkunç çatlaklardan ve dolabımın artık bana küçük gelmesinden dolayı endişelenmeye başlamıştım, bu da "kas yapımımı" durduruyordu.

Sonraki altı ay boyunca, yaptığım hasarı en aza indirgemek için "kas yapmak ve sonra kesmek", yani mümkün olduğunca ağırlık kazanmak ve sonra içeriğine rağmen kilo vermek için çabaladım ve sadece kasla kalmaya çalıştım. Sonunda kesme ve inceltme süreci tamamlandığında, altı ay sonra başladığım 180 pounda geri dönmüştüm. Böyle bir kilo kaybı, fazla antrenman ve açlık kas kaybına neden oldu. Sonuçta, başladığımdan daha az kasla bitirdim! Tüm bunlara rağmen ve diğer hatalara rağmen, başarılı bir vücut geliştirici olma umudunu hiçbir zaman kaybetmedim. Yıllar boyunca dergilerde her farklı diyeti hevesle takip ettim ve hiçbirini kaçırmadım. Her biri farklıydı ve her biri farklı sonuçlar verdi. Bu, bize söylendiği gibi olmalıydı, çünkü hepimiz farklıyız. Alt çizgi şu ki, bireysel beslenme ihtiyaçlarımızın farklı olduğu ve bireyin kendisine en uygun olanı keşfetmesi gerektiği söyleniyordu. Diyet ve beslenme konusunda bu kadar çok kafa karışıklığı yaşanmasına şaşmamalı.

Ne büyük bir çelişki! Bu vücut geliştirme işini satanlar ve "bilim adamı" rolünü oynayanlar, her ne kadar güzel paketlenmiş olsa da, kesin kuralların veya gerçeklerin olmadığını, önerilen diyetlerin sadece onlar için işe yaradığını ve kasları "onlar için" geliştirdiklerini söyleyenlerdi. Bilim kesin bir disiplindir ve herhangi bir konuda keşfedilen her şey kesindir, değil mi? O zaman, neden bu kadar kesindir, değil mi? O zaman, neden bu kadar çok insan, herkesin farklı olduğunu ve herhangi bir spesifik diyet veya antrenman prensibi olmadığını kabul ederken, tam tersini yapıp, bazı diyet ve antrenman yöntemlerinin kesin olduğunu iddia eden kitaplar ve makaleler yazıyor? Aslında, bilimin keşfettiği şeyler evrenseldir, ancak "onlar" için çalışan belirli prensipler ve gerçekler yoktur. Bilim kesin bir disiplindir ve keşfedilen her şey de kesindir, değil mi? O zaman, neden bu kadar çok insan, herkesin farklı olduğunu ve herhangi bir spesifik diyet veya antrenman prensibi olmadığını kabul ederken, tam tersini yapıp, bazı diyet ve antrenman yöntemlerinin kesin olduğunu iddia eden kitaplar ve makaleler yazıyor? Aslında, bilimin keşfettiği şeyler evrenseldir, ama belirli prensipler ve gerçekler yoktur.

II. Beslenmeyi Basite İndirgeme

Şimdiye kadar anladığım kadarıyla, bilimsel bir yaklaşımla antrenmanını ve beslenmesini yürüten tek üst düzey vücut geliştirici benim. Böyle cesur bir ifadeyi nasıl yapabilirim? Çünkü her üst düzey vücut geliştirici bir noktada farklı ve özel gereksinimlere sahip olduğumuzu, dolayısıyla otomatik olarak bilimsel olmayan bir yaklaşımla hareket ettiğimizi belirtir. Ben tek bir vücut geliştiriciyim ve operasyonel olarak aynı antrenman ve beslenme gereksinimlerine sahip olduğum için, aynı şekilde bilimsel bir yaklaşımla hareket etme olasılığı var.

Hayır, vücut geliştirmenin belirli prensipleri olmadığını düşündüğümüzde yanıldığımızı sanmıyorum. Bu prensipler herkese uygulanmaz; sadece bu işle ilgilenenler için geçerlidir. Kitabım Heavy Duty'de, "bilim yasaları değişmez ve ihlal edilemezse, vücut geliştirmenin geçerli bir disiplin olarak var olamayacağını" belirttim. Eğer fizyoloji yasaları herkes için geçerli değilse, o zaman gerçek bir bilim olarak vücut geliştirmenin var olması mümkün değil. Genel insan popülasyonuna uygulanabilecek araştırma bulguları olmadığı için, bu durum geçerli olamaz.

Bu kitabın geri kalanı, beslenme bilimine ve vücut geliştirmedeki beslenmeye adanmıştır. Beslenme bilimini anlatan ve vücut geliştirmede kas kazanmanız için ne yemeniz gerektiğini tam olarak size söyleyen herhangi bir kitap okumadım. Fakat, bu kitapla, tam olarak ne yemeniz gerektiğini, diyetinizi kas geliştirmek, karbonhidrat, yağ ve proteinlerin kas inşası için ne kadar gerektiğini, kalorilerinizi nasıl ayarlayacağınızı ve ağırlık kazanımını ve kaybını nasıl tahmin edeceğinizi öğreneceksiniz. Beslenme bilimcilerin iyi bildiği gerçekler ve rakamlara dayanarak, vücut geliştirme biliminin ne olduğunu anlamak için atılan ilk adım, beslenme gerçekliği hakkında sağlam bir kavrayış geliştirmektir. Sadece kas kazancı ile ilgilenmesi gerektiği kazanımlar olmalıdır. Sırf boyut için boyut bir hatadır, acı tecrübe ile öğrendiğim bir ders. Yıllar önce aldığım tüm bu kilolar metabolizmamı o kadar değiştirdi ki, şimdi çoğu kişiden daha zor yağ yakar hale geldim. Ve çok hızlı büyümekten - ya da demeliyim ki, çok hızlı yağlanmaktan - gelen çatlaklar var. Yağ koymak her zaman dezavantajınızdır çünkü bir gün onu atma sıkıntılı işi ile yüzleşmek zorunda kalacaksınız. Ve ne kadar fazla yağınız varsa, iş o kadar sıkıntılı olur.

III. Beslenme Gerçekliği

Beslenme gerçekliği geliştirmek için, vücut geliştiricinin öncelikle hedeflerine ve gerçekçi bir perspektifle, neyi başarabileceğine dair net bir görüşe sahip olması gerekir. İnsanların çoğu bu hedeflere, sahip olabileceklerini düşündükleri şeylere göre ulaşır. Gerçek bir kas geliştirmek için, herkesin izlemesi gereken, zorlu ve çetrefilli bir süreç vardır. Acemi bir vücut geliştirici olarak, insanlar genellikle Mr. America fiziksel görünümünü geliştirmek veya kas kazanmak için gereken bilgi birikimine, pratik deneyime veya beceriye sahip olmayı bekler. Ama ironik bir şekilde, bir pound kas kazanabileceğine gerçekten inanan genç ve bilgisiz bir vücut geliştirici hakkında konuşuyoruz.

Bu saçma hedefler, dergilerde okuduğum ve reklamların sunduğu gibi görünen bu tür şeylerden kaynaklanıyordu. Bir zamanlar ben de bu tuzak Bu tuzaklara düşen biri olarak, bu deli kas kazanım vaatlerinin saçmalıklığını kabul etmek zorundayım ve pek çok kişi bu saçmalıkları satın alıyor. Asla düşünmediğim, ama Mike Mentzer'in bir yılda yirmi pound kazanmayı nasıl başardığı konusundaki çılgınca önerilerine inanan genç bir vücut geliştirici olarak, bunların nasıl mümkün olabileceğini düşünerek günlük kazançlar elde etmek için çılgınca bir formül içmem gerektiğini düşündüm. Bu tür büyüme için gereken faktörleri nasıl hesaba katmış olabilirdim? Tabii ki, üzerinde düşünseydim, bir yılda 365 pound kas kazanmanın mümkün olabileceğini anlardım, bu da aslında ömür boyu demek olurdu.

Bazıları hızlı kas geliştirebilirken, çoğu insan için bu süreç görece yavaş ilerler ve kimse bir yıl içinde ortalama vücut geliştiricisinin, özellikle de başlangıçta zayıf olan birinin, yirmi veya otuz pound kazanmasını nasıl bekleyebilir? Bir kişi, bireysel beden yapısı ve genetik arka planı nedeniyle bir süre için hızlı büyüme yaşayabilir, ancak yoğun antrenmanlara rağmen, büyüme hızı nihayetinde yavaşlar.

Normal vücut ağırlığı olan bir kişi bir yıl eğitim aldıktan sonra, eğer gerçekten sadece on pound kazanırsa, bu büyük bir başarıdır. Elbette, biri eğer doğru yemek yiyip ağırlıkları kaldırıyorsa ve bu süreci gerektiği gibi sürdürebiliyorsa, yani çok çalışıp uygun diyet yapabiliyorsa, on pound kas kazanmak mümkündür. Tabii ki, bu kas ve yağdan oluşan bir kombinasyondur.

On pound yılda pek çok gibi gelmeyebilir, ama şöyle düşünün: on yıl boyunca, ortalama bir erkek her yıl on pound kazanırsa, sonunda 150 pound kas kazanmış olur ve bu da 215 poundluk bir adamın 1979 yılında Mr. Olympia yarışmasına katılmasını sağlayabilir. Bu açıdan bakıldığında, her yıl on pound yağsız kas kazanmanın makul bir hedef olduğunu görebilirsiniz.

Ve şüphesiz ki, ciddi bir vücut geliştirici için, yağsız kas kazanmak en önemli meseledir.

IV. Yağsız Kas İçin Beslenme

Diyelim ki, bu tartışmanın kolaylığı için, herkesin gelecek yıl boyunca yeterince sıkı antrenman yaparak kas geliştireceğini varsayalım. Peki, bu kas büyümesini uyarmak için ne kadar protein, yağ ve karbonhidrat tüketmemiz gerekiyor?

Öncelikle bu gerçekleri ve rakamları düşünelim. Eğer bir kilogram kas dokusunun kalorik içeriğini ölçmek için bir kalorimetre kullanırsanız, 600 kalori içerdiğini bulurdunuz. Karşılaştırma yaparsak, bir kilogram insan vücut yağı yaklaşık 3500 kalori içerir. Bu da, eşit miktarda yağın, eşit miktarda kas kadar neredeyse altı kat daha fazla kalori içerdiğini gösterir. Bu, kas inşa etmenin yağdan daha az yiyecek gerektirdiğine işaret eder ve tabii ki, yağ eklemenin hiçbir fiziksel eğitim gerektirmediği gerçeği de vardır. Bu farklı dokuların kalorik içeriklerindeki uçurum, su, protein ve lipidlerin yanı sıra inorganik materyallerin ne kadar olduğuna göre hesaplanabilir. Öte yandan kas, büyük ölçüde sudan oluşur ve kalori içermez. Aşağıdaki çizelgeye bakın:

Su: Kas %70, Yağ %15

Protein: Kas %22, Yağ %12

Lipidler: Kas %6, Yağ %70

İnorganik Materyal: Kas %2, Yağ %3

Eğer bu yıl 10 pound yağsız kas kazansaydık, muhtemelen bunun için 600 (kasın kalorisi) x 10 (kazanılan kas pound sayısı) kadar, yani yılda kas büyümesi için uyarılan 6000 kaloriye ihtiyaç duyardık, yani günde 16 ekstra kalori (bir yıl boyunca her gün kazanılan ekstra kalorilerin sayısı). Bir haftada ya da bir ayda değil, ama bir yılda. Bir gün için ne kadar kalori ihtiyacınız olduğunu hesaplamak için, günlük bakım ihtiyacınız üzerine 16 kalori ekleyin ve bu, yıl boyunca her gün tüketmeniz gereken ekstra kalorilerdir.

Günlük bakım ihtiyacımız, kişisel bazal metabolik oranımıza (BMR) bağlıdır, bu da tüm organik aktiviteyi sürdürmek için gerekli toplam miktardır.

İstirahatte ve ihtiyacımız olan gönüllü fiziksel aktiviteyi beslemek için gerekli organik aktivite arasında, şaşırtıcı bir şekilde, vücudumuz spor yaparken, işe giderken, yemek yerken, cinsel ilişkide bulunurken veya diğer tüm fiziksel ve zihinsel aktiviteler esnasında kaslarımızdan daha fazla kalori yakıyor. Diğer organlarımızın işlevini sürdürmesi iskelet kaslarımızın yaptığından daha fazla enerji gerektirir. "Seyir hızınızı" veya BMR'nizi hesaplamak için şu formülü kullanabilirsiniz:

Kadınlar için: Kilogram olarak ağırlığınıza bir sıfır ekleyin; sonra sonuca kendi kilogram ağırlığınızı ekleyin. Örneğin: 120 kilogram iseniz; 1200+120 = 1320 olur.
Erkekler için: Kilogram olarak ağırlığınıza bir sıfır ekleyin; sonra sonuca kendi kilogram ağırlığınızı iki kat ekleyin. Örneğin: 98 kilogram iseniz; 980+196 = 1176 olur.

Şu an 98 kilogram ağırlığındayım, bu yüzden BMR'imi şöyle hesaplarım: 98 artı sıfır 980; 980 artı iki katı kilogram ağırlığım, 196, bu da 1176 yapar. Vücudum sadece hayati işlevlerimi sürdürmek için 1176 kalori harcar. Bu formül, gönüllü aktiviteler için harcanan kalorileri dışarıda bırakır.

Toplam günlük kalori ihtiyacımızı hesaplamak için başka bir pratik yöntem şudur: Her gün ne yediğinizi ve miktarını yazın. Her günün sonunda bir kalori sayma kitabı kullanarak o günün toplam kalorilerini hesaplayın. Üç gün boyunca bu işlemi yapın ve üç günün sonunda üç rakamı toplayıp üçe bölün. Bu size günlük ortalama kalori alımınızı verir. Eğer bu üç gün boyunca diyetinizi değiştirmediyseniz, çünkü biz ideal bir ortalama veya temsili yeme günü arıyoruz, bu günlük ortalama rakam aynı zamanda günlük bakım kalori ihtiyacınızdır.

Eğer günlük ortalama kalori bakım ihtiyacınız 3000 ise, yılda on pound kas kazanmak için günlük 3016 kalori tüketmeniz gerekir, bu da yılda kazanmamız gereken 6000 ekstra kaloriyi sağlar. Bu rakamı, bir yıl boyunca her gün 16 ekstra kalori tüketmeniz gerektiğini düşündüğünüzde daha net görürsünüz. Süt emzirme sırasında kendinizi beslemek zorunda kaldığınızı düşünün, bu da yılda on pound kas kazanmak için günlük 16 ekstra kalori tüketmek zorunda kaldığınız anlamına gelir.

Kas inşa ederken, bu ekstra 16 kalorinin hepsinin protein kaynaklarından gelmesi gerekmez. Yılda on pound kas kazanmak için günlük bir gram protein tüketmeniz gerekiyor. Çoğu vücut geliştirici zaten yeterince veya fazla protein tüketiyor.

Bu ekstra bir gram proteini nasıl hesaplarız? Günde 16 ekstra kaloriye ihtiyacımız olduğu için ve yaklaşık olarak kas proteininin yüzde 25'i ya da kasın dörtte biri saf protein olduğu için, bir gram protein yaklaşık dört kalori içerir. Böylece bir gram proteinin dört kalori içerdiğini biliyoruz. Bu da demek oluyor ki, yılda on pound kas kazanmak için günde yaklaşık 16 ekstra kaloriye ihtiyacınız var ve bu, kas proteininin yüzde 25'i veya dörtte biri olduğu için, bir gram proteinin yaklaşık dört kaloriye eşit olduğu anlamına gelir. Bu nedenle, her bir gram proteinin dört kalori olduğunu hesaplayabiliriz.

V. Kas Geliştirme Diyetinizi Dengeleme

Yaptığım birçok sergi ve seminerde karşılaştığım çoğu vücut geliştirici hala kas inşasında proteinin büyük rol oynadığına inanıyor. Ancak ülke çapında yapılan araştırmalar, sadece yüzde 22 protein içeren kas dokusunun inşası için protein gereksinimlerimizin o kadar yüksek olmadığını gösteriyor. Protein kaynaklarımız protein ihtiyacımızın neredeyse iki katı olduğunu düşünürsek, günde birkaç galon su içmek kas gelişim sürecini hızlandırmıyor.

Peki, suyun büyük miktarlarını tükettiğimizde ne olur? Tabii ki, banyoya gideriz. Ancak fazla protein tükettiğimizde bu kadar şanslı değiliz, çünkü fazla protein kalori içerir ve fazla tüketildiğinde yağa dönüşür. İşin özü şu ki, vücut ihtiyaç fazlası besinleri atmaya meyillidir ve ihtiyaçtan fazla alınan besinler kısmen idrar yoluyla atılır, kalanı yağa dönüşür.

Makro besinler (karbonhidratlar, proteinler ve yağlar) arasında kalorik tüketimimizi nasıl bölmeliyiz, böylece sadece kas kazanırız yağsız? İlk diyet endişemiz toplam kalori alımımızdır. Alımımızın bu boyutunu hatırlayın, her bir diyet endişesinin hangi ölçekte olduğu önemlidir. Günlük kalori ihtiyaçlarınızı yukarıda belirtildiği gibi hesaplayın. İhtiyacınıza göre kalori bütçenizi akıllıca kullanın.

Birçok saygın beslenme bilimci, Senato Alt Komitesi ile birlikte, günlük alımımızın yüzde 60'ının karbonhidrat, yüzde 25'inin protein ve yüzde 15'inin yağ olmasını önermektedir. Az ya da çok karbonhidrat öneren bilim insanları olsa da, karşılaştığım hiç kimse karbonhidratların kalorik alımımızın büyük kısmını oluşturması gerektiğini reddetmiyor. Yüksek proteinli ve düşük karbonhidratlı diyetler kilo verme diyetleridir, ancak bunlar genellikle uygunsuz ve tehlikeli olarak kabul edilir. Saçma derecede yüksek protein alımı öneren tek kişiler, protein ürünlerini satanlardır.

II. Dünya Savaşı sırasında, ABD hükümeti Gıda ve Beslenme Konseyi'ni, Ulusal Bilimler Akademisi'nin Ulusal Araştırma Konseyi'ni atamıştır, "Amerikalılar için Önerilen Diyet Tahminleri" adlı raporun yayımlanmasına yol açan araştırmaları yürütmek için. Bu öneriler belirli bir birey için kesin besin gereksinimleri olarak niyetlenmemiş, daha çok bilgilendirilmiş rehber olarak düşünülmüştür.

Normal, sağlıklı bireyler için sağlam bir diyet oluşturmak amacıyla, RDA'lar sürekli olarak güncellenmiştir. Kurul tarafından elde edilen bilgiler, 1956'da Tarım Bakanlığı tarafından yayımlanan "Yeterli Bir Diyetin Temel Unsurları" adlı bir gıda planının oluşturulmasına hızlıca yol açmıştır.

Vücut geliştiriciler genellikle ortalama bir insandan daha ağır oldukları için ve daha aktif oldukları için daha fazla kaloriye ihtiyaç duyabilirler. B grubu vitaminler, karbonhidratlı yiyeceklerde bol olduğundan, bu konuda endişelenmeyin ve ek bir B vitamini tablet almayın. Bu gıda planı, kas inşası için ve kasın kendini koruması için ihtiyaç duyduğunuz tüm besinleri sağlayacak şekilde belirlenmiş bir kalori bütçesi sağlayacaktır.

Aşağıda listelenen dört gıda grubu, önemli besin katkıları sağlayan yaygın yiyeceklerden oluşmaktadır:

1. Tahıl ve Tahıl Ürünleri Grubu - Pişmiş ekmek, tahıllar, ekmek ve unlu mamuller gibi ucuz ancak besleyici gıdalar. Bunlar aynı zamanda bazı vitaminler ve az miktarda yağ da sağlarlar. Bu gruptan günde dört porsiyon tüketmek önemlidir. Vücut geliştiriciler, öncelikli olarak karbonhidratlar olduğu için bu gruptan gelen tahıl ve tahıl ürünlerini es geçemezler. Bu grup, birincil enerji kaynağımızdır ve ben genellikle bu gruptan neredeyse tüm yiyeceklerimi alırım - genellikle kepekli tahıl tüketirim.

2.Meyve ve Sebzeler Grubu - Patates, çok besleyici ve karbonhidratlardan enerji sağlayan meyve ve sebzeler ile birlikte, bu grup selüloz sağlar. Günde dört veya daha fazla porsiyon bu gruptan alınmalıdır

3. Yüksek Proteinli Gıdalar Grubu - Bu grup balık, yumurta, kümes hayvanları ve kuru fasulye, fındık ve bezelye gibi sebzeleri içeren yiyecekleri kapsar. Bu grubun yanında bir temel et porsiyonunun tüketilmesi her gün gereklidir.

4. Süt ve Süt Ürünleri Grubu - Süt ve peynirler, B12 vitamini ve özellikle riboflavin (B2 vitamini) açısından zengindirler ve bu nedenle önemlidirler. Ancak, süt yüksek kalori ve doymuş hayvansal yağlar açısından zengindir. Eğer tam yağlı süt tüketmek istemiyorsanız, yağsız ya da düşük yağlı süt tüketmeyi tercih edin.
Bu Dört Temel Gıda Grubundan alınan önerilen porsiyonlar, vücut geliştirici ne kadar ağır çalışırsa çalışsın, tüm gerekli besinleri sağlayacaktır.

VI. Temel Besin Öğeleri

Sağlığı korumak ve optimal büyüme için, vücudumuz 40'tan fazla farklı besin öğesi gerektirir. Bu çeşitli besinler, temel gıda bileşenleri olan vitaminler, karbonhidratlar, yağlar ve mineraller şeklinde bulunabilir.

SU: Hayatın denizde başladığına inansanız da inanmasanız da, gerçek şu ki hayatımızın iç denizinde yaşamaktayız ve bu denizin yüzde iki üçü sudur. Tüm karmaşık biyokimyasal süreçlerin gerçekleştiği bu sıvı ortam, kanımızın ve lenf sisteminin akıcılığını sağlar. Su, atık maddelerin idrar ve dışkı yoluyla vücuttan atılmasını sağlar; eklemlerimizi yağlar, vücut sıcaklığımızı dar bir aralıkta tutar; ve en önemlisi, vücut geliştirici için, kas dokusunun birincil bileşenidir. Bu nedenle su, hayatta kalma ve büyüme için en önemli besin öğesi olarak görülebilir. Uzun süreler boyunca gıda olmadan yaşayabiliriz, ancak su olmadan çok daha az süre dayanabiliriz.
Kaslarımızın yüzde yetmişinin su olduğu doğru olabilir, ancak bu, kas büyüme sürecinde günde galonlarca su içmemiz gerektiği anlamına gelmez. İhtiyacın ötesindeki her fazlalık sadece vücut tarafından atılır. Ayrıca tüm besin öğelerinin birlikte ve bütün olarak çalıştığı ve çeşitli besin öğelerinin rollerinin hepsinin birbiriyle ilişkili olduğu da doğrudur. Örneğin, su ve elektrolitler arasında, özellikle potasyum ve sodyum arasında hayati bir ilişki vardır. Bu elektrolitlerin vücudumuzda doğru oranlarda bulunması gerekmektedir. Bu yüzden su büyük önem taşırken, tek önemli besin öğesi değildir.
PROTEİN: Geçen on yılda protein etrafında belirli bir gizem oluştu. Protein zenginleştirilmiş formüller, sattığımız yiyeceklerde bulunabilir. "The Realities of Nutrition" adlı bilgilendirici kitabında Deutsch, "Protein, diyette en çok talep gören öğe haline geldi ve tüketici sessiz bir sabah alabalığı gibi sürekli artıyor," diyor.
Protein zengin gıdalara, özellikle etlere olan bu tercih, binlerce yıl öncesine kadar gider ve büyük çeşitlilik gösterir. Eski Mısır'ın Eski Krallığı'ndan bu yana, tahıl ticaretinin zenginliğini belirten tarihçiler, büyük ziyafetlerin veya hayvan yetiştiriciliğinin yapılamadığı kıtlık veya savaş dönemlerinde büyük şölenlerin yapıldığını belirtirler.
Et ve protein tercihinin bir kısmı, statü ve büyüme ile ilgili geleneklerle ilgilidir. "Protein" kelimesi, Yunanca "öncelikli" anlamına gelir ve bu, kas geliştiren bir vücut geliştirici için önemlidir. Ancak "yemek" kelimesi de aynı kökten gelir ve bu, beslenmenin tüm yönlerinin önemini vurgular. Protein kelimesi, Yunanca "ilk sıradaki" veya "öncelikli" anlamına gelir, bu, kas geliştirmeye takıntılı vücut geliştirici için büyük önem taşır. Fakat "yemek" kelimesi de aynı kökten gelir ve bu, beslenmenin tüm yönlerinin önemini vurgular. Riski tekrarlamak pahasına, kas dokusunun büyük bir bölümünün su olduğunu ve bir kas proteininin yalnızca yaklaşık %22'sinin protein olduğunu belirtmeliyim. Önceki bir noktada suyun içilmesinin kas büyümesi için gereksiz olduğunu belirttim, çünkü aşırı su alımı da vücuttan atılacak.
Ve su içmek gereklidir, ancak herhangi bir besin maddesi gibi, gereğinden fazla tüketilmesi önerilmez.

Vücutta geçiş yapabilen protein, fazla tüketildiğinde, vücuttan atılan kaloriler veya karbonhidrat kaynaklarından gelen fazla kaloriler gibi yağa dönüşebilir. Bir gram protein dört kalori içerir, bu da bir gram karbonhidratın yaptığı gibi ve bu kalori fazlalığı, kaynak ne olursa olsun vücut yağının oluşumuna yol açar.
Ne kadar protein ihtiyacımız olduğu konusunda bazı tartışmalar olsa da, en saygın kaynaklar günde yarım gram protein önermektedir, bu da bir kilo vücut ağırlığı başına yaklaşık 0,22 pound eder. Örneğin, bir kilo vücut ağırlığı için hastalık, stres ve diğer olası problemler dikkate alındığında önerilen miktar 0,80 gramdır. Bu, 100 kilo (yaklaşık 220 pound) bir vücut ağırlığı için günlük 80 gram protein gerektiği anlamına gelir.
Ancak vücut geliştiricilerin ihtiyaçları farklıdır çünkü onlar ağır antrenman yapıp kas geliştiriyorlar, diyor musunuz? Gerçek şu ki, protein gereksinimleri fiziksel aktiviteye değil, bireyin vücut ağırlığına bağlıdır. Normal şartlar altında protein bir yakıt kaynağı değildir, bu nedenle ihtiyacımız düzenli olmamalıdır.
Peki, minimum günlük kas kazançları için ne kadar protein gerektiğini düşünüyorsunuz? Eğer örneğimize geri dönersek ve yılda 10 pound kas kazanmayı hedeflediğimizi varsayarsak, günde 0,027 pound kas kazanmamız gerektiğini ve yılda 365 ile çarparsak, günlük ortalama kazancımızın 0,027 olması gerektiğini buluruz. Bu 12 gramın yüzde 70'i su olduğuna göre, gerçekten ne kadar ekstra protein ihtiyacımız var? Çok az, tabii ki. Bu kitabın başka bir bölümünde, yılda 10 pound kas kazanmak için gereken miktarın çok az olduğunu hesapladık.
Bu yıl kaç vücut geliştirici 10 pound kas kazandı? Ve kaçı, ihtiyacın çok ötesinde, gereksiz protein tüketti? Protein konusunda suçlu olan tüm ve tüm ihtiyaçların ötesinde.
KARBONHİDRATLAR? Eğer protein, gerçekten aşırı vurgulanan bir besinse, o zaman karbonhidratlar en çok kötülenmiştir. Karbonhidrat karşıtlığı 1950'lerde Britanya'da başladı ve zirvesine 1960'larda ABD'de, sözde "uzmanlar" tarafından yazılan diyet kitaplarında karbonhidratların her şeyden, obeziteden şizofreniye kadar suçlanmasıyla ulaştı. Ayrılma hikayeleri hakkında konuşun! Yabancılaşmanın ne demek olduğunu bilmek istiyorsanız, ailelerden bahsedin.
Temel biyoloji derslerimizden biri, yaşamın bitkisel dünyada başladığıdır. Örneğin, sığır eti yediğimizde, bitkilerden aldığımız besinleri alıyoruz. Bitki yiyerek büyüyen büyükbaş hayvanlardan.
Bitkiler enerjilerini, güneşin fotosentez sürecindeki "pozitif düşünceyi" emerek elde eder. Karbon ve oksijen, fotosentez sürecinde, atmosferdeki en yaygın iki kimyasal olan karbon dioksit ve su ile birleşir

ve bitkiler karbon dioksiti ve suyu oksijenle birleştirerek, bizim karbonhidrat diye adlandırdığımız şeyi yaparlar. Bitki yediğimizde, hayvan yediğimizde, onların biriktirdiği karbonhidratları alıyoruz. Ve yüksek yoğunluklu antrenmanlar için birincil yakıt kaynağımız karbonhidratlardır.
Karbonhidratlar kaslarımızın temel enerji kaynağıdır ve yüksek yoğunluklu antrenmanlar için birincil yakıtımızdır. Karbonhidratlar yediğimizde, vücudumuz onları kaslarımızda ve karaciğerimizde glikojen olarak saklar. Ayrıca, su içinde çözünen karbonhidratlar, vücudumuzun proteinlerle birlikte hidratlı kalmasına yardımcı olur ve bu, vücut geliştirici antrenmanı ne kadar ağır olursa olsun, gerekli tüm besinleri almasını sağlar.

Basit şeker formundaki glikoz, tek yakıtımızdır. Eğer yeterli şeker alımını sağlayamazsak, kas kasılmalarımız için yeterli yakıtı sağlamak amacıyla vücudumuz, düşük şeker seviyesinin tetiklediği acil durumlarda, kas dokumuzu glikoza çevirir. Bu nedenle karbonhidratlar aynı zamanda bir "protein-koruyucu" etkiye sahiptir çünkü düşük karbonhidratlı diyetler üzerinde, vücut kendi kas dokusunu glikoza çevirmek zorunda kalabilir. Kaslarımızın ve merkezi sinir sistemimizin neredeyse %100 enerjisi kasılmalardan ve şekerden gelir.

Enerji sağlamanın yanı sıra, karbonhidratlar yaşamın temel yapı taşlarını da sağlar. RNA ve DNA'daki riboz, karbonhidratlardan yapılır. Tüm bu gerçekler ışığında, karbonhidrat karşıtlarının iddiaları nasıl açıklanabilir? Gerçek şu ki, karbonhidratlar tehlikeli olabilir, ancak sadece aşırı tüketildiklerinde. Vücudun fazla miktardaki her şeyi belirli bir kapasiteye kadar işleyebilme yeteneği vardır ve bu kapasite aşıldığında boğulabiliriz. Ancak bu, proteinler ve yağlar için de geçerlidir. Şimdiye kadar protein fazlalığının bağırsak kanseri, böbrek hastalıkları ve diğer dejeneratif hastalıklarla ilişkili olduğuna dair kanıtlar bulunmaktadır.

Karbonhidratlar, vücut geliştiricinin diyetinde esansiyel bir besin maddesidir çünkü kasılma için gerekli enerji kaynağı olan glikojen formunda depolanan karbonhidratlardır. Her gram glikojen üç gram su "tutabilir", işte bu, aşırı yeme nöbetlerine girerken sık sık kilo almanın nedenidir. Aşırı kilo aldığınızda, ya da düşük karbonhidrat diyeti uyguladığınızda, vücut glikojen ve suyu kaybeder ve sonuç olarak bireyde karbonhidrat eksikliği yaşanır. Ne kadar zor deneseniz de, vücut uzun süreli karbonhidrat açlığını ve "her şeyi yeme" eğilimini dengelemeye çalışır. Bu nöbetler, kişinin ahlaki zayıflıklarını ve kişisel kısa yönlerini yansıtır. Bu, L. M. Vincent'ın dansçılar üzerine yazdığı "Competing With The Sylph" adlı kitabında da belirttiği gibi, doğal bir tepkidir. Neden zengin ve dengeli bir diyetle, yüzde 60'a kadar karbonhidrat alımından kaçınmıyoruz ki?

YAĞLAR: Yağlar, dinlenirken ve dayanıklılık gerektiren aktivitelerde enerji kaynağı olarak önemlidir, çünkü karbonhidrat rezervleri sınırlıdır. Bazı vitaminler yağda çözünür, bu yüzden açıkça yağ tabakası içinde depolanmaktadırlar.

Yağlar doymuş ve doymamış yağlar olarak ikiye ayrılır. Doymuş yağlar hayvan ürünlerinde bulunur ve kalp problemleri ile ilişkilendirilir. Doymamış yağlar ise çoğunlukla bitkilerde bulunur ve artık kalp hastalığı riskini azaltan bir faktör olarak düşünülmektedir. Tüm bunlar, yağ tüketiminin dikkatli yapılması gerektiğini vurgular. 15 puanlık diyet ölçeğimizde, yağ, vitamin ve mineral tüketimi büyük önem taşır.

VİTAMİNLER VE MİNERALLER: Tüm vitamin ve mineraller, mikro miktarda ihtiyaç duyulan besinler olarak kabul edilir, bu yüzden genellikle öneriler olarak adlandırılır ve küçük miktarlarda alınmalıdır; gram cinsinden ölçülen diğer besin maddelerinin aksine miligram cinsinden ölçülürler. Makrobesinlerle birlikte vitaminler ve mineraller, sayısız önemli fizyolojik süreçte katalizör olarak görev yapan enzimleri oluşturmak için vücutta birleşir. Eğer makul derecede dengeli bir diyet tüketiyorsanız, ihtiyacınız olan tüm vitamin ve mineralleri alıyor olmalısınız. Ancak, diyetinizin dengeli olup olmadığı konusunda herhangi bir şüpheniz varsa, şüphesiz genel bir multi-mineral vitamin takviyesi alın. Mikrobesinler için günlük ihtiyacımız oldukça küçüktür, bu yüzden vücudunuzun bunları kullanacağını düşünerek vitamin ve mineralleri avuç avuç almayın. Çoğu sadece vücuttan atılacaktır, bazıları ise A ve D vitaminleri gibi büyük dozlarda toksik olabilirler.

VII. Kilo Alma ve Verme

Kilo almak hakkında konuştuğumuzda, ne tür kilo aldığımızı belirtmek önemlidir. Yağ mı, yağlı kas mı yoksa belirsiz nedenlerden dolayı sadece kas mı istiyorsunuz? Kas kazanımları yavaş olduğu için, çoğunlukla üzerinde durmanız gereken tür budur ve daha önce belirtildiği gibi, kas gelişimi (kas inşa etmenin ilk gerekliliği) için yeterli beslenme sağlamanın yanı sıra, günlük bakım ihtiyaçlarımızı karşılamak ve kas büyümesi için ekstra kalori sağlamamız gerekir.

Aşırı zayıf olan ve biraz yağ ile birlikte kas eklemek isteyen kişiler için, bu kötü bir şey olmayabilir. Bu durumlarda, kas büyümesini uyarmak için sıkı çalışın ve bol ekstra kalorili, dengeli bir diyetle devam edin.

Bu, büyük miktarda kalori alımına hiç alışık olmayanlar için zor olabilir ve mide rahatsızlıkları ve gastrit sorunları yaşamamak için kalori alımınızı kademeli olarak artırmalısınız. Bir hafta, mevcut diyetinize bir ekstra bardak süt ekleyin ve sonraki hafta, birkaç parça ekmek de ekleyin. Fıstık ezmesi ve tam yağlı süt gibi kalori açısından yoğun gıdalar alırken hacmi az tutmak da mümkündür. Kalori yoğun gıdalar, yeme miktarınızı artırırken kalori alımınızı da artırmanızı sağlar. Sadece salatalar ve sebzeler yiyerek günde birkaç bin kalori almaya çalışırsanız ne olacağını hayal edebilirsiniz, sakın yapmayın! Yavaş yavaş, ancak kalori alımı düşük kalmaya devam ederse, fiziksel ve zihinsel olarak kötü hissedebilir ve vücut metabolizmanız yavaşlayabilir. Dikkatli olmazsanız, kısa süre içinde yağ kazanmaya başlarsınız.

Kas inşa etmek ve yağ kaybetmek isteyen aşırı kilolu vücut geliştiriciler, yüksek düzeyde dengeli ve düşük kalorili bir diyet uygulamalıdır. Diyet yapan vücut geliştiricilerin %60 karbonhidrat, %25 protein ve %15 yağ içeren dengeli bir diyeti takip etmeleri önerilir; böyle bir diyet hem sağlıklı kalmanızı sağlar hem de büyüme için ihtiyaç duyduğunuz tüm besinleri sağlar. Bakım kalori seviyelerinin altına indirerek kaloriyi azaltarak, vücudunuza yeterli besin sağlamamış olursunuz.

Yeterince enerji almak için, vücut gıda dışında başka bir kaynaktan, yani depolanan enerji yani vücut yağından enerji almak zorunda kalır. Eğer günlük bakım kaloriniz 3000 ise ve günde 2500 kalori alarak bunu 500 azaltırsanız, depolanan yağdan gelen 500 kaloriyi kullanmaya zorluyorsunuz demektir. Bu, haftada 1 pound yağ kaybetmek anlamına gelir çünkü 500 kalori x 7 gün 3500 eder ve bu da bir pound yağda depolanan kalori miktarıdır. Eğer haftada 2 pound yağ kaybetmek istiyorsanız, kalorilerinizi bakımın altına, örneğin günlük 1200 kaloriye indirmelisiniz. Ancak, iyi dengelenmiş bir diyetle bu imkansızdır çünkü günlük toplam alımınız 1200 kalori olacaktır.

Metabolizmanız öyle ki, günde 1200 kalori ile bile kilo veremezsiniz ve daha fazla kalori yakarak bunu telafi etmeye çalışamazsınız. Ağırlık antrenmanı yaparak bunu denemek, antrenman sırasındaki yoğunluğu artırmaya yönelik herhangi bir girişim, antrenman süresinin kısalmasına ve azalmasına neden olacaktır. Antrenmanlarınızı yoğun ve kısa tutmak için aerobik egzersizleri, koşu, bisiklet gibi aktivitelerle artırın. Bir mil koşmak veya bisiklete binmek saatte yaklaşık 600 kalori yakar. 1979 Mr. Olympia öncesinde, gece yarısı 13-13 mil bisiklete biniyordum. Bisiklet ve BMR ile diğer gönüllü aktiviteler yalnızca yaklaşık 2000 kalori yakıyordum.

Düşük karbonhidrat diyetleri hakkında son bir söz. Evet, işe yaradıkları kesin, ama herhangi bir makronutriyentin aşırı derecede azaltılmasıyla kilo kaybı sağlanabilir. Güvenli ve aynı derecede etkili bir şekilde, dengeli ve hepsi düşük tüketilen bir diyetle kilo verebilirsiniz. Günlük bütçenizde bir açık oluşturmak, yeme isteğinize zarar vermez. Aslında, "işlenmiş" ve "işlenmemiş" terimleri kimyasal formüllere değil, içerdikleri karbonhidrat miktarına gönderme yapar. Eğer hepimiz ağırlıklı olarak "işlenmiş" gıdalar tüketecek olsaydık, çoğu besin maddesi ve vitamin açısından fakir olduğundan dengesiz bir diyetle sonuçlanırdık. Ancak dengeli bir diyet üzerindeysek, nereden aldığımız karbonhidrat önemli değildir çünkü sonuçta hepsi glikoz haline gelir.

Son iki yılın şampiyonasında, günde 200 gramdan fazla karbonhidrat tüketiyordum. Tabii ki, bu, dondurma ve krema ile yaptığım bir diyet değildi; günlük kalorik alımımı 2000'in altında tuttum ve çok aktiftim. Sonuç? Yarışmada ikinci oldum, ama genellikle yarışmadaki en iyi tanımlanmış yarışmacı olarak kabul edildim. Bu, düşük karbonhidrat diyetleri için çok şey ifade eder!

VIII. Yüksek Kalorili Diyet: Günde 6000 Kalori

Birçok genç adam, kilo almak için ağırlık antrenmanına başlar çünkü zayıf oldukları için kilo almaları gerekir. Hayatlarının çoğunda zayıf olan bireyler genellikle yüksek metabolizma hızlarına sahiptir, yani hızla kalori yakarlar, bu da onların çerçevelerine kas eklemelerini zorlaştırır. Yüksek BMR'ye sahip bu bireyler, özellikle aşırı antrenman yapma eğilimindedir. Bu durumlarda, birey çok sıkı çalışmalı, her birkaç gün birkaç set ağır ağırlıkla antrenman yapmalı ve haftada üç gün çalışmalıdır. Kilo almak isteyen zayıf bir vücut geliştiricisi kas kazancı hakkında biraz yağ eklemek konusunda endişelenmemelidir ve günlük kalori alımını günlük bakım ihtiyaçlarının 500 kalori üzerine çıkarmalıdır. Eğer bakım ihtiyacı günde 5500 kalori ise, günlük alımını 500 kalori artırarak toplamda günde 6000 kalori almalıdır.
Aşağıdaki öğün planı sadece bir örnek olarak sunulmuştur çünkü hepimizin farklı bakım ihtiyaçları vardır. Durumunuza uygun kişisel değişiklikleri yapın.

Aşağıdaki öğün planı sadece bir örnek olarak sunulmuştur çünkü hepimizin farklı bakım ihtiyaçları vardır. Durumunuza uygun kişisel değişiklikleri yapın.

Kahvaltı:
1/2 bardak portakal suyu
1 bardak yulaf ezmesi
1 bardak az yağlı süt
1 dilim tost
1 yemek kaşığı tereyağı
Toplam Kalori: 675

Öğle Yemeği:
4 parça kızarmış tavuk, Fransız patatesi veya tereyağlı fırında patates
Yeşil salata mavi peynir soslu
1 top dondurma veya bir kâse şerbet
2 adet granola bisküvi
1 bardak az yağlı süt
Toplam Kalori: 1500

Akşam Yemeği:
1 kâse mantarlı krema çorbası
1 biftek, sığır filetosu (6 oz.)
1 adet akşam yemeği ekmeği ve tereyağı
1 bardak karışık sebze
1 dilim turtalı içecek ile
Toplam Kalori: 1650

Ara Öğünler:
1 peanut butter sandviç
1 muz
1 bardak üzüm suyu
Toplam Kalori: 485

1 bardak kuru meyve
1 1/2 bardak süt
Toplam Kalori: 600

1 bardak tuzsuz karışık kuruyemiş
1 bardak kakao
Toplam Kalori: 1050

IX. SONUÇ

Bu kitapta sunulan materyal yeni değildir. Burada sunulan hiçbir şeyi keşfettiğim için kredi alamam. Ben sadece vücut geliştirmeye dair bilinen bazı beslenme gerçeklerini aldım ve bunları bir vücut geliştiricinin ihtiyaçlarına uyguladım. Elbette, bunları kendi diyet ve ihtiyaçlarına pratik olarak uygulamak bireye kalmıştır.

Evet, hepimizin benzersiz ihtiyaçları var! Bu, daha önce belirttiğimiz "temelde hepimiz aynıyız" ifadesiyle çelişmiyor. Her birimiz eşsiziz çünkü her birimiz farklı bir yerde zaman geçiriyoruz. Beslenme konusunda, hepimiz farklı metabolik oranlara sahibiz, çünkü farklı oranlarda yağ yakıyor, kilo alıyor ve kas büyütüyoruz. Farklı metabolik oranlarımız olduğu açıkken, daha az belirgin ama eşit derecede önemli olan, altında yatan metabolizma biyokimyasının her insan için aynı olduğudur. Diğer bir deyişle, temel beslenme süreçleri uzun zaman önce fizyologlar tarafından açıkça haritalanmış ve sınırları belirlenmiştir. Egzersiz fizyolojisi veya beslenme bilimi üzerine herhangi bir kitap alın ve içinde olanları, komşunuzun, antrenman partnerinizin ve herkesin içinde olanları okumaya başlayacaksınız!

Her birimiz benzersiz kişiliklere sahip olsak da, içten içe hepsi çok da farklı değiliz. Hepimizin protein ihtiyacı var, hepimize uyku gerekiyor, hepimiz aynı miktarda karbonhidrat yakıyoruz, her gram için ekstra çaba gerektiren kas uyarımını gerçekleştirmek için hepimiz çaba sarf ediyoruz, sınırlı iyileşme yeteneklerine sahibiz ve vücut geliştiriciler olarak hepimiz ekstra yavaş kas kazanıyoruz.

Ve kabul edelim, hepimiz bir dereceye kadar gıda takviyesi üreticileri tarafından aldatıldık. Protein hucksterlar hakkında ilk itiraf eden ben olacağım; gerçeklerle ilgili bilgi edindiğimde tüm saçmalıkları bir kenara attım. Bu kitabı okuduktan sonra şimdi bildiğiniz şeyleri düşünün, örneğin kas büyümesinin gerçekleri veya protein ihtiyaçları, yanlış yönlendirilmek için birisine izin verecek misiniz sadece onun 19 inçlik kolları var diye? İzleyeceğiniz eylemler ve daha sonraki davranışlarınızın sürekli "daha çok= daha iyi" hatalı klişesine göre ayarlanmasına izin verecek misiniz? Aklın mantığa aykırı davranan kişi, Underground Man gibi düşünüyor: "Doğanın yasaları ve matematik, bir nedenden ötürü, hoşuma gitmiyor ya da iki artı iki dört etmiyor diye ne yapabilirim ki? Sıra sende..."

MIKE MENTZER HEAVY DUTY TEK SET RUTINI



Kariyerinin sonuna doğru kişisel eğitmen olarak Mike Mentzer, müşterilerine tavsiye ettiği set sayısının kas büyümesi için çok yüksek olduğunu fark etti. Müşterilerinin sonuçlarının durduğunu fark ettiğinde, her kas grubu için maksimum yoğunlukta 2-4 set kullanıyordu. Bu durum onu şaşırttı ancak dikkatli bir analizden sonra, yeni kas büyümesini teşvik etmek için küçük kaslar için 1-2 sete ve büyük olanlar için 2-3 sete düşürmesi gerektiğine karar verdi. Müşterileri plato dönemlerini aşmaya ve yeni kas kütlesi eklemeye başladı. Tüm setler kas yorgunluğuna kadar götürülmüştü.

Rekabetçi vücut geliştiricisi Dorian Yates'den, Mr. Olympia yarışması için hazırlık yapan yeni bir program tasarlamak üzere bir çağrı aldığında, Mentzer hızlı bir şekilde Dorian'ın çerçevesine kas eklemek için tasarladığı programa uyum sağlamak zorunda kaldı. İster inanın ister inanmayın sadece bir setle bicep ve triceps çalıştırdı programda aşağıda gösterildiği gibi. Dorian bu programa hızla uyum sağladı ve mükemmel kazanımlar elde etti.

Bu HIT rutini için tam güçle çalışmak son derece önemlidir aksi takdirde işe yaramaz. Uygulama hızınızı artırmak veya mevcut egzersizlerinizi daha zor hale getirmek için Mike'ın rutinlerini kullanarak eğitiminizi yeniden canlandırın!

- **Leg Extensions--1 set 12-15 tekrar, set sonunda maksimum kasılma 15 saniye tutma**
- **Leg Press-1 set 12-15 tekrar, 2 zorlanmış tekrar, set sonunda maksimum kasılma 15 saniye tutma**
- **Squats-1 set 12-15 tekrar**
- **Leg Curls--1 set 12-15 tekrar, 2 zorlanmış tekrar, set sonunda maksimum kasılma 15 saniye tutma**
- **Stiff Leg Deadlifts-1 set 12-15 tekrar, 2 zorlanmış tekrar, set sonunda maksimum kasılma 15 saniye tutma**

• Calf raises veya Toe Presses-1 set 12-15 tekrar; 15 saniye setin tepesinde maksimum kasılma

• Nautilus pullovers- 1 set 8-10 tekrar; setin tepesinde 15 saniye maksimum kasılma

• Lat Pull-downs-1 set 8-10 tekrar, 2 zorlanmış tekrar, hareketin sonunda 15 saniye maksimum kasılma

• Cable Rows-1 set 8-10 tekrar; hareketin sonunda 15 saniye maksimum kasılma

• Machine Shrugs-1 set 8-10 tekrar; setin tepesinde 15 saniye maksimum kasılma

• Pek Dek-1 set 8-10 tekrar, 2 zorlanmış tekrar, hareketin sonunda 15 saniye maksimum kasılma

• Machine Bench presses-1 set 8-10 tekrar; hareketin sonunda 15 saniye maksimum kasılma

• Machine Lateral Raises-1 set 8-10 tekrar; setin tepesinde 15 saniye maksimum kasılma

• Machine Presses-1 set 8-10 tekrar, 2 zorlanmış tekrar, setin tepesinde 15 saniye maksimum kasılma

• (Eğer Lateral Raises veya Machine Presses yapılıyorsa ve 2 zorlanmış tekrar ve setin sonunda 2 negatif tekrar ekleniyorsa sadece bir set yapın)

• Machine Curls-1 set 8-10 tekrar, 2 zorlanmış tekrar, hareketin sonunda 15 saniye maksimum kasılma

• Cable Pull-downs Palms-Facing-1 set 8-10 tekrar, setin tepesinde 15 saniye bekletme
(Eğer 2 zorlanmış tekrar ve setin sonunda 2 negatif tekrar ekleniyorsa sadece curls yapın)

• Seated Triceps Extensions-1 set 8-10 tekrar, 2 zorlanmış tekrar, hareketin sonunda 15 saniye maksimum kasılma

• Close-Grip Bench Presses-1 set 8-10 tekrar; setin tepesinde 15 saniye maksimum kasılma

HEAVY DUTY : Mike Mentzer’in En Verimli Rutini

Vücudunda 5’8”/172 cm boyunda 215 pound/97.5 kg saf kas kütlesiyle, özellikle de triceps kasları, bir T-Shirt'in altında asılı durduğunda, uzak mesafeden bile fark edilen Mike Mentzer’in kaslı yapısına hayran kaldım. Gözlem raporları yıllar boyunca değişiklik gösterse de, Mike Mentzer'in kas tanımları her yerde sabitti ve hayranlık uyandıran tanıklıklarla doluydu. “Çok büyük!” diye açıkladı bir fitness yazarı. Ben de aynı düşüncedeydim.

Bir keresinde Mike'a kollarının en büyük olduğu zamanı sordum ve aldığım yanıt beni şaşırttı: "Yaklaşık 18-20 inç/46-51 cm!" Ben de "Harika bir boyut ama tam olarak ne kadar büyük?" diye ısrar ettim. "Bana raporlarımızın olduğu yere gel," diye yanıtladı. Oraya vardığımda, kültür fizik tarihinin en büyük kol ölçülerinden birine sahip olduğunu gösteren raporların üzerinde dikkatle çalışmaya başladım, dünya genelinde 21 inç/53 cm olan genetik sınırların gerçekten ne kadar gerçek olduğunu merak ediyordum.

Genetik Rolü

Genetik, Mike’ın inşa ettiği kasların temelini oluşturmak için oynadığı rolde hayatiydi. Ancak yıllar geçtikçe, genetikle ilgili spekülasyonlar hakkında çok daha şüpheci bir tavır sergiledi. İnsanların, genetiğin böyle bir fiziksel yapının oluşturulmasına karşı ne kadar dirençli olduğuna dair abartılı varsayımlar taşıdıklarını düşündü. Bu, onun kaslarını daha da genişletmek için daha iyi genlere sahip olmanız gerektiği teorisine karşı çıkmasına neden oldu. “Şampiyonlar arasında genellikle daha az dikkate alınan, gerçekten yetenekli olanların küçük çapta zafer ilan ettiği bir dünyada yaşıyoruz,” dedi. Sıradan bir vücut geliştiricinin motivasyonunu artırmak için kesin genetik potansiyelin gerekliliği teorisini sorguladı. “Şampiyonlar, herhangi birinin en iyi yapıya, en iyi beyne ve kas sistemine sahip olmadan, inanılmaz derecede zorlukla elde edilmiş başarılar elde etmek için doğuştan gelen zorunlulukları aşabilmesi gerektiğine inanır.”

1986’da yaşıyordum ve vücut geliştirmedeki ‘nihai gerçeği’ arıyordum ve bu sorgulama süreci bana Joe Weider, IFBB, Paul Anderson, Doug Hepburn, Frank Zane, Steve Reeves, Lee Labrada, Lou Ferrigno ve John Grimek gibi isimlerin maceralarını keşfetmem için ilham verdi. Lou Ferrigno ile oynadığı Maymunlar Gezegeni serisinin setinde tanıştığım bir adam vardı; o, John Grimek’in tarihi. Kaliforniya'ya Steve Reeves ile röportaj yapmak için gitmem gerektiğinde, John Grimek’i ziyaret edeceğimi biliyordum. Reeves, Mentzer'in düşüncelerini paylaştı ve beni vücut geliştirmedeki felsefesi hakkında bilgi sahibi olmam için kendi dairesinde konuk etti. Mentzer ve ben, bu konuda beş yıldan fazla süre konuştuk.

Mike ve ben, ziyaretimizde öncelikle ve en önemlisi kafamda olan şeyin, Mike Mentzer'in en etkili antrenman rutinini keşfetmek olduğunu biliyordum. Benimle yüz yüze üç gün geçirmişken, herkesin zihinlerinde olan soruların cevaplarını verdi. 15 yaşındayken 95 kilo ile başlamış ve 15 yaşında spor salonunda geçirdiği saatlerin sonunda 165 pound / 75 kg’ye ulaşmıştı. 19 yaşına gelindiğinde, vücut geliştirme antrenmanlarında bahsedilen çeşitli rutinleri takip ederek 210 pound / 95 kg'a ulaşmıştı. Mike, onun için en etkili olduğunu bulduğu rutini, 40'lı yaşlarda haftada iki günden dört güne kadar daha da yayarak devam ettirdi.

O sıralarda Heavy Duty antrenmanlarına ve psikolojiye olan tutkum yoğunlaştı. Mike, iyi bir kondisyonda, 76 kilo ve 47 cm bilek ölçüsüne sahipken, yarışma için 225 pound / 102 kg ağırlığına ulaşmıştı. 1979 ve 1980’deki Mr. Olympia yarışmalarından önce, 215 pound / 97.5 kg ağırlığında saf kas kütlesi ile sahneye çıkmıştı ve her iki ila dört günde bir antrenman yaparak rutinini daha da genişletmişti.

Mike, yarışma koşullarında bile vücut ağırlığını %7,6 oranında yağ ile koruyarak, 225 pound/102 kg ağırlığındaki güçlü fiziğiyle tam bir simetri ve kas yoğunluğu sergiliyordu. Antrenmanlarının şiddeti, profesyonel vücut geliştirmecilerin standartlarına göre bile şaşırtıcı derecede yüksekti. Bu antrenman düzeni, vücut geliştirmede daha önce görülmemiş bir yaklaşım olan yüksek şiddetli eğitime dayanıyordu.

Mike ve ben, Mike'ın şu ana kadar en etkili bulduğu rutini tartıştık. Bir zamanlar haftada altı gün çalışan Mike, şimdi yalnızca iki ila dört günde bir çalışıyordu. Bu, 215 pound/97.5 kg saflıkta kas kütlesini sürdürmek için yeterliydi ve Mike'ın 1979 ve 1980'de Mr. Olympia sahnesindeki görünüşünden önceki rutiniydi.

Mike, müthiş kas kütlesinin ve en verimli antrenman rutininin altını çizerek, kendisi için bulduğu bu rutinin, vücut geliştirmedeki çoğu insanın aksine, genetik avantajlara sahip olmadığını söyledi. O, profesyonel düzeyde vücut geliştiricilerin bile, özellikle genetik olarak avantajlı olmadıklarında, bu tür sonuçlar elde edebilmek için doğru yöntem ve şiddette antrenman yapmaları gerektiğine inanıyordu. Mike, bir profesyonel olarak kariyerinin zirvesinde, vücut geliştirmede genetik faktörlerin sınırlarını aşan bir başarı elde etti. Bunun, yalnızca aşırı disiplin, doğru antrenman metotları ve sarsılmaz bir irade ile mümkün olduğunu vurguladı. Mike'ın en verimli antrenman rutini, sadece genetik avantajlara sahip olmakla değil, aynı zamanda doğru antrenman yaklaşımı ve yoğun çalışmayla ilgiliydi.

1993'ten itibaren gelişmeye başlayan teorileri beni pek ilgilendirmedi çünkü bunlar, benim spor salonunda çalışırken onu rahatsız edecek kadar ileri gitmişti. Mike'ın, müthiş kas kütlesini nasıl inşa ettiğini (yani, çok büyük, inanılmaz kas kütlesi) ve inanılmaz derecede büyük kas kütlesini nasıl inşa ettiğini öğrenmek istiyordum. Bana, inşa ettiği rutin hakkında detaylı bilgi verdi. Başlangıçta, basit bir soru sorduğumda (yani, başlangıçta spor salonuna gittiğimde hangi soruları sorduğumda), çoğu vücut geliştirenin yanıtlamayı beklediği türden bir soruydu. Mike'ın cevabı, tüm spor salonlarından gelen en iyi cevap olduğunu düşündüğüm bir cevaptı. Rutini, her vücut bölgesi için beş setten oluşan temel Ağır Zorluk antrenman rutinini takip ediyordu; her bir antrenmanı bölerek çalıştırmaya başlıyordu. 'Başlangıç rutini bacaklar, göğüs ve triceps olacaktı; ikinci rutin sırt ve omuz hareketleri olacaktı,' dedi. 'Üçüncü antrenman bacaklara, göğüs ve triceps tekrarına odaklanacak, dördüncü antrenman ise tekrar sırt ve omuz hareketlerine.' Bu rutin, oldukça büyük ve genişlemiş kas yapısını korumak için gereken enerjiyi ve yoğunluğu sağlamaktaydı. Antrenmanlar, Nautilus Compound Leg Press makinesine bir setten sonra hemen oturup, makinede bir set daha yaptıktan sonra, ardından başka bir setle sırt hareketlerine geçerek hızlı bir şekilde ilerliyordu. Ardından, iki set arası kısa süre dinlenip iki set bacak presine geçiyordu.

Ardından, makinede bir set baldır kaldırma hareketi yapıp ardından bir set ayakta presle devam ediyordum, ardından düz bar veya halterle biceps curl hareketine geçiş yapıyordum. Ardından, dumbbell curls veya preacher bench üzerinde bir set harekete geçiyordum. Tüm bu antrenmanlar, bir sonraki harekete geçmeden önce, tek bir kas grubu üzerinde maksimum gücü elde etmek ve antrenman yoğunluğunu korumak için kas grubunu başarısızlığa uğratana kadar sürdürülüyordu. Pozitif tekrarlarla başladığım antrenmanlar, sonra negatif tekrarlarla devam ediyordum, her egzersiz setinde kas gruplarını tam anlamıyla zorlayacak şekilde. Bu rutin, izole hareketlerin yanı sıra bilekler ve triceps için negatif tekrarlarla doluydu ve ağır zorluk prensibini benimsemişti; her seti tek bir kas grubu üzerinde uyguluyor, daha sonra bir sonraki set için triceps hareketlerine geçiş yapıyordum. 'O olurdu,' dedi.

Bilekleri üzerinde ağırlık yaparken Mike'ın ön kolları gözlemlendi. Dikkatle bir ağırlık plakasını yerleştirdi ve konuştu. 'Omuzlar, sırt ve biceps olurdu. Büyük kas gruplarıyla başlayacağım ve ardından en büyük kas gruplarından biri olan göğsü tamamlayacaktım. Benim işim bu. Antrenman sonunda göğüs için birden fazla set ekleyerek tüm vücut çalışmasını bitireceğim.'

Bu iki egzersiz rutininden sonra, bir sonraki adım triceps egzersizleri ile devam etmek olacaktı. Alt-üst kol bağlantısına fazladan iki set preacher curl ekleyerek bu rutini tamamlardım.

Bu, düz bir bank üzerinde yatan halterle yapılan bench press egzersizleri ile desteklenir. Ardından, sırt ve omuz hareketleri ile devam ederdim. Bu setler, düz halter curl ve preacher curl gibi izole hareketler ile zenginleştirilecekti. Bu egzersizleri, sırt ve omuz kaslarını zorlamak ve vücudun bu bölümünü tamamlamak için çeşitli yollarla devam ettirirdim.

Ayrıca, her bir kas grubunu aşırı yorgunluğa uğratmak ve kas kütlesini en üst düzeye çıkarmak için negatif tekrarlarla süper-setler yapardım. Bunun ardından, sırt egzersizleri ile devam ederdim ve ardından omuz egzersizleri ile bu bölümü tamamlardım. Her bir biceps hareketi için, dumbbell curls ve preacher curls ile izole hareketleri ekleyerek bu bölümü tamamlardım.

Mike, 'Bir halterle bench press yaparken, her sette en az iki negatif tekrar eklemenin ve ayakta dururken halterle yaptığın biceps curl egzersizlerinde de aynı şekilde en az iki negatif tekrar eklemenin önemli olduğunu vurguladı. onu takip eden seanslarda, yalnızca izole hareketler yapardım; dumbbell curls ve preacher curls gibi, her sette en az iki negatif tekrar ekleyerek. Mike, negatif tekrarların önemini vurguladı ve negatif tekrarları her bir setin sonuna eklemenin, özellikle bench press ve ayakta yapılan biceps curls egzersizleri sırasında önemli olduğunu belirtti. Böylece, her bir kas grubunun başarısızlığa uğratılması, ya preacher curls veya ayrıca izole edilmiş konsantrasyon curls ile tamamlanırdı.

Antrenman 1 (Pazartesi)

Bacaklar

Superset

Leg extensions 1 x 6-8
Leg presses 1 x 6-8
Squats 1 x 6-8
Leg curls 2 x 6-8
Calf raises 2 x 6-8
Toe presses 1 x 6-8

Göğüs

Superset

Dumbbell flyes veya pec deck 1-2 x 6-8
Incline presses 1-2 x 6-8
Dips 2 x 6-8
Triceps

Superset
Pushdowns 1 x 6-8
Dips 1 x 6-8
Lying triceps extensions 2 x 6-8

Sırt

Superset
Nautilus pullovers 2 x 6-8
Close-grip pulldowns 2 x 6-8
Bent-over barbell rows 2 x 6-8
Trapz

Superset
Universal machine shrugs 2 x 6-8
Upright rows 2 x 6-8
Omuzlar

Superset
Nautilus laterals 2 x 6-8
Nautilus presses 2 x 6-8
Rear-delt rows 2 x 6-8
Biceps

Standing barbell curls 1 x 6-8
Concentration curls 2 x 6-8

Antrenman 2 (Çarşamba)

"Bu rutinde başka ne yaptınız, farklı ne vardı?" diye hevesle sordum.

"Evet, profesyonel vücut geliştirme kariyerim boyunca bu tip rutinleri kullandım ama en büyük kazanımlarımı bu rutinle elde ettim," dedi. "Her zaman beş günlük program yerine, antrenmanlarımı böyle yayarak yaptım. Yani Pazartesi ve Salı günleri antrenman yapıp, Çarşamba günü dinlenirdim. Sonra Pazartesi günü yaptığım vücudun ilk yarısını Çarşamba tekrarlayıp, Perşembe günü dinlenir, Cuma günü yeniden başlardım ve bu döngüyü sürdürürdüm. Bu, daha önce hiç kullanmadığım en etkili antrenman rutinlerinden biriydi," dedi ve bu tip bir bölünmüş rutinin, Mr. Amerika yarışmasında kullandığından daha üretken olduğunu belirtti.

"İyi," dedi Mike, "1979'da geri döndüm. Jimde kardeşimle buluşup, her zamanki antrenmanlarımızdan birini yapmaya başladık ve bir süre sonra ikimiz de oldukça yorulmuştuk, görünüşe göre bu çok şeydi. Hâlbuki bu sadece beş günlük programın ikinci günüydü. Sonra ikimiz de, eğer aşırı yorulduysak, bu programın işe yaramayacağını fark ettik. Antrenmanlar sırasında gerekli olan dinlenmeyi alamamıştık ve gerçekten, kendime ve kardeşime, henüz tam olarak iyileşmediğimiz için bu kadar ağır çalışmamamız gerektiğini itiraf etmeliydim."

"İyileşme, her zaman büyüme sürecinin temeli olmuştur ve büyüme, nihai hedefimizdir. Eğer tam olarak iyileşmemişsek, ardından kas kütlesi kazanımlarımız da olmaz. O zaman, iyileşmeyi sürdürmek için uygun olmayan bir tempoda çalışırsınız ve böylece kaslarınızı fazla zorlamış olursunuz. Çok uzun süre aynı yerde sayarsınız ve gelişmeniz durur. Ancak uygun bir sürede iyileşmişseninzcak yeterince hızlı bir şekilde iyileşirseniz, kas kütlesinin büyümesini sağlayan kazançları elde edebilirsiniz. Mike devam etti, "Bir antrenmandan sonra gerekli olan iyileşme miktarı çok önemlidir ve aslında daha fazla antrenman, daha iyi anlamına gelmez. İyileşme, gelişmenin anahtarıdır ve hiçbir zaman görmezden gelinmemelidir. Fazla antrenman, vücudunuzun iyileşme kapasitesini zorlar ve asıl mesele, doğru zamanda iyileşmeyi sağlayacak kadar çalışmak ve aşırıya kaçmamaktır. Bu, antrenmanları arasında yeterli dinlenme süresi sağlamak ve vücudunuzun iyileşme yeteneğini asla ihmal etmemekle ilgilidir. İyileşme yalnızca ikincil bir faktör değil, aslında gelişmenin anahtar bileşenidir."

İyileşmeden önce büyüyemezsiniz," dedi Mike. "Bu yüzden, neden tekrar antrenman yapalım ki? İyileşmeyi beklememiz gerekiyor. Ve bazen, iki gün arayla egzersiz yapmadığımız zamanlar oldu, yani haftada iki gün antrenman yapmadan geçen 72 saatlik süreçler. Pazartesileri ve Çarşambaları antrenman yapardık, sonra Çarşamba ve Perşembe günleri dinlenirdik. Ancak Salı günleri antrenman yapardık, sonra da Perşembe günü, sonra da dinlenmek için Cuma günü. Ve bu döngüde devam eder, Salı günü antrenman yaptığımızda hissettiğimiz şey şuydu: eğer Salı günü antrenman yaparsak, Çarşamba günü yorgun oluruz ve bunun çok uzun süre çalıştığımızı gösteren bir işaret olduğunu anlardık. Ve haftanın ortasında antrenman yapmanın, kendimizi iyileştirebilmek için yeterli olmayacağını anladık. Her hafta iyileşmek için yeterli olmayacak bir seviyede antrenman yapmanın, vücut için genel olarak iyi olmadığını anladık. İyileşme her zaman iyileşme, sistematik iyileşme gerektirir. Bir antrenmandan sonra gerekli olan dinlenme miktarı çok önemlidir ve aslında daha fazla antrenman, daha iyi anlamına gelmez. İyileşme, gelişmenin anahtarıdır ve hiçbir zaman görmezden gelinmemelidir. Fazla antrenman, vücudunuzun iyileşme kapasitesini zorlar ve asıl mesele, doğru zamanda iyileşmeyi sağlayacak kadar çalışmak ve aşırıya kaçmamaktır. Bu, antrenmanları arasında yeterli dinlenme süresi sağlamak ve vücudunuzun iyileşme yeteneğini asla ihmal etmemekle ilgilidir. İyileşme yalnızca ikincil bir faktör değil, aslında gelişmenin anahtar bileşenidir.

Arthur Jones'un yüksek şiddetli antrenman yapısını kıran ve onun bölünmüş rutinini terk eden tek yüksek şiddetli antrenman savunucusu olan Mike, tüm vücut antrenmanlarını savundu. Arthur Jones ile çalışan tüm vücut geliştiriciler, Jones'un dikkatlice düşünülmüş yöntemiyle antrenman yapıyorlardı ve her antrenman her kas grubunu çalıştırıyordu, çünkü vücut birbirine bağlı bir sistemdir ve her antrenmanda farklı bir şekilde çalışılmalıdır (Jones bu yaklaşımı neden benimsedi). Jones'un antrenman programı, vücut geliştiricilerin her birini birbirinden farklı olarak değil, bir bütün olarak iyileşmesi gereken bir sistem olarak tedavi ederdi. Mike ise, bireyin tamamının, sadece antrenman yapılan spesifik vücut bölümü değil, bütün olarak iyileşmeye ihtiyacı olduğu fikrini benimsedi. Mike, kendi deneyimlerinden yola çıkarak, Jones'un programını terk etti.

"Ben de bu tarz bir rutini takip ediyordum, yani haftada üç gün, tüm vücut antrenmanını Pazartesi, Çarşamba ve Cuma günleri yapıyordum," dedi. "Üniversitedeyken, bu türden bir antrenmanı, bir yandan da üniversite derslerimin getirdiği yükün üstesinden gelmeye çalışırken takip ediyordum. Ve bu tarz antrenmanlar, sürekli olarak bu türden antrenman yapmayı sürdürmek, benim için çok fazla olmuştu. Enerjim kalmamıştı, bu seviyedeki antrenmanın üstesinden gelmek için. O haftada üç gün yapılan tüm vücut antrenman programı beni o kadar yormuştu ki, Pazartesi günü yapmış olduğum antrenmandan sonra evime gitmek ve bir süre uyumaktan başka bir şey yapamaz hale gelmiştim.

Mike, sadece bireysel kas gruplarının değil, tüm vücudun her antrenmandan sonra iyileşmesi gerektiğini savunan, Arthur Jones'un yüksek yoğunluklu antrenman programını terk eden tek yüksek yoğunluklu antrenman savunucusuydu. Arthur Jones ile antrenman yapan tüm vücut geliştiricileri, Jones'un titizlikle düzenlediği programı takip ederek her antrenmanda tüm kas gruplarını çalıştırırlardı. Mantık, vücudun birbirine bağlı bir sistem olduğuydu ve her antrenman bütün olarak ele alınmalıydı - Jones bu yaklaşımı neden uyguladı. Ancak Mike, bireyin tamamının, yalnızca çalıştırılan spesifik vücut bölümü değil, bütün olarak iyileşmeye ihtiyacı olduğu fikrini benimsemişti. Mike, kendi deneyimlerine dayanarak Jones'un programını terk etti.

"Böyle bir rutini ben de izliyordum; yani haftada üç gün, tüm vücut antrenman rutini Pazartesi, Çarşamba ve Cuma günleri yapıyordum," dedi. "Üniversite zamanlarımda, bu tarz bir antrenmanı takip ediyordum ve sürekli yürüttüğüm eğitim yüküne ek olarak, bu rutinin getirdiği taleplerle başa çıkmak zorundaydım. Ve bu türden bir antrenman yapmak, beni o kadar yoruyordu ki genç bir adam olarak, sadece enerjim kalmıyordu. O haftada üç gün yapılan tüm vücut antrenman programı, beni o kadar yormuştu ki, Pazartesi günkü antrenmandan sonra yapabileceğim tek şey eve gitmek ve bir süre uyumak oluyordu.

Uzun aralıklı iyileşme dönemleri alarak problemin daha etkili çözülebileceği fikrini ona sordum. "Hayır," dedi, "sorun hemen hissedilen yorgunluk değildi. Asıl sorun uzun süreli iyileşme değildi. Sadece çok fazla şeydi, hepsi bir anda. O dönemde hayatımdaki diğer tüm taleplerle birlikte, gerçekten gereken yoğunluk düzeyinde antrenman yapmak, benim için en iyisiydi. Enerjim tükendiğinde, eğitimden sonra hemen iyileşmek zorunda kaldım; aksi takdirde sınıfa ya da işe geri dönemedim. Ve bu yorgunluk hemen ardından gelen dersten sonra o kadar hızlı ve şiddetliydi ki, genellikle iki saat sonra metabolize edilmiş ve neredeyse tükenmiş hissediyordum.

Yarım vücut rutini ile antrenman yapmayı denediğimde, bir gün boyunca yarım vücut, yorgunluğun yarısından bile daha azdı, dedi. Tamamını düşünürsen, sadece yarısı olurdu ama aslında, belirli bir noktadan sonra, antrenman hacmi geometrik olarak büyürken, aritmetiksel olarak büyümediğini buldum. Aynı yoğunlukta antrenman yaparken, üç günlük tükenmişlik hissini yaşamadan, aynı büyüme etkisini elde edebileceğimi fark ettim.

Tüm vücut rutininde yaşanan tükenmişlik hissinin, gerçekten büyüme teşviki için gerekli olduğunu, ve eğer barbell curls yapmaktan mide bulantısı hissetmeden çıkmadıysanız, antrenmanın işe yaramadığını iddia eden Jones'un sözlerini düşünerek Mike'a sordum. Mike bir an düşündü ve karşı omzunu kaşımak için kolunu kaldırdı.

Hayır, kesinlikle hayır," dedi. "Ve eğer birinin programı iki saatlik o tür yorucu ve bitkin bırakan etkiyi tecrübe etmesine izin veriyorsa, o kişi bunu yapmak isteyebilir. Ben, yüksek yoğunlukta antrenmana alışkın olmayan herkesin, eğer çok zorlayıcı bulurlarsa, önce haftada üç gün yapılacak bir rutinle başlamalarını öneririm. En sonunda, Mike'a deneyimini, kas kütlesi inşa etmek isteyen tüm vücut geliştiricilerin faydası için özetlemesini istedim.

"Formül kısa süreli antrenman, yoğun antrenman, seyrek antrenman," dedi. "Bu makaleyi okuyan genç vücut geliştiricilerin aşırı antrenman yapmamaları konusunda uyarıldıklarını, on gün sürecek bir maratona hazırlanır gibi aşırı antrenmandan kaçınmaları gerektiğini hatırlatmak isterim. Çok heyecanlıdırlar ve genellikle bir engeli aşmak için gereken tüm enerjiyi gösterebilirler. Colin'in önerdiği gibi antrenman yapardım ve muhtemelen en etkili yöntemi bulmuşumdur. Her seviyeden vücut geliştiriciye söylerdim, hangi metodu kullanırsanız kullanın, çok sık antrenman yapmamak önemlidir. Çünkü vücudunuzun iyileşme yeteneğini ve büyüme yeteneğini aşmak için, sık antrenman yapmamalısınız.

İdeal olan sıklıkta antrenman yapın, böylece vücudunuzun büyümeyi engelleyen tüm engellerin üstesinden gelmesine izin verin. Çok fazla antrenman, aşırı yorgunlukla sonuçlanabilir ve bu da zararlı olabilir."

Her zaman, Mike'ın sözleri mükemmel anlam ifade ediyordu. O gün masif omuzlarını ve dar kesimli giysisini göz önünde bulundurduğumda, onun en etkili antrenman rutinini izlediğini kesinlikle söyleyebilirdim.

Editör notu: John Little, Mike Mentzer'in yoğun antrenman yöntemlerinin sadık bir savunucusu ve yüksek yoğunluklu antrenman teorisinin eş yazarıdır.

MIKE MENTZER HEAVY DUTY TEK SET ANTRENMANI

Kariyerinin sonlarına doğru kişisel antrenör olarak Mike Mentzer, müşterilerine çok yüksek set sayısı önerdiğini ve bu durumun kas gelişimi için fazla olduğunu fark etti. Her kas grubu için maksimum yoğunlukla 2-4 set kullanıyordu ancak müşterilerinin sonuçlarının durduğunu gördü. Bu durum onu şaşırttı ama dikkatli bir analizden sonra, yeni kas gelişimini canlandırmak için küçük kaslar için set sayısını 1-2'ye, büyük kaslar için ise 2-3'e düşürmeye karar verdi. Müşterileri plato dönemlerini aşmaya ve yeni kas kütlesi eklemeye başladı. Tüm setler kas yorgunluğuna kadar götürülmüştü.

Üst düzey vücut geliştirici Dorian Yates'ten bir telefon aldığında, o sıralar Mr. Olympia yarışması için antrenman yapan Yates için, Dorian'ın çerçevesine hızlı bir şekilde kas eklemek üzere yeni bir program tasarladı. İnanın ya da inanmayın, biceps ve triceps için programda belirtilen gibi sadece bir set kullandı. Dorian, sıkı antrenmana alışkın olduğundan, bu programa hızlıca adapte oldu ve mükemmel kazanımlar elde etti.

Bu Yüksek Yoğunluklu Antrenman (HIT) rutini için tam güçle çalışmak son derece önemlidir yoksa işe yaramaz. Daha öncekinden daha sert antrenman yapmalısınız. Her antrenman seansında ekstra tekrarlar ve/ veya ağırlıklar ekleyerek kasları zorlayın. Mike'ın rutinlerini deneyerek antrenmanınıza yeni bir soluk getirin!

BACAKLAR:

- Leg Extensions-ı-1 set 12-15 tekrar, setin sonunda 15 saniye Maksimum Kasılma
- Leg Press-1 set 12-15 tekrar, 2 zorlanmış tekrar, setin sonunda 15 saniye maksimum kasılma
- Squat-1 set 12-15 tekrar
- Leg Curls--1 set 12-15 tekrar, 2 zorlanmış tekrar, setin sonunda 15 saniye maksimum kasılma
- Stiff Leg Deadlifts--1 set 12-15 tekrar "

•Calf raises veya Toe Pressesi-1 set 12-15 tekrar; setin tepesinde 15 saniye maksimum kasılma

SIRT ANTRENMANI

• Nautilus pullovers- 1 set 8-10 tekrar; setin tepesinde 15 saniye maksimum kasılma

• Lat Pull-downs-1 set 8-10 tekrar, 2 zorlanmış tekrar, hareketin sonunda 15 saniye maksimum kasılma

• Cable Rows-1 set 8-10 tekrar; hareketin sonunda 15 saniye maksimum kasılma

• Machine Shrugs-1 set 8-10 tekrar; setin tepesinde 15 saniye maksimum kasılma

GOGUS/ OMUZ ANTRENMANI

• Peck Dek-1 set 8-10 tekrar, 2 zorlanmış tekrar, hareketin sonunda 15 saniye maksimum kasılma

• Machine Bench Presses-1 set 8-10 tekrar; hareketin sonunda 15 saniye maksimum kasılma

• Machine Lateral Raises-1 set 8-10 tekrar; hareketin sonunda 15 saniye maksimum kasılma

• Machine Presses-1 set 8-10 tekrar, 2 zorlanmış tekrar, setin tepesinde 15 saniye maksimum kasılma

• (Eğer Lateral Raises veya Machine Presses yapılıyorsa ve 2 zorlanmış tekrar ve setin sonunda 2 negatif tekrar ekleniyorsa sadece bir set yapın)

BIC**EPS/TRICEPS ANTRENMANI**

• Machine Curls-1 set 8-10 tekrar, 2 zorlanmış tekrar, hareketin sonunda 15 saniye maksimum kasılma

• Cable Pull-downs Palms-Facing-1 set 8-10 tekrar, setin tepesinde 15 saniye maksimum kasılma

• (Eğer curls yapılıyorsa ve 2 zorlanmış tekrar ve setin sonunda 2 negatif tekrar ekleniyorsa sadece bir set yapın)

• Seated Triceps Extensions-1 set 8-10 tekrar, 2 zorlanmış tekrar, hareketin sonunda 15 saniye maksimum kasılma

• Close-Grip Bench Presses-1 set 8-10 tekrar; setin tepesinde 15 saniye maksimum kasılma (Dips yerine geçebilir)

• (Eğer Triceps Extensions yapılıyorsa ve 2 zorlanmış tekrar ve setin sonunda 2 negatif tekrar ekleniyorsa sadece bir set yapın)

David Groscup, HITT veya Yüksek Yoğunluklu Ağırlık Antrenmanında 35 yıldan fazla antrenman tecrübesine sahiptir. IART/Med-Ex tarafından Yüksek Yoğunluklu Antrenör olarak sertifikalandırılmıştır ve bu protokolle birçok kişiyi başarıyla eğitmiştir.

Bu antrenman metodu; göğüs, sırt, bacak ve kollar olmak üzere dört bölüme ayrılmıştır. Mike'in antrenman metodunda triceps, göğüs ve omuz gününde; biceps ve trapezler ise sırt gününde çalıştırılır. Bu tamamen opsiyoneldir ve spor salonunda daha fazla vakit geçirmek isteyenler bu metodu kullanabilirler. Haftada 3 gün çalışmak isteyen kişiler ise Mike'in ilk antrenman metodunu deneyebilirler. Biz bu çalışmayı opsiyonel olarak iki en uygun antrenman metoduna ayırdık.

Hareketlerin görsel olarak nasıl yapılması gerektiğini, kaç set yapılacağını, negatifler ve alternatiflerini bir sonraki sayfada bulabilirsiniz.

Aklınıza takılan herhangi bir soruyu lütfen Instagram hesabımızdan bize sorarak iletişime geçin.

Yüksek Yoğunluklu Antrenman (HIT)

BACAK

•Leg Extensions-ı-1 set 12-15 tekrar, setin sonunda 1.5 saniye Maksimum Kasılma



•Leg Press-1 set 12-15 tekrar, 2 zorlanmış tekrar, setin sonunda 1.5 saniye maksimum kasılma



•Squat-1 set 12-15 tekrar



•Leg Curls--1 set 12-15 tekrar, 2 zorlanmış tekrar, setin sonunda 1.5 saniye maksimum kasılma



• Stiff Leg Deadlifts--1 set 12-15 tekrar



•Calf raises veya Toe Pressesi-1 set 12-15 tekrar; setin tepesinde 1.5 saniye maksimum kasılma



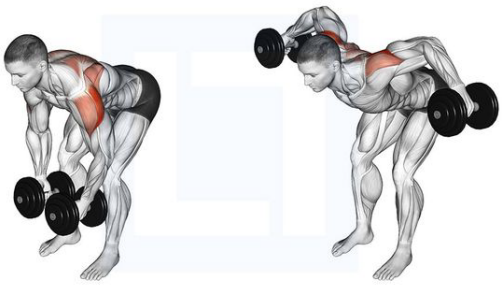


OMUZ

•Machine Lateral Raises-1 set 8-10 tekrar; hareketin sonunda 1.5 saniye maksimum kasılma




Dumbell Bent Over Raise -1 set 8-10 tekrar; hareketin sonunda 1.5 saniye maksimum kasılma



SIRT

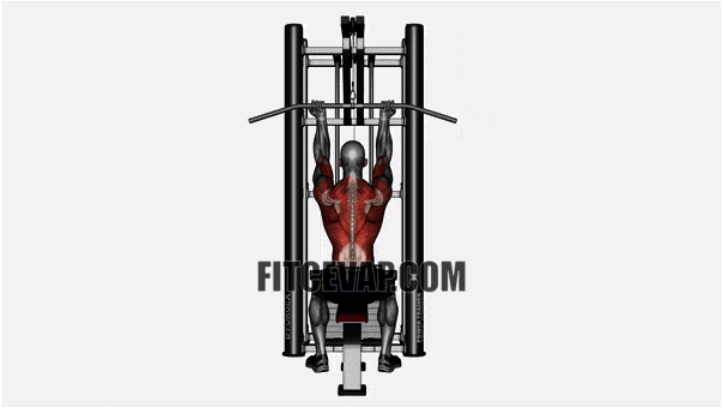
•Nautilus pullovers- 1 set 8-10 tekrar; setin tepesinde 1.5 saniye maksimum kasılma





•Close Grip Avuc ici Pull-downs-1 set 8-10 tekrar, 2 zorlanmış tekrar, hareketin sonunda 1.5 saniye maksimum

Kasılma



•Cable Rows-1 set 8-10 tekrar; hareketin sonunda 1.5 saniye maksimum kasılma



TRAPEZ

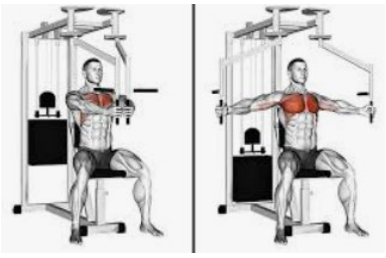
•Machine Shrugs-1 set 8-10 tekrar; setin tepesinde 1.5 saniye maksimum kasılma





GÖGÜS

•Peck Dek-1 set 8-10 tekrar, 2 zorlanmış tekrar, hareketin sonunda 1.5 saniye maksimum
Kasılma

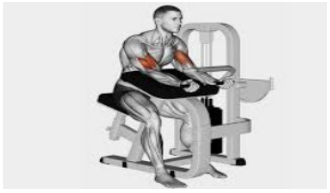


•Machine Incline Bench Presses-1 set 8-10 tekrar; hareketin sonunda 1.5 saniye maksimum kasılma



BİCEPS-TRICEPS

•Machine Curls-1 set 8-10 tekrar, 2 zorlanmış tekrar, hareketin sonunda 1.5 saniye maksimum
Kasılma



•Cable Pull-downs Palms-Facing-1 set 8-10 tekrar, setin tepesinde 1.5 saniye maksimum kasılma



• (Eğer curls yapılıyorsa ve 2 zorlanmış tekrar ve setin sonunda 2 negatif tekrar ekleniyorsa sadece bir set yapın)

•Seated Triceps Extensions-1 set 8-10 tekrar, 2 zorlanmış tekrar, hareketin sonunda 1.5 saniye maksimum kasılma





•Close-Grip Bench Presses-1 set 8-10 tekrar; setin tepesinde 1.5 saniye maksimum kasılma
(Dips yerine geçebilir)



veya DİPS:



• (Eğer Triceps Extensions yapılıyorsa ve 2 zorlanmış tekrar ve setin sonunda 2 negatif tekrar ekleniyorsa sadece bir set yapın