

MAYIS/HAZİRAN 2021 - SAYI:36 FİYAT 12 TL
ISSN 2149-5289
05
9 772149 528004
www.muscleandfitness.com.tr

AROMASIZ NATURE'S SUPREME BEAUTY COLLAGEN POWDER

ŞİMDİ VİTAMİNLER.COM'DA!



Portakal Aroma, Erik Aroma ve Aromasız Seçenekleriyle
Nature's Supreme Beauty Collagen Powder'ı Keşfedin

Patentli Hammadde	Menşei	Servis Başına	Aromalı Seçenek
Solugel™	Arjantin	10 gr Kolajen Tip I ve III	Erik, Portakal ve Aromasız

naturessupreme naturessupreme naturessupreme

www.naturessupreme.com

NATURE'S SUPREME
BEAUTY COLLAGEN

- 10 gr SOLUGEL® Marka Hidrolize Kolajen (Tip 1 & Tip 3)
- Hyalüronik Asit
- C Vitamini
- Glutatyon
- 2 Lezzetli Aroma Seçeneği
- Ekstra Vitamin ve Mineral Desteği



GMP · 100% HALAL CERTIFIED · ISO 9001 22000

www.naturessupreme.com

Tüm Nature's Supreme ürünleri bağımsız laboratuvarlar tarafından test edilip, içerik kaliteleri ve beyan doğrulukları onaylanmıştır.

DETAYLI BİLGİ

İÇİNDEKİLER

M&F Hers
MAYIS-HAZİRAN 2021

NABIZ
ÖNE ÇIKANLAR

17 Bir Besin 5 Tat
18 Damla Şahin
20 Roksi Menase
22 Sağlık Haberleri
24 Cansu Beril Kızılırmak
26 Nida Eliz Üstündağ
30 Bahar Çağlar
32 Nur Kaba
34 Sağlık

ÖNE ÇIKANLAR

38 The Arnold Classic Spor Festivali
Dünyanın en büyük fitness etinliklerinden biri ile zaman yolculuğuna çıkıyoruz!

44 Yeni Başlayanlar İçin Takviye Rehberi
Hangi takviyenin yağ yakma, performans artışı ve daha zinde hissetmek konusunda yardımcı olabileceğini biliyor musunuz?

50 Izgara Vakti
Şu bir gerçek ki, güzel havanın tadı ızgara eşliğinde çıkar.

56 Tam Devre
İşlevsel sporun kitabını yazan hayatın her anının tadını çıkaran ünlü antrenör ve model Alex Silver-Fagan.

62 Arka Perde
Arka kas takımınızı çalıştırmanın karşılığını, şekilli baldırlar, sıkı kalçalar, seksi bir sırt ve yaptığınız her şeyde yüksek performans olarak alırsınız.

70 Jojo Batten
Dublör JoJo Batten, motivasyonu hep tam, birazcık deli ve her zaman mücadeleye hazır çetin ceviz bir kadın.

76 Lezzetli Sabahlar
Herkesi erken uyanmaya teşvik edecek dengeli ve lezzetli kahvaltılarla metabolizmanızı hızlı vitese alın.

82 Güzel Bir Fizik Yaratın
En iyi sonuçlar için illa ağır çalışacaksınız diye bir kaide yok!





Bizi Takip Edin

www.olimp.com.tr

YENİ ELİF
GIDA MAD.SAN.TİC.LTD.ŞTİ.

MUSCLE & FITNESS HERS

İMTİYAZ SAHİBİ
Dikey Vitamin Kozmetik ve Gıda Takviyeleri Paz. Tic. A.Ş. adına
Cömert Tavaslıoğlu

Genel Yayın Yönetmeni (Sorumlu)
Ayberk Meydancı

Baş Editör
Seda Altınok

Editörler
Nilay Akgündüz, Burcu Tunakan

REKLAM REZERVASYON VE ABONELİK
Büyükdere Cad. Dereboyu Sok. Zağra İş Merkezi
B Blok No:1 Maslak/İstanbul
Telefon 0212 276 56 92
Fax 212 276 56 90
Email info@muscleandfitness.com.tr

MATBAA
İleri Basım Mat. Amb. Reklam Tanıtım Yay. ve
Teknik Hiz. Tic. A.Ş Yenibosna Merkez Mh. 29 Ekim Cd. A1 Apt. No:5/902 Bahçelievler-İstanbul
(Vizyonpark 2.Plaza B-1 Blok Kat:9 No:81-82) 454 32 90 - 0212 454 34 83
Serfitika No: 41157

DAĞITIM
Dikey Vitamin Kozmetik ve Gıda Takviyeleri
Paz. Tic. A.Ş.

ISSN
ISSN 2149-5289

Sağlık durumunuz hakkında şüpheleriniz varsa dergideki egzersiz ve diyet programlarına başlamadan ya da mevcut programınızda değişiklikler yapmadan önce doktorunuza danışın.

M&F Hers, American Media, Inc. lisansı altında kullanılır. Copyright© 2015 American Media. Tüm hakları saklıdır. Bu dergide yayınlanan tüm bilgiler, antrenman ve diyet programları M&F Hers'ün taahhüdü altında değildir. Bunlar, uzmanların önerileri ve yazıda adı geçen profesyonellerin uyguladığı programlardan ibarettir ve hiçbir koşulda bir doktorun ya da sağlık uzmanının tavsiyesi yerine geçmezler. Dergide yer alan bilgilerin doğruluğundan ve güncelliğinden M&F Hers sorumlu değildir. Herkesin fizyolojik, biyolojik ve metabolik yapısı farklı olduğu için, dergide yer alan tüm bilgilerin bizzat uygulanmadan önce konusunda uzman olan kişilere danışılması önerilir. Doğabilecek fiziksel ya da psikolojik zararlardan Hers hiçbir şekilde sorumlu değildir. Dergide yer alan yazı ve fotoğrafların tüm hakları M&F Hers dergisine; yayınlanan ilan ve reklamların sorumluluğu ise ilan ve reklam sahiplerine aittir. Tüm yazarların ve konuk yazarların görüşlerinin sorumlulukları kendilerine aittir. M&F Hers dergisinde yer alan fotoğrafların ve yazıların izin alınmadan tamamen ya da kısmen kullanılması yasaktır. M&F Hers, basın ve meslek ilkelerine uymayı taahhüt eder.

Belarus Finland Kazakhstan Latvia Russia Ukraine

AMI American Media, Inc. MPA

MUSCLETECH™
RESEARCH & DEVELOPMENT

WHEY GOLD GERİ DÖNDÜ!

NITRO TECH WHEY GOLD

ÜSTÜN İÇERİĞİ İLE

YENİDEN STOKLARDA



→ 24 G PROTEİN → 5,5 G BCAA → 4 G GLUTAMİN



MODELİMİZ

Vanessa Tib

Boy: 1.57 cm
Ağırlık: 47 kg
Yaşadığı Yer: New York, NY

"SEKSEN YAŞIMDA BİLE ANTRENMAN YAPACAĞIM, ÇOK SEVİYORUM."

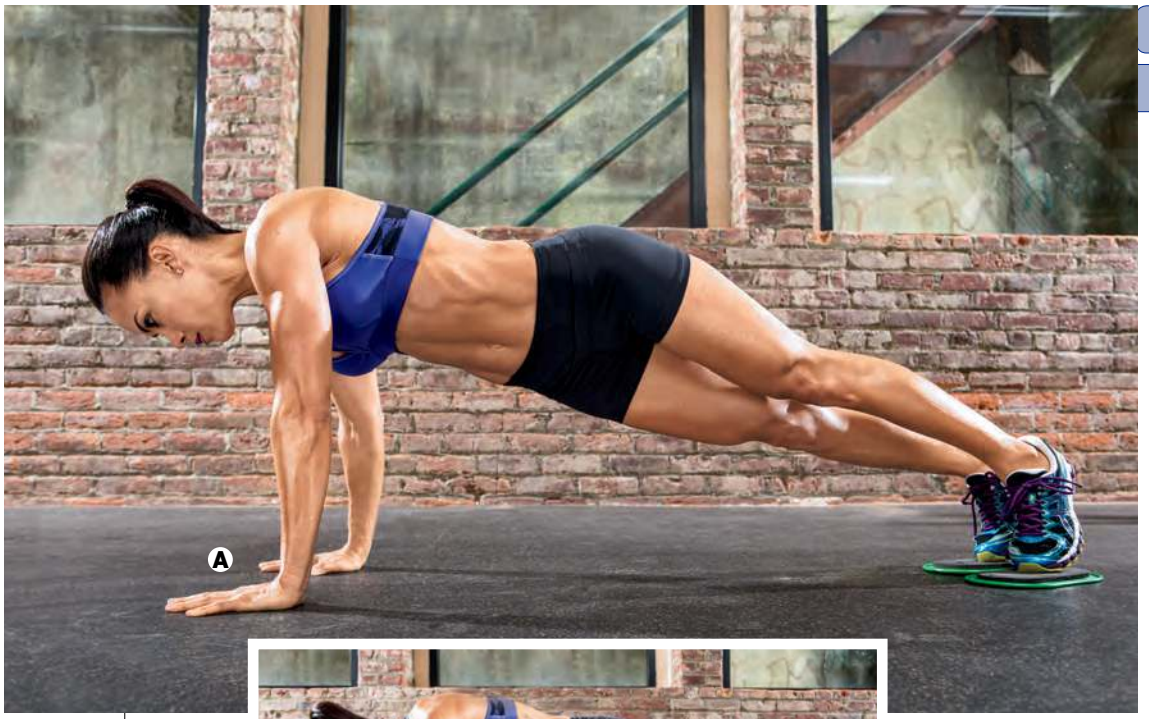
Dümdüz Bir Karın

Karın kaslarının tamamını hedefleyip şekillendiren yenilikçi antrenman hareketleriyle merkez bölgenizi sonuna kadar çalıştırın.

YAZAN **ALYSSA SHAFFER** // FOTOĞRAFLAR **EDGAR ARTIGA**

Ünlülerin antrenörü Kira Stokes'un hazırladığı zorlu ve karın merkezli egzersizlerle merkez bölgenize bütün yönlerden saldırarak eskimiş karın rutininizi tazeleyin. New York, BFX Studios'daki Stoked Series Classes yaratıcısı Stokes, "Merkez bölgesi, vücudun trafosudur. Kuvvetinizin tamamı bu bölgeden gelir," diyor. "O yüzden bu bölgeyi de diğer kas gruplarınıza uyguladığınız yoğunlukla çalıştırmanız gerekiyor." Stokes öğrencileriyle çalışırken bu bölgeyi çapraz antrenman stilinde çalıştırmanın ne kadar önemli olduğunun altını çiziyor. "Dengeleyici ve kuvvet egzersizleriyle dinamik hareketleri harmanlayarak bütün açılardan saldırmanız lazım." Antrenmanın sağladığı şu: Vücudunuzu bir sonraki hareketin ne olacağı konusunda şaşırtarak bütün karın kaslarını hedefliyor. Antrenmanı, size kolay gelmeye başladıkça tekrar sayılarını ve ağırlıkları yükselterek haftada üç kez uygulayın.

Çekim Yeri: Matrix Fitness Club, Astoria, NY





TWISTED KNEE TUCK

• Ayak parmaklarınız kayma keçelerinde (ahşap ya da karo döşeme zemindeyseniz havlu veya halı üstündeyseniz kâğıt tabak kullanabilirsiniz), bacaklarınız bitişik ve elleriniz de zeminde, omuzlarınızın altında olacak şekilde tam plank pozisyonuyla başlayın. Kalçalarınızı sola döndürürken bacaklarınızı ayırmayın (A).

• Topuklarınıza yüklenerek iki dizinizi de sol dirseğinize doğru çekin (B). İkiye kadar sayın, ardından dizlerinizi sağ dirseğinize doğru çevirin. Kalçalarınızı sağa döndürerek bacaklarınızı plank pozisyonuna açın.

•Tekrar edin, bu sefer kalçalarınız sağa dönükken dizlerinizi sağ dirseğinize çekip ikiye kadar sayın, ardından sola çevirip başlangıç pozisyonuna dönün. Yön değiştirerek 10 tekrarlı üç set yapın. (Her bir yana yapılan bir çekme hareketi bir tekrardır.)

ONE-LEG MOUNTAIN CLIMBER

• Sağ ayak parmaklarınız kayma keçesinde tam plank pozisyonuyla başlayın. Ellerinizi zeminde, omuzlarınızın altında tutarak sol dizinizi göğsünüze doğru getirin (A).

• Sol dizinizi içeride tutup karın kaslarınızı kullanarak sağ bacağınızı göğsünüze doğru çekin (B).

• Sağ bacağınızı başlangıç pozisyonuna getirip tekrarlayın. 15 tekrar tamamlayıp diğer tarafınıza geçin. Toplamda 3 set yapın.





TÜYO: ÇALIŞAN BACAĞINIZ GÖĞSÜNÜZE VE GÖĞSÜNÜZÜN DIŞINA DOĞRU HAREKET EDERKEN ÜST VÜCUDUNUZU MÜMKÜN OLDUĞUNCA SABİT VE DÜZ TUTUN.

HAIR & MAKEUP BY VALISSA YOE



OBLIQUE PRESS

• Sağ ayağınız önde, matın üstünde diz çökün; sağ diziniz ayak bileğinizin üzerinde olacak şekilde 90 derece bükülü, sol bacağınız ise arkanızda 90 derece bükülü olsun. Orta-yüksek ağırlıkta bir dambılı sağ elinize alıp dirseğinizi 90 derece bükün; avcunuz ileri bakıyor olsun (A).
• Kuyruk sokumunu hafifçe altınıza alarak yavaşça sola yaylanın ve sol elinizin parmak uçlarıyla zemine uzanın; bu esnada, ağırlığı yukarı ve sola kaldırın (B).
• Bu noktada ikiye kadar saydıktan sonra yavaş yavaş başlangıç pozisyonuna dönün. 15 tekrar tamamlayın; yön değiştirip tekrar edin; toplamda 3 set.

BOAT-POSE SNOW ANGEL

• Üst bacaklarınızın ortasına top yerleştirin, kollarınızı yana açın ve sırtüstü yere uzanın: Üst sırtınızı, kollarınızı ve bacaklarınızı yerden kesip kalça ve iç uyluk kaslarınızı kasın (A).
• Kar üstüne melek çiziyormuş gibi ellerinizi kulaklarınıza doğru sürüyün. Bacak ve üst sırtınızı indirmeyin. Ellerinizi kalçalara doğru geri sürüyün.
• Gövdenizi yerden kaldırırken topu sıkıp dizlerinizi göğsünüze doğru çekin; kuyruk kemiğinizle denge kurun (B). İkiye kadar sayın. Başlangıç konumuna alçalın.
• 10 tekrardan üç set tamamlayın.



TÜYO: ÜST BACAKLARINIZIN ARASINDAKİ TOPUN SIKILMASI MERKEZ VE KALÇA KASLARINIZI HAREKETE DÂHİL EDER, DENGENİZİ KORUR.



LOW-ABS KNEE LIFT

• Spor sehpasına veya step tahtasına dik oturun; ellerinizi omuz genişliğinde açıp dizlerinizi bükün. Omurganızı kamburlaştırıp gövdenize C biçimi verin.

• Vücudunuzu 5 cm kadar yerden kaldırmak için sehpaya bastırın.

• Ayaklarınızı kaldırarak ufak diz çekme egzersizleri yapın; bacaklarınızın sallanmasını engelleyerek kontrolle uygulayın. 15-20 tekrarlı 3 set.

LOWER-AB TORNADO

• Kollarınız yanda, avuçlarınız zeminde ve bacaklarınız açık şekilde sırtüstü yere uzanın; üst bacaklarınızın arasına ufak bir top yerleştirin. Bacaklarınızı kalçalarınızın üzerine kaldırın (A).
• Kalçalarınızı sola devirip bacaklarınızı hafifçe alçaltın. Bacaklar önde olacak şekilde kalçalarınızı saat yönünde çevirin (B), ardından merkeze geri döndürün.
• 8-10 kez ya da 45 saniye kadar çevirip (daire çizip) yön değiştirin ve tekrar edin.



TÜYO:
BACAKLARINIZLA DAİRE ÇİZERKEN BELİNİZİ ÇUKURLAŞTIRMAMAYA DİKKAT EDİN; EGZERSİZİ BÜTÜN YÖNLERE YAVAŞ VE DÜZ ŞEKİLDE UYGULAYIN.

C-STATIC HOLD-ROW

• Yere oturup dizlerinizi bükün ve üst bacaklarınızın arasına bir top alın. İki elinize hafif birer dambıl alın; avuçlarınız içe dönük olsun. Dirseklerinizi omuz hizasının altına getirerek geri oturun.
• Dirseklerinizi gevşetip kollarınızı göğüs hizasına açın, ardından sağ dirseğinizi geri çekerken (row) sol kolunuzu açık tutun. Yön değiştirin ve sol kolunuzu geri çekerek tekrar edin. Her yöne 15 tekrarlı 3 set.



Nabız

M&F Hers
Mayıs/Haziran 2021

ANTRENMAN, BESLENME, SAĞLIK VE DAHA FAZLASI



SONUNA KADAR ASILIN

Birkaç saniyelik yüksek yoğunluklu aralık antrenmanları daha çok yağ yakmanızı ve incelmenizi sağlar!

ARTGA PHOTO/CORBIS



KULAK ASMAYIN!

Hani bazen ne yaptığınızı sorgulatan iç sesler vardır, ara ara su yüzüne çıkarlar. Onları dinlemeyin. Kendinize güveniniz tam olduğunda hedefiniz ister yağlarınızdan kurtulmak, ister kendi rekorunuzu kırmak isterse de daha temiz beslenmek olsun, hepsine ulaşabilecek güce sahip olduğunuzu bilirsiniz. Küçük olsun, büyük olsun işi sonuna kadar götürmek için ihtiyacınız olan desteği size vermek için buradayız. Bu ay neyi başarmak istediğinizi söyleyin yeter. Yardıma hazır ve nâzırız!

*Yepyeni antrenman ve beslenme motivasyonu için **muscleandfitness.com.tr** adresini ziyaret edin.*
Instagram muscleandfitnessturkiye Twittter musclefitnessTR Facebook muscleandfitnesstr



FIRSAT BULDUKÇA

Hava sıcak ve gökyüzü açık ise dışarıya çıkıp biraz aksiyon ve macera peşinde olmak gibisi yoktur. Kapatma koşullarına bağlı olarak imkan bulduğunuz şartlarda uygun alanlara çıkabilirsiniz. Doğa yürüyüşüne çıkın ya da parkta sert bir koşu antrenmanı yapın, şimdi harekete geçme zamanıdır. Yeni bir aktiviteyle kalp atışlarınızı hızlandırmak konusunda kendinizi zorlayın.



PEYNİR GİBİSİ YOK

Kalorisi düşük, proteini yüksek parmesan peynirini süper yiyeceklerle bir araya getirin, kaslarınız büyürken damak zevkiniz de artsın. YAZAN JENNIFER ISERLOH

1 YALANCI PİLAV

650 g karnabaharı mutfak robotundan geçirip pirinci andıracak küçük parçacıklar elde edin. Orta boy bir sote tavasını orta ateşte ısıtın ve 2 tatlı kaşığı zeytinyağı dökün. Yalancı pirinciniz olan karnabahar, 2 yemek kaşığı kıyılmış maydanoz, çeyrek tatlı kaşığı toz sarımsak ile yarım çay kaşığı tuz ve karabiberi ilave edin. Karnabahar sotelenip esmerleşmeye başlayana kadar 3-4 dakika pişirin. Tavayı ateşten alıp 25 g rendelenmiş parmesan soteye ekleyin.

2 ÇABUK GRATEN

60 g yağsız yoğurdu 20x20 ebadında bir fırın kabının ortasına yayın. 170 g küp kesilmiş enginar kalbini yoğurdun üzerine eşit miktarda dağıtın. 1 yemek kaşığı kapari ile 1 yemek kaşığı chia tohumunu üzerine serpiştirin. En üst katman olarak 60 g rende parmesanı serpiştirin ve çeyrek tatlı kaşığı toz biber ile süsleyin. Fırını ızgara ayarında maksimum sıcaklıkta ısıtın ve fırın kabını ızgaraya en yakın rafa koyun. Peynir eriyip hafif esmerleşinceye kadar 3-5 dakika pişirin.

3 PARMESAN CİPSİ

Fırını önceden 200 dereceye ayarlayın. Fırın tepsisine pişirme kâğıdı yerleştirin ve pişirme spreyi ile ince bir tabaka yağlayın. 120 g rendelenmiş parmesan peynirini küçük bir kapta 1 yemek kaşığı toz keten tohumu, 1 tatlı kaşığı fesleğen ya da biberiye gibi sevdiğiniz kuru baharat ve yarım tatlı kaşığı toz karabiberle karıştırın. Karışımı yemek kaşığı ile ölçüp aralıklı olarak tepsiye yerleştirin. Cipsler altın rengini alıp çıtırlaşana kadar 6-8 dakika pişirin. İnce bir spatula yardımıyla cipsleri dikkatlice pişirme kâğıdından ayırın.

4 PARMESANLI JALAPEÑO DOLMASI

Pişirme kâğıdını hafifçe yağlayın. 4 jalapeño biberini uzunlamasına ikiye doğradıktan sonra çekirdeklerini ayıklayın. Biberleri pişirme kâğıdına koyun ve ızgara ayarında maksimum sıcaklıkta ısınmış fırınınızda 5-8 dakika pişirin. Yumuşamaları için birkaç defa çevirin. Fırınınızı normal ayarına getirip sıcaklığı 200 dereceye ayarlayın. Fırın kabınıza, iç kısmı yukarı bakacak şekilde biberleri dizin. İçlerini tavuk sosis dilimleri ya da hindi füme ile doldurup her birinin üzerine 1 yemek kaşığı parmesan serpiştirin. Peynir altın sarısı renk alana dek 15-20 dakika pişirin.

5 DOMATES SOSLU VE PARMESANLI KARİDES

Fırınınızı 200 dereceye ayarlayın. Fırına girebilen bir tavayı çok hafif yağlayın. Kabukları soyulup temizlenmiş 250 g karidesi yarım tatlı kaşığı kuru mercanköşk, yarım çay kaşığı tuz ve yarım çay kaşığı taze çekilmiş karabiber ile karıştırın. Tavayı orta yüksek ateşte ısıtın, ardından karides ve 175 g brokoliyi 2-3 dakika soteleyin. Karidesler hafif pembe ve brokoliler koyu yeşil renk alınca 120 g şeker ilavesiz domates sosu ilave edin. İyice karıştırdıktan sonra 3 yemek kaşığı rende parmesanı üzerine serpiştirin ve tavayı fırına verin. Karidesler pişip peynir altın rengi alana dek fırında 4-5 dakika pişirmeye devam edin.

GETTY IMAGES



shutterstock

MEVSİM GEÇİŞLERİNE VÜCUDUNUZU HAZIRLAYIN!

YAZAN **DAMLA ŞAHİN**

Yaz aylarına girerken havanın ısınmaya başlaması ile beraber ani sıcaklık ve basınç değişiklikleri vücuttaki enerji dengesinin bozulmasına sebep oluyor. Bu durum birçok kişide yorgunluk, halsizlik, saç dökülmesi ve çeşitli alerjik reaksiyonlar şeklinde kendini gösterebiliyor. Genel olarak halsizlik, eklem ağrıları, yorgunluk ve uykusuzluk gibi şikayetleriniz varsa, siz de mevsim geçişlerinden etkileniyor olabilirsiniz.
Bu durumdan kurtulmanın en iyi yolu ise doğru beslenme ve düzenli egzersizden geçiyor.

Mevsim Geçişlerinde Daha Enerjik Hissetmek İçin 8 Diyet Tavsiyesi

• Vücudun bu dönemde artan su ihtiyacını karşılamak için günde 2-3 lt su içmeye özen gösterin. Beynimiz susadığımızı belirten sinyaller yolladığı zaman bu vücudumuzun ciddi bir susuzluk yaşadığının göstergesidir. Bu nedenle, su içmek için susamayı beklemeyin.

• Mevsim meyveleri ve sebzeleri ile tabaklarınızı renklendirin. Farklı renklerde ve doğru porsiyonlarda meyve-sebze ve haftada iki-üç öğün balık tüketmek bağışıklık sisteminizi güçlendirmenize ve enerjik hissetmenize yardımcı olacaktır.

• Bağışıklık sisteminin güçlendirilmesinde önemli olan semizotu, roka, ıspanak, mor lahana, pancar, maydanoz, yaban mersini, karadut gibi koyu yeşil ve mor antioksidan kaynağı sebze meyveleri diyetinize ekleyin.

• Uzun süre açlık sonrası iştahınızı kontrol etmekte zorlanıyorsanız ara öğün tüketin. Çiğ badem, kefir, probiyotik yoğurt gibi sağlıklı ara öğün tüketimiyle açlık krizlerinin önüne geçerek, gün içinde daha az ve dengeli enerji alabilirsiniz.

• Bu dönemde ödem problemi yaşamamak adına kızartılmış, rafine şekerli ve salamura besinlerden uzak durun. Günlük 1 fincan yeşil çay ile metabolizmanızı destekleyin.



shutterstock

• Kaliteli bir uyku düzenine önem verin. Çok ya da az uyumak da kilo vermeyi ve iştah kontrolünü zorlaştıran etmenlerdendir. 5 saat ve daha az uyuyanların gün içinde çok daha iştahlı olduğu görülmüştür. Eğer gün içinde sık sık tatlı krizi yaşıyorsanız, uyku saatlerinizi gözden geçirmekte fayda var. Fazla uyku ise metabolizma hızını yavaşlatarak zayıflamayı zorlaştırır. Günlük 7-8 saat uyku en uygun olanıdır. Rahat bir uyku için yatmadan 3-4 saat önce besin tüketmemek de önemlidir.

• Hızlıca kilo verebilmek adına karbonhidrat tüketmemek, diyette en sık yapılan hatalardan biridir. Sebze, meyve, kurubaklagil, tam tahıl gibi gün içinde dengeli bir enerji sağlayacak lif kaynağı karbonhidratları tüketmelisiniz.

• Şişlinlik problemi yaşıyorsanız rezene, yorgunluk durumunda ginseng ve yeşil çay tercih edilebilecek bitki çayları arasındadır. Rahatlatıcı özellikleri ile akşam yemeğinden sonra melisa, ıhlamur ve papatya çayı tercih edilebilir.

Kaçınılması Gereken 5 Diyet Hatası

1. Çok Kısıtlı Diyetler Uygulamak

Sağlığınızı belirleyen esas etken, genel beslenme düzeninizdir. Yasak kelimesi yiyecekleri cazip hale getirir ve kilo vermek psikolojik olarak daha da zorlaşabilir. En sevdiğiniz yiyeceklerden tamamen vazgeçmek zorunda değilsiniz. Porsiyon ve sıklığı düzenleyerek diyette her besine yer verebilirsiniz.

2 . Çok Düşük Kalorili Beslenmek

Biz uyurken bile vücudumuzdaki milyarlarca hücre çalışmaya devam eder. Çok düşük kalorili beslendiğimizde vücut kendini tasarruf moduna alır ve metabolizma yavaşlar. Bu da kilo vermeyi zorlaştıran bir durumdur.

3. Bilinçsiz Atıştırmak

1 dilim kek, 2 kurabiye, 20 badem derken doygunluk hissetmeseniz bile ihtiyacınızdan fazla kalori alabilirsiniz. Kendinizi sık sık atıştırırken buluyorsanız porsiyon kontrolü yaparak ara öğün yapmalısınız.

4. Hızlı Yemek

Beynimize tokluk sinyallerinin ulaşması için yaklaşık 15-20 dk gibi bir zaman dilimine ihtiyaç vardır. Çok hızlı yeme alışkanlığınız varsa, ihtiyacınız olan enerjiyi alsanız bile yemekten sonra doymamış hissedebilirsiniz. Daha yavaş yemek için iyice çiğnemek çok önemlidir.

5. Egzersizden Sonra Fazla Kalori Almak

Kalori harcamanızı doğru bir şekilde tahmin etmezseniz, ihtiyacınızdan fazla kalori alıp hedefinize ulaşmakta zorluk çekebilirsiniz. Harcadığınız enerji ve besin gruplarının değerleri hakkında bilinçlenmek, doğru tercihler yapabilmenizi sağlar.

TAKİP ET
Beslenme ve Diyet Uzmanı
Damla Şahin
dami.nutri



KİLO VERMENİZİ DESTEKLEYECEK 10 İPUCU

YAZAN **ROKSİ MENASE**

Kilo verme süreci zorluklar içeren ve sabırlı olunması gereken bir süreç. İradeniz defalarca sınanabilir ve bazen pes etme noktasına gelebilirsiniz. Tek motivasyonunuz tartıda gördüğünüz rakamsal azalma iken, onu da göremeyince tamamen eski alışkanlıklarınıza dönmek isteyebilirsiniz. Öncelikle kilo verme süreci, yalnızca rakamsal azalmadan ibaret değildir. Ruhsal olarak iyi hissettirir, özgüveninizi artırır, enerjinizi yükseltir ve sizi daha sağlıklı bir bedene kavuşturur. Eğer bunu hissetmiyorsanız yanlış bir diyet uyguluyor olabilirsiniz. Kilo vermeye karar verdiniz ve yazın yaklaşmasıyla harekete geçtiniz! İlk 1-2 hafta boyunca güzelce ilerlerken "kırılma noktası" ile karşılaştınız ve bir türlü tartıda gördüğünüz rakam değişmemeye başladı. Kilo verme sürecinin en zorlu yani "kırılma noktası"nda kilo vermeyi sürdürmek için neler yapabileceğimize birikte göz atalım.



1. Uyku kalitenizi gözden geçirin.
Düzensiz veya yetersiz bir uyku, hormon düzensizlikleri oluşturabilir. Bunun sonucunda iştah kontrolünüz zorlaşır. Uykusuzluğun oluşturduğu enerji düşüklüğü ile yüksek kalorili besinleri tüketmeye eğiliminiz artabilir. Bunun yanı sıra, uyku düzensizliği egzersiz performansınızı düşürür ve beklentinizin altında bir enerji harcaması elde edebilirsiniz. Tüm bu nedenler, kilo vermenizi engelleyebilir, hatta kilo artışına neden olabilir.

2. Beslenme günlüğü tutun.
Gün içinde dikkatimizi dağıtan birçok şeyle karşılaşabiliriz. Bu sırada ağzımıza attığımız üç fındık ve birkaç kuru meyve o an itibariyle bir anlam ifade etmese de günün toplamındaki enerji alımımızı artırdığı için kilo vermenizi engelliyor olabilir. Ağzınıza aldığınız her şeyin farkında olun. Gerekirse bir beslenme günlüğü tutup her yediğinizi not edebilirsiniz. Bu sayede farkındalığınız artacak.

3. Vücudunuzun ihtiyacı olan su miktarını tükettiğinize emin olun.
Su tüketmek metabolizmamızı hızlandırır ve vücudumuzda gerçekleşen tüm reaksiyonların olması gerektiği gibi ilerlemesine yardımcı olur. Susuz bir vücutta tüm bunların gerçekleşmesi zorlaşır. Bu durum kilo kaybınızı güçleştirebilir. Günlük ihtiyacınız olan "kilo x 30 ml" suyu mutlaka tüketin. Ayrıca susuzluk, kabızlık sorununa da yol açarak kilo kaybınızı yavaşlatabilir.

4. Kabızlık sorununuzun önüne geçin.
Diyetin ilk zamanlarında kabızlık yaşamanız çok doğaldır. Farklı bir beslenme paternine geçtiğinizde, muhtemelen porsiyonlarınız da azaldığı için defekasyon sıklığı, miktarı ve kıvamı değişebilir. Vücudunuz yeni beslenme paterninize alıştıktan sonra ise tuvalete çıkma düzeniniz dengelenecektir. Ancak belirli bir süre geçmesine rağmen hala çok sık kabızlık sorunu yaşıyorsanız, posa alımınızı kontrol etmeli ve yeteri kadar su içtiğinizden emin olmalısınız. Hareketsizseniz, orta tempolu yürüyüşler size çok iyi gelecektir. Tüm bunlara rağmen şikayetiniz devam ediyorsa doktorunuzun da onaylayacağı bir lif takviyesi, probiyotik veya tuvalete çıkmaya yardımcı besin takviyelerinden yararlanabilirsiniz.

SHUTTERSTOCK



SHUTTERSTOCK

5. Sağlıklı yağlar tüketin.
Zeytinyağı, Hindistan cevizi yağı, çiğ kuruyemişler, avokado, zeytin gibi sağlıklı yağlar tokluk sürenizi uzatır ve daha az acıkmanızı sağlar. Bu sayede diyetinizi daha kolay bir şekilde uygulayabilirsiniz. Unutulmaması gerekense, yağ grubu besinlerin kalori içeriklerinin yüksek olması. Bu nedenle tükettiğiniz sağlıklı yağ türlerini, miktarlarına özen göstererek tüketin.

6. Şekerli veya yüksek kalorili smoothie'ler içiyor olabilir misiniz?
Günümüzün popüler içecekleri, sağlıklı smoothie'ler. Bazen içlerinde 2-3 porsiyon meyve, fıstık ezmeleri ve süt ile 500-600 kaloriye sahip olabiliyorlar. Sağlıklı olduğu konusunda haklısınız. Ancak her sağlıklı ürün, kalorisiz değildir. Smoothie tercih edecekseniz, lif bakımından zengin gıdaları daha fazla kullanmaya özen gösterin. maydonoz, nane, ıspanak gibi lifli gıdalarla en fazla 1 porsiyon meyve ve bir protein kaynağı olarak yoğurt ve sütü birleştirip sağlıklı, lezzetli ve daha hafif içecekler elde edebilirsiniz.

7. Sağlıklı gözüken besinler sınırsız tüketilmemeli.
Fıstık, fındık ezmeleri, hurma topları ve fit tatlılar her yerdeler. Denemesi kadar yemesi de çok zevkliler. Bazen normal bir şekerli tatlı ile karşılaştırıldığında içinde rafine şeker kullanılmasa da, fit tatlılar aynı miktarda kalori ve karbonhidrat içerebiliyorlar. Dikkat edilmesi gereken şey sağlıklı seçeneklerin de bir kalori değerinin olduğu ve miktarlı yenmesi gerektiğidir.
• 1 yemek kaşığı şekersiz fıstık ezmesi – 70 kalori
• 3 kare bitter çikolata – 115 kalori
• Ortalama 1 bardak smoothie – 250-300 kalori
• 3 adet hurma topu – 210 kalori
• 1 dilim şekersiz muzlu kek – 180 kalori

8. Bol bol hareket!
Hareketinizi artırmak, kas kütlenizi geliştirerek metabolizma hızınızı artırır. Vücudunuz aynı kaloride besin tüketmeye adapte olduktan sonra kilo kaybınız yavaşlayabilir. Bu durum, vücudunuzun verdiği doğal bir tepkidir. Hareketinizi artırmak günlük enerji harcamanızı artırır, kalori açığı artınca ise kilo kaybı sürer. Tüm yazının en etkili maddesinin bu olduğunu söyleyebiliriz.

9. Kahveden yararlanın.
Kafein, kahvenin içeriğindeki en değerli bileşenlerden biridir. Antioksidan özelliğinin yanı sıra, metabolizmayı hızlandırıcı etkisi vardır. Merkezi sinir sistemini uyararak, hızlandırdığı metabolizma ile yağ asitlerinin parçalanmasına yardımcı olur. Yetişkinler için önerilen günlük miktar 400 mg'dır; ancak gebelik gibi özel durumlarda bu miktar değişebilir. Buna bakarak ortalama 2-3 bardak kahve tüketmeniz yeterli diyebiliriz.

10. Sabırlı olun, direnin!
Bu sürecin zorlukları, inişleri ve çıkışları tartışılamaz. Şunu unutmayın ki, kalori açığınız olduğu sürece kilo kaybı şarttır. Ara dönemlerde kilo takılması ve vücudunuzun güvenli hissettiği kiloda kalmak istemesi doğaldır. Vücudunuzun direncine yenik düşmeyin, sabırlı olun ve üstüne gidin. İradenizin ve emeklerinizin karşılığını alacaksınız.

TAKİP ET
Dyt Roksi Menase
Acıbadem Maslak Hastanesi
dytroksimenase





YAZAN **DIANA KELLY**

MUTLULUK İÇİN TERLE

• **AKTİF BİR YAŞAMIN VÜCUDUNUZA** sağladığı faydaları zaten biliyorsunuz ancak beyne olan artılarını da unutmayın. *PLOS ONE* dergisinde çıkan bir araştırmaya göre, antrenman yapmak insanın ruh halini düzeltiyor. Essex Üniversitesi'nde öğretim görevlisi ve çalışmanın ortak yazarı olan Doktor Gillian Sandstrom, "Orta seviye fiziksel aktivite yapan insanların daha mutlu olduğunu bulduk" diyor. "Ayrıca insanlar normalden daha aktif olmaya başladıklarında daha mutlu olduklarını da söylüyorlar." Sonuçlar hem katılımcıların yorumları hem de ivmeölçer verileri tarafından teyit edildi. Aktivite derken yürüme, koşma ve bisiklete binme gibi aktivitelerden bahsediyoruz. "Sonuçlarımız orta seviyedeki bütün fiziksel aktivite çeşitlerini kapsıyorken gösterilen hareketliliğin insanlara daha çok mutluluk verdiğini gösteriyor" diyor Sandstrom.

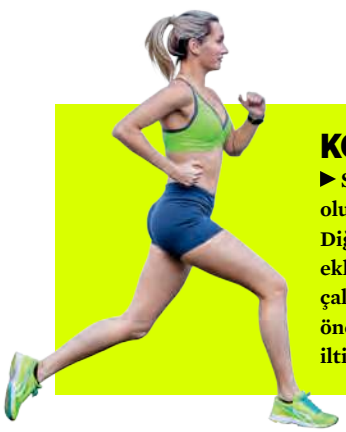
CEP TELEFONUNDAN KOPUN

"Daha iyi bir antrenman çıkarıp sakatlanma riskini düşürmek mi istiyorsunuz? Telefonunuzu yanınıza almayın. Araştırmalar antrenman sırasında telefonla ilgilenmenin yoğunluğu düşürdüğünü ve sakatlanmayla sonuçlanabilen denge yitimine yol açtığını gösteriyor. Bilim adamları antrenman sırasında mesajlaşmanın dengeyi %45, konuşmanın da %19 oranında etkilediğini söylüyor. (Müzik dinlemenin olumsuz bir etkisi gözlemlenmedi.) Telefonunuzdan kopabilir misiniz? Bildirimleri kapatın, formunuza odaklanın ve antrenman bitene kadar kimseyle mesajlaşmayın." —ADAM BIBLE

GÜNE BAŞLAMANIN EN İYİ YOLU

Sabahları ayakta duramıyor musunuz? Kahvaltı edin. Amerikan Kalp Vakfı tarafından yürütülen bir analizde, düzenli olarak kahvaltı edenlerde kalp hastalıkları riski %20-30 düşerken kahvaltıyı atlayanların obeziteye daha yatkın oldukları, diyabete yakalanma risklerinin arttığı ve daha kötü beslendikleri aktarıldı. Sağlıklı bir kahvaltı alışkanlığı sadece glikoz intolerans düşürmekle kalmıyor, aynı zamanda günün geri kalanında daha sağlıklı yemenizi sağlıyor.





KOŞUCULARA GÜZEL HABER

▶ Sabah koşularınızın yaşlandıkça size engel oluşturmaya başlayacağını mı düşünüyorsunuz? Diğer sağlık faydalarının yanında koşmanın eklemlere de iyi gelebileceği düşünülüyor. Yeni bir çalışmada 30 dakika koşan katılımcıların koşudan önceki duruma nispeten diz çevrelerindeki iltihaplanma karşıtı seviyelerinin daha düşük olduğu gözlemlendi. Söz konusu fayda, düşük etkili aktivitelerde meydana gelmiyor. Manhattan Orthopedic Care kurucusu uzman Armin Tehrany, "Koşu, sitokinleri (iltihaplanma belirtisi) azaltabiliyor," diyor. Ancak eğer eklemlerde ağrı duyarsanız koşuyu hafifletmenizi ve doktora başvurmanızı öğütlüyor.

SPORUN DİJİTAL ÇAĞI:
ANADOLU EFES'LE BİR MAÇ GÜNÜ

EuroLeague tarafından dört kez **"Avrupa'nın En İyi Pazarlama Yapan Kulübü"** seçilen Anadolu Efes, basketbolseverlere sunduğu dijital maç günü deneyimiyle ilklere imza atmaya devam ediyor.



ANADOLU EFES 1976
[STÜDYO]

Birbirinden özel konuklar, hediyeli Fan Club yarışmaları ve kulüp maskotu Çaylak'ın şovları, Anadolu Efes ev sahipliğinde oynanan her EuroLeague karşılaşması öncesinde **@AnadoluEfesSK resmi Twitter hesabında** canlı yayınlanan Anadolu Efes Stüdyo'da.

ANADOLU EFES 1976



shutterstock

ÖDEMDEN KURTULMANIN YOLLARI

YAZAN **CANSU BERİL KIZILIRMAK**

Ödem nedir?
Ödem, dokularda aşırı sıvı birikmesi sebebiyle vücuttaki şişlik ile karakterize sağlık sorunudur. Ödem veya sıvı tutulması aynıdır. Özellikle şişlikler ellerde, ayak bileklerinde, ayaklarda ve bacaklarda görülür. Ödemin birçok nedeni olabilir. Gebelik dönemi ve sonrasında, yatağa bağımlı kişilerde, uzun uçuşlardan sonra ödem oluşabildiği gibi böbrek hastalıkları, kalp damar hastalıkları gibi ciddi tıbbi bir durum sebebiyle de görülebilir.

Ödem Türleri

Periferik Ödem: Genellikle bacaklarda, ayaklarda ve ayak bileklerinde görülür. Dolaşım, lenf ve böbrek sorunlarına işaret edebilir.
Pedal Ödem: Yaşlı ve hamilelerde daha sık görülür. Hareketi zorlaştırabilir. Ayak ve bacaklarda şişlik ile ortaya çıkar.
Lenfödem: Kol ve bacaklarda görülür. Lenf hasarından kaynaklanır. Ameliyat, radyasyon ve kanser tedavisi sonucunda oluşabilir.
Akciğer Ödemi: Hava keselerine sıvı birikmesidir. Nefes darlığı görülebilir.
Beyin ödemi: Beyinde sıvı birikmesidir. Kan damarı patlaması, tümör veya alerjik reaksiyon sebepli olabilir.
Maküler ödem: Göz içerisinde sıvı birikmesidir.

Ödeme sebep olabilen bazı hastalıklar
Konjestif Kalp Yetmezliği: Basit olarak kalp pompalama yeteneğini kaybeder. Kan bacaklarda ve ayak bileklerinde birikerek ödeme sebep olabilir. Akciğerlerde biriken sıvı nefes darlığına yol açabilir.
Böbrek Hastalığı: Dolaşımdaki fazla sıvı ve sodyum ödeme sebep olabilir. Bu durumda şişlik genellikle bacak ve göz çevresinde görülür.
Siroz: Karaciğer hasarı sonucu biriken sıvı karın ve bacaklarda şişliğe sebep olabilir.
Uzun süreli protein eksikliği: Beslenmenizden uzun süre çıkaracağınız protein, eksiklik sonucu sıvı birikimine ve ödeme sebep olabilir.

Semptomlar
- Cilt altında, özellikle bacak ve kollarda şişlik
- Parlak ve gergin bir cilt
- Bastırdıktan sonra çukur bırakan cilt
- Karında şişlik

Hekime başvurulması gereken durumlar:
- Nefes almada güçlük, nefes darlığı
- Göğüs ağrısı
- Kaşıntılı cilt
- Dokuda yaralar
- Cilt ülseri



shutterstock

• Yürüme zorluğu
En iyi ihtimalle hafif şişliklerde ve bir sağlık sorununun sebep olmadığı ödemden kurtulmaya yardımcı bazı yollar vardır. Eğer kullandığınız tansiyon ilacı, antiinflamatuar ilaçlar, steroidler, östrojenler veya diyabet ilaçları var ise bunlar da yan etki olarak ödeme sebep olabilir.

1. Tuzu Azaltın
Tuz, klorür ve sodyumdan oluşur. Sodyum, vücuttaki suya bağlanıp hücrenin içindeki ve dışındaki sıvı dengesini korumaya çalışır. İşlenmiş gıda içeriğinde çok miktarda sodyum bulunduğundan ödeme sebep olabilir.

2. Magnezyumu ve Potasyumu Artırın
Magnezyum vücutta 300'den fazla reaksiyonun çalışmasını sağlar. Magnezyum mineralinin alımını arttırmak ödemi azaltır. Yapılan çalışmalar; kadınların adet öncesi 200 mg magnezyum almasının ödemi azalttığını göstermektedir. En iyi magnezyum kaynakları: tam tahıllar, fındık ve yeşil yapraklı sebzeler... Potasyum, idrar üretimini artırır ve vücuttaki su tutulumunu azaltır. En iyi potasyum kaynakları: Domates, muz ve avokado...

3. B6 Vitaminini Artırın
Adet dönemi öncesi dönemde, kadınlardaki ödem artışını engelleyebilir.

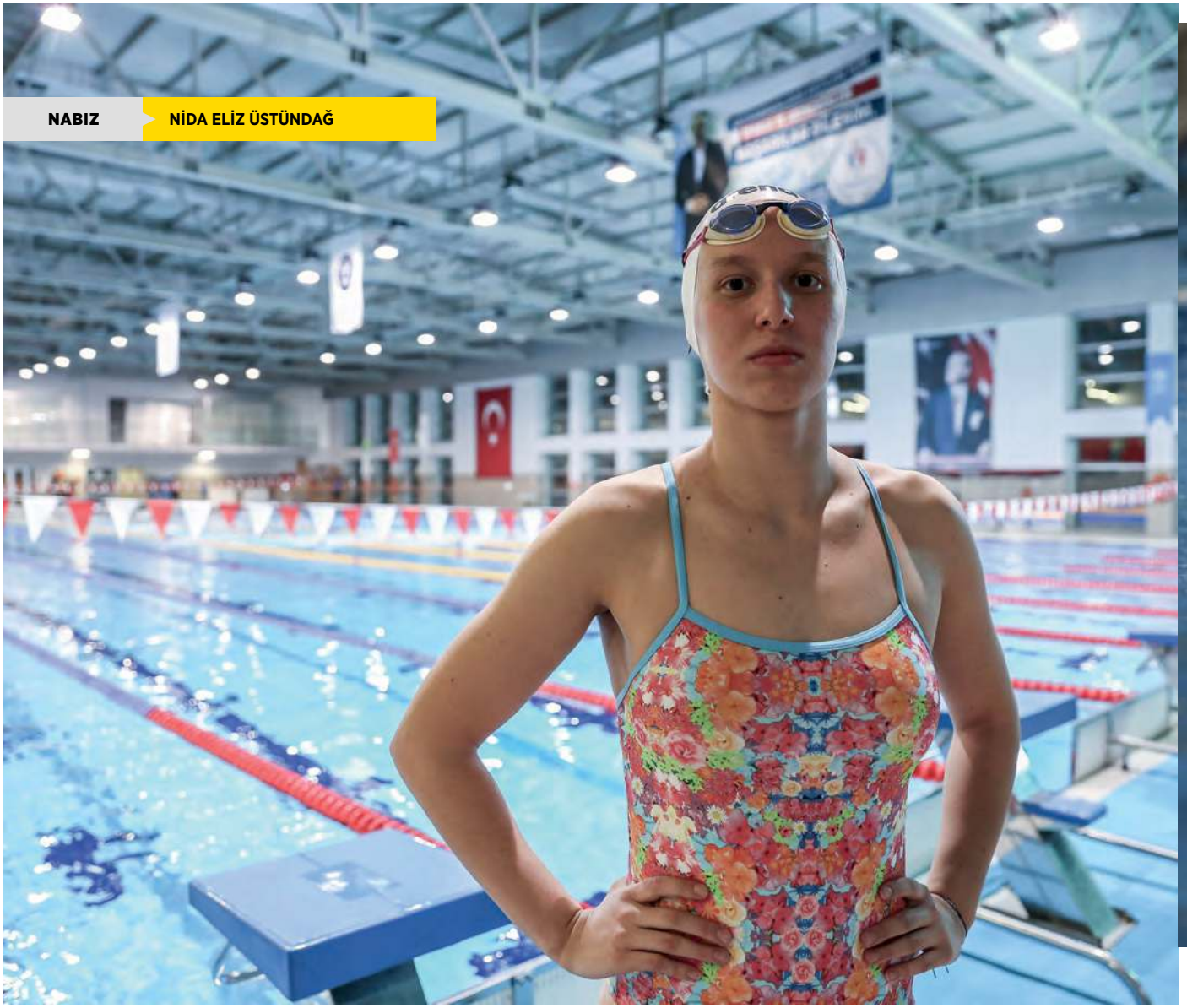
4. Basit Karbonhidratı Azaltın
Basit karbonhidratlar kan şekerini hızlı yükseltir. Aynı şekilde insülin de hızla artar. Artmış insülin seviyesi, böbreklerde sodyumun yeniden emilimini artırır ve sodyum seviyesini artırır.
Basit karbonhidratlar: rafine şeker, sofra şekeri, beyaz un...

5. Maydanoz ve Karahindiba
Harika diüretik olan bu iki bitki gıda takviyesi veya çay olarak tüketilebilir.

6. Epsom Tuzu
Epsom banyosu yapmak su tutmayı hafifletmeye yardımcı olabilir. Fazla sıvıları azaltarak ağrılı kasları rahatlatır.

TAKİP ET
Uzman Diyetisyen, Akademisyen
Cansu Beril Kızılırmak
beriltos
cberilk@hotmail.com





OLİMPİYATLARA YOLCULUK

RÖPORTAJ **NİDA ELİZ ÜSTÜNDAĞ**

Bu sayımızda milli yüzücü Nida Eliz Üsündağ ile keyifli bir röportaj yaptık. Çocukluğundan olimpiyatlara uzanan yolculuğunu anlatan Nida Eliz, eğitim hayatından beslenme düzenine kadar, hayatın farklı alanlarından tüyoları bizlerle paylaştı.

HERS: **Röportajımıza seni tanıyarak başlayalım. Okuyucularımıza biraz kendinden bahseder misin?**

Merhabalar, Ben Nida Eliz Üstündağ. 1996, Çanakkale doğumluyum. 7 yaşından beri yüzüyorum, 14 yaşında milli takım sporcusu oldum. Galatasaray Spor Kulübü sporcusuyum. Kayseri'de bulunan Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi'nde, TOKYO 2020 olimpiyat kotası alabilmek için antrenmanlarıma devam ediyorum. 2016 Rio Olimpiyat Oyunları'nda ülkemizi temsil ederken, 200m kelebekte Türkiye rekorunu kırdım. 2017 Universiade Oyunları'nda yine 200m kelebek branşında 3. olarak, ülkemizin yüzme dalında aldığı ilk madalyanın sahibi oldum. Aynı zamanda Başkent Üniversitesi Psikoloji Bölümü mezunuyum ve Hacettepe Üniversitesi Egzersiz ve Spor Psikolojisi Yüksek Lisans Programı ile eğitim hayatıma devam ediyorum.

Ailenin spor geçmişine baktığımızda herkesin farklı bir spor dalıyla ilgilendiğini görüyoruz. Senin yüzmeyi seçmendeki en büyük etken neydi?

Evet, babam tenis ve voleybol antrenörü, kardeşim ise milli voleybolcu. Tabii ki yüzmeyi seçmemdeki en büyük etken suyu sevmem, suda mutlu ve özgür hissetmem. Yüzme oldukça sınırları zorlayıcı bir spor, içinde sınırlarımı zorlamaktan keyif alıyorum.

Kelebek stilini, yüzmenin en zorlayıcı alanlarından biri olarak biliyoruz. Seni bu stili seçmeye iten neden neydi? Bize başarının sırrına dair ufak ipuçları verebilir misin?

Evet, kelebek en zor yüzme stili olarak biliniyor. Aslında yüzeceğimiz stilleri bizler seçmiyoruz. Vücut yapımız hangi stile uygunsa, antrenörler ona yönlendiriyor. Sonrasında yetenek ve sporcunun o stili sevmesi işin içine giriyor tabii ki. Kelebek yüzmek için diğer stillere göre biraz daha esnek olmak gerekiyor. Bir de dediğiniz gibi zorlayıcı bir stil. Başarılı olmak için bu zorluklardan keyif almak gerek.



Çünkü yarışta belki en fazla 200m kelebek yüzüyorum ama bir antrenman süresince 2km kelebek yüzdüğüm oluyor. Galiba kelebekteki bu başarımı, esnekliğime ve zorlukları aşarken aldığım keyfe, hazza borçluyum.

İlk Türkiye rekorunu kırdığında kaç yaşındaydın? Bize o günkü heyecanından bahseder misin?

12 yaşındaydım, okullar arası bir müsabaka için Eskişehir'deydik. Ankara karması olarak gittiğimiz için kendi antrenörüm bizimle değildi, yanımda yalnızca birkaç takım arkadaşım vardı. Yarışı yüzerken onların bana tempo tutuşunu, bağırışını duymuştum, hala kulaklarımdadır... Duvara dokunduğumda skorboard'da gördüğüm derecenin çok iyi olduğunu biliyor, hatta MEB Türkiye rekoru olduğunu tahmin edebiliyordum; ama 13-14 yaş Türkiye rekoru olduğundan haberim yoktu. Öğrenince inanamadım, defalarca kontrol ettim derecemi ve Türkiye rekorunu. Havalara uçtum desem mutluluğumu ancak ifade edebilirim galiba.

Spor hayatının yanı sıra bir de psikoloji eğitimi almışsın. Üniversite ve antrenmanları nasıl bir arada yürütebildin?

Aslında sadece üniversitede değil, yüzme ve eğitimi bir arada götürme işini ortaokuldan beri yapıyorum. Sporculuk maalesef ki ülkemizde gelecekte iş garantili bir meslek değil ve antrenör olma hayaliyle büyümediğimi söyleyebilirim. Bu yüzden eğitim ve yüzmeyi her zaman en üst seviyede birlikte götürmeye çalıştım. Ödev yapmaya, tekrar yapıp anlatılan konuları deliler gibi çalışmaya ya da üzerine onlarca soru çözmeye hiç zamanım olmadı. O yüzden de dersi derste dinlemeyi, daha iyi anlamak için kafamda bazı şeyleri canlandırmayı öğrendim. Ne kadar çok sorgulayıp soru sorarsam, o kadar iyi anladığımı fark ettim. Şu anda yüksek lisans yaptığımı düşünürsek işe yaramışa benziyor...

Tahmin ediyoruz ki olimpik sporcu olmak hiç kolay değil... Bize bu zorlu yolculuktan ve olimpiyat atmosferinden bahseder misin?

Olimpik sporcu olmak, olimpiyatlara katılmak tabii ki kolay değil. Ben 9-10 yaşlarından beri bunun hayalini kuruyordum ve çalışmalarımın bunun için olduğunu biliyordum. Olimpiyata kadar olan bu yolculukta onlarca Türkiye Şampiyonası, küçük büyük uluslararası yarışmalar oldu. Haliyle de inişleri çıkışları oldukça bol bir yolculuk oldu. Zaman zaman zorluklar ve engeller karşısında hayalimden vazgeçmeyi bile düşündüm; ama dönüp baktığımda diyorum ki, iyi ki pes etmemişim. Terimin son damlasına kadar değdi. Olimpiyat, tüm organizasyonlar arasında en büyüğü, en köklüsü, en efsanevi olanı. Orada yarıştıktan sonra artık siz de bir "Olympian"sınız ve tarihin bir parçasısınız.
Hal böyle olunca ortamın atmosferi de, seyircileri de büyüleyici



oluyor; sporcuyu yarışmaya, kazanmaya daha da teşvik ediyor sanki.

Olimpiyatlara hazırlanma sürecinde oldukça sıkı çalışıyor olmalısın. Bu süreçte nasıl bir antrenman programı uyguladığını bizimle paylaşır mısın?

Antrenman programım normalden daha sert, daha yorucu oluyor ve normale göre daha fazla yarış yüzmeye başlıyorum. Bu yıl Aralık ayı itibariyle pandemi koşullarına rağmen ayda bir yarış yüzdüm. Haliyle bu süreçte uykudan beslenmeye, teknik antrenmanlardan psikolojik desteğe kadar birçok şey çok daha fazla önem kazanıyor.

Peki uyguladığın özel bir beslenme programı var mı? Enerjini ve performansını yüksek tutmak için supplement kullanıyor musun?

Özel bir beslenme programım yok; fakat uzun yıllar bilinçli ve farkında olarak profesyonel spor yapmanın faydasını görüyorum. Kendimi beslenme konusunda iyi kontrol edebildiğimi düşünüyorum. İhtiyaçlarıma uygun bir şekilde, antrenman ve yarışa göre neyi, ne zaman, ne kadar yemem gerektiğine karar verip uyguluyorum. Ayda bir ya da ihtiyacım olduğunu hissettiğim zaman TOHM'da çalışan diyetisyenlerimizden destek alıyorum.
Doğal beslenmeye çalışsam da antrenmanlarım çok yoğun ve tüm ihtiyacımı organik beslenmeyle karşılamam çok mümkün değil. Yoğun antrenman döneminde zaman zaman bağışıklığım da düşüyor. Supplement kullanarak tüm bu ihtiyaçlarımı karşılıyorum; daha iyi performans gösterebilmek için vücudumu daha iyi aktive eden, toparlanmama yardımcı olacak ürünler kullanıyorum.

Son olarak yüzmekten en çok keyif aldığın yeri ve nedenini bizimle paylaşır mısın?

İnsan evi neredeyse orada mutludur ya, havuz benim evim ve o neredeyse ben orada mutluyum.

Ortalama 1 Haftalık Antrenman Programım ve Beslenme Alışkanlıklarıma Dair

Beslenme

Her gün antrenman çıkışı core egzersizlerini yapıyorum muhakkak. Core bölgesinin güçlü olması bir yüzücü için çok önemli.



Antrenman öncesi karada ısınma ve esnetme, antrenmana hazır girmemi sağlarken, antrenman sonrası esnetme ve foam roller ile yaptığım egzersizler bir sonraki antrenman için toparlanmamı hızlandırıyor. Sabah antrenmanlarım 06:30'da, yani çok erken olduğu için, antrenmana giderken çok yememeyi tercih ediyorum. Kendi yaptığım sağlıklı kurabiyelerden bir tane ya da fıstık ezmeli bir dilim ekmek yiyorum. Antrenman dönüşü içerisinde yumurta, peynir ve cevizin muhakkak bulunduğu zengin, keyifli bir kahvaltı yapıyorum. Kahvaltı en sevdiğim öğünüm, o yüzden benim için kahvaltıdan keyif almak için bazen de uzatmak önemli.

Kahvaltıdan sonra dersim yok ise eğer biraz uyuyarak vücudumu dinlendiriyorum 13:00 gibi içinde karbonhidrat, protein ve bolca yeşilliğin bulunduğu öğle yemeği yiyorum.

16:30'daki antrenmana bir saat kala bir bardak kahve ve yanında çeşitli kuruyemişlerden ya da bazen de birkaç kare bitter çikolatadan oluşan ara öğünümü yapıp antrenmana giriyorum.

Yüzme antrenmanı sonrasında bir sonraki antrenmana daha hızlı toparlanabilmek için BCAA, glutamin alıyorum. Yüzmeden sonra, fitnesstan önce biraz kuruyemiş ve muz gibi bir meyveyle kaslarımın toparlanma için ihtiyacı olan karbonhidratı sağlıyorum.

Akşam yemeğimde ise, aldığım karbonhidrat miktarına biraz daha dikkat ediyorum, kendimi bu anlamda kısıtlıyorum. Öğlen ve akşam fark etmeden öğünlerimde muhakkak salata, yoğurt, kefir, ayran, turşu gibi besinleri tüketmeye özen gösteriyorum. Günün bir öğününde bir porsiyon muhakkak sebze tüketiyorum.

Yağı ekstra olarak yazmadım çünkü yaptığımız yemeklerde yağları kullanıyoruz. Fakat kullandığım yağların sağlıklı olmasına dikkat ediyorum. (Ayçiçek değil zeytinyağı mesela, ya da kahvaltıda bazen bir avokado salatası yapıyorum kendime.) Yemek patates olacaksa kızartma yerine fırında daha az yağ ile yapmayı tercih ediyorum.

Antrenman

Pazartesi: Sabah ve akşam olmak üzere, çift yüzme antrenmanı + 1 saat kadar fitness

Salı: Sabah ve akşam olmak üzere, çift yüzme antrenmanı

Çarşamba: Tek yüzme antrenmanı + 1 saat kadar fitness

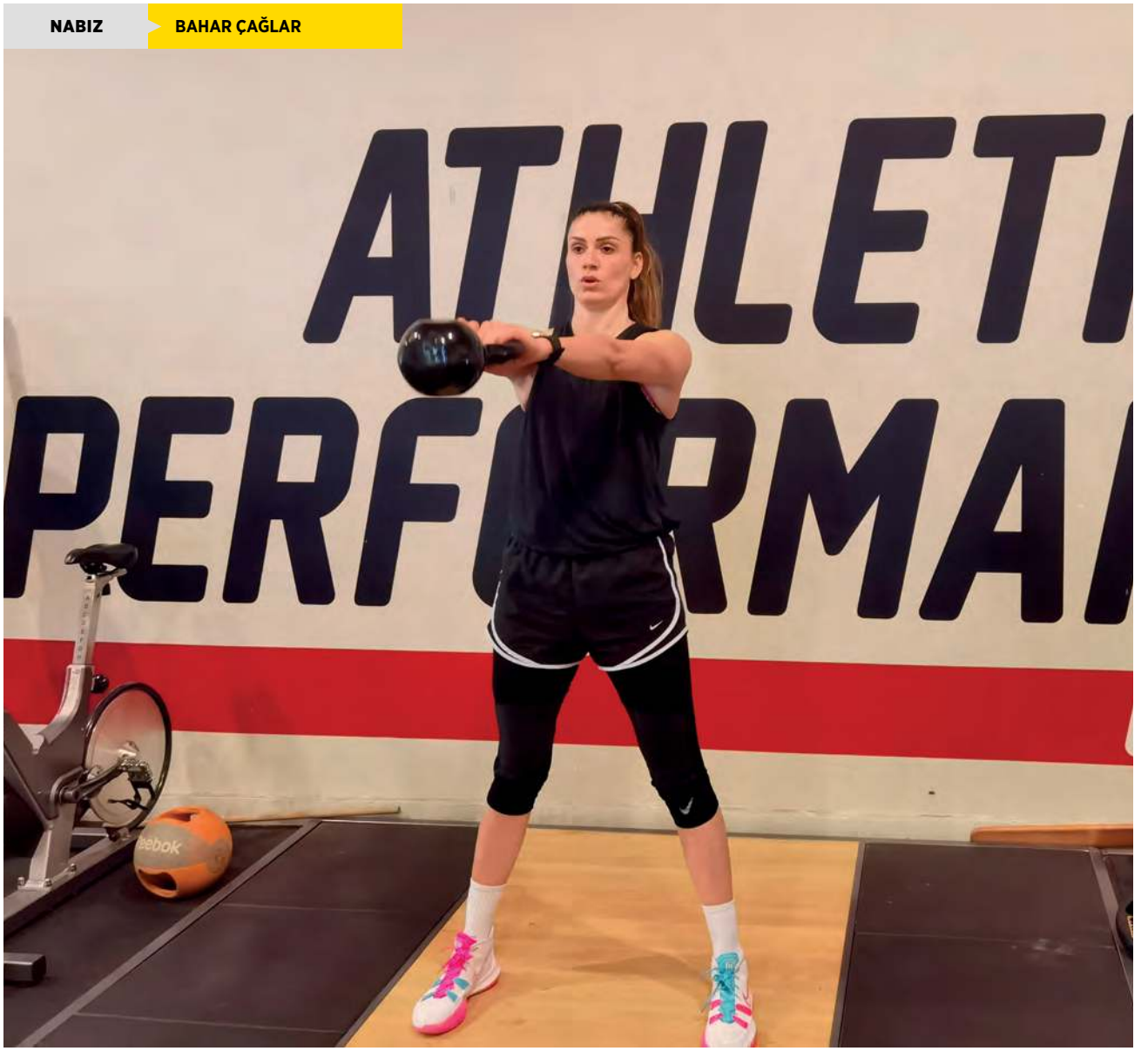
Perşembe: Sabah ve akşam olmak üzere, çift yüzme antrenmanı

Cuma: Sabah ve akşam olmak üzere, çift yüzme antrenmanı

Cumartesi: Tek yüzme antrenmanı + 1 saat kadar fitness

Pazar:: Dinlenme günü.

NOT: Sabah yüzme antrenmanları yaklaşık 1 saat 45 dakika, akşam yüzme antrenmanları yaklaşık 2 saat sürüyor.

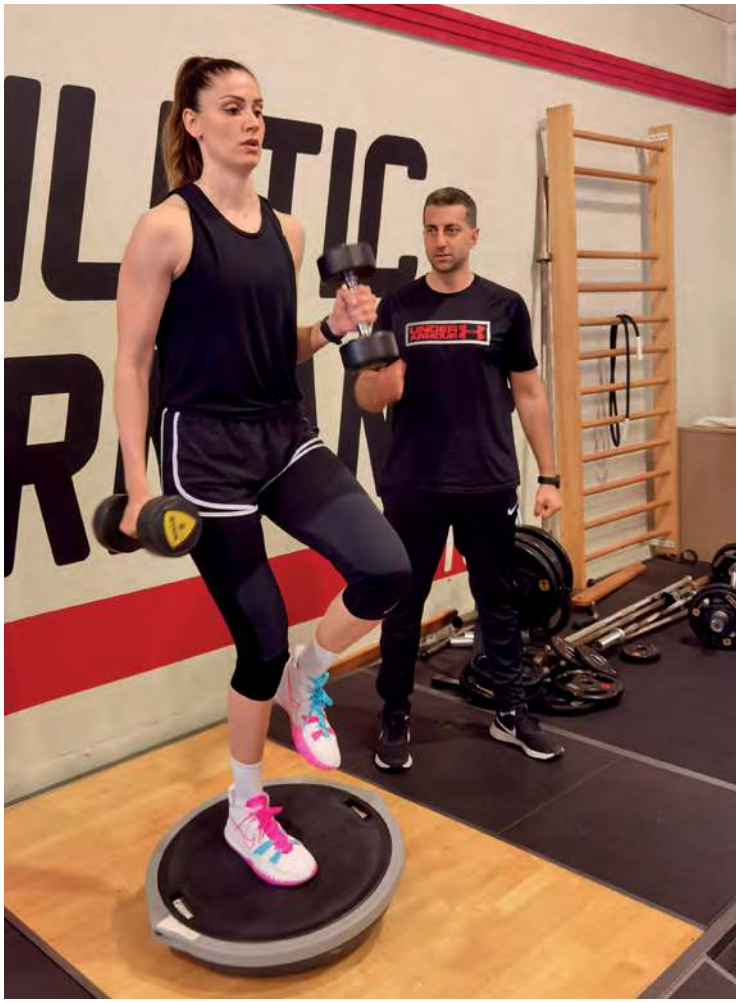


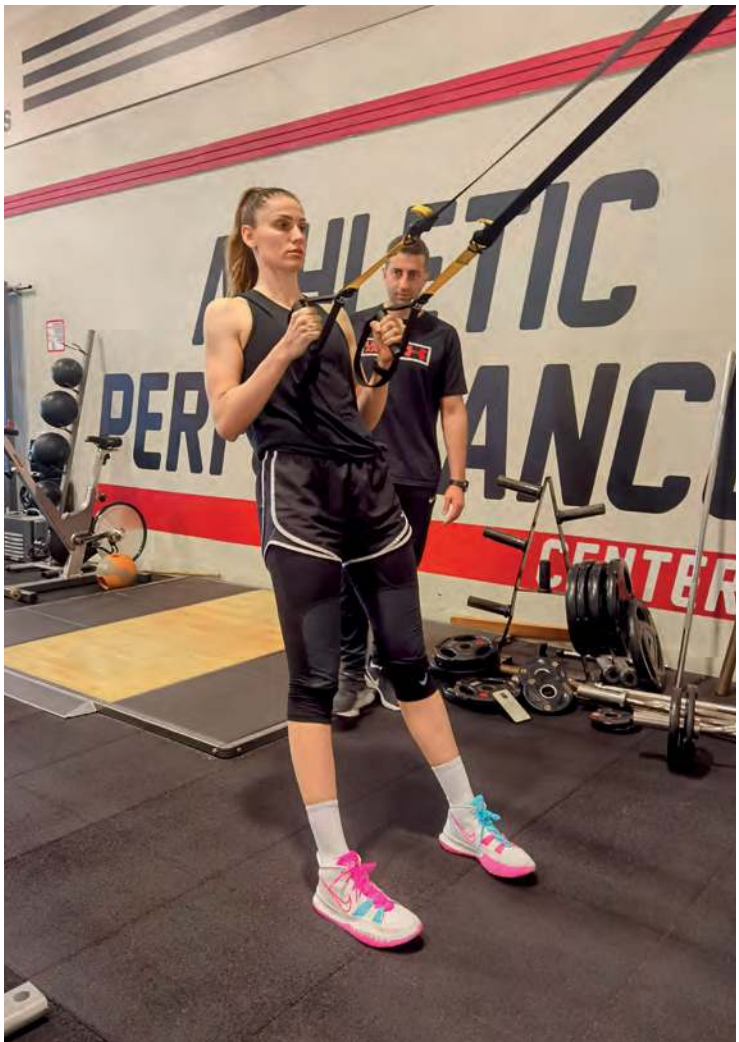
AVRUPA ŞAMPİYONASINA ÖZEL HAZIRLIK!

Geçen sayıda bahsetmiştim, A milli kadın basketbol takımı olarak Avrupa Şampiyonası'na gideceğiz ve ben de şampiyonaya hazırlık için çalışmalarıma başladım. Bu yazımda size kondisyonerimiz ile hazırladığımız bir idman programımızı paylaşacağım. Tabii ki, her geçen gün tempomuzu gücümüzü artırmak zorundayız. Umuyorum, en güçlü ve en iyi şekilde ülkemizi temsil edeceğiz.

**ISINMA: 12 dakika bisiklet ya da jog, 120-130 nabız ve dinamik stretch*

HAREKET	TEKRAR
MONSTER WALK	12
CAT STRETXH	12
QUADRUPED	18
SUPERMAN	24
YT	16
DEAD BUG	10
PLANK	14
SIDE PLANK	60 SN





HAREKET	SET	TEKRAR
SEATED DB SHOULDER PRESS	4	8-6 4-4
STANDING DB SIDE LATERALL RAISE	3	8
STANDING DB FRONT RAISE ALTERNATE	3	6
BARBELL HALF SQUAT	4	8-6-4-4
BULGARIAN SPLIT SQUAT	3	30 SN
DB STEP UP*	3	8-6-4-4
RUSSIAN TWIST	4	15
PLANK		60 SN
Z BARBELL LYING TRICEPS EXTANSION	4	10-8-6-6
LEG RAISE		25
TRX KNEE TUCK		20

*10-10 kg / 12-12 kg / 14-14 kg
(120-150 saniye set arası dinlenme)

Antrenman Sonu (5 kez tekrar)
Interval Koşu
2 dakika, 14 km/hr, 165-175 nabız
2 dakika 9 km/hr 150-160 nabız
Son olarak;
Koşu bandında 8 dakika, 7 km hızla jog (120-130 nabız aralığı)
Galiba biraz yorucuydu, ama durmak yok mücadeleye devam!

TAKİP ET
Profesyonel Basketbolcu Milli Takım ve Beşiktaş Kadın Basketbol Oyuncusu Bahar Çağlar
baharcaglar09 baharcaglar09@gmail.com





shutterstock

ENERJİNİZİ YÜKSELTECEK 8 TAKVİYE

YAZAN **NUR KABA**

Dengeli bir diyet, yeterli uyku ve düzenli fiziksel aktivite: doğal enerji seviyenizi korumanın en kolay ve garanti yolu. Aslında bu kadar basit. Ancak özellikle büyük şehirlerde yaşama ayak uydurabilmek gittikçe zorlaşmış durumda. Her zaman bir yerlere yetişme telaşı ile enerjimiz çabuk bitiyor, kendimizi sürekli bir köşeye atıp dinlenme hayalleri içindeyken buluyoruz. Oysa enerji seviyenizi yükseltmek için kullanabileceğiniz birkaç takviye ile bu hayallerin ötesine geçebilirsiniz. Düzenli olarak tüketebileceğiniz vitamin ve minerallerle gün boyunca kendinizi daha zinde ve sağlıklı hissedebilmeniz mümkün.

İşte enerji seviyenizi olumlu yönde etkileyecek bazı takviyeler!

Koenzim Q10 (CoQ10)

Evet, tam da televizyon reklamlarında, sosyal medyada sıklıkla multivitamin tabletlerinin içinde olduğunu duyduğumuz koenzim Q10'dan bahsediyorum. Aslında bu bileşiği vücudumuz kendisi üretebiliyor, hatta enerji üretmek ve oksidatif hasardan kendilerini korumak için tüm hücrelerimizde bulunuyor.

Ancak hücrelerimizdeki seviyesi düştükçe yeterli enerji üretilemediğinden yorgunluk hissetmemize neden oluyor. Balık, et, kuruyemiş gibi besinlerde koenzim Q10 bulunsa da yeterli miktarda değil. Bu nedenle vücudumuzdaki koenzim Q10 seviyesini düşüren bazı faktörlere sahip bireylerde, bu besinin uygun dozlarda kullanımının güvenli olduğu gösterilmiştir. Peki vücudumuzdaki koenzim Q10 seviyesini düşüren bu faktörler neler? Yaş aldıkça vücudumuzdaki koenzim Q10 seviyesi azalır. Ayrıca kalp yetmezliği, kanser, tip 2 diyabet, kolesterol yüksekliği gibi durumlarda verilen statin grubu ilaçlardan kullanan kişilerde de koenzim Q10 seviyesi azalır. Çalışmalar özellikle bu kişilerin koenzim Q10 takviyesi ile yorgunluk hissinin giderilmesine yardımcı olunabileceğini göstermiştir.

B12 vitamini

İsmini sıklıkla duyduğumuz B12 vitamini doğrudan değil, dolaylı olarak enerji seviyelerimizi etkiler. B12 vitamini, hücrelerimizde tükettiklerimizin enerjiye dönüştürülmesinde görev alır.

Ayrıca yorgunluğa neden olan anemiyi (kansızlık) de önlemeye yardımcı olur. B12 vitamini hayvansal gıdalarda doğal olarak bulunur. Et, balık ve süt ürünleri gibi çeşitli hayvansal ürünlerin tüketimiyle vücudumuza alsak da yararlanımı için mide asidi düzeyi, Çölyak, Crohn gibi gastrointestinal hastalıkların varlığı önemlidir. Bu nedenle;

• Yaşlılık gibi mide asiti düzeyinin azalmasına neden olan faktörlere sahip kişilerde,

• Hayvansal gıdaları tüketmeyen vejetaryen ve vegan bireylerde,

• Çölyak, Crohn gibi gastrointestinal hastalıklara sahip bireylerde B12 vitaminin eksikliğine sıklıkla rastlanır.

B12 vitamini eksikliği de yorgunluk ve halsizlik hissine neden olabilir. Eksiklik yaşayan kişilerde doktor kontrolü ile takviye kullanılması önerilirken, eksiklik yaşamayan bireylerde ise takviye kullanmak enerji seviyesinin artmasını sağlamaz.

Demir

Anemi yani kansızlığın yorgunluk ve halsizlik hissine neden olduğunu söylemiştim. Demir de kansızlığa neden olabilecek önemli minerallerden biri. Vücutta yeterli düzeyde demir yoksa hemoglobin seviyesi düşer, oksijen dokularınıza etkili bir şekilde taşınamaz. Bu da yorgun ve zayıf hissetmenize neden olur.

• Demir gereksinimi artan hamile kadınlarda,

• Menstrual dönemde yoğun kanama ile karşılaşan kadınlarda,

• Herhangi bir nedenden kan kaybı yaşayan bireylerde,

• Demirden fakir bir diyet uygulayanlarda sıklıkla demir eksikliğine rastlanır.

Bu kişilerin demir yönünden zengin bir diyet uygulamaları, doktorlarının öner-diği demir takviyelerini kullanmaları gerekmektedir. Diyetteki demir kaynakları arasında kırmızı et, balık, ıspanak, kuru baklagiller, kabak çekirdeği, kinoa, hindi ve brokoli bulunur. Ancak burada en önemli nokta; aşırı demir alımından kaynaklanan sağlık riskleri olduğu için doktora danışmadan demir takviyesi almamaktır.

Kreatin

Kırmızı et, kümes hayvanları ve balıkta doğal olarak bulunan kreatin, vücudumuzda enerji kaynağı olarak görev alır. Bu nedenle sporcu takviyelerinde sıklıkla ismine rastlarsınız. Yüksek yoğunluklu, kısa süreli egzersizler için gereken enerji, kreatin fosfatın kullanılarak ATP üretilmesi ile elde edilir. Bu nedenle beslenmenizde kreatin kaynaklarının dağılımı oldukça önemlidir. Spor yapan bireylerde ise takviye kullanımı, performansı ve süreyi artırır. Dayanıklılık sporcularında egzersiz sonrasında ve özellikle müsabakalar arası toparlanma zamanı kısıtlıysa, kreatin takviyesinin performansı artırmada etkili olduğu saptanmıştır. Ancak takviye kullanımı durumunda kreatin sentezi baskılanabilmektedir. Bu nedenle 4-6 hafta kullandıktan sonra 4 hafta ara verilmelidir. Bu konuda bir sporcu diyetisyeni ile çalışmak doğru yönlendirilmenizi sağlayacaktır.

Sitrulin

Sitrulin, nitrik oksit üretir ve bu da damarları genişleterek hücrelerimize daha fazla besin ve oksijen verilmesini sağlar. Yeterli seviyede nitrik oksit üretilmezse fiziksel zayıflık ve düşük enerji seviyesi ile karşılaşılır. Yoğun egzersizle gelişen yorgunluğun azaltılmasında amonyağın vücuttan uzaklaştırılması, egzersiz süresinin artmasına olanak sağlar. Sitrulin üre döngüsünde amonyağın vücuttan atılmasında da rol oynayarak yoğun egzersiz sırasında yorgunluğu azaltır. Diyet kaynakları arasında et, fındık, baklagiller ve karpuz bulunur.

Tirozin

Tirozin, önemli nörotransmitterlerin üretiminde görev alan bir aminoasittir. Bu nörotransmitterler zihinsel ve fiziksel aktivitelerde azalarak konsantrasyonu, enerji seviyelerini olumsuz etkiler. Bu nedenle yapılan çalışmalar, tirozin takviyelerinin uyanıklığı ve enerji seviyelerini artırmaya yardımcı olduğunu göstermiştir. Ancak araştırmalar, tirozin takviyelerinin yalnızca stresli veya bilişsel olarak zorlayıcı durumlar nedeniyle düşük nörotransmitter depolarına sahip bireylerde faydalı olduğunu bildirir. Bu nedenle beslenmemizi tirozin seviyelerini yükseltecek şekilde düzenlemek gerekmektedir:

• Yeterli protein,

• Düşük doymuş yağ,

• Probiyotik tüketimi,

• Düzenli egzersiz,

• Yeterli uyku.

Kafein

Çoğumuzun beslenmesindeki ana kafein kaynağı olan kahve; sıklıkla uyanık kalmak, odaklanmayı artırmak veya enerji seviyesini yükseltip kendimize gelmek için başvurduğumuz bir içecek aslında. Ancak birçok kişi de sinirlilik, uykusuzluk, gerginlik yarattığından ötürü tüketiminden kaçınır. Birkaç çalışmada, kafein ve L-theanine kombinasyonunun hafızayı ve reaksiyon süresini iyileştirdiği, fiziksel ve zihinsel yorgunluğu azalttığı gösterilmiştir. L-theanine ve kafein kombinasyonun ayrıca kafeinin olumsuz etkilerini de giderdiği bildirilmektedir. Egzersiz süresinin artmasıyla kafeinin egzersiz performansı üzerindeki etkisi artar. Spor öncesinde tüketilen filtre kahvenin de egzersiz sonrasındaki kasılma veya kramp gibi şikayetleri azalttığı belirtilmiştir. Günün erken saatlerinde kahve tüketimi, enerji seviyenizin yükselmesine neden olabilir. Kafeinin vücuttaki emilim süreci 5 saate kadar yayıldığı için 14:00-15:00'ten sonra kahve içmenin iyi bir seçim olmayacağını söyleyebiliriz. Enerji seviyesini artırmak için kafein kadar uyku kalitesinin de önemli olduğu unutulmamalıdır. Kahve tüketimi geç saatlere kaldıkça uykuya geçişi zorlaştıracak, uyku kalitesini düşürecektir. Bu da ertesi gün daha fazla kafeine ihtiyaç duymanıza neden olabilir. Bu döngüye girmemeye dikkat edilmelidir. Bitirmeden önce takviye kullanımına mutlaka dikkat etmek gerektiğini, bir diyetisyene veya doktora danışmadan takviye kullanmaya başlamamak gerektiğini tekrar hatırlatmak isterim. Unutmayın ki aşırı dozda takviye kullanımı, ilaçlarla takviyelerin birbirleriyle etkileşimi; istemeyeceğiniz sağlık sorunları ile karşılaşmanıza neden olabilir.

TAKİP ET

Beslenme ve Diyet Uzmanı Nur Kaba

dytznurkaba

zelihanurkaba@gmail



KRAMPLARA SON!

Antrenmandan sonra oluşan kas krampları gözünüzü korkutmasın. Daha güçlü ve uzun antrenmanlar için krampları engellemenin yolları bu yazımızda!

YAZAN **KRISTIN MAHONEY**

• **KOŞU, AĞIRLIK ANTRENMANI VEYA CROSSFIT** antrenmanının tam ortasındayken birden çarpılır gibi olursunuz: Sizi adeta taşa çeviren sancılı kramplar! Krampın sebep olduğu ağrı ve gerginlik, antrenmanı o an öldürebiliyor. Krampın ne zaman, nerde olacağı da belli olmuyor: depar atarken, havuzda yüzerken veya antrenman yaparken gelebilir. UCLA Çocuk Ortopedi Enstitüsü'nde ortopedi profesörü olan Jennifer J. Beck, "Kramp, kas birimi kendini kastıktan sonra kasılmanın serbest bırakılması için yeterli kuvvetin kalmamasından meydana gelir" diyor. Kramplar genelde en ağır çalışmalar sırasında vuku bulur. "Koşucular düşük şiddette kramplar geçirirken, kürekçiler ve yüzücülerde yüksek şiddette göğüs duvarı krampları meydana gelmesi daha olasıdır."

Beslenmenin Payı

■ Günahı tamamen harekete atamayız. New York'taki Özel Ameliyatlar Hastanesi'nde spor tıbbı doktoru olarak çalışan Jordan D. Metzl, "Kramplaın en yaygın nedenlerinden biri beslenmeyle ilintili olabilir" diyor. Hele bir de mesafe koşusu, bisiklet ve triatlon gibi icra edilen spor sırasında terleyerek kaybedilen elektrolitlerin yenilenme fırsatının olmadığı dayanıklılık sporlarından biriyle uğraşıyorsanız. Bu tür sporlar sodyum seviyelerinde eksilme yaratarak krampları tetikleyebiliyor. "Bununla savaşmak için akıllı beslenmeniz gerekiyor." Bunun için de, antrenman sırasında çubuk kraker gibi tuzlu yiyecekler yiyerek veya tuz tabletleri içerek yeterli miktarda elektrolit almanız gerekiyor. Sodyumun yanında potasyum, magnezyum ve kalsiyum gibi



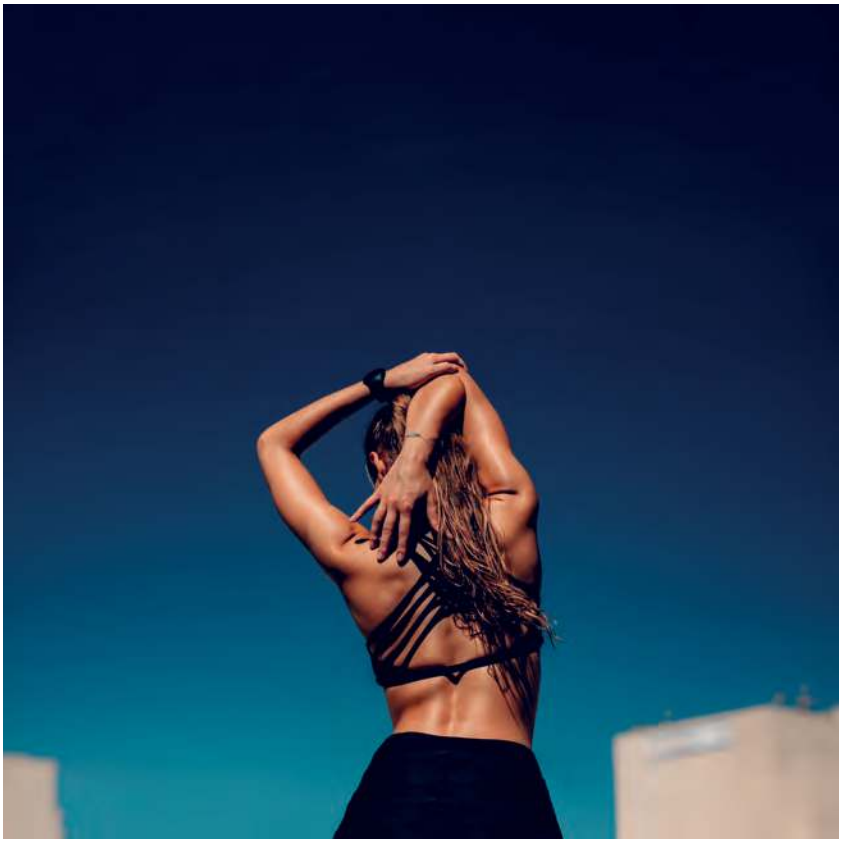
"Esnek bir vücut, antrenman sırasında daha çok dayanıklılık gösterir."

SANJERI/GETTY IMAGES



KALSİYUM KÜRÜ
Az yağlı veya yağsız süt gibi süt ürünleri, vücudunuza kalsiyum sağlayarak kaslardaki krampların engellenmesine yardımcı olabilir.

mineraller de kaslarınızın kilitlenmesine karşı yardım edebilir. Bu besinleri doğal gıdalardan almaya bakın. Potasyumun başlıca kaynağı muz, magnezyumun yapraklı yeşil sebzeler ve kalsiyumun da süt ve yoğurt gibi süt ürünleridir. Düzenli su içmek de bir o kadar önemlidir. Çünkü susuz kalan vücudun elektrolit değişiminde değişiklikler meydana gelir ve kas metabolizmasında laktik asit birikimi olur ki bunların ikisi de kramplara yol açabiliyor. Su miktarı kişiye göre değişebiliyor; bazıları çok az suyla idare edebilirken diğerleri daha çok suya veya elektrolitli sporcu içeceklerine ihtiyaç duyabiliyor.

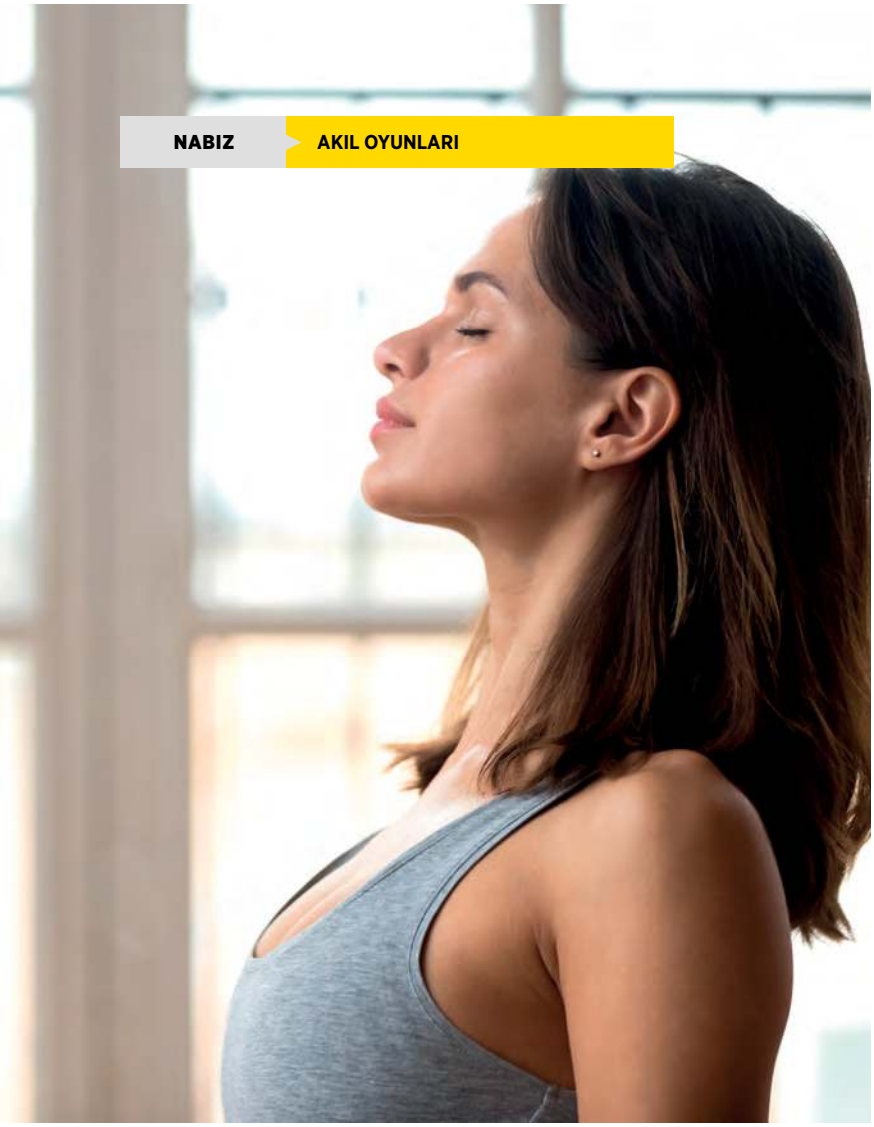


SHUTTERSTOCK- YAY MEDIA AS/ALAMY

Beck, "Deneyerek size uygun olanı bulun," diyor.

Aşırı Hareketlilik

Kramplar ayrıca antrenman vücudunuzun "canına okuduğu" zaman da meydana gelebilir. Metzl, "İşlevsel kramplar, aşırı kas aktivitesi olan insanlarda oluyor," diyor. Yani bara çok fazla ağırlık yüklediğinizde, tekrar sayınızı aşırı yükselttiğinizde veya vücudunuzu esnek hareket edemeyeceği bir pozisyonda çalıştırdığınızda kramplara neden olabilirsiniz. Kasları hareketli tutmak için antrenmanınızın esneklik unsurunu arttırmanız gerekiyor. Antrenmandan önce yuvarlama köpüğü kullanmak da işe yarayabilir. Depar aralığı gibi ani ve yoğun devinimler de krampları tetikleyebilir. Bu, özellikle de yeterince ısınmadığınız, esnemediğiniz veya vücudunuzu harekete hazırlamadığınız zamanlar olur. "Hamstring ve quadriceps kaslarınızın bütün enerjisini kullanarak 400 metre depar koşusu gibi bir aktivite yapacaksanız ancak kaslarınızda yeteri kadar enerji veya güçlü bir temel yoksa, bu kaslarda kramp meydana gelmesi büyük olasılıktır." Vücudunuzun esnekliğini geliştirdiğinizde kaslarınızı daha çevik tutarak kramp olasılığını düşürürsünüz. "Gergin kasların normal işlevler sırasında uzunluk bakımından daha az potansiyeli olur; buna ekskürsiyon denir. Diğer bir deyişle, aynı hacimde işi yaparken uzunluklarında daha kısa bir değişiklik yaşanır. Bu hareketi yüksek hızda veya hacimde tekrar ettiğinizde kaslar kramp geçirebilir çünkü egzersiz sırasında yeterince esneyemezler," diyor Beck. Esneme ve ısınma yaparak, antrenmanın ortasında kramp geçirme olasılığınızı düşürürsünüz. En çok çalıştıracağınız kasları esnetmekle başlayın. Koşucular için bu hamstring kaslarıdır; üst vücut çalıştığınız günlerde ise göğüs, omuz ve kol esnemesi yapmanızda fayda var. Beck uyarıyor: "Egzersiz yaparken kramp yaşadığınızda, durun ve etkilenen kası nazikçe esnetin. Kramplı bölgeyi çalıştırmaya devam etmeye veya büyük, aşırı esneme hareketleri yapmaya kalkmayın çünkü kaslarınızı yırtabilirsiniz."



ANTRENMANLARINIZA ÖNEM VERİN

Yoğun antrenmanlarınız boyunca sizi motive edecek, daha önce denenmiş bu motivasyon tekniklerini kullanın ve programınız ne kadar yoğun olursa olsun, en katı diyette bile taviz vermemeyi öğrenin.

YAZAN **DELFINA URE** | FOTOĞRAFLAR **KEVIN VAN AELST**

• Olmasını isteyeceğiniz en son şey egzersizleri aksatmak; ama günler geçtikçe hayatın baskısı aramızdaki en istekli olanlarımızı bile antrenmanlarından soğutabilir. Ayrıca çalışma şartları, okul ve aile bir diyete bağlı kalmayı iyice zorlaştırabilir. Gün içinde sağlıklı ve fit olmaya adanmışlığınızı devam ettirmek bir zihniyet meselesidir. Paylaşacağımız bu motivasyon önerileriyle odaklanma, enerji ve isteğinizi canlı tutacaksınız.

KÜÇÜK BAŞARILARI KUTLAYIN

Uzun dönemli fitness hedefleri yolundaki küçük başarılardan zevk almayı öğrenmek motivasyonunuzu artırmanın önemli bir basamağıdır. Azminizi "kendinize olumlu geri dönüşler yaparak" artırabileceğinizi söylüyor The Diet Trap Solution'ın yazarı Dr. Judith S. Beck. İşin güzeli "Sizi çok tatmin etmemiş olsa da, hedeflerinizle alakalı olumlu bir girişimde bulunduğunuzda kendinize verdiğiniz olumlu geri dönüşleri ikiye katlayın," diye de ekliyor. Büyük hedefleri ulaşmak yolunda küçük gelişimlerin fakına varmak beyninizin ödül merkezini uyarır ve öz güveninizi artırır diye bilgi veriyor Beck: "Böyle yapmanız sizi hedefinize taşıyacak olan benzer davranışları sürdürmek konusunda motive edecektir."

HAYIR DEMEYİ ÖĞRENİN

Stres altındayken antrenman sırasında en iyinizi ortaya koymak ya da diyetinize bağlı kalmak konusunda "kendini biraz rahatlat" düşüncesi sizi yoldan çıkarabilir. "Ama kendinize hedeflerinizden caymanın kabul edilebilir bir durum olmadığını söylemeniz fitness ve sağlık konusundaki kararlılığınızın tartışma konusu dahi olmayacağı mesajını beyninize iletecektir," diyor Beck. Kendinizi elinizin altındaki işi bitirmek konusunda zorladığınızda büyük hedeflere ulaşmak konusunda sizi engelleyebilecek olan zararlı düşüncelerinizden kurtulmuş olacaksınız.

YARDIM ALIN

International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity'de 2010 yılında yayımlanan bir araştırma diyetinize bağlı kalmak konusunda motivasyonun önemli bir rol oynadığını göstermiştir. 80 kişilik bir kadın grubunun yarısına hedef belirleme teknikleri ve günlük tutmanın yanı sıra kilo kaybı konusunda da tavsiyelerde bulunuldu. Geri kalanlara ise sadece diyet önerileri verildi. Her iki grup da kilo kaybetmesine rağmen hedef belirleme konusunda tavsiyelerde bulunulan grup daha başarılı çıktı. Kalorilerinizi azaltmayı düşündüğünüz başka bir zaman duygusal olarak sizi destekleyecek bir plan hazırladığınızdan emin olun. Kendinizi göreviniz konusunda başarılı olmuş olarak hayal edin, hedeflerinizi planlayın ve onları takip edin ya da destekleyici bir dost edinmeye çalışın. Bir kaynaktan gelecek olumlu bir takviye bile eforunuzu destekleyip istediğiniz sonuçları elde etmenizi sağlayacaktır.

STERN'ÜN ZAFERİ

İki kez IFBB Figure Olympia şampiyonu olan Erin Stern, aylarca Spartan diyetine bağlı kalmanın zorluklarını en iyi bilenlerden biridir. Sonuca ulaşmak için motivasyonla alakalı olan ilk maddemizi takip etmektedir yani büyük hedeflere giden yol üzerindeki küçük başarıların bilincindedir ve kendisi buna yararlı olabilecek bir ekleme de yapmıştır.

"Ana hedefimi belirlemişsem bir zaman çizelgesi oluştururum ve küçük hedefler belirlerim," diyor Stern. "Bu planım konusunda kararlı olmamı sağlamaktadır. Her bir küçük hedefime ulaştığımda kendimi gıda dışındaki şeylerle ödüllendiririm. Küçük kutlamalardan hoşlanırım. Bu yeni bir ayakkabı, bir masaj ya da manikür olabilir!"



ISAAC HINDS

SUPPLEMENTLER.COM OTOMATLARI

Yüzlerce spor salonunda, spor yaparken ihtiyaç duyulan gıdaların tek adresi!



TÜRKİYE'NİN HER YERİNDEN

444 1 FIT
3 4 8

SUPPLEMENTLER
.COM

İletişim
Otomat bilgi ve talepleriniz için;
Mail: otomatlar@supplementler.com
Telefon: 444 1 FIT (348)



THE ARNOLD CLASSIC
Spor Festivali

Dünyanın en büyük fitness etkinliklerinden biri ile zaman yolculuğuna çıkıyoruz! 2016 yılında rekabet çok kızışmıştı. "Antrenman yapmak, dinlenmek, yemek ve iyileşmek" için her açıdan hazır olmaları gerekiyordu. Pek çok başka şahane sporcu gibi bu muhteşem kadınlar da, o yıl sahnede nasıl dört dörtlük olunacağını sergiledi. 2016 Arnold Classic'e hazırlanmak ve orada performans sergilemek için neler gerektiğini onlardan dinleyelim.



BIKINI PRO

INDIA PAULINO

› Spor Çantasındakiler:
İki adet kulaklık, akıllı telefon saati, amino asit takviyesi, su, dayanıklılık bantları, makyaj malzemeleri, ağırlık kemeri, sargılar, boks eldivenleri.

› Yarışmaya Hazırlanırken:
"Kardiyo için farklı dövüş sanatlarını birleştiriyorum. Bu sporu çok seviyorum ve tekrar buna geri dönmüş olmaktan çok mutluyum. Sahne kiloma oldukça yakın duruyorum, bu nedenle fazla kardiyo yapmıyorum. Benim için dövüş sanatları eğlenceli bir şekilde terleme ve iyi bir antrenman yapma yolu!"

› Şov Öncesi Motivasyon:
"Sahne arkasında antrenmanlarım için kullandığım müzik listemi dinliyorum. Bana hazırlık dönemimin iniş çıkışlarını hatırlatıyor ve mutlaka yüzüme bir gülümseme koyuyor ki oraya çıkıp sahnede müthiş bir iş çıkartabileyim!"

PER BERNAL



Ohio'da 2017 yılında düzenlenen Arnold Classic'te dünyanın bir düzineden fazla en iyi bikini (solda) ve fitness (sağda) yarışmacıları sahnedeydi.





FIGURE PRO

GENNIFER STROBO

› Beslenme Sırları:
"Şovu takip eden ayda birkaç planlanmamış yemek yiyebilirim; ancak yıl boyunca formda kalmayı seviyorum. Vücudum daha fazla kalori tükettiğim zaman en iyi halinde oluyor bu yüzden yemeyi kesmek her zaman çözüm değil. Şova yaklaştığımız zaman, yapılabilecek en iyi şey bunun sizin için ne yapabileceğine odaklanmak."

› Yeni Yarışmacılara Tavsiyeler:
"Öncelikle koçunuza güvenin. Gitmek istediğiniz yere sizi götürmesi için bu kişiyi siz seçtiniz. Size tavsiye 'sunacak' ve ne düşündüklerini söyleyecek pek çok insan olacak; ama unutmayın ki en iyisini koçunuz biliyor ve sizin için her zaman bir planı var."

› Şov Öncesi Motivasyon:
"Kafamda *Rocky*'nin müziği çalıyor. Güç veriyor ve inanılmaz motive edici, her şeyin üstesinden gelebilirim gibi hissediyorum!"

› Yarışmaya Hazırlanırken:
"Daha fazla dinleniyorum. Vücudum halsiz hissediyorsa, fazladan bir dinlenme günü ekliyorum."



FITNESS PRO

OKSANA GRISHINA

› Beslenme Sırları:
"Cidden hazırlıyorsanız hiçbir sırrı yok! Şov yaklaşırken farklı kombinasyonlarla hem protein, hem karbonhidrat hem de yağ tüketiyorum. Hangi yiyecek istediğim sonuçları veriyorsa, onu tercih ediyorum."

› Spor Çantasındakiler:
"İki tür antrenman yapıyorum: akrobasi ve ağırlık antrenmanları. Bu yüzden çantamda ağırlık kemerim, diz ve dirsek pedlerim, el ve ayak bileklerim için sargılar, bale ayakkabılarım, step ayakkabılarım, müziğim için CD çalar ve gıda takviyelerim.

SÜPER KOÇ'TAN TÜYOLAR



25 yıl boyunca, binlerce yarışmacıyı en iyi versiyonlarını sahneye taşımaları için çalıştırdı. Body by O'nun sahibi ve kurucusu Kim Oddo, Arnold Classic için hazırlanma konusunda koçluk sırlarını *HERS* okurlarına anlattı.

• ZAMANLAMA
Kazanan bir fizik oluşturmak sürekli rötuş ve zaman gerektiriyor! "Genellikle en az 12 hafta, en çok 15 hafta hazırlanma tavsiye ediyorum. Bu onların kolayca ve hoş bir şekilde hazırlanmasını ve yağsız kas eklenmesine ve yavaş yavaş vücut yağını azaltmasına izin veriyor. 15 haftadan sonra fazla yorulurlar."

• İDMAN
Oddo, "'Muscle belly'nin (kazanmak için gerekli olan kas-tendon oranı), tam olarak gelişmesine yardımcı olmak için tüm spektrumdan bahsetmek gerekiyor: beslenme, antrenman gelişimi, kardiyo zamanlaması, takviye," diyor. Vücudunuzu şaşırtmak için birkaç haftada bir durağan kardiyo, HIIT antrenmanları, plio ve koşu arasında değiştirmenizi tavsiye ediyor.
Aynı şey ağırlıklar için de geçerli: Sporcularına düşük tekrar, dönemselleştirme, süper setler ve döngüler yaptırıyor.

• ARNOLD HAZIRLIĞI ESNASINDA EN ŞAŞIRTICI DÖNÜŞÜM
"IFBB Bikini Pro'su Narmin Addria, 1.52 boyu ve 42 kilosuyla başladı. Üst düzeyde yarışabilmesi için ciddi anlamda büyümesi gerekiyordu." Geçen senenin Arnold'unda ikinci sırayı alan Justine Munro ise Oddo için onun zıttı bir deneyimdi: "Munro daha büyüktü ve onu bikini kategorisine indirmemiz gerekiyordu."

• EN İYİ TAVSİYESİ
"Zamanınız olduğuna, dikkat dağınıklığına sebebiyet verecek şeylerin az olmasına, zihinsel anlamda iyi bir yerde olduğunuza ve zamanlamanızın aynı zamanda çevrenizdekiler için doğru olduğuna emin olun. İyi bir yerdeyseniz vücudunuz harika şeyler yapabilir."

PER BERNAL

India Paulino (ilk fotoğraf) ve Bethany Wagner (ikinci fotoğraf) gibi üst düzey IFBB pro'ları, podyuma hazır olmak için her ince detayı düşünülmüş bir diyet ve antrenman programına güveniyorlar. Figür yarışmacıları (sonraki sayfada) sahnede ideal simetrik bir görünümü elde etmeyi hedefliyorlar.




102



FITNESS PRO

BETHANY WAGNER

› **Beslenme Sırları:**
"İyi dengelenmiş bir diyetim var. Hiçbir zaman karbonhidrat veya yağları tamamen çıkarmıyorum."

› **Yeni Yarışmacılara Tavsiyeler:**
"Sabırlı olun. Vücut geliştirme bir maratondur, depar değil. Sorabildiğiniz kadar çok soru sorun ve kendi araştırmanızı yapın."

› **Yarışmaya Hazırlanırken:**
"Antrenman sonrası shake'lerime yeni bir takviye ekledim. İçinde, sıvı alımını artırmaya ve kramp girmesini engellemeye yardımcı olacak kalsiyum, potasyum, magnezyum ve sodyum da var."



FIGURE PRO

LATORYA WATTS

› **Beslenme Sırları:**
"Yemek hazırlarken farklı otlar, baharatlar ve karışımları deniyorum. Bu da rayda kalmamı sağlıyor."

› **Şov Öncesi Motivasyon:**
"Sahneye çıkmadan önce zamanımı, zihnimi sakinleştirmek ve kendimi sahnede hayal etmek için kullanıyorum. Sonra gaza geliyorum ve o havaya giriyorum."



PER BERNAL

› **Yeni Yarışmacılara Tavsiyeler:**
"Hem fiziksel hem de zihinsel olarak pozitif bir yerde olun. Bu spor kendinizi adamanızı ve sabır gerektiriyor. Bu yüzden ister bir koç olsun ister başka bir yarışmacı olsun deneyimli biriyle bağlantıya geçmenin size yardımı dokunabilir. Sürecin tadını çıkarın ve eğlenin!"



FIGURE PRO

ANDREA CALHOUN

› **Spor Çantasındakiler:**
"İki kulaklık (Yedeğimin olması iyi bir şey), sakız, vücut spreyi ve iki çift ayakkabı."

› **Yarışmaya Hazırlanırken:**
"Gelişme adına makrolarımı Arnold için artırdım. Boyum 1.49, diğer güzel kadınlar tepeden bakıyor bana, bu yüzden bir şekilde biraz ortaya çıkmam gerekiyor!"

› **Odaklandığı Bölge:**
"Geçtiğimiz sezon öncesi omuzlarımı yuvarlaklaştırmaya odaklandım ama ayrıca simetrik kalmak için bacaklarımın çok geniş veya kalınlaşmasını engellemeye çalıştım."





Birkaç önemli takviye vücudunuzun iyi bir şekilde çalışmasını sağlayıp daha sağlıklı olmanıza yardımcı olabilir.

SHUTTERSTOCK BLOCK/BETTYIMAGES



YENİ BAŞLAYANLAR İÇİN TAKVİYE REHBERİ

Hangi takviyenin yağ yakma, performans artışı ve daha zinde hissetmek konusunda yardımcı olabileceğini bilmiyor musunuz? Her fit kadının elinin altında bulunması gereken birkaç temel ürünü sizin için derledik.

YAZAN **DR. TIM N. ZIEGENFUSS**

Haplarla, tozlarla ve iksirlerle dolu bir mağazada kendinizi bunalmış hissedebilirsiniz çünkü işinize yarayacak bir ürün ile yanıltıcı bir reklamı ayırt etmek zor olabilir. Egzersiz psikolojisi ve spor beslenmesindeki deneyimlerime dayanarak egzersiz ve doğru beslenmenin yanında birkaç temel takviye tüketmenizin görüşünüz ve sağlığınız üzerinde olumlu etkileri olabileceğini söyleyebilirim.

TAKVİYE:

Multivitaminler

İyi bir multivitamin/mineral karışımı beslenme planınızın temelini oluşturmalıdır. Bir bilim insanı olarak daima gıdalara öncelik verilmesi gerektiğini düşünüyorum ama açık konuşmak gerekirse kimse bu konuda mükemmel değildir. İşte multivitaminler tam da bu anda devreye girmekte ve yemeniz gereken ama yemediğiniz yiyeceklerden kaynaklanan diyetinizdeki besinsel eksiklikleri gidermeyi amaçlamaktadır. İyi bir multivitamin desteği iyi oranlarda vücudunuzun ihtiyacı olduğu önemli vitamin ve minerallerin çoğunu karşılar. Bunlardan en önemli olanlarını sizin için sıraladım: Vitamin A (tercihim beta-karoten ve karışık karotenoidlerden yana), B vitaminleri, vitamin D (daha az etkili D2 çeşitleri yerine doğal olarak gelişen D3 olanlarını tercih edin), vitamin E (tokoferol ve tokotrienol formları özellikle önemlidir), vitamin C (askorbat formunu tercih edin), vitamin K (kalp-damar ve/veya kemik sağlığıyla ilgili sorun yaşayanlar K2 formunu tercih etmeliler), kalsiyum (sitrat formu kişisel tercihimdir), çinko, selenyum, krom, iyot, manganez ve molibden. Not: İyi bir multivitamin ucuz olmayabilir yani ne öderseniz karşılığı da o olur.

Araştırmalar yoğun bir şekilde antrenman yapan kadınların B vitaminleri, C vitamini, krom, selenyum, çinko, demir ve magnezyum de dahil olmak üzere önemli miktarda vitamin ve mineral kaybı yaşadıklarını gösterir. Bu vitamin ve mineral kaybı terleme ve idrar yoluyla oluşmaktadır. Buna ek olarak egzersiz süresince meydana gelen enerji üretimindeki artış ve vücudunuzun kendini yenileme evresine aldığı dönemlerde de bu kayıp yaşanmaktadır.

AKLINIZDA BULUNSUN: Bir kapsül ya da tablette, günlük almanız gereken miktarın %50'sinden daha azını karşılayan bir multivitamin tercih edin ve iki büyük öğününüzün her birinde bir kapsül ya da tablet almaya çalışın. Büyük dozlarda belirli vitamin/mineral almanızı gerektirecek bir sağlık sorunu olmadıkça abartıya kaçmayın! Son araştırmalar yüksek dozda alınan bazı antioksidan özellikli vitaminlerin antrenman uyumu konusunda sorunlar oluşturabileceğini göstermiştir.

TAKVİYE:

Yağ Yakıcılar

Hızlı bir şekilde yağ kaybettirdiğini söyleyen ürünler giderek artmaktadır. Ancak piyasada bu kadar ürün olmasına rağmen metabolik hızınızı artıran, yükselmiş bir lipoliz (yani yağ parçalanması) ve yağ oksidasyonunda (yakımında) artış sağladığını gösteren sağlam delilli ürünler bir elin parmaklarını geçmez.

- ***7-keto DHEA*** Bu DHEA'nın bir türevidir ama doğal olarak ortaya çıkanına kıyasla testosteron ve östrojene çevrilmez. Araştırmalar 7-keto takviyesi kullanmanın diyet esnasında metabolizmanızı artırdığını göstermiştir. Dozaj: Günde 100-200 mg.
- ***Kapsaisinoit*** Birçok araştırmaya göre acı bibere tadını veren bu maddenin aynı zamanda yağ yakıcı özelliği olduğu ve metabolizmanızı hızlandırdığı kanıtlanmıştır. Dozaj: Günde 3-6 mg.
- ***Yeşil çay özütü*** Yeşil çay doğal bir yağ yakıcıdır ve EGCG adındaki bir özüt özellikle bu konuda etkili olabilir. Düzenli olarak kafein almıyorsanız etkisini daha iyi göstermektedir. Dozaj: Günde 270 mg, EGCG ile standardize edilmiş.
- ***Yerba mate*** İştah kapatıcı ve yağ yakmaya yardımcı olarak uzun zamandır kullanılmaktadır. Çoğunlukla kafein içermektedir. Dozaj: Günlük 1000 mg.
- ***Advantra Z*** Bu markalaşmış içerik olgunlaşmamış acı portakallardan elde edilmektedir. Yağ yakıcı olarak kullanılmaktadır. Dozaj: Günlük 100 mg p-sinefrin (Advantra Z'deki aktif maddenin ismi)
- ***TeaCrine*** Diğer bir markalaşmış içeriktir. Enerji destekleyici ve kilo kaybı konusunda piyasada yeni bir besin takviyesidir. İnsanlar üzerinde yapılan ilk araştırmalar olumlu sonuçlar verdi ve diğer ürünlere göre sekiz haftalık düzenli bir kullanımda gücünden ve etkisinden bir şey kaybetmediği görüldü. Dozaj: Günlük 100-200 mg.

AKLINIZDA BULUNSUN: Yağ yakıcı özelliği olan besin takviyeleri söz konusu olduğunda sonuçlar kişiden kişiye değişebilmektedir. Bu yüzden paylaştığımız içeriklerden biri istediğiniz sonucu vermediyse moralinizi bozmamalısınız. Genelde birçok farklı içeriği farklı etki yöntemleriyle (mesela bilimsel bir araştırma tarafından desteklenmiş bir formül) birleştirmek en iyi sonucu almanıza yardımcı olabilir.

TAKVİYE:

Protein Tozu

Protein tozları mağazadaki en büyük reyonlara sahiptir ve bu ürün çeşitliliği giderek artmaktadır. Hayvansal kaynaklı whey, kazein ve yumurta proteinlerinin yanında keçi eti, sığır eti ve balık da önemli protein kaynaklarıdır.
Pirinç, soya ve bezelye gibi sebze kaynaklı sağlıklı protein seçenekleri mevcuttur.
Önceden hazmedilmiş whey ve kazein peptidlerinden üretilen hidrolizat karışımlarını da deneyebilirsiniz.
Hangi proteini seçeceğiniz kişisel tercih ve gereksinimlerinize bağlıdır, ama benim favorim whey protein izolatıdır (WPI). Laktoz, kolesterol ve yağı atmak için işlem görmüş ve filtrelenmiş sütün suda çözünen kısmından üretilmektedir ve laktoz hazımsızlığı ve/veya protein tozlarını sindirmede zorluk çeken kişiler tarafından tercih edilmektedir.
WPİ'ler %10-50 arasında değişken oranlara sahip diğer protein türlerine kıyasla daha çok protein içermektedirler (genellikle bu oran %90 ya da daha fazladır). Aynı zamanda L-sistein ve dokuz adet önemli amino asit (histidin, izolösin, lösin, lisin, metionin, fenilalanin, treonin, triptofan ve valin) yönünden de zengindirler. L-sistein kan şekerini düzenler, kan damarlarındaki enflamasyonu azaltır ve egzersizden kaynaklanan oksidatif stresi düşürmekle görevlidir.
Protein tozunuzda olması gereken diğer önemli içerikler ise lösin, isolösin ve valini de içeren ve BCAA olarak da adlandırdığımız dallı zincir amino asitleridir. BCAA'lar kas ağrısını dindirmek ve ağır bir antrenman sonrası hızlıca toparlanmanızı sağlarlar. Lösin ise atletler için önemli bir amino asit kaynağıdır. Kaslardaki protein sentezini başlı başına artırabilmektedir. Protein tozunuzun bir servisinin en az 2,5 gram lösin içerdiğinden emin olun.

AKLINIZDA BULUNSUN: Whey proteini oldukça hızlı emilir ve sindirilir. Böylece kan düzeylerindeki amino asit miktarını artırır. Sabahları ya da antrenman öncesi kullanmanızı tavsiye ederim. Kaslara hızlı bir şekilde amino asit salınımı direnç antrenmanlarından kaynaklanan kas yıkımını tersine çevirebilmekte ve antrenman sonrasında kas yenilemesine yardımcı olabilmektedir. Whey proteinini kalp dostu yağlar, lif oranı yüksek besinler ya da kazein (başka bir süt proteini çeşidi) ile birlikte alırsanız sindirimini yavaşlatmış olacaksınız ve böylece daha uzun tok hissedeceksiniz. Ana ve ara öğünler arasında kas inşasını sürdürmek için whey proteinini bir yemek kaşığı fıstık ezmesi ya da bir avuç böğürtlen/ahududu benzeri meyvelerle karıştırarak tüketebilirsiniz.





ZAMANLAMA ÖNEMLİ
Daha iyi bir emilim için takviyelerinizi farklı öğünlerde almaya çalışın.

SHUTTERSTOCK

TAKVİYE:

Zerdeçal Özütü

Kurkumin olarak da bilinen bu sarı baharat zencefil ailesinin bir üyesidir ve yüzyıllarca baharat olarak ve geleneksel tıpta kullanılmıştır. Hem iltihap sökücü hem ağrı dindirici özelliği vardır ve beyin sağlığınızı destekleyen güçlü bir antioksidan kaynağıdır. Göğüs, prostat ve kalın bağırsak gibi bazı kanser türlerine karşı da koruyucu özelliği olabilir. Son 15 yıl içinde zerdeçal ve kurkuminin tedavi edici özelliğiyle alakalı yaklaşık 7.000 bilimsel çalışma yapılmıştır.

AKLINIZDA BULUNSUN: Biyoyararlanım ve hastalık önleyici etkilerini üst düzeylere çıkarmak için Longvida, Süper Bio-Curcumin (BCM-95) ya da Curcumin Phytosome (Meriva) kullanmanızı tavsiye ederim. Bu kurkumin türleriyle alakalı insanlar üzerinde araştırmalar yapılmıştır. Kurkumin için etkili dozaj aralığı Günlük 500-4.000 mg'dır.



SHUTTERSTOCK

TAKVİYE:

Vitamin D

Multivitaminlerin büyük bir çoğunluğunda ''uygun'' seviyede vitamin D bulunmaz bu yüzden biraz daha D vitamini almanız gerekebilir, özellikle de kış aylarında. D Vitamini stereoit hormonu öncü maddesi olarak işlev görmektedir ki bu da yeterli miktarda D vitamini olmaksızın vücudunuzun uygun seviyelerde östrojen ve projesteron hormonu üretemeyeceği anlamına gelir. D vitamini aynı zamanda kemik sağlığı konusundaki faydası, kan şekerini dengelemesi, bağışıklık sistemi üzerindeki olumlu etkileri, kalp-damar sağlığına faydası ve stresi azaltıp depresyonla savaşarak bilişsel fonksiyonlar anlamında da birçok yararlı etkileri olduğu tıp çevrelerince bilinmektedir. Yapılan son araştırmalar Vitamin D'nin yağsız kas kütlesi ve biçimli bir fizik elde etmenizi sağlayan genlerde dahil bedenimizdeki 2.000'den fazla geni etkilediğini göstermektedir.

AKLINIZDA BULUNSUN: Çoğumuz D vitaminini tam anlamıyla alamamaktayız ya da en iyi ihtimalle çok eksik almaktayız. Bu durum özellikle koyu tenli biriyseniz, çok fazla güneş kremi kullanıyorsanız ve/veya ülkenin kuzey kısımlarında yaşıyorsanız daha da artış göstermektedir. Çoğu multivitamin 600-800 IU arasında D vitamini içermektedir ama ideal olarak günlük 2.000 IU almalısınız. D Vitamini yağda çözünebilen bir vitamin olduğu için biraz yağ içeren bir öğünle almayı deneyin. Böylelikle vücudunuz D vitaminini kolaylıkla bünyesini alabilecektir.

DR. TIM ZIEGENFUSS CENTER FOR APPLIED HEALTH SCIENCES'DA YÖNETIM KURULU BAŞKANIDIR. AYNI ZAMANDA INTERNATIONAL SOCIETY OF SPORTS NUTRITION'DA BAŞKANLIK YAPMIŞTIR.





ŞEFİN TAVSİYESİ
Tarifteki limonlu sosu patlıcan, kuşkonmaz, yeşil kabak gibi sebzeleri pişirirken de kullanabilirsiniz. Üzerini eşit şekilde kaplayın ve her iki tarafını birkaç dakika pişirin.

IZGARA VAKTİ

Şu bir gerçek ki, güzel havanın tadı ızgara eşliğinde çıkar. Bu enfes tariflerle diyetinizi bozmadan ızgaranın tadını çıkarabilir ve kaslarınızı protein ile beslemeye devam edebilirsiniz.

YAZAN **ŞEF GAVAN MURPHY**
FOTOĞRAFLAR **TRAVIS RATHBONE**

LİMON SOSLU KARİDES

4 KİŞİLİK

1 kg. orta boy karides, ayıklanmış
Uzun metal ya da tahta şişler
1 adet portakalın suyu ve kabuğunun rendesi
1 adet limonun kabuğunun rendesi
2 yemek kaşığı taze zencefil, rendelenmiş
1 tatlı kaşığı zeytinyağı
Tuz ve karabiber

1) 6 tane karidesi şişe dizin. Eğer tahta şiş kullanacaksanız, şişleri en az 1 saat soğuk suda bekleterek yanmalarını önleyebilirsiniz.
2) Portakal suyunu ve kabuğunun rendesini, limon kabuğu rendesini, zencefili ve zeytinyağını küçük bir kasede karıştırın. Bir fırçayla karideslerin bir yüzüne limonlu sosu sürün. Izgaraya atmadan hemen önce yaparsanız daha iyi olur; eğer limon çok uzun süre karideslerin üzerinde kalırsa onları pişirmeye başlar.
3) Karidesleri soslu kısmı aşağıya gelecek şekilde sıcak ızgaranın üzerine koyun. 2 dk. pişirdikten sonra diğer tarafını soslayın ve çevirip 2 dk. daha pişirin.

PORSİYON BAŞINA DEĞERLERİ

189 KALORİ	36g PROTEİN	4g KARB.	1g YAĞ



ŞEFİN TAVSİYESİ

Bifteği orta-az pişirmek etin daha lezzetli olmasını sağlamakla kalmaz, protein ve aminoasitlerin de daha iyi korunmasını sağlar.

IZGARA BİFTEKLİ SALATA

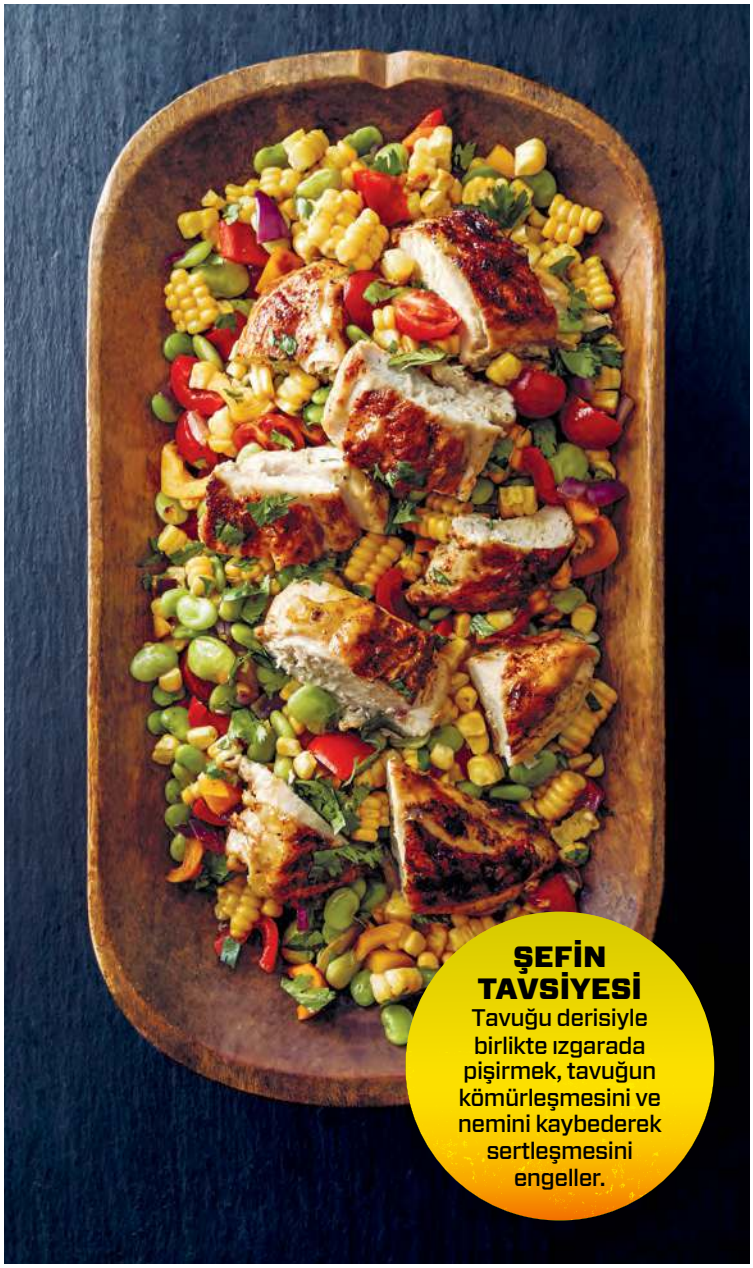
8 KİŞİLİK

200 gr. biftek
2 su bardağı yeşil salata karışımı
1 adet sarı biber, ince ince doğranmış
1 su bardağı kiraz domates, ikiye kesilmiş
½ avokado, küp küp doğranmış
2 yemek kaşığı balzamik sirke
Tuz ve karabiber

1) Pişirmeden önce bifteği balzamik sosla marine edin ve 30 dk. buzdolabında ağzı kapalı bir şekilde bekletin.
2) Bifteği buzdolabından çıkarıp, her iki tarafını da tuz ve karabiber ile çeşnilendirin. Bifteğin her iki tarafını 4 dk. ızgarada mühürleyin. Bifteği dilimlemeden önce 3-4 dakika dinlendirin.
3) Yeşil sebzeleri, sarı biberi ve kiraz domatesleri büyük bir salata kasesinde karıştırın. Üzerine avokadoları, biftek dilimlerini ve balzamik sirkeyi ekleyerek servis edin.

PORSİYON BAŞINA DEĞERLERİ

574 KALORİ	39g PROTEİN	41g KARB.	29g YAĞ



ŞEFİN TAVSİYESİ
Tavuğu derisiyle birlikte ızgarada pişirmek, tavuğun kömürleşmesini ve nemini kaybederek sertleşmesini engeller.

MISIRLI VE FASULYELİ IZGARA TAVUK SALATASI

4 KİŞİLİK

3 adet tavuk göğsü (pişirildikten sonra derileri çıkarılabilir)
Pişirme spreyi ya da bir miktar zeytinyağı
2 yemek kaşığı zeytinyağı
1 adet kırmızı biber, doğranmış
1 adet sarı biber, doğranmış
½ kırmızı soğan, doğranmış
1 su bardağı tavuk suyu
2 diş sarımsak, ezilmiş
2 adet taze mısır ya da 1 paket dondurulmuş mısır
½ kilo kiraz domates
1 çay kaşığı pul biber
1 yemek kaşığı maydanoz, doğranmış
1 adet limon
Tuz ve karabiber

1) Tavuk göğüslerinin her iki tarafını tuz ve karabiber ile çeşnilendirin. Izgarayı yağlayın ve tavuk göğüslerinin derileri aşağıya gelecek şekilde, altın rengine dönünceye kadar 3-4 dk. pişirin. Sonra arkasını çevirip 1 dk. daha pişirin ve tavukları ızgaranın daha düşük sıcaklıktaki bir yerine alın.
2) Piştikten sonra kesmeden önce 2 dakika bekletin. Bu şekilde tavuk suyunu iyice çekecektir.
3) Tavuk pişerken, geniş bir sote tavasını iyice ısıtın. 2 yk. zeytinyağı ekleyin ve sonra biberleri ve soğanları 1 dakika karıştırarak pişirin. Tavuk suyu, sarımsak, mısır, domates ve pul biber de ekleyip 4-5 dk. daha soteleyin. Ateşin altını kısın ve diğer malzemeleri ekleyip 2 dk. daha pişirin.
4) Tadına bakıp gerekirse tuz ve karabiber ekleyin. En son doğranmış maydanoz ekleyin ve üzerine limon sıkıp yemeği tamamlayın.

PORSİYON BAŞINA DEĞERLERİ

586 KALORİ	60g PROTEİN	37g KARB.	22g YAĞ

YEMEK STİLİSTİ: ROSCOE BETSILL

TON BALIĞI KÖFTELERİ

4 KİŞİLİK

- ½ kg. taze ton balığı
- 2 yk. soya sosu (düşük sodyumlu)
- 1½ yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 limonun suyu ve kabuğunun rendesi
- ¼ su bardağı maydanoz, doğranmış
- 2 çk. toz zencefil
- 1 yk. Hardal
- ½ çk. wasabi sosu
- ¼ çk. tuz
- ¼ çk. karabiber
- 4 adet tam tahıllı hamburger ekmeği

SERVİS İÇİN:

Taze yeşillikler
Avokado
Marul ya da roka

1) Ton balığını birkaç parçaya bölün ve blender'a atın. Birkaç defa çalıştırarak çiğ balığı parçalayın.
2) Geniş bir kapta soya sosu, zeytinyağı, limon suyu, limon kabuğu rendesi, maydanoz, zencefil, hardal, wasabi sosu, tuz ve karabiberi karıştırın.
3) Ton balığını da ekleyip, 1 dakika yoğurun. Karışımdan 4 adet köfte yapın.
4) Izgarayı orta ateşte 1 dk. ısıtın. Köftelerin her iki tarafını 2 dakika pişirin.
5) Köfteleri tam tahıllı hamburger ekmeğinin üzerinde taze yeşillikler, avokado ve marul ile servis edin.

PORSİYON BAŞINA DEĞERLERİ

465 KALORİ	39g PROTEİN	25g KARB.	24g YAĞ



ŞEFİN TAVSİYESİ

Marketten alınmış hazır ketçaplar yerine, sağlıklı ve ev yapımı ketçap tarifleri deneyebilirsiniz.

YAZLIK PATATES SALATASI

4 KİŞİLİK

½ kilo bebek patates
1 diş sarımsak, dövülmüş
1 yemek kaşığı zeytinyağı
Tuz ve karabiber
200 gr. yeşil kabak
4 adet turp, ince ince dilimlenmiş
3 yemek kaşığı taze soğan, doğranmış
1 yk. hardalı
½ limonun suyu
½ su bardağı zeytinyağı

1) Fırını önceden 200 derecede ısıtın.
2) Patatesleri ikiye kesin. Derin bir kasenin içinde sarımsak, zeytinyağı, tuz ve karabiber ile birlikte patatesleri karıştırın.
3) Patatesleri alüminyum folyo ile kaplanmış fırın tepsisine tek sıra halinde dizin. 30 dk. fırında pişirin.
4) 15. dakikada kabakları, turpları ve 2 yk. taze yeşil soğanı fırın tepsisine ilave edin. Yumuşayıncaya kadar pişirin.
5) Fırın tepsisini çıkarıp birkaç dakika dinlendirin.
6) Hardal, 1 yk. taze yeşil soğan ve limon suyunu blender'a koyun ve yavaşça ½ su bardağı zeytinyağını ilave ederek karıştırın. Dilerseniz blender yerine bir kasede de tüm malzemeleri karıştırabilirsiniz.
7) Sebzeleri bir servis tabağına alın ve üzerine sosun yarısını üzerinde gezdirerek süsleyin. Diğer yarısını da başka salatalarda kullanmak üzere saklayabilirsiniz.

PORSİYON BAŞINA

359 KALORİ	3g PROTEİN
26g KARB.	29g YAĞ

PORTAKALLI SOMON BALIĞI

4 KİŞİLİK

1 kg. somon balığı, fileto edilmiş
2 su bardağı taze sıkılmış portakal suyu
¼ su bardağı soya sosu (düşük sodyumlu)
2 yemek kaşığı taze zencefil
2 adet kan portakalı
1 adet portakal
1 su bardağı kırmızı biber, jülyen doğranmış
1 su bardağı kırmızı soğan
2 yemek kaşığı maydanoz
1 çay kaşığı susam yağı

1) Portakal suyu, soya sosu ve zencefili bir kasede karıştırın ve bu karışımla somon balığını marine edip, 2 saat buzdolabında bekletin. Pişirmeden 30 dk. önce buzdolabından çıkarın ve oda sıcaklığına gelmesini bekleyin.
2) Küçük ve keskin bir bıçak ile portakalı soyun ve beyaz kısımlarını kesin. Portakalın iç kabuğundan ayrılmış kısımlarını küçük küçük kesip bir kaseye koyun. Portakalın kalanını parçaların üzerine sıkarak suyunu çıkarın. Başka bir kasede kırmızı biber, soğan, maydanoz, susam yağı ve bir tutam tuzu karıştırın. Sonra bu karışıma portakalları ekleyin. Bu hazırlık somon balığını pişirmeden 1 saat önce yapılmalıdır.
3) Fırını önceden 200 derecede ısıtın. Marine ettiğiniz somon balıklarını alüminyum folyo ile kapladığınız fırın tepsisine dizin ve 20-25 dk. fırında pişirin.
4) Balığı servis tabağına alın ve üzerine portakallı biberli karışımı koyarak servis edin.

PORSİYON BAŞINA DEĞERLERİ

581 KALORİ	66g PROTEİN	36g KARB.	19g YAĞ



TAM DEVRE

İşlevsel sporun kitabını yazan, hayatın her anının tadını çıkaran ünlü antrenör ve model Alex Silver-Fagan.

YAZAN **STEVE MAZZUCCHI** FOTOĞRAFLAR **IAN SPANIER**



KUŞ KÖPEK

- Bir kolunuzu ve ters taraftaki bacağınızı tamamen uzatılana kadar yavaşça kaldırın. Kol ve bacağı geri getirip diğer tarafa uygulayın.

› **ATLETİK HİSSETMEK HOŞUMA GİDİYOR.** Bir antrenmanı tamamlamak, kalbimin hızla attığını duymak ve kendimi zorlamak daha güçlü hissettiriyor. Kendimi yetkin hissediyorum, böyle anların bağımlısıyım."

Diye gidiyor Usta Antrenör, model, yoga ve girya gurusu Alex'in sözleri. Böylece fitness mevzusuna kafa göz daldığını itiraf ediyor. Halbuki sadece birkaç yıl önce durum bundan çok daha farklıymış. VIP kulüplere girebilmek ve belki de ailesindeki sorunlardan, endişelerden ve depresyondan kaçabilmek için Alex bir diyete girdi ve "hem duygusal hem de besinsel açıdan yetersiz" bir yol izleyip üniversitede 40 kilonun altına düştü. Sonrasında ağırlık kaldırma ve bikini yarışmalarına girmek istediğinde kilosu büyük bir engel oluşturdu. İşler Alex antrenör olmaya ve de işlevsel kuvvetin estetikten çok daha üstün olduğunu öğrenmeye başlamasıyla yoluna girdi. Bu sırada takıldığı noktaların üstüne gitme kararı sayesinde sosyal medyada 100 binden fazla takipçi topladı. Terapi, meditasyon ve günlük tutmaya büyük hevesle başladım" diyor 26 yaşındaki sporcu ve "beni engelleyen şeyleri tespit edip olumlu bir zihniyetle üstesinden geldim." "Sandığından daha güçlüsün" mantrası sahip olduğu sert yapısını yansıtıyor ve belki de beş

LATERAL LUNGE

- Sol bacağı düz tutarak sağa doğru büyük bir adım atın. Vücudu başlangıç noktasına itip diğer yana tekrarlayın.





KETTLEBELL WINDMILL

- Sağ elle giryayı baş üzerine kaldırın. Ayak parmaklarını sola döndürüp kalçalardan yaylanarak gövdeyi yere paralel olana dek sola bükün. Tersine yapın ve tekrar edin.

> KENDİMİ ZORLADIĞIMI BİLMEK DAHA GÜÇLÜ HİSSETTİRİYOR.

PROFİL

.Alex Silver-Fagan.

Doğum Tarihi: Mart 23, 1992
Boy: 1.65 cm
Kilo: 54 kg

Yaşadığı Yer: New York, NY

Instagram: @alexsilverfagan

Websitesi: alexsilverfagan.com

ALEX'İN TAVSİYELERİ

1 PLANINIZ OLSUN
"Salona girdiğinizde o gün ne yapacağınızı bilin. Program uygulayın ya da güvenilir birinden aldığınız antrenmanı yapın. Birinin poposu güzel görünüyor diye ona hemen uymayın."

2 HER YERDE EGZERSİZ YAPIN
"Antrenmanı salona mahkûm etmeyin. Merdiven çıkın, yürüyün, gün içinde hareket edin ve aktif kalın."

3 ÖĞÜNLERİNİZİ BİLİN
"Kendiniz pişirin. Tadını çıkarın. 'Şu kadar tavuk yedim, bu kadar patates yedim, bugünlük makrolarımı tutturdum" demek yerine yediğiniz şeyin size nasıl hissettirdiğine odaklanın. İnsanız biz, deney faresi değil."

4 KAYNAKTAN BESLENİN
"Yediklerinizin kaynağıyla sizin aranızda ne kadar az aracı varsa o kadar iyidir. Paketlenmiş şeyler yemeyin."

KETTLEBELL DEADLIFT

- Girya ayak arasında pozisyon alın. Kalçalardan yaylanın, iki elle giryaya uzanın. Sırtı düz tutarak giryayı kavrayın ve doğrulun.



GİRYA ATAĞI

ALEX'İN TÜM VÜCUT ANTRENMANI

Bu girya rutini kalbi hızlandırıp tüm vücudu çalıştırıyor. Toplamda 2 tur 30 saniye walkout, kuş köpek, lateral lunge ve air squat ile ısının. Sonra aşağıdakileri yapın.

HAREKET	SET	TEKRAR
KB DEADLIFT*	3	12
SUPERSET + KB SWING	3	12
KB SINGLE-ARM REVERSE LUNGE**	3	6 İKİ TARAF
TRISET + KB SINGLE-ARM THRUSTER	3	6 İKİ TARAF
TRISET + KB WINDMILL	3	6 İKİ TARAF
LATERAL SHUFFLE OVER KB	3	30 sn.
SUPERSET + ALTERNATING SINGLE-LEG V-UP	3	30 SN.

**Bu süper sette daha ağır bir girya kullanın.*
***Bu üçlü sette daha hafif bir girya kullanın.*
Not: (Kettlebell=Girya), (KB=Kettlebell)

LATERAL SHUFFLE OVER KETTLEBELL

- Giryanın solunda durun. Çabuk ve dizler yükseğe adımlarla sağa ayak sürüyün. Başa ayak sürüyüp tekrarlayın.

dövmesinden en havalısı olan ok dövmesi "büyük resim" perspektifini çok iyi tasvir ediyor. "Şöyle ki, hayat geriye gidiyorsa sizi illa ileri bir noktaya fırlatacaktır, tıpkı bir ok gibi. Geri çekilmeden ileri gitmesi mümkün değil." Yıldızı yükselmeye devam ettikçe de aldığı her nefese, yaptığı her harekete pürdikkat odaklanıyor ve vücuduna adeta bir tapınak gibi bakıyor. Ya da onun sözleriyle: "Fitness ve antrenmanlarımla olan yolculuğum her açıdan daha aktif ve daha baskın olarak gelişti." Peki, motivasyon arayan bizler bundan ne ders çıkarabiliriz? "Kendinize sürekli şunu tekrar edin: Tekrar yapıyorum, tekrar yapıyorum, sürekli yapmak istediğiniz bir şey gibi isteyene kadar tekrar yapıyorum deyin. Rahatınızı bozun." Ona güvenin. Tecrübesiyle sabit.

HARD LINE
NUTRITION

3000 MG
L-Karnitin

500 MG
Beta Alanine

500 MG
Taurin

100 MG
Kafein

16 MG
Vitamin B3

1.4 MG
Vitamin B6



İÇİNDE ENERJİ VAR

ARKA PERDE

ARKA KAS TAKIMINIZI ÇALIŞTIRMANIN KARŞILIĞINI, ŞEKİLLİ BALDIRLAR, SIKI KALÇALAR, SEKSİ BİR SIRT VE YAPTIĞINIZ HER ŞEYDE YÜKSEK PERFORMANS OLARAK ALIRSINIZ.



YAZAN **ALYSSA SHAFFER** • FOTOĞRAFLAR **PER BERNAL** • ANTRENMAN **FLEX CABRAL**



ANTRENÖR:
Flex Cabral
New York,
Trooper
Fitness Ortağı

Aynanın önünde güzel görünmek istediğinizi biliyoruz, ama arkası da en az o kadar önemli, unutmayın! Vücudunuzun arkasında baldırlarınızdan üst sırtınıza kadar uzanan kaslarınız sadece güçlü, yağsız ve biçimli bir fizik yaratmanız için değil, genel performansınız için de hayati öneme sahip. "O kadar hareketsiz bir toplumda yaşıyoruz ki bir zaman sonra beden dengemiz bozuluyor, özellikle de arka kas takımımız geri kalıyor," diyor Trooper Fitness ortağı ve antrenör Flex Cabral. Hele bir de masa başı iş yapıyorsanız, durum daha fena. "Oturma, postürü bozarak omuzların öne doğru çökmesine ve ufalmasına yola açarken kalça bükenleriniz de gerginleşiyor. Bunun sonu kronik ağrılar olabiliyor," diyor Cabral. Arka kas takımını çalıştırarak meydana gelen bu dengesizliği tersine çevirebilir ve genel performansınızı artırabilirsiniz. Bir dizi döngü çalışmasından oluşan antrenmanımız üst, orta ve alt sırtla beraber oblik, kalça, hamsting ve baldır kaslarından oluşan arka kas takımını tümüyle çalıştırıyor. "Bu antrenmanı, kuvvet ve dayanıklılığı artırması, anaerobik kapasiteyi geliştirmesi için tasarladım," diyor Cabral. "Kolay sayılmaz ama işi halledecektir."

İŞLEYİŞİ

Döngüleri verilen sırayla yapın. Belirtilen turlar arasında mola vermeden çalışın ancak döngüler arasında 1-3 dakika dinlenebilirsiniz.

DÖNGÜ 1: 1 TUR
- BARBELL DEADLIFT

DÖNGÜ 2: 4 TUR
(DÖNGÜLER ARASINDA DİNLENME YOK)
- PULLUP
- SINGLE-LEG GLUTE BRIDGE
- SQUAT TO ROW
- REVERSE MINI BAND WALK

DÖNGÜ 3: 3 TUR
(DÖNGÜLER ARASINDA DİNLENME YOK)
- SUPINE TRX ROW
- TRX HIP BRIDGE
- SUMO SQUAT TO OVERHEAD EXTENSION

DÖNGÜ 4: 4 TUR
- WEIGHT SWING
- INCLINE INTERVAL SPRINT

DÖNGÜ 1

1 TUR

BARBELL DEADLIFT

HEDEF: KALÇA, HAMSTRING

› Yerdeki barbelin ortasına geçip ayaklarınızı kalça genişliğinde açın, ayak parmaklarınızı hafifçe dışa döndürün. Öne doğru yaylanıp barı üstten ya da görselde gösterildiği gibi kavrayın. Alt bacağınız bara değene kadar dizlerinizi bükün (A).
› Göğsünüzü kaldırıp sırtınızı düzleştirdikten sonra ağırlığı yerden çekin; barı vücudunuza yakın tutun. Egzersizin tepe noktasında kalça ve dirsekleri kilitleyin (B).
› Kalçalarınızı geri atıp ağırlığı yere alçaltın, bar dize indiğinde bacaklarınızı bükün. Bir saniye duraklayıp tekrar edin. **Setler arasında ikişer dakika dinlenerek beş tekrarlı beş set tamamlayın (%60-80 maks.)**





SAÇ & MAKYAJ BY JILL COLWELL

DÖNGÜ

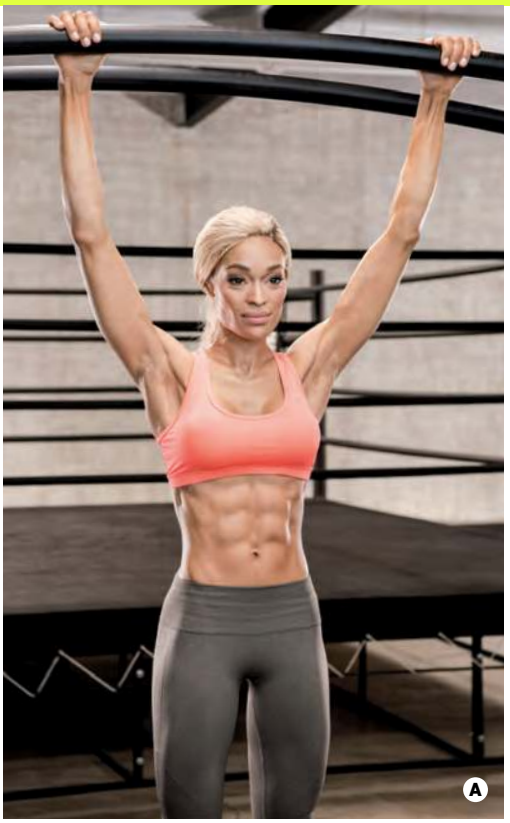
2

4 TUR

PULLUP

HEDEF: OMUZ, SIRT, BICEPS

› Barfiks barının altına geçin (gerekirse kutu veya sehpa kullanın), barı yukarıdan kavrayın (A).
› Vücudunuzu düz tutarak çeneniz barın hemen üstüne çıkana kadar kendinizi yukarı çekin (B). Sırtınızı kamburlaştırmadan ve çok savrulmadan yavaşça alçalın. (Egzersizi kolaylaştırmak için, direnç bandıyla bara düğüm atıp dizlerinizden birini düğüme yerleştirin.)
8-12 tekrar tamamlayın.







SINGLE-LEG GLUTE BRIDGE

HEDEF: KALÇA, HAMSTRING

› Spor sehpasına düşey konumda sırtüstü zemine uzanıp dizlerinizi 90 derece bükün ve topuklarınızı sehpanın ucuna yaslayın; ellerinizi kalçalarınızın yanında yere koyup avuçlarınızla yere dokunun. Sağ bacağınızı doğrudan kalçanızın üzerine uzatın, sol ayağınızı sehpadan kaldırmayın (A).
› Sol ayağınızı ve kalça kasınızı iterek kalçalarınızı kaldırın; sol dizden omuzlara düz bir hizada kalın. Sağ bacağınızı açın, sağ ayağınızı sıkın, egzersizin tepe noktasında kalça kaslarınızı sıkın (B).
› Kalçalarınızı yere değdirmeden yavaşça alçaltıp sağ bacağınızı havada tutun. Bacak başına **12 tekrar yapın.**

SQUAT TO ROW

HEDEF: SIRT, KALÇA, QUADRICEPS

› Direk veya başka bir sabit cisme direnç bandını kalça yüksekliğinde sarın (ya da kablo makinesini kullanın). Tutacaklarından tutup geri adım atarak bandı gerin. Kollarınızı önünüzde açık tutarak squat yapın; avuçlarınız birbirine baksın (A).
› Dirseklerinizi yanlarınıza çekip kalça kaslarınızı sıkarak doğrulun (B). **12 tekrar yapın.**







REVERSE MINI BAND WALK

HEDEF: KALÇA

› Ayakları kalça genişliğinde açıp ayak bileklerinize mini bant takın, dirseklerinizi bükün, ellerinizi önünüze alın. (Direnci artırmak için bandı birkaç kez dolayabilirsiniz.)
› Sol bacağınızla geriye doğru ufak bir adım atarken karnınızı sıkın ve dizlerinizi hafifçe bükün. Sağ bacağınızla bir geri adım daha atın. **1 dakika boyunca adım atmaya devam edin.**

MODELİMİZ:

Alicia Marie

IFBB bikini pro, The Booty Bible yazarı, profesyonel cosplayer ve video oyunu medya figürü

Instagram and Twitter:
@AliciaMarieBody

"Büyürken çizgi romanlarda gördüğüm kadın kahraman tasvirleri, insan vücudunun estetiği ve yapabildikleri konusundaki algım üzerinde çok etkili oldu. Yetişkin olarak da hâlâ sandığımızdan çok daha fazla şey yapabileceğimizi düşünüyorum."



DÖNGÜ

3

3 TUR

SUPINE TRX ROW

HEDEF: SIRT, KALÇA

› Avuçlarınızı birbirine döndürüp TRX tutacaklarının altına geçin. Kollarınız tümüyle açılıp dizleriniz 90 derece bükülene kadar geri gidin (A); karın ve kalça kaslarınızı sıkın.

› Dirseklerinizi vücudunuza yakın tutup bacaklarınızı düzleştirerek kendinizi yukarı çekin. Geriye kaykılmayın (B).

› Yavaşça başlangıç konumuna dönüp tekrar edin; **15 tekrar yapın.**





TRX HIP BRIDGE

HEDEF: KALÇA, HAMSTRING

› Topuklarınızı TRX kollarına yerleştirip vücudunuzu 50 cm kadar havaya kaldırarak sırtüstü uzanın. Kollarınızı yanlarınızda, avuçlarınızı da aşağı tutarak dizlerinizi 90 derece bükün (B).

› Dizden omuza düz bir çizgi oluşturarak kalçalarınızı kaldırın (B). Bu noktada bir saniye bekleyin, ardından kalçalarınızı yere doğru indirip tekrar edin. **15 tekrar yapın.**





SUMO SQUAT TO OVERHEAD EXTENSION

HEDEF: SIRT, MERKEZ, KALÇA, QUADRICEPS

› Direk veya başka bir sabit cisme direnç bandını kaval kemiği yüksekliğinde sarın (ya da kablo makinesi kullanın); tutacaklarından tutup geri adım atarak bandı gerin. Tutacakları bacaklarınızın arasına getirerek squat yapın (A).

› Topuklarınızdan güç alarak yukarı kalkarken kollarınızı omuzlarınızın üstüne kaldırıp avuçlarınızı yanlara açın (B). Squat konumuna dönüp tekrar edin. **15 tekrar yapın.**

DÖNGÜ

4

4 TUR

WEIGHT SWING

HEDEF: ARKA OMUZ, SIRT, KALÇA, HAMSTRING

› Ayaklarınızı açarak ayakta durun, iki elinizle bir giryayı veya ağırlık plakasını kavrayın ve önünüze getirin; kollarınızı açın. Kalça ve dizleri hafifçe bükerek ağırlığı bacak arasına getirin (A).
› Ağırlığı vücudunuzun önüne doğru ittirirken kalçaları ileri atın (B). Kalçalarınızdan güç alarak (kollarınızdan değil) ağırlığı ileri savurun. Ağırlığın geri gelmesi için ivmeden faydalanın; tekrar edin. **20 tekrarın hemen ardından Eğimli Aralık Koşusu yapın; diğer egzersizlere geçin.**





INCLINE INTERVAL SPRINT

(FOTOĞRAFTA GÖSTERİLMİYOR)

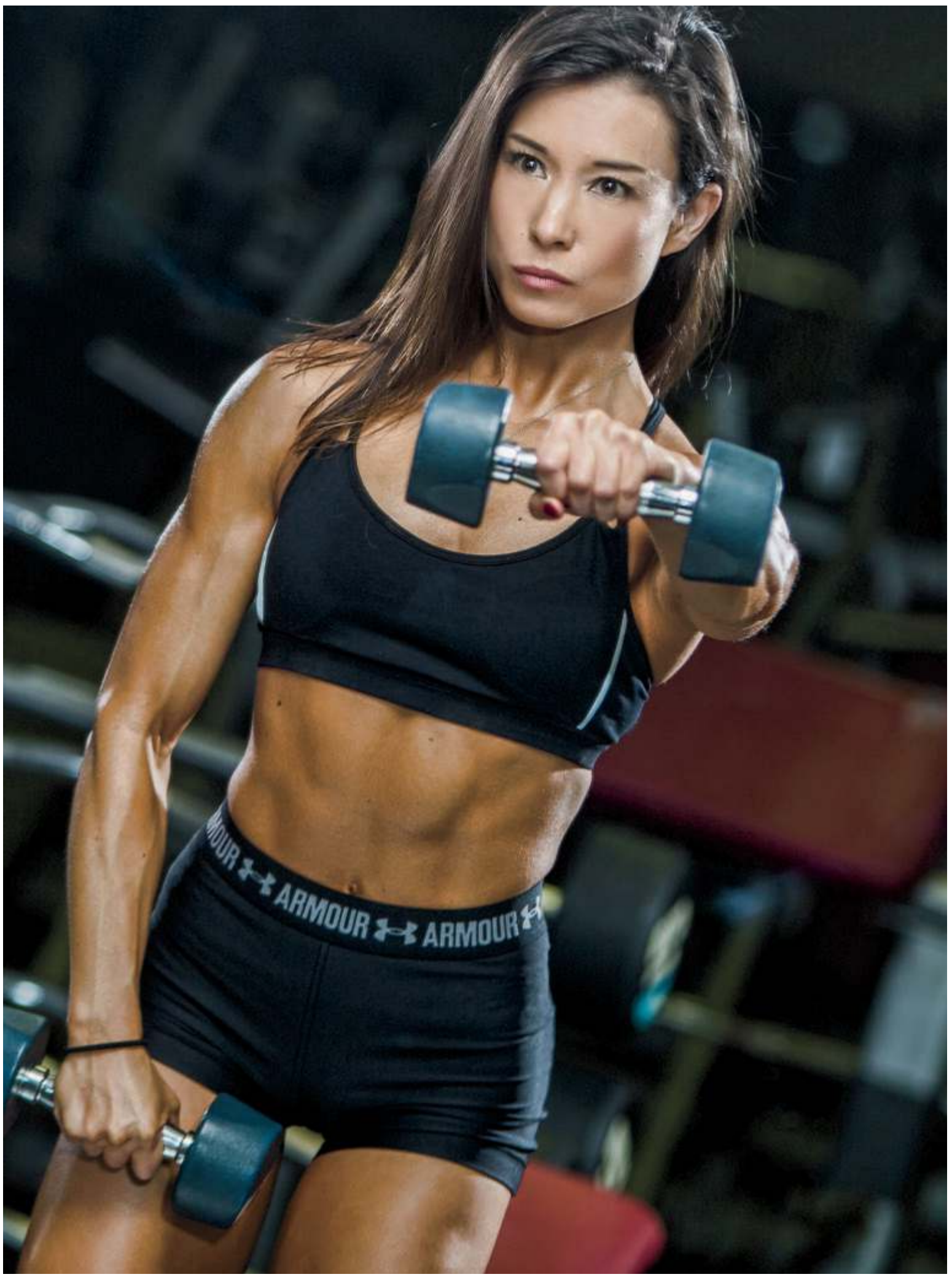
› 4 ilâ 8 gibi zorlu bir eğime ayarladığınız koşu bandında 20 saniyelik süratli koşu (sprint) yapın; sprintler arasında 10 saniye dinlenin. Son sprintin ardından ağırlıklı Swing egzersizine geri dönün.

JOJO BATTEN

> Dublör JoJo Batten, motivasyonu hep tam, birazcık deli ve her zaman mücadeleye hazır çetin ceviz bir kadın.

YAZAN JOHN PLUMMER /// FOTOĞRAFLAR SIMON HOWARD

HARBİ VE SEKSİ kız dendi mi aklımıza ilk gelen Joanne "JoJo" Batten oluyor. 10 yıldan fazladır film dublörlüğü yapan Batten, bu işe ilk Guy Ritchie'nin 2008 yılında çektiği *RocknRolla* filminde Thandie Downie'nin dublörü olarak başlamış. Guy Ritchie'nin *Sherlock Holmes, Kral Arthur* ve Aladdin filminde de çalışan Batten, *Adalet Birliği* ve *Yok Oluş* gibi filmlerde de boy göstermiş. Kariyerinde emin adımlarla yürüyen Batten, Londra'da doğup büyümüş. "Hep atılgan ve cesaretli bir insan olmuşumdur. Yapmak istediğim her şeyi barındıran bir sektörde çalıştığım için kendimi şanslı görüyorum." Peki, profesyonel dublör nasıl olunuyor? Batten'ın da anlattığı gibi bol kuvvet, dayanıklılık, beceri ve kafada bir iki eksik tahtayla!


ARMOUR
ARMOUR



SMITH MACHINE SQUAT
Barı sırtınıza alıp dik durun ve karnınızı içinize çekin. Uyluklarınız yere paralel olana dek squat yapın. Yukarı kalkarken topuklarınıza yüklenin.



SEATED LEG EXTENSION
Oturağı, dönme ekseni bacağınızla aynı hizada olacak şekilde ayarlayın. Tek bacağınızı tam açın, tepe noktasında duraklayın. Kas üzerindeki baskıyı yitirmeden başa dönün.

1 Dansçı Gibi Kıvrağızdır.

"12 yıl dansçı gibi, beş yılda dövüş sanatçısı gibi antrenman yaptım. Aynı zamanda kişisel antrenörlük ve yoga eğitmenliği yapıyorum. Hal böyle olunca sinema sektöründe fiziksel kuvvet aranan alanlara yöneldim. Dansçı geçmişim sayesinde de dövüş sahnelerini becerebiliyorum. Hareket beceriniz ne kadar çoksa o kadar iyi."

2 Ağırlık Kaldırırız.

"Hep aktif bir kız olmuşumdur ancak aldığım rollere daha çok uyabilmek için üç yıl kadar önce ağırlık kaldırmaya başladım. Spor salonu bana terapi gibi geliyor. Kendimi dış dünyaya kapatıp sadece kendime zaman ayırdığım bir yer olarak görüyorum. Tabii film endüstrisinde aldığım işlere de büyük artıları oldu."



3 Biraz Deliyiz.

"Yarışmaya altı hafta kala İbiza'da motor kazası yaptım ve sağ omzum çıktı. Ancak hazırlığımı durdurmadım. Birkaç hafta kol askısıyla çalıştım hatta. Sakatlandıktan sonra üç hafta boyunca üst vücut hareketleri yasaktı. Ben de haftada 4-5 kez bacaklarımı çalıştırdım. Hazırlığın sadece son iki haftasında hafif üst vücut antrenmanları uyguladım. Neyse ki üst vücudum kazadan önce de zaten oldukça gelişmişti."

4 Silahtan Anlarız.

"Şubat ayında çıkacak olan Natalie Portman'lı Yok Oluş filmine hazırlanırken, dublörlüğünü yaptığım Gina Rodriguez'in oynadığı ordu eğitimli kadın rolüne girebilmek için üç ay ateşli silah eğitimi aldım. M4 karabinayı kullanmayı bilen biriymiş gibi gözükmek zorundaydım. Hele kabloyla oradan oraya uçtuğum sahnelerde vücudum resmen tükenme noktasına geliyordu. Havalara uçup duvara çarpıyordum. Bu rol için bir de saçımın yarısını tıraş etmek zorunda kaldım."

5 Nasıl Ölünür Biliriz.

"Adalet Birliği için kargı, kılıç, kalkan, ok ve yay dâhil çeşitli silah eğitimleri aldık. Kamera önünde ikna edici şekilde ölmem gerekiyordu bir de. Bunun için idman üstüne idman yaptık. Ok, kargı ve kılıç gibi silahlarla nasıl ölünür üzerine onlarca kez prova yaptık. Ölümcül yaraların vermesi gereken can yanmasını taklit etmek de zordu."

6 Vücudumuzun Dilinden Anlarız.

"Günde 14 saat çalışırken bir de yarışmaya hazırlanmak hiç kolay olmuyor tabii. Çaresi her şeyi planlamak! İşime yaradığını bildiğim temel hareketlerle çalışmalarımı sade tutmaya bakarım ben. Yanıma alabileceğim, pişirmesi kolay yiyecekler tercih ediyorum. Tamam, öyle ahım şahım yemekler değil ama belli bir süre yapmak zorunda olduğumu kendime hatırlatıp 'Ha gayret' diyorum. Vücudumu çok iyi tanıdığımdan hazırlığımı da yemeğimi de kendim yapıyorum. İnsanlara tavsiyem şu: Size yarayan neyse onu bulun ve ondan şaşmayın. İnsanlar beslenme mevzusunu boş yere zorlaştırıyorlar. Sonuçta her şey yediklerini neye harcadığın, sana uygun makroları tamamlamak, değil mi? Birkaç yıl önce karbonhidrata iyi adapte olduğumu keşfettim ama yıllar boyu uzak kaldığım bir besindi. 38 yaşındayım ve enerji seviyelerim ve vücut bileşimim hiç olmadığı kadar iyi!"

7 Yetiştiririz.

"*Aladdin* filmindeki rollerine hazırlanmaları için filmin başrollerini kısa süre içerisinde şekle sokmam gerekiyordu. İki başrolü de bu iş için özel olarak tasarlanmış bir stüdyoda hafta-da beş gün çalıştırdım. Aladdin'i oynayan Mena Massoud önce bulking yapıp sonra definasyona girdi; Jasmine rolündeki Naomi Scott ise definasyon programına girdi ve muazzam bir gelişim gösterdi. İkisi de çok iyi çalıştılar. Onlarla gurur duyuyorum. Online antrenman programı ve beslenme paketi işine de girmeyi düşünüyorum."

8 Bahanemiz Yoktur.

"Her şeyi yapacak vaktim yok demek en kolay iş. Ancak bu işte bir sürü beceriniz olacak, sıkı çalışacaksınız. Meşgul olmadığım bir günüm yok ama antrenmanımı asla atlamam. Haftalık antrenman splitimin basit ve zaman etkin bir yapısı var (Sonraki sayfada). Antrenmanlarım sezon içi veya dışı değişmiyor. Değişen kardiyo ve beslenme oluyor."

9 Vücudumuza İyi Bakarız.

"Ormanda olsun, şehirde olsun yürüyüşe çıkarım. Danstan hâlâ kopmadım; vaktim olduğunda dans dersleri alıyorum.
Ayrıca yoga eğitmeniyim ama onu yapacak çok zaman bulamıyorum artık. Hafta sonları tam toparlan-ma seansları yapıyorum. Vücudumun hep en iyi halinde olması şart, o yüzden ona iyi bakmam gerekiyor. Bunun için de derin doku spor masajları ve fizyo yaptırıyorum."

10 Hep Koşuştururuz.

"İstediğim her şeyi yapabildiğim bir sektörde çalışı-yorum, Ama buralara sadece şansla gelmedim, çok çalıştım. Sinema sektörü çok zor, uzun saatler çalışmak zorundasınız. Fedakârlık yapmak zorundasınız ama hak ettiğiniz karşılığı alıyor-sunuz. Son montajı büyük ekranda izlemek şahane bir his mesela. Pazartesi sendromum da yoktur bu arada."







BATTLE ROPE WAVE
Halatların uçlarından tutun. Önce bir kolu sonra öteki kolu sallayarak halatlarla dalga yapın; tekrarlarda bacak, gövde ve kollarınızı açarak bütün vücudunuzu çalıştırın.

JOJO BATTEN'İN

ALT VÜCUT ANTRENMANI

TALİMAT: Bu antrenmanı, alt vücudun arka kas takımını (kalça ve hamstring kasları dâhil) çalıştırmak istediğinizde uygulayın.

HAREKET	SET	TEKRAR
SMITH MACHINE HIP THRUST	5	15–20
ROMANIAN DEADLIFT	5	15–20
CABLE ROPE PULL-THROUGH	5	15–20
REVERSE HYPEREXTENSION	5	15–20
GLUTE-HAMSTRING RAISE	5	15
STEPUP WITH KNEE RAISE	5	20 İKİ TARAFA

JOJO BATTEN'İN

ANTRENMAN SPLİTİ

PAZARTESİ	ÜST VÜCUT ÇEKME
SALI	ALT VÜCUT (QUAD ODAKLI)
ÇARŞAMBA	ÜST VÜCUT İTME
PERŞEMBE	ALT VÜCUT (ARKA KAS TAKIMI)
CUMA	AKTİF TOPARLANMA
CUMARTESİ	BÜTÜN ALT VÜCUT
PAZAR	AKTİF TOPARLANMA

TAKİP ET

JoJo Batten Instagram: @jojoltd.

KREMŞANTİDE HİNDİSTAN CEVİZİ KULLANMAK ÇOK DAHA SAĞLIKLIDIR. (TARİFİ SONRAKİ SAYFADA).



LEZZETLİ SABAHLAR

Herkesi erken uyanmaya teşvik edecek dengeli ve lezzetli kahvaltılıklarla metabolizmanızı hızlı vitese alın.

TARİF **LEITH HILL**
FOTOĞRAFLAR **MOYA MCALLISTER**
YEMEK STİLİSTİ **DANA BONAGURA**

• **SIKICI KAHVALTILARDAN BIKTINIZ MI?** O zaman güne proteini bol, lezzeti çok tariflerle başlayın ve hem antrenmanlarınızı hem toparlanmanızı hızlı vitese alın. Restoran sahibi Leith Hill, "Kahvaltı iç vücudunuzun ve metabolizmanızın dış dünyayla kurduğu ilk temastır" diyor. "Vücudun en hızlı kalori yakıp gıdaları işlemeye başladığı zamandır; yani sabah ne yediğinizin etkileri gün boyu devam eder." Hers için özel olarak tasarlanan bu tarifler aceleniz olduğu günlerde kapıp gidebileceğiniz seçeneklerin yanı sıra mükellef kahvaltılar da içeriyor. Her ikisinde de yeşillikler, tahıllar ve proteinler bir araya gelerek daha dengeli bir güne başlamanıza yardımcı oluyor.

Hindistan Cevizi Krem Şanti ve Portakal Kabuklu Yumurtalı Ekmek

YUMURTALI EKMEK *(2 KİŞİLİK)*

2 yumurta
250ml badem sütü
4g portakal kabuğu rendesi
1 fiske deniz tuzu
2 dilim kalın tam buğday ekmeği
2 yemek kaşığı Hindistan cevizi yağı

TALİMAT

1. Yayvan bir kapta yumurtaları çırpıp badem sütünü, portakal kabuğunu ve tuzu ilave edin. İyice karıştırın.
2. Ekmek dilimlerini karışıma daldırın. Yumurtayı iyice çeksinler.
3. Yağı geniş bir tavada orta ateşte kızdırın. Ekmekler altın gibi kızarana dek kızartın; 2-3 dakika sonra çevirin. Soğuk krem şanti ile servis edin.

HİNDİSTAN CEVİZİ KREM ŞANTİ *(1,25 litre)*

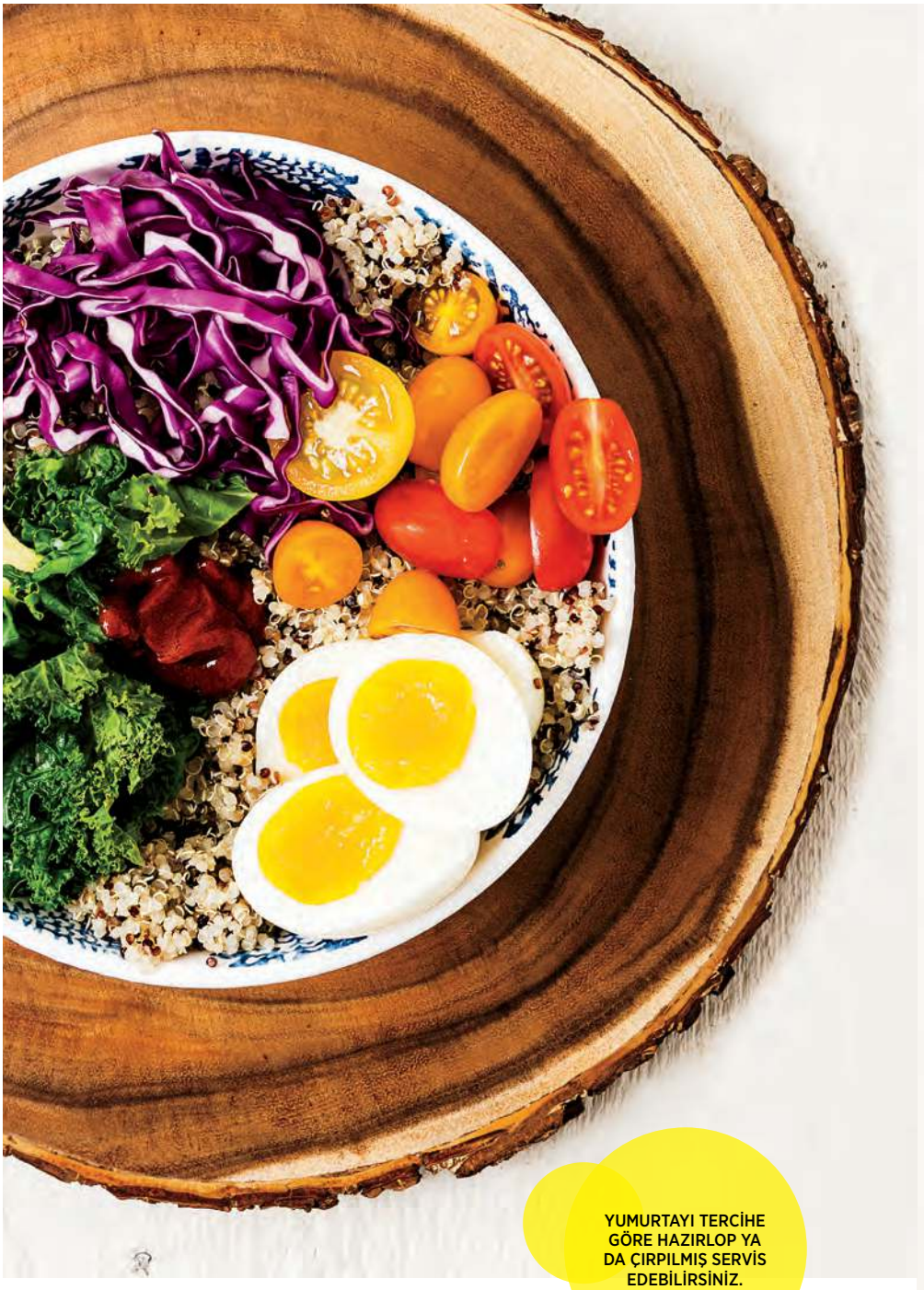
500ml Hindistan cevizi kreması (soğuk Hindistan cevizi sütünün kaymağından)
1 tatlı kaşığı vanilya özütü
50ml akçaağaç şurubu
1 fiske deniz tuzu

TALİMAT

1. Hindistan cevizi sütünü bir gece buzdolabında bekletin.
2. Soğuyup kaymağı yüzeye çıktıktan sonra kaymağı alın ve soğuk bir metal kaba koyun. Katılaşması için tekrar soğumaya bırakın.
3. Kalan malzemeyi katıp iyice çırpın. Servis edene kadar dinlendirin

KİŞİ BAŞINA (50ML KREM ŞANTİ İLE)

Kalori: 328, Yağ: 24g, Doymuş Yağ: 15g, Karbo: 35g, Lif: 3g, Protein: 12g



YUMURTAYI TERCİHE GÖRE HAZIRLOP YA DA ÇIRPILMIŞ SERVİS EDEBİLİRSİNİZ.

NOLA Acı Kinoa Tabağı

(2 KİŞİLİK)

New Orleans menşeli bu makro stilinde kahvaltılık her açıdan bir numara! Chipotle biberdeki C vitamini ve "acı" metabolizmayı yağ yakmaya başlatıyor. Boş karbonhidratsız bu yemek uzun süren bir yavaş yakma sürecine start veriyor.

500g kıvırcık lahana (gelişigüzel doğrayın)
50g çiğ kinoa
4 yumurta (lop)
½ avokado (dilin)
2 domates (dörde bölün)
Deniz tuzu
Karabiber

CHIPOTLE SOSU

2 yemek kaşığı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı taze limon suyu
1 tatlı kaşığı chipotle macunu

TALİMAT

1. Lahanayı hafif haşlayın; süzün.
2. 250ml suyu kaynatıp kinoayı ilave edin. Karıştırıp altını kısın ve fokurdamaya bırakın. Tüm su çekilene kadar kısık ateşte pişirin. Bu sırada yumurtaları hazır edin.
3. Sos malzemelerini karıştırıp çırpın.
4. Kinoayı, lahanayı, çırpılmış yumurtayı, avokadoyu ve domatesi bir kapta sosun üstünde karıştırın. Tuz ve karabiber ekin.

KİŞİ BAŞINA

Kalori: 500, Yağ: 31g, Doymuş yağ: 8g, Karbo: 33g, Lif: 9g, Protein: 21g



Çiya Tohumlu Parfe

Proteini bol süper bir vegan seçenek! Meyve, çiya tohumu, Hindistan cevizi sütüyle yapılan bu serinletici aromalı hazine sabahlara harika başlamanızı sağlıyor!

ÇİYA TOHUMLU PUDİNG
(2 Kişilik)

1 yemek kaşığı Hindistan cevizi şekeri (ya da tercihen daha az)
500ml tatlandırıcı ilavesiz Hindistan cevizi sütü (bölün)
30g çiya tohumu
1 vanilya badıcı

TALİMAT

1. Şekeri ve sütün yarısını kısık ateşte tencerede eritin. Eriyince ateşten alıp kalan süt ve çiyayla karıştırın ve kenara alın.
2. Vanilya badıcını ikiye bölüp tanelerini alın, sütlü karışıma katın. Bir saat ya da gece boyunca dinlendirip sabah için.

ANANASLI ZERDEÇALLI KANTEN

500ml taze ananas suyu (bölün)
½ tatlı kaşığı agar tozu
½ tatlı kaşığı toz zerdeçal
1 tatlı kaşığı misket limonu kabuğu
1 fiske tuz
2 tatlı kaşığı arorot

TALİMAT

1. Ananas suyunun yarısını agar, limon kabuğu ve tuzla bir tencerede birleştirip fokurdayana kadar kısık ateşte pişirin.
2. Ateşi kısıp kalan ananas suyunu ve ararotu ekleyin; 10 dakika pişsin. Karışım grileşip topaklanacaktır ancak arorot tamamen çözününce sarıya dönecektir.
3. Karışımı ateşten alıp soğumaya bırakın. En az 1 saat ya da gece dinlendirin.
4. Dinlendikten sonra çiya pudingi ve ananaslı kanteni sıra sıra parfe kupuna dizin. Üstünü granola, taze nane ya da taze ananasla süsleyebilirsiniz. Kalan kanteni buzdolabında saklayın.

KİŞİ BAŞINA

Kalori: 220, Yağ: 12g, Doymuş yağ: 2,5g, Karbo: 29g, Lif: 9g, Protein: 3g

KANTEN HAFİF VE TAZELEYİCİ BİR SEBZE JELATİNİ OLUP BU TARİFTE ANTİOKSİDAN DOLUDUR.

Tofu Avokado Karışımı

(2-3 Kişilik)

İltihaplanma karşıtı zerdeçal ve metabolizma canlandırıcı Arnavutbiberi içeren bu tarifte, kıyma tofu ve kremamsı avokado yorucu bir güne doyurucu, lezzetli bir başlangıç yaptırıyor.

KİŞİ BAŞINA

Kalori: 366, Yağ: 24g, Doymuş yağ: 4g, Karbo: 28g, Lif: 9g, Protein: 11g

AVOKADOLU TOFU KARIŞIMI

350g katı tofu
1 yemek kaşığı zeytinyağı
2 ½ yemek kaşığı zerdeçallı karışım*
Tuz
Karabiber
2 yemek kaşığı rendelenmiş kaşar (tercihen)
2 dilim organik lavaş
1 avokado (dilin)
100g ıspanak

***ZERDEÇALLI KARIŞIM**
(128g baharat karışımı çıkar)

7 yemek kaşığı zerdeçal
5 yemek kaşığı soğan tozu
3 yemek kaşığı sarımsak tozu
2 tatlı kaşığı kimyon
2 tatlı kaşığı pul biber
1 tatlı kaşığı Arnavutbiberi

TALİMAT

1. Tofuyu süzüp kurulayın, sonra kıyın. Zeytinyağını tavada kızdırıp tofuyu ekleyin, soteleyin. Baharat karışımını, tuzu, karabiberi ilave edin.

2. Lavaşı kesme tahtasına serip avokado ve ıspanağı ekleyin, tofu karışımını ısıtın (ve tercihen peyniri); kapatıp dürün. İkiye bölüp yiyin!

TAVUĞU, BALIĞI, ETİ EKSTRA BAHARAT KARIŞIMIYLA OVABİLİR YA DA PİLAV VE KİNOA GİBİ YEMEKLERİNİZİ KARIŞIMLA LEZZETLENDİREBİLİRSİNİZ.



Izgara Tavuk Göğsü, Çırpılmış Yumurta Akı, Domates ve Peynirli Sandviç

(1 Kişilik)

Bu tarif kahvaltı, öğle ve akşam yemekleri için harika bir seçim! Yağsız tavuk göğsü, yumurta akı ve peynir sayesinde proteini ve lezzeti bol! Tam buğday ekmek ve taze yeşilliklerle yiyebilirsiniz.

1 tavuk göğsü (dövülmüş)
1 fiske deniz tuzu
1 fiske Arnavutbiberi
¼ limonun suyu
3 yumurta akı (ayrı ayrı)
1 adet domates (dilin)
2-3 dilim peynir (kaşar ya da beyaz)
Tam buğdaylı Akdeniz ekmeği
Deniz tuzu
Karabiber
Zeytinyağı (yumurta için)

TALİMAT

1. Tavuğu deniz tuzu, arnavut biberi, taze limon suyuyla övüp kenara alın.

2. Tavuğu sıcak bir grile koyup her bir yanını 2-3 dakika ızgara edin; tam pişene kadar pişirin.

3. Yumurta aklarına tuz ve karabiber ilave edip çırpın. Tavuk tam piştikten sonra dilimleyin ve tavuk, yumurta, domates, peyniri sırasıyla ekmeğe yerleştirin (ya da yeşillik yatağında servis edin).

KİŞİ BAŞINA

Kalori: 569, Yağ: 24g, Doymuş yağ: 14,5g, Karbo: 32g, Lif: 4g, Protein: 57g



GÜZEL BİR FİZİK YARATIN



McDougal

En iyi sonuçlar için illa ağır çalışacaksınız diye bir kaide yok. Hafif dirençle (hatta vücut ağırlığınızla!) ve yüksek tekrarlarla çalışarak incecik ama aynı zamanda güçlü bir fizik yaratabilirsiniz.

YAZAN **ALYSSA SHAFFER**
ANTRENMAN **GINO CACCAVALE**
FOTOĞRAFLAR **DUSTIN SNIPES**

Yüksek ağırlık kaldırılan rutinler kötüdür demiyoruz ancak aşırı yüksek direnç ve ağırlıkla çalışamayacak bir durumda olabilirsiniz. Bu konuda iyi bir haberimiz var: yeni çıkan çalışmalar, kaslarınızı bütün kapasitesiyle çalıştırdığınız sürece yüksek ya da düşük ağırlık kaldırıp kaldırmadığınızın önemi yok diyor. Hers Amerika'nın teknik danışmanı Gino Caccavale: "Bu antrenman hafif dambıllar, direnç bantları veya sadece vücut ağırlığınızla çalışmanıza olanak sağlayarak kaslarınızı güçlendirmeyi ve şekillendirmeyi hedefliyor." Tam bir fitness meraklısı modelimiz Karen McDougal ise vücudunuzda doğru yerlerden incelip güçlenmenize yardımcı olan kondisyon döngüsü için kamera karşısına geçti.

REVERSE LUNGE TO V RAISE

HEDEF: OMUZ, GÖĞÜS, QUADRICEPS, KALÇA, KALF

› Avuç içleriniz ileri bakar pozisyonda ellerinizle dambıllarla ayakta dik durun. **(A)**
› Sağ bacağınızla arkaya lunge adımı atarken iki dizinizi de 90 derece bükün; bu esnada sağ diziniz zemine doğru eğilsin. Aynı anda ağırlıkları omuz hizasına kaldırın ve V pozisyonu alması için avuçlarınızı döndürün. **(B)**
› Sağ ayağınızı başlangıç pozisyonuna atarken kollarınızı alçaltın. Bacak başına 10-12 tekrardan 2 set yapın.



CROSS CRUNCH

HEDEF: OBLİKLER, UYLUK KASLARI

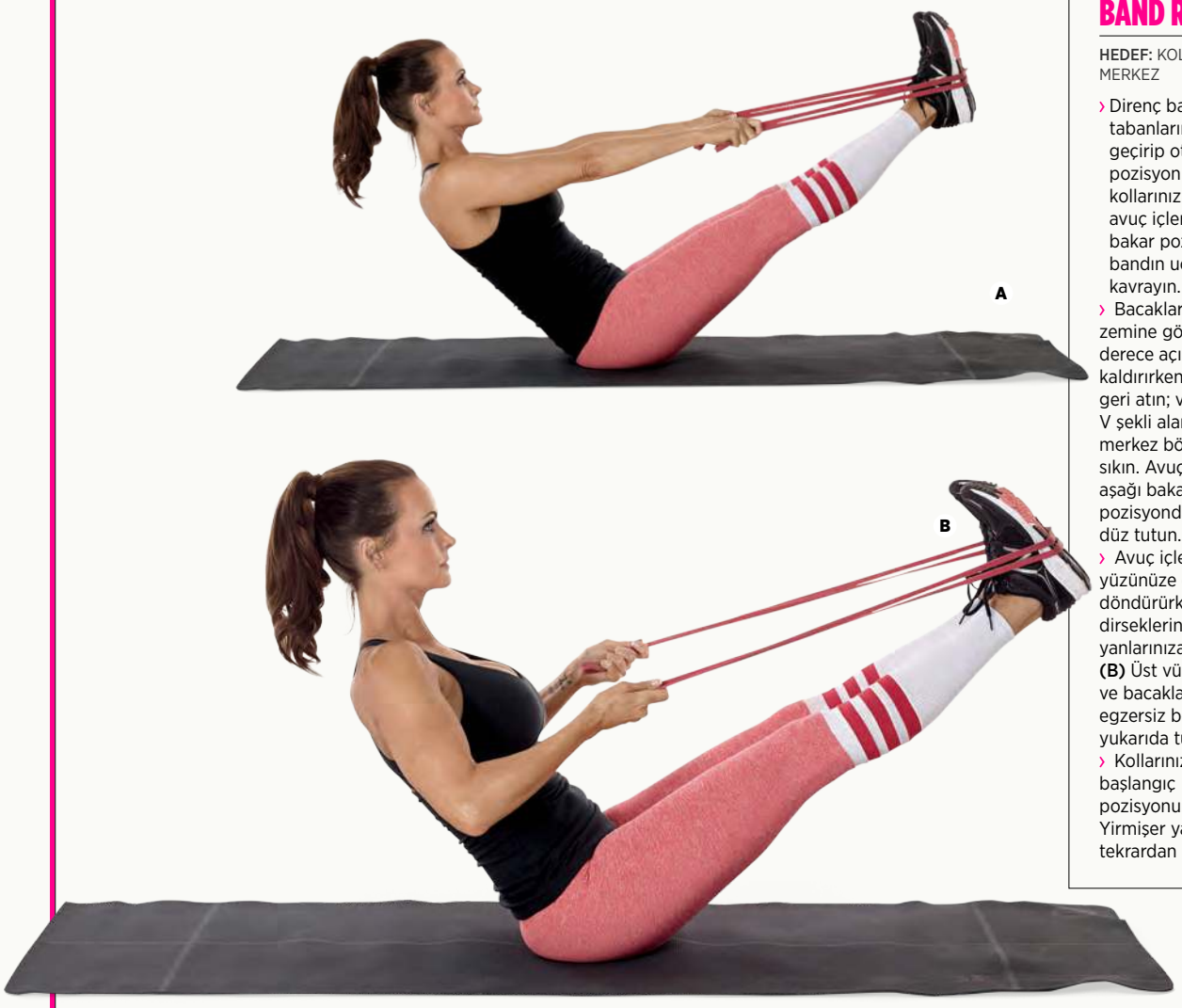
› Ayaklarınız bitişik halde ayakta dururken dirsekleriniz yanlara açık bir şekilde ellerinizi başınızın arkasına koyun. **(A)**
› Sol dizinizi göğsünüze doğru kaldırın; aynı anda sağ dirseğinizi sol dizinize değmesi için çaprazlamasına alçaltın. Sol dirseğinizi yanda tutun. **(B)** Olabildiğince hızlı bir şekilde bacak başına 20 tekrardan 2 set yapın.



V-UP BAND ROW

HEDEF: KOL, SIRT, MERKEZ

› Direnç bandını tabanlarınızdan geçirip oturur pozisyon alın; kollarınız düz ve avuç içleriniz aşağı bakar pozisyonda bandın uçlarından kavrayın.
› Bacaklarınızı zemine göre 45 derece açıyla kaldırırken gövdenizi geri atın; vücudunuz V şekli alana kadar merkez bölgenizi sıkın. Avuç içleriniz aşağı bakar pozisyonda kollarınızı düz tutun. **(A)**
› Avuç içlerinizi yüzünüze doğru döndürürken dirseklerinizi yanlarınıza geri çekin. **(B)** Üst vücudunuzu ve bacaklarınızı egzersiz boyunca yukarıda tutun.
› Kollarınızı uzatarak başlangıç pozisyonuna dönün. Yirmişer yavaş tekrardan 3 set yapın.



BEAR SQUAT

HEDEF: MERKEZ, BACAKLAR

› Elleriniz yerde, omuz ve dizleriniz uyluklarınızdan aşağı duracak şekilde dört ayak üstünde durun. Dizlerinizi 1-2 cm yerden kaldırırken karnınızı sıkın. **(A)**
› Ellerinizi oynatmadan kalçalarınızı topuklarınıza doğru geri iterken göğsünüzü uyluklarınıza doğru götürün. **(B)**
› Dizlerinizi zemine değdirmeden başlangıç pozisyonuna geri dönün. Yirmişer tekrardan 3 set yapın.



PUSHUP WITH CROSS REACH

HEDEF: OMUZ, GÖĞÜS, TRICEPS, MERKEZ

- Elleriniz yerde ve omuz hizasının altında, ayaklarınız ise kalça genişliğinden biraz geniş açıda ayrık pozisyondayken şınav duruşu alın. **(A)**
- Göğsünüzü yere doğru indirip karnınızı sıkı tutarken bir şınav çekin. **(B)**
- Tam şınav pozisyonuna geri kalkın. Bacaklarınız uzattıktan ve vücudunuza V şeklini verdikten sonra sol elinizle sağ ayağınıza uzanın. **(C)**
- Başlangıç pozisyonuna dönüp sağ elinizle sol ayağınıza uzanın. Şınav ve ayak başına 12'şer tekrardan 2 set yapın.

A



B



C



SUPERGIRL LAT SQUEEZE

HEDEF: SIRT, MERKEZ, KALÇA

› Kollarınız ileri açık ve vücudunuz V pozisyonundayken yüzükoyun şekilde bir spor matının üzerine uzanın. Kalça kaslarınızı sıkarken kollarınızı, göğsünüzü ve bacaklarınızı 30 cm kadar yerden kaldırın. **(A)**

› Kürek kemiklerinizi birbirine çekerken dirseklerinizi geri alın; kalça kaslarınız ve bacaklarınız gergin kalsın. 1-2 saniye bu pozisyonda bekleyin. **(B)**

› Kollarınızı başlangıç pozisyonuna açıp tekrar edin. Hareket boyunca bacaklarınızı yere değdirmemeye çalışın. 15'er yavaş tekrardan 3 set yapın.





SIDE PLANK TWIST

(**HEDEF**: MERKEZ, UYLUK KASLARI)

› Bacak ve ayaklarınız üst üste, sağ ön kolunuz yerde, avuç içiniz aşağı bakan, sol el başta ve sol dirseğiniz yana açık haldeyken plank pozisyonu alın; baştan ayağa düz bir hizada olun. **(A)**

› Gövdenizi sağa döndürürken sol dirseğinizi sağ elinize doğru çevirin. **(B)**

› Sol elinizi başınızın arkasında tutmayı sürdürürken yan plank pozisyonuna geri açılın. Taraf başına 20'şer tekrardan 2 set yapın.



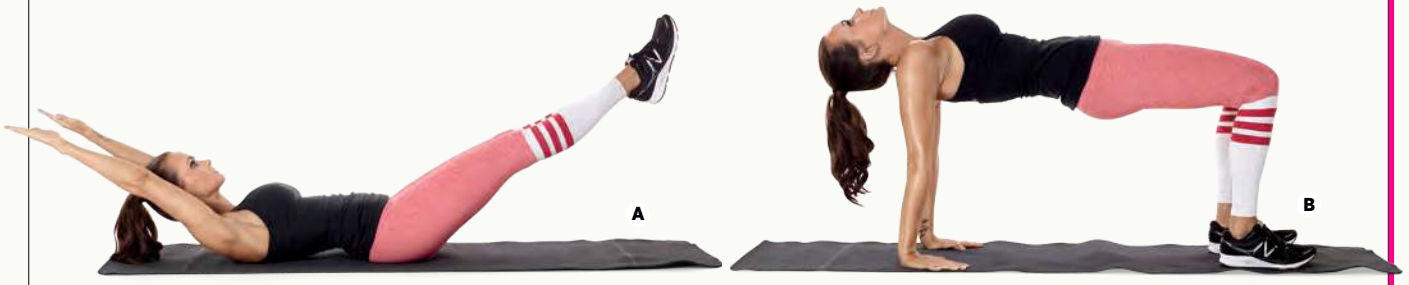
BANANA BRIDGE

HEDEF: TRICEPS, MERKEZ, KALÇA

› Sırt üstü yere uzanıp kol ve bacaklarınızı açın. Avuç içleriniz tavana bakar halde biceps'inizi kulaklarınızın yanına getirirken kol ve omuzlarınızı kaldırın. Aynı anda bacaklarınızı zemine 45 derecelik açıda kaldırın. **(A)**

› Topuklarınızı zemine götürürken dizlerinizi 90 derece bükün; aynı anda avuçlarınızı zemine koyun. Ardından uyluklarınızla köprü pozisyonuna gelin. **(B)**

› Kol ve bacaklarınızın açık olduğu başlangıç pozisyonuna geri dönün. 20'şer hızlı tekrardan 3 set yapın.



MODELİMİZ:

KAREN McDOUGAL

20 yıll aşkındır modellik yapıyor. Fitness merakı ise tam bir tesadüf eseri başlamış: "Fitness yayınları için foto çekimleri yapmaya başlayınca fitness'a daha çok merak saldım. Kısa süre sonra da antrenmanın vücudumda yarattığı etkilerinin çok hoşuma gittiğini fark ettim!" Bugün ise yaptığı antrenmanı estetik odaklı değil, sağlık odaklı sürdürüyor: "Egzersiz yaptığınızda kendinizi daha iyi hissediyorsunuz; size enerji vererek vücudunuzu her şeyden daha güçlü kılıyor!" Ana odağı kuvvet antrenmanı olmakla birlikte McDougal haftada 5-6 gün antrenman yapıyor. Split rutiniyle çalışırken bisiklet ve koşu bandında düzenli kardiyo yapıyor. Sağlıklı beslenmeye çok dikkat ederken (en sevdikleri arasında yulaf ezmesi, somon, tavuk ve brokoli var) çok sevdiği tatlıdan da tamamıyla vazgeçmiş değil: "Tatlıya resmen aşeriyorum. Çoğu zaman temiz beslendiğimden arada tatlı yediğimde kendimi kötü hissetmiyorum." Bir de yanında suyu olmadan hiçbir yere gitmiyor! Günde birkaç litre su ve 3-5 fincan yeşil çay içen McDougal, "Yeterli miktarda su içerseniz cildiniz daha canlı görünür ve vücudunuzdan toksinler atılır," diyor. Antrenmanda veya sette değilse, McDougal müzik dinliyor, kitap okuyor ve köpeği Prince (Prens) ile yürüyüşe çıkıyor ve fan sayfası karenmcdougal.com'dan gelen soruları yanıtlıyor: "Eğer tek bir insanı bile gülümsetebilirsem günüm tamamlanmış oluyor!"

INSTAGRAM:
@karenmcdougal



MCDOUGAL NASIL YAPIYOR?

Antrenman Planı

PAZARTESİ: 10-dk. ısınma; bacak

SALI: Tri's ve bi's; 30-dk. kardiyo

ÇARŞAMBA: Omuz ve sırt

PERŞEMBE: 10-dk. ısınma; bacak

CUMA: Tri's ve bi's; 30-dk. kardiyo

CUMARTESİ: Omuz ve sırt

PAZAR: Dinlenme

ŞARKI LİSTESİ:
"Tamamen o anki ruh halime bağlı; bir gün rok dinlerim, bir gün dini müzikler, başka bir gün hip-hop. Değişiklik yapmayı severim."

BESLEYİCİ KAÇAMAK:
Çikolatalı çörek

TAKVİYELER
NRG (tamamen doğal enerji verici); multivitamin; CoQ10; B, D ve C vitaminleri



MODELİMİZ:
Rachelle Dejean
IFBB pro
"Fiziğinizi dilediğiniz gibi şekillendirebilirsiniz. Dizginleri ele alıp kontrolü bırakmayın."

ANTRENÖR:
Jen Ferruggia

8 HAFTALIK YAZ VÜCUDU ANTRENMANI

En fit, en güçlü ve en seksi yazınız için hiç geç değil! Bütün fitness seviyelerine uygun kapsamlı planımızla yağ yakın, kaslarınızı geliştirin ve bu yaz kendinizi hiç olmadığınız kadar harika hissedin.

YAZAN **ALYSSA SHAFFER**
ANTRENMAN **JEN FERRUGGIA**
FOTOĞRAFLAR **PER BERNAL**

ASKILI BLUZLARI, KISA ŞORTLARINIZI VEYA BİKİNİLERİNİZİ

rahat rahat giymeye henüz hazır değil misiniz? Bu yaz o kadar açık ve kısa şeyler giymeyi düşünmüyor olsanız bile, bu programı motivasyonunuzu tazeleme ve sonuçlarınızı hızlandırmanın bir reçetesi olarak görebilirsiniz. Kaliforniya'daki Renegade Fitness koçlarından ve bikinibodyworkout.com sitesinin yaratıcısı Jen Ferruggia'nın kapısını çalıp sizi daha güçlü, daha ince ve daha enerjik yapacak ama aynı zamanda yazın geri kalanının tamamında sizi spor salonuna zincirlemeyecek süper bir program hazırlamasını istedik.

Ferruggia, "Hazırladığım antrenmanlar zamanınızı çok almadan yağlarınızı yakarken yağsız kas geliştirmenizi sağlıyor" diyor. Jen'in rutinleri birbiriyle çatışmayan, antagonistik kasların süper set tekniğiyle dönüşümlü olarak yapılan egzersizlerden oluşuyor. Yani öncelikli olarak bir set alt vücut egzersizleri yapıp bir set de üst vücut egzersizleri yapıyorsunuz ve aralarında çok az dinleniyorsunuz. "Alt vücut egzersizlerini üst vücut egzersizleriyle süper set halinde yapmak, büyüme hormonunun tepkisini tetikliyor" diyor Jen. "Bu sadece yağlardan kurtulmak değil, daha iyi bir kondisyon demek; o yüzden de çok kardiyo yapmanıza gerek kalmıyor."

Beslenmenizde de bir temizliğe gitmenizde fayda var. Antrenmanlarla birleştirdiğinizde haftada bir kiloya kadar yağ verebilir, kaslarınızı daha belirgin bir hale getirebilir ve daha çok sonuç elde edebilirsiniz diyor Jen. Hepsinin sonunda da artık saklamaya çalışmadığınız bir fiziğiniz oluyor!

İŞLEYİŞİ:

› Üç gün tüm-vücut kuvvet antrenmanı, bir gün HIIT ve her hafta tercihen bir kendini sınama antrenmanı yapacak şekilde vaktinizi planlayın. Antrenmanlarınıza dinamik ısınmayla başlayıp kaslarınızı kaldıracağı ağırlıklara hazırlayın. Zamanınız dar mı? HIIT ve kendini sınama seanslarını kuvvet antrenmanı yaptığınız günlere sıkıştırın. Kuvvet antrenmanlarında süper setleri verilen sırasıyla tamamlayıp her süper set arasında 30'ar saniye dinlenin. Daha az tekrar yaptığınız günlerde ise ağırlığı yükseltin. Kuvvet antrenmanlarını ardışık günlerde yapmaktan kaçının.

BURADAN BAŞLAYIN:

DİNAMİK ISINMA

Aşağıdaki egzersizlerin her birini bir set halinde tamamlayarak kan akışınızı hızlandırıp kas ve eklemlerinizi rahatlatın. 8-10 dakika sürebilir.

JUMPING JACK (20x)

BODY-WEIGHT SQUAT (15x)

LATERAL-BAND WALK (15x)
› Alt bacaklarınıza mini bant sarın. Bacaklarınızı değiştirerek yanlara yürüyün.

ÖN SAVAŞÇI POZU
Sağ yukarıdaki açıklamaya bakın.

SHOULDER DISLOCATION (10x)
› Bandı göğsünüzün önünde tutun; kollarınız uzatılmış ve elleriniz de omuz genişliğinde açık olsun. Kürek kemiklerinizi birbirine çektirirken bandı koparırcasına yavaşça çekin.

BAND PULL-APART (10x)
› Avuçlarınızı size dönük ve ellerinizi de omuzlardan geniş bir açıda konumlandırarak bandı uyluklarınızın önünde tutun. Bandı başınızın üzerine ve arkanıza doğru kaldırırken gerektiği kadar çekiştirin. Başlangıç noktasına dönüp tekrar edin.

HINDU PUSHUP (10x)
› Şınav pozisyonu alıp ters bir V oluşturmak için kalçalarınızı kaldırın. Dirseklerinizi büküp göğsünüzü alçaltın; belinizi çukurlaştırıp göğsünüzü kaldırın. Egzersizi tersine uygulayarak başlangıç noktasına dönün ve tekrarlayın.

CAT/COW (10x)
› Dört ayak üstündeyken omurganıza kavis verin ve nefes alırken başınızı kaldırın; sırtınızı kamburlaştırın, nefesinizi dışarı verirken başınızı alçaltın.

FIRE HYDRANT (10x)
› Dört ayak üstündeyken sol dizinizi dış yana doğru kaldırıp kalçanızla aynı hizaya getirin. Tekrar edin, diğer dize geçin.

HIP CIRCLE (10x each direction)
› Yere sırtüstü uzanıp bacaklarınızı açın ve ayaklarınızı birleştirin. Ayaklarınızı açmadan bacaklarınızı havaya kaldırıp daire çizin.

BIRD DOG (5x)
› Dört ayak üstündeyken sağ bacağınızı ve sol kolunuzu kaldırın. Kol ve bacağınızı birbirine yaklaştırıp gövdenizin altında kavuşturun; düz açıp tekrar edin. Taraf değiştirin.

GLUTE BRIDGE (20x)
› Sırtüstü uzanın; ayaklarınız düz, dizleriniz bükük ve avuçlarınız da yerde olsun. Kalçalarınızı kaldırıp egzersizin tepe noktasında kalça kaslarınızı sıkın. Alçalın ve tekrar edin.

CLAMSHELL (20x)
› Sağ yanınıza uzanın, dizlerinizi büküp bacaklarınızı üst üste tutun. İki dizinizi de büküp ayaklarınızı birleştirerek sol bacağınızı kaldırın. Tekrar edin, taraf değiştirin.

COSSACK SQUAT (10x)
› Geniş bir duruş alın. Sağ dizinizi bükün, sol topuğunuzu yerden havalandırmadan sol bacağınızı dümdüz tutun. İki tarafı da tekrar edin.



ÖN SAVAŞÇI POZU

HEDEF: BACAK, KALÇA VE GÖĞSÜ AÇAR, KOL VE BACAKLARI ESNETİR

› Ayaklarınızı kalça genişliğinde açıp kollarınızı yanlarda tutun. Sağ ayağınızı 45 derece dışa döndürerek sağ bacağınızla geri adım atın; sol ayağınız ileri bakar pozisyonda kalsın. Sol ayağınızın arkası sağ ayağınızın kemerini kesmelidir.

› Kalçanızı dışa atıp sol dizinizi 90 derece bükün; kollarınızı göğsünüzün üzerinden yukarı uzatın. Nazikçe başınızı geri salıp yukarı bakın. Bu pozisyonda 30 saniye bekleyip diğer tarafı tekrar edin.



LANDMINE SQUAT

HEDEF: MERKEZ, KALÇA, BACAK

› Barın bir ucunu landmine birimine yerleştirin veya bir köşedeki ağırlık plakalarının arasına sabitleyin. (isterseniz) Ağırlığı barın öteki ucuna yerleştirip iki elinizle birlikte göğsünüzün önünde tutun.

› Olabildiğince aşağı squat yapmak için kalçalarınızı geri doğru atın ve alçalırken dizleriniz arasındaki mesafeyi açın. Topuklarınıza yüklenerek yukarı doğrulun ve tekrar edin.



◀ NEUTRAL-GRIP CHINUP

HEDEF: KOL, SIRT, GÖĞÜS

› Avuçlarınız birbirine bakar pozisyonda barfiks barını kavrayın ve kollarınızı açın. Gövdenizi bara doğru kaldırıp omuzlarınızı ve kollarınızı aşağı geri doğru çekin. Yukarı çıkarken nefes verin.

› Bir saniye bekleyip ardından başlangıç pozisyonuna geri alçalın. Belirlenen set ve tekrarları tamamlayın.

(Not: Egzersizi kolaylaştırmak için destekli barfiks barında çalışın veya direnç bandıyla barın tepesine ve dizlerinizden birinin altına bir düğüm atın.)

HAFTA 1-2

Barın bir ucunu landmine birimine yerleştirin veya bir köşedeki ağırlık plakalarının arasına sabitleyin. (isterseniz) Ağırlığı barın öteki ucuna yerleştirip iki elinizle birlikte göğsünüzün önünde tutun. Olabildiğince aşağı squat yapmak için kalçalarınızı geri doğru atın ve alçalırken dizleriniz arasındaki mesafeyi açın. Topuklarınıza yüklenerek yukarı doğrulun ve tekrar edin.

GÜN 1

Superset 1

› **DB Romanian Deadlift** (3 x 12)
› **Standing Neutral-grip DB Press** (3 x 12)

Superset 2

› **One-arm DB Row** (3 x 12 her iki tarafa)
› **Rear-foot Elevated Split Squat** (3 x 12 her iki tarafa)

Superset 3

› **45-degree Back Hyperextension** (3 x 12), sağdaki fotoğrafta
› **Farmer's Walk** (3 x 30 sn.)

GÜN 2

Superset 1

› **Cable Face-pull** (3 x 20)
› **Single-leg Hip Thrust** (3 x 20 her iki tarafa)
› **Lateral-band Walk** (3 x 20 her iki tarafa)

Superset 2

› **Landmine Squat** (2 x 20), soldaki fotoğrafta
› **Two-arm Landmine Press** (2 x 20)

› **Landmine Rotation** (2 x 20 x 30)
(Superset yok)

GÜN 3

Superset 1

› **Reverse Lunge** (3 x 15)
› **Side-lying Banded Clam** (3 x 15)

Superset 2

› **Barbell Glute Bridge** (3 x 15)
› **Pushup** (3 x 15)

Superset 3

› **Neutral-grip Chinup** (3 x 15), yukarıdaki fotoğrafta
› **Ab Saw with Sliders** (3 x 15)

GÜN 4 (HIIT)

Egzersizler arasında dinlenmeden veya çok az dinlenerek çalışın.

› **Low Box Jump** (4 x 30s)
› **Sled Push** (4 x 30s)
› **Rope Slam** (4 x 30s)
› **Kettlebell Swing** (4 x 30s)

Note: Her biri için alternatif olarak süratli bisiklet, eğimli koşu bandında koşu veya 30 saniye plaka itme de yapabilirsiniz.

GÜN 5 (TERCİHEN)

JUMP ROPE/BODY-WEIGHT CHALLENGE

› **Jump Rope** (300 tekrar)
› **Body-weight Squat** (100 tekrar)

Egzersizleri aralarında asgari süre dinlenerek tamamlayın.





▲ BACK HYPEREXTENSION

HEDEF: SIRT

› Hyper extension sehpasında başlayın; ellerinizi göğsünüzün önünde bağlayıp ayaklarınızı ayaklıklara sabitleyin (A). (Zorlaştırmak için ağırlık plakası alın.)

› Olabildiğince ileri doğru yavaşça belinizden eğilirken sırtınızı düz tutun (B). Gövdenizi yavaşça geri kaldırarak başlangıç noktasına dönün. Tekrar edin.

HAFTA 3-4

GÜN 1

Superset 1
› **Barbell Romanian Deadlift** (3 x 10)
› **Standing Pronated-grip DB Press** (3 x 10)

Superset 2
› **One-arm DB Row** (3 x 10 per side)
› **Rear-foot-elevated Split Squat** (3 x 10 her iki tarafa)

Superset 3
› **45-degree Back Extension** (3 x 10)
› **Farmer's Walk** (3 x 30sn)

GÜN 2

Superset 1
› **Cable Face-pull** (3 x 16)
› **Barbell Hip Thrust** (3 x 16)
› **Lateral-band Walk** (3 x 16 her iki tarafa)

Superset 2
› **Landmine Squat** (2 x 16)
› **One-arm Landmine Press** (2 x 16)

› **Landmine Rotation** (2 x 16)

SLED PUSH

HEDEF: KALÇA, BACAKLAR

› Kızağın kilosunu ayarlayın ve her iki elinizle tutarak kızağın arkasında durun. Kızağı olabildiğince hızlı ileri itin ve tüm bacağınıza güç verin. Kızağı ileri doğru hareket ettirirken kalçalarınızı ve dizlerinizi uzatmaya odaklanın.



GÜN 3

Superset 1
› **Slide Reverse Lunge** (3 x 12)
› **Side-lying Banded Clam** (3 x 12)

Superset 2
› **Barbell Glute Bridge** (3 x 12)
› **T-pushup*** (taraf başına 3 x 12)
*Şınav, yan plank'a dönüyor.

Superset 3
› **Supinated Grip Chinup** (3 x 12)
› **TRX Ab Saw** (2 x 12), aşağıdaki fotoğrafta

GÜN 4 (HIIT)

Egzersizler arasında dinlenmeden veya çok az dinlenerek çalışın.
› **Low Box Jump** (4 x 30s)
› **Sled Push** (4 x 30s), yukarıdaki fotoğrafta
› **Rope Slam** (4 x 30sn)
› **Kettlebell Swing** (4 x 30sn)

Not: Her biri için alternatif olarak süratli bisiklet, eğimli koşu bandında koşu veya 30 saniye plaka itme de yapabilirsiniz.

GÜN 5 (TERCİHEN)

DUMBBELL CHALLENGE
› **Dumbbell Thruster** (6 kiloluk dambıllarla 50 tekrar)

Egzersizleri aralarında asgari süre dinlenerek tamamlayın.





TRX AB SAW

HEDEF: MERKEZ

› Ön kollarınız zeminde, dirsekleriniz de direkt omuzlarınızın altında şınav pozisyonu alıp ayaklarınızı üstünden askılara geçirin; ayak parmaklarınız yere bakıyor olsun. Karnınızı sıkı tutarak 5-10 cm kadar ileri yaylanın ve omuzlarınızı dirseklerinizden bir tık öteye alın (A).
› Omuzlarınız dirseklerinizden 5-10 cm geriye gelene kadar geri yaylanarak egzersizi tersine uygulayın (B). Bu, bir tekrardır.

HAFTA 5-6

GÜN 1
› **Barbell Back Squat** (3 x 8)

Her setten sonra 90 saniye dinlenin.

Superset 1
› **One-leg DB Romanian Deadlift** (3 x 8)
› **Fire Hydrant** (3 x 8)

Tek Bacakla DB Romanian Deadlift (3 x 8)

Superset 2
› **Neutral-grip Seated Cable Row** (3 x 8)
› **TRX Pushup** (3 x 8)

› **Stability Ball Stir the Pot** (3 x 20 sn.)

GÜN 2
› **Back Extension** (3 x 14)

Superset 1
› **Goblet Squat** (3 x 14)
› **Glute Machine Kickback** (3 x 14)

SAÇ & MAKYAJ: KAREN PANG; ÜST: APL SPORTS BRA; ALT: ELISABETTA ROGIANI
ŞORT & AYAKKABI: ADIDAS - SNEAKERS

BATTLING ROPE JUMPING JACK

HEDEF: OMUZ, KOL, MERKEZ

› Halatların uçlarını elinize alıp yanlarınıza doğru tutun, dizlerinizi hafif bükün (A). Bacaklarınızı yana açarak zıplarken halatları başınızın üzerine kaldırın (B).

› Ayaklarınızı geri bitiştirerek zıplarken kollarınızı kalçalarınıza geri getirin. Belirlenen sürede tekrar edin.





HALF-KNEELING PALLOF PRESS

HEDEF: MERKEZ

› Kablo makinesinin ya da direnç bandının dayanak noktasının sağ tarafında yarı çömelme pozisyonu alın. Sol bacağınızı ileri atarak dizinizi 90 derece bükün; arkadaki diziniz kalçanızın altında zeminde sabit dursun. Kablo makinesinin ya da direnç bandının kulplarını önünüzde vücudunuza doğru tutarken kablo ya da bandı biraz gerin (A).

› Karnınızı sıkı tutarak kollarınızı ileri açın (B). Kulbu göğsünüze geri getirip verilen set ve tekrarları tamamlayın.





Superset 2
› **Supinated Pulldown** (3 x 14)
› **Barbell Military Press** (3 x 14)

› **Stability Ball Rollout** (3 x 14)

GÜN 3
› **Barbell Hip Thrust** (3 x 10)

Superset 1
› **Walking Lunge** (2 x 10)
› **Seated Band Abduction** (2 x 10)

Superset 2
› **45-degree Incline DB Row** (3 x 10)
› **Flat DB Press** (2 x 10)

› **Half-kneeling Pallof Press** (3 x 10), fotoğraf önceki sayfada

GÜN 4 (HIIT)
Egzersizler arasında dinlenmeden veya çok az dinlenerek çalışın.
› **Lateral Hurdle Jump** (3 x 30 sn.)
› **Body-weight Squat** (3 x 30 sn.)
› **Kettlebell Swing** (3 x 30 sn.)
› **Mountain Climber** (3 x 30 sn.)
› **Medicine Ball Slam** (3 x 30 sn.)

GÜN 5 (TERCİHEN)
BATTLING ROPE CHALLENGE
› **Battling Rope Jumping Jack** (10 tekrar)
› **Alternating Snap with Reverse Lunge** (10 tekrar)
› **Rope Slam** (10 tekrar)
Minimum süre dinlenerek beş tur tamamlayın.









30-DEGREE INCLINE DB ROW

HEDEF: SIRT

› 30 dereceye ayarlanmış bir spor sehpasına yüzükoyun uzanıp dambılları direkt omuzlarınızın altında tutun; avuçlarınız birbirine bakıyor olsun (A).
› Ağırlıkları yanlara doğru çekerken kürek kemiklerinizi birbirine çektirin (B). Tepe noktasında bir saniye bekleyip yavaşça başlangıç noktasına dönün. Verilen sayıda tekrar edin.

HAFTA 7-8

GÜN 1
› **Barbell Back Squat** (3 x 6)
Her setten sonra 90 saniye dinlenin.

Superset 1
› **One-leg DB Romanian Deadlift** (3 x 6)
› **Fire Hydrant** (3 x 6)
Bandı dizlerinizin altına konumlandırın; her tekrarın tepe noktasında üçe kadar sayın.

Superset 2
› **Supinated-grip Seated Cable Row** (3 x 6)
› **Dive-bomber Pushup** (3 x 6)

› **Stability Ball Alphabet Plank** (3 x MT)
Ön kollarınız topun üzerinde, bacaklarınız uzatılmış ve ayaklarınız da zemindeyken alfabenin harflerini sayabildiğiniz kadar sayın.





▲

BARBELL CLEAN AND PRESS

HEDEF: OMUZ, MERKEZ, KALÇA, QUADRICEPS

› Barbeli uyluklarınızın önünde tutarak ayakta durun; avuçlarınız omuz genişliğinde vücudunuza dönük olsun (A).

› Dizlerinizi hafifçe büküp barı omuzlarınıza doğru çekin; bu esnada topuklarınıza yüklenerek bacaklarınızı düzleştirip dirseklerinizi yanlarınıza getirin (B), ardından da barın altına getirerek doğrudan omuzlarınızın karşısına alın (C). Egzersizi yönetmek için ivmeden yararlanın.

› Nefesinizi vererek dizlerinizi hafif bükün ve barı başınızın üzerine presleyin (D). Barı omuzlarınıza ve zemine doğru geri alçaltın. Verilen set ve tekrarları tamamlayın.

▼

MEDICINE BALL SLAM

HEDEF: SIRT, MERKEZ

› Sağlık topunu iki elinizle tutarak ayakta durun; ayaklarınız omuz genişliğinde açık olsun. Topuklarınıza yüklenerek topu başınızın üzerine kaldırın ve ardından bütün gücünüzle önünüze doğru yere indirin.

› Zıplarken topu yakalayın ve verilen set ve tekrarları tamamlayın.



GÜN 2

› **Back Hyperxtension** (3 x 12)
Her tekrarın tepe noktasında iki saniye duraklayın.

Superset 1

› **Goblet Squat** (3 x 12)
Her tekrarın alt noktasında üç saniye duraklayın.

› **Glute Machine Kickback** (3 x 12)

Superset 2

› **Neutral-grip Pulldown** (3 x 12)

› **Barbell Clean and Press** (3 x 12), yukarıdaki fotoğrafta

› **TRX Ab Fallout** (3 x 12)

GÜN 3

› **Barbell Hip Thrust** (3 x 8)

Superset 1

› **Walking Lunge** (2 x 8)

› **Seated Band Abduction** (2 x 8)

Superset 2

› **30-degree Incline DB Row** (2 x 8), soldaki fotoğrafta

› **10- to 20-degree Incline DB Press** (2 x 8)

› **Half-kneeling Pallof Press** (3 x 8)

GÜN 4 (HIIT)

Egzersizler arasında dinlenmeden veya çok az dinlenerek çalışın.

› **Lateral Hurdle Jump** (3 x 30 sn.)

› **Body-weight Squat** (3 x 30 sn.)

› **Kettlebell Swing** (3 x 30 sn.)

› **Mountain Climber** (3 x 30 sn.)

› **Medicine Ball Slam** (3 x 30 sn.), sadaki fotoğrafta.

GÜN 5 (TERCİHEN)

BURPEE CHALLENGE

› **Burpee** (50 tekrar)
Minimum süre dinlenerek tamamlayın.



VİTAMİNLER
.COM

Vitaminler, Mineraller ve Doğal Gıda Takviyeleri

Kendini İyi Hisset

VİTAMİNLER | GLUKOZAMİN VE EKLEM TAKVİYELERİ | OMEGA-3 VE BALIK YAĞLARI | BİTKİSEL ÜRÜNLER
ANTİOKSİDANLAR | MİNERALLER | SİNDİRİM ÜRÜNLERİ VE PROBİYOTİKLER

%100 ORİJİNAL ÜRÜN GARANTİSİ

TÜM SİPARİŞLERDE ÜCRETSİZ KARGO

KAPIDA ÖDEME SEÇENEĞİ

TÜM SİPARİŞLER AYNI GÜN KARGODA

%100 GÜVENLİ ALIŞVERİŞ

/vitaminlercom /vitaminlercom /vitaminler 444 1 FIT (348) www.vitaminler.com

SPORCU 1 GIDASINDA
TÜRKİYE'NİN 1 NUMARASI
SUPPLEMENTLER.COM



%100 ORİJİNAL ÜRÜN GARANTİSİ

TÜM SİPARİŞLERDE ÜCRETSİZ KARGO

KAPIDA ÖDEME SEÇENEĞİ

TÜM SİPARİŞLER AYNI GÜN KARGODA

%100 GÜVENLİ ALIŞVERİŞ

TÜRKİYE'NİN HER YERİNDEN

444 1 FIT
3 4 8

SUPPLEMENTLER .COM

• **ADANA** Optimum AVM • **ANKARA** Ankamall AVM | Cepa AVM | Panora AVM | Tunalı Hilmi Caddesi • **ANTALYA** Migros AVM TerraCity AVM • **BURSA** Zafer Plaza AVM • **ESKİŞEHİR** Espark AVM • **İSTANBUL** Akasya AVM | Ataşehir | Bağdat Caddesi Bakırköy | Beşiktaş | Beylikdüzü Migros AVM | Cevahir AVM | City's AVM | Demirören AVM | Etiler | İstinye Park AVM | Kanyon AVM Mall of İstanbul AVM | Meydan İstanbul | Orjin Maslak | Pendik | Trump AVM | Vadistanbul AVM • **İZMİR** Alsancak | Optimum AVM MaviBahçe AVM • **KOCAELİ** İzmit Cadde | Gebze Center AVM • **MERSİN** Yenişehir **MUĞLA** Bodrum Midtown AVM • **SAMSUN** Piazza AVM