PilatesLife

www.pilateslifedergisi.com.tr | ISSN: 2667-8853

Sayı 08 | Fiyat: 25 TL



ERHAN TÜGEN

METCON
İLE METABOLİZMAYI ATEŞLEYİN!

ÖZGE ERSAN

BEDENSEL FARKINDALIK VE SAKATLANMA

İPEK YOLYAPAN

MOTR
BİR FOAM ROLLER'DAN ÇOK DAHA FAZLASI

EVREN AYDIN

OFİS EGZERSİZLERİ
MASA BAŞI ÇALIŞMAYA 5 DAKİKA MOLA!

PSİKOLOG **GİZEM ÇEVİKER**

BİLİNÇLİ FARKINDALIK: MINDFULNESS

AYŞEGÜL BİRLİK

GLUTATYON
VÜCUDUN MAJÖR ANTİOKSİDANI

DİYETİSYEN **AYÇA PARLAKYİĞİT**

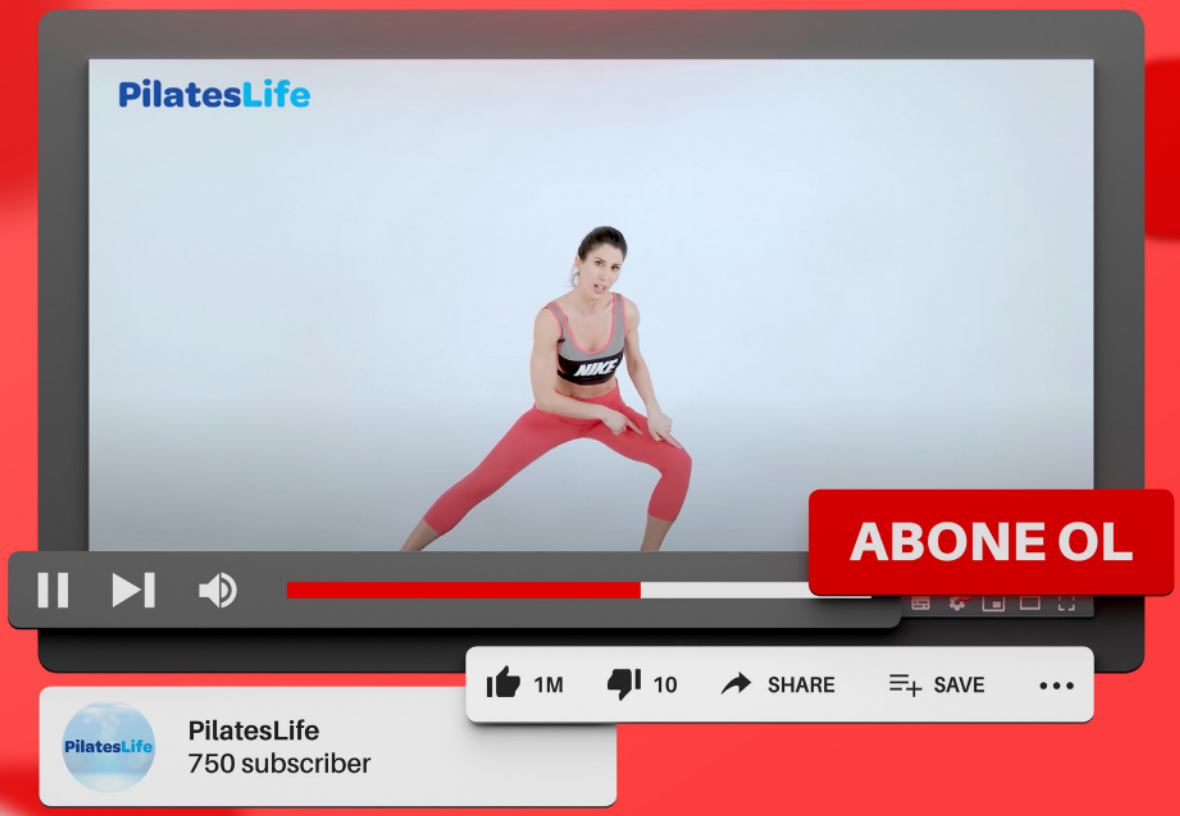
SAĞLIKLI BİR TABAK NASIL OLMALI?

DOÇ. DR. **MELDA PELİN YARGIÇ**

GÜNDE 10 BİN ADIM
FİZİKSEL AKTİVİTE İÇİN YETERLİ Mİ?

UZM. DR. **SEMA CESUR**

BOYUN AĞRILARI BOYNUNUZU BÜKMESİN



Egzersiz vidolarımızı ücretsiz olarak izlemek için YouTube kanalımıza abone olun

www.youtube.com/c/PilatesLifedergisi

Kronik bir rahatsızlığınız varsa egzersizlerinizi mutlaka doktor kontrolünde uygulayın.

EDİTÖR

MERHABA,

Her birimiz hareket etmenin zihinsel ve bedensel sağlığımız için önemini artık biliyoruz. İçinde bulunduğumuz pandemi süreci ise hareket alanımızı ve imkânımızı sınırlamaya devam ediyor. Bu süreci daha sağlıklı atlatabilmek için hareket etmeye, egzersiz yapmaya her zamankinden daha çok ihtiyacımız var. Gündelik hayatta yaptığımız yürüme, merdiven çıkma gibi fiziksel aktivitelerin dahi azaldığı bu süreçte sağlıklı ve formda kalma kaygısıyla evde, temposu yüksek egzersizlere yönelim artıyor. Ancak evde egzersiz uygulamaları yaparken ihtiyaçlarınıza yönelik seçimler yapmak sağlığınızı korumak için oldukça önemli.



Egzersiz programı; sağlık durumu, fitness seviyesi, hedefler doğrultusunda her yönüyle değerlendirilerek planlandığında maksimum fayda sağlar. Ancak şu an böyle bir destek alamıyorsanız ve egzersiz geçmişiniz yoksa başlangıç seviyesine uygun kardiyo ve direnç egzersiz programlarına yönelebilirsiniz. Uyguladığınız egzersiz programı her ne olursa olsun eklem hareketlerinizin doğru açılarda, stabil, bilinçli bir kontrolle gerçekleşmesi önemli. Kardiyo egzersizlerinde ise maksimal kalp atım hızınıza yaklaşmadan, mümkünse kalp atım sensörü kullanarak aşırı yüklenmelerin önüne geçebilirsiniz.

Egzersiz geçmişiniz varsa, pandemi sürecinden önce uyguladığınız yoğunluktaki programları evdeki imkânlarınıza göre uygulamaya devam edebilirsiniz. Bedenimizin gelişim göstermesi için alışık olduğundan daha yoğun yüklere ihtiyacı vardır. Ancak içinde bulunduğumuz süreçte bu yükleri temkinli şekilde arttırmakta fayda var, zira salgın varken herhangi bir sakatlık yaşayarak hastaneye gitmek ya da egzersiz yapmaya ara vermek istemezsiniz. Hangi seviyede olursanız olun, uyguladığınız egzersizlerle bedeninizi tanımak ve farkındalığınızı arttırmak iyi bir adım olacaktır. Bedensel sınırlarınızı keşfetmek ve bu alanda kalarak egzersiz yapmak sağlıklı bir beden yapısı oluşturmanıza katkı sağlar. Sağlıklı olmak ya da formda kalmak adına yapacağınız egzersizlerle hırsınıza yenik düşmeden, sakatlık riski oluşturmadan kazanım elde etmeye çalışmalısınız. Bu sayımızda Özge Ersan tarafından hazırlanan "bedensel farkındalık ve sakatlanma" yazısı ve Pilates egzersizleri tam da bu bilinçlenme sürecinde size rehber olabilir. Egzersiz programı, basit algılanabilen ancak farkındalıkla uygulandığında ne kadar etkili olduğuna şaşıracağınız ipuçlarıyla dolu. Seviyeniz ne olursa olsun bu programı deneyimleyerek bedensel kapasitenizi artırabilirsiniz. Bir süredir egzersiz yapıyor ve temponuzu yükseltmek istiyorsanız Erhan Tügen eşliğinde MetCon antrenmanlarıyla tanışabilirsiniz. Egzersizlerin detaylı anlatımı için videolarımızdan yararlanabilir, programı eğitmeninizle eşzamanlı uygulayabilirsiniz.

Herkesin bedensel farklılıklarına ve ihtiyaçlarına uygun çalışmalar bulabilmesi için özenle hazırladığımız bu sayı umarım sizlere fayda sağlar. Hareketle kalın!
Sağlık ve sevgiyle...

Evren Aydın
Yayın Yönetmeni
evren@pilateslifedergisi.com.tr

@evrennaydin @pilateslifedergisi

PilatesLife

İmtiyaz Sahibi
Hasan Kaya

Yayın Yönetmeni (Sorumlu)
Evren Aydın

Editör
Selim Şumlu

Görsel Yönetim
Hayalet Stüdyo

Katkıda Bulunanlar
Ayça Parlakyiğit, Özlem Taşbaş, Ezgi Balkanoğlu Şeyma Gizem Taşar, İpek Koşan, Sema Cesur, Özge Ersan, Erhan Tügen, Melda Pelin Yargıç, İpek Yolyapan, Ayşegül Birlik, Gizem Çeviker, Didem Turanlı, Sedat Odabaşı, Gülden Zengin, Muhammed Keskin

Görseller
Pixabay, Freepik, Pexels 123rf, Depositphotos, Shutterstock

Yazı İşleri
info@pilateslifedergisi.com.tr

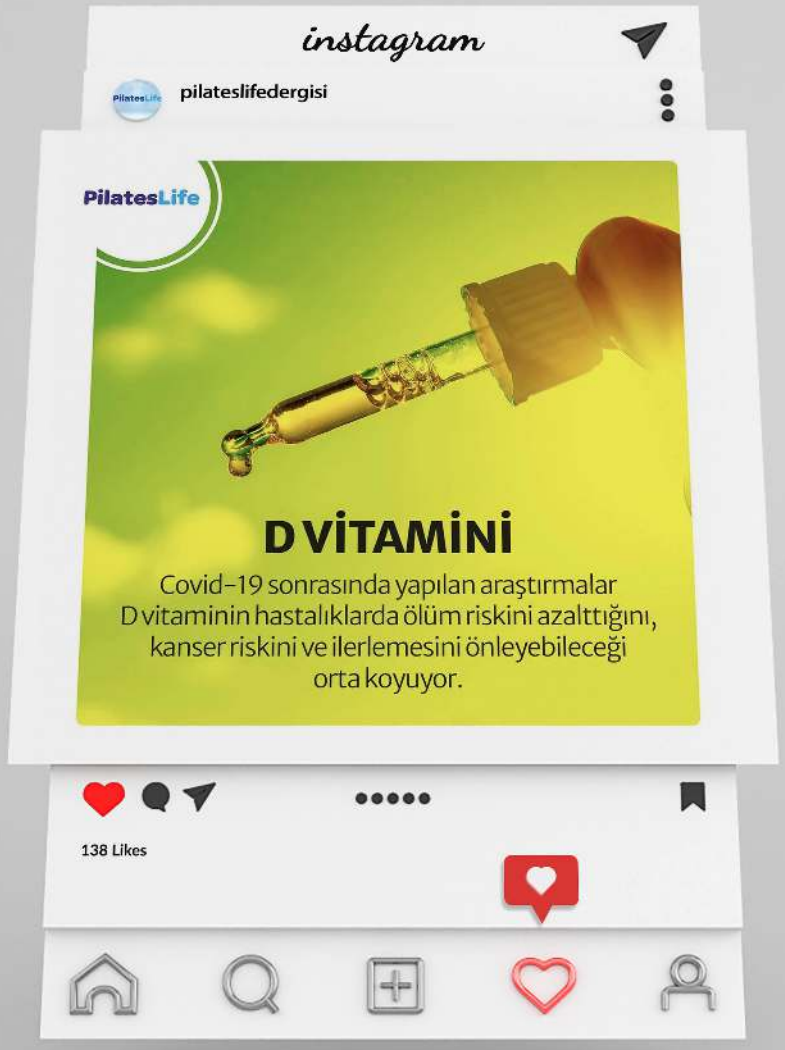
Reklam
reklam@pilateslifedergisi.com.tr
0212 235 39 89
0533 729 14 22

Yayın Türü
Yerel, süreli
Üç ayda bir yayımlanır

Yayıncı
Hayalet Stüdyo
Yıldırım Mah.
Bosna Sok. No: 24 D: 3
Bayrampaşa - İstanbul
Tel: 0212 235 39 89
www.pilateslifedergisi.com.tr
www.hayalet.com.tr

hayalet

© Pilates Life dergisi, Hayalet Stüdyo tarafından T.C. yasalarına uygun olarak yayımlanmaktadır.



Bizi Instagram'da Takip Edin!

@pilateslifedergisi

İçindekiler

OBJECT OF DESIRE

6 Akıllı Tabanlık: NURVV Run

7 Bose Sleepbuds

8 PIVOT Yoga

9 Zyxel Modem VMG3625-T50B

İNCELEME

10 Great Loom Pilates Matları

EGZERSİZ

14 Bedensel Farkındalık ve Sakatlanma



20 MetCon ile metabolizmanızı ateşleyin!

30 Masa başı çalışmaya 5 dakika mola! Ofis Egzersizleri

36 Motr: More Than A Roller! Bir foam rollerdan çok daha fazlası

DOSYA

26 Günde 10 bin adım yeter mi?

40 GLUTATYON: Vücudun majör antioksidanı

64 Atletik Performans: kuvvet ve kondisyon koçluğuna bakış



EGZERSİZ

Aerial Arts ile Yerçekimine Karşı Koy!

60



YORUM

Pilates eğitmeni olabilir misiniz? 58



BESLENME

68 Sağlıklı bir tabak nasıl olmalı?



72 Bir arı mucizesi: Propolis

76 Ekonomik ve lezzetli bir ergojenik destek: çikolatali süt

SAĞLIK

54 Bilinçli Farkındalık: Mindfulness

78 Covid-19'a karşı tek kozumuz; aşı

FARKINDALIK

80 Kendi sesini nasıl duyuyorsun?

82 Bir günde hayatımız değişir mi?

SAĞLIK

Boyun ağrıları boynumuzu bükmesin

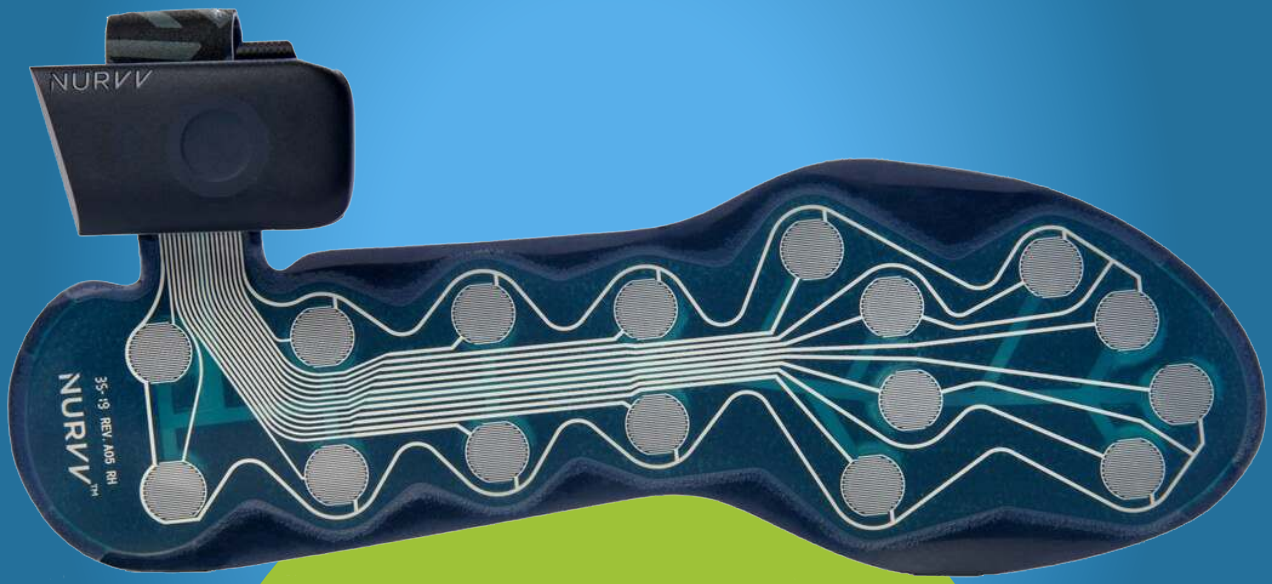


48

Toplumda sıkça görülen boyun ağrılarının nedenlerini ve ağrılardan korunmanın yollarını öğrenin.

Object of Desire

Akıllı Tabanlık: NURVV Run



NURVV, performansını geliştirmek isteyen koşucular için tasarlanmış, ayak tabanlı bir giyilebilir cihaz. Her biri 16 sensör içeren bir çift ince tabanlıktan oluşuyor ve koşu ayakkabınızın tabanına yerleştiriliyor. Sensörler ve GPS sayesinde NURVV; hız, mesafe, tempo gibi koşu ölçümlerini sunmakla kalmayıp, aynı zamanda ayağınızı yere basma şekliniz, şiddetiniz, pronasyon ve dengeniz hakkında ayrıntılı verileri ölçüyor.
Cihaz tüm bu verileri iOS ve Android uyumlu mobil uygulamaya aktarıyor. Uygulama, bilgileri analiz ederek nasıl daha hızlı koşacağınız, tekniğinizi geliştireceğiniz ve sakatlanma riskini azaltabileceğiniz konularında önerilerde bulunuyor.

Object of Desire

Bose Sleepbuds



Sleepbuds II, tamamen uykuya özel bir kulak içi kulaklık. Yani onu diğer kulaklıklar gibi müzik dinlemek için kullanamıyorsunuz. Bu kulaklık, gürültü maskeleme teknolojisini içeriyor ve uygulama yoluyla telefonunuza bağlanıyor. Uygulama üzerinden seçeceğiniz rahatlatıcı sesler ve melodiler yoluyla gece boyunca rahat uyumanızı ve çevre gürültülerinden etkilenmeden uykuda kalmanızı amaçlıyor. Bunun için kulaklığın bağlandığı Bose Sleep mobil uygulamasında çeşitli melodiler ve sesler yer alıyor. Birkaç adımda telefonunuza bağlayabileceğiniz kulaklıkların tasarımı oldukça rahat. Böylece gece boyunca kulağınızda rahatsızlık hissi vermiyor. Sleepbuds II'yi her yönüyle uygulama üzerinden kontrol edebiliyorsunuz. Uygulamada "Seslerim" ve "Browse" şeklinde iki sekme göreceksiniz. "Seslerim" sekmesi, kulaklığa yüklü olan, sizin seçtiğiniz sesleri içeriyor. Ses kitaplığından kulaklığa 12 adet ses yükleyebiliyorsunuz. Cihazın kutusundan 3 tip kulaklık başlığı çıkıyor. Bunlardan size uygun olanını seçmeniz, hem rahat etmeniz hem de çevre gürültülerinden etkilenmemeniz için önemli. Sleepbuds II tek şarjla 10 saate kadar ses çalabiliyor. Bu da 8 saatlik standart bir uyku için yeterli. Kulaklık hem iPhone hem Android cihazlarla uyumlu. iPhone tarafında iOS 11 ve üzeri, Android telefonlar tarafında ise Android 6 ve üzeri işletim sistemiyle kullanılabiliyor. Fiyat: 2.000 TL

Object of Desire

PIVOT Yoga

Bu ileri teknoloji ürünü yoga kıyafeti, yoga pozisyonlarınız ve gelişiminiz hakkında size gerçek zamanlı geribildirim veriyor. Kıyafeti mobil uygulamayla eşleştirdikten sonra sanal öğretmeninizin talimatlarını izliyorsunuz. Çevrimiçi öğretmen, formunuzu analiz ederek pozisyonunuzu ideal pozisyonla karşılaştırıyor. Böylece yoga becerilerinizi geliştirebiliyorsunuz. Tüm bunlar kollarınızın ve bacaklarınızın açısını, dönüşünü ve mesafesini ölçen 16 sensör sayesinde yapılıyor.

Fiyat: 99 $'dan başlıyor
www.pivot.yoga





Object of Desire

Zyxel Modem VMG3625-T50B



Ağ teknolojilerinin mevcut gelişmiş durumu, dijital göçebelerin sıradaki birkaç hafta, ay veya yıl kalacakları yerleri seçerken internet erişimini dert etmelerini gerektirmiyor. Hatta öyle ki, artık en derme çatma kamp bile doğru ağ ürünleriyle ortalama bir ofisten çok daha iyi bir internet bağlantısına sahip olabiliyor. Ağ teknolojileri alanında dünya lideri Zyxel'in geliştirdiği ürünler, dijital göçebelerin yaşam tarzlarını kesintisiz ve yüksek hızlı internet bağlantılarıyla kolaylaştırıyor.

VMG3625-T50B Modem

Hem VDSL hem ADSL hem fiber/kablolu bağlantıları destekleyen Zyxel VMG3625-T50B, en yüksek hızları isteyenler için ideal. Bu modem ile evlerinde çok sayıda cihaz bağlantısı isteyenlerin olduğu kadar, yılın belirli bir döneminde yazlıklarında veya kışlık dağ evlerinde geçiren profesyonellerin de tüm ihtiyaçları karşılanıyor. Kesintisiz iletişim ve yüksek hızlı internet bağlantı avantajları sağlayan VMG3625-T50B, sahip olduğu 802.11AC 2x2 Wave 2 teknolojisi sayesinde, 2,4 GHz bandında 300 Mbps, 5 GHz bandında ise 867 Mbps kablosuz hız sunabiliyor.

Great Loom
Egzersiz Matları

Hareket etmek beden ve zihin bütünlüğümüz için en faydalı ve kolay yol. Egzersiz yapmak rutin hale geldiyse bu yolculuğu daha keyifli ve risksiz hale getirmek, yaşam boyu sürdürülebilir olması için oldukça önemli. Uyguladığınız egzersizlere uygun ekipman seçmek sağlık risklerini azaltırken pratiklerinizden alacağınız verimi ve keyfi arttırır. Egzersizlerinizde size eşlik edecek Great Loom matlarını inceledik.



Ekolojik Pilates Matı



Teknik yapı
%100 ekolojik ve güvenli POE malzemesinden üretilen Great Loom Ekolojik Pilates Matı 185 cm uzunluğunda, 68 cm genişliğinde, 6 mm kalınlığında ve 1.300 gr ağırlığında. Zararlı kimyasallar ve ağır metaller içermiyor. Sağlığınız için güvenli ve çevre dostu.

Kullanım
Ekolojik Pilates Matı sırtüstü ve yan yatış pozisyonları içeren egzersizlerde zeminle bedeniniz arasında koruma sağlarken dört ayak pozisyonunda ve ayakta sağlam tutuşuyla destek sağlıyor. Bu da eklem sağlığınızı korurken dengenizi geliştirmenize yardımcı oluyor. Zeminden kaymayan ve esnemeyen yapısı ise en beğendiğimiz özelliği. Odağınızı yaptığınız egzersize ve bedene yoğunlaştırabilmek için mata ve zemine güvenebilmek oldukça önemli. Aksi halde yeni deneyimlenen egzersizlerde tedirginlik ya da egzersiz temposunda düşüş gibi sorunlarla karşılaşılabilir. Bu durumlar egzersizden alacağınız keyfi azaltabilir.

Spor kulübünüze giderken hijyene önem veren ve kişisel matınızı kullanmayı tercih eden biriyseniz Ekolojik Pilates Matı'nı yanınızda rahatlıkla taşıyabilirsiniz. Açık hava yürüyüşlerinden sonra yapacağınız egzersizler için de taşımaya uygun.
Fiyat: 539,90 TL
Web: www.greatloom.com

Bu ürün kimler için uygun?
Pilates, stretching ve farklı kuvvet egzersiz metotlarını uyguluyorsanız; taşınabilir, esnemez ve dayanıklı bir mat arıyorsanız bu ürünü tercih edebilirsiniz.



KAYDIRMAZLIK NEDEN ÖNEMLİ?

Egzersiz matı seçiminde konfor ön planda yer alırken kaydırmazlık bazen göz ardı edilebiliyor. Yumuşak, kalın ve süngerimsi yapıdaki matlar sırtüstü egzersizlerde konfor sağlayabiliyor ama diğer pozisyonlarda pek de öyle olmayabiliyorlar. Tek ayak üzerinde tüm bedeni kontrol etmeye çalıştığınız bir egzersizde matı yerde sabit tutmak için ek çaba sarf etmeniz gerekiyorsa matınız o egzersize uygun olmayabilir. Bu tip matlar özellikle ayakta uygulanan denge egzersizlerinde zeminden kayabiliyor. Bu ani ve kontrolsüz hareketler ayak bileği, diz, kalça eklemi ve bel bölgenizi zedeleyebilir. Eliniz veya dirseğiniz üzerinde uyguladığınız side plank (yan plank) duruşlarında matınız esneyerek uzadığında omuz ve kürek kemiğiniz stabilizasyonunu koruyamaz. Yoğun strese maruz kalan omuz ve boyun bölgeniz incinebilir. Göz ardı edilen bu detaylar sağlık için uygulanan egzersizlerde tekniğinizi bozarak eklem sağlığınızı riske edebilir. Pilates egzersizlerinde sıkça uygulanan bu tür çalışmalar yapıyorsanız ihtiyacınız olan mat konforlu, kaymaz ve dayanıklı bir mat olacaktır.

%100 Doğal Kauçuk Mat



Teknik yapı
%100 doğal kauçuktan üretilen mat 185 cm uzunluğunda, 68 cm genişliğinde, 4,5 mm kalınlığında ve 2.900 gr ağırlığında. PVC içermiyor, çevre dostu yapısıyla toprakta 1 ila 5 yıl içinde biyolojik olarak çözünebiliyor. Doğanın geleceğini korumak için tercih edebileceğiniz çevre dostu ürünlerden biri.

Kullanım
Great Loom, konforlu ve kaymaz yapısıyla stretching egzersizlerinden zorlayıcı Pilates egzersizlerine, eller üzerinde denge gerektiren yoga duruşlarından kardiyo çalışmalarına kadar tüm ihtiyaçlarınıza cevap verebilecek bir mat tasarlamış. Eller ve ayaklar matla her buluştuğunda nazik, konforlu ve bir o kadar güvenli bir zeminde olmanın tadını çıkarıyor.

Mat üzerinde gerçekleşen zorlu çalışmalarda bile matın boyu esneyerek uzamıyor. Virabhadrasana (savaşçı pozu) gibi çalışmalarda matın esnemezliği kararlı bir duruşla poz içinde derinleşmenize yardımcı oluyor. Bu pozda mat ayaklarınızın altında kayarak esniyorsa kalça ve diz ekleminiz, kasık çevreniz yaralanma riskiyle karşı karşıya kalabilir.

Yoga ve Pilates çalışmalarında yere iyi tutunmak, ayak bileğini özgürce hareket ettirmek için çıplak ayakla pratik yapmayı öneriyoruz. Kuvvet ve kardiyo çalışmalarında da çıplak ayakla yapılan uygulamalar diğer disiplinlerde olduğu gibi propriyosepsiyon algısını geliştiriyor, yani beden konum algınız ve beyniniz arasındaki veri transferini iyileştiriyor. Bu durum sakatlıklardan korunmayı ve performansı üst seviyeye taşımayı sağlıyor. Bu efektif kazanım için çıplak ayakla kaymayacağınız, sıçrayıp yere konarken ağırlığınızı sönümleyecek, yaralanma riskinizi düşürebileceğiniz bir zemine ihtiyacınız var. Birbirinden farklı birçok egzersiz için çok yönlü kullanım alanı sunan kauçuk matı bu nedenle çok sevdik.

Hizalanma çizgisi
Matın ortasında yer alan şık dolunay ve mandala deseni yalnızca görsel değil, aynı zamanda bir hizalanma çizgisi. Yani egzersize başlarken hizalanmanızı kontrol edebileceğiniz fonksiyonel bir yardımcı. Günlük hayattaki asimetrik hareketler bedenimizin sağı ve solu arasındaki kuvvet ve esneklik farkını giderek arttırıyor. Bu çizgiden alacağınız yardımla bu eşitsizlikleri kolaylıkla fark edebilir, bedenin her iki yanını eşit çalıştırabilirsiniz. Egzersizleri denge ve farkındalıkla gerçekleştirerek sağlıklı bir postür yapısı oluşturabilirsiniz.
Fiyat: 1249,90 TL
Web: www.greatloom.com

Bu ürün kimler için uygun?
Yoga, Pilates, kardiyo, kuvvet, stretching gibi farklı karakterlerde egzersizler uyguluyor ve tüm ihtiyaçlarınıza uygun kaydırmaz, esnemez, dayanıklı bir mat arıyorsanız bu ürünü tercih edebilirsiniz.

KAYDIRMAZ VE SU TUTMAZ YAPI

Zorlayıcı bir egzersizle mücadele ederken mata tutunamayan terli eller motivasyonunuzu düşürebilir. Kauçuk mat, su tutmaz yapısıyla zorlu anlarda bile temponuzu düşürmenize, egzersize ara vermenize neden olmuyor. Böylelikle kuvvetiniz gelişmeye devam ederken zihin beden bütünlüğünü sağlayıp anın tadını çıkarabilirsiniz.

Yoga ve Pilates çalışmalarında sıkça kullanılan Adho Mukha Svanasana (aşağı bakan köpek) gibi egzersizler eğer zemine iyi tutunamazsak vücut ağırlığını yukarı ve geriye aktarabilmeyi, omurgayı uzatabilmeyi engelliyor. Aksine, beden ağırlığı el bilekleri ve stabilize edilemeyen kürek kemikleri üzerine yığılıyor. Boyun ve omuz bölgesinde ciddi stres yaratan bu durum bedeni egzersizin asıl amacından uzaklaştırıyor. Yanlış eklem pozisyonlamalarıyla çalışmak ve bunu sıklıkla tekrar etmek ise kas dengesizlikleri oluşturmaya başlıyor. Doğru uygulandığında omurganızı esnetecek, bacaklarınızda dahil olmak üzere sırtı açacak, tüm omurgayı rahatlatacak olan bir egzersiz doğru seçilmeyen bir ekipmanla zararlı bir hale dönüşebilir.





Bilgi

Egzersiz sayfalarımızda bu simgeye dokunarak hareketin videosunu izleyebilirsiniz.

EGZERSİZ





Yazı: **Özge Ersan**
Hareket Profesyoneli, Serotonin Pilates PMA CPT

BEDENSEL FARKINDALIK VE SAKATLANMA

Egzersizleri farkındalıkla deneyimleyerek zihin-beden bağlantınızı geliştirebilir, sakatlıklardan korunabilirsiniz.

Hücresel boyuttan bütüne, tüm işleyişiyle hayranlık uyandıran insan bedeni, doğumdan ölüme bu hayatta var oluş şeklimiz, aracımızdır.

Çoğunlukla memnun olmadığımız, nadiren şeklini beğendiğimiz, bir ağrı ya da acı ile karşılaşmadığımız sürece hakkında pek düşünmediğimiz bu organik yapı, 'ben' olma halinin başlangıç noktasıdır.

''Bebekler kişisel kimliklerine dair en erken sezgiyi bedenlerinin farkına vardıklarında edinirler. Bebek defalarca kez bacağına uzanmaya çalışır ve er ya da geç bacağını tutma deneyimini yaşar: 'işte bacağım; onu hissedebiliyorum ve o bana ait...'' diye anlatır Rollo May benlik bilincinin kazanılma sürecini.

Bebeklikten itibaren beden vasıtasıyla gelişen kendimizi bilme hali (özbilinç), fiziksel ve mental sağlığımız için önemlidir. Kendimizi bir bütün olarak görmemiz ve kabul etmemiz, fiziksel ve duygusal iyiliğimiz için ön koşuldur. Ancak bedenimizle (kendimizle) olan içsel bağlantımız yetişkinlikle beraber bir şekilde (yetiştirilme tarzı, kişisel deneyimler, kültürel ve/veya toplumsal faktörler vs.) azalır, zaman içinde kesilir.

Bedenden gelen her türlü sinyale kulaklarımızı tıkarız, ne koşulda olursa olsun işlerimize devam ederiz, kendimizi dinlememekle gurur duyarız.

Genel olarak kendimize karşı takındığımız bu popüler duruş, ''sağlığımız'' için yaptığımız egzersiz ve/veya antrenman sürecimizde de bizimle birliktedir. Kendimizi dinleme becerimizi kaybetmemiz veya hiç kazanmamış olmamız sakatlıkla yollarımızın kesişmesinde büyük rol oynar. "Yogada sakatlandım.", "Pilates dersinde sakatlandım.", "Fonksiyonel egzersize başladım, sakatlandım." gibi cümleleri artık sıklıkla duyar olduk.

Oysa egzersiz disiplinleri ve hareket sistemlerinin tarihçelerine ve felsefelerine baktığımızda, çıkış hikayeleri farklı olsa da bu pratiklerin ortak bir paydada buluştuklarını görürüz: Bedensel ve zihinsel zindelik, farkındalık, zihin-beden bütünlüğü.

Bu prensipler, varılacak hedef ile beraber sürecin kendisidir, niyetidir. Hedef, niyet, süreç iç içe geçer. Hayat boyu devamlılığı olan toplam bir iyilik amaçlanır. Egzersiz deneyimlerimizde, bütünsel olarak iyi olma halini hissetmek yerine, kısa vadede çok iyi hissedip uzun vadede sakatlanma veya fiziksel/duygusal zorlanma sebebi ile egzersize küstüyseniz, muhtemel sebep hislerimize ve duyumlarımıza karşı yarattığımız gururlu sağırlığımızdır.

Fiziksel çalışmalarda (hayatta her şeyde olduğu gibi), konfor alanından çıkıp potansiyelini gerçekleştirmek ile bedeninin sınırlarını görmezden gelerek kendini sakatlamak arasında

çok ince bir çizgi vardır.

Bedenimizin şu anki halinden bihaber olmamız, süreç içinde daha sağlıklı, daha sıkı, daha güçlü, daha esnek, 'dahaaa' olma isteği ile birleşince bu ince çizgi aşılır. Potansiyelimizi gerçekleştirmek bir yana var olan sağlığımızdan oluruz.

Peki bu sevimsiz tablo ile karşılaşmadan, yaptığımız bedensel çalışmalardan nasıl yüksek fayda sağlarız?

Öncelikle her bedenin kendine has olduğunu, her bireyin kas-iskelet yapısının tamamen farklı olduğunu (tek yumurta ikizleri dahil) ve sürecin kişiden kişiye değişeceğini asla unutmamak gerekir. Elbette ki zaman içinde bir takım becerilerimiz gelişir ancak genetik yatkınlıklarımız asla aşmamamız gereken sınırlarımızı belirler.

Bedenimizin mevcut durumunu tespit etmek, gördüğümüzü kabullenmek, kendimizle samimiyetle tanışmanın ilk ve en büyük adımıdır. Bu tanışma gözümüzü gerçekçi olmayan hedeflere dikmek yerine yapmak istediklerimizi ve yapabileceklerimizi sağlıklı bir yaklaşımla deneyimlememizi sağlar. Böylece her çalışma anında ilerleme kaydeder, en kötü (!) ihtimalle var olanı koruruz ki bazen özel sağlık durumlarında bu büyük başarıdır.

Egzersiz boyunca hareketleri nasıl yaptığımızla beraber yaparken ne hissettiğimize odaklanmak, bedenimizin hangi koşulda ne tepki verdiğini öğrenmemizi sağlar: ''Şu anda nefes alıp vermeye devam ediyor muyum?'', ''Nefesimi tutuyor muyum?'', ''Nabzım ne durumda?'', ''Bedenimin herhangi bir yerinde ağrı veya acı var mı?'', ''Bu his noktasal mı yoksa geniş bir yüzeye mi yayılıyor?'', ''Yanma şeklinde mi batma şeklinde mi?''.

Hareket esnasında bedeni bu şekilde gözlemlemek başlangıçta zor gelebilir ancak süreç içinde kazancı büyüktür: Kas ve sinir sistemimizin doğru zamanda doğru tepkiyi verebilme becerisi gelişir, sakatlanma riskimiz azalır.

Ağrı ve acı görmezden gelinip "evde yokuz" numarası yapılacak lüzumsuz varlıklar değildir. Tam aksine dikkat ile dinlenmesi gereken bedensel duyumlardır. Bize gözümüzle göremediğimiz yerlerde bir şeylerin ters gittiğini haber verirler; bu, bedensel bilgeliğimizdir. Dinleyin...

Egzersiz, bedenimiz ile ve dolayısıyla kendimiz ile kurduğumuz mesafeli ilişkiyi yeniden inşa etmek için muazzam güzellikte bir araçtır, bu fırsatı kaçırmayın.



Bedensel farkındalığınızı geliştirmenize destek olacak 6 egzersiz

Not : Bu egzersizleri uygularken alışkın olduğunuz hızdan daha yavaş ve bedeninizi dinleyerek yapmayı deneyin.

1. Eforsuz Transversus Abdominis Aktivasyonu



Başlangıç pozisyonu:
Sırtüstü, dizler bükülü ayak tabanları yerde. Ayaklarınızı oturma kemiklerinize olabildiğince yakın tutun. Nefes alarak harekete hazırlanın.

Nefes verirken:
Pelvisinizi hareket ettirmeden ayaklarınızı yerden hafifçe havalandırın. Dizlerinizi kendinize doğru çekmeyin. Nefes verme süresince bu pozisyonda bekleyin.



2. Kollarla Başüstü Uzanma



Başlangıç pozisyonu:
Kollar tavana doğru uzun, dizler bükülü, ayaklar zeminden uzak. Egzersiz süresince ayaklarınızı taşıyın.

Nefes verirken: Göğüs kafesinizi söndürerek kolları başın üstünden geriye doğru indirin. Kollarınızı yere değdirmeye çalışmayın, kol ağırlığınızın ağırlığını fark etmeye çalışın. Nefes alırken başlangıç pozuna geri dönün.



3. Düz Bacak Taşıma



Başlangıç pozisyonu:
Tek bacak masa pozisyonunda, diğer bacak yerde uzun. Nefes alarak egzersize hazırlanın.

Nefes verirken:
Yerdeki bacağın tüm kaslarını aktive edin ve dizinizi hiç bükmeden bacağınızı yerden birkaç santim havalandırın. Bacağınızı kaldırmaya karar verdiğiniz an karın kaslarınızın nasıl aktive olduğunu gözlemleyin. Nefes alırken başlangıç pozuna geri dönün.



EGZERSİZ

4. Yüzüstü Hamstring Aktivasyonu



Başlangıç pozisyonu: Yüzüstü , tek elinizi alnınızın altına koyarak başınızı desteleyin. Diğer eli oturma kemiğinizin altına yerleştirin.

Nefes verirken: Dizinizi düz tutarak bacağınızı yerden birkaç santim havalandırın. Harekete başlamaya niyet ettiğiniz an elinizin altındaki yapıların devreye girdiğini hissedeceksin. Bu pozisyonda birkaç saniye bekleyin ve başlangıç pozuna geri dönün.

5. Aynı Kol/Bacak Denge

Başlangıç pozisyonu: Dört ayak pozisyonunuzu alın. Ağırlığınızı sadece ellerinizde tutmayın. Dört noktaya eşit verin.



Nefes verirken: Ağırlığınızı tek tarafa kaydırarak aynı taraf kol ve bacağınızın yerle temasını kesin. Eğer kendinizi hazır hissederseniz kolunuzu başın üstünden ileri doğru uzatırken bacağınızı geriye doğru uzatın.

"OYNAT" DÜĞMESİNE DOKUNARAK DERSİN VİDEOSUNU İZLEYEBİLİRSİNİZ.

Bilgi



Merhaba,

Biz Hayalet'iz.

Pilates Life, severek yaptığımız pek çok işten sadece birisi.

Biz, basılı iş ve grafik tasarımı yapan, web çözümleri geliştiren, içerik üreten, çeviri ve yerelleştirme yapan bir ekibiz.

Sizin projelerinizi de hayata geçirebiliriz.

Bizi yakından tanımak ve projelerimizi görmek için:
www.hayalet.com.tr



bilgi@hayalet.com.tr
www.hayalet.com.tr

Tel: 0533 729 14 22

Neler yapıyoruz?

- Kurumsal dergi ve bülten tasarımı
- Katalog, broşür, ilan tasarımı
- Web projeleri
- WordPress danışmanlığı
- Sosyal medya yönetimi
- İçerik üretimi ve editörlük
- İçerik çevirisi
- Teknik çeviri ve yerelleştirme



Antrenman Notu

METCON

İLE METABOLİZMANIZI ATEŞLEYİN!

Metcon antrenmanlarıyla yükselen metabolizma hızı, antrenmandan 48-72 saat sonra bile ekstra kalori harcamanızı sağlar.



Yazı: **Erhan Tügen**
Retrofit Academy Kurucusu, Fonksiyonel Egzersiz Uzmanı
Animal Flow Türkiye Sorumlusu

MetCon, Metabolic Conditioning (Metabolik Kondisyon) kelimelerinin kısaltmasından oluşur. Metabolik, kelime kökünden de anlaşılacağı üzere metabolizma ile ilgili olan; kondisyon ise güç, kuvvet, dayanıklılık gibi genel fiziksel özelliklerin yeterliliği ile ilgilidir.

MetCon antrenmanları dairesel metot ile yapılan, belirli yüklenme ve dinlenme sürelerini içeren, yüksek yoğunluklu bir antrenman metodudur. Yüklenme ve dinlenme süreleri birkaç şekilde düzenlenebilmekte olup, daha çok süre üzerinden yapılan değişiklikten ziyade, kişilerin kondisyon seviyesine göre antrenman içerisinde tempoyu kendine göre ayarlaması üzerine dayanmaktadır.

Tempo düzeyi belli bir seviyede süreklilik gösteren antrenmanlara vücudumuz 6-8 hafta içerisinde adapte olur. MetCon antrenmanlarının özelliği hem her bir antrenman içerisinde hem de uzun süreli periyotlarda sürekli değişken olmasıdır. Bu şekilde vücudun antrenmanlara olan adaptasyonunun daha geç olması sağlanır.

Peki bu adaptasyonun daha uzun sürede olması neden bu kadar önemli? Fiziksel aktivitede vücudumuz her hareketi için belirli bir enerji sarf eder. Örnek olarak otururken dakikada 1 kalori harcarken, ayakta durduğumuzda bu dakikada 2 kaloriye çıkabilirken, yürüdüğümüzde biraz daha artar. Koştuğumuzda ise bu dakikada 6-8 kalori olabilir.

Ancak vücut sürekli olarak aynı aktiviteyi yaptığında adaptasyon sağlar ve aynı aktivite, aynı tempo için artık daha az kalori harcamaya başlar. Bu sebeple egzersizden optimum verimi almak için sürekli değişkenlik çok önemlidir.

Aynı zamanda hareketleri veya tüm egzersiz rutinini değiştirseniz bile aynı zamanda temponuzu da değiştirmeniz gerekir.

Sağlıklı metabolizma için sadece kuvvet, esneklik çalışması değil aynı zamanda kardiyovasküler sisteminizin de iyi antrene edilmesi gerekmektedir. Yapılan araştırmalar gösteriyor ki, aynı tempoda uzun süre kardiyovasküler çalışmalar yapmakla birlikte, daha kısa sürede değişken tempolarda (interval) çalışmalar yapmak benzer sonuçları vermektedir.

Sağlık için egzersiz yapanlarda klasik fitness antrenman modeli; ısınma, kuvvet antrenmanı, kardiyo ve sonrasında esnetme egzersizleri ile sonlanmaktadır. Bu tür antrenmanlar ortalama 70-90 dk civarında sürer. MetCon antrenmanları ise totalde 40-50 dk arasında tamamlanmaktadır. Klasik metottan farklı olarak hem kuvvet egzersizleri hem de kardiyo hareketleri arka arkaya ve sürekli değişkenlik göstererek yapılmaktadır. Burada sürekli değişkenlik asla rastgele demek değildir. Yapılan programlar amaca ve genel olarak vücudun genelindeki kaslara orantılı bir yüklenme gerektirmektedir.

MetCon antrenmanları süreli yapılmaktadır. Yüklenme ve dinlenme süreleri hareket sayıları, kaç set yapılacağı programın yoğunluğuna göre değişebilir ancak süreleri değiştirmeseniz ve sadece hareketleri değiştirseniz dahi bu antrenmanın iyi yanı yine de her kondisyon seviyesine sahip insan tarafından yapılabilmesidir (özel durumlar hariç). Çünkü aynı süre içerisinde herkes kendi kondisyon seviyesine göre tekrarlar yapar ve kendi limitini zorlar. Elbette eğitmen bazı hareketler için regresyonlar göstermelidir.

MetCon antrenmanları sonrası metabolizmanız hızlı çalışmaya devam edecektir. Bu durum 48-72 saat arasında devam edebilmektedir ve vücut antrenman sonrası bile ekstra kalori yakacaktır.

Antrenman sonrası etkisi göz önünde bulundurularak MetCon antrenmanlarının haftada 2 kez yapılması uygundur. Bu sayede vücut dengeli bir yüklenme dinlenme ilişkisinde olacaktır. Bununla birlikte farklı ve daha düşük tempolu egzersizler de uzun vadeli antrenman periyotlamanızı destekleyebilirsiniz. Örnek olarak haftada 2 gün MetCon dışında, kardiyovasküler açıdan daha düşük tempolu Pilates, yoga gibi egzersizleri programınıza dahil edebilirsiniz.

Tüm vücut gücünüzü arttıracak MetCon antrenmanı için hazırlanın!

Antrenman Notu:

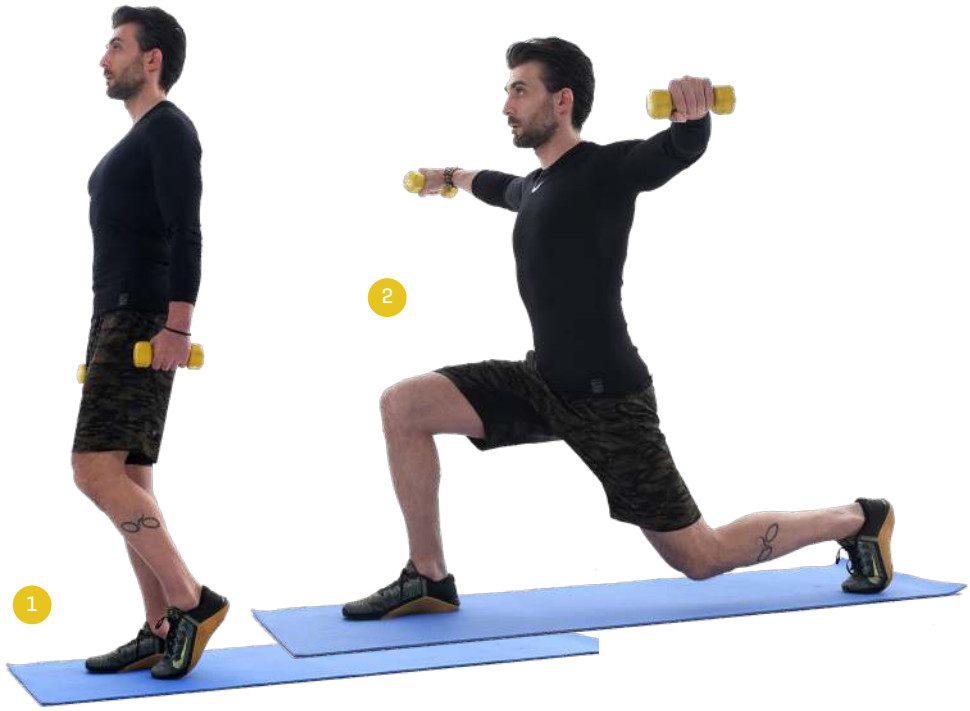
- İyi bir ısınma uygulamasından sonrasında hareketleri 8-10 tekrar deneyin.
- Antrenmanın her iki bölümünde çalışma sistemi aynıdır.
- 4 hareket 4 round boyunca 30 saniye çalışıp 20 saniye dinlenerek tamamlayın.
- 3-4 dk dinlenip ikinci bölüme başlayın.
- Sonrasında soğuma ve esnetme egzersizleriyle antrenmanı tamamlayın.

Kronik bir rahatsızlığınız varsa egzersizlerinizi mutlaka doktor kontrolünde uygulayın.

1. Alternate Backward Lunge Lateral Raises

1. Dik ve dengeli şekilde başlangıç pozisyonuna geçin.

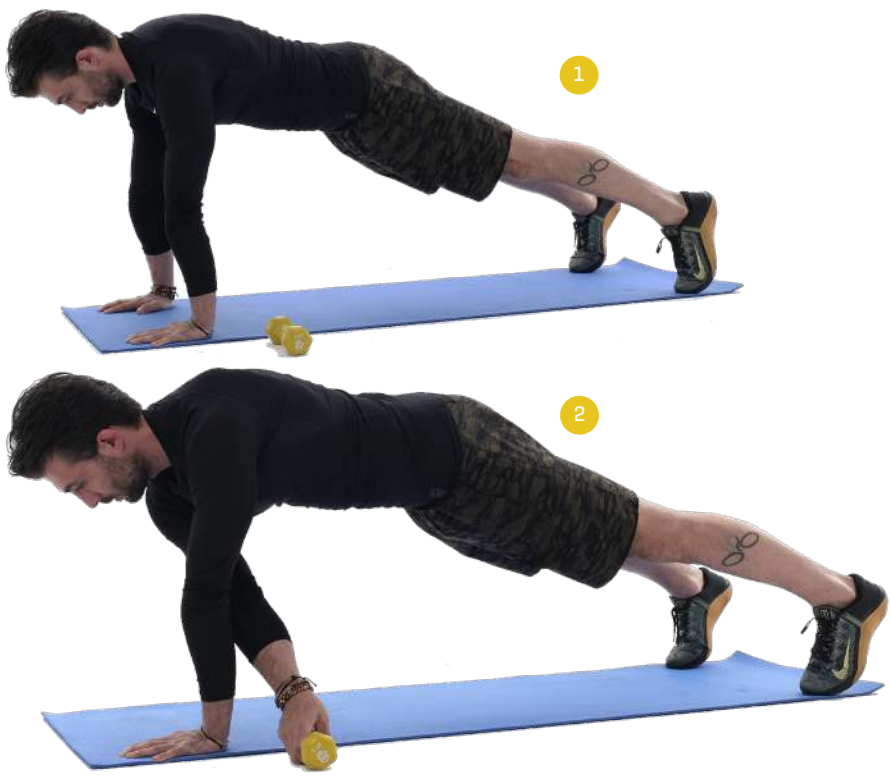
2. Geriye adım atarak dizlerinizi bükün. Kollarınızı omuz seviyesine yükseltin. Yön değiştirerek devam edin.



2. Plank Position Dumbell Side Pull

1. Ellerinizi omuz hizasına, ayakları kalça genişliğinde yerleştirin. Karın kaslarınızı aktive ederek plank pozisyona geçin.

2. Dambılınızı matın dışına yerleştirin. Uzakta kalan elinizle dambılı diğer tarafa taşıyın. Merkez kaslarınızı kullanarak stabil kalmaya çalışın.



3. Sumo Squat High Pull

1. Ayaklarınızı dışa döndürün. Ayaklarınız dizlerinizle aynı seviyeye gelecek şekilde squat pozisyonuna geçin.

2. Bacaklarınızı düzleştirip yukarı kalkarken dirseklerinizi bükerek yukarı doğru çekiş yapın.



4. Sprinter jump

1. Sağ dizinizi göğsünüze, sol kolunuzu öne ve yukarı çekin.

2. Mümkün olduğunca yükseğe sıçrayarak bacak ve kolunuzu değiştin, harekete devam edin.



EGZERSİZ

2. Bölüm

1. Bent Over Lat Raises



1. Omurganızı nötr pozisyonda tutarken dizlerinizi bükün.

2. Dirsekleriniz hafif bükülü şekilde geriye açış yapın.

2. Squat Broad Jump



1. Squat pozisyonuna geçin.

2. Öne güçlü şekilde sıçrayın.

3. Squat pozisyonunda yere konun.

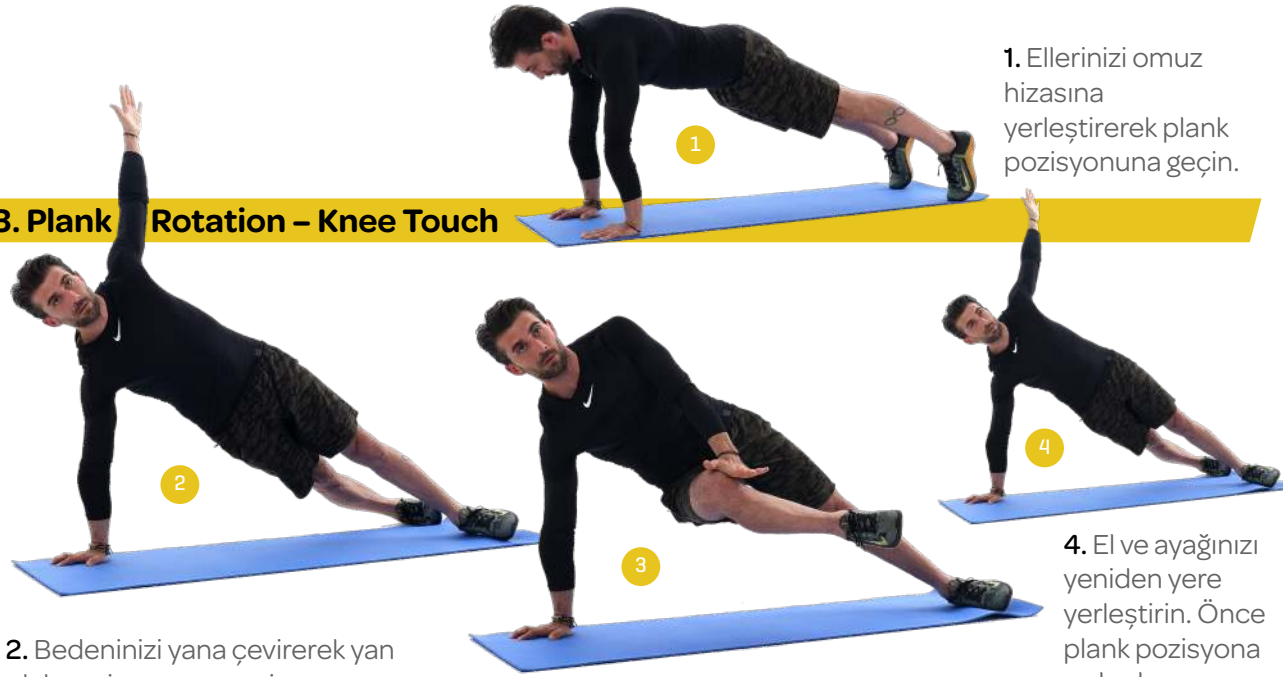


4. Koşar adım geriye yürüyün.

5. Dizlerinizi bükülü pozisyonda tutun.

6. Başlangıç pozisyonuna dönün.

3. Plank Rotation – Knee Touch



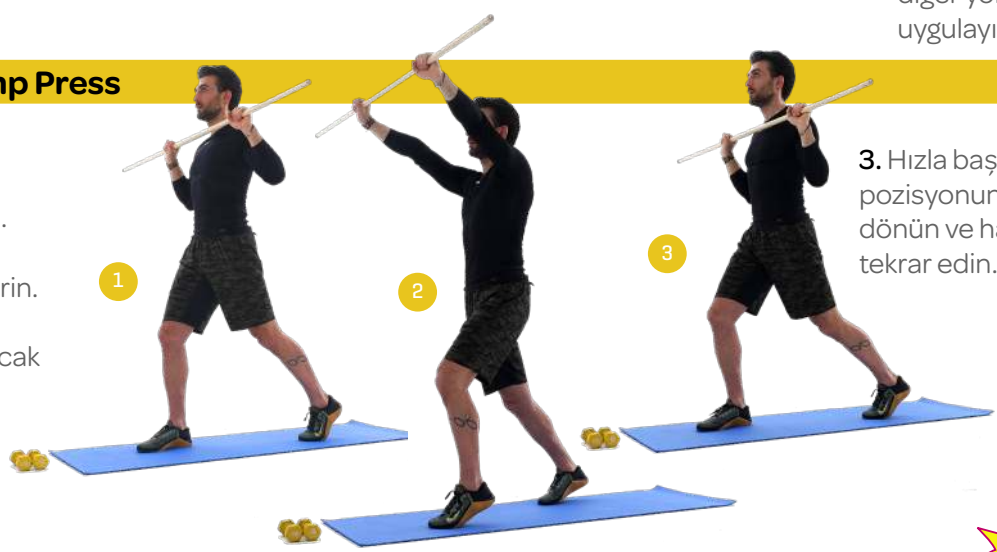
1. Ellerinizi omuz hizasına yerleştirerek plank pozisyonuna geçin.

2. Bedeninizi yana çevirerek yan plak pozisyonuna geçin.

3. Alttaki dizinizi ve üstteki elinizi birleştirin. Dengenizi korumaya çalışın.

4. El ve ayağınızı yeniden yere yerleştirin. Önce plank pozisyona ardından yan plank pozisyona geçerek hareketi diğer yöne uygulayın.

4. Split Jump Press



1. Bir ayağınızla arkaya adım alın. Barınızı göğüs hizasına yerleştirin.

2. Sıçrayarak bacak değiştirin ve barınızı ileri itin.

3. Hızla başlangıç pozisyonuna dönün ve hareketi tekrar edin.

"OYNAT" DÜĞMESİNE DOKUNARAK DERSİN VİDEOSUNU İZLEYEBİLİRSİNİZ.

Bilgi



1 22/11 43





Yazı: Doç. Dr. **Melda Pelin Yargıç**

GÜNDE 10 BİN ADIM YETERLİ Mİ?

Çoğumuzun telefonunda adımsayar uygulamalar yüklü, gün sonunda adım sayımızı kontrol ediyoruz, 10 bin adımı aştıysak içimiz rahat ediyor. Peki 10 bin adım sayısı günlük fiziksel aktivite için iyi bir hedef mi? Kaç adım atmak gerekli?

Doğruyu söylemek gerekirse günlük adım önerisi olarak 10 bin sayısının ortaya çıkışı bilim insanlarının bulgularına dayalı değildi. Bilimsel araştırmalar adım sayısının fazla olmasının önemini vurguluyorlardı ancak böyle ortalama bir sayı sunmuyorlardı. Ne var ki bir şekilde telefon uygulamaları, reklamlar, kamu spotları 10 bin adımı önermeye başladı. Günlük 10 bin adım hedefinin yaygınlaşması üzerine sağlık otoriteleri de ideal adım hedefini tanımlamak için çalışmalarını şekillendirdi. Peki bu araştırmaların sonuçları neleri ortaya koydu? Günlük 10 bin adım hedefi sağlık için iyi bir hedef mi? Bu hedefi sağlamaya çalışalım mı, dahası bunu sağlamak sağlığımız için yeterli olacak mı?

Öncelikle, adım sayısı çok önemli! Gün içinde ne kadar aktif olursanız o kadar iyi. Günlük adım sayısı arttıkça ömür uzuyor, başta kalp krizi olmak üzere, şeker hastalığı, kanser, obezite gibi çok önemli hastalıkların riski azalıyor. Yani mutlaka adım sayımızı artırmaya çalışalım.

10 bin adım, piyasada her yaşa ve sağlık durumuna önerilen genelgeçer bir sayı olarak karşımızda duruyor. Ancak gerçekte bu sayı yaşa ve sağlık durumuna göre değişiklik

"Sağlığımız için günlük adım sayısı kadar adım hızı da önemli."

göstermeli. Örneğin 70 yaş üstü kadınlarda ve erkeklerde günlük 7 bin adım iyi bir hedefken; çocuklar ve gençlerin günde en az 12 bin-16 bin adım atması öneriliyor.

Hedeflenen adım sayıları "ya hep ya hiç" usulü çalışmıyor. Yani "7 bin atamadın, yandın çık!" diye düşünmeyin. Günlük adım sayısı hedefin altında dahi kalsa, ne kadar çok o kadar iyi.

Günlük adım sayınız 10 binin altında kalıyorsa, her iki haftada bir adım sayınızı bin artırarak 10 bin hedefine yavaş yavaş çıkabilirsiniz. Bu şekilde daha aktif bir yaşama kademeli olarak ulaşırsınız, uyum sağlamanız daha kolay olur.









YÜRÜME HIZI ÖNEMLİ Mİ?

Adımsayarlar sadece sayıya odaklanıyor. Oysa yürüme hızınız da sağlık için çok önemlidir. Tahmin ettiğiniz gibi, ne kadar hızlı, o kadar iyi. 10 bin adım hedefini yakalamayı başardıysanız, dikkatinizi yürüme hızına çevirmenin sırası. Tempolu bir yürüyüşte karşılıklı sohbeti sürdürmekte zorlanmalısınız. Eğer rahat rahat sohbet edebildiğiniz bir hızda yürüyüş yapıyorsanız, tempoyu biraz artıralım.

HAFTALIK FİZİKSEL AKTİVİTEMİZİ NASIL PLANLAMALIYIZ?

Adım sayısı, geniş halk kitlelerine önermek için basit, kolay takip edilebilir, kolay anlaşılır bir hedef olduğu için kıymetli. Takip etmenizi, hedefin altında kalıyorsanız daha aktif olmanın yollarını araştırmanızı öneririm ama adım sayısı ile yetinmeyin. Bütünlüklü bir haftalık egzersiz programı adım sayısından daha fazlasını kapsamaktadır. Haftada 150 dakika orta şiddetli (bir yandan sohbet edemediğiniz tempoda) aerobik egzersize (hızlı yürüyüş, koşu, bisiklet, kürek, yüzme vb.) ek olarak haftada 2-3 gün büyük kas gruplarını içeren kuvvet antrenmanlarını içeren bir aktivite programı sağlığınızı en iyi şekilde koruyacak ve geliştirecek programdır. Adım sayısı, hele ki yürüme hızınız da düşükse, bu programın çok az bir kısmını karşılamaya yetecektir.

Özetle günlük 10 bin atmak aktif bir hayat için tavsiye edilen, göz ardı edilmemesi gereken, kıymetli bir hedef. Günlük 10 bin adımın altında kalıyorsak, bu bize oldukça hareketsiz yaşadığımıza dair önemli bir uyarı olmalı. Öte yandan sağlığımızı korumak ve geliştirmek için sadece 10 bin adım hedefine odaklanırsak aktivite programımız yetersiz kalır. Daha bütünlüklü bir fiziksel aktivite programına uyarak fiziksel aktivitenin tüm faydalarından yararlanmak mümkünken, neden sadece adım sayısı ile sınırlı kalalım?

Hareketli günler dilerim.



Yazı: **Evren Aydın**
Balanced Body Pilates Eğitmeni, Kişisel Fitness Eğitmeni

Masa başı çalışmaya 5 dakika mola!

Ofis Egzersizleri

Masa başında aralıksız geçen saatler kaslarınızı pasif hale getirirken omurganıza fazlaca yük verebilir. Sağlık risklerden korunmak için kendinize birkaç dakika ayırma vakti!



Günümüz mesleklerinin birçoğu uzun saatler masa başında çalışma zorunluluğunu beraberinde getiriyor. Yoğun iş saatleri, gelişmiş teknoloji günlük hayattaki hareketliliğimizi bir hayli azaltıyor. Oturmak, ayakta durmaya göre daha rahat bir eylem gibi görünse de uzun saatler oturmanın bedenimiz için birçok olumsuz etkisi bulunuyor.

Sabit şekilde otururak uzun saatler geçirmek, başımızın gövdeden daha öne, fazla yukarı ya da aşağı yönelmesi boyun çevresindeki kasların aşırı gerilmesine sebebiyet verirken omurlarımıza binen yükü arttırıyor. Yer çekimine karşı direnmekte zorlanan bedenimiz aşağı yığılıyor ve doğal formundan uzaklaşıyor.

Omurgamız yükleri absorbe edebilmek için boyun ve bel bölgesinde lordoz, sırt bölgesinde kifoz adı verilen kavislere sahiptir. Uzun süreli oturma pozisyonlarında ise beden bu doğal pozisyonun tam aksini alabilmekledir. Başımız aşağı bakmak zorunda kaldığında boyun kavisi düzleşir, omurgamızı dik tutmakta görevli olan kaslar yorulmaya başladığında sırt ve omuzlarımız öne doğru eğilim gösterir. Bel bölgesi de bu duruşa uyum sağlamak için kavisini kaybedip düzleşmeye, ilerleyen durumlarda ters yöne bir kavis geliştirmeye başlar. Omurgamız doğal yapısından uzaklaştıkça kronikleşen yoğun kas kasılmaları, eklem hareket açıklığında azalma görülebilir. Bu da dik durmakta zorluk, kas, eklem ağrıları oluşturabilir. Tekrar eden bu süreç zamanla kötü duruş alışkanlıkları geliştirmemizi sağlar. Her geçen gün eskiye oranla daha çabuk kasılan, dik durmakta zorlanan bir beden yapısına sahip olmamıza neden olur. Tüm bunlar içinden çıkılması zor bir kısır döngü yaratmaya başlayarak günlük hayatta konforsuz bedensel koşullar, düşük çalışma motivasyonu, odaklanma problemleri ve azalan bir zindelik hali oluşturabilir, sağlık sorunlarına zemin hazırlayabilir.

Güncel araştırmalardan birinde 12 ay boyunca masa başında çalışan bireyler için postür ve sağlık incelemeleri yapılmış. Uzun saatlerini masa başında geçiren bireyler için şu sonuçlara rastlanmış:

• 30 yaşından büyük bireyler daha genç bireylere oranla daha yüksek sağlık riski taşıyor.

• Kadınlar erkeklere oranla 2 kat daha fazla risk taşıyor.

• Fiziksel olarak aktif bireyler aktif olmayanlara kıyasla daha az risk taşıyor.

Sağlık risklerini azaltmak için yaşamınızda bu değişikliklikleri yapın!

- Düzenli şekilde egzersiz yapın. Özellikle omurganızı çevreleyen derin kasları hedef alan Pilates ve yoga egzersizleri uygulayın.
- 20-30 dakikada bir ya da en geç saat başı mola verin.
- İçecek ve yiyeceklerinizi yanınızda bulundurmayın. İhtiyaçlarınızı hareket etmek için fırsata dönüştürebilir ve olası fazla kalori alımının önüne geçebilirsiniz.
- Masa başından ayrılamadığınızda 1-5 dakikalık egzersizler yapın.
- Bilgisayarınızı göz seviyesine taşıyın.
- Sert sandalyelerde uzun saatler oturmayın.
- Bel ve kalça destekleyici minderlerden ya da sandalyelerden faydalanın.
- El bileği ve dirseğinizi destekleyici aparatlar kullanın.



UYGULAYABİLECEĞİNİZ 7 ETKİLİ EGZERSİZ

Egzeriz notu:

• Az zamanınız olduğunda her egzersizi 6 tekrar sayısıyla program sırasını takip ederek ard arda uygulayın.

• Daha fazla vakit ayırabildiğinizde ise her egzersizi kısa dinlenmeler ile program sırasını takip ederek 3 set kadar uygulayın.

Seated Thoracic Extension

1. Dik bir oturma pozisyonu alın. Kollarınızı omuz seviyesine getirin.

2. Nefes alarak kollarınızı geriye, göğsünüzü yukarı doğru açın.



Scapular Retraction-Protraction



1. Kollarınızı omuz hizasına yükseltin. Nefes alın, kürek kemiklerinizi omurganızdan uzaklaştırın.

2. Nefes verin, kürek kemiklerinizi omurganıza yaklaştırın. Omuzlarınızın kulaklara çok yaklaşmamasına özen gösterin.

Shoulder Back Combo



1. Nefes alın, avuç içleriniz yere bakacak şekilde kollarınızı omuz hizasına yükseltin. **2.** Nefes verin, dirseklerinizi bükün ve kollarınızı geriye çekin. **3.** Nefes alın, duruşunuzu bozmadan omuz ekleminizle dışarı güçlü bir rotasyon yapın. **4.** Nefes verin, kolların hizasını bozmadan başınızın üzerine itiş yapın.

Sitting Cat Cow

1. Sırtınızı ve pelvisinizi geriye doğru yuvarlayın.

2. Nefes alırken dik konuma geçin. Göğsünüzü karşıya açarak gövdenizi öne uzatın.



Side Stretch



1. Dik bir duruşa yerleşin ve bir kolunuzu omuz hizasına kaldırın. Nefes alın.

2. Nefes verirken gövdenizi yana doğru uzatarak esnetin.

Spine Rotation

1. Ellerinizi bir dizinizin üzerine yerleştirin, nefes alın.

2. Nefes verirken ellerinizi bacağınız üzerinde kaydırın ve gövdenizi aynı yöne çevirin.

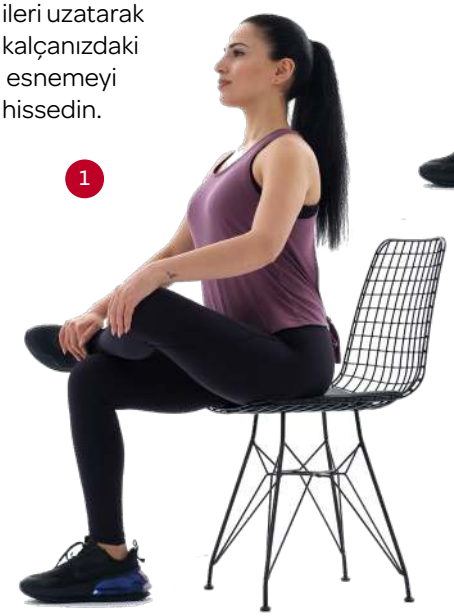


Glute Stretch

1. Dik bir oturma pozisyonuna alın. Sağ ayak bileğinizi sol dizinizin üzerine yerleştirin. Nefes alın.

2. Nefes verirken gövdenizi ileri uzatarak kalçanızdaki esnemeyi hissedin.





“OYNAT” DÜĞMESİNE DOKUNARAK DERSİN VİDEOSUNU İZLEYEBİLİRSİNİZ.

Bilgi





Yazı: **İpek Yolyapan**
Balanced Body MOTR Türkiye Master Eğitmeni

MOTR
MORE THAN A ROLLER

Bir foam roller'dan çok daha fazlasını sunan bu ekipman nasıl ortaya çıktı?

Motr'ın yaratıcısı lisanslı bir fitness eğitmeni ve masaj terapisti olan Darya Bronston hayatı boyunca insanların nasıl hareket ettiklerini ve vücutlarını nasıl kullandıklarını gözlemler. Pek çok sayıda spor salonunda yaptığı idmanlar sırasında şu anda kullanılan fitness aletlerinin vücudun doğru duruşunu ve kas güçlenmesini desteklemekte ne kadar yetersiz kaldığını ve birçok insanın antrenman sırasında yanlış hareket alışkanlıkları geliştirerek hasara sebep olacak şekilde egzersiz yaptıklarını fark eder. Kendi öğrencilerinin de hedeflerine erişmekte ve hedeflerini muhafaza etmekte zorlandığını görür. Öğrencilerinin gerçekten yararlı fitness ekipmanlarına ve programlarına ulaşmak için gereken zaman, para ve evlerinde tutacakları ekipman için gereken mekan ve kendilerini tekrarlayan antrenman rutinlerinden şikayet ettiğini görür ve bir ekipman hayal eder.

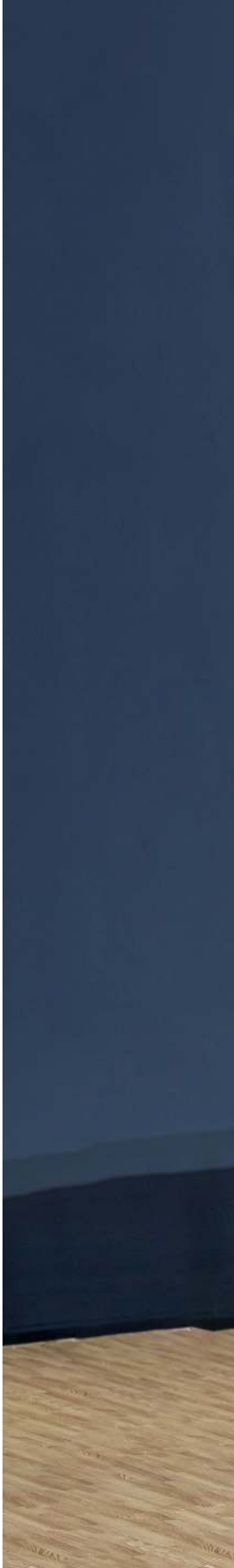
Bu ekipman aynı anda: Birden fazla kas grubunu çalıştırmalı. Her antrenmanda güç, esneklik ve kardiyovasküler fayda sağlamalı. Doğru hizalanmayı ve sağlıklı hareket alışkanlıklarını teşvik etmeli. Küçük taşınabilir ve makul fiyatlı olmalıydı.

Bu fikirlerin aklında oluşmaya başladığı dönemde Darya haftada 3 gün foam roller dersi veriyordu. Dersi ne kadar sevsede her gün yapılan foam rolling çalışmasının bedensel sağlığın temel taşlarından biri olduğuna olan inancı ne kadar sağlam olsada foam rollerla yapamadıkları ve öğretemediklerinden dolayı yetersiz ve amacına ulaşamamış hissediyordu. Bir gün eve döndüğünde bu fikirlerini her şeyi tamir etmekte mükemmel olan kocası Mathew ile paylaştı. Ellerindeki foam rollerları toplayarak garaja kapandılar. Direnç bantları, foam rollerlar, plastik su boruları, köpek tasmaları ve koli bantlarıyla Motr'ın ilk prototipini yaptılar.

Prototipi aralarında tanınmış fitness profesyonelleri ve fizyoterapistlerden oluşan bir ekiple denemeye başladılar onların uzmanlıkları sayesinde prototip gelişti ve ilk ismi olan Core Fitness Roller'ı alarak üretilmeye başladı.

Tasarım ekibi ekipmanın benzersiz bir şekilde kas kontrolünü geliştirmesi, yatay ve dikey dengeyi sınaması, dinamik hareket sayesinde tüm vücut bütünlüğü ve çalışmasını, gövde






Motr tüm egzersizler sırasında yoğun core aktivasyonu sağlar.

stabilizasyonunu arttırması için çalıştı. Darya'nın foam roller'a olan sevgisinin sebebi olan gövde gücünü arttırma, propriyosepsiyonu tetikleme, zihin vücut bağını güçlendirme ve cross body egzersizleri sayesinde nöromekanik dürtüleri ateşleyebilme olanağı ile birleşti ve ekipmanın patentini Balanced Body aldı. Bugünkü adıyla MOTR böyle ortaya çıktı.

Bugün MOTR dünyanın her yerinde hem evlerde bireysel kullanıcılar tarafından hem de spor salonlarında profesyoneller tarafından kullanılmaktadır. Motr ile klasik bir Pilates ekipmanı olan reformerda uygulanan klasik serilerin yüzde seksenini yapabilirsiniz. Buna ek olarak motr üzerinde dilediğiniz gibi yaratıcılığınızı kullanabilirsiniz. Pandemi sebebiyle birçoğumuz spor salonlarına, Pilates stüdyolarına gitmeyi bıraktık. Birbirinin aynısı antrenmanlardan sıkıldıysanız MOTR ile ev antrenmanlarınıza ve online derslerinize renk katabilirsiniz. Motr eğitmenlik eğitimi ülkemizde Balanced Body distribütörü Center Dış Ticaret tarafından verilmektedir. Üstelik eğitim almak için fitness eğitmeni ya da Pilates eğitmeni olunması şartı aranmaz. Ekipmanı satın aldıktan sonra Center Dış Ticaret ile iletişime geçerek ücretsiz online dersinizi planlayabilir, indirimli eğitim şansından faydalanabilirsiniz.



MOTR İLE TÜM BEDENİ ÇALIŞTIRIN

Tecrübe ettiğiniz egzersizleri ileri seviyeye taşırken yeni egzersizler denemenin tadını çıkarın!

LATPULL



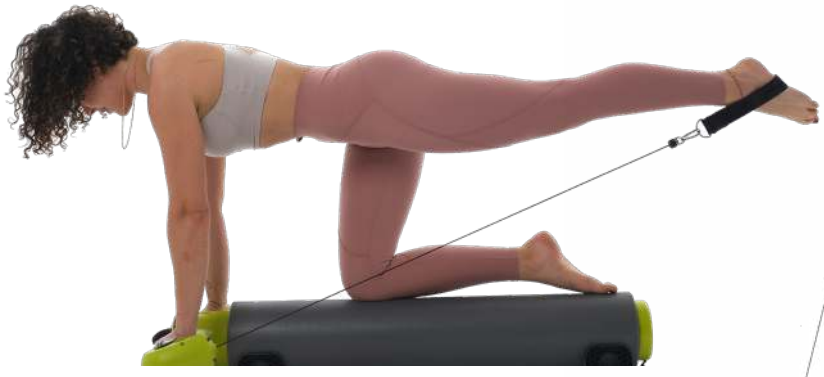
Amaç: Omuz ve kolları mobilize etmek. Karın kaslarını güçlendirmek.

LEG LOWERS



Amaç: İç ve dış üniteler ile core stabilizasyonunu arttırmak.
Kalçaları ve addüktörleri, hamstringi ve hip fleksörleri güçlendirmek, mobilize etmek. Roller üzerinde denge, koordinasyon ve stabilizasyon arttırmak.

LIFT AND LOWER



Amaç: Uzuvların hareketi sırasında gövdeyi stabilize etmek. Omurga mobilizasyonunu geliştirmek. Sırt, kalça ve hamstringleri güçlendirmek.

ISOMETRIC PLANK

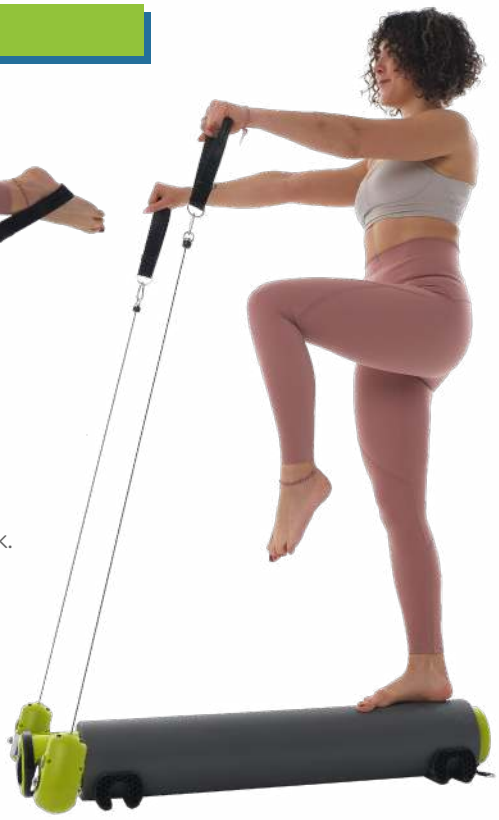


Amaç: Uzuvların hareketi sırasında gövdeyi stabilize etmek. Omurga mobilizasyonunu geliştirmek. Sırt, kalça ve hamstringleri güçlendirmek.

UPPER BACK



Amaç: Diz ve kalça fonksiyonlarında dengesizliğe sebep olan gergin kasların rahatlatılması. Omurganın ekstansiyon kapasitesini arttırmak. Gergin boyun kaslarını rahatlatmak.



STEP UP KNEE LIFT

Amaç: Ayak bilekleri, dizleri ve kalçayı güçlendirmek. Dengeyi geliştirmek. Kol kaslarını güçlendirmek.

"OYNAT" DÜĞMESİNE DOKUNARAK DERSİN VİDEOSUNU İZLEYEBİLİRSİNİZ.





Yazı: Ayşegül Birlik
Uzman Eczacı

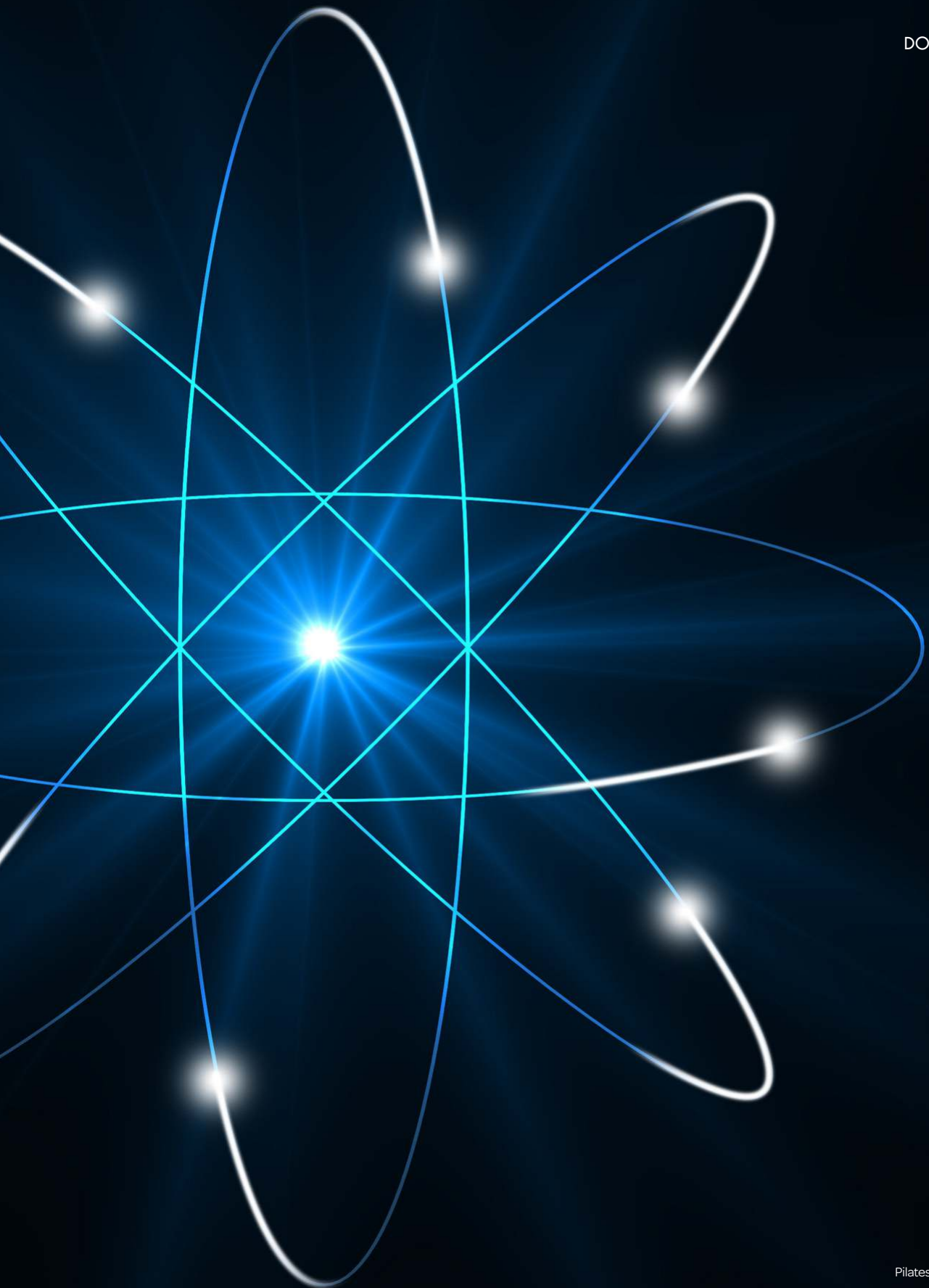
GLUTATYON:
VÜCUDUN MAJÖR ANTİOKSİDANI

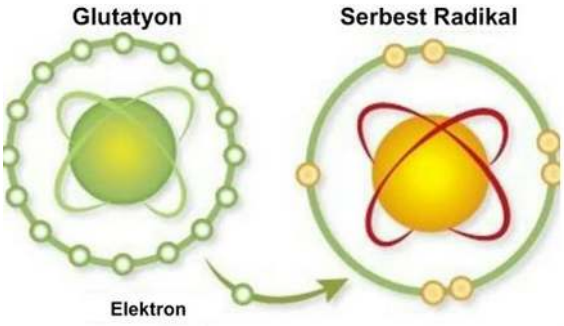
Enerji üretiminden cilt sağlığına glutatyonun faydalarını ve çalışma mekanizmasını Uzman Eczacı Ayşegül Birlik'in kaleminden öğrenelim.

İnsan vücudundaki en koruyucu moleküllerden biri olan glutatyon seviyeleri yetersiz ise inme, Alzheimer hastalığı ve kalp hastalığı da dahil olmak üzere bilinen en ciddi sağlık riskleri oluşabilir.

Yeterli veya yüksek glutatyon seviyeleri hem bu risklerden korunma hem de inanılmaz bir enerjiye, parlak bir cilde, sağlıklı detoksifikasyona, güçlü kalp ve beyin fonksiyonlarına ve hatta muhtemelen daha uzun bir ömre sahip olmak demek.

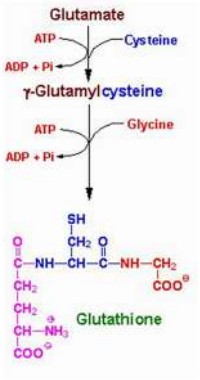
Glutatyon adeta bir serbest radikal (hücre içinde çoğaldığında zararlı artıklar) avcısı gibi çalışır ve vücudun savunma sistemi için vazgeçilmezdir. Serbest radikal denen moleküller elektron açlığı çekerler. Eksik olan elektronlarını tamamlamak için vücuttaki sağlıklı hücrelerden elektron çalarak kararlı hale geçmeye çalışırlar. Bunu yapmaya çalışırken sağlıklı hücrelere ve vücut metabolizmasına geri dönüşümsüz zararlar verirler. Vücuttaki en güçlü antioksidan olan glutatyon, kendi elektronunu vererek vücut hücrelerinden alınmasını engeller. Sağlıklı hücrelerden elektron çalmaya çalışan serbest radikallere kendindeki elektronlardan veren glutatyon vücudun hücrelerini korumuş olur.





GLUTATYON (GSH)
Proteinlerdeki sistein tiol yan zincirlerini redükte halde tutan nonenzimatik bir redükleyici ajan

Tripeptid
γ-glutamik asid + sistein + glisin



Kronik hastalıkları olan COVID-19 hastalarında azalmış glutatyon seviyelerinin, oksidatif stres oluşumuna katkıda bulunduğu ve böylece akciğer tutulumunu şiddetlendiren bir faktör olabileceği belirtilir. Sigara dumanı da solunum yollarındaki hücresel glutatyon havuzunu tüketerek, oksidatif hasarı (hücre paslanması) ve akciğerdeki iltihabı şiddetlendirmektedir.

Nisan 2020'de COVID-19 ile enfekte bireylerde yapılan bir çalışmada hafif hastalığı olanlara kıyasla orta ve şiddetli COVID-19 hastalığı olan kişilerde, plazma glutatyon seviyeleri daha düşük ve ROS (serbest radikal) seviyeleri daha yüksek bulunmuştur.

NEDİR GLUTATYON?

Glutatyon, üç amino asitten oluşan vücutta sentezlenen bir tripeptiddir (yani sistein, glisin ve glutamik asit (veya glutamat) amino asitlerinden oluşan küçük bir protein). Genellikle "ana (majör) antioksidan" olarak adlandırılan glutatyon, diğer antioksidanların, yani C ve E vitaminlerinin, alfa-lipoik asit ve CoQ10 (Koenzim Q10)' un kullanımını ve geri dönüşümünü artırır.

Glutatyonun iki farklı formu vardır:

•Aktif form olan indirgenmiş glutatyon (GSH veya L-glutatyon)

•İnaktif olan oksitlenmiş glutatyon (GSSG)

(GSH hücresel ortamda oksidatif "serbest radikal" yangınları söndürdükçe oksitlenir ve inaktif hale gelirek GSSG'ye dönüşür.)

İnaktif GSSG, glutatyon redüktaz enzimi sayesinde aktif GSH (gkutatyon) formuna geri dönüştürülebilir. Bu enzim azsa ve çok fazla oksitlenmiş GSSG biriktiğinde (aktif GSH'ye kıyasla), hücrelerde hasarlar başlar.

MİTOKONDRİYAL KORUMA

Hücrelerin "enerji santralleri" mitokondriler besinleri yaşam enerjimize yani ATP'ye çevirir.

Ancak mitokondri, enerji pompalamaktan çok daha fazlasını yapar. Kendi DNA'larına da sahiplerdir; bilgi iletebilir, hücre enerji seviyeleri düştüğünde tehlikeyi algılayabilir ve hatta bir hücre onarılamayacak kadar hasar gördüğünde ve ölmesi gerektiğinde son "ölüm" mesajını (apoptoz) gönderebilir. Bu şekilde mitokondri vücudun kalbi ve ruhu gibidir.

Bu döngüyü ve yaşam kaynağımızı koruyan "parlayan yıldız" glutatyondan başkası değil.

Burda glutatyon; ağır metaller, organik toksinler gibi zararlı maddelerin ve hatta mitokondrinin kendisi tarafından enerji yaratma sürecinde çıkan gerçek yan ürünlerinin (oksidatif yan ürünler veya serbest radikaller) mitokondriye zarar vermemesini sağlar.

Örneğin, enerji üretiminin son aşamasında vücudumuz ATP yapmak için oksijen kullanır. Yine, bu süreçte, mitokondri, DNA, proteinler, hücre zarları, vb. etrafındaki her şey için zehirli olan Süperoksit (çok fazla elektron içeren oksijen) oluşturur.

Glutatyon, hem Süperoksitleri hem de benzer diğer zararlı oksidatif molekülleri yokeder/ nötralize eder.

Tahmin edebileceğiniz gibi, glutatyon yapmak veya inaktif GSSG'den aktif GSH'ye geri dönüştürmek çok fazla enerji (ATP) gerektirir. Neyse ki, hücrelerimiz büyük miktarlarda yani glikoz, potasyum ve kolesterol kadar çok glutatyon içerirler!

GLUTATYONUN VÜCUTTAKİ ROLÜ

En kritik dört işlevi:

- Yaşlanma karşıtı etki
- Antioksidan koruma
- Detoksifikasyon
- Enerji üretimi

Glutatyon ayrıca şunlardan da sorumludur:

- Sistein taşıyıcı / depolama
- Hücre sinyalizasyonu
- Enzim fonksiyonu
- Gen ifadesi
- Hücre farklılaşması/ proliferasyonu

Kısacası tüm bunlar, glutatyonun antioksidan özelliklerinin hücreler arasındaki iletişimi iyileştirmek, hücrelerdeki oksidasyonu stabilize etmek ve azaltmak, serbest radikal hasarıyla savaşmak, protein işlevini desteklemek ve 'hücresel çöpü' çıkarmak için çalışması anlamına gelen çok karmaşık tıbbi ve biyokimyasal işlevlerdir.

Yaşlanma Karşıtı Etki

80'li yaşlar ve üzerindeki insanlara bakıldığında daha yüksek glutatyon seviyelerine sahip olduğu bulunmuştur. Düşük glutatyon seviyeleri, apoptozu veya hücre ölümünü tetiklemek için mesajlar gönderir. Ayrıca, glutatyonun hücresel ve mitokondriyal seviyelerde oynadığı kritik rol göz önüne alındığında, genel sağlık ve uzun ömürlülük faydaları çok geniştir.

Hesap basit, vücudunuzda ne kadar çok glutatyon varsa hücreleriniz ve mitokondri o kadar sağlıklı demektir. Vücut glutatyon seviyeleri azaldıkça, hücresel bozulma, hastalık riskinde artış ve hücresel ölüm olasılığı o kadar artar.

ANTİOKSİDAN KORUMA

Antioksidanlar, vücudunuzu serbest radikallerden veya

"oksidatif" hasarlardan korumak için çalışan besin dünyasının "yaşlanma karşıtı ajanlarıdır". Her yemek yediğinizde, nefes aldığınızda veya hareket ettiğinizde, vücudunuz enerji üretmek için yediğiniz gıdalardan üretilen yakıtı kullanır. Ancak enerji üretmek için gaz kullanan bir arabanın bu sürecin zararlı yan ürünlerini egzoz olarak salması gibi, vücudunuzun enerji üretimiyle de tehlikeli bir yan ürün olan "serbest radikaller" çıkar.

Serbest radikaller, elektronu eksik olan oldukça "reaktif oksijen" formlarıdır (ROS). Normal moleküllerle temas ettiklerinde, sağlıklı hücreye ve DNA'sına zarar vererek bir elektron çalmaya çalışırlar. Bazı tahminler, vücudunuzdaki her hücrenin DNA'sına günde 10 bin oksidatif darbe aldığını gösteriyor! Antioksidanlar, serbest radikallerin neden olduğu hasarı gidermek için çalışır.

Glutatyon, vücudun "ana antioksidanıdır". Hücre zarlarına, DNA'ya, enerji üretimine vb. zarar veren oksidatif bileşiklere doğrudan bağlanır. Süperoksit, nitrik oksit, karbon radikalleri, hidroperoksitler, peroksinitritler ve lipid peroksitler dahil çok çeşitli oksidanları anında nötralize eder.

DETOKSİFİKASYON

Detoksifikasyonun üç aşaması vardır:

Faz 1: Araba egzozu, duman, alkol, kafein, dioksin, ilaçlar, radyasyon, ağır metaller, böcek ilaçları ve diğer kanserojenlerden kaynaklanan toksinler kısmen mitokondri sitokromları içindeki özel proteinler tarafından işlenir.

Faz 2: Çeşitli enzimler, Faz 1'de kısmen bozunan ve işlenen toksik maddelere (ağır metaller ve organo-toksinler gibi) koruyucu bileşiklerle bağlanıp etkisiz hale getirerek doğrudan etki eder. Bu bağlanmaya "konjugasyon" denir ve glutatyon merkezi figürdür. Glutatyon-S-Transferaz (GST) adı verilen bu tür özel bir enzim grubu, Faz 1 detoksifikasyonun yan ürünlerine glutatyon bağlar ve toksik potansiyellerini nötralize ederken aynı zamanda bu toksik maddeleri suda daha çözünür ve ortadan kaldırılmaya hazır hale getirir. Benzer işlevleri yerine getiren diğer ikinci aşama enzimleri ve proteinleri de vardır, ancak glutatyon olmadan bu diğer enzimler yeterince işlev göremezler.

Faz 3: Konjuge olduktan sonra, toksinler vücudunuzdan esas olarak böbrekler (idrar) ve karaciğer (safra) yoluyla atılmaya hazırdır. Eliminasyon, detoksifikasyonun son aşamasıdır.

ENERJİ ÜRETİMİ

Enerji üretimi tüm hücrelerde (kırmızı kan hücreleri hariç) mitokondrilerde sürer. Glutatyon, mitokondrinin serbest radikal veya diğer "oksidatif" hasarlardan korunmasında rol oynar. Mitokondri, oksidatif moleküller tarafından saldırıya uğrar ve hasar görürse, yavaşlar ve daha az ATP yapmaya başlarlar. Daha az ATP ile hücrenin geri kalanı da yavaşlar.

Hasarlı mitokondri de daha fazla hataya yatkın hale gelir ve daha fazla "egzoz" veya serbest radikal oluşturmaya başlar. Buna karşılık, bu serbest radikaller daha fazla mitokondriyal hasara neden olur ve böylece daha az enerji ve daha fazla hasar içeren bir kısır döngü oluşturur.

Enerji üretiminde de stres devreye giriyor. Enerji ihtiyacı ne kadar yüksekse (daha yüksek metabolizma, YOĞUN egzersiz, stres vb.) mitokondrinin çalışması o kadar zorlaşır ve daha fazla serbest radikal üretir.

Aktif/ inaktif glutatyon (GSH / GSSG) oranı bozulur.

GSH /GSSG oranı ölçülebilir ve "oksidatif stresin" veya ne kadar hızlı yaşlanıp kötüleştiğimizin çok güvenilir bir ölçüsüdür. Bu, hücremizin DNA'sının, hücre zarlarının, proteinlerinin ve kolesterolünün hasara ne kadar duyarlı olduğunu ölçebileceğimiz anlamına gelir.

Dinlenme halindeki sağlıklı hücrelerin GSH/GSSG oranı> 100'dür. Bununla birlikte, oksidatif strese maruz kalan duyarlı hücrelerde bu oran 10 veya daha azına düşer. Yorgunluk, zihinsel odaklanma eksikliği, beyin sisi, kas yorgunluğu ve ağrı, sızı hissederiz.

Bu semptomlar yalnızca birçok kronik hastalıkla ilişkili değildir. Yine de, mitokondri GSH'nin korumasını kaybettiğinde, serbest radikaller mitokondriye saldırdığında ve hücresel enerji azaldığında ortaya çıkan "mitokondriyal disfonksiyonun" da bir sonucudur. Multipl skleroz, Crohn hastalığı, romatoid artrit, diyabet, Lyme gibi otoimmün hastalıklar, ağır metal yükü, organo-toksinler ve daha fazlası "mitokondriyal disfonksiyon", düşük GSH seviyeleri ve derin yorgunluk demektir.

Aktif glutatyon (GSH) seviyelerini eski haline getirmek ve GSH/GSSG oranını düzeltmek, enerji tükenmesinin tamamını olmasa da bir kısmını düzeltebilir.

Glutatyon eksikliği sizi, her ikisi de hızlandırılmış yaşlanmanın ve kronik hastalığın belirteçleri olan oksidatif stres ve enflamasyona karşı savunmasız kılar. Çok az GSH varsa, hücre mitokondrileri okside olduklarında veya "paslandıklarında" daha az verimli oldukları için daha yorgun hissetmeye başlarsınız.

Oksidasyonun neden olduğu serbest radikal hasarı, bağışıklık sisteminizi hasarı temizlemek için tetikler ve bu da enflamasyona neden olur.

Bu nedenle, tükenmiş glutatyon seviyelerinin, diğerleri arasında kalp hastalığı ve diyabet dahil olmak üzere birçok olumsuz sağlık durumu için riskinizi artırması şaşırtıcı değildir.

Glutatyon seviyelerini tüketebilecek faktörlerin sayısı göz önüne alındığında, bu daha da

sorunlu hale geliyor. Doğal yaşlanmaya ek olarak çevresel nedenler şunlardır:

- Kimyasal toksinlere kronik maruz kalma
- Kadmiyuma maruz kalma
- Alkol kullanımı
- Sigara içmek
- Hava kirliliği
- Kötü beslenme (işlenmiş-paketli-çöp gıda)
- Stres
- Bazı ilaçlar (Parasetamol)
- UV radyasyonuna maruz kalma

Bazı hastalıkların glutatyon seviyelerini düşürdüğü bilinmektedir. Düşük glutatyonla ilgili hastalıklardan bazılarır:

- AIDS/HIV
- Makula dejenerasyonu
- Parkinson hastalığı
- Diyabet
- Hepatit
- Kanser
- KOAH
- Alzheimer hastalığı
- Karaciğer hastalığı
- Orak hücre anemisi
- İnme
- Kalp hastalığı
- Kısırlık (İnfertilite)

ENFLAMASYON

Enflamasyon, diyabet ve kalp hastalığından kansere kadar hemen hemen her kronik hastalıkta mevcuttur. Bununla birlikte, enfeksiyon sebebi istilacılarla savaşmak için de enflamasyon gereklidir..

Herhangi bir yaralanma, iltihaplı bir tepkiye neden olabilir. Travma, enfeksiyon, toksinler veya alerjide bağışıklık sistemi aynı kimyasal kademede cevap verir.

Vücudumuzdaki her şey gibi, enflamasyon (iltihaplanma) söz konusu olduğunda bir dizi yerleşik kontrol ve denge vardır. Bir yaralanma tespit edildiğinde, vücut bu iltihaplanma sürecini harekete geçiren siklooksijenaz-2 (veya COX-2) adlı bir enzim üretir.

Buna karşılık, COX-2, seri-2 prostaglandinler adı verilen kısa ömürlü bir sinyal molekülünün üretimi için sinyal verir. Bu enflamasyon öncesi hormonlar, iltihaplanma sürecini teşvik eder ve vücudun yaralı bölgeyi iyileştirmesine yardımcı olur.

Vücut işlevini yaptıktan sonra vücudu normale döndürmeli ve bu hormonları kapatmalıdır. Bunu yapmak için, anti-enflamatuar olan seri-1 ve seri-3 prostaglandinlerin salınmasına sinyal veren COX-1 enzimlerini serbest bırakır.

Çevresel toksinler, beslenme, stres ve diğer yaşam tarzı sorunları, bu sistemin kontrollerini ve dengelerini devre dışı bırakarak vücudunuzu pro-inflamatuar prostaglandinlerden daha fazlasını ve anti-inflamatuar olanlardan daha azını yapmaya teşvik eder. Sonuç olarak, birçok insan kronik, sistemik enflamasyona bu sebeple girer, durum ciddileşir.

İşte glutatyon (GSH), bağışıklık hücrelerimizi (akyuvarlar) etkileyerek enflamasyonun durumunu kontrol eder. Glutatyon seviyelerinin yeniden dengelenmesi, bağışıklık sistemi yeterliliğini eski haline getirebilir ve kronik inflamasyonu daha iyi kontrol altına alabilir.

BAĞIŞIKLIK

Glutatyon, bağışıklık sisteminin sağlıklı kalmasına ve enfeksiyonlarla savaşımına yardımcı olur. Bağışıklık söz konusu olduğunda C vitamini tüm övgüleri alıyor gibi görünürken, glutatyon, (asıl başrolü hak eden) az tanınan destekleyici aktördür.

Araştırmalar, aktif glutatyonun (GSH) vücudun enfeksiyon savaşçısı olan doğal öldürücü (NK) ve T hücreleri gibi beyaz hücreleri hazırladığını gösteriyor. GSH ile güçlendirilmiş T hücreleri, bu şekilde hem bakteriyel hem de viral enfeksiyonları kontrol etmeye çalışan interlökinler-2 ve -12 (IL-2, IL-12) ve interferon-gama gibi daha fazla enfeksiyonla savaşan maddeler üretebilir.

Özellikle, bir çalışma, GSH'nin NK hücresinin sitotoksik olma (işgalcileri öldürme) yeteneğini sadece altı aylık kullanımdan sonra ikiye katladığını buldu.

Birçok kronik enfeksiyon (EBV, Hepatit, Herpes Virüsleri ve Lyme gibi) bağışıklık sistemi regülasyonunu bozup baskılayabilir. Glutatyon bu durumu tersine çevirebilir.

ATLETİK PERFORMANS

Glutatyonun egzersizlerden önce kullanıldığında atletik performansı artırabilir.

Egzersizden önce 1.000 mg glutatyon alan sekiz erkekten oluşan küçük bir çalışmada, glutatyon alan erkekler daha iyi performans gösterdi, daha az yorgun hissettiler ve plasebo kontrollü gruba göre daha düşük kan laktik asit düzeylerine sahipti. (Laktik asit çokluğu yorgunluğa, düşük tansiyona, kas ağrılarına, vücut ısısında düşüşe ve solunum problemlerine neden olabilir.)

Benzer şekilde, Muscle and Fitness'ta yayınlanan bir makalede, L-sitrülin ile kombine glutatyon, nitrik oksit üretimini (NO) tek başına plasebo veya L-sitrülinden daha iyi artırdı.

(Nitrik oksidin bilinen etkisi, kan damarlarını genişleterek kaslar ve dokulara kan ve oksijen akışını arttırır.)

CİLT SAĞLIĞI

Glutatyon sadece cildin melaninini (pigmentasyonu) azaltmakla kalmaz, aynı zamanda kırışıklıkların görünümünü azalttığı ve cildin elastikiyetini artırdığı bulunmuştur.

Glutatyon, esas olarak melanin yapımında rol alan enzimlerden biri olan tirozinazı inhibe ederek cilt pigmenti üretimi üzerinde çalışır. Bir derleme, glutatyon kullanımının bir miktar cilt aydınlanmasına neden olduğunu doğrular. Ek olarak, glutatyonun, GSH' nin bir öncüsü olan


Whey protein
(Peynir altı suyu proteini)

glutamilsistein içeren peynir altı suyu proteini (whey protein) alımıyla desteklendiğinde, sedef hastalığını azalttığı da gösterilmiştir.

TİP 2 DİYABET

Özellikle kan şekeri seviyeleri yüksek olduğunda dokulara zarar verebilecek yüksek oksidatif stres nedeniyle glutatyon seviyeleri yetersizdir. Diyabetli kişilere glutatyon öncüleri olan sistein ve glisin verildiğinde, glutatyon seviyeleri yükselip oksidatif stresi azalır, bu da GSH takviyesinin tip 2 diyabetle ilişkili oksidatif stres ve doku hasarını önlemede çok faydalı olabileceğini düşündürmektedir.

D VİTAMİNİ SEVİYELERİ

D3 vitamini (D vitamininin aktif formu) bağışıklık sistemini kontrol ettiği ve düzenlediği için önemi COVID-19 süreciyle daha çok dikkat çekiyor. Başlangıçta kalsiyum metabolizmasında ve kemik oluşumunda sadece bir rol oynadığı düşünülürken, düşük D3 vitamini seviyelerinin kalp krizi, astım, diyabet, yüksek tansiyon, multipl skleroz ve yaşla beyin fonksiyonlarında azalma riskini artırabileceğini artık biliyoruz.

İlginç bir şekilde, düşük D3 vitamini seviyeleri de düşük glutatyon ile ilişkilendirilmiştir. Glutatyon seviyeleri düşük olduğunda, D3 vitamini o kadar verimli çalışmaz.

D3 vitamini eksikliği olan hayvanlarda yapılan bir çalışmada, D3 vitamini ve sistein (bir GSH öncüsü) takviyesi, glutatyon seviyelerini geri kazandırdı, D3 vitamininin biyoyararlanımını artırdı ve enflamasyonu azalttı. Sadece D vitamini almak yeterli değildir. D3 vitamininin gerektiği gibi çalıştığından emin olmak için yeterli glutatyon seviyelerine sahip olmak önemlidir.

GLUTATYON SAĞLAYAN BESİNLER

Kuşkonmaz, avokado, lahana, brüksel lahanası, ıspanak, brokoli, sarımsak, frenk soğanı, domates, salatalık, badem ve ceviz gibi besinler doğal olarak glutatyon içerir. Bu besinler, glutatyonun öncülleri, yani sistein ve diğer kükürt içeren yiyecekler ve selenyum bakımından zengindir. Ancak, depolama ve pişirme dahil olmak üzere çeşitli faktörler besin değerlerini etkileyebilir. Bu besinleri pişirmek, glutatyon içeriğini yüzde 30 ila 60 oranında azaltabilir.

Glutatyon (GSH) çok sülfüriktir, bu nedenle sistein, glutamat ve glisin gibi sülfür içeren amino asitler açısından zengin proteinlere ihtiyaç duyarız. Doğal ortamında otla beslenen hayvan kaynaklı bir peynir altı suyu tüketimi GSH yapmayı kolaylaştırabilir. Peynir altı suyu proteini, sisteine bağlı glutamin olan gama-glutamilsistein içerir. Bu kombinasyon, hücrelerimizde glutatyon üretmek için ilk (ve hız sınırlayıcı) adımı atladığı için, diyet yoluyla daha yüksek glutatyon seviyelerini desteklemek için hayati öneme sahiptir.

ALLIUM İÇEREN GIDALAR

Allium, Glutatyon sentezinin öncüsü olan kükürt bakımından zengin bir bitki ailesidir (cins). Allium yiyecekleri şunları içerir:

- Sarımsak
- Soğan
- Frenk soğanı
- Taze soğan
- Arpacık
- Pırasa

TURPGİLLER

Turpgillerden sebzeler glukozinolatlarla doludur. Bu bileşikler Brassica bitkilerine kendine özgü sülfürik aromasını verir.

- Brokoli
- Lahana
- Karnıbahar
- Brüksel lahanası
- Roka
- Kara lahana
- Su teresi
- Turp

Alfa Lipoik Asit Açısından Zengin Gıdalar

Alfa-lipoik asit vücuttaki glutatyon seviyelerini yeniler ve artırır. İçeren besinler:

- Sakatat etleri
- Sığır eti
- Bira mayası
- Brokoli
- Ispanak
- Brüksel lahanası
- Bezelye
- Domates



Selenyum Açısından Zengin Gıdalar

Selenyum, antioksidan enzimleri oluşturan yapı taşlarının bir parçası olan eser bir mineraldir. Glutatyon üretimi için de çok önemlidir. İçeren besinler:

- Deniz ürünleri
- İstiridyeler
- Brezilya fındığı
- Yumurtalar
- Mantarlar
- Tam tahıllar
- Sakatat etleri
- Süt Ürünleri

GLUTATYON TAKVİYELERİ

Beslenme glutatyon seviyelerini yükseltmenin en iyi (ve tercih edilen) yolu olsa da, çeşitli glutatyon takviyeleri mevcuttur ve gerektiğinde alınması önerilir.

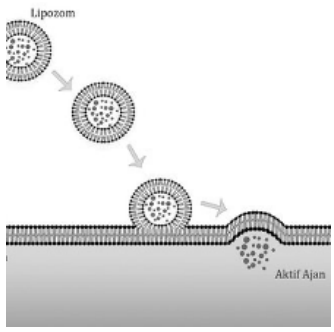
Glutatyon, temel toz formunda ağızdan alındığında maalesef sindirim sistemi parçalama süreci o kadar etkilidir ki, klasik / düz glutatyonun neredeyse tamamı asla dolaşıma girmez. Yani ağızdan alınan çoğu glutatyon takviyesinin hiçbir yararı olmaz.

Oral (ağızdan) takviye için daha iyi bir seçenek, lipozomal glutatyondur.

Lipozomal Takviyeler

- Lipozomal yapının içinde etken madde (nutrient) taşınır.
- Mavi kürecikler yani fosfolipid yapı hücre dış zarı ile biyo-uyumludur ve hücre emilimi kat be kat artar.

Lipozomal Teknolojisinin avantajı, hücresel zarların birincil yapı taşları olan fosfolipidlerin eşsiz bileşiminden kaynaklıdır. Lipozomlar, küre merkezinde bulunan ve korunan glutatyon gibi aktif bir bileşenle hücre zarlarımızı oluşturan aynı doğal fosfolipitlerden yapılmış mikroskobik kürelerdir. Fosfolipid membranlar, içerisindeki aktif maddeyi hücreye teslim ettikten sonra kendileri de hücrelerin hücre zarlarının tamirinde kullanılır. Lipozomların hem kapsülleri hem de içerdikleri aktif maddelerin tamamı vücutta kullanılır.



Lipozomal formülasyonların GSH düzeylerini ve emilimi artırdığı çalışmalarla gösterilmiştir. Lipozomal yapıda glutatyon takviyeler lipozomal olmayan klasik takviyelere göre biyoyararlanımı (vücutta emilimi) yaklaşık 100 kat artırmıştır.

Lipozomal yapının içindeki etken maddenin hücreye aktarımı

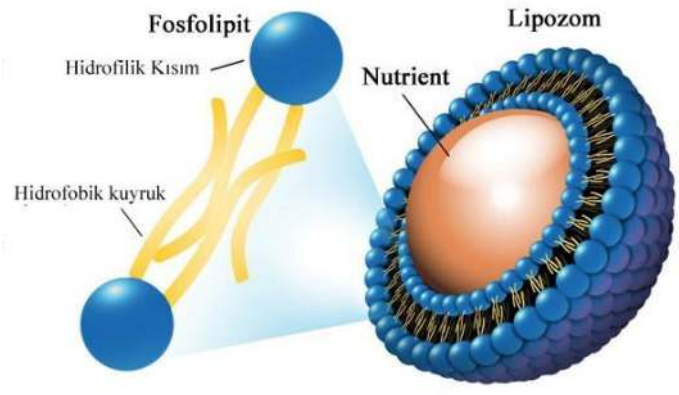
Lipozomal glutatyon günlük 200- 500 mg ile başlanabilir ve gerektiğinde uzman onayıyla günde 1.000 mg'a yükseltilebilir.

Glutatyon ayrıca bir nebülizörde solunan bir form olarak da alınabilir. Ancak doktorun bu formu reçete etmesi gerekir. Diğer tamamlayıcı glutatyon formları arasında transdermal, kremler ve IV kullanımı bulunur. İntravenöz/ damaryolu (IV) formu, glutatyon vermenin en etkili yolu olarak bilinir ancak invazivdir, bir reçete ve doktor gözetimi gerektirir. Ayrıca bazı uzmanlar glutatyonun kısa yarılanma ömrü olduğundan dolayı damardan alımını da yeterli bulmamaktadır. Bu durumda vücutta glutatyon seviyelerini yeterli bir seviyede destekleyecek dozda takviyelerin belli bir süre düzenli kullanımı düşünülmelidir. (Sürekli ve düzenli takviye kullanımı).

Beslenme seçimleri ve yine bazı takviyelerle vücudun doğal glutatyon üretimini dolaylı olarak artırmak da düşünülmelidir. Selenyum, alfa-lipoik asit, NAC ve SAMe' yi içeren besin ve takviyeler gibi.

Glutatyon takviyelerinin, karın krampları, şişkinlik, yumuşak dışkılama, gaz ve kızarıklık gibi olası alerjik reaksiyonlar dahil olmak üzere birkaç nadir yan etkileri olabilir. Astımınız varsa, inhale GSH kullanmaktan kaçının. Ayrıca, hamileyseniz veya emziriyorsanız, glutatyon almadan önce doktorunuza danışın.





Kaynaklar

Pubchem Glutathione
https://pubchem.ncbi.nlm.nih.gov/compound/glutathione#section=Top

Antioxidants and Redox Signaling
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5661824/

Liver Detoxification
https://www.biohealthlab.com/patient/resources/popular-topics/liver-detoxification/

Glutathione and mitochondria
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4079069/

Glutathione a key player in autoimmunity
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19393193

Glutathione and adaptive immune responses
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22164280

Randomized controlled trial of oral glutathione
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24791752

Glutathione and infection.
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23089304

Glutathione supplementation suppresses muscle fatigue induced by prolonged exercise via improved aerobic metabolism
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4328900/

Muscle and Fitness; The science behind Setria
https://setriaglutathione.com/uploads/pdf/Setria-Science-on-Muscle-and-Fitness.pdf

Glutathione and it's anti-aging and antimelanocitic effects
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5413479/

Psoriasis Improvement in Patients Using Glutathione-enhancing, Nondenatured Whey Protein Isolate: A Pilot Study
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3805302/

Glutathione Synthesis Is Diminished in Patients With Uncontrolled Diabetes and Restored by Dietary Supplementation With Cysteine and Glycine
http://care.diabetesjournals.org/content/34/1/162

Glutathione Stimulates Vitamin D Regulatory and Glucose-Metabolism Genes, Lowers Oxidative Stress and Inflammation, and Increases 25-Hydroxy-Vitamin D Levels in Blood: A Novel Approach to Treat 25-Hydroxyvitamin D Deficiency.
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30160165

Glutathione & Detoxification: The Methylation Connection
https://metabolichealing.com/methylation-detoxification-glutathione-connection/

Modern Erkeğin Stil Ajandası



TÜM DİJİTAL PLATFORMLARDA

TURKCELL DERGİLİK'TE

VODAFONE DMAGS'DA

DİJİTAL BASIN'DA

www.gardiropmagazin.com



Yazı: **Sema Cesur**
FTR Uzman Doktor, PNI & GAPS Danışmanı

BOYUN AĞRILARI BOYNUMUZU BÜKMESİN

Toplumda sıkça görülen boyun ağrılarının nedenlerini ve ağrılardan korunmanın yollarını öğrenin.

Boynumuz anatomik yapısı sayesinde geniş bir hareket kabiliyetine sahiptir. Bu nedenle incinme ve yaralanmalara da oldukça açıktır. Boyun omurlarımızın en hareketli seviyesi C5-C6 olup, boyun fıtığı da en fazla bu seviyede görülür. Bel ağrısından sonra en çok karşılaşılan kas iskelet sistemi yakınması boyun ağrısıdır. Erişkinlerin üçte ikisi hayatlarının bir döneminde boyun ağrısı yaşar. Boyun ağrılarının birçok farklı nedeni vardır.

Günlük yaşam alışkanlıklarımızdaki yanlışlar boyun ağrılarında artışa neden olur. İçinde bulunduğumuz pandemi döneminde birçok kişide boyun ağrılarında artış oldu. Uzun süreli evde olmak, iş ve eğitimi uzaktan sürdürmek yaşama alışkanlıklarımızın postür üzerindeki etkilerini daha çok ortaya çıkardı. Ayrıca boyun ağrıları, altta yatan bazı hastalıklara bağlı olarak da görülebilir. Uzun süreli boyun ağrısı günlük yaşam aktivitelerini ve uyku kalitemizi bozar. Çünkü uzun süren boyun ağrıları banyo yapmak, uyumak, giyinmek, işe gitmek, araba sürmek gibi günlük yaşam aktivitelerimiz ve tüm beden sistemimiz üzerinde olumsuz etkilere neden olur.

Boyun ağrıları nedenlerinden bazıları

- *Kötü postür, zayıf kaslar*
- *Sedanter yaşam*
- *Masa başında çalışmak*
- *Uzun süreli bilgisayar ekranı karşısında oturmak*
- *TV karşısında uzun süre geçirmek*
- *Telefonda fazla vakit geçirmek*
- *Başta ev işleri olmak üzere tüm işlerde uzun süreli öne eğilerek yanlış ve zorlamalı pozisyonda çalışmak*
- *Duruş bozuklukları*





Bilgi

Doğru bir postür için bir basit bir öneri

Konforlu ve dik oturun. Her iki omuz simetrik, baş dik ve orta hatta olsun. Her iki omuz ve başın tepesinden görünmez kukla ipleriyle yumuşak bir şekilde yukarı doğru çekildiğinizi hayal edin.



Tüm sistemi nasıl mı bozar?

Uzun süreli ağrı ve hareket kısıtlılığının etkileri, diğer vücut bölgelerine yayılarak uyku kalitesinde bozulmaya kadar ulaşır. Bunun sonucunda da genel vücut tamir sistemlerinde aksamalar başlayarak zincirleme bir şekilde mutsuzluktan motivasyon kaybına, dikkat eksikliğinden odaklanamamaya, sindirim sistemi bozukluklarından obeziteye ve nefes kapasitesinde düşüş ile savunma sisteminde çöküşe kadar tüm sistemler üzerinde olumsuz etkilere neden olarak yaşam kalitemizi düşürür.

Boyun ağrısı belirtileri nelerdir?

- **Boyun tutulması:** Boyun hareketlerini engelleyici yapıda ağrı. Özellikle başı bir taraftan diğer tarafa çevirmeye çalışırken ağrı ve kısıtlılık.
- **Kola ve ele yayılan ağrı:** Ağrı, sinir hattı boyunca boyundan omuzlara ve kollara yayılabilir. Ağrının yoğunluğu değişken olup yanma şeklinde de hissedilebilir. (Önemli bir belirti olduğundan, gecikmeden doktorunuza başvurmalısınız.)
- **Karıncalanma, iğnelenme, batma, uyuşma (parestezi):** Bu hisler boyundan omuzlara, kola, parmaklara kadar yayılabilir. Tipik olarak sadece bir kolda hissedilir.
- **Kuvvet kaybı (eline aldığını düşürme hissi):** Bu durum parmaklarda karıncalanma, uyuşma veya zayıflığa neden olabilir.
- **Baş ağrısı:** Boyundaki gerilme, başa bağlı kaslarda ve sinirlerde de gerilme oluşturarak gerilim tipi baş ağrısı veya oksipital nevraljiye neden olabilir.

Mekanik boyun ağrısı

Başlıca iki çeşit boyun ağrısı vardır: mekanik boyun ağrısı ve omurga patolojilerine bağlı ağrı. Mekanik boyun ağrısı, en sık görülen boyun ağrısı tipidir. Boyun, boyun kasları ve bağ dokusunu etkileyen kazalar ve zedelenmelere bağlı olarak da oluşabilir. Kötü postür bu tip ağrının en önemli nedenidir. Mekanik boyun ağrısı başa, omuzlara ve kollara yayılabilir. Sıklıkla ağrının gerçek nedeni ve yeri bulunamaz.

Kas gerilmeleri

Bilgisayar, tablet, televizyon ve telefonda çok fazla zaman geçirmek kas gerginliklerini arttırır. Kaykılarak oturmak, yatarak kitap okumak, uygunsuz postürde uzun zaman kalmak, gerginlik, stres, dişleri sıkmak boyun kaslarımızı zorlayarak kasılmaya, gerilmeye neden olabilir.

Kazalar ve yaralanmalar

Kaza ve yaralanmalar, hafif incinmelerden ciddi patolojilere kadar geniş bir skalada hasarlara neden olabilir.

Ani boyun savrulması

Motorlu bir taşıta arkadan çarpıldığı kazalarda kamçı sendromu/kırbaç hareketi zedelenmesi (whiplash) denilen bir durum görülebilir. Bu durumda baş önce arkadan vurulmanın etkisiyle geriye doğru, sonra da öne doğru hızla sarsılır. Normal eklem hareket genişliğinin üzerindeki zorlamalı hareket açısı nedeniyle yumuşak dokuda zedelenmeden boyun omurları arasındaki bağlarda kopmalara kadar uzanabilen tehlikeli bir tablodur.

Araç koltuklarının boynu destekleyen yapıda olması ya da araç boyun yastığı ilavesi whiplash yaralanmalarından korunmada oldukça etkilidir.

Omurga hastalıklarına bağlı boyun ağrısı

Bu gruptaki boyun ağrıları mekanik boyun ağrılarına göre daha az görülür. En sık görülen nedenleri şunlardır:

- Boyun fıtığı (servikal disk hernisi)
- Boyun omurlarında dejenerasyon/yıpranma (servikal spondilozis)
- Boyun omurga kanalında daralmaya bağlı omurilik basısı (servikal spondilotik miyelopati)

Boyun fıtığı (servikal diskopati)

Boynumuzda bulunan omurlar arasındaki disklerde görülen fıtıklaşmalara bağlı olarak oluşur. Boyun fıtığı sinir kökü üzerine baskı yaparsa özelikle omuza ve kola vuran ağrıya yol açabilir. Bu durumda kol ağrısı çoğunlukla boyun ağrısından daha şiddetli ve ön planda olabilir. Sinir köklerine olan basının düzeyine



göre de kol ve el kaslarında güçsüzlük ve uyuşukluk görülebilir.

Boyun omurlarında dejenerasyon/ yıpranma (servikal spondiloz)

Vücudumuzdaki tüm eklemler gibi boyun eklemlerimiz de yaşlandıkça aşınma eğilimindedir. Bu duruma osteoartroz da denilir.

Yaşlanmayla beraber omurlar arasında bulunan disklerin içerdiği su oranı azalır. Su oranı azalan disklerin yüksekliği de azalır. Böylece diskin hareketi desteklemesinde yetersizlik meydana gelir ve eklemlere daha fazla yük binmeye başlar. Yük dağılımındaki ve hareket yeteneğindeki dengesizlik omurlarda bozulmaya yol açar ve sonuçta anormal kemik uzantıları (osteofit) oluşur. Bu kemik çıkıntılar boyunda ağrıya, sinir köklerine ve omurilik üzerine basıya yol açarak boyun fıtığına benzer kol ağrılarıyla elde ve kolda güçsüzlük ve uyuşukluğa yol açabilir.

Boyun omurga kanalında daralmaya bağlı omurilik tutuluşu (servikal spondilotik miyelopati)

Boyun omurgalarında ileri düzeydeki kireçlenme (spondilotik değişikler) omurga kanalında daralma yaparak omurilik üzerinde bası bulgularına neden olabilir. Bu tabloya spondilotik miyelopati denir. Omurilik sürekli bası altında olduğunda ise bacaklarda yanma,





Boyun sağlığını korumak ve desteklemek için neler yapılabilir?

1. Düzenli spor yapın. Haftada 3 ila 4 gün egzersiz yapmak kondisyon artışı sağlar; boyun, sırt ve karın kaslarını güçlendirerek postürü düzeltir. Düzenli yapacağınız sporlar tempolu yürüme, koşma, yüzme, yoga ve benzerleri olabilir.

2. Sigara içmeyin.

3. Kilo kontrolünü sağlayın.

4. Boyun ve sırt kaslarınızı güçlü tutun.

5. Mutlaka masanızda çalışın. Yatakta, koltukta ve benzeri kötü pozisyonlarda çalışmayın.

6. Bilgisayar ve tablet kullanırken sıklıkta duruşunuzu kontrol edin ve düzenleyin. Ofis ergonomisi olarak adlandırılan destekleri kullanın. Boynu destekleyen, sırtı yüksek, bel boşluğunuzu dolduran sandalyeler tercih edip bilgisayarınızın ekranını göz hizanıza yerleştirin. Ayağınızın altına küçük bir yükselti alıp konforlu ve dik oturun. Mümkünse her saat başı 5-10 dakika masa başından kalkıp yürüme, zıplama, salınma gibi hafif egzersizler yapın; hareket edin. (İdeali 25-30 dakikada bir 3-5 dakika ayağa kalkıp hareket etmektir.)

7. Stresinizi kontrol edin.

8. Sağlıklı ve dengeli beslenmeye özen gösterin. Yeterli sıvı tüketin.

9. Aşırı yüklenmelerden (ev işlerinde veya sporda aşırı zorlanma ve yorulmadan) kaçının.

10. Doğru yastık ve yatak seçin. Çok sert veya çok yumuşak olmasından kaçının.

11. Ayakkabı seçimine dikkat edin. Barefoot (çıplak ayak) ayakkabılar tercih edilebilir. Doğru ayakkabı seçimi tüm vücut sağlığı üzerinde etkilidir.

12. Yoga, meditasyon, mindfulness ve nefes çalışmalarını yaşamınıza dahil edin. Bunlar parasempatik sistem üzerinden genel vücut sağlığını destekler. Boyun ağrılarından kurtulmak ve yaşam kalitesini artırmak için pandemi döneminde evde yoga yapmak akıllıca bir seçimdir. Boyun ve kürek kemiği stabilitesini artırırken omurgayı güçlendirir, kas spazmlarınızın azalmasını sağlar.

gerginlik hissi, sertlik, yürüme zorluğu, kollarda kuvvetsizlik, uyuşukluk, karıncalanma gibi belirtiler görülür.

Boyun ağrısına neden olan diğer etkenler

Romatoid artrit, menenjit veya kanser gibi bazı hastalıklar ile boğazda uzun süren enfeksiyon ve buna bağlı şişmiş lenf bezleri de (LAP) boyun ve ense ağrısına sebep olabilir.

Boyun ağrısında kırmızı bayraklar

Aşağıdaki durumlarda en kısa sürede doktorunuza danışmalısınız:

- Hastada kanser gibi ciddi bir sistemik hastalık varsa
- Ağrı günden güne azalmıyor, artıyorsa
- Elde ve kolda kuvvet kaybı, his değişikliği meydana gelmişse
- Ağrıyla beraber ateş, kilo kaybı, iştahsızlık, halsizlik gibi sistemik belirtiler varsa
- Devamlı ağrı varsa
- Gece ağrısı varsa

Boyun ağrısı süresine göre 3 gruba ayrılır:

- Akut: 4 haftadan az sürer.
- Subakut: 4-12 hafta sürer.
- Kronik: 3 ya da daha fazla ay sürer.

Ağrı kronikleştikçe tedavisi gittikçe zorlaşabilir. Ağrıya akut ya da subakut dönemde müdahale etmek tedavi başarısı açısından çok önemlidir.

Boyun ağrısı teşhisi nasıl konur?

- Anamnez (öykü)
- Fizik muayenesi

Doktorunuz gerekli gördüğü takdirde boyun ağrınızın nedenini daha iyi anlayabilmek için teşhise yönelik tetkik veya görüntüleme yöntemlerinden birini ya da birkaçını isteyebilir:

- Röntgen
- BT taraması
- MR görüntüleme
- Elektromiyografi (EMG)
- Kan testleri

Tedavi

Boyun ağrınız bir darbe ya da travma sonrasında oluşmadıysa evde kendi kendinize uygulayabileceğiniz bazı yöntemler vardır.

- **Dinlenmek:** Boyun kaslarında gerginlik ve ani sert ters harekete bağlı kas tutulmaları için genellikle birkaç gün dinlenmek iyi gelir. Dinlenme kaslara ve tendonlara kendiliğinden iyileşmek için gerekli süreyi sağlayarak toparlanma sağlar.
- Ağrıya neden olan yorucu faaliyetlerden veya hareketlerden kaçınmak
- Boyun destekli yastık kullanmak ya da yan yatıp küçük bir havluyu rulo yaparak boyun boşluğunu desteklemek
- **Duruşu düzeltmek:** Kötü duruş boyun ağrısına neden olur ve basit değişikliklerle ağrı geriler.
- Masa başında çalışırken doğru sandalye seçimi, ekran göz hizası ve ekran göz mesafesini sağlamak
- **Yaşam tarzı değişiklikleri:** Boyun ağrısı yapan aktivitelerin sınırlandırılması veya önlenmesi gerekebilir. (Akıllı telefon, tablet, bilgisayar, televizyonla zaman geçirme süresinin düzenlenmesi gibi)

Kendi kendinize evde uyguladığınız tedaviler yeterli olmadığında hekiminiz aşağıdaki tedavileri önerebilir:

- Medikal tedavi: Lokal ya da sistemik uygulanan ağrı kesiciler kas gevşeticiler
- Uygun içerikli magnezyum
- Fizik tedavi
- Boynu destekleyen yumuşak bir boyunluk ile kısa süreli immobilizasyon: Boyundaki yapılar üzerindeki baskıyı azaltarak ağrının giderilmesini ve ağrı korkusu nedeniyle de devam eden kasılmayı azaltarak tedaviyi destekler. Ancak boyunluk bir seferde iki üç saatten fazla ve toplamda bir iki haftadan uzun bir süre kullanılmamalıdır.
- Steroid enjeksiyonları
- Cerrahi





Modern Kadının Stil Ajandası



TÜM DİJİTAL PLATFORMLARDA

GARDIROP MAGAZİN MAYIS SAYIMIZ
Tüm Dijital Platformlarda!

TURKCELL DERGİLİK'TE

VODAFONE DMAGS'DA

DİJİTAL BASIN'DA

www.gardiropmagazin.com





Yazı: **Gizem Çeviker**
Klinik Psikolog ve Mindfulness Eğitmeni

Bilinçli Farkındalık: Mindfulness

Mindfulness, farkındalık, anda kalmak artık sıkça duyduğumuz kavramlar arasında. Peki Mindfulness nedir, ne değildir? Klinik psikolog ve Mindfulness eğitmeni Gizem Çeviker rehberliğinde keşfedelim.

"Mindfulness... Kitabi olarak bilinçli, tam, açık, derin farkındalık... Bendeki yerine baksam; kelimelerin ötesinde bir oluş hali; tanımlamakta öylesine zorlandığım, belki biraz da üzerine titrediğim... Eğitmen kimliğimi de heybeme aldığımdan beridir bir gıdım daha sorumluluğunu hissediyorum belki de. Sen değerli okuyucu, sen, ben ve bizim gibi meraklı zihinlere bu oluş halini – bu oluş hali ile uyumlu ve doğru- kelimelerle aktarmaya niyet ettiğim kalemimden kelama dökülenlere hoşgeldin. Dilerim hoş bulursun.

'Mindfulness nedir?' sorusuna cevap aranılan yolda belki de önce Mindfulness ne değildir sorusunu cevaplamayı denemek daha kolaylaştırıcı olacak. Günümüzün büyük bir kısmını imtina ile emanet ettiğimiz ve bunun da çok farkında olmadığımız sosyal medya mecralarında patlamış mısır gibi önümüze düşüyor 'anda kal' mesajları. Sahiden nedir ki bu anda kalma? Bazılarının bahsettiği gibi 'amaaan seninki de dert mi? Üzülmene değer mi? Onu/Bunu/ Geçmişi düşünme boşver, anı yaşa'cılık mı? Yoksa hazzı merkeze alan hedonistik bir ses seda mı? Bizi zorlayan her ne var ise 'düşünmemek' mercisine ulaşmak mı? Gönül rahatlığıyla söyleyebilirim ki hiçbiri...

Doğunun kadim bilgeliğinin bir damlası olan mindfulness'ı batının seküler okyanusuna yapılandırılmış bir program ile damlatan Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn şöyle tanımlıyor: *"Dikkatin; kasıtlı bir şekilde şu anda olan deneyime yargısızca verilmesinden doğan farkındalıktır."* Bu meşaleden devam edecek olursam; 5 içeriğinden bahsedebilirim Mindfulness Tutumlar Paketini geliştirmek için bizlere ışık tutacağını düşündüğüm:

1. Malzeme: Dikkat!

Mindfulness bir tutumlar paketi ise eğer; dikkat/odaklanma becerisi bu tutumları geliştirmek için kullanılan en temel araç... Dolayısıyla mindfulness dikkat pratiklerinden oluşur. Bunun için her ne yapılıyorsa o yapılan şeye dikkat verme pratiklerini takip ederiz. Bu nefes almak-vermek

> "DALGALARI DURDURAMAYABİLİRSİN, AMA SÖRF YAPMAYI ÖĞRENEBİLİRSİN."



haline dikkat vermek de olabilir, bulaşık yıkarken elimize suyun değmesinden yola çıkarak dokunma duyusuyla algılamak haline dikkat vermek de olabilir, yürürken ayak tabanlarınızdaki duyumsama haline de dikkat vermek olabilir pek tabi...

2. Malzeme: Niyet!

Niyet, bir şeyi ne kasıtla yaptığımız ise eğer; yaptığımız eylemlerin niye'sini belirlemek, hatırda tutmak, zihnimizin dağıldığı ve dikkatimizin uçuştuğu anlarda bu uçuşmayı fark edip, en baştaki niyetimizi hatırlayarak kasıtlı bir çalışma yapmak önemli bir başlangıç olacaktır. En başta odaklandığımız her ne ise (nefes, suyun değişi, ayak tabanları vs...) dikkatimizin dağıldığını fark ettiğimiz her an tekrar, tekrar ve tekrar bir çapa gibi bu dikkat noktalarımızı kullanarak yeniden, en baştan odaklanmaya döner ve verdiğimiz odağı da sürdürmeye niyet ederiz. Ta ki, zihin yeniden başka alemlere, düşüncelere, hikayelere, geçmişe, geleceğe uçuşana kadar. Sonra hop yeniden... yeniden... yeniden...

3. Malzeme: Şimdi & Burada...

Mindfulness hiçbir şey düşünmemek, zihni boşaltmak değil demiştik. Şu andaki deneyimimiz her ne ise, onu fark etmeye dair niyet geliştirmeyi denediğimiz için, o an içinde her ne varsa dikkat alanımıza davet ederiz. Bunu kasıtlı bir şekilde yaparız. O an acı dolu düşünceler, hiçbir şekilde hoşumuza gitmeyen duygular var ise bizi ziyarete gelen, aynı hoşa gidenlere karşı gösterdiğimiz tutumlarımızı hoşumuza gitmeyenlere de göstermeyi deneyerek; zihnimizin ahvalini gözlemlemeyi, izlemeyi deneriz. Tam şu anda her ne var ise...

4. Malzeme: Yargısızlık & Kabul...

Yargılarımıza bakmak, onları fark etmek, görmek, varlıklarını kabul etmek ve onlara kapılmamayı kasıtlı bir çalışma ile denemek. Çünkü hatırımızda tutmak isteriz ki; düşüncelerimiz ve duygularımızın varlığını kabul etmek, onların bize buyruklarını kabul etmek demek değildir... Ve kabul etmek demek de; onlara boyun eğmek ya da pes etmek demek hiç değildir. Çünkü hatırımızda tutmak isteriz ki kabulden sonra dönüşüm başlar ve yargılara kapılmadığımızda alternatiflere kapı açılır...

5. Malzeme: Farkındalık

Becerisi... Yani mindfulness tutumlarının kendilik halimizde beden bulmasını istiyorsak, bunun bir beceri olduğunu, yetenek olmadığını da hatırımızda tutmak isteriz. Çünkü biliyoruz ki beceri pratik yapıldıkça büyür, büyüdükçe ustalaşırız. Ve biliyoruz ki neyi beslersek zihnimizde, onu büyütürüz...

Peki; eğer kasıtlı bir çalışma ile bu malzemeleri karıştırmak, hayatımızda yer edinmesini sağlamak istiyorsak neler kolaylaştırıcı olabilir? Benim kendi yolculuğumda bildiğim, gördüğüm, deneyimlediğim ve en nihayetinde rehberliğini yaptığım yapılandırılmış kurslar benim arayışımın ilk dönemecine cevap olmuştu. 8 haftalık Mindfulness Temelli Stres Azaltma (MBSR) ve 8 haftalık Mindfulness Temelli Kognitif Terapi (MBCT) benim rehberliğini verebilme ehliyetimin olduğu yapılandırılmış kurslar. İlk dönemeci deme sebebim ise; yürekten inandığım ve şimdiye kadar deneyimlediğim bir şey var ki, bu okyanusun sonu yok. (ya da en azından şu an, böyle düşünüyor ve hissediyorum) Gelişim, değişim, dönüşüm dairesel oluyor, aynı sularda yüzsek bile farklı benliklerimiz eşlik edebiliyor okyanusta yol alan halimize. Okyanus metaforundan Jon Kabat-Zinn'in meşhur sözüne geçiş yapıp; son vereyim buradaki kelamlarıma: "Dalgaları durduramayabilirsin, ama sörf yapmayı öğrenebilirsin."



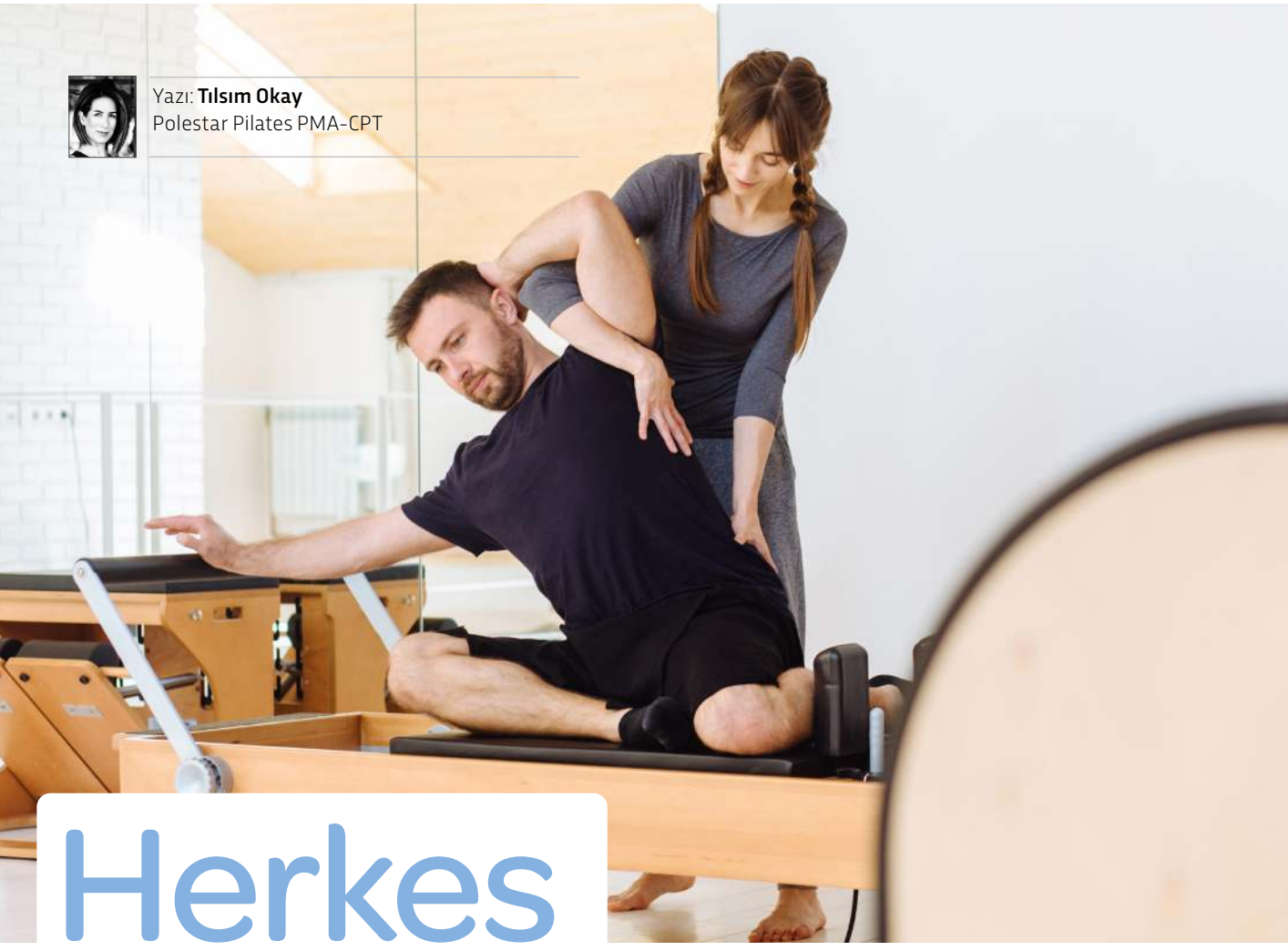
KERKO'NUN MACERALARI

GERÇEK BİR OLAYDAN AKTARILAN İLK ÇOCUK KİTABI, BFG YAYINLARI ETİKETİYLE RAFLARDA YERİNİ ALDI.

Şeyma Gizem Taşar'ın yazdığı renkli, aksiyonlu ve eğlenceli resimler eşliğinde gerçek bir hikayeden oluşan Kerko'nun maceraları 7 yaş ve üstü okuyucular için uygun.

Satır aralarında çocuklara hayvan sevgisi, dostluk, merhamet, şefkat ve aile kavramının önemine temas eden ve kitabın sonunda okuyuculara gerçek fotoğraflarla da bir sürpriz yapan yazar çocukları ve ebeveynleri, sevginin en büyük ilaç olduğuna ve mucizesine inanmaya çağırıyor. Kitap aynı zamanda türünün ilk örneği olan ve gerçek bir yaşam kesintinden aynıyla aktarılan ilk çocuk öyküsü olma özelliğini taşıyor.

DOKUN VE SATIN AL



Yazı: **Tılsım Okay**
Polestar Pilates PMA-CPT

Herkes Pilates eğitmeni olabilir mi?

Pek çok soru sorulan Pilates eğitmenliği hakkında daha detaylı bilgi almaya ne dersiniz?

Sporu, Pilates'i veya hayatınızın içinde hareketi seviyor musunuz? Cevabınız evet ise ve üzerine bir de sabırlı bir insansanız, o zaman bu iş tam size göre olabilir. Pilates eğitmeni olmak için kaç yaşında olduğunuzun, hangi okuldan mezun olduğunuzun bence çok bir önemi yok.

Ancak bugüne kadar sporun herhangi bir dalı ile uğraşmadıysanız ya da Pilates yapmamışsanız, eğitimlerden önce iyi bir stüdyoda bir süre ders almanızı öneririm. Böylelikle Pilates'i sevip sevmediğinize bakabilir, hayatınızın içinde pratik olarak uygulayıp uygulayamayacağınızı test etmiş olursunuz. Ayrıca vücudunuzu ve algınızı eğitime hazırlamış olursunuz. Daha önce Pilates yapmış kişiler daha farklı bir farkındalık ile eğitimlere katılıyorlar. Bu da daha çok bilgi alabilmelerine, sistemi daha iyi anlayabilmelerine olanak sağlıyor.

Türkiye'de artık hem uluslararası hem de ulusal birçok Pilates eğitmenliği sertifika programı bulunmaktadır. Hangi sertifika programına katılacağınızı seçmeden önce:

- Bu eğitim programını kim veriyor?
- Ne kadar süredir eğitim veriyor?
- Kaç eğitmen yetiştirmiş?
- Anlatımı anlaşılır mı?
- Tüm ekipman modüllerini tek seferde

mi bölerek mi veriyorlar? gibi konuları araştırmanızı tavsiye ederim. Ayrıca etrafınızda tanıdığınız ve güvendiğiniz iyi eğitmenler varsa, onlara danışıp onlardan da fikir alın.

Eğer benim gibi sonradan eğitmen olmak isteyenlerdenseniz, modül modül bölünmüş eğitimleri almanızı öneririm. Her modülden sonra hareketleri pratik etmek, iyice öğrenmek ve öğrencilerinizin



üzerinde uygulamak için kendinize zaman tanıyın. İyice hakim olduğunuza ikna olduğunuzda bir sonraki seviyeye geçin. Modül aralarında mutlaka anatomi eğitimi alın. Hem genel anatomi, hem de belirli konulara özgü anatomi eğitimlerine (omuz anatomisi ve sakatlıkları vs gibi) katılın. Böylece çalıştırdığınız kişileri sakatlamadan hangi hareketi neden yaptığınızı, hareketin ne işe yaradığını bilerek hareketleri yaptırabilir, kişilerin mevcut sakatlıkları ya da rahatsızlıkları için hareketleri modifiye edebilir, emin adımlarla ilerleyebilirsiniz.

Eğitim aldıkça, konularda derinleştikçe bilmediğiniz çok şey olduğunu farkedeceksiniz. Bunu daha iyi eğitmen olmak için fırsata çevirin. Her eğitimden sonra öğrendiğiniz şeyleri sorgulayın, araştırın, karşılaştırın. Bu da sizi her zaman daha fazlasını öğrenmeye, daha fazla öğrenmeye teşvik etmeli. Bu süreç uzun bir süreç, o yüzden ne zaman iyi hoca olursunuz sorusuna maalesef cevap vermek çok doğru değil.



Fakat bu uzun süreçte kendinizi geliştirmeniz için neler yapabileceğinize dair bazı öneriler verebilirim:

- Her gün Pilates yapın, vücudunuzu gözlemleyin. Hareket sırasında kalçanızın, omzunuzun, göğüs kafesinizin, vb. yerini anlamaya çalışın. Açısını değiştirdiğinizde ne hissettiğinizi takip edin. Farkında olarak ders yapın.
- İlk modülden sonra yakın çevrenize ders vermeye başlayın.
- İyi bir stüdyoda staj yapın.
- Yapabiliyorsanız iyi eğitmenlerden, özellikle eğitim verenlerden özel dersler alın, yaptıkları dersleri izleyin.
- Yurt dışından gelen eğitmenleri takip edin, onlardan ders alın. Yaklaşımları bizden daha farklı olduğu için Pilates ile ilgili farkındalığınız artacaktır.
- Pilates on Tour, Masters of Movement, vb. eğitimlere katılın. Bu eğitimlere gelen yabancı hocalardan faydalanın.
- Her yıl farklı farklı hocalardan tekrar anatomi eğitimi alın, bilgilerinizi tazeleyin. Yeni araştırmalardan haberdar olun.
- Bilgisayarınıza, cep telefonunuza ya da tabletinize hareket anatomisi üzerine programlar (3D Visible Body, All About Strength Training, 3D 4M Medical, vb.) indirin. Boş zamanlarınızda kasların hareketlerini izleyin.
- pilatesanytime.com, www.fusionpilatesedu.com gibi web sitelerinden dersler ve workshoplar seyredin.

EGZERSİZ

Aerial Arts ile Yerçekimine Karşı Koy!

Eğlenceli, adrenalin dolu, bütün kaslarınızın çalıştığını hissedeceğiniz bir egzersizi denemeye hazır mısınız? Aerial Silk Eğitmeni Didem Turanlı size uçabilmenin detaylarını aktarıyor...







Didem Turanlı
Aerial Silk Eğitmeni

Aerial Arts, tavandan asılı aparatlar ile yapılan performans ya da dans çeşitleridir ve birçok disiplini içinde barındırır. Bunlardan birkaçı; aerial silk, aerial hammock, hoop, trapeze, cube, net, rope olarak örneklenebilir. Birçoğumuzun bu çalışmalara çeşitli sahne şovlarından göz aşinalığı vardır. Bu disiplinler bize muhteşem bir görsellik sunabilmek için buzdağının arkasında gerçek bir antrenman disiplini gerektirir. Son yıllarda gelişen ve çeşitlenen fitness sektöründe, aerial arts disiplinleri içinde barındırdığı antrenman yöntemlerinden ve faydalarından dolayı yerini almış ve aerial athletic olarak anılmaya başlamıştır.

Aerial Silk: Benzersiz Bir Antrenman Deneyimi

Sirk sanatları ve modern dansın birleşiminden doğmuş olan bu metot tavandan sarkan, iki parça uzun, özel dayanıklı ve yumuşak kumaşlar kullanılarak yapılır. Aerial silk ile yoga, crossfit, fitness, Pilates, dans ve akrobasi gibi disiplinleri içinde bulabileceğiniz hareketleri deneyimleyebilirsiniz. Vücudunuzdaki tüm kasları aktifleştiren, çok yönlü düşünme ve yaratıcılığınızı kullanabildiğiniz bir egzersiz sistemidir.

Aerial silk tırmanmaları, asılmaları, esneklik, drop çalışmaları, denge pozlarını, omurganın derin rotasyonlarını, çeşitli tırmanış tekniklerini, ipte kendinizi taşımanızı sağlayacak tutuş ve düğüm tekniklerini, bedeni serbest bırakabilmeyi içerdiğinden; sırt, omuz, kol ve core kaslarınızı kendi vücut ağırlığınızla kolektif bir şekilde çalıştırarak sağlıklı bir omurgaya sahip olmanızı sağlıyor. Ve bedeninizin bir bütün olarak hareket etmesini ve core kaslarınızı aktive etmeyi öğreniyorsunuz.

Aynı zamanda esneklik, güç ve dengenizi geliştirecek pozları öğrenip bu deneyiminiz ile özgürce dans edebilir ya da fiziksel hedeflerinize uygun olarak çalışabilirsiniz. Ve imkânsız gibi düşündüğünüz hareketleri yapabileceğinizi keşfedebilirsiniz.

Fiziksel faydaları nelerdir?

- Core, kol ve bacak kaslarını kuvvetlendirir.
- El tutuşunu geliştirir.
- Esnekliğin artmasını sağlar.
- Eklem hareketliliğini arttırır.
- Kinestetik farkındağın artmasını sağlar; dengenin kullanılması, duyusal reseptör tepkisinin hızlanması.
- Kardiyovasküler sistemi geliştirir.
- Serotonin ve endorfin gibi mutluluk hormonlarının salgılanmasını sağlar.
- Yeni sinaptik bağlantılar ve sinir yolları sayesinde beynin nöroplastisitesini arttırır.
- Propriyoseptif algıyı geliştirir

Çocuklar için Aerial Silk

Aerial Silk çocuklar için, bitmek bilmeyen enerjilerini yönlendirebilecekleri eğlenceli bir egzersiz. 6 yaş itibarıyla başlayabilecekleri bu çalışmalarda kumaş materyal sayesinde tırmanabilir, kendilerini sarıp sarmalayabilir, baş aşağı duruşları güvenli bir şekilde yapabilirler. Özellikle daha önce deneyimlediği sporları sevmeyen çocuklar eğlenerek spor bilincine kavuşabilirler.

Faydaları:

- Kas-kemik yapılarını kuvvetlendirir.
- Sinir-kas koordinasyonunu geliştirir.
- Esneklik ve kuvveti geliştirir.
- Hiperaktif çocukların enerjilerini doğru yönlendirmeyi sağlar.
- Sorumluluk bilincini geliştirir.
- Farklı alanlarda başarı göstermesine yardımcı olur.
- Özgüven gelişimine yardımcı olur.
- Sosyalleşme imkanı sağlar.
- Yaratıcı bakış açısı geliştirir.
- Bedeni daha etkin ve dengeli kullanmayı sağlar.

Aerial Silk, Aerial Hammock (Sling) ve Aerial Yoga arasındaki fark nedir?

Türkiye'de yeni popülerleşen bir alan olan Aerial Arts disiplerinden kumaş ile yapılan versiyonları biraz yakından inceleyelim. Ve bilgi kirliliğinden uzaklaşarak detayları öğrenelim.



> “Aerial arts, sanatı ve sporu birleştiren en güzel disiplinlerden biridir.”

Bu disiplerinlerin en belirgin farklılığı materyallerinin farklı olmasıdır.

Aerial Silk
Hareketlerin yüksek bir tavandan sarkan orta yumuşaklıkta iki ip sayesinde yapılmasıdır. Aerial Silk sistematiktir, hareketler birbirini tamamlayıcıdır. Temel hareketler olan tırmanış, tutuş, denge ve ters dönüşler öğrenilerek başlanır ve geliştirilerek ileri seviyeye ulaşılmaya uygundur. Kendi limitlerinizi zorlayabileceğiniz bir deneyimdir.

Aerial Hammoc ve Aerial Yoga
Materyalleri birbirine benzer. Tavandan sarkan hamak şeklinde bir kumaş sayesinde yapılır ve yüksek bir tavan gerektirmez çünkü tırmanış hareketleri yoktur. Aerial Yoga'nın yaratılışı, yoga eğitmenleri ve Aerial akrobatlarının Aerial Silk çalışmalarının yogayı nasıl destekleyebileceğini araştırmalarının ardından doğmuştur. Aerial Silk'i salıncak şeklinde bağlayıp zemine yakın ve alçak tavanda herkesin yapabilmesine uygun olarak tasarlamışlardır. Diğer yoga pratiklerinde olduğu gibi felsefe ve pozlara odaklanılır. Aerial Hammock ise yoga felsefesinden bağımsız olarak yapılan Aerial Silk hareketlerinin hamak üzerinde uyarlamasıdır.

Kimler yapabilir?
Birçok insan için yerçekimsiz ortamda egzersiz yapmak, kalıplaşmış düşüncelerin ve alışa gelmişin dışında olduğu için ön yargıyla karşılanır. Oysa hayatta yeni bir şey denemekten daha güzel ne olabilir ki. Bu ön yargılar kimileri için korku, başaramama düşüncesi ya da kendini fiziksel olarak hazır görmemek olabilir. İç yargılarınızdan ve sınıflandırıcı düşüncelerinizden kurtulup kendinize bir sans vererek korkularınızı yenebilir, öz-saygınızın gelişmesi sağlayabilirsiniz. Hayattaki her şeyde olduğu gibi limit sadece düşüncelerimizdir. Yaşınız ne olursa olsun bir sağlık probleminiz yok ise yeni beceriler kazanabilir, yaratıcı ve sanatsal bir egzersiz deneyimleyebilirsiniz.

Nelere dikkat edilmeli?
- Göz tansiyonu
- Vertigo
- Hamilelik
- Düzensiz kalp fonksiyonu
- Çok yüksek yada çok düşük tansiyon
- Çabuk baş dönmeleri
- Yakın geçmişte kafa yaralanmaları
- Sinuzit
- Mide fıtığı
- Fıtık
- Botoks tedavisi

Bu durumları deneyimlemiş



olan kişilerin yapacakları tüm egzersiz çeşitlerinde olduğu gibi önce doktor ile görüşülmelidir ve eğitmen bilgilendirilmelidir.

Ne giymeli?
Egzersiz sırasında daha rahat edebilmeniz ve ipe dolanmaması için dar kıyafetler tercih edilmeli. Özellikle ilk derslerde ipe alışana kadar mümkün olduğunca teninizi kapatacak kıyafetler seçmenizde fayda var. Dersler çıplak ayak ile yapılır. Yüzük bileklik kolye sarkan küpe ve saat takılmamalıdır. Saçların yüzünüze gelmeyecek şekilde toplanması gerekir.

Aerial Arts disiplinleri güvenli mi?
Birçok sporda ve egzersiz çeşitinde olduğu gibi güvenilir bir eğitmen ve güvenilir bir stüdyoda çalışmayı tercih etmelisiniz. Tehlikeyi yaratan yaptığınız hareket yada kullandığınız aparat değil bilinçsiz uygulamalardır. Doğru teknikle yapıldığında herhangi bir riski bulunmamaktadır. Buna örnek olarak aletli jimnastiği düşünebilirsiniz. Dikkat edilmesi gereken en önemli nokta aparatın tavana doğru teknikle monte edilmiş olmasıdır. Son yıllarda yaygınlaşan yeni bir branş olduğu için eğitmeninizin bu konudaki deneyimini ve eğitimini kesinlikle sorgulamalısınız.





Yazı: **Sedat Odabaşı**
Kuvvet & Kondisyon Koçu

ATLETİK PERFORMANS

KUVVET VE KONDİSYON KOÇLUĞUNA BAKIŞ

Birçok farklı kondisyonel özellik içeren ve bu özelliklerin sahaya çıkmasını sağlayan güç, atletik performansın ana unsurlarından biri. Karmaşık bir yapıya sahip olan bu sistemi yakından inceleyelim!

Kavram olarak ülkemizde son derece yeni olmasına karşın önemi olarak bakıldığında özellikle sporcuların performanslarının geliştirilmesi ve yaralanma riskinin azaltılması konusunda kilit bir yere sahip olan kuvvet ve kondisyon koçluğunun temellerinin net olmamakla birlikte 1990'lı yıllara dayandığını söyleyebiliriz. Antrenörlük ile başlayan ve zamanla evrilen bir uzmanlık olan kuvvet ve kondisyon koçluğu temelde sporcuların atletik performans profillerinin belirlenmesi, belirlenen profilde varsa eksikliklerin düzeltilmesi ve çalışılan sporcuların mevcut seviyesinin amaçları doğrultusunda her gün biraz daha iyi hale getirilmesi ile ilgilenmektedir.

Antrenman biliminin gelişmesi ile birlikte insan vücudu ile ilgilenen profesyonelliklerin sayısı da zamanla artış göstermiştir. İlk zamanlar yalnızca antrenörlük kavramından bahsedebilirken, günümüzde antrenörler, kuvvet ve kondisyon koçları, fizyoterapistler ve hatta harekete hazırlık uzmanları diyebileceğimiz pek çok farklı uzmanlık bulunmaktadır. Her birinin odak noktası insan performansı ve bu



performansın her geçen gün daha iyi hale getirilmesi iken aynı zamanda da yaralanma riskinin minimuma indirilmesi ve sporcuların sağlıklarının korunmasıdır. "Tüm bu profesyonelliklerin odak noktası insan iken farklılık nedir?" sorusunun yanıtı ise bizlere hem atletik performansı hem de kuvvet ve kondisyon koçluğunu anlamak için büyük bir pencere açacaktır.

Antrenman biliminin gelişmesi, spor dallarının uygulanabilirliğinin artması ve dünyanın global bir hale gelerek çok hızlı bir şekilde tüm insanların birbirlerinden haberdar olabildiği bir ortamda artık sporcuların ve sedanter (mesleği profesyonel sporculuk olmayan kişiler) insanların da antrenmanlardan beklentileri değişiklik gösterdi. Eskiden yalnızca yağ oranımızın azalması ya da kas kütlemizin artmasını hedeflerken, günümüzde daha uzun mesafeleri koşmayı, daha fazla ağırlık kaldırmayı ya da daha yükseğe sıçramayı istiyoruz. İstekler ve amaçlardaki bu değişiklikler zamanla antrenörlüğün de evrilerek kuvvet ve kondisyon koçluğunun oluşmasına neden oldu.



Genel tarihsel gelişimin yanı sıra zamanla antrenman ve spora dayalı terimlerde de değişiklikler meydana geldi. Bugün sıklıkla kullandığımız "atletik performans" kavramı da bu değişimin bir sonucu olarak karşımıza çıkıyor. Tabi ki öncelikli olarak atletik performansın ne olduğu ve bu alanın nasıl antrene edildiğinin çok iyi bir şekilde anlaşılması gerekir.

Spor dallarının ve antrenman biliminin gelişmesi beraberinde sporcuların ihtiyaçlarının da değişmesine neden oldu. Daha hızlı olmak, daha güçlü olmak, daha çevik olmak gibi hedefler zamanla atletik performans kavramının meydana gelmesine neden oldu.

Tüm bu kavramlar anlaşıldıktan ve açıklandıktan sonra sorulması gereken asıl soru ise atletik performansın nasıl geliştirileceğidir. Atletik performans gelişimine gelmeden önce öğrenilmesi gereken kısım ise atletik performansı oluşturan etmenlerdir. En basit haliyle; kuvvet, dayanıklılık, hız, çeviklik, esneklik gibi insan vücudunun temel kondisyonel özelliklerinin toplamının sahaya aktarılması atletik performansı oluşturmaktadır.

Atletik profilin belirlenmesi ve atletik performans gelişiminin sağlanacağı tüm proses testler ile başlar. Eğer testler yoksa elinizde çalışacağınız kişiler ve sporcular ile ilgili veriler de olmaz. Bu durum da hangi özelliklerde eksiklik olduğunu anlayamamanıza ve antrenman programlarını nasıl dizayn edeceğinizi belirleyememenize neden olur. Sporcular test edildikten sonra yol haritası oluşturulmak için çeşitli soruların yanıtlanması gerekir. Sporcunun istekleri neler? Daha hızlı mı olmak istiyor? Daha çevik mi olmak istiyor? Sporcunun isteklerini gerçekleştirebilecek fonksiyonel yapısı var mı? Hareket becerileri yeterli mi? Tüm bu soruların yanıtları alınarak bütün yanıtlar bir antrenman programına dönüştürülür. Antrenman programları sporcular üzerinde uygulanır ve uygulama süresine ve koça bağlı olarak testler tekrarlanarak uygulanan antrenman programlarının etkili olup olmadığı kontrol edilir.





Burada dikkat edilmesi gereken en önemli nokta ise bizlerin "temel" olarak tanımladığı "hareket kalitesi" kavramıdır. Hareket kalitesi, sporcuların özellikle sahada kullandıkları hareket modelleri başta olmak üzere egzersizlerde uyguladıkları hareketlerin en verimli ve mekanik olarak en az bozulma ile gerçekleştirilmesidir. Kuvvet, güç, hız ve diğer tüm kondisyonel özelliklerin temelinde hareket becerisi ve hareket kalitesi yatmaktadır. Bu nedenle atletik performans gelişimini hedefleyen bir kuvvet ve kondisyon koçunun birincil önceliği çalıştığı kişi ve sporcularda doğru hareketi inşa etmektir. Bu nedenle kuvvet ve kondisyon koçları öncelikli olarak hareket kalitesini test ederler. Mevcut yapıda herhangi bir problem varsa düzeltilmeli ve antrenman bu yapının üzerine inşa edilmelidir. Genel anlamda dışarıdan bakıldığında atletik performans ve antrenman sürecini bir bina inşa etmeye benzetmek son derece mantıklı bir yaklaşım olacaktır. Temelleri sağlam olan bir bina her tür darbeye karşı dayanıklı olacakken temellerinde sorun olan bir binanın inşa edilmesi bile çok büyük sorunları beraberinde getirir. Konu insan vücudu, antrenman ve atletik performansa geldiğinde de aynı bu şekildedir ve insan vücudunun temelini hareket becerisi ve kalitesi oluşturur.

Hareket modellerinde eğer bir sorun varsa ortadan kaldırıldıktan sonra inşaatın bir sonraki basamağına geçilir: Kuvvet. Genellikle en çok merak edilen konu neden kuvvet ve kondisyon koçluğu olduğu ve kuvvet kavramının önemidir. Burada ise açıklanması gereken iki farklı konu vardır. Bunlardan ilki kuvvet, diğer tüm kondisyonel özelliklerin üzerine inşa edileceği hareket becerisinden sonraki en önemli basamaktır çünkü basit anlamda kuvvet vücudun dışarıdan maruz kaldığı dirençleri yenebilme becerisidir. Kuvvetli olmayan bir vücut hız ya da güç de üretemez. Bu da atletik performans kavramının ortadan kalkmasına neden olur. Bir diğer önemli nokta "kondisyon" kavramıdır. Türkçe'de genellikle "dayanıklılık" ile eş anlamlı olarak kullanılmasına karşın aslında kondisyon kavramı hız, çabukluk, çeviklik, dayanıklılık gibi "kondisyonel özellikleri" tanımlamak için kullanılmaktadır. Bu nedenle de kuvvet ve kondisyon profesyonelliğinin adı bu şekilde verilmiştir.

Basamak basamak devam ettiğimizde ise sıralama hareket kalitesi ve kuvvetin ardından amaçlar ve ihtiyaçlar doğrultusunda diğer kondisyonel özellikleri inşa etmeye gelir. Tabi ki burada dizayn edilecek antrenman programının ve prosesin tamamıyla sporcuya ve belirlenen eksiklikler ya da amaçlara göre dizayn edilmesi gerekir. Bazı sporcuların hızlanması gerekirken diğerlerinin kuvvetlerinin artırılması ya da yalnızca mobilite-stabilite gibi eksikliklerinin giderilmesi gerekir. Antrenman programlamasının oluşturulmasında ve amaçların belirlenmesinde ise pek çok etmen vardır. Sporcunun spor dalı, oynadığı alan, kendi istekleri, takım oyuncusu ya da bireysel sporcu olması gibi pek çok konu tüm antrenman prosesini etkilemekte ve şekillenmesini sağlamaktadır.

Genel olarak bir özetleme yapmamız gerekirse atletik performans, pek çok farklı kondisyonel özelliği içeren ve bu özelliklerin sahaya aktarımından oluşan bir kavramdır. Çok farklı özellikleri içerdiğinden dolayı da tüm antrenman prosesi son derece karmaşık bir yapıdadır. Bu karmaşık yapıyı çözmek ve sporcuya özgü hale getirmek için de kuvvet ve kondisyon koçları bulunmaktadır. Sporcuların test edilmesi, eksikliklerin ve ihtiyaçların belirlenmesi, belirlenen amaçlara göre antrenmanların dizayn edilmesi ve her gün hem fiziksel hem de mental olarak sporcuların daha iyi olması için çalışmak kuvvet ve kondisyon koçlarının en temel ve en önemli görevidir.

Kaynak ve daha detaylı bilgi için:

- *Sporda Fonksiyonel Antrenman – Mike Boyle*
- *Atletik Gelişim – Vern Gambetta*



SAĞLIKLI BİR TABAK NASIL OLMALI?

Günlük alınması gereken besin grupları doğru planlandığında, kilo kontrolündeki bozukluklar ve beraberinde getirdiği sağlık sorunları da düzene girmeye başlar. Peki, sağlıklı ve dengeli bir tabak modeli nasıl olmalı?



Yazı: **Ayça Parlakyiğit**
Diyetisyen

Beslenme, sağlığı korumak, geliştirmek ve yaşam kalitesini yükseltmek için vücudun gereksinimi olan besin öğelerini yeterli miktarlarda ve uygun zamanlarda almak için bilinçli yapılması gereken bir davranış. Günümüzde özellikle hareketsiz yaşamın etkisi ile çocukluktan yaşlılığa kadar olan süreçte dengeli ve yeterli beslenmeme sonucunda birçok sağlık problemi oluşabiliyor.

Sağlıklı bir yaşama adım atmanın en önemli basamağı tabakta başlar. Bu tabak modeli doğru olarak planlandığında öğünler dengeli ve yeterli bir hale gelerek, beraberinde sağlıklı günleri de getirecek.

ANA BESİNLER

SEBZE GRUBU

Sebzeler, zengin vitamin ve mineral kaynağına sahipler. Bağışıklık sisteminin güçlenmesinde büyük rol oynarlar. Ayrıca zengin lif (posa) kaynaklarıdır. Kronik hastalıkların oluşmasına karşı önlem alma ve hastalıkların beslenme tedavisinde yeterli lif alımı önemlidir. Kahvaltıda domates, salatalık yeşillik gibi sebzelerle çiğ olarak söğüş tabağa eklenmeli, öğlen ve akşam yemeklerinde salata ve zeytinyağlı sebze yemeklerine de yer verilmelidir.

SÜT ÜRÜNLERİ VE ET GRUBU

Süt ürünleri ve et grubu günlük yeterli protein alımını sağlayan besin grubudur. Süt ve süt ürünleri protein içerikleri ve aynı zamanda kalsiyumdan da zengindir. Ana öğünlerde yemeklerin yanında tamamlayıcı olarak tokluğun sağlanması ve yeterli proteini sağlamak adına önemli bir yardımcıdır. Kahvaltı öğününde ise peynir çeşitliliği sağlanmalıdır. Dünya Sağlık Örgütü'nün önerisi ile günde en az 2 porsiyon süt ve süt ürünü tüketilmeli.

Ana öğünlerde hayvansal kaynak olarak kırmızı et, tavuk ve balık düşünülebilir. Her yaştan bireyin kas gelişimi ve onarımı için buna ihtiyacı vardır. Bu grubu desteklemek adına bitkisel



protein kaynakları kuru baklagillerin tüketimine de haftada en az 1 kere yer verilmesi önerilmektedir.

TAHIL GRUBU

Başlıca karbonhidrat grubu sayılan tahılların içerisinde, ekmek, pilav, çorbalar ve bitkisel protein kaynağı da olan kuru baklagiller vardır. Günlük alınması gereken enerjinin en az yarısı bu gruptan sağlanmalıdır. Ana öğünlerde mutlaka birine yer verilmesi gerekmektedir. Karbonhidrat grubu ise basit ve kompleks olmak üzere ikiye ayrılır. Günlük beslenmede şeker ve beyaz un içerikli ürünler, patates, pirinç yerine kompleks grup olan tam tahıl/tam buğday grubundan olan ekmek grubuna, bulgur, karabuğday gibi seçenekler sağlık adına ön plana çıkarılmalıdır. Doğru ve besleyici olan kompleks karbonhidratlar seçildiğinde kan şekeri ve iştah dengesi sağlanıp uzun süreli tokluk sağlanacak, kronik hastalıklara karşı önlem veya hastalıklar var ise tedavisinde etkin rol oynanacaktır.

3 ADIMDA DENGELİ TABAK

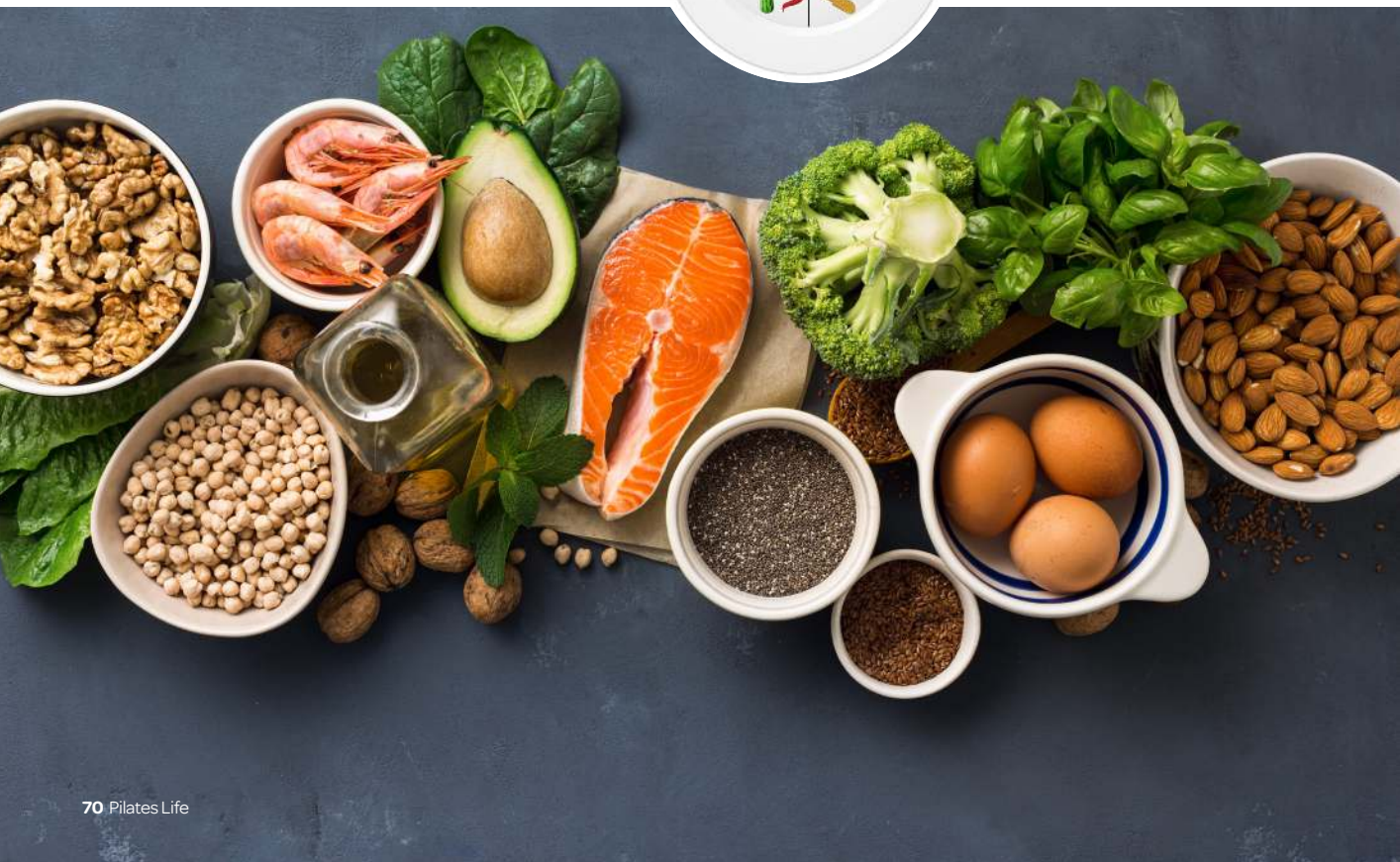
1. Tabağı önünüze aldığınızda düşünmeden besinleri ekleme alışkanlığını bırakarak beklemek önemli. Tabağın ½, ¼ ve ¼ olarak bölündüğünü düşünün.
2. Aşağıdaki görsele bakılacak olursa öncelikle tabağınıza ½'si sebze grubu ekleyin.
3. Kalan yarısında ise ¼'ü süt ürünleri ve et grubu, kalan ¼'lük kısımda ise tahıl grubu yer almalıdır.

Tabağınızı bu şekilde tamamladığınızda sağlıklı beslenme alışkanlıklarını



sürdürmenin ilk basamağını tamamlanmış olursunuz. Gün içerisindeki kahvaltı ve öğlen-akşam öğünlerinde bu şekilde ilerleme gösterdiğinizde ihtiyacınıza uygun dengeli tabak modeli oluşturmuş olursunuz. Burada tam olarak porsiyon belirtmek ise doğru ve sağlıklı olmayacaktır. Beslenme tıpkı parmak iziniz gibi size özel şekilde planlanmalıdır. Bu plan dahilinde cinsiyet, yaş, kilo, boy uzunluğu, yaşam tarzı, uyku düzeni, kan tahlili değerleri varsa eşlik eden kronik hastalıklar gibi birçok faktör göz önüne alınmalıdır.

Sağlıklı bir yaşama adım atmak için nereden başlanmalı diye düşünürseniz öncelikle dengeli tabak modeli sağlamanızı tavsiye ederim. Bu şekilde öğünler sağlıkla planlanacak ve gün içerisinde sağlıkla beslenilmiş olacaktır. Bu tabak modeli ise küçük ve önemli bir başlangıç adımıdır. Sağlıklı yaşama adım atmayı ertelemeyin.





KİTAPÇILARDA
VE ONLINE
MAĞAZALARDA

YOL ARKADAŞIM MUTLULUK

Siz hayallerinize kavuşsanız bile kafanızdaki mutluluk halinden uzakta olduğunuzu görürsünüz. Hatta tutkuyla istediğine ulaştıktan hemen sonra boşluğa düşenler çoğunluktadır. Bunun nedeni mutluluğun geleceğe ait bir kavram olmamasıdır. Mutluluk tam olarak şimdinin varlığıdır, kişiseldir ve özeldir. Herkese göre değişir ama zamanı hep şimdiki zamandır. Bu sebeple ya farkında ve mutlusunuzdur ya da mutluluğu aramakla meşgul olup dibinizdeki mutluluğu ve şimdiyi kaçırıyorsunuzdur.



Yazı: **Ezgi Balkanoğlu**
Diyetisyen

BİR ARI MUCİZESİ: PROPOLİS

EN ESKİ ŞİFA KAYNAKLARINDAN BİRİ OLAN PROPOLİSİ YAKINDAN TANIYALIM.



Propolis veya arı tutkalı olarak da adlandırılan propolis, dünya üzerinde ilk kez Yunanlılar tarafından keşfedilerek doğal antibiyotik olarak kullanılmıştır. Propolis Yunan kökenli bir kelimedir ve pro "ön", polis "şehir" anlamına gelen sözcüklerin birleşmesinden meydana gelmiştir. Bu ismi seçmelerinin sebebi ise eski zamanlardaki arıcıların, kovanın girişini bu madde ile kaplamalarıdır ve şehirden önce anlamına gelmektedir. Bunu yapıyorlardı çünkü kovana girişteki mikropları yok etmek ve kovanın sterilizasyonunu sağlamak istiyorlardı. Aslında Hipokrat, Heredot, Aristo gibi birçok antik dönem bilginleri propolisi hastalıkların tedavisinde kullanmaktaydı ancak bilimsel çalışmalar 20. Yüzyılın başlarında kullanmaya başlanmıştır. Propolisin mucizevi özellikleri 1960 yıllarında bilim insanlarının dikkatini çekmiş ve son yıllarda pek çok araştırmacı propolis üzerine çalışmalar yapmaya başlamıştır.



Gelelim propolisin nasıl üretildiğine... Bal arıları çiçekler ve tomurcuklardan nektar ve polen toplar, ardından güçlü bir antibakteriyel özellik katması için bazı ağaç ve bitki reçinelerini bu polen karışımına ekler. Son olarak ise bu karışımı arı enzimleri ile karıştırarak propolis elde eder. Propolisin içeriği (vitamin, mineraller vb.) ve yapısı (koku, renk, tat) gibi özellikleri arıların ulaşabildiği bitki çeşitliliğine, yani bulunduğu bölgeye ve mevsime göre değişiklik gösterir. Yapılan çalışmalara bakıldığında, Brezilya propolisi incelendiğinde antibakteriyal, sitostatik (hücre bölünmesini yavaşlatan), serbest radikal koruyucu aktivitesi olduğu gözlemlenirken; Bulgar propolisinin bakterisidal (bakterileri öldürücü), anti fungal ve antiparaziter aktivitesi olduğu gözlemlenmiştir. Asıl bizi ilgilendiren kısıma gelirsek Türk propolisinin ise antibakteriyal, antifungal, antioksidan, antikarsinojenik, yara iyileştirici, hücre yenileyici gibi bazı biyolojik aktiviteleri olduğu söylenmiştir. Propolisi bu kadar önemli kılan etken de sağlık için vücut yoluyla alınması gereken birçok besin öğesini içeriğinde bulundurmasıdır diyebiliriz.

PROPOLİSİN YARARLARI

Propolis, kaynağına bağlı olmakla birlikte 300'den fazla doğal bileşik veya fitokimyasal madde içermektedir. Propolisin asıl sağlık koruyucu etkilerinden içerdiği, flavonoidler adı verilen maddeler sorumludur. Flavanoidler fotosentez yapabilen hücrelerde bulunurlar bu nedenle insanlar tarafından sentezlenemezler ve dışarıdan alınması gereken önemli maddelerdir diyebiliriz. Bunlara ek olarak, magnezyum, iyot, potasyum, sodyum, kalsiyum, çinko, bakır, mangan ve demir gibi mineraller ile B1, B2, B6, C ve E vitaminlerini de içeren mineral ve vitaminlerden oluşan zengin içeriği vardır.

Gelelim faydalarına, bildiğimiz üzere "doğal antibiyotik" olarak tanımlanan propolisin 21 bakteri, 9 mantar ve çok sayıda virüs türü üzerinde önemli bir etkisi olduğu gözlemlenmiştir. Yapılan çalışmalarda propolisin bağışıklığı geliştirerek, solunum sistemi enfeksiyonları (influenza, faranjit bronşit, KOAH vb.), deri hastalıkları (egzema, sedef hastalığı, mantar, zona, alerjik reaksiyonlar, apse, yanık vb.), sindirim sistemi hastalıkları (bazı parazitler, kolit, ülser, reflü vb.), kulak, burun ve boğaz enfeksiyonları, diş ve diş eti rahatsızlıkları, kadın hastalıkları ve üriner sistem hastalıkları üzerinde etkili olabileceği gösterilmiştir. Ancak yine de belirli bir hastalığınız varsa doktorunuza danışmadan kullanmamalısınız.

En merak edilen konulardan biri kanser hücrelerine olan etkisi. Propolisin birçok antienflamatuar ve bağışıklığı arttırıcı özelliklerinden yola çıkılarak kanser hücrelerine etkisi üzerine son yıllarda yoğun şekilde araştırmalar yapılmaya başlanmıştır. Kullanımının çok çeşitli kanser hücrelerine etkili olması, kanser tipinden bağımsız etkisi olabileceğini düşündürmüştür. Ancak bunun için daha kapsamlı araştırmalara ihtiyaç vardır. Yapılan çalışmalarda, propolisin içerisinde bulunan kafeik asit esterleri adı verilen maddeler sayesinde tümör oluşumunu kimyasal olarak engelleyebildiği gözlemlenmiştir. Yapılan bazı çalışmalarda, hızlı çoğalma gösteren meme dokusundaki kanser hücrelerini azalttığı da gözlemlenmiştir. Ancak bu çalışmaların aksine, mesane kanserinde propolisin yüksek dozlarda kullanımının zararlı sonuçlar oluşturabileceği de bildirilmiştir. Bu nedenle kullanım öncesinde doktorunuza mutlaka danışmakta fayda var.

HAM OLARAK TÜKETEBİLİR MİYİZ?

Maalesef propolis kovandan çıktığı ham haliyle



tüketebileceğimiz bir madde değildir. Kovanda balmumu ile karışık halde bulunur ve oldukça sert bir maddedir. Bu haliyle vücudumuz alınan propolisin yalnızca yüzde 2'sini sindirebilmektedir. Bu nedenle propolisin vücudumuzdaki biyoyararlılığını arttırmak ve insan tüketimine uygun hale getirmek için uzmanlar tarafından uygun koşullarda ekstraksiyon yani özütleme işlemi yapılmalıdır. Ancak, bu işlemin uygun ve doğru koşullarda işlenmesi çok önemlidir. Doğru işlenmediğinde propolisin biyolojik aktivitesi ve sağlık etkilerinden bahsetmek söz konusu olmamakla birlikte zararlı hale bile gelebilir.

NASIL KULLANMALI?

Propolisin, suda çözünür ve çözünmeyen şeklinde iki versiyonu vardır ve suda çözünür olanı su, süt, meyve suyu, çay, kahve vb. içeceklerinize damlatarak; suda çözünmeyen versiyonunu ise de bal, yoğurt, ekmek, pekmez vb. gıdalara damlatarak tüketebilirsiniz. Bu damla ürünleri ne kadar damlatalım derseniz; propolisin damla şeklindeki ürünleri yetişkinler için günde 20 damla, çocuklar için günde 10 damla şeklinde kullanımı güvenli olarak belirlenmiştir. Bunlara ek olarak propolisli ballı karışım ürünleri tüketilecekse, günde 1 tatlı kaşığı doğrudan alabilir veya ılık süt, yoğurt gibi gıdalara karıştırılarak tüketilebilir.

YAN ETKİLERİ VAR MI?

Propolisi kullanmadan önce kullanım talimatları dikkatlice okumalı, aklınıza takılan bir durum olduğunda mutlaka doktorunuza danışmalısınız. Ayrıca kronik hastalığı veya alerji ihtimali olan kişiler de propolis kullanmadan önce mutlaka doktora danışmalı. Bu konu ile ilgili ufacık bir özet geçecek olursak:

- Bal ve türevlerine alerjisi olan bireylerin propolisi tüketmemesi gerekir.
- Gebe veya emziren annelerin, kullanmadan önce mutlaka doktoruna danışması önemlidir.
- Propolis de dahil olmak üzere hiçbir doğal ya da bitkisel ürün, yüksek miktarda tüketilmemeli. Faydalı olsa dahi, bildiğimiz üzere ilacı zehirden ayıran şey dozudur.
- İçeriğindeki bazı maddeler sebebi ile kanın pıhtılaşmasını yavaşlatabilir. Bu nedenle operasyon öncesinde tüketimi bırakılmalı.
- Herhangi kronik rahatsızlık durumunda mutlaka doktora danışılmalı.





PILATES LIFE EĞİTMENLERİNDEN

KİŞİYE ÖZEL PİLATES DERSLERİ

Omurga sağlığınızı geliştirmek, esneklik ve güç kazanırken hızla forma girmek için alanında uzman eğitmenler eşliğinde, kusursuz, çok yönlü ve verimli Pilates dersleri deneyimleyin.

egitmen@pilateslifedergisi.com.tr



Yazı: **Özlem Deniz Taşbaş**
Diyetisyen

EKONOMİK VE LEZZETLİ
BİR ERGOJENİK DESTEK:

ÇİKOLATALI SÜT



Antrenman sonrası toparlanma, performansın artırılması ve bir sonraki antrenmana kasların hazır olarak çıkması için çok önemlidir. Bu sebeple sporcuların en iyi ve hızlı şekilde toparlanmasının sağlanabilmesi için çeşitli beslenme stratejileri geliştirilmiştir.

Bu stratejilerden antrenman sonrası tüketilecek öğünün; en hızlı toparlanmayı sağlayan, aynı zamanda maksimum düzeyde kas protein sentezini artıran şekilde olması için yenilen ya da içilen besinin karbonhidrat + protein kombinasyonu şeklinde olması gerektiği önerilmektedir.

Yani sadece muz (karbonhidrat kaynağı) ya da sadece süt (protein kaynağı) değil; muz + süt başka bir deyişle karbonhidrat + protein kaynağı birlikte olacak şekilde besin alımı önerilmektedir.

Bu stratejinin işe yaradığı bilindikten sonra alternatif ve pratik seçenekler aranmaya başlanmış ve çikolatalı sütün (hem karbonhidrat hem de proteini dengeli barındırdığı için) antrenman sonrası için bir ergojenik destek olabileceği fikri ortaya atılmıştır ve ilgili çalışmalar yapılmaya başlanmıştır.

Her şeyden daha önemlisi çikolatalı süt ekonomik, kolay ulaşılabilir ve lezzetli bir tercih olduğu için bu alandaki çalışmalar daha da artış göstermiştir. Düşünsenize hem uygun fiyatlı hem her yerde bulunabilir hem çok lezzetli hem de performansınızı olumlu etkileyen bir ürün daha ne olsun!

Bu alanda yapılan birkaç çalışmadaki verileri de sizlerle paylaşarak yazımı sonlandıracağım.

2010 yılında futbolcular üzerine yapılan bir çalışmada; toparlanma üzerine olan etkisine bakılmıştır. Katılımcılar randomize olarak iki gruba ayrılmış ve katılımcılara yaklaşık 500 kalori değerinde iki farklı antrenman sonrası öğün hazırlanmıştır, bir grup yüksek karbonhidrat (122 gr karbonhidrat, 2 yağ) diğer grup ise çikolatalı süt (84 gr karbonhidrat, 28 gr protein, 7 gr yağ) tüketmiştir. Çalışma sonucuna göre toparlanma (yorgunluk-kas ağrısı vb.) üzerine iki öğünde benzer iyileşmeler gösterirken; çikolatalı süt tüketen grupta bir kas hasarının varlığını gösteren bir parametre olan serum kreatin kinaz düzeyi daha az çıkmıştır. Ve kas toparlanmasında çikolatalı sütün daha başarılı olduğu düşünülmektedir.

2012 kadınlar üzerinde yapılan bir çalışma da "Çikolatalı süt içelim ama yağlı mı yağsız mı?" sorusunun cevabı aranmıştır. Yağsız çikolatalı süt içen grup (300 kcal, 58 gr karbonhidrat, 16 gr protein, 0 g yağ) veya yağlı çikolatalı süt içen (380 kcal, 58 gr karbonhidrat, 16 g protein, 10 gr yağ) grup olarak katılımcılar randomize bir şekilde iki gruba ayrılmıştır. 8 haftalık bir süre boyunca direnç egzersizinin hemen ardından her iki formunda alınmasıyla üst ve alt vücut kuvveti değişiklikleri ile ilgili olarak benzer etkilere sahip olduğu bulunmuştur.

Bununla birlikte az yağlı çikolatalı süt içindeki bileşiminden ötürü sporcu içeceği standartlarını karşılayan bir seçenek olarak konuşulmaya başlanmıştır. Ek olarak, egzersizden sonra sıvı geri kazanımına fayda sağladığından önemli bir elektrolit kaynağıdır.

Peki Özlem ikisi de aynıysa sence hangisini içelim derseniz özellikle yağlı içmenin ek bir faydası olmadığı için yağsız tercih edip, hayvansal kaynaklı -doymuş- yağ alım miktarımızı aslında azaltıp yerine ceviz, badem, fındık gibi kabuklu yemişlerden faydalanarak bitkisel yağlarla yerini değiştirebiliriz.

Son olarak 2019 yılına yapılan 103 kişinin katıldığı bir çalışmada; çikolatalı süt ve karbonhidrat takviyesinin kuvvet üzerine olan etkisine bakılmıştır. Çalışmanın sonucuna göre çikolatalı sütün kuvvet üzerinde daha etkili olduğu bulunmuştur.

Tüm bu konuştuklarımız doğrultusunda çikolatalı sütü antrenmanlarımızdan sonra bir ergojenik destek ve post workout olarak kullanabileceğimiz sonucuna varmaktayız, ancak tabi ki miktar her zaman ki gibi kişiye göre değişir, burada bireysel ihtiyaçlar ve hedefler belirlenip miktara öyle karar verilmelidir.







Yazı: **Doç. Dr. Muhammed Keskin**
Kardiyolog

COVID-19'A KARŞI TEK KOZUMUZ; AŞI

Tam kapanmanın ardından ne kadar güvende olduğumuz hepimizin merak konusu oldu. 'Salgın kontrol altına alınabildi mi? Tam olarak ne zaman rahatlamış oluruz? Şehirlerdeki yoğun bakım üniteleri dolu mu?' gibi sorular kafamızın içinde dönüp duruyor. Peki nedir bu işin aslı?



Vaka sayıları düştü

65 yaş üstü ve kronik hastalığı olanların aşılanmaya başlamasıyla Covid-19'un en ölümcül olduğu gruplardaki risklerin azaldığını ve ölüm oranlarının düştüğünü görmüştük. İki haftalık tam kapanmadan önce alınan ve uygulanan önlemlerle de vaka artış hızı düşmeye başlamıştı. Restoranlar, kafeler ve okullar bu pandemide en ciddi bulaş kaynaklarıydı. Bu odakların kapatılmasıyla günlük vaka sayılarımızda düşme görmeye başlamıştık. Yalnız şu durumda iki haftalık kapanmanın etkilerini görmek için biraz daha süreye ihtiyacımız olacak. Çünkü yasaklardan hemen önce büyükşehirlerden yapılan göç, diğer illerdeki vaka sayılarında kısmi bir dalgalanmaya neden oldu. Fakat İstanbul, Ankara ve İzmir gibi büyükşehirlerde vaka sayısının iki hafta öncesine kıyasla ciddi bir düşüş gösterdiğini görüyoruz.

Aşının önemi

İlk iki dalgada da gördüğümüz üzere, azalan vaka sayısı normalleşme ile çok hızlı bir şekilde artmaya başlıyor. Elimizdeki tek koz ise aşılar. Ülkemizde uygulanmaya başlanan Sinovac ve Biontech aşılarına SputnikV aşısının da aday olması ile önümüzdeki aylarda 100 milyon doz aşı tedarik edilmesi planlanıyor. Tamamen normal ya da en azından açık alanların normalleştiği günlere kavuşmamız için ülke nüfusumuzun en az %70'inin aşılanmış olması gerekiyor.

Bu sene için tam bir aşılama programı uygulanması muhtemel gözükmediğini fakat nüfusun %50'sinin aşılanması bile vaka sayılarını ciddi oranda düşürüp, Covid-19'a bağlı ölüm sayılarını da tek haneli rakamlara düşürülebilir. Şu an için ülkemizin %15'i aşılandı ve Temmuz ayına kadar 30 milyon vatandaşımıza daha aşı uygulanması halinde % 50 oranına ulaşabiliriz. Nüfusun % 50'sinin aşılanmasıyla tamamen normalleşemesek de yurtdışı ve şehirlerarası kısıtlamalar kalkacak, turizm sezonu açılacak, okullar ve restoranlar tedbirli de olsa açık kalmaya devam edecektir. 2021 yılı için en büyük ümidimiz, en azından nüfusumuzun %50'sinin tamamen aşılanmış olması.

18 yaş altı ve aşı

Biontech'in 15-18 yaş altındakiler için sonuçları olumlu olsa da şu an için genel bir uygulamaya geçilmiş değil. Ülkemizde uygulanacak tüm aşıların 18 yaş altındakiler için çalışmalarının yapılmış olması ve etkinlik-güvenilirlik sonuçlarının olumlu çıkmış olması gerekiyor.

Her şey normale dönüyor

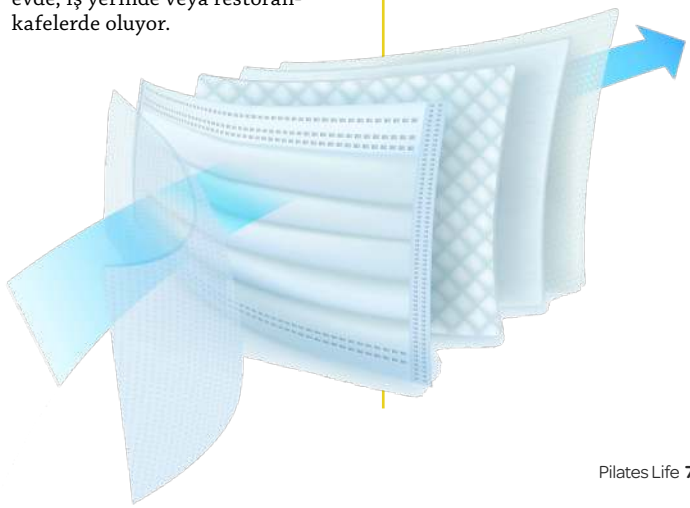
Daha 1 ay önce hastalarımız için yer bulmakta zorlanıyorduk. İstanbul'daki acil durum hastaneleri de dahil olmak üzere neredeyse tüm hastanelerdeki yoğun bakımlar Covid-19 hastalarıyla doluydu. Şu an için yoğun bakımlardaki doluluk oranı yarı yarıya azaldı. Benzer biçimde yoğun bakım ihtiyacı olmayan yatan hastaların sayısı da ciddi oranda azaldı. Bazı Covid-19 servislerimiz kapandı ve eski işleyişine döndü. Fakat halen Covid-19 hastası yatırmaya devam ettiğimizi ve yoğun bakım ihtiyacı olan hastaların acile başvurmaya devam ettiğini de belirtmeliyim. 1 ay öncesine göre çok daha iyi durumdayız fakat normalleşecek kadar değil.

Çift maskenin önemi

Hastaneler, kamu daireleri, adliye ve kalabalık toplu taşıma ortamlarında bulaş riskini minimuma indirmek için çift maske kullanımını öneriyoruz. Bunun dışında çift maske kullanımına gerek yok. Yineliyorum; açık ve kalabalık olmayan alanlarda bulaşma riski çok düşük. En fazla bulaş kendimizi en yakın hissettiğimiz bireylerden evde, iş yerinde veya restoran-kafelerde oluyor.

NORMALLEŞME BİR ANDA OLMAMALI.

Normalleşme sonrası en hızlı bulaş kaynakları ev içi ziyaretler, restoranlar, kafeler ve okullar. Okullar tedbirli bir biçimde açılmalı. Biz biliyoruz ki, hastalık açık alanlarda değil daha çok kapalı alanlarda yayılıyor. Bu yüzden kalabalık gruplaşmalar olmadıkça, yaşlılar ve çocuklar da dahil herkesin açık havaya erişimi mümkün olmalı, sahilleri, yürüyüş yollarını ve parkları kullanabilmeliler. Psikososyal olarak pandemiden en fazla etkilenen gruplar yaşlılar ve çocuklar oldu. Herkes gibi onların da açık havaya ciddi ihtiyaçları var.
Normalleşme bir anda olmamalı. AVM'lerin açılması kısıtlı tutulmalı. Arkadaş buluşmaları kapalı değil açık alanlarda olmalı. Toplu ev ziyaretleri hala en riskli aktivitelerden olduğu için kısıtlı tutulmalı. Kapalı ve kalabalık ortamlarda maske kuralına uyum gösterilmeli. Aşılanan bireyler de tedbirli davranmaya devam etmeli. Çünkü aşılar çok ciddi koruyucu olsa da mutlak korunma için toplumun büyük çoğunluğunun aşılanmış olduğu günleri beklememiz gerekecek.







Yazı: **Şeyma Gizem Taşar**
Yaşam ve Kariyer Koçu, Yazar

KENDİ SESİNİ NASIL DUYUYORSUN?

Farkında olmayabilirsiniz ama gün içinde en çok duyduğunuz ses, dış seslerden ziyade sizin kendinize hitap ettiğiniz iç ses... İç sesinizin çevrenizdeki dünyayı anlamlandırma ve iç benliğinizle iletişim kurma şekli dış dünyayı algılayış şeklinde önemli rol oynuyor. Öyle ki kendinize ne söylerseniz farkında olmadan ona inanırsınız. Negatif olan iç sesimizi pozitife çevirmek için neler yapmalıyız?



DÜŞÜNCE KALIPLARINIZI NOT EDİN

Değişime doğru ilk adım, sorunun daha fazla farkına varmaktır. Muhtemelen kafanızda ne sıklıkla olumsuz şeyler söylediğinizin veya bunun olayları algılayış şeklinizi ne kadar etkilediğinin farkında değilsinizdir. İster yanınızda bir günlük taşıyın ve kendiniz hakkında düşündüğünüz olumsuz yorumları not edin, ister günün sonunda düşüncelerinizin genel bir özetini yazın. Düşünce şeklinizi anlamak için günlük tutmak kendiniz hakkında daha fazla fikir sahibi olmanıza olanak sağlarken, çoğu zaman aslı bile olmayan düşünce kalıplarını fark edip terk etmenizi sağlar.

DÜŞÜNCEYİ DUR'DURMA

Zihninizde olumsuz bir şey söylediğinizi fark ettiğinizde, akışın ortasında kendi kendinize "dur" diyerek düşüncenizi durdurabilirsiniz. Bunu yüksek sesle söylemek daha güçlü olacaktır. Buna rağmen düşünmeye devam ettiğinizde o düşünce kalıpları sizin değil, siz yetişirken biliçaltınıza işlenen çevrenizin sesidir. Böyle durumlarda; bu düşünce kime ait? Sorusu kendimize dair ön yargılarımızın gerçek sahibi hakkında daha net bir bilgi verebilir.

LASTİK BANT TAKMA

Bir başka terapötik numara, bileğinizin etrafında bir lastik bantla dolaşmaktır. Negatif iç konuşmayı fark ettiğinizde, bandı cildinizden çekin ve geri çekilmesine izin verin. Biraz acıtacak ve hem düşüncelerinizden daha fazla haberdar olmanızı sağlayacak hem de onları durdurmanıza yardımcı olacak. Bir lastikle dolaşmak istemiyorsanız, düşüncelerinize de kendiliğinden dikkat etmek zorunda kalacaksınız.

ŞEFKAT DİLİ

Kendinize dair kullandığınız konuşma dilinin şefkat içerip içermediğini kontrol edin. İçinizde her zaman şefkat bekleyen bir çocuk olduğunu unutmayıp o cümlelerin içindeki kelimeleri daha fazla anlayış içerenlerle değiştirin. Günün sonunda çevrenizden beklediğiniz şefkati önce siz kendinize sunarsanız olayları algılayış şekliniz de daha farklı olacaktır.

Kendi sesinizi nasıl duymak istiyorsanız; öncelikle kendinizle kurduğunuz iletişimi fark etmeli; içinizdeki sesleri yönetmeyi öğrenmelisiniz. Bu konuda kendi denemeleriniz yetersiz kalıyorsa profesyonellerden yardım alabilir; yaşam koçlarıyla düzenli seanslar aracılığıyla kendinizle yeni baştan bir iletişim kurabilirsiniz. Kendinizle iletişiminiz değiştiğinde domino etkisi gibi hayatınızdaki her şeyle iletişiminizin de değiştiğini fark edeceksiniz.

Yüzyıllar öncesinden tasavvuf ve edebiyat büyüklerinden Şeyh Galib'e hak vermemek elde değil. 'Hoşça bak zâtına kim zübde-i âlemsin sen Merdüm-i dîde-i ekvân olan âdemsin sen' *(Kendine saygıyla bak, çünkü âlemin özü sensin. Sen, kâinatın göz bebeği olan insansın!)*

BİR GÜNDE HAYATIMIZ DEĞİŞİR Mİ?

Bir "an" herhangi birimize mucize veya felaket getirirken bir gün her şeyi etkileyebilir mi? Doğru bir şekilde kullanırsak, zaman bir süper güç olabilir mi?



Yazı: **Gülden ZENGİN**
NLP Uzmanı, Yazar

Şu an için kanatlanıp uçamayız belki ya da görünmez olamayız. Ancak hepimizin, tüm insanlığın ortak bir bağı var.

Denir ya, "görünmez iplerle birbirimize bağlıyız". Ve o bağ sayesinde birbirimizin her anda yanında olabiliyoruz. Bu durumda hayran kaldığımız "kahraman, alim, evliya" dediğimiz, sabırlarına gıpta ettiğimiz zatların anlattığı ancak bizim unuttuğumuz öğreti: Mutlak kaynak.

"İnsanlar ağaçlardan ders almalıdırlar. Onlar; ne üzerlerinde barınan kuşların, ne gölgelerinde yatan insanların, ne de verdikleri yemişlerin hesabını tutarlar." Mevlana. Dünya alem başımıza gelen olaylar gösteriyor ki, biz "farklı" olmanın, çeşitli sebeplerden "daha" ve "üstün" olmanın fırtınasına kendimizi kaptırıp, insan olmanın faniliğini unuttuk.

Şimdi hatırlıyoruz ki, "nerede olursan ol, nasıl olursan ol, dünyada ölüm adını verdiğimiz bir geçiş halindeyiz. O zaman sadece bir gün boyunca çalışırken, otobüse binerken, alışveriş yaparken, sokakta karşıdan gelene bakarken iyiyi-kötüyü düşünmesek?

Evet! Kendi gücümüzle yarattığımız ama farkında olamadığımız bir kainatta var olanı ne sebeple olursa olsun iyi/kötü yargılayamayacağımızı hatırlasak. Yani bir ağaca nasıl bakıyorsak, güneşi, dağları taşları nasıl görüyorsak öyle bırakmak. Kendimizi içten ve dürüstçe yaratılışında ortak olmadığımız milyonlarca varlıkla aynı mekanda olmanın huzurunda bulsak.

Yeni bir günle gelen 24 saat için gördüğümüz, duyduğumuz, bildiğimiz her şeye karşı duygumuzu sıfırlamak elimizde. "O ki geleni kabul ettiği için hem o yoluna çıkanlardan, hem de yoluna çıkanlar ondan memnun" bir gün yaşamak. (Ama bunu her gün yaşamak) Aksi takdirde filmin sonunu biliyorum diyerek yaşamak neyi değiştirir? Mutlu olmadıktan sonra "haklı" olmanın ne önemi kalır? Artık fark edelim ki "haklı çıkmak" alevi içimizi ısıtır gibi yapsa da doğruluğunu kabul ettirene kadar önüne kattığını yakan bir yangındır. Bu yangını söndürmenin tam zamanıdır.

Sadece bir gün, karşılaşacaklarımızdan huzurlu bir memnuniyet duyalım ve o memnuniyet arttıkça o günün ne güzel aktığını, nasıl güzel meyveler verdiğini birlikte yaşayalım. İçimizdeki Yaradan ışığını yakıp sadece onunla dolaşalım. Kalpten kalbe konuşup, sözümüzü tartalım, ağır gelenleri denize atalım.

Her ayın ilk gününü hep birlikte sadece içimizdeki Yaradan ışığını takip edeceğimiz, sözümüzün, niyetimizin, düşüncelerimizin olumlu, anlayışlı ve sevgi dolu olacağı gün olsun. Ve dileriz ki isterse herkes kendine başka günler de seçsin ve o günlerin deneyimlerini ve mucizelerini diğer dostlarıyla paylaşsın. Bunu zincir hale getirerek tüm dünyayı temizleyip, yenileyelim mi ne dersiniz?

İnsan olmayı, insan olurken de birlik halinde dünya olmayı, her an, her gün hatırlamak, yaşamak, yaşatmak dileğimizle.





PilatesLife