

# YAĞ YAKIP KAS YAPMA REHBERİ

**BALKAYA**  
TRAINING



*“Hem yağ yakmak hem kas yapmak, görsele önem vererek egzersiz yapan insanların çoğunun (yani egzersiz yapan insanların çoğunun) en çok istediği sonuçtur. Mümkün olup olmadığı sıkça tartışılan bu konuyu kendi bakış açımıyla incelemek istedim.*

*Neden mi?*

*Çünkü binlerce kişiye Covid-19 karantina sürecinde ücretsiz program yazarken, herkesin beklentisinin bu olduğunu gördüm.”*

**Fırat Balkaya**

## **İçindekiler**

**Yağ Yakıp Kas Yapmayı Etkileyen Faktörlerin En Önemlisi: Beslenme**

**Hem Yağ Yakıp Hem Kas Yapmak Mümkün mü?**

**Senaryo 1: Egzersiz Yapmaya Yeni Başlayan Kişiler**

**Senaryo 2: Uzun Süre Kalitesiz Şekilde Egzersiz Yapmış Kişiler**

**Senaryo 3: Alışkın Olduğu Antrenman Programının ve Adaptasyonların Dışına Çıkan Kişiler**

**Senaryo 4: İş Kapasitesi Artan Kişiler**

**Senaryo 5: Doping Kullanan Kişiler**

**Sonuç**

## **Yağ Yakıp Kas Yapmayı Etkileyen Faktörlerin En Önemlisi: Beslenme**

Artık hepimiz biliyoruz ki; yağ yakmak veya kas yapmak yapılan antrenmanların bir sonucu olsa da, direkt olarak beslenme ile ilgilidir. Adaptasyon, onarımla mümkündür. Onarımın gerçekleşebilmesi için de doğru şekilde beslenmek şarttır.

Harcadığı kaloriden az kalori tüketen kişi kilo verir, harcadığı kaloriden fazla kalori tüketen kişi kilo alır. Kilo verirken yağdan vermek, kilo alırken de kas olarak almak alınan kalenin içeriğiyle ilgilidir.

Kişi muhakkak vücut ağırlığının bir kilogramı başına; 1.6-2 gram aralığında protein, 1-1.5 gram aralığında yağ tüketmelidir. Karbonhidrat içeriği de amaca göre şekillenmelidir. Kilo verirken %10-15 civarı bir kalori açığı, kilo alırken de %5-12,5 aralığında bir kalori fazlası oluşturacak karbonhidrat alınmalıdır.

Vücuttaki morfolojik adaptasyonların beslenmeye bağlı olduğunu ve basit bir şekilde beslenmenin nasıl olması gerektiğini özetlediğimize göre, şimdi kilit soruyu cevaplayalım.

## **Hem Yağ Yakıp Hem Kas Yapmak Mümkün mü?**

Hem yağ yakıp hem kas yapmak tabii ki mümkün. Aksi takdirde böyle bir yazıya efor dahi sarfetmezdim. Yalnızca şunu belirtmem gerekir ki, bunun gerçekleşmesi belirli ve sınırlı senaryolar dahilinde mümkündür.

### **Senaryo 1: Egzersiz Yapmaya Yeni Başlayan Kişiler**

Egzersiz yapmaya yeni başlayan kişiler, kolaylıkla hem yağ yakıp hem kas kazanabilir. Vücut, alışkın olmadığı dirençlere maruz kalınca ilk birkaç ayda alarma geçerek kas inşasına başlar. Burada bir ‘alarm’ durumu söz konusu olduğu için kişide ister istemez kas kütlesi artışı gözlemlenir. Bu esnada yağ yakımı da, tüketilen kaloriler ve içeriği doğru şekilde ayarlandığında mümkün olacaktır. Fakat bu evre çok uzun sürmez, bu nedenle oldukça iyi değerlendirilmelidir. Bir profesyonelle çalışmanız en mantıklı seçenektir.

### **Senaryo 2: Uzun Süre Kalitesiz Şekilde Egzersiz Yapmış Kişiler**

Uzun süredir kaliteli antrenman yaptığını sanan, fakat gerekli adaptasyonların gerçekleşmesini sağlayacak kalitede antrenman yapmayan kişiler için de yağ yakarken kas yapmak mümkündür. Bu kişileri yeni başlayan kişiler olarak dahi değerlendirebiliriz.

Yanlış hareket formları, yetersiz besin tüketimi ve buna benzer problemlerli koşullar altında antrenman yapan kişiler koşulları doğru şekillendirdiğinde her şey yeniden başlayacaktır. Bu nedenle bu evrede de ‘alarm’ veren vücudun kas kazanımının yanında yağ yakması mümkün olabilir.

### **Senaryo 3: Alışkın Olduğu Antrenman Programının ve Adaptasyonların Dışına Çıkan Kişiler**

Bir kişi hayal edin. Sadece güç antrenmanı yapıp salonu terk ediyor olsun. Bu kişi kardiyo yapmaya başladığında yeni enerji sistemleri devreye girecektir. Aerobik kapasitesi artan bu kişinin vücudunda kas yapımı devam ederken yağ yakımı da gözlemlenebilir. Çünkü harcadığı kalori artacaktır ve enerji sistemleri çeşitlenecektir. Bu sayede metabolizmasında dahi farklılıklar gözlemlenecektir. Buna benzer koşullarda, yine kısa bir evrede yağ yakarken kas yapmak mümkündür.

### **Senaryo 4: İş Kapasitesi Artan Kişiler**

Bu senaryoya çok değinilmese de, iş kapasitesini artırmaya devam edebilen bireyin yağ yakmaya devam ederek kas inşası gerçekleştirmesi olasıdır. Bu ancak ve ancak mükemmel dizayn edilmiş bir beslenme ile mümkündür.

Kişi kilo vermesini sağlayacak kaloriyi tüketirken (kalori açığı oluşturarak); antrenman hacmini veya yoğunluğunu arttırmaya devam edebiliyorsa, hem enerji dengesi sebebiyle yağ yakacak hem de kas kazanımını devam ettirecektir.



Kalori açığı varken böyle bir iş kapasitesi artışının mümkün olmadığı söylene de, bunu ben ve birçok sporcumun tecrübe ettiğini gönül rahatlığıyla söyleyebilirim. 2016 yılındaki diyetimde antrenman hacmimi ikiye katlarken 30 kilo kaybettim. Bu evrede uzun bir süre kas inşa ettiğime eminim.

Mental olarak kuvvetli sporcuları ufak bir kalori açığının durdurması mümkün değildir.

Özellikle normal antrenman döneminde sık çalıştırılmayan kas gruplarının antrenman hacminin arttırılması çok iyi bir stratejidir.

### **Senaryo 5: Doping Kullanan Kişiler**

Doping kullanımı anabolik ortamı çok daha kalıcı kılar. Bu sayede ne kadar kalori açığı oluşturulursa oluşturulsun, kas yapımı devam edebilir. Bu yöntem, tavsiye etmediğim bir yöntemdir.

### **Sonuç**

Yağ yakarken kas yapmak, en fazla amaçlanan hedef olmasına rağmen belli başlı senaryolar dışında mümkün değildir. Özellikle belli bir tecrübeye sahip kişilerin yağ yakmayı veya kas yapmayı odak haline getirdiği çeşitli dönemler belirlemesi en doğru stratejidir.

