

## **NEFES (antrenmanın belkemiği)**

Vücut geliştirme ve ağırlık çalışmalarında yapılan en büyük yanlışlıklardan biri, "nefes" in yanlış verilmesidir. Bir vücut geliştirme salonuna girdiğinizde öğreneceğiniz ilk şey, zorlanırken nefes vermektir. Ağırlığı kaldırırken nefes verir, indirirken alırsınız. Bunu herkes bilir. Ancak bilinmeyen, kaldırma (zorlanma) hareketinin başladığı ilk andan itibaren, nefesin yavaş yavaş verilmesi gerektiğidir. Pek çok tecrübesiz vücutcu, hatta bazı ileri seviyede vücutcularda kaldırış esnasında nefeslerini tutarlar. Zorlanma bittikten sonra, yada tam bitiş anında tüm nefeslerini üflerler. Bu çok yanlış ve zararlıdır. Temel bir kural olarak tekrarlıyorum: Zorlanmanın başladığı ilk andan itibaren nefes vermeye başlayın, ve bunu öyle bi ayarlayın ki zorlanmanın son noktasında ciğerlerinizdeki tüm havayı dışarı üflemiş olun.

### **Isınma hareketleri:**

VG (Vücut Geliştirme) çalışmalarınıza başlamadan evvel mutlaka 5 - 10 dakika arası ısınma hareketleri (gerinme şeklinde); çalışmalarınızın bitiminde 5 - 10 dakika arası aynı ısınma (bu sefer gerinme hareketi yapmadan; ki ub gevşeme hareketi demektir) hareketleri ile bitirmelisiniz.

Isınma hareketlerinin asıl amacı, hareket etmektir; dolayısıyla kalp atışlarının yükseltilebilmesi ve böylelikle kanın bütün vücuda yayılabilmesidir.

Kollarınızı bacaklarınızı ileri-geri, sağa-sola sallamanız, eğilip-kalkmanız, kalp atışlarını yükselterek, kanın vücuda yayılmasını, kanın vücudunuzun her tarafına gitmesini sağlamak içindir.

Yürüme ile neden ısınamazsınız? Çünkü tüm vücudunuzu hareket ettirmiyorsunuz. Her ne kadar kalbiniz atıyor isede, vücudun üst kısmına hareketsiz kalmaktadır Yürüme ile insan ısınmaz. Yürüme bir spordur, bir çok da faydaları vardır. Fakat ısınma hareketleri arasında yer almaz. Sonuç olarak, ısınma tamamıyla bütün vücudunuzu kapsayan hareketler grubudur.

### **Ağırlık çalışmalarına nasıl başlamalı? Nelere dikkat etmeli? Adale yırtılması, tendon kopması gibi durumlar nasıl önlenmeli?**

Öncelikle şunu belirtiyimki, mümkünse antrenman sırasında bir partneriniz olmalıdır. kaldırdığınız ağırlığı öyle bir kaldırış indirinki, adaleleriniz kilitlenme noktasına gelmesin. Adaleniz kilitlenir. Benchin üzerinde öylece kala kalırsınız. Yalnız başına çalışanlar bu faktöre çok dikkat etmelidir. VG çalışmalarında partner ok önemlidir. Oysa orada bir partneriniz varsa, kollarınız kilitlendiği anda ağırlığı sizden alır ve kurtulursunuz.

Şunu bilmelisinizki, kaidelere uymayan sporcularda, kolay kolay iyileşmeyen tendon kopması, adale yırtılması, incitme, burkulama adale patlaması, hatta fitik ortaya çıkmaktadır. Eğer başınıza böyle birşey gelirse Vg'den uzunca bir süre uzak kalmak zorundasınız.

Ama ısınmalarınızı ve hareketlerinizi düzgün ve düzenli olarak yapar ve partnerinizle çalışırsanız, bu gibi durumların ortaya çıkması için hiç bir neden yok. Dedğim gibi hareketlerinizi muntazam yapmalısınız. Arnold kitabının bir bölümünde şöyle der; "Bir hareketi yanlış ve eksik yaparak 20 tekrar yapmaktansa, doğru ve tam anlamıyla 1 tekrar yapmak daha iyidir."

## **Deri bel kemerleri ve yararları:**

Bu kemerler her VG çalışan için gereklidir.

Sert 2-3 milimetre kalınlığında, 8-17 cm uzunluğunda tokalı, deri bir kemerdur. Uzunluğuna tokasıda dahildir.

VG'ye yeni başlayanlar için bu kemere gerek yoktur. Yalnız 2. seneden sonra daha ağır kilolara geçiş nedeniyle, bu kemer gereklidir. Ama biz yinede yeni başlayanlara yapmış oldukları hareketlerin muntazam olması vede kişiye düzgün bir yapı kazandırması nedeniyle tavsiye ederiz.

Ne gibi yararları vardır?

- Ters bir hareket yapmanızı otomatik olarak önler. Çünkü kemer vücudunuza batar. Onun için istemesenizde hareketlerinizi kemerin doğrultusunda yapmak mecburiyetinde kalırsınız. Kemer sizi hareketleri muntazam yapmanız için adeta zorlar. (Karın adalesi çalışmaları hariç)
- Kalın deri kemer sayesinde, sırtınıza ağırlar, kramplar girmez.
- Çalışma esnasında, adalelerdeki gerilmeyi önler.
- Bel duruşunu geliştirir; bele ince ve düzgün bir yapı kazandırır.

## **Uyku saatleri:**

Bir vücutcu günde en az 8 saat deliksiz uyku uyumalıdır.

Bu adalelerinizin tekrar dinlenerek kendine gelmesi, kendini toparlayabilmesi, gelişmesi, güç kazanması bakımından şarttır. Ne kadar enteresandır ki; VG çalışan kişilerin adaleleri dinlenirken gelişir, güç kazanır.

Aşırı yorgun kişilere VG tavsiye edilmez. O günkü çalışmalarını ertelemeli, dinlenmeli ve en az 8 saat uyuyarak, çalışmalarını ertesi güne bırakmalılar.

Ve şu vardır ki; herşeyde olduğu gibi, bu spordada kendinizi bir düzene sokmalısınız.

## **Gerinme "Stretching"**

Ciddi şekilde çalışan bütün vücutcular, çalışmalarına gerinme hareketleri ile başlarlar. Hatta bazen 45-60 dakika arası sadece gerinme hareketleri yaparlar.

Vücut çalışmalarınıza başlamadan evvel hangi adale grubunuzu çalıştırmak istiyorsanız o adale grubu ile ilgili en az 2-5 dakika arası gerinme yapmalısınız.

Adalelere şekil veren ve geliştiren, gerinme hareketidir. Gerinme bir ısınma hareketi değildir. Birçok amatör, gerinmeyi ısınma hareketi sanır. Oysa birçoğumuz sabah yataktan kalkarken yaptığı gerinme hareketiyleuyku mahmurluğumuzu üzerimizden atarız. Bu çok önemlidir. Bu hareket doğru uygulandığı takdirde, vücudun yaşlanmaya karşı direnmesini sağlar. Vücudun yapmış olduğu normal hareketleride güçleştirmesini önlemiş olur.

Gerinmenin en önemli 3 etkeni vardır.

- Adaleler fazla zorlanmamalıdır.
- Her gerinme hareketinden sonra adaleleri biraz daha germek, sonra gevşemek (Bu arada derin nefes alıp vermek)
- Son aşamada vücut iyice gerilmeli (gerilebildiği kadar) (fakat tabiiki fazlada zorlanmamalıdır) sonra gevşemelidir. Bu arada yine derin nefes alıp verilmelidir.

Vücut çalışmalarınıza gerinme ile başlayın. Ne kadar kısa sürede, nasıl vücut yapacağınızı göreceksiniz.

## **Şampiyonlar ve 5 yılın üzerinde VG yapanlar için kalınlaşma (genişleme) ile ilgili 2 teknik:**

### **• Birinci Teknik:**

Glikojen, adalelerde depolanan karbonhidrat enerjisidir. Her 1 gram glikojen için vücudumuz 2.7 gramlık su depo eder. İşte bu su adalelrimizin abadını ve şeklini tayin eder. Bu nedenledirki, VG yapıpda adeta bir yokluk derecesinde glikojen vede dolayısıyla oldukça düşük düzeyde karbonhidrat perhizi yapanla, küçük ve dal gibi ince bir vücut görüntüsüne sahip olurlar. Vücut şampiyonasına bir kaç gün kala,vücutcular makarna ve fırında pişmiş patates yerler. Onlar için ne kadar faydalı olduğunu anlamışsınızdır. şişmek gösterişli vede daha iyi bir görüntü verebilmek içindir.

Bu size 2-3 gün gibi kısa bir müddet içerisinde derhal adalelerinizde 2,5 ile 4 cm gibi bir büyüme sağlar.

### **• İkinci Teknik:**

2 Senenin üzerinde Vg yapanlar, ağırlık çalışmaları esnasında, arada sırada 1 çalışma gününü güç kazanma günü kabul ederek çalışmış oldukları ağırlığın kilosunu artırırlar. Bu, kaldırabilecekleri, çok zorlanmayacakları bir ağırlık olmalıdır. Tabiiki ağırlık fazlalaşınca setlerdeki tekrar sayısı düşecektir. Adalelerinizin buna ihtiyacı vardır. Bu adalelerinize sanki ilaç gibi gelir ve yeni bir boyut kazandırır. Üstelik adalelerinizi dinlendirmiş, rahatlatmış olursunuz. Schwarzenegger, Franco Colombu, Frank Zane ve daha bir çok vücutcu, zaman zaman bu metodu uygulamışlardır. Bu metodla adaleleriniz, tendonlarınız ve bağları güç kazanır, daha dayanıklı olurlar. Ve sisin ilerde daha fazla ağırlıkla çalışmanızı kolaylaştırıcı bir etken olurlar. Daha fazla ağırlık demek, daha kalın vücut demektir.

VG çalışan kişiler, antrenmanın sonuna doğru kendilerini aldatmaya başlarlar. Bilmeniz gereken, kendinizi aldatmaya hangi set sonunda başlayacağınızdır. Arnold Schwarzenegger, aldatmacayı, hileyi bir alışkanlık haline getirmiş bir vücutcudur. Şöyleki; 5 x 8 olarak tasarladığı antrenmanın 2 x 8 ini çok muntazam yapmakta, geri kalan setlerde yorulacağını hissettiğinde onları geliş güzel yapacağını hissettiğinde antrenmanını o anda 8 x 8 çıkarır. Ve böylece gerçek ve ciddi olarak yapması gereken antrenmanı olan, 5 x 8 tekrarını muntazam bir şekilde yapar ve geriye kalan 3 x 8 ide gelişigüzel yapar. Buda O'nu yormaz, aksine yanına kâr kalırdı.

## VG çalışmalarında ne gibi malzemeler kullanılmalıdır?

VG çalışanlar için o kadar çok çeşitli alet ve malzemeye ihtiyaç vardır ki; dünyada tam olarak bu ihtiyaca cevap verebilecek ve vücutcuları komple bir adale sistemine kavuşturabilecek, parmakla gösterilebilecek kadar az VG salonu vardır. Genel olarak kullanılacak üç çeşit malzeme vardır.

- **Barbel:** Bir bar ve uçlarına koyulan ağırlıklarla
- **Dumbbel:** Ellerinizi müstakil (ayrı ayrı) kullanabileceğiniz, sabit veya kilo ekleyebileceğiniz ağırlıklarla
- **Pulleys:** Makaralardan geçen çelik kabloları çekerek çalışma tekniğidir.

Adalelerin büyüyüp gelişmesinde fevkalade etkilidirler.

Birde şu konuya değinmek istiyorum. VG yaparken mümkün olduğunca makinelerden uzak durun. Makineler işi kolaylaştırır. Hareketleri barbell ve dumbbel ile yapmaya çalışın. Mesela KELEBEK yerine Bench'e sırtüstü yatın, iki elinize dumbbel alıp yanlara açıp kapayın. Kelebeğe 60 kg basan birisi bu harekette tek 2x15 kg (15 kg'lık iki dumbbel) dumbbella çok zorlanacaktır. Yada Bench Press Machine ile 70 basan biri, bu hareketi benche yatarak barbel ile yaptığında 55 kiloda zorlanacaktır. Bunun örnekleri çoğaltılabilir. Makinelerden en çok etkili olan Calf Machine ve Pulleys'tir. Tabii bu benim şahsi görüşüm. Siz genede çalışırken hocanıza sormalısınız.

## Enerji kullanımında sınırlama:

Çalışmaya başladığınız an enerjiniz tam kapasitededir. ve çalışmalarınız ilerledikce, bu enerjide mutlaka düşüş olacaktır. Bu nedenle daha fazla ağırlık gerektiren hareketlerinizi ön sıraya almalısınız. Daha sonra daha hafif ağırlıklarla daha az zorlanarak çalışabilirsiniz. Bu şekilde hem bütün enerjinizi kaybetmemiş, hemde bir sonraki gün yapacağınız çalışmalar için daha rahat enerji toplamış olursunuz. Buda vücutcuların en büyük çalışma taktiklerinden biridir.

Şimdi bana "enerjim var ilk enerjimi hangi harekette kullanayım" dersiniz, size hiç düşünmeden Bench Press ve nunu takip eden göğüs hareketleri derim.

## Adalelere sağlık ve kuvvet kazandırmak, daha iyi duruma getirmek:

Adalelerin daha sağlıklı güzel görünüşlü ve sert olabilmesi için çok çalışmanın gerektiğini biliyoruz. Ama aynı oranda dinlenmenin muhakkak gerekli olduğunda bilmemiz gerekiyor. Öyle bir çalışın ki, bir sonraki gün yapacağınız çalışmada kullanacağınız gücü rahatsız etmeyin. Bu güç rahatsız edilmedikçe, her çalışmamızda gelişme kaydederiz.

Unutulmaması gereken bir diğer noktada adalelerin dinlenmezse tam tersi bir etki yapıp, yıpranıp, bitkinleşeceğidir.

## Vücut Geliştirme yöntemleri:

Bu konuda genelde 3 ayrı yöntem uygulanmaktadır;

- Bir çalışma gününde 1,5 - 2 saat içerisinde bütün çalış hareketlerini sıdırmak. ( Bunu ancak hafif kilolarla yapabilirsiniz)
- Her ayrı çalışma günü sadece bir tek adale grubu üzerinde çalışmak. (Tabii ki biraz ağır kilolarla çalışırsanız, tekrarlarınız az olacak. Hafif veya rahat kaldırabileceğiniz kilolarla çalışırsanız, tekrarlarınız fazlalaşacaktır.Çünkü bu hareketleri yorulmadan yapmalısınız).
- Bu üçüncü yöntem tanınmış bir çok vücutcu tarafından en çok tutulan çalışma tekniğidir. O da şöyledir; bir çalışma gününde üst vücut çalışma hareketleri, diğer çalışma gününde alt vücut çalışma hareketleri. Yani her ayrı çalışma gününde çalışma hareketlerini sırasıyla üst-alt-üst-alt-üst-alt-vücut hareketlerine ayırarak. Böylece üst ve alt vücut adalelerini iyice dinlendirmiş olarak korkmadan çalışmak.

Ama öyle bir yöntemde vardır ki; günümüzde çoğunlukla bu uygulanmaktadır. Bir gün;

Göğüs - sırt - bacak - bel

Diğer gün ise;

Omuz - kol - bel.

Bunun nedeni şudur, bacak hareketleri yaptığımız zaman eğilip kalktığımızdan, kollarıma göre daha çok zorlandığımızdan dolayı göğüs bölgemiz (ciğerler, kalp) bundan etkilenmektedir. ve o bölgede açılmış olur. O gün o bölge çok daha rahat çalıştırılır. Sırt'da göğüsle ilgili olduğu için onuda aynı güne vermek doğru olacaktır.

Omuz ve kol ise birbiriyle doğrudan bağlantılıdır. Dikkat ettiyseniz birinci gün bir bölge fazladan bulunmakta. Bunun nedeni kol egzersizlerinin çok teferruatlı olmasıdır (Biceps, triceps, ön kol, üst kol).

Fakat bel hareketi her gündür. Çünkü ince bir bel ve sıkı bir karın vücutcuyu gösteren bölgedir.

## Dinlenme:

Adalelere antrenmandan sonra, tekrar sağlık ve güç kazandırma süreci nasıl hızlandırılabilir? Tabii ki dinlenme ile.

Dinlenirken müzik dinleyebilir, kitap okuyabilir, film seyredabilir, yeni çalışma tekniklerini kafanızda tasarlayabilir yada kafanıza ve zevkinize göre istediğiniz zorlayıcı olmayan her şeyi yapabilirsiniz.

## **Stres:**

Dinlenmenin en büyük düşmanı stresdir. Lüzumsuz stres bizi boş yere harcanan enerjiye sürükleyip götürür. Ayrıca stres vücudumuz için çok büyük bir tehdittir. Hazım sistemini derhal durdurur, kalp atışları hızlanır, derin nefes almalar başlar. adrenalin ve diğer hormonlar bütün vücuda yayılır, insanı mücadeleye ve kavgaya hazır hale getirir. Bu hem ruhsal açıdan, hemde hayatımızın akışı açısından çok ama çok tehlikelidir.

Stres kronik bir hale gelirse (devamlılık hali) vücudumuzdaki enerjiyi tamamen alır ve enerjimiz tükenir. Vücut alışması sırasında strese yenik düşen bir kişi antrenmanını kontrol edemez ve bu konudaki kabiliyetini tamamen kaybeder.

Sonuç olarak stresden mutlaka uzak durmalısınız.

## **Güneş ve Hava:**

Güneş ve hava vücudum gelişmesinde en önemli etkenlerden biridir. Ülkemiz temiz hava, güneş ve deniz bakımından dünyanın 6 ülkesinden biridir. 4 Mevsimin en iyi tarafı, mevsimine göre sağlıklı beslenme açısından istediğiniz sebze ve meyvaları yiyebilmenizdir.

Normal bir güneşlenme vücuttaki hormon üretimini harekete geçirir. Bu vücutcular için tam bir pozitif durumdur. Temiz hava ve derin bir şekilde nefes alıp vermeler, tüm fiziğimizi güçlendirir. Sonuç olarak oksijen bir yaşam gereksinimidir. Kendinizi kapalı yerlerde kalarak bundan mahrum etmeyin.