

## ANTRENMAN

Şimdi sıra olayın aksiyonunda.Burada klasik olarak hareketlerin nasıl yapıldığından çok antrenman tekniklerine değineceğiz.Teknikler ya hacim yapma ya da yağ yakma konularına yoğunlaşmaktadır. Öncelikle mucizevi hareket veya teknik yoktur.Mükemmel ve doğru yapılan teknik vardır.İşin doğrusu kendi yapınıza ve metabolizmanıza uygun teknikleri keşfetmektir.Çünkü aynı hareket ve tekniklerin etkileri kişiden kişiye değişebilmektedir.

- Güç gösterisi yapmayın;hareketleri muntazam yapın.Sırf kendinizi tatmin etmek için zar zor yüksek ağırlıkların altına girmeyin.Ağır kaldırın ama hareketin tekniğini bozmadan;aldatmacaları arada sırada uygulayın. Dirseklerinizi kontrol etmeyi öğrenin, HAREKETİ HİSSEDİN.HEDEF KAS NE KADAR ZORLANIYORSA O KADAR O ÇALIŞIYORDUR.
- Hareketlerde eklemlerinizi kilitlemeyin.
- 1.5-2 ayda bir hareketlerinizi değiştirin,çeşitlendirin.Böylece kasların hareketlere olan adaptasyonunu minimuma indirip,gelişebilirsiniz.
- Tamamen dinlenmeden,kaslarınız yenilenmeden çalışmayın.Ağır kasları çalıştırmayın(büyük kaslar 5 günde küçük kaslar 2-3 günde yenilenir).Fazla çalışma (overtraining)gelişmemenin en büyük etkenlerindendir.Bir kaç ayda bir 1-2 hafta ara verin.
- Isınmaya önem verin; sakat olarak çalışamazsınız.Isınırken,set aralarında ve antrenman sonlarında esneme hareketlerini yapın.Esneme kaslara daha fazla büyüme olanağı sağlar.
- Aynı bölgedeki kasları çalıştırmaya özen gösterin.Böylece kanı aynı bölgede toplayıp dağıtmazsınız, tam bir pompalama sağlarsınız.Pompalamak kası tamamen yorup esnetir.Arnold'ın dediği gibi;"İyi bir pompalama orgazm gibidir."
- Aralarda meyva suyu,limonata gibi karbonhidratlı içecekler tüketin.
- ADAM GİBİ ÇALIŞIN.KALDIRIYOR OLMAK İÇİN VE NE KADAR AĞIR KALDIRDIĞINIZI GÖSTERMEK İÇİN ÇALIŞMAYIN. YOKSA OLDUĞUNUZ YERDE SAYARSINIZ!

## YOĞUNLUK ÇALIŞMASI VE HACİM YAPMAK

Az ama yoğun çalışmak.Hacim yapmanın en önemli kuralıdır.

- Ağır çok ağır çalışın.
- Haftada 3 kere çalışın.
- Büyük kaslar için 8set\*6 tekrar, küçük kaslar için 5\*6 yapın.
- Aralarda 2-3 dakika dinlenin.
- 1 saatten fazla çalışmayın.
- 15-20 dk. ısının.
- Çok yeyin.(4000-5000 kcal,250-400 gr protein)

İşte sizi yoğunluk çalışmasında kullanabileceğiniz 3 teknik:

### TEKRARLANAN EFOR TEKNİĞİ

Kas gerilimini ve kasın limitlerini yükselten,etkili bir tekniktir.Maksimum olmayan bir ağırlıkla ağırlığı arttırmadan 3\*8'i bitirmektir.Yani bütün gücünüzle 3\*8'i yapabileceğiniz ağırlıkla, tükenene kadar kadar.Örneğin 100kg ile bench press'te ancak 8 tekrar

yapabiliyorsunuz,iş bunu 3 set yapabilmektedir. Burada esas olan bu 3 set'i çıkarabileceğiniz ağırlığı ayarlayabilmektir.Böylece zamanla bu ağırlık yetmeyecek ve gelişme duracaktır.Bu nedenle ileride ağırlığı arttıracaksınız.

## **MAKSİMUM EFOR TEKİNİĞİ**

Güç artışını sağlayan en önemli tekniktir.%90'un üstündeki ağırlıklarla yapılan çalışmaların en iyi güç artışlarını sağladığı ispatlanmıştır.Teknikte maksimum ağırlıkla 1-3 tekrar yapıyoruz ve antrenman başına 1 hareket seçiyoruz.Bu hareketi de en fazla 2 hafta uyguluyoruz, yani 2 hafta sonra başka bir harekete geçiyoruz. Örneğin;2 hafta bench press,2 hafta squat...Bunun nedeni fazla çalışmadan kaçınmaktır.Tabii ki temel hareketleri yapıyoruz.(bench press,squat,good-morning,deadlift,barbell row,barbell curls,leg press, behind neck,tricep extension...)3 tekrar çıkarabileceğimiz bir ağırlıkla başlıyoruz ve 1 tekrara kadar ağırlığı arttırıyoruz.

## **DİNAMİK EFOR TEKİNİĞİ**

Bu teknikte ağırlıktan çok hız önemlidir.Ağırlık harekete göre %50-%70 arasındadır.Bu ağırlıklarla da olabildiğince hızlı bir şekilde tekrarları yapıyoruz.Genelde 8 set\* 2-3 tekrar.Bu teknikle mükemmel bir güç artışı ve hacim sağlayabilirsiniz.Özellikle ani gücü arttırmada çok etkilidir.

### **SET ÇEŞİTLERİ**

- **Tek set**-Özellikle yeni başlayanlar için egzersiz başına bir set uygulanması.
- **Üçlü set**-En çok uygulanan kasık uygulama.Çoğu kişiye yeterli gelişimi sağlayabilmektedir.
- **Split sistemi**-Kas gruplarına göre antrenmanların ayrılmasıdır.Üst vücut/alt vücut veya bicep/tricep/omuz yada göğüs/sırt gibi.Varyosları deneyerek en uygununu bulmalısınız.İleri seviyede sabah/akşam olarak çalışılabilir.Ayrıca 1 saatten fazla çalışmanın testosteron seviyelerini düşürmesi nedeniyle kullanılmalıdır.
- **Piramid sistemi**-Ağır kilolarla ve düşük tekrarlarla başlayıp az kilo ve yüksek tekrarlarla bitirmek.Ya da tam tersi hafif-ağır.
- **Süper setler**-İki setin aralıksız olarak uygulanması.Ters kaslarda uygulanırsa etkisi artmaktadır.
- Bench press-8 tekrar
- Enseyeye barfiks(kanat)-8 tekrar
- 2-3 dakika dinlenme ve tekrar
- **Dev setler**-3 veya daha fazla aralıksız set.Bicep-tricep-omuz v.s gibi. Set sayısı arttıkça dinlenme zamanı artmaktadır,süper setlerde 2-3 dev setlerde 5-6 dakika olabilir. Bu tür aralıksız setler ileri seviyede olanlar tarafından uygulanmalıdır.Zira kaslar üstünde yüksek bir baskı ve zorlama olmaktadır.Güzel tarafı ise antrenman süresini bayağı bir kısaltmasıdır.

### **HAREKETLER**

Bu teknikleri uygularken dinlenmeye özen gösterin ve fazla çalışmadan sakının.Unutmayın BÜYÜK AĞIRLIKLAR BÜYÜK KASLAR YAPAR.