

PÜF NOKTALARI

İşte size vücut geliştirme'de başarınızı arttırmak için önemli püf noktalar. Bunları hiçbir zaman aklınızdan çıkarmayın.

1. **Sabırlı olun.**Gelişme yavaş ilerleyen bir süreçtir.Sabır bu sporun altın kuralıdır.Bir kaç senede Arnold gibi olamazsınız,bu iş zor geliyorsa boşuna hamallık yapmayın.
2. **Plan yapın.**Uzun ve kısa dönemli hedeflerinize göre planlarınız olsun.
3. **Başkalarına kulak asmayın.**Etrafınızdakilerin ne dediği önemli değil,sizin ne istediğiniz ve hırsınız önemli.
4. **Bilgilenin.**Bilgi olmadan düşünce,düşünce olmadan aksiyon olmaz.
5. **Hatalarınızdan ders çıkarın.**Bu işin aslı deneme yanılmadır.Kendi vücut yapınıza göre programlarınızı ayarlayın.
6. **Gelişmenizi kaydedin.**Ayda bir vücut ölçülerinizi alın,fotoğraf çektin.
7. **İdolleriniz olsun.**Bu size azim verir.
8. **Kendinizi bu işe verin.**Body manyağı olun.Eğer ilerlemek istiyorsanız kendinizi buna odaklayın.
9. **Uzun aralar vermeyin.**Bu şevkinizi azaltır.
10. **Kötü alışkanlıklardan uzak durun.**Vücut geliştirme bir spordur,hobi değil.

- **İyi beslenin.**Gerekli besinleri yeteri kadar alın.Protein alımını asla azaltmayın.
- **Vitamin,minarel takviyesi alın.**Çalışan kasların bunlara ihtiyacı normalden daha fazladır.
- **Çalışmadan sonra protein+karbonhidrat alın.**Kaslarınıza glikojen yerleştirmiş ve insulin seviyenizi arttırmış olursunuz.
- **Antrenmandan en az bir saat önce yemek yeyin.**Çok yakın bir zamanda yerseniz kan midede toplanır.
- **Günde 5-6 öğün yeyin.**Az ama sık yeyin.Böylece hem bütün proteinleri sindirebilir hem de devamlı enerjiniz olur.
- **Steroid alıyorsanız yan etkileri azaltmaya çalışın.**Proviron,hcg,siklofenil,klomifen sitrat,silimarin ve tamoksifen yan etkileri azaltmada etkilidir.Çok yüksek dozlar uygulamayın,çok uzun süreyle kullanmayın ve doğru ilaç kombinasyonları yapın.
- **İyi ve yeterli dinlenin.**Aşırı çalışmadan sakının yoksa geri teper.
- **Ağır kasları çalıştırmayın.**Ağrı, kasın yenilenmesinin bitmediğinin işaretidir.
- **Antrenmanları uzun tutmayın.**Eğer bir türlü kaslarınız gelişmiyorsa bunun en önemli sebebi fazla çalışmanızdır.
- **Temel egzersizlerden vazgeçmeyin.**Definasyonda bile olsanız bir kaç tanesini yapın.Yoksa kütleden kaybedersiniz.
- **İyice ısının ve eklemleri kilitlemeyin.**Sakatlanmaların en büyük etkenleri bunlardır.
- **Kası her zaman hissedin.**Böylece hareketi doğru yapıp yapmadığınızı kendiniz öğrenecek aynaya bakmanıza gerek kalmayacaktır.
- **Tekrarları muntazam yapın.**Kendinizi aldatmayın.Ağır geliyorsa azaltın.
- **Weider prensiplerini uygulayın.**Bu prensipler vücut geliştirmenin yönetmelikleri gibidir.
- **Vücut uyumunu bertaraf edin.**Vücudunuz sandığınızdan çok daha akıllıdır,uzun süre devam eden herşey uyum gösterir ve etkiyi azaltır.Bu nedenle onu şaşırtın.