



## İÇİNDEKİLER

Beni tanımayanlar için.....	7
Neden yazdım?.....	14

### HAREKET İHTİYACI

Fitness nedir? .....	19
Fit beden yanılması.....	25
Hareketin bereketi – Hareketle gelişen sağlık.....	29
Hareketli ve hareketsiz yaşamın farkı.....	36
Hareketsizlik mutsuzluk getirir .....	43
Hareketsizlikten ölenler .....	47
Yılların acısı iki ayda çıkmaz.....	49
Zinde olma sebebinizi bulun.....	51
Yaygın saçmalıklar.....	53
Kolay değil ama doğru bir yol var .....	61

### BESLENME KAOSUNDAN ÇIKIŞ

Su ihtiyacı ve spor.....	65
Çay, kahve gibi içecekler susatır mı? .....	72
Kısaca enerji kaynakları .....	74
Egzersiz probiyotikleri artırıyor.....	78
Makrobesinlerin parçacıkları – Önemli ayrımları anlamak.....	79
Kısaca makrobesinlerin özelliği.....	88
Hangi makrobesin şart? .....	91
Protein karbonhidrat oranlaması hakkında .....	94
Ne kadar protein almamız? .....	97
Diyet lifleri ve posa.....	105
İnsülini karbonhidrat kadar protein de yükseltir .....	110
Doymuyorsanız sebebi ve çözümü:	
Bozulan iştah mekanizması ve akılla yemek .....	115

Organik beslenen obezlerden olmayın.....	122
Orada, bir Obezköy var uzakta! .....	124
Evet, abur cubur ve fast-food tüketerek form tutmak mümkün ama..	125
Âdet düzeni ve beslenme.....	129

## **KALORİ GERÇEĞİ**

Bazal metabolizma oranı (BMO) .....	133
Günlük kalori ihtiyacınızı bulmak.....	138
Kalori kısıtlaması bilmecesi .....	143
Kalori hesabı anlamsız mı? .....	148
Kalori kısıtlamasını yapmak ve hızlıca kilo vermek .....	150
Kalori kısıtlayın, kas çalıştırın .....	151
“Mucize” öğün.....	152
Kalori almak kolay ama yakmak zor mu? .....	153
Uyurken nasıl daha fazla kalori harcarız? .....	160

## **ANTRENMAN ZAMANI**

Düzenli egzersize karşı toplumsal yanılğı .....	163
Sağlık için beslenme, form için antrenman .....	166
Nasıl bir egzersiz planım olmalı? .....	168
Hangi tür egzersizi seçeceksiniz?.....	171
Egzersizinizin zorluk seviyenizi nasıl anlayacaksınız? .....	174
Haftada ne kadar antrenman yapılabilir? .....	179
Aç karnına mı tok karnına mı antrenman yapalım? .....	183
Isınla beni Scotty! .....	185
Isınmak için karın çalışmak.....	188
Ev içi egzersiz makineleri.....	189
Spor salonu seçerken dikkat edilmesi gerekenler .....	193
Asla “uygun şartları” ve “doğru zamanı” beklemeyin .....	198
Hep aynı bahaneler. . . ..	200
Bahanelere karşı hedefler ve başlangıçlar .....	207
Gelişimin düşmanı aşırı antrenmana karşı .....	210

## **AEROBİK**

Az çaba, büyük fayda.....	217
Her gün 5 dakika koşmak bile. . . ..	221
Aerobiklerin daha çok yağ yakması için .....	222
Aerobik yapmak mı daha çok kalori harcatır, yoksa ağırlık kaldırmak mı? ..	226
Sadece aerobik yeter mi? .....	230
Aerobik ve kuvvet çalışmaları birbirini nasıl tamamlar? .....	231

Yeni başlayanlar için aerobik çalışmalarını  
daha etkili hale getirmenin yolu: Dört dörtlük aerobik..... 233

## ■ KUVVET ÇALIŞMALARI

Küçük Tavşan Yavrusu Olmayın ..... 237  
Ağırlığa başlarken gereken uyum süreci hakkında ..... 239  
Kuvvet egzersizlerinde kalori kismasak olur mu?.....241  
Kadın ve erkek kası aynıdır, ama... .. 244  
Kas çalışırken hedef kaslarımda zorlanma olmuyor ..... 248  
Set arasında kaybedilen zaman..... 250  
Sürekli çalışan kas mekanizi – Yavaş ağırlık kaldırıp indirmenin farkı .....255  
Serbest ağırlıklar neden daha fazla güçlendiriyor? ..... 257  
Kol çalışmak, ya da çalışmamak..... 258  
Kuvvet antrenmanlarında zorlamak.....261  
Hilekârın ganimeti ..... 262

## ■ AĞRI, RİSK, ÖNLEM, YARALANMA VE İLK YARDIM

Hamlık ağrıları, sebebi ve önlemler ..... 267  
Kas yaralanmaları..... 272  
Ağrı neyin habercisidir? Yaralanmada ilkyardım nasıl yapılır .....276  
Tehlikeler ve önlemler ..... 279  
Herkül'ün bel fitiği ..... 288

## ■ YAĞLANMA VE YAĞ YAKMA

Sen Bir Harikası! – Fitness ve zindelik rehberi..... 293  
Nasıl yağlanıyoruz? ..... 295  
Bir kilo demir mi, bir kilo pamuk mu; bir kilo kas mı, bir kilo yağ mı?.....300  
Vücut yağı ölçme rehberi ve ölçümlerin güvenilirlikleri..... 303  
Bir örnek..... 309  
Sağlıklı yağ oranı kaçtır? .....310  
VKİ yerine yağ-kas oranının öne çıkması.....314  
Yağlı yemek kilo aldırır mı?..... 315  
Yediğimiz yağlar vücut yağı olur mu? Vücut yağları nasıl büyür? ..... 322  
"Fazla" kalori neden her zaman yağ olmaz..... 327  
Kaslı arabalar neden çok yakar? ..... 330  
Vücut yağlarıyla yakından ilgili iki kritik hormon: İnsülin ve glukagon .....334  
Aerobik çalışmalarla yağ yakmak için ideal zaman ..... 341  
Egzersiz yapmak, yağları düzenleyen genlerimizi de etkiliyor .....344  
Sporla kilo vereceğim derken kilo alanlar.....346  
Bölgesel yağ yakımı ..... 348

Selülit kâbusuna karşı. . . . .	351
Kısaca yağ yakmak için . . . . .	354

## ■ FİTNESS ÇERÇEVESİNDE

Sigara, alkol ve düzenli spor. . . . .	359
Kemik kalınlığımız ağırlığımızı ve görünüşümüzü nasıl etkiler? . . . . .	362
Sevişmek zayıflatır mı? . . . . .	367
Vücudumuz bir yamyamdır . . . . .	368
Kas sıkışması denen şey nedir? . . . . .	369
Pilates kasları uzatır mı? . . . . .	371
Şarlatan “doktorları” tanımak . . . . .	373
Kalıtımsal özellikleri (genetik) kabul etmek . . . . .	375
Sağlık için çağımızın en gerekli özelliği . . . . .	377
Alışkanlık edinmenin püf noktası: Düşünme, yap, sürekli yap . . . . .	380
<b>Kısa kısa ve sonsöz . . . . .</b>	<b>381</b>
<b>Sonsöz . . . . .</b>	<b>384</b>

Aldığı ekle birlikte fitness kelimesi uygun olmak, hazır olmak anlamına gelmekte ve artık neredeyse sadece fiziksel uygunluğu belirtmek için kullanılmaktadır. Birçok İngilizce sözlükte “fitness” tanımı olarak “fiziksel olarak sağlıklı ve güçlü olmak” gibi cümleler yer almaktadır. Bu sebeple, fitness kelimesi Türkçeye “Zindelik” olarak çevrilmiş, İngilizce fitness özelliklerine sahip olan kişiler için kullanılan “fit” kelimesi ise “zinde” olarak Türkçeleştirilmiştir.

## ≡ Fitness’in öğeleri

Öyleyse, bu “fiziksel olarak hazır olma” durumu insanın hangi özellikleriyle ölçülmektedir sorusuna geçebiliriz. Fitness’in tanımı konusunda farklı cümleler kurulsa da, fitness’i tanımlarken kullanılan parametreler (değişkenler) ortaktır. Bu değişkenler şunlardır:

- Kassal kuvvet
- Kardiyovasküler dayanıklılık
- Güç
- Hız
- Koordinasyon (eşgüdüm)
- Denge
- Esneklik

Bu değerlerin bir kısmı veya tamamı, kişilerin fitness derecesini ölçmek için kullanılır. Bu değişkenlerde gösterilen başarımlar durumuna bağlı olarak kişilerin ne kadar fit (zinde) olduğu tespit edilir. Düzenli egzersiz yaptığı için yüksek değerlere sahip olanlar daha fittir, daha yüksek değerlere sahip olanlar ise genellikle profesyonel sporculardır. Belirli bir değer altındaki kalanlar ise, insanların ortalama seviyelerinden aşağı kaldıklarından, fit kabul edilmezler. Yaşamınızı daha kaliteli, daha sağlıklı ve daha az riskle, daha korunaklı sürdürebilmek için en azından sıradan insanların ortalama fitness değerlerinde olmanızda yarar vardır.

Şimdi, zindeliğin ölçümünde kullanılan değişkenler hakkında kısaca bilgilenelim.

## ≡ Kassal kuvvet ve güç

Kuvvet ve güç ayrımı bütün tanımlamalarda yapılmaz ancak detaylı bilgi vermek adına ben de ayırdım. Güç de aslında kassal

ürettiğinden 100 ila 1000 katı kadar fazla alınır. Bu sayede kasları o şekilde anormal olmaktadır, elbette çok fazla beslenerek ağırlık çalışmaları da gerekmektedir.

Tekrar size dönersek, istemeden kas geliştirmeniz mümkün değildir. Kas geliştirmek zorlu bir düzeni sürdürmenizi gerektirir: İyi antrenman, iyi beslenme ve iyi dinlenme ve bunu aylarca yapma. Özellikle bir kadınsanız kas büyütme konusunda dezavantajlarınız da olduğundan istemeden kas büyütmeniz komik bir hayalden ibarettir.

## — Kadınlar farklı antrenmanlar yapmalıdır?

Çünkü 90'lardaki aerobik çılgınlığını kafanızdan atamadınız da ondan böyle sanıyorsunuz. Taytlarının üstüne külot giyen ilk ve tek insan grubu olan bu aerobikçilerin kadın olması sizde “işte, kadınlar böyle çalışacak demek ki,” algısı yaratmış olabilir, sizi suçlamıyorum, tüm suç 90'lardaki bu aerobik çılgınlığında...

Kadın olmanız, sadece cinsiyetinizin farklı olduğu anlamına gelir, yani büyük haber: Siz erkek değilsiniz! Daha şaşırtıcı olan ise şudur: Siz de aslında bir “insansınız”. Yani, erkek olmamanız sizi ayrı bir canlı türü yapmıyor. Kaslarınız erkeklerinkinden daha küçük olabilir, çünkü siz de daha küçüksünüz ve vücudunuz da buna göre. Ama bilin bakalım kaslarınız nerede? Aynı yerde! Belki şok olacaksınız ama bu aynı yerdeki kaslarınızın yapısı da aynı!

Sonuç olarak, seviyeniz biraz ilerledikçe bazı bölgelerinizdeki kaslarınızı bir kadın olarak estetik kaygılardan ötürü daha hafif çalışabilirsiniz ama kas geliştirmek istiyorsanız tıpkı bir erkek gibi çalışmalısınız.

Şu “erkek gibi çalışmak” çok saçma bir cümle, bunu artık kafalarımızdan atmamız lazım, insan gibi çalışmak diyelim çünkü kadın veya erkek olalım sistemlerimiz ve kas geliştirme kurallarımız aynıdır. Hormonsal farklılıklarınız gibi ikincil sebepler ise kaslarınızı farklı kılmaz. Erkekler sizden daha ağır çalışabilir, çünkü onların daha fazla kası, daha kalın kemikleri var. Buna takılmayın ve insan gibi çalışın ve yine son bir tavsiye: “Erkek gibi çalışmak” deyimini artık kullanmayın.

## Ne kadar su almalıyız?

Yetişkin bir erkek için günlük 3,7 litre, yetişkin bir kadın içinse 2,7 litre su yeterlidir. Su kaybının artması durumunda daha çok su alınması gerekeceğinden, böyle bir durum varsa buna göre daha fazla su almak gerekir.

Ülkemizdeki klasik su bardakları 175 ila 250 ml arasında su alır, bu sebeple bir su bardağına ortalama olarak 200ml diyelim. Genellikle, yediğimiz yemeklerden günlük su ihtiyacımızın %25'ini alırız. Öyleyse geri kalan su ihtiyacımızı hiçbir içecek içmeden sadece sade sudan karşıladığımızı varsayarsak bir erkeğin 14, bir kadının 10 bardak su içmesi gerekir. Eğer başka içecekler de içiyorsa ve su ihtiyacının %40'ını da onlardan karşılıyorsa, bu durumda erkeğin 6 bardak, kadının 5 bardak su içmesi gerekir. Ancak dikkat, bu değerler hareketsiz bir kişi baz alınarak hesaplanmıştır, hareket edenler için bu miktar kişinin aktifliğiyle doğru orantılı olarak artar.

Su ihtiyacının arttığı durumlarda ise bu miktar artacaktır.

## Su ihtiyacını artıran başlıca durumlar

Hastalık durumları,

Yüksek proteinli beslenme,

Yüksek lifli beslenme,

Alkol tüketimi,

Sıcak havalarda bulunma, hareket etme, çalışma,

Sporcular ve düzenli spor yapanlar.

Aldığımız kalori miktarı da su ihtiyacımızla ilişkilidir. Hareketsiz yaşayan (sedanter) insanlar, aldıkları her 1000 kalori için 1 litre su daha almış olmalıdır. Bu suyun tamamının su olarak alınması şart değilse de tercih edilmesi daha iyi olur.

## Su ihtiyacımızı nasıl karşılarız?

Çoğumuz su ihtiyacımız su dışındaki içeceklerdeki suyla karşılarız. Hatta, birçoğumuz sudan daha olarak bu tip içecekleri tüketirler. Su ihtiyacının bu şekilde giderilmesinde bir sorun yoktur, ancak, kahve gibi bazı içecekler aynı zamanda vücuttan su atıcı etki

miktar zeytinyağı gezdirin. Böyle bir öğünde ufak bir kâse yoğurt tüketmeniz de yararlıdır. Yoğurt yararlı olduğu kadar, az miktarda karbonhidrat, protein ve yağ da barındırır.



Kahvaltı içinse yumurta, peynir, az yağlı beyaz ve kırmızı et ürünleri gibi protein kaynağı gıdalar diğer kahvaltılıklarla birlikte alınabilir.

Günlük protein alımıyla ilgili söylenmesi gereken bir nokta da, günlük enerji ihtiyacıyla protein alımının birlikte gözetilmesidir. Yani, diyelim sıkı bir diyettesiniz ve günlük sadece 1300 kalori alıyorsunuz. Bu durumda, bu kalorilerin çoğunu proteinden bile alsanız, örneğin o gün 200 gram protein de alsanız, bu aldığınız proteinin büyük kısmı vücudunuzu geliştirmek için değil, enerji ihtiyacını karşılamak için kullanılacaktır. Bu sebeple de proteini diğer besinlerle birlikte almanın ayrı bir anlamı vardır.



## Peki ne kadar alacağız

Proteini nasıl alacağınızı (öğünlere bölerek almanız gerektiğini) anlattığımıza göre, şimdi bir gün içinde ne kadar protein alacağımızı öğrenelim.



## ■ Bazal metabolizma oranı (BMO)

Kişinin hiçbir şey yapmasa bile enerjiye ihtiyacı olduğunu söylemiştik. Vücudun sağlıklı bir şekilde işlemeye devam etmesi için belirli bir enerjiye ihtiyacı var. Bu enerji organların çalışmasını sürdürmek, vücut ısısını korumak ve diğer biyokimyasal olaylar için gereklidir. Bu enerjiyi besinlerdeki kaloriler aracılığıyla sağlamamız yaşamsal bir ihtiyacımızdır. Aslında, eğer çok ağır işleri aşırı bir şekilde yapmıyorsa bir insanın günlük aldığı toplam kalorinin ortalama %70'i bu yaşamsal faaliyetler için kullanılmaktadır. Yani aslında, fiziksel aktivite (hareket etme, antrenman, spor) için gereken kalori ihtiyacımız, bazal metabolizmamızın kalori ihtiyacından çok daha azdır. Yine ortalama bir insanın günlük kalorisinin yalnızca %20'si fiziksel hareketleri içindir (spor yapanlarda bu oran artar tabii ki). Son olarak da termojenesis dediğimiz, besinleri sindirirken harcadığımız enerji söz konusudur ve bu da ortalama %10'dur.

Sonuçta sıradan bir ortalama insanın günlük enerji ihtiyacı şunlar içindir:

Bazal metabolizma %70

Fiziksel aktivite %20

Termojenesis %10

Bu yukarıdaki oranlar ortalamadır, örneğin birinin bazal metabolizması günlük ihtiyacının %60'ı olabilir, yahut elit bir yüzücünün günlük kalori ihtiyacının %50'si "fiziksel aktivite" başlığında değerlendirilen antrenmanları için olabilir.

Bazal metabolizmanın oranı %60 da olsa %80 de olsa enerji kullanımını kendi içinde ortalama şu şekilde dağılır:

## ■ Kalori hesabı anlamsız mı?

Kalori hesabıyla ilgili karışıklığın iki türü var. İlki, kişilerin sürekli kalori hesaplamaması gerektiğidir, ki buna ben de katılıyorum. Beslenme hakkında temel bilgileri öğrenen herkes, gramı gramına kaç kalori aldığını hesaplamasına gerek olmadan pekala sağlıklı, dengeli ve yeterli beslenebilir.

Ancak son zamanlarda, kalori karışıklığının diğer türü ortaya çıktı. Bu görüşe göre, kalori hesabı tamamen geçersizdir ve obeziteyle hiçbir ilişkisi yoktur. Üstelik bu iddiayı dile getirenlerin bazıları da tanınmış isimler olunca herkesin kafası karıştı. Bu görüşe katılmam mümkün değil, sebebini açıklayayım.

Kalorilerin tamamen anlamsız olduğunu savunanlara göre, kişiler doğal gıdalardan beslenirse hiçbir şekilde kalori hesaplamalarına gerek yoktur. Onlara göre şişmanlığın esas sorumlusu, işlenmiş gıdalardır; doğal gıdalar tüketerek obeziteye yakalanmak mümkün değildir. Peki, gerçekten de böyle mi?

Tabii ki, değil. Bu iddiayı dile getirenler basit bir tarih eğitimiyle bu görüşlerinden vazgeçebilirler. Binlerce yıl öncesine ait metinlerde bile aşırı beslenme veya hareketsizlikten şişmanlayan insanlara rastlanır. Çok geriye gitmeye gerek yok, sanayi tipi gıdaların üretilmediği, örneğin ilk Cumhuriyet yıllarında bile, bol gıdadan yoksun olup hareketli bir yaşam süren kırsal kesim insanların şişmanlık azken, gıdaya erişim artıp hareket azaldıkça şişmanlığın çeşitli ölçülerde görüldüğü sabittir. Ancak ne yazık ki bizim insanımızın çoğunun tahayyülündeki Osmanlı resminde, gıdalar çok bol ve çokça tüketilmektedir. Gerçek ise, hiç de böyle değildi. Öyle ki,

## ■ Nasıl bir egzersiz planım olmalı?

Her şeyden önce, gerek sağlık gerek kilo verme, gerekse kilo alma gibi hedeflerden hangisi için düzenli antrenmana başlayacaksınız başlayın, beslenmenizin doğru düzgün olmasının çok etkili olduğunu unutmayın. Hedefinize göre kalorisi azaltılmış ya da artırılmış bir beslenme planı olması önemli değildir, beslenmenizin dengeli ve sağlıklı olması önemlidir.

Egzersiz ayağında ise, kişisel sağlık durumunuz belirleyicidir ve sağlık sorunlarınız varsa hekiminizin görüşüne başvurun. Sağlık sorununuz yoksa ancak zorlayıcı (ağır) egzersizlere başlamayı düşünüyorsanız bir genel sağlık kontrolünden geçmeniz fayda vardır. Bu hususta dikkat etmeniz gereken bir nokta da, bu kontrole başlamadan önce ve her bir muayene öncesinde ağır egzersizlere başlayacağınızı beyan etmenizdir. Bu sayede, örneğin normal eforlu bir EKG yerine sizi yüksek eforlu bir EKG testine tabi tutarlar ve antrenmanlarınızda karşılaşacağınız durumlarda vücudunuzun nasıl tepki verdiğini ölçebilirler.

## ■ Gençler için

Genç kadınların amacı genelde kilo vermektir, genç erkeklerse son yıllarda yoğun olarak kas yapmakla ilgileniyor. Sonuçta, vücutlarını daha formda göstermeyi önemsiyorlar. Bu sebeple gençler, gençliklerinin de getirdiği güçle kendilerini biraz daha fazla zorlayacak egzersizleri seçebilirler.

Amacı kilo vermek olanlar doğrudan kardiyο çalışmalarına başlayıp kuvvet çalışmalarını ihmal etmemelidir. Kardiyο çalışma-

## ■ Ev içi egzersiz makineleri

İnsan vücudu, egzersiz için sayısız kabiliyet ve uyum yeteneğinde olan, mekanik ve biyokimyasal açıdan hayret verici özellikleri bulunan muazzam bir makinedir. Ancak pek çok sebepten ötürü antrenman için makineler tercih edilebilir. Makineler genel olarak, özellikle yeni başlayanlar için, çok daha güvenli bir şekilde egzersiz yapılmasını sağlayacak şekilde tasarlanmışlardır. Örneğin ağırlık makineleri, ağırlık kaldırmak için vücut ağırlığından ve serbest ağırlıklardan çok daha güvenlidir. Kardiyο makineleri ise, sizi hiçbir yere götürmese bile dışarıda fırtınalar kopsa bile size ev ortamında spor yapma imkânı tanır. Kendi adıma, dünyanın en iyi spor salonuna da üye olsam, evimdeki mini bir spor salonunu hiçbir şeye değişmem ve mutlaka bulundururum.

Şimdi kısaca makineler hakkında bilgi edinelim.

## ■ Kondisyon bisikletleri

Kondisyon bisikletleri ucuz, pratik ve etkilidir. Dikey bir kondisyon bisikleti çok az yer kaplar ve oldukça ucuzdur (20 paket sigara parasına bile alabileceğiniz modeller vardır). Yatay bisikletler biraz daha çok yer kaplasa da benim gibi dizlerinde risk ya da sorun bulunanlar için bulunmaz nimettir. Üstelik, laf aramızda, bu bisikletlerin en sevdiğim tarafı oldukça konforlu olmaları ve oturup pedalları çevirirken kitap okumanıza bile izin verecek kadar konuksever olmalarıdır.

Kondisyon bisikleti seçerken mutlaka direnç seviyesi ayarlanabilir olanlardan alın, zaten başka türüsü de piyasada pek kalmadı artık.

## ■ Gelişimin düşmanı aşırı antrenmana karşı

---

*Dinlenmek  
çalışmanın kremasıdır.*  
– Plutarkhos

---

Aşırı antrenman, evet, ilk bakışta anlaşılması çok kolay gibi gelir, adı üstünde değil mi: Aşırı antrenman. Ancak kazın ayağı öyle değil, aşırı antrenman demek, aslında antrenmanın aşırı yapılması değildir; antrenmanın, vücut için aşırı hale gelmiş olmasıdır. Dolayısıyla, örnek vermek adına söylüyorum, eğer bir toplama kampında açlıkla burun buruna, neredeyse hiç uyumadan yaşıyorsanız, haftada 2 antrenman bile sizin için aşırı antrenman olabilir.

### ≡ Aşırı antrenmanın başlıca sebepleri

Aşırı antrenman günü olması, antrenman saatlerinin çok uzun sürmesi, beslenmenin kayda değer şekilde yetersiz olması, yetersiz uyku.

**Antrenman günü aşırılığı:** Antrenmanlarınız orta üst ve yüksek seviye zorlukta olabilir. Bu seviyede antrenmanları her gün yapmak sizin kapasitenizin çok ötesinde olabilir.

**Antrenmanın uzun sürmesi:** Belki de en sık rastlanılan sebeptir. Antrenmanın şiddeti de biraz etkili olmakla birlikte nihayetinde orta veya yüksek seviye de olsa vücudun çok yükselmiş metabolizmayla sürdürdüğü bir antrenmanı saatlerce sürdürmek

## ■ Aerobik yapmak mı daha çok kalori harcar, yoksa ağırlık kaldırmak mı?

Aerobik egzersizlerin birçok yararı yanı sıra, yağ yakımı için de etkili olduklarına kuşku yoktur. Ancak, ağırlık egzersizlerinin de sanılan aksine yağ yakımını azaltmak şöyle dursun, beslenmeye bağlı olarak artırabildiği de biliniyor. Yani kas yaparken bir miktar yağlansanız bile yağ yakım yeteneğiniz artmış oluyor ve uzun vadede de bir denge yakalayıp yağları azaltabiliyorsunuz. Peki, son tahlilde bir insanda aerobik mi daha çok yağ yakar yoksa ağırlık çalışmaları mı?

Bu konuyu aydınlatmadan önce bir bilgiyi tekrar etmekte fayda var: Vücut yağlarının yakımı, temel olarak vücuda alınan kalori-nin, vücudun tükettiği kaloriden çok olmasıyla ilgili olduğundan, beslenme en büyük etkidir. Bir insan istediği kadar düzenli koşsun ya da ağırlık antrenmanı yapsın, eğer sürekli tükettiğinden fazla kalori alıyorsa, yağ yakmak şöyle dursun daha da yağlanabilir. Bu konuyu ilgili bölümde detaylı görebilirsiniz.

Evet, yağ yakmak için vücudumuzun depoları olan yağ hücrele-  
rindeki yağların kaloriye, yani enerjiye çevrilerek vücudumuz tara-  
findan kullanılması gerekir. Dayanıklılık egzersizleri olan aerobik  
egzersizlerde, vücudumuz yağ oksidasyonu ile aerobik egzersiz bo-  
yunca vücut yağlarını yakarak kalori elde eder ve enerji için kul-  
lanır. Örneğin hafif tempo bir koşuya başladığımızda, vücudunuz  
ilk başta çok az oksijen ve vücut yağı kullanır ancak 10-15 dakika  
gibi kısa bir süre vücut yağlarını hızlı bir şekilde enerjiye çevirerek  
hareket için gereken enerjiyi yaratır. Bu işlem için solunumla aldı-

## ■ Kuvvet egzersizlerinde kalori kısımasak olur mu?

Bu bölümü dikkatli okuyun. Kalori konusundan, günlük kalori ihtiyacından bahsederken ortalama günlük kalori ihtiyacınızın kaç olacağı hakkında fikir edinmenizi sağladık. Bununla birlikte, bu bölümde hiç kalori azaltmadan kilo verebilir miyiz onu irdeleyeceğiz.

Peşinen söyleyelim, cevap, evettir. Kuvvet egzersizlerine başladığınızda, kas yapmanın bir “maliyeti” olduğundan bunu karşımanız gerekir ve bu sadece “yeterli protein” almak demek değildir. Kalori açısından da ileri gitmemek kaydıyla açığınız olmaması idealdir, yani, harcadığınız kadar ya da harcadığınızdan daha fazlasını kas inşa etmek için almanız. Özellikle kadınlar için kas inşaatının zor olduğu düşünülürken bu konuda endişeler olabilir. Yani, daha fazla kalori alarak daha çok kilo almaz mıyız? Eğer kas inşa etmek için almanız gerekenden de fazlasını alıyorsanız, evet. Ancak ne yazık ki sizin için kesinkes geçerli olacak net kalori değerlerini tespit etmeniz çok güçtür. Bu sebeple kadın veya erkek olsun vücut geliştirme sporcuları, uzun yıllar boyunca “bulk” ve “definasyon” denilen iki dönem geçiriyorlardı. Bulk dönemde, ne kadar çok kilo ve yağ aldıklarına aldırmaksızın yiyebildikleri kadar çok yiyor, sıkı çalışıyor ve ellerinden geldiği kadar çok kas kazanmaya çalışıyorlardı. Dolayısıyla, podyumlarda gördüğünüzden çok daha farklı olarak, balon gibi şiştiklerini söyleyebiliriz. Ardından gelen definasyon döneminde, kasları olabildiğince korumaya çalışarak yağ yakarlar ve kasları görünür kılarlardı. Podyuma çıkmadan ya

nan her insandaki doğal uyum yetenekleridir. Yani, artık “antrene” sayıldıktan sonra bu kas ağrılarına sebep olacak etkili, yıkıcı bir çalışmada bile görece olarak daha az ağrı duyarsınız. İlk günlerde yaşadığınız ağrıyla kıyasladığınızda, ileride ağırlık artırdığınızda bile ağrınız görece daha az olacaktır çünkü vücudunuz kendini bu düzene hazırlamıştır.

## == Kas gevşetici veya ağrı kesici kullanmak işe yarar mı?

Kas gevşeticiler veya ağrı kesicilerin kullanımı DOMS’un tedavisinde hiçbir işe yaramaz, bunlar sadece ağrıyı hissetmenizi azaltabilir. Ayrıca masaj yaptırmanız da kötü değildir ancak DOMS’u kısaltacak ya da azaltacak kayda değer bir etkisi yoktur.

Ayrıca bir performans (yarışma, maç, vb) ya da antrenman öncesinde kas gevşetici kullanmak uyusukluk verebilir. Bunun yanı sıra kas gevşeticiler daha erken yorulmanıza sebep olur.

Kas gevşetici almak istiyorsanız uyku öncesinde alabilirsiniz.



## 1) Görünüş ve ölçü

Farklı yöntem ve cihazları anlatmadan önce sanırım “göz terazimizi” kullanmayı da anlatmam gerekiyor. Evet, yağ dokumuzun tuttuğu barındırdığı su oranı kişiden kişiye biraz değişebilir ama genellikle yağlıysanız, yağlısınızdır ve bu gözle görülür. Vücudunuza bakın, aynaya bakın, birkaç ay düzenli spor yaptıktan sonra tekrar bakın, tekrar yağlı bölgelerinizi parmak uçlarınızda kıstırarak önceki halinizle kıyaslayın. Yağın ne olduğunu, nasıl görüldüğünü biliyorsunuz ve azalıp azalmadığını, kayda değer değişimlerde, elle ve gözle fark edebilirsiniz.

Tabii, %1 ila %5 arası küçük yüzdesel değişimleri takip edebilmekten bahsediyorsak daha teknik bir ölçüm yapmak gerekebilir.

## 2) Kaliper yöntemi



Kaliper dediğimiz basit alet, kocaman bir cımbıza benzer (ama cımbız gibi sivri değildir ve hiç canınızı yakmaz). Amacı, belirli bölgelerinizdeki derialtı yağ dokusunun ne kadar azalıp azalmadığını “çimdikleme” usulüyle ölçmektir. Derialtı yağ dokusu, derimizin hemen altında yer alır. Derimizin üst katmanındaki dokunun kalınlığı (gerçek derimiz diyelim), değişmez (ya da dikkate alınmayacak derecede ufak değişiklikler gösterir). Dolayısıyla derimizin bütünlüğüne kalınlık ve dolgunluk veren esas doku, derialtıdaki yağ dokusudur.

Kaliper, bu yağ dokusunda meydana gelen incelleme ve kalınlaşmayı tespit etmemizi sağlar. Deri yüzeyinin, alttaki kas ya da ke-

## ■ Vücut yağlarıyla yakından ilgili iki kritik hormon: İnsülin ve glukagon

İnsanda hormon konusu, özellikle de uzman olmayanlar için oldukça karmaşıktır ve endokrinoloji uzmanları için bile bozulan hormon dengesini düzeltmek bazen tam bir baş belasıdır. Bu sebeple bu uzmanlık alanına çok girmeyeceğiz ancak vücut yağlarımızı yakından ilgilendiren iki hormondan biraz bahsetmemiz işe yarayacaktır. Bu iki hormon, insülin ve glukagon.

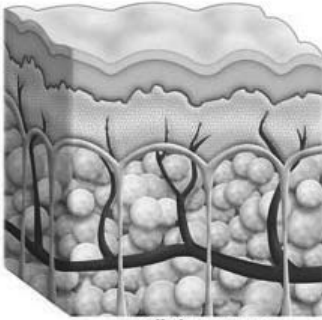
### ■ İnsülin ve yağ depolanması

Son yıllarda insülini sıklıkla duyar olduk, özellikle de insülin direnci sebebiyle. İnsülin direncine de ayrı bir bölümde kısaca değiniyorum. Ancak önce insülin ve glukagon hakkında kısa ve gerekli bilgileri edinelim.

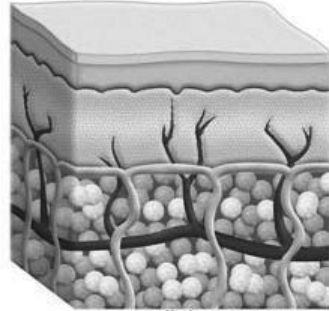
Vücudumuz kendi dengesini koruyan oldukça karmaşık bir yapıdır ve her türlü iç dengesini korumak çok iyi çalışan ancak bazı (aslında doğamıza aykırı olan) durumlara karşı hassas ve dayanıksız sistemlere sahiptir. Bizim için çok sıradan olan sayısız durumda, vücudumuz henüz bazıları biliminsanlarınca bile tam olarak keşfedilemeyen bir dizi biyokimyasal faaliyet gerçekleştirir. Bu faaliyetleri tamamen kendine has, hayranlık verici işlerdir. Örneğin, fazla yediğimizde o fazlalık enerji kendi kafasına göre gidip de göbeğimize yağ olarak yerleşmez. O fazla enerjinin tespit edilmesi, yakalanıp yağa dönüştürüleceği yere götürülmesi, sonra alınıp depolarla götürülmesi gibi işlemler gerekir. İşte insülin hormonu da görevlerinden biri kan şekerini dengelemek olan bir hormondur.

## ■ Selülit kâbusuna karşı...

Selülitte ilgili soru çok gelir. Aslında, kitaba almayacağım bir konu olmasına rağmen çok merak edildiği için yazmaya karar verdim.



**SELÜLİT VARSA**



**SELÜLİT YOKSA**

Selülit, derideki pütürlü, portakal kabuğu ya da tam yağlı beyaz peyniri andıran, sevmediğimiz bir görüntüdür. Selülit, kas ve deri arasındaki bağ dokularının (kasımızla derimizi birbirine tuturan bağcıkların) esnekliğini yitirmesiyle oluşur ancak bu demek değildir ki derialtı bağ dokuları gergin olan herkeste selülit olacak. Olmaz, çünkü selülit görüntüsünü oluşturacak ilk etken bağ dokuların elastikiyetini yitirmesi olsa da, pütürlü, gözenekli selülit görüntüsünü ortaya esas çıkaran şey, yağ dokusunun kalınlaşması yani yağ hücrelerinin büyümesi, yani fazladan yağlanmanızdır. Bu gerçekten hareketle ilk olarak şunu ortaya koyabiliriz:

yağı olduğunu varsayıp devam edelim. Bu durumda birinde 754 cm<sup>3</sup>, diğesinde 1131 cm<sup>3</sup> vücut yağı olacaktır. Vücut yağı özkütlesi de yaklaşık 0,9gr/cm<sup>3</sup> olduğuna göre demek ki;

A kişinin üst kol vücut yağı ağırlığı = 565 x 0,9 = 508 gram yağ

B kişinin üst kol vücut yağı ağırlığı = 754 x 0,9 = 678 gram yağ olacaktır.

Şimdi A ve B kişilerinin üst kollarının toplam hacim ve ağırlık farkını bulalım. Hacim oldukça kolay, 6 cm çapındaki kola sahip A kişinin üst kol hacmi, yukarıda da yazdığımız gibi 848cm<sup>3</sup> olacakken 8 cm çaplı B kişinin üst kolu 1508 cm<sup>3</sup>'tür. Ağırlık farkları ise;

A kişisi toplam üst kol ağırlığı = 166 gr (kemik ağırlığı) + 753 gr (kas ağırlığı) + 508 gr (yağ ağırlığı) = 1427 gr üst kol ağırlığı

B kişisi toplam üst kol ağırlığı = 371 gr (kemik ağırlığı) + 1296 gr (kas ağırlığı) + 678 gr (yağ ağırlığı) = 2345 gr üst kol ağırlığı

Gördüğünüz gibi boyları, yaşları, cinsiyetleri, yağ oranı yüzdeleri vs. hep aynı olduğu halde, A ve B kişinin bölgesel ve tüm vücut ağırlıkları farklıdır ve ayrıca B kişisinde daha fazla miktarda yağ vardır. Kemiklerin kalın olması, yalnızca kemik ağırlığı sebebiyle doğrudan değil, dolaylı yoldan da hacim ve ölçü farkı yarattığı için kas ve yağ miktarlarını da artırmakta, sonuçta daha fazla yağ ve ağırlığa sebep olmaktadır. (Yukarıdaki tüm hesaplamalarda ondalık değerler yuvarlanmıştır.)

## == Peki, kemikleri kalın olanlar ne yapmalı?

Aslında kalın kemikli olmak birçok durumda avantaj sayılabilir. Fizik kuralları gereği kemikler kalınlaştıkça eklem esnekliğinin bir miktar azalacaksa da bunun dışında, kalın kemikler daha fazla direnç ve dolayısıyla daha fazla ağırlığa dayanabilme demektir. Fakat, estetik sebeplerle, özellikle kadınlar için, ince bir yapıyı daha makbul bir görünüş olarak kabul edebiliyoruz, bu durumda da ince kemikli olmak avantaj sayılabilir. Yani, hedef ve arzularınıza göre durumunuzun avantaj ya da dezavantaj olacaktır.

Kalın kemikli olmak, boyun kısa olması durumunda “tıknaz” dediğimiz görünüşü doğurur, ki bu pek tercih edilmez (fakat sağlık açısından asla bir mahsuru da bulunmaz). Bu sebeple, tıknaz görünmekten kaçınmak isteyen kalın kemikliler, kasları zaten biraz daha çok olduğundan onları daha fazla büyütme yerine, bir mik-