

YARIŞMA İÇİN DEĞİL YAŞAM İÇİN



VÜCUT GELİŞTİRME

Sözünü ettiğimiz “kasların şişirilmesi” değil, vücut direncinin ve dayanıklılığın artırılması, düzgün görünümlü ve sağlıklı bir fiziksel yapı için yapılan vücut geliştirme. Futbol oynamak için top tekniği yeteneği, kürek, basketbol ve voleybol için yeteneğin yanında uzun boy, sualtına dalmak için (tüpsüz) büyük akciğer kapasitesi ve dalışa özgü bir yeteneğin olması gerekirken, bu spor için herhangi bir yeteneğe ya da fiziksel özelliğe gerek yok. Üstelik bu, diğer sporlarla uğraşanların da kapasitelerini artırmak için mutlaka yapmak zorunda oldukları bir spor. Vücut geliştirme yalnızca, herkesin kendi kapasitesini geliştirmesi için yapılan, yaşam kalitesini artırıcı ve yapılması oldukça kolay bir spor. Vücut üzerindeki etkisi, yalnız fiziksel görünümün güzelleşmesi değil elbet. Fizyolojik anlamında da önemli değişiklikler yaratıyor. Kasların gelişmesiyle birlikte, damarlar genişleyip büyüyor. Kalbin büyümesiyle bir defada daha fazla kan pompalanması, dolayısıyla kalbin daha az yorulması demek. Kalbin yükünü ne kadar azaltırsanız ileri yaşlarda kalple ilgili çıkabilecek birçok sorunun önüne o kadar geçersiniz. Kas kuvveti, yapılan düzenli antrenmanlarla (haftada en az üç gün), iki ay sonunda % 25-30 arasında artırılabilir. Bu süre içinde, normalde size yorucu gelen işler ya da hareketlerin aslında ne kadar hafif işler olduğunun farkına varıyorsunuz. Bunlar bu sporun yararları için küçük birer örnek. Vücut geliştirme çalışırken en önemli nokta, bu sporun sürekli tekrarlanan hareketlerden oluşması. Bu, spora yeni başlayan biri için oldukça sıkıcı ve gereksiz gelebilir. Ancak, ilerleyen zamanlarda bu tekrarlar, dayanıklılık ve güç olarak geri dönüyor. Bu sporla uğraşanlar acaba her hareketi doğru mu yapıyor? Bu sporun insan yaşamındaki yeri ve önemi ne? Niçin hareket etmeliyiz? Bunlarla ilgili olarak, Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. Caner Açıkkada Bilim ve Teknik Dergisi'nin sorularını yanıtladı.

BTD: Bu sporun önemi nedir? Kimler bu sporu yapabilir?

Prof. Dr. Caner Açıkkada: Her şeyden önce vücut geliştirmeyi (body building) profesyonel olarak yapanlarla, düzgün ve sağlıklı bir vücut isteyenler için yapanları ayırmak gerekir. Profesyonellerin yansıttığı görüntüyü bir kenara koyarsak, sağlıklı ve düzgün vücut için yaptığımız

vücut geliştirme sporunun farklı olduğunu görürüz. Ayrıca profesyonellerin yaptığının da sağlıklı bir şey olduğunu söyleyemeyiz. Bizim tercih ettiğimiz ve herkesin yapmasını istediğimiz, amatör olarak yapılanı. Hatta vücutla ilgili değişen bir takım değerler de var. Eskiden çok ince görümlü olmak, sağlıklı olmak gibi değerlendirilirdi. Şimdilerdeyse biraz daha kaslı görüntü, sağ-

lık göstergesi olarak kabul ediliyor. İyi fiziki görünüm ve kas kütlesine sahip olmak da sağlıklı olmanın başka göstergeleri.

Büyüme ve gelişmesini tamamlamak üzere ya da tamamlamış olan herkes bu spora başlayabilir. Yaş aralığı olarak bakarsak, bayanlarda 16-18, erkeklerdeyse 18-20 yaş bu spor için uygun yaşlar. Bu yaşlardan önce başlanmasını, biz önermiyoruz. Bunun yerine değişik sporların denemesi daha iyi, hatta gerekli. Mutlaka performans



sporu yapılması da gerekmiyor. Hoşa giden, iyi vakit geçirilen sporlar daha yararlı. Yüzme, tenis, koşu gibi, kas gruplarının dengeli geliştirilmesi sağlayan sporlar yapılabilir. Erken yaşta başlanmamasını önermemizin nedeni; vücut gelişirken önce kemik sonra kas büyür. Onun için erken yaşta kasın önce, kemik gelişiminin sonra gerçekleşmesi sorunlara neden olabilir. Ancak bu, maksimal kuvveti (% 100 performans) denemediğiniz sürece büyümeyi engelleyici bir şey değil. Ama çalışmalarda % 90 ve üzerini sık sık denerseniz (herkeste olacak diye bir şey yok) vücut gelişiminde sorunlar olabilir. Zaten bunu da hiçbir antrenman bilimci önermez. Ama çalışmanın dozu iyi ayarlanırsa, bu tip çalışmalar kemik gelişimini uyarır ve büyüme üzerine olumlu etkileri var. Bu sporda bir başka önemli noktaysa, yapılan hemen hemen her spora destek ve dayanıklılık sağlamak amacıyla da yapılıyor olması.

BTD: Kaç yaşına kadar yapabiliriz?

CA: Bu sporu elimiz ayağımız tuttuğu sürece yapabiliriz, hatta yapsak da iyi olur. Çünkü ilerlemiş yaşımızda kuvvetli olmak, kas kuvvetimizin devamını sağlamak, kas kaybını yavaşlatmak sağlık açısından çok önemli. Özellikle bu yaşlarda bu spor daha çok yapılmalı. Ama temel sağlık koşulları yerine getirilerek. Tansiyon, kalp rahatsızlığı gibi hastalıklar olmamalı. Ağır kaldırma, izometrik çalışma dediğimiz maksimal kuvvete dönüşüm antrenmanlar, tansiyonun fazladan yükselmesine neden olabilir. Sağlık açısından herhangi bir problem doğmaması için, kontrolden geçtikten sonra vücut geliştirmeye adım adım başlanabilir. Bunun için spor hekimliklerinin yaptıkları çeşitli testler var: eforlu ve eforsuz testler, kan değerleri, kalp ve damar sağlığı gibi.

BTD: Başlayıp ara vermek zararlı mı?

Herhangi bir zararı yok. Yalnız halk arasında, "çalışıp kas kütlelerimi arttırırım, ama sonra bıraksam bu kas yağlanır" şeklinde bir inanış var. Oysa spor yaparken doğal olarak vücut fazla enerji tüketimine yöneliyor. Bu tüketimin karşılanması için de bir yeme-içme alışkanlığı gerekiyor. Eğer kişi sporu bıraktığında, bu yeme-içme alışkanlığını da bırakmazsa (genelde bırakılmıyor), kas kütlelerinde meydana gelen bir azalma, buna bağlı olarak da alınan enerjinin yağ şeklinde depolanmasından dolayı kilo alır. Spor bilimlerinde "sporu bırakınca kilo alınır" diye bir şey yok.

BTD: Aletli ve aletsiz vücut geliştirmenin farkları neler? Hangisi avantajlı? Salona gitmeden de bu spor evde yapılabilir mi?

CA: Burada avantajlı-dezavantajlı diye bir şey yok aslında. Genel olarak, "aletsiz çalışmalar dayanıklılık için, aletli çalışmalarda kas büyütme için yapılır" diyebiliriz. Vücudu geliştirmede, bölgesel ve kasal dayanıklılıkta, kas kitlesi edinmede ve sağlıklı olmada önemli olan, yaptığımız çalışma programı. Bu programda da kaslara yapılan yüklemelerin çok önemi var.

Evde yapılan aletsiz çalışmalarda bazı kas gruplarını çalıştırabiliriz. Belli bir noktada kas kitlesi edinmek için belli oranlarda yüklem yapılması gerekiyor. Mekik, sınav, çakı gibi hareketler evde yaparken zaman içinde çok tekrara yönelme oluyor. Bu da bölgesel dayanıklılığı çok artırıyor. Bunun için ağırlık salonuna gitmeye gerek yok. Evde, oturma odanızda bunu halledebilirsiniz. Ama, ben triceps (kol üçbaşı kası), bi-

Yanlış



Doğru



ceps (kol ikibaşı kası) ya da bacak kas grubunu büyüteceğim, geliştireceğim diyorsanız, ek ağırlık çalışmalarına ihtiyacınız var. Bu, evde ya da salonda da olabilir. Yani aletli ve aletsiz çalışma amacınıza göre değişir. Evdeki çalışmalarda da, aynı salonda olduğu gibi bazı temel kuralları uygulamak gerekiyor. Hareketlere başlamadan önce eklemleri ve kasları hareketlere hazırlamak için bir ön ısınmayı sağlamamız gerekiyor. Isınma, üstteki kas grubundan başlayıp aşağıdakilere doğru (tersi de olur) bir sıra izlenerek yapılabilir. Böylece atladığınız kas grubu olmaz. Başlangıçta 8'li ya da 10'lu tekrarlarla, setler (3 tane) halinde yapılabilir. Zamanla bu tekrarlar artırılır. Çok tekrarlı çalışmalar (dayanıklılığı artırır), kaslarda ilk zamanlarda az da olsa bir büyüme sağlar. Ancak tam büyüme sağlamak için ağırlıkları mutlaka arttırmamız gerekir.

Aletsiz çalışmalarda başlangıç antrenmanları, 1 birim hareket, 3 birim dinlenme olarak düzenlenmeli. Örneğin, bir hareket 10 saniye sürmüştü dinlenmesi 30 saniye olmalı. Zaman içinde bu 1 birim hareket, 2 birim dinlenme ya da 1 birim hareket, 1 birim dinlenme şeklinde olmalı.

Aletli ya da aletsiz çalışmalarda kas grupları belli sırada çalıştırılmalı. Önce büyük kaslar (bacak, sırt, göğüs, omuzlar) çalıştırılıp, sonra küçük kaslara (triceps, biceps) geçilmeli. Büyük kaslar çalışırken, küçükler bunları dengelemede kullanılır. Küçükleri çalıştırırken zorlanırsınız. Önerileceğim başka bir şey de, kaldırılabileceğiniz maksimal ağırlığın % 60'ıyla 8 ya da 12 tekrarlar, setler halinde çalışma yapılmalı. Bu anatomik anlamda kas yapmak için en uygun çalışma şekli. Bunun yanında çok çeşitli çalışma tipleri var. Örneğin haftada üç gün ağırlık kaldırıyorsanız; bir gün yalnız kol ve göğüs grubu, diğer gün bacak grubu kaslarını çalıştırabilirsiniz. Ama bir çalışma tipi sürekli yapılması iyi olur. Zaman içinde, kendinizi geliştirdikçe yeni sistemler denemenizde yarar var.

Serbest kilolarla çalışıldığında, kuvvet uygularken nefes vermek, indirirken de nefes almak, kan basıncının yükselmesini engeller. Aynı zamanda vücut içinde oluşan basıncın da dengelenmesini sağlar. Yerden ağırlık kaldırırken sırt bölgesinin düz olması, omurlara yapılan baskıyı azal-



tır. Sırt ve karın kaslarımızı orantılı olarak geliştirmeliyiz. Bir taraf aşırı geliştirilirken diğer taraf, zayıf bırakılmamalı. Bu gibi şeylere dikkat edilerek çalışılırsa, herhangi bir olumsuzluk çıkmaz.

BTD: Antrenmanlar ne kadar ve ne zaman yapılmalı?

CA: Haftada en az üç antrenman (gün) yapmak gerekir. Ama siz bunu 7 antrenmana kadar çıkarabilirsiniz. Sağlıklı yaşam için antrenman yapıyorsanız her antrenman en az 25-30 dakika sürmeli. Bundan sonra büyük kas gruplarından yola çıkarak küçük kas gruplarını devreye soktığımız 8, 10, 12 istasyonlu bir çalışmaya kadar gidilebilir.

Antrenmanlara vücudun en iyi yanıt verdiği saat, öğleden sonra 4 ile 6 (8 de olabilir) arası. Sabahları da 10-11:30 saatleri arası da uygun zamanlar. Bunun yanında, zamanınız olduğu herhangi bir saatte antrenman yapabilirsiniz. Bu, hiç yapmaktan daha iyi. Ayrıca vücudumuzda fazla enerjiyi (yağları) yakmak için en uygun antrenman saati, kan şekerinin en düşük olduğu, kahvaltının öncesi. Bu saatlerde organizma zorlandığında, daha çok yağ yakma eğilimi gösterir. Bu aynı zamanda güne zinde başlamayı da sağlar. Ama bu egzersizler stresli ve zorlayıcı olmamalı.

BTD: Sürekli antrenman için nasıl motive olunur?

CA: Bunun için doğrudan verebileceğimiz bir yöntem yok. Şunu söyleyebilirim: antrenmanlar sosyal bir çevre içinde yapılırsa keyifli ve sürükleyici oluyor. Yalnız başına uzun süre yapmak gerçekten zor. Kişi, yalnız başına antrenman yapıyorsa, içe dönük bir motivasyon geliştirmeli. Bu, "Daha iyi, sağlıklı ve düzgün bir vücudum olsun" biçiminde olabilir. Yalnız başına egzersiz yapmak sıkıcı olabilir. Benim de egzersiz yaparken sıkıldığım zamanlar var. Ama bunu yapmam gerektiğini biliyorum. Egzersiz yapmak, dış fırçalamak, sabahları kahvaltı yapmak gibi sağlık için yapılması gereken bir alışkanlık olmalı. Kendimiz için günde 30 dakika (haftada en az 3 gün) ayırmamız çok zor olmasa gerek.

BTD: Vücudun yağ yakabilmesi için ne kadar süre lazım?

CA: Vücut geliştirme sporu yaparken, vücut, ihtiyacı olan enerjiyi ilk olarak karbonhidratlardan sağlar. Biraz da serbest yağ asitlerinden. Yağları asıl yakansa, ilerleyen antrenmanlara bağlı olarak, kondisyon arttıkça organizmanın glikojen (karbonhidrat) yerine yağları kullanmayı tercih etmesi. Düzenli yapılan antrenmanlar sonunda, organizma yaklaşık bir



ay sonra yağları yakmaya başlıyor. Yani, organizmanın bunu öğrenmesi (ilk olarak karbonhidrat yerine yağ kullanması) bir ay kadar sürüyor.

BTD: Kasları niçin çalıştırmalıyız?

CA: Vücudumuzdaki kaslar, hareket etmeye yönelik olarak gelişmiş organlar. Kas, çalıştırıldıkça kendi içinde daha düzenli bir hale girer. Çalışmadığı zamansa kas sistemi daha hızlı yaşlanan bir yapı sergilemekte. Bu, yaşam kalitesini azaltan bir faktör. Biz kaslarımızı çalıştırarak, geliştirerek günlük yaşamın getirdiği, hareketsizlikten kaynaklı, bel ve sırt ağrıları, duruş bozuklukları, uyuşukluk gibi fiziksel sorunların, ev ve iş yaşamındaki günlük streslerin üstesinden daha kolay gelebiliriz. Anatomik yapının gelişimi, dayanıklılık anlamında çok önemli. Daha zinde, daha dinç, daha pozitif düşünebilme yeteneği sağlar. Hareketle birlikte düşük yoğunluklu kolesterolün birikimi önlenerek, damar sertliğinin önüne geçilir. Hareket kalbin kasılma ve kan pompalama yeteneğini de artırır. Spor yapan insanların kalbi, yapmayanlara göre daha az yorulduğundan, kalp rahatsızlığına karşı önlem de alınmış olur. Aslında hareket etmek vücut sağlığı için her şey demek.

BTD: Antrenman sırasında kullanılan yardımcı malzeme var mı?

CA: Halterciler belli için kemer kullanırlardı. Ama bunun belirgin bir yararı olmadığı sonradan anlaşıldı. Bu ve bunun gibi malzemeler, kullandıkları bölgedeki kasların zayıf kalmasına ya da daha az gelişmesine neden olur. Biz zaten kaslarımızı kuvvetlendirmek için çalıştığımız göre, ek malzeme kullanmadan çalışmak en yararlısı. Bazı dönemlerde kullanılabilir, ama bunu alışkanlık haline getirmemek lazım. Yalnız, kullanılan ayakkabının ortopedik tabanlı olması çok önemli.

BTD: Düzgün vücuda sahip olmak için ağırlık kaldırmak dışında başka neler yapılabilir?

CA: Eğer kişi, yüksek performans sporu yapmıyor, yalnızca

sağlıklı yaşam için spor yapıyorsa, ilerlemiş yaşlarda maksimum kalp atım hızlarının (220 - yaş) % 50-60'ı civarında, her gün yaklaşık 30 dakika egzersiz yapmalı. Özellikle büyük kas gruplarında, esneklik belli ölçülerde korunmalı. Bunlar, yaşam kalitesini yaratan, kas kaybını yavaşlatan unsurlar ve vücut geliştirme dışında, bisiklet, yürüyüş, yüzme, tenis ya da herhangi bir spor la da sağlanabilirler.

BTD: Günlük işlerimiz kapsamında yaptığımız hareketler spor olarak kabul edilir mi?

CA: Hayır. Bizim yaptığımız spor tanımına girmiyor. Spor için özel zaman ayrılmalı. İşe yürüyerek gitmek, asansör kullanmamak hareket sağlar, vücuda katkısı da var ama spor yeri ne geçmiyor.

BTD: Nasıl bir beslenme programı yapılmalı? Antrenmana başlamadan ne kadar zaman önce yemek gerekiyor?

CA: Genel olarak söylesek; günlük harcadığımız enerjiye bağlı olarak en az üç öğün, ek olarak iki ara öğün almalısınız. Ama yine de harcadığımız kadar almalısınız. Aşırı kilonuz varsa, sağlıklı bir şekilde her hafta belli bir miktarda enerji açığı yaratmalısınız. Yaklaşık yarım kiloya yaklaşan bir enerji açığı (3500-3600 kalori kadar), bu açıdan uygun. Ama bazı merkezlerde vücuttaki yağ oranını yaklaşık olarak belirleyen sistemler var. Buna bakarak da kendinize bir program yapabilirsiniz. Yemek yemeyi de en az 2 saat önceden bırakmak gerekiyor. Sıvıysa, antrenman yaparken bile alınmalı. Sıvı kilo aldırır diye bir şey var. Bu sağlıklı bir şey değil. Bunun yanında sıvı sürekli alınmalı. Böylece hem terle kaybedilen sıvı karşılanır hem de dolaşıma destek sağlanır. Ayrıca bol sıvı almak, elektrolit dengesinin sağlanması, dolaşısıyla krampların önüne geçilmesi demek.

BTD: Son olarak söylemek istedikleriniz...

CA: Eğer bunu sağlık için yapıyorsak, bu işten keyif almamız. Almıyorsak motivasyonumuz çok çabuk kırılacak ve karalı bir çalışma olmayacaktır. Egzersizde ilke, süreklilik ilkesidir. Keyif alacağız ama, vücudumuz da biraz zorlayacağız aynı zamanda. İnsan vücudu yorulmuyorsa, kondisyon kazanamaz. Hangi bölgeyi yorarsanız, o bölge dayanıklılık kazanır. Biz bunu sağlıklı olmaya gidiş diye tanımlıyoruz. Zorlanma olmalı, ama başlangıçta değil. Başlangıçta ağırlık, hareketi öğrenmeye verilmeli. Biz bu başlangıç antrenmanlarına "antrenman yapmak için yapılan antrenman" diyoruz. Giderek bunu geliştirmek, ve alıştıktan da artırmak gerekiyor. Zaten düzenli yapma alışkanlığı edindikten sonra, o yorgunluk yaşamadan rahat edilmez. Bunun da nedeni "endorfin" hormonu. Düzenli yapılan sporun insanı rahatlatmasını, bu hormon sağlar. Antrenmanı kaçırmanın birisinin kendini iyi hissetmemesinin nedeni bu. Zaten bu duygu insana yerleşince, kolay kolay antrenman kaçırmıyor.

Yazı ve Fotoğraflar

B ü l e n t G ö z c e l i o ğ l u