

BODYFORUMTR
.com



Türkiye'nin Fitness Salonu

Vücut Geliştirmeye
Yeni Başlayanlar

BODYFORUMTR YAYINLARI 2010

Vücut Geliştirmeye Yeni Başlayanlar

Aneximandros (Buralar gerçek isimlerimiz gelecek)

Flexor

Diez

Despo

Bonatschi

Saydam

www.bodyforumtr.com

Despo, buraya adres gelecek.

Kitabın tüm yayın hakları bodyforumtr.com web sitesine aittir. Web sitemizden yazılı izin alınmadan kısmen ya da tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

- Bu sayfada özgeçmişler olacak.

Giriş	Error! Bookmark not defined.
Yeni Başlayanlar Nasıl Çalışmalı	Error! Bookmark not defined.
Yeni Başlayanlar İçin Programlar	Error! Bookmark not defined.
Spor Salonu İçin Program.....	3
1. ay Programı	Error! Bookmark not defined.
2. ay Programı.....	Error! Bookmark not defined.
Erken Başlayanlar (14 yaş üstü)	Error! Bookmark not defined.
Erken Başlayanlar (14 yaş altı)	Error! Bookmark not defined.
Ev Programı	Error! Bookmark not defined.
Evde Dumbell ile	Error! Bookmark not defined.
Evde Sırt Çalışması	Error! Bookmark not defined.
Beslenme	Error! Bookmark not defined.
Örnek Beslenme Programları.....	Error! Bookmark not defined.
Kilo Alma	Error! Bookmark not defined.
Kilo Verme	Error! Bookmark not defined.
Ek Besin (Supplement) Kullanımı	Error! Bookmark not defined.
Sporcu sağlığı ve sakatlanmaları	6
Motivasyon	6
Sakatlanmalar	6
Dikkat edilmesi gereken konular	6
Vücut Geliştirme ile İlgili En Çok Sorulan Sorular	Error! Bookmark not defined.
Dizin	7





Giriş

Like the Chapter Title Style above and the Chapter Subtitle you're reading, preset styles in Microsoft Word are just a few clicks away.

To save time in the future, print a copy of this document. Click **Print** on the **File** menu, and press ENTER to receive all eight pages of examples and instructions. With the printed document in hand, position yourself in normal view to see the style names next to each paragraph. Scroll through the document, and write the style names next to the paragraphs (press CTRL+HOME to reposition yourself at the beginning of the document).

ICON KEY

 Valuable information

 Test your knowledge

 Keyboard exercise

 Workbook review

To create a drop cap for the lead paragraph, like the example above, select the letter T, and then type a new letter.

Yeni Başlayanlar Nasıl Çalışmalı

The “icon key” at left was produced by using the Heading 8 style for the words “icon key” and the List Bullet 5 style for the text below—which uses a Wingdings symbol for the bullet character. To change the bullet symbol, click **Bullets and Numbering** on the **Format** menu. Click **Modify**, and then click the **Bullet** button. Select a new symbol, and then click **OK** twice.



Yeni Başlayanlar İçin Vücut Geliştirmenin Önemi

Bu spordan para kazanmak gibi bir amacınız olsa da olmasa da vücut geliştirme ile uğraşılıyor ve sahip olduğunuz kas kutlesini arttırmaya çalışıyorsanız beslenmenize mutlaka ama mutlaka özen göstermeniz ve hatta yediklerinizin üzerine titremeniz, tabiri caizse yaşamak için değil yemek için yaşamanız gerekmektedir. oyle ki bir çok vücut geliştirme uzmanına göre arzu edilen sonuçlara ulaşmada beslenmenin payı (%65), dinlenme(%20) ve antrenmanın(%15) payının toplamından daha fazladır. dolayısıyla vücut geliştirme ile ilgili bilgiler vermeyi hedefleyen bir anlatının değinmesi gereken ilk konu beslenme olur. Kas hücreleri de sinir hücreleri gibi belirli bir görevi yerine getirmek için fevkalade özelleşmiş hücrelerdirler. insan bedeni belirli bir olgunluğa eriştikten sonra bolunerek cogalma yetilerini neredeyse tamamen kaybeder, kendi

kendilerini onarma islevlerini ise ancak uzun zaman zarfında yerine getirebilir hale gelirler. dolayısıyla kas kutlesinin artması yeni kas hucreleri olusmasi manasina degil varolan hucrelerinin hacimce buyumeleri anlamina gelir. kas hucrelerinin buyumesini tetikleyen antremandır lakin iyi beslenmeyen ve yeterince dinlenmeyen kaslar siz deyin sittin sene ben diyeyim asla gelişip serpilemezler.. Herkesin anatomik ve metabolik özellikleri aynı değildir. bundan dolayıdır ki kendi bedensel şartlarınız altında ve belirli bir amaç doğrultusunda nasıl beslenmeniz gerektiğini en doğru şekilde bir diyetisyene danışarak öğrenebilirsiniz. mamafih kas kütlesini arttırma amacı doğrultusunda takip edilmesi gereken genel doğruları anlatan bir rehber hazırlamak da mümkün olabilir. okumakta olduğunuz yazı, bu imkanı test eden amatör bir denemedir.. Tüm vucut geliştirme faaliyetlerinin önemli bir kısmı, özellikle de yeni başlayanlar için, vucudun kas kütlesini arttırma ve yağ kütlesini azaltma çabasından ibarettir. bu sonuç temelde iki sürecin bir arada işlemesi vesilesiyle ortaya çıkar. katabolik süreçlerde yağ ve kas dokuları vucudun ihtiyaçlarını karşılamak için tüketilirlerken anabolik süreçler sonucunda da kaybedilen dokular yerine konur. eğer tükettiğinizden daha az yağ ve daha çok kas dokusu oluşturmayı başarabilirsiniz hedefinize doğru ilerliyorsunuz demektir.

Yeni Başlayanlar Nasıl Çalışmalı

Bu spora yeni başlayan biri başarı istiyorsa ilk önce öğrenmesi gereken sabırdır.Kas gelişimi çok yavaş ilerleyen bir süreçtir.Aceleci şahıslar ya bu sporu bırakacaklar ya da yavaş olan bu süreci daha da yavaşlatacaklardır.Her konuda olduğu gibi temel sağlam olmalıdır.Temel hareketler dışındaki hareketler uygulanmamalıdır. Örnek bir çalışma programı şu şekilde olmalıdır:

Haftada 3 gün, 3 set 8 tekrar

1.gün: Göğüs-Bench press, Flys Triceps-Close grip bench press, Triceps extension

2.gün: Sırt-Enseyeye barfiks, Lat pulldown Bicep-Barbell curl, Alternate dumbbell curl

3.gün: Omuz-Shoulder press, Lateral raises Bacak-Squat, Leg press

Karın çalışmaları hergün yapılabilir.Hareketlerin detaylarını hareketler sayfasında bulabilirsiniz.

Hacim yapmak için haftada kaç gün çalışmalıyım?

C:Hacim için en etkili çalışma Yoğunluk Çalışmasıdır(high intensity training).Ağırlık çok, setler az:4*5,5*5,4*6 olabilir.Her kas grubu haftada sadece bir kere çalıştırılmalı.Bir defa olmasının nedeni çalışmanın çok ağır olmasındadır.Her set tükenene kadar olmalı.Hareketlerin büyük bölümü temel egzersizlerden oluşmalıdır.Bench Press, Barbell Curl, Squat, Dips, Dead Lift, Barfiks, Shoulder Press.

Ek besinlerin etkisi nedir ve ne zaman kullanmalıyım?

C:Öncelikle ek besinler doping sınıfına girmeyen doğal gıdalardır.Besinlerden protein ve karbonhidratların ayrıştırılmış konsantre şeklidirler.Amaç gerekli protein veya karbonhidrat'ın saf halde alınarak direkt etki yaratmasıdır.Yani zamandan kazanmaktır.Çünkü yediğimiz gıdalardan proteinlerin ayrıştırılması için uzun bir sindirim işlemi gereklidir.Diğer bir amaç ise saf halde alınarak diğer yan makro

besinlerin,yağ veya ihtiyaca göre karbonhidratlardan kaçınmaktır.. Amino asitler ise proteinlerin ayrıştırılmış şeklidirler. Yani protein tozlarına göre daha çabuk kana karışırlar.Ek besinlerin etkilerine gelince mucize beklemeyin ama çok faydalı oldukları bir gerçektir.Kullanma açısından protein tozları veya enerji sağlayıcılar(karbonhidrat türevleri) antrenmandan 1 saat önce,amino asitler yarım saat önce ve antrenmandan hemen sonra olmalıdır.Antrenman arasında az oranda da alınabilir.Amino asitler dışındakiler yatmadan önce veya öğün aralarında kullanılabilir.Amino asitler ise antrenman dışında sabah kalkar kalkmaz kahvaltı öncesinde alınabilir.

About Pictures and Captions

Assuming that you see your paragraph marks, you'll notice a paragraph mark attached to the lower-right corner of the picture. Click the picture, and notice too, the name of the style—not surprisingly, the Picture style. Pictures attached to paragraph styles make it possible for pictures to act like paragraphs.



FIGURE 21.1 uses this caption text. In Word, the Caption style can be automatically numbered and labeled. Click **Caption** on the **Insert** menu to access and control the caption settings, Press the F1 key to search for additional information and Help on captions.

This is Heading 5. Like all styles in this margin, it can flow with the text. **To change the picture,** first click it to select it. Point to **Picture** on the **Insert** menu, and then click **From File**. Clear the **Float over Text** check box. Select a new picture, and then click **Insert**. To change the color of the picture, double-click the graphic to activate the drawing layer—where you can group or ungroup picture objects, and re-color or delete objects. Click an object, and then click **Drawing Object** on the **Format** menu. Select a new shade, and then click **Close**. To delete an object, select it, and then press **DELETE**. Click **Close Picture**.

To crop the picture, click the picture. Hold the **SHIFT** key down and re-size the picture by moving the picture “handles” with your mouse.

Try this: Click in the framed text below, and choose **Body Text** from the **Style** list on the **Formatting** toolbar. The headline should now appear as the paragraph below this paragraph. To change the paragraph back to **Heading 5**, click the **Undo** toolbar button, or click **Heading 5** from the **Style** list.

Framed text, like this heading, can be cut, copied and pasted like regular paragraph text.

To cut and paste framed text, click on the bounding border of the frame to reveal the frame handles. Press CTRL+X to cut the frame from the page. Place your cursor before the first letter of the paragraph that you want the frame to appear next to. Press CTRL+V to paste the frame next to the paragraph.

How to Generate a Table of Contents

To create a Table of Contents, click where you want to insert the Table of Contents. On the **Insert** menu, click **Reference**, and then click **Index and Tables**. Click the **Table of Contents** tab. Select any formatting preferences, and then click **OK**. The Table of Contents will be automatically created with words contained in Headings 1 through 3.

Note

The TOC is generated from text formatted with Heading styles used throughout the document.



How to Create an Index

To create index entries for the Word automatic indexing feature, select the text to be indexed, point to **Reference** on the **Insert** menu, and then click **Index and Tables**. Click the **Index** tab. (For more information, click **Microsoft Word Help** on the **Help** menu, type **index** into the question space, and then click the **Search** button. Finally, select the “Create an Index” Help topic.)

Yeni Başlayanlar İçin Beslenme Tekniği

Bu yazacağım program gramı gramına yazılmış bir program değil ve evde çalışan ve giriş seviyesinde biri o kadar gram hesabı yapmamalı bence. Programı gün içinde çalışan ya da okula giden birini düşünerek yazdım. Örnek şahsımız 70 kilo ve hafif yağlı.

Kalkış : Pekmez ya da bal ve 20-30 gram kadar lor peyniri. (Gece boyunca yükselen kortizolü kesmek ve kana çabuk karışacak proteini sağlamak için)

30 dk sonra: 2 tam yumurta + 2 yumurta beyazı + 50 gr lor peyniri omlet + 1 dilim kepek ekmeği

Öğle yemeği:

100-150 gr tavuk ya da kırmızı et + bir porsiyon pılav (mümkünse esmer pirinç ya da bulgur)

Ara öğün: (2-3 saat sonra)

Ögle yemeği ile aynı tür beslenme, vakit bulamıyorsanız yanınıza aldığınız bir tane konserve ton balığı ve 1 dilim kepek ekmeği.

Eve gelince:

bir porsiyon pılav içine 50 gr kadar lor peyniri.

1 saat sonra antreman

Antremandan hemen sonra:

50 gr lor + bir bardak meyvasuyu

30 dk sonra:

4 beyaz + 1 tam yumurta omlet + 1 dilim kepek ekmeği

Yatmadan önce:

50-60 gr yağsız beyaz peynir (casein için)

Bu program başlangıç seviyesi olduğu için kilo almaya yönelik. Supplement içermiyor. Çok aşırı yağlı olanlar, pılav ve ekmekleri yarım porsiyon yapabilir.

Evde Çalışma Programı

1.GÜN (GÖĞÜS & KOL)

GÖĞÜS

Dumbbell Bench Press

Hareketin etkilediđi gruplar **BURDAN**



How to Save Time in the Future

When you save the manual template with your changes, it will be easier to create documents in the future. To customize this manual:

To link a picture to your template, link the picture when you insert it by clicking on the Link to File box.

- 1.** Insert your company information in place of the sample text on the cover page, as well as the inside-cover page. If you plan to use styles such as the “Icon Key” or Icon 1 style, set them now (see instructions, page 1).

- 2.** Click **Save As** on the **File** menu. In the dialog box, click **Document Template** in the **Save File as Type** box. (The file name extension should change from .doc to .dot.)

How to Create a Document

To create a manual from your newly saved template, click **New** on the **File** menu to re-open your template as a document. If you followed the steps above, your company information should appear in place. Now, you are ready to type your manual.

Vücut Geliştirme ile İlgili En Çok Sorulan Sorular

■ Vücut geliştirme nedir?

Belirli ağırlıklar, alet ve makineler ile bilimsel ve programlı çalışmalar yapmak suretiyle, kasları ve vücudun çeşitli sistemlerini kuvvetlendirme ve geliştirmeye yarayan, kişiyi her yaşta sağlıklı, zinde ve formda tutarak estetik kazandıran çok yönlü bir spor branşıdır.. Modern vücut geliştirme ise vücut geliştirmenin tanımını bir adım öteye taşıyarak "yaşam biçimidir" diye tanımlar.

■ Vücut geliştirmenin faydaları nelerdir?

1. Kasları mükemmel derecede çalıştırır, kuvvetlendirir, geliştirir ve estetik kazandırır.
2. Her yaşta, her yerde, her zaman yapılabildiğinden çalışma olanakları fazla olup, kendi kendine çalışılabilir.
3. Hareketsizliği önler.
4. Kas yoğunluğunu artırarak metabolik hızı yükselttiğinden vücut yağlarının daha fazla yakılmasına yardımcı olur.
5. Kan dolaşımını düzenleyerek, damar ve kalbin daha sağlıklı çalışmasını sağlar.
6. Göğüs kafesinin genişlemesine yardımcı olarak daha iyi bir görünüm ve daha sağlıklı solunum kapasitesi kazandırır.
7. Kondisyon çalışmalarının en önemli bölümünü oluşturur ve bütün spor branşlarına temel nitelikler kazandırır.
8. Vücut hakimiyeti, denge ve konsantrasyonu artırır.
9. Kötü alışkanlıklardan korur veya bırakılmasını sağlar.
10. Gelişme çağında boy uzamasına, ileri yaşlarda ise çeşitli hastalıkların önlenmesine yardımcı olur.
11. Duruş bozukluklarını giderme ve herhangi bir kaza sonrası rehabilitasyon çalışmalarına yardımcı olur.

■ Vücut geliştirmede sık kullanılan terimlerin anlamları nelerdir?

Detaylı bir terimler sözlüğü için lütfen x bölümünü okuyun.

- İlaç (steroid/doping) kullanmalı mıyım, kullanmalysam hangi ilaçları tavsiye edersiniz?
-

- Yeniyim, steroidlerin yan etkileri nelerdir?
- Yeniyim, bu spor uzamayı engeller mi?
- Çok fazla kas yapmak istemiyorum, ne yapmalıyım?

Belirli bir dönem her vücut geliştirmecinin başladığı şekilde kas yapmak yani hacim yapmak için çalışmalı daha sonra şekil için az kilo çok tekrar, detay programlar , izole hareketler ve makinelerle çalışma yöntemlerini tercih edebilirsiniz.

- Bu sporu kaç yıl yapmalıyım?

Bu tamamen hedefinize bağlıdır.Bilimsel ve sağlıklı bir biçimde yapmak koşulu ile yıllarca devam edebilirsiniz.

- Body'e başlamada en uygun yaş nedir?
- Kaç ayda vücudum çıkar?

Bu tamamen sizin genetiğinize, doğru beslenip beslenmediğinize, dinlenmenize ve doğru çalışmanıza bağlı olarak değişecektir.

- Vücut geliştirme ile birlikte başka sporlar ile meşgul olmam gelişimimi engeller mi?

Bodybuilding nasıl görüldüğünüz için değil nasıl hissettiğiniz için önemlidir.Vücut sağlığı için kasları çalıştırmak son derece önemlidir.Vücut Geliştirme ortak ve gerekli spor olduğundan tüm branşlara katkı sağlamaktadır.

- İlaç ve sporcu besinleri (supplement) arasındaki farklar nelerdir?
- Kardio ne demek? Bulk ne demek? Definisyon ne demek?
- Kasların ölçüleri nasıl alınır?
- Vücut geliştirme cinselliği negatif etkiler mi?

İlaç (steroid) kullanmadan yapıldığı takdirde negatif etkilemez.Aksine doğru ve bilimsel yapıldığında olumlu etkileyecektir.

- Yağlar kasa dönüştürülebilir mi? VG'ye başlamadan önce yağlı olmak avantaj mıdır?

Hayır değildir.Yağlar kasa, kas fizyolojisi gereği dönüştürülemezler. Yağları enerji kaynağı olarak belki bir nebze kullanabilirsiniz fakat bu daha çok aerobik çalışmalar ile gerçekleşir.

- Vücut geliştirme kalbi büyütür mü kalp krizine yol açabilir mi?
-

Kalp istem dışı çalışan bir kas olmasına karşın devamlı zorlama sonucunda onun da gelişmesi doğaldır.Sadece Vücut Geliştirme ile değil diğer güç sporlarında da durum aynıdır.Sanılanın aksine bu durum lehimize dir.. Gelişen kalp doğaldır ki güçlenecektir. Fakat uzun bir müddet devamlı egzersiz yapan bir şahıs aniden uzun bir süre neredeyse minimum efor sarfederse kalp ritminde bir bozulma olabilir.. Bu yüzden eğer egzersizler bırakılırsa bu tedricen azalarak olmalıdır. Ayrıca ağırlığı kaldırırken yani zorlanma anında mutlaka nefesinizi verin ki basınç oluşmasın.

- Antrenman yapmayı bırakınca kasların sarktığı doğru mu?

Nedense bu söylenti halk arasında çok yaygın.Aksine antrenman yapmayı bırakınca kaslar sarkmaz ,küçülür.Elbette kasların içinde hava veya su yok ki sarksın.Kaslar olağan zorlama ile karşılaşmayınca kas hacminde bir azalma-atrofi oluşur. Bu olayı en iyi uzun süre hareket edemeyen yatalak hastalarda veya kolu yada bir eklemi sakatlanmış kişilerde gözlemleyebilirsiniz. Bu şahısların söz konusu adalelerinde gözle görülür derecede bir küçülme gerçekleşir,ama sarkma olmaz. Nitekim "kas hafızası" denen olaydan ötürü uzun süre baskı görmemiş kaslar eski formlarını çok kısa zamanda yakalamaktadırlar. Yalnız şunu da belirtmekte fayda var ki enerji tüketiminin azalmasından dolayı yağ dokusunda bir artma olabilir.

- Büyüme hormonu (Growth Hormon) nedir?
- Antremandan önce mi sonra mı yemeliyiz? Dolu Mideyle Antreman yapmak avantaj mıdır?

Antreman sırasında mideniz boş yada boşa yakın olmalıdır. Çalışmanız için kaslarınızın kana ihtiyacı vardır.Bu nedenle antreman sırasında kanın sindirim sistemiyle meşgul olması bir kısır döngüye neden olacaktır.Ne sindirim sistemi verimli çalışabilecektir, ne kaslarınız yeteri kadar beslenebilecektir nede kalbiniz uygun komforda çalışacaktır.Bunu engellemek için 2-1 kuralını uygulamak bahsedilen sistemlerin verimli çalışmasını sağlayacaktır.Yani antremandan 2 saat öncesine kadar, sonrasında da 1 saat sonrasında kadar katı gıdalar almayın..;Yemek yer yemez spor yapıp kalp krizinden ölen insanlar vardır.

- Hangi egzersizlerden kaçınmalıyız?

Yanlış uygulandığı ve kinesioloji (hareket bilimi) sınırları dışına çıkıldığı zaman bütün egzersizler yaralanmaya neden olabilir.Emniyetiniz için hareketleri doğru yapın, acele etmeyin, dengeli ve kontrollü olun.Dikkat edilmesi gereken ve kaçınılması gereken hareketlerin başında şunlar gelmektedir.:

1. Tam mekikler (mekik yerine "crunch" karın sıkıştırma yapın ve ellerinizi başınızın arkasına koymayın, yorulduğunuzda ellerinizle boynunuza baskı yapacaksınızdır).
2. Yüksek rowingler (çekme hareketleri) omuz problemlerine ve ağrılarına yol açabilirler.

3. Derin pullover'lar omuz problemlerine yol açabilirler.
 4. Ani ve kontrolsüz olarak vücuttan daha önce bulunan bir ağırlığı eğilerek kaldırmaya çalışmak. Eğer egzersiz sırasında acı hissederseniz, devam etmeyin..
-

Dizin

background, 1
border, 3
bullet, 1
caption, 2
color, 2
drawing, 2
drop cap, 1
footer, 3
frame, 3
graphic, 2
group, 2
header, 3
Help, 3
link, 4

margins, 2
normal view, 1
number, 4
picture, 2, 3, 4
print, 1
re-size, 3
section break, 2
shading, 1
style, 1, 2, 3, 4
symbol, 1
Table of Contents, 3
template, 4
ungroup, 2
Wingdings, 1
