

WITNESS



TÜM SPOR DALLARI ve SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN

Yazan : Bob ANDERSON

Çizen : Jean ANDERSON

Çevirenler :

Metin YAMAN

Osman Sâti COŞKUNTÜRK

Gülten HERGÜNER

Ankara 1993

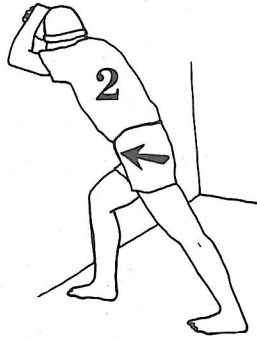
İçerdeki ve Dışardaki çalışmalardan önce ve sonra

Takriben 5 dk.

Temizleme, boyama, bahçe düzenlemesi, kazma, inşaat, ağır yük taşıma gibi herhangi bir ev işi yapmadan önce, birkaç dakika kolay esnetme hareketini yapınız. Bu sizin vücudunuzun daha etkin bir şekilde çalışmasını sağlayacaktır. Kaslarınızdaki gerilimi azaltmak ve yapılan çalışmayı kolaylaştırmak için esnetme hareketlerini yapınız.



30 sn. sayfa 53



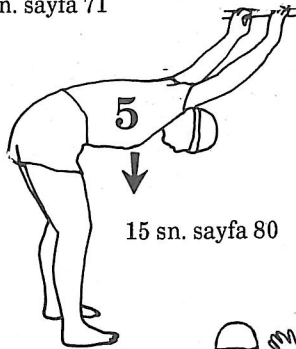
Her bacak için
20 sn. sayfa 71



20 sn. sayfa 52



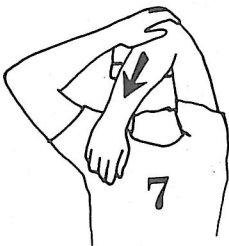
20 sn. sayfa 65



15 sn. sayfa 80



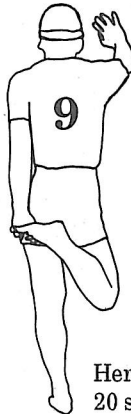
2 defa her seferinde
10 sn. sayfa 43



Her kol için
10 sn. sayfa 41



Her yöne
5 defa sayfa 89



Her bacak için
20 sn. sayfa 74

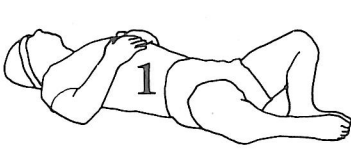


Her bacak için
20 sn. sayfa 71

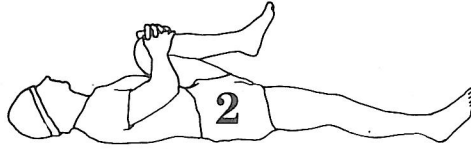
Aşağı Sırt Gerilimleri İçin:

Takriben 4 dk.

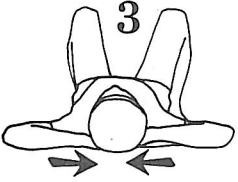
Bu esnetme hareketleri aşağı sırttaki kas ağrılarını gidermek için tasarlanmışlardır. Bu hareketler ayrıca; yukarı sırt, omuzlar ve boyundaki gerilimin giderilmesi için de faydalıdır. En iyi sonuçlar gece yatağa gitmeden önce yapıldığında alınır. Sadece sizi iyi hissettiren esnetme gerilimlerini muhafaza ediniz. Aşırı esnetmeyiniz.



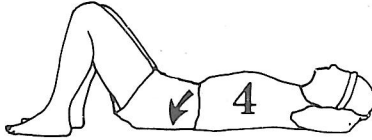
30 sn. sayfa 24



Her bacak için
15 sn. sayfa 28



2 defa her seferinde
8 sn. sayfa 26



2 defa her seferinde
10 sn. sayfa 27



3 defa her seferinde
5 sn. sayfa 25



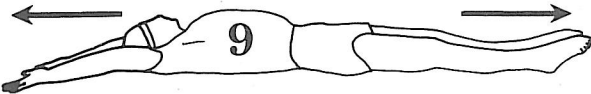
Her yana
30 sn. sayfa 24



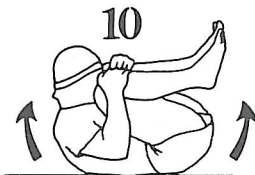
30 sn. sayfa 24



Her yana
20 sn. sayfa 24



2 defa her seferinde
5 sn. sayfa 28



25 sn. sayfa 29



sayfa 30

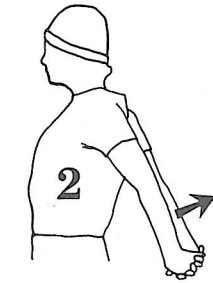
Oturduktan sonra

Takriben 5 dk.

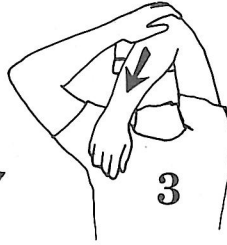
Bu hareket serileri, bir yerde uzun zaman oturduktan sonra yapılan hareketleri içermektedir. Oturma pozisyonu ayak ve aşağı bacadan kanın çekilmesine neden oluyor. Bu esnetme hareketleri kan dolaşımınızı ilerletecek ve uzun süreli oturma sonunda sertleşen kasları gevşetecektir.



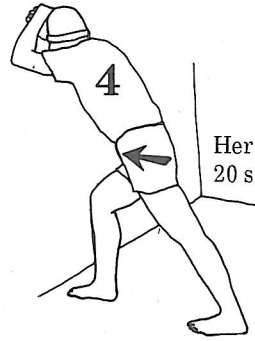
15 sn. sayfa 43



10 sn. sayfa 44



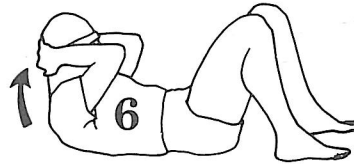
Her kol için
10 sn. sayfa 41



Her bacak için
20 sn. sayfa 71



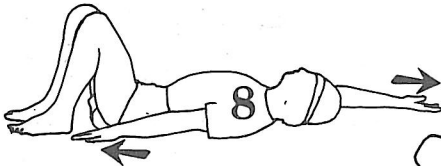
30 sn. sayfa 24



2 defa her seferinde
5 sn. sayfa 25



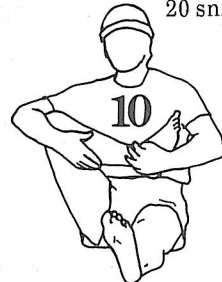
Her yana
20 sn. sayfa 24



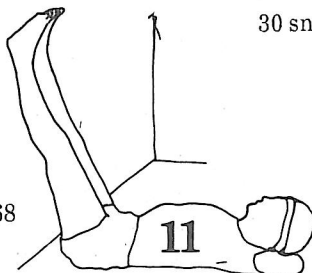
Her yana
10 sn. sayfa 27



30 sn. sayfa 56



Her bacak için
20 sn. sayfa 32



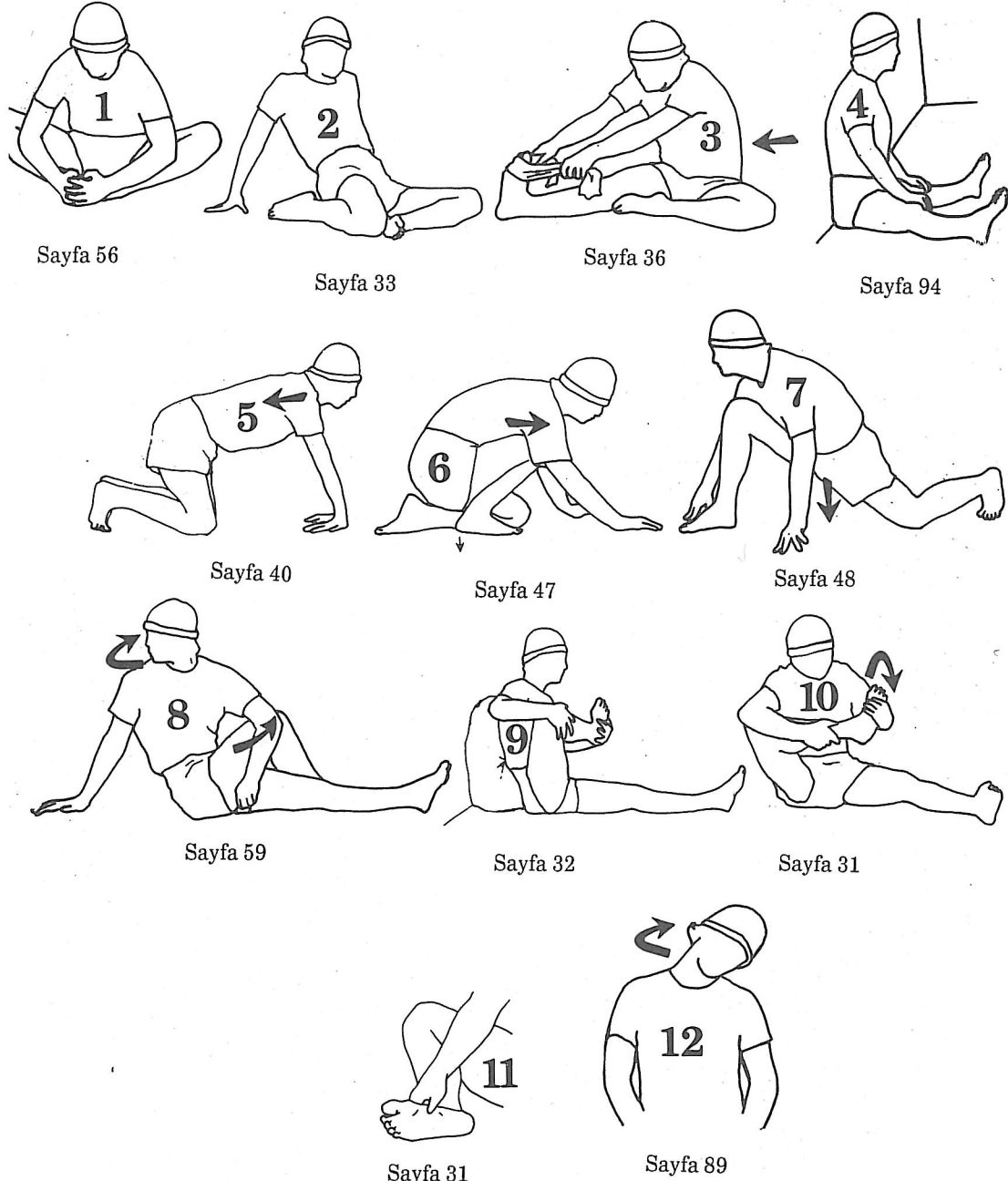
2-3 dak. sayfa 68



Her yöne
5 defa sayfa 89

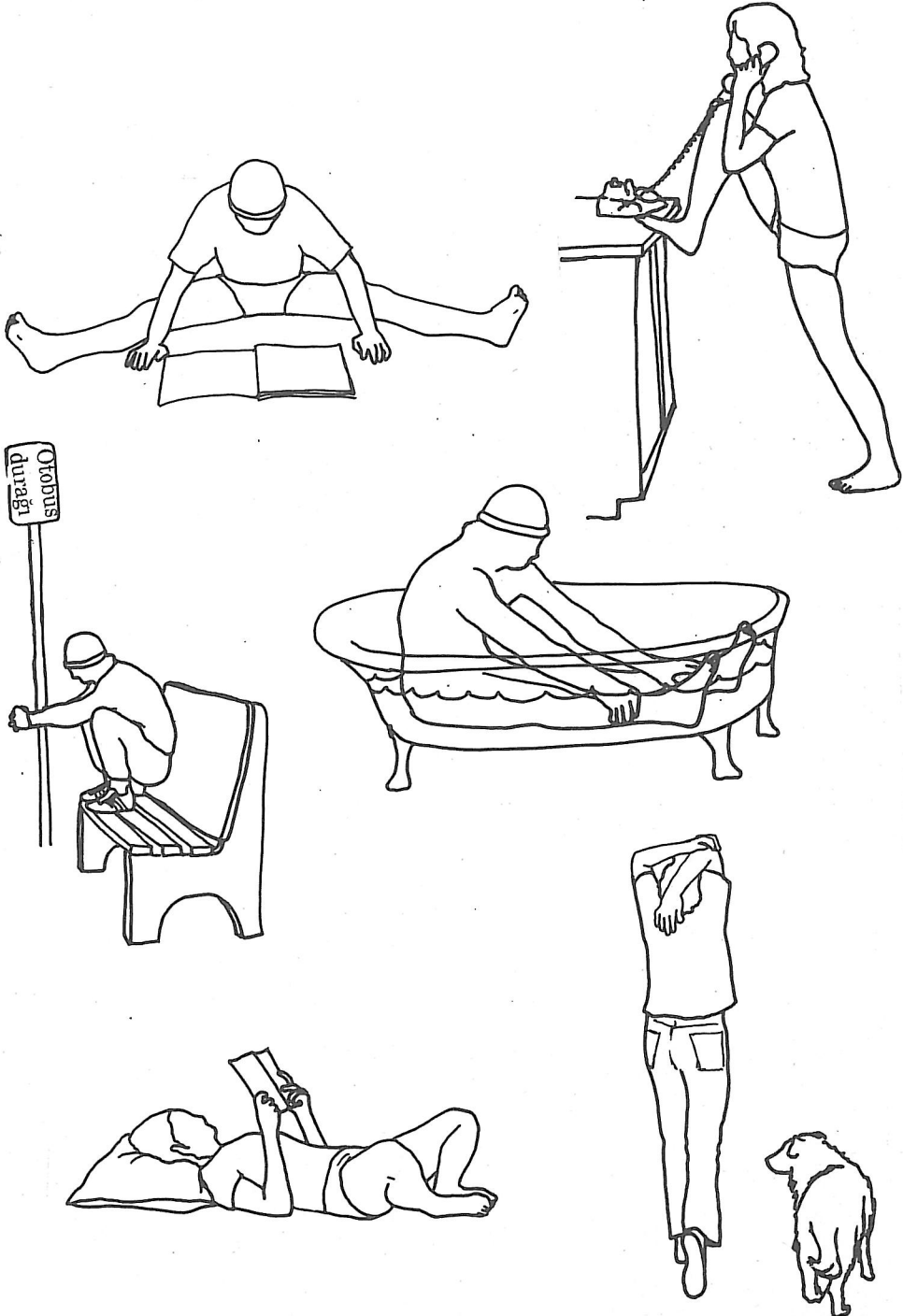
T.V. Seyrederken

Bir çok insan esnetme hareketleri için zamanları olmadığını düşünürler. Ama eğer kendinize yardım etmek istiyorsanız, T.V seyrederken esnetme hareketlerini yapabilirsiniz. Bu sizin T.V. seyretmenize müdahale etmeyecektir.



Doğal olarak yapılan Esnetme Hareketleri

Esnetme hareketleri için zamanınızın olmadığını söyleyemezsiniz. Gazete okurken, telefonda konuşurken, otobüs beklerken vs. Bu zamanlar kolay, rahatlatıcı esnetme hareketleri için yeterlidir. Üretken olunuz. İsrâf ettiğiniz zamanlarda esnetme hareketi yapmayı düşününüz.



Spor Dalları İçin Esnetme Hareketleri Programları

Bu rutin hareketler, size bir çok spor ve faaliyetlerde kendinizi hazırlamanız için yardım edeceklerdir. Herbir rutin hareket tüm vücut için gereken genel esnetme hareketlerini içerir.

Bir süre sonra bu programlara başlamak istiyorsak, kendi rutinlerinizi geliştirmek isteyebilirsiniz. Sayfa 12-20'deki doğru esnetme metodunu kullandığınız sürece bunu yapabilirsiniz. Rutinleri yapmadan önce kişisel esnetme hareketlerinizi bildiğinizden emin olunuz. Talimatlar için herbir resmin üstündeki sayfa numarisına müracat ediniz.

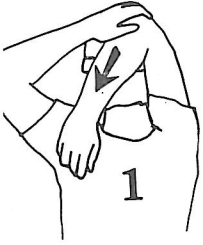
Öğretmen ve Antrenörlere: Bu rutin hareketler bir rehber olarak hizmet verebilir. Bazı özel gereksinimlerinizi karşılamak için rutin hareketlerin bazı bölümlerini değiştirmek isteyebilirsiniz.

Beyzbol / Softball	112
Basketbol	114
Bisiklet	116
Amerikan Futbolu	118
Golf	120
Jimnastik/Buzdansı/Dans	121
Dağcılık ve tırmanma	124
Buz Hokeyi	126
Saldırı ve Savunma Sporları	128
Hentbol/Masa tenisi/Squash	130
Koşu - Atletizm	132
Kayak (Kuzey Disiplini)	134
Kayak (Alp Disiplini)	136
Futbol	138
Sörf	140
Yüzme/Su topu	141
Tenis	142
Voleybol	144
Halter Ağırlık Çalışması	146
Güreş	148

Beyzbol / Softball

Antrenman ve maçtan önce - sonra

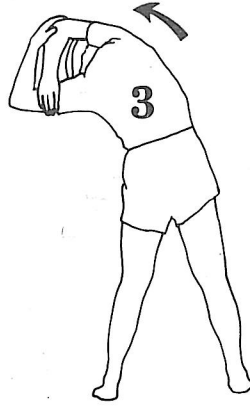
12 dk. civarında sürer.



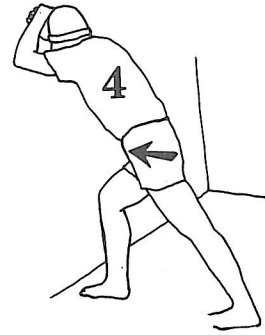
Her kol için
10 sn. sayfa 41



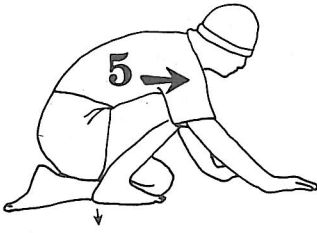
15 sn. sayfa 43



Her bir yan için
10 sn. sayfa 42



Her bacak için
30 sn. sayfa 71



Her bacak için
10 sn. sayfa 47



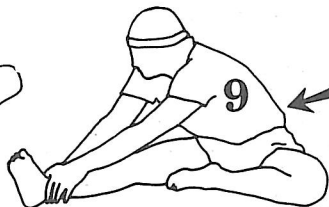
Her bacak için
25 sn. sayfa 48



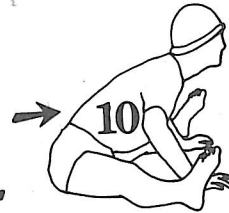
Her yöne
15 defa sayfa 31



Her bacak için
20 sn. sayfa 33



Her bacak için
30 sn. sayfa 36



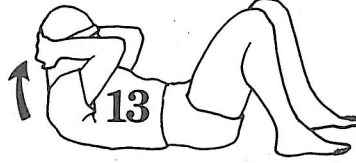
Her bacak için
30 sn. sayfa 93



40 sn. sayfa 56



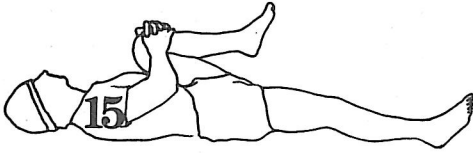
20 sn. sayfa 24



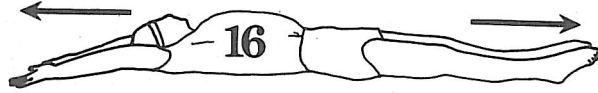
3 defa her seferinde
5 sn. sayfa 25



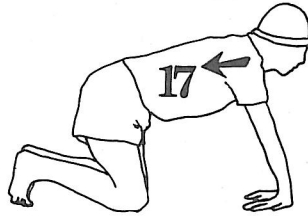
Her yana
20 sn. sayfa 24



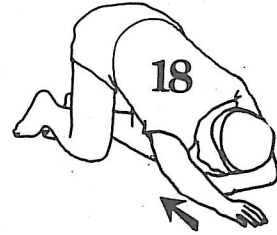
Her bacak için
20 sn. sayfa 28



3 defa her seferinde
5 sn. sayfa 28



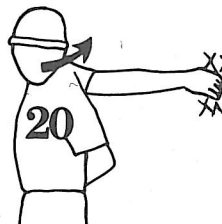
20 sn. sayfa 40



Her kol için
10 sn. sayfa 40



Her yana
15 sn. sayfa 79



Her kol için
10 sn. sayfa 81



15 sn. sayfa 44

Basketbol

Antrenman ve maçtan önce - sonra

Yaklaşık 5 dk.



Her yöne
5 defa sayfa 89



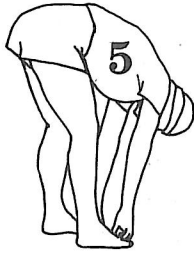
Her yana
10 sn. sayfa 42



20 sn. sayfa 43



30 sn. sayfa 56



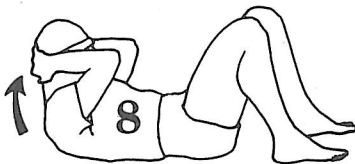
20 sn. sayfa 52



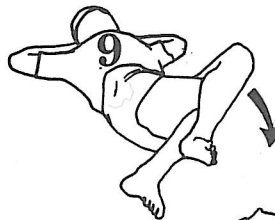
30 sn. sayfa 56



30 sn. sayfa 24



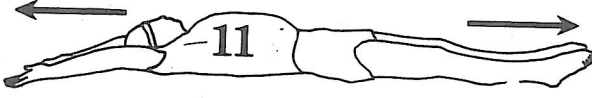
3 defa her seferinde
5 sn. sayfa 25



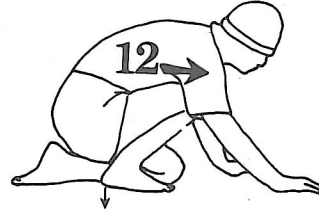
Her yana
25 sn. sayfa 24



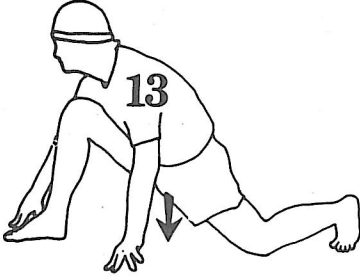
Her bacak için
20 sn. sayfa 28



2 defa her seferinde
5 sn. sayfa 28



Her bacak için
10 sn. sayfa 47



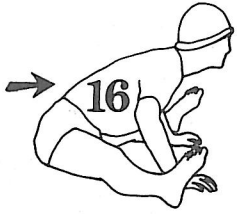
Her bacak için
20 sn. sayfa 48



Her bacak için
20 sn. sayfa 33



Her bacak için
20 sn. sayfa 36



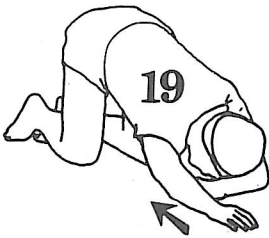
30 sn. sayfa 93



30 sn. sayfa 50



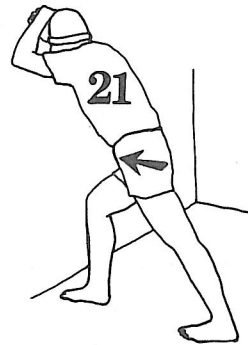
Her yöne
15 defa sayfa 31



Her kol için
10 sn. sayfa 40



20 sn. sayfa 40

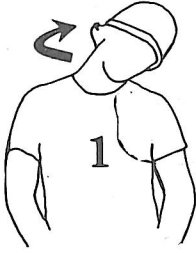


Her bacak için
30 sn. sayfa 71

Bisiklet

Antrenman ve yarışmadan önce - sonra

Yaklaşık 10 dk.



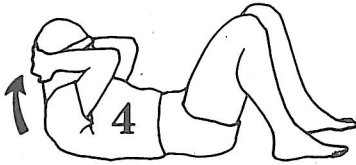
Her yöne
5 defa sayfa 89



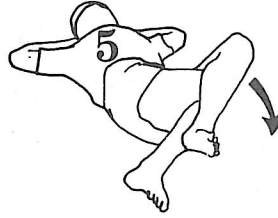
Her yöne
10 defa sayfa 31



30 sn. sayfa 24



3 defa her seferinde
5 sn. sayfa 25



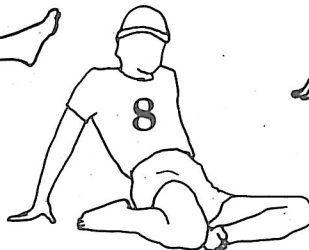
Her yana
30 sn. sayfa 24



30 sn. sayfa 56



Her yana
15 sn. sayfa 59



20 sn. sayfa 33



5 sn. sayfa 35



20 sn. sayfa 33



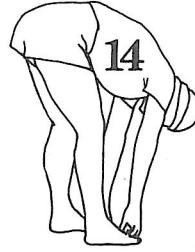
30 sn. sayfa 36

12

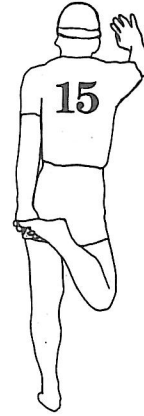
Diger bacakla
şekil 8.9.10.11'in
tekrarı



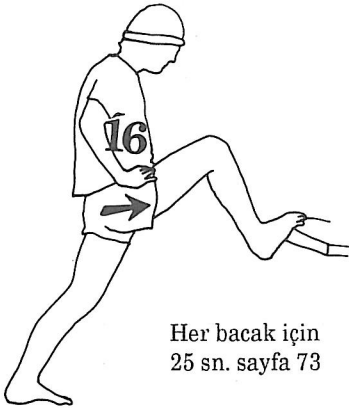
20 sn. sayfa 65



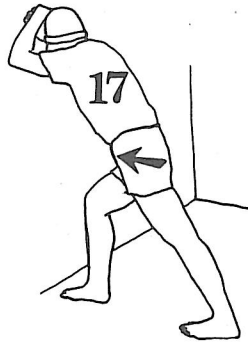
30 sn. sayfa 52



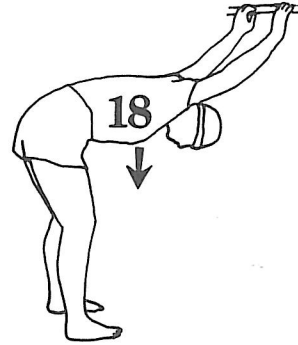
Her bacak için
15 sn. sayfa 74



Her bacak için
25 sn. sayfa 73



Her bacak için
30 sn. sayfa 71

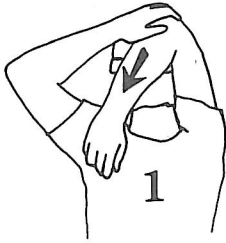


30 sn. sayfa 80

Amerikan Futbolu

Antrenman ve maçtan önce - sonra

Yaklaşık 10 dk.



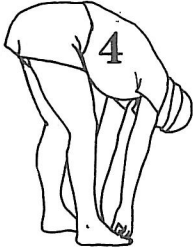
Her kol için
15 sn. sayfa 41



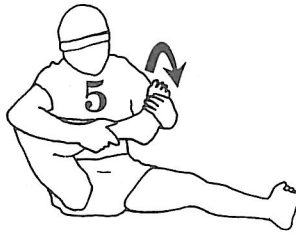
10 sn. sayfa 43



30 sn. sayfa 53



30 sn. sayfa 52



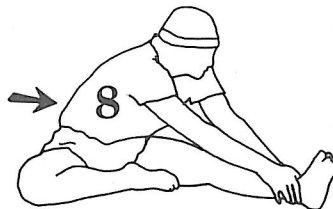
Her yöne
15 defa sayfa 31



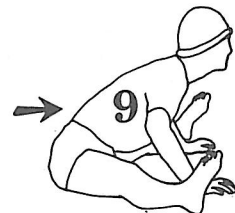
30 sn. sayfa 56



Her bacak için
30 sn. sayfa 33



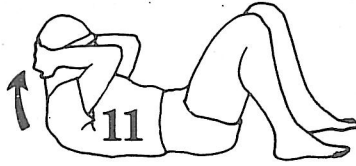
Her bacak için
30 sn. sayfa 36



30 sn. sayfa 93



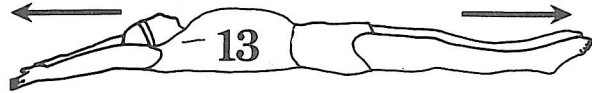
20 sn. sayfa 56



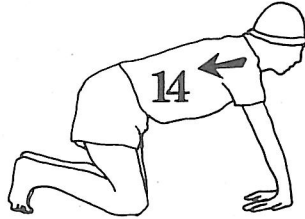
3 defa her seferinde
5 sn. sayfa 25



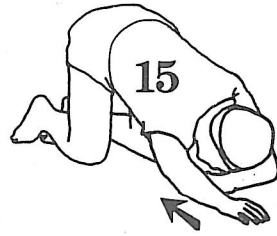
Her yana
20 sn. sayfa 24



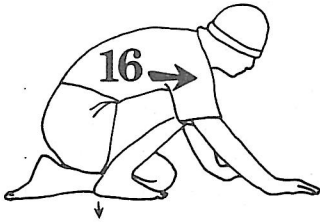
3 defa her seferinde
5 sn. sayfa 28



20 sn. sayfa 40



Her kol için
10 sn. sayfa 40



Her bacak için
10 sn. sayfa 47



Her bacak için
20 sn. sayfa 48



20 sn. sayfa 65

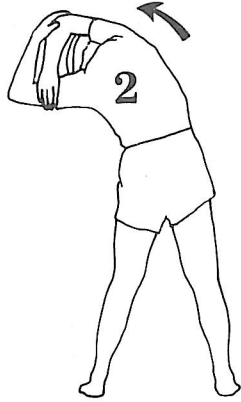
Golf

Faaliyetden önce - sonra

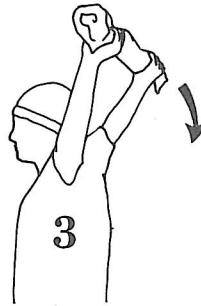
Yaklaşık 6 dk.



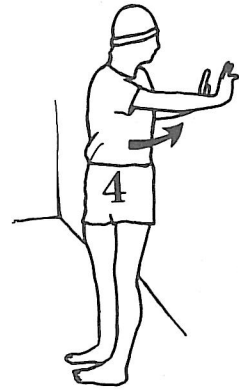
15 sn. sayfa 43



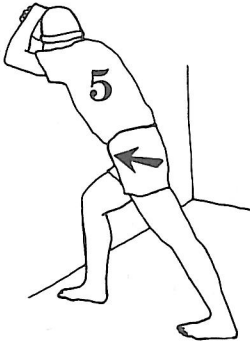
her yana
10 sn. sayfa 42



15 sn. sayfa 85



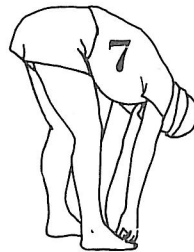
Her yana
15 sn. sayfa 79



Her bacak için
30 sn. sayfa 71



30 sn. sayfa 53



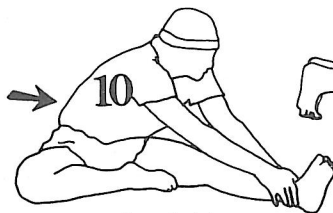
20 sn. sayfa 52



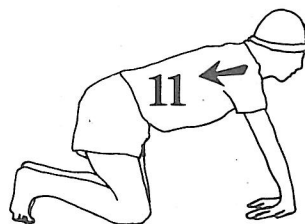
25 sn. sayfa 65



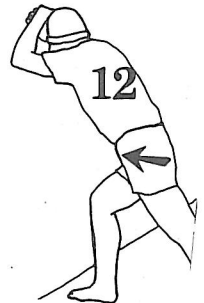
30 sn. sayfa 56



Her bacak için
30 sn. sayfa 36



20 sn. sayfa 40



Her bacak için
20 sn. sayfa 71

Cimnastik, Artistik Buz Dansı, Dans

Antrenman ve yarışmadan önce - sonra

Yaklaşık 15 dk.



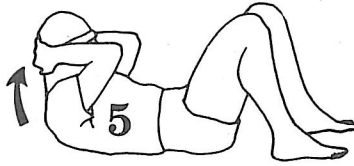
Her yana
20 sn. sayfa 31



Her ayak için
40 sn. sayfa 31



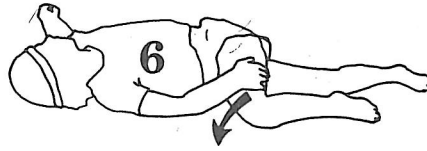
Her yöne
5 defa sayfa 89



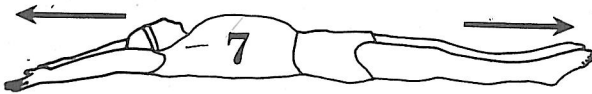
3 defa her seferinde
8 sn. sayfa 25



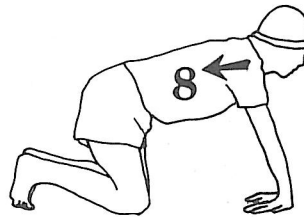
30 sn. sayfa 24



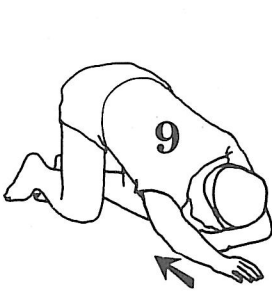
Her yana
25 sn. sayfa 29



3 defa her seferinde
8 sn. sayfa 28



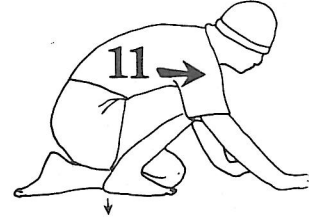
20 sn. sayfa 40



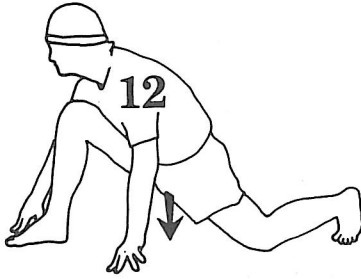
Her kol için
15 sn. sayfa 40



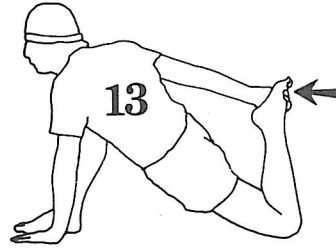
30 sn. sayfa 46



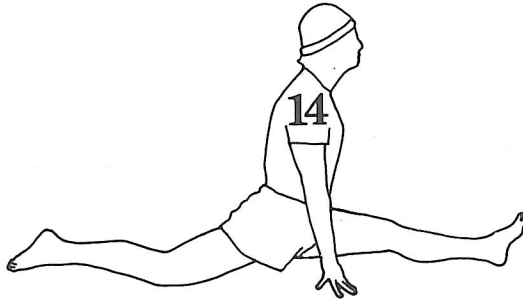
15 sn. sayfa 47



10 sn. sayfa 48



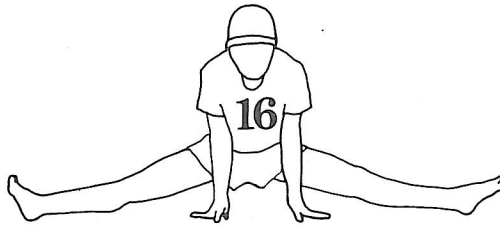
25 sn. sayfa 50



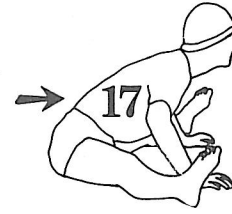
25 sn. sayfa 97

15

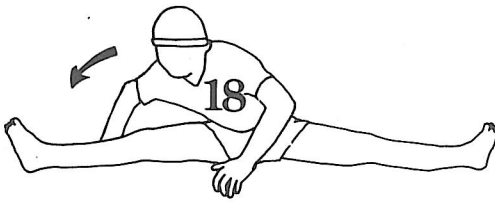
11.12.13.14 nolu
hareketleri diğer
yana tekrar edin



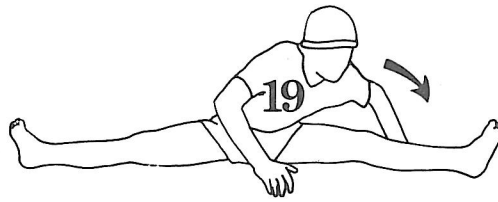
40 sn. sayfa 98



30 sn. sayfa 93



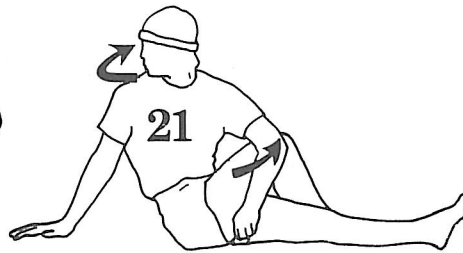
30 sn. sayfa 94



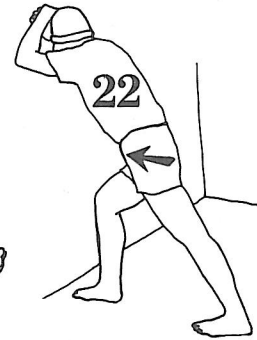
30 sn. sayfa 94



40 sn. sayfa 56



Her yana
15 sn. sayfa 59



Her bacak için
30 sn. sayfa 71



Her bacak için
30 sn. sayfa 75



her yana
15 sn. sayfa 42



Her yana
15 sn. sayfa 78

Dağcılık ve Tırmanma

Faaliyetten önce ve sonra



sayfa 65



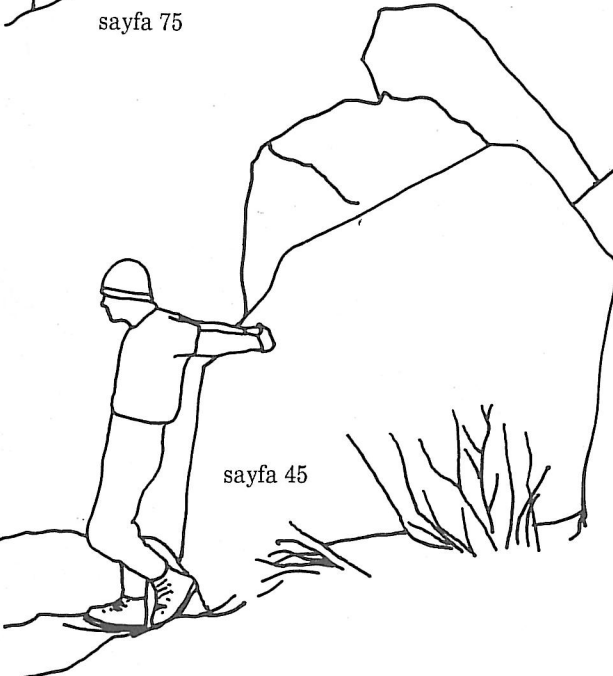
sayfa 52



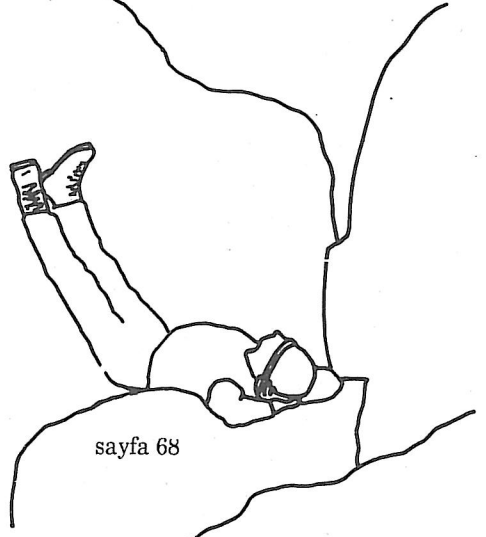
sayfa 75



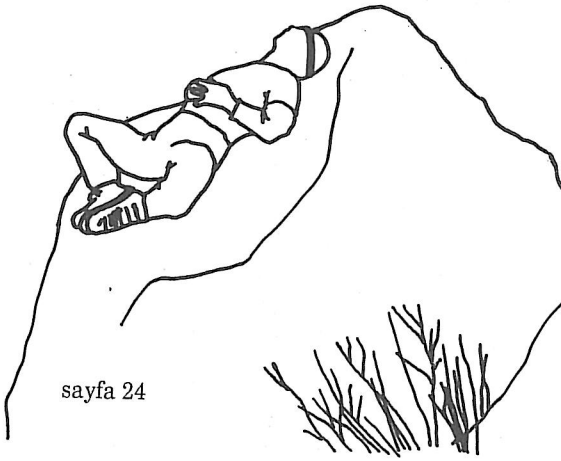
sayfa 71



sayfa 45



sayfa 68



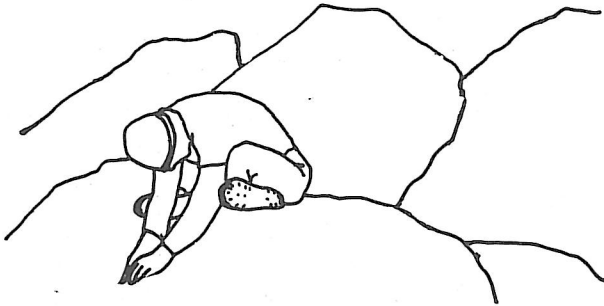
sayfa 24



sayfa 32



sayfa 36



sayfa 58

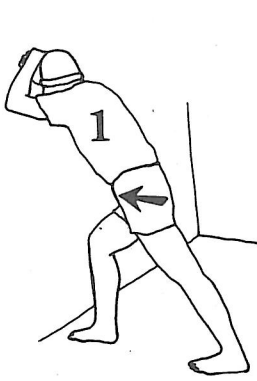


sayfa 80

Buz Hokeyi

Antrenman ve maçtan önce - sonra

Yaklaşık 10 dk.



Her bacak için
30 sn. sayfa 71



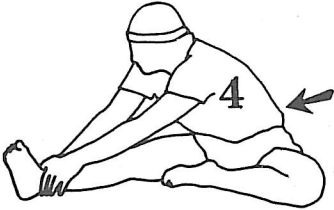
30 sn. sayfa 53



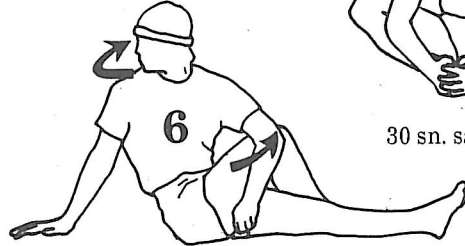
20 sn. sayfa 33

5

3.4. nolu hareketleri
diğer bacakla
tekrarlayın



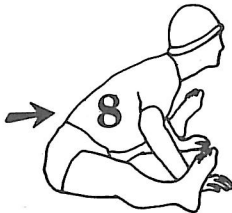
20 sn. sayfa 36



Her yana
10 sn. sayfa 59



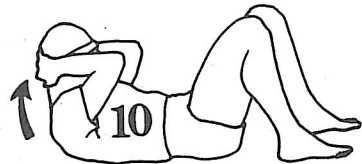
30 sn. sayfa 56



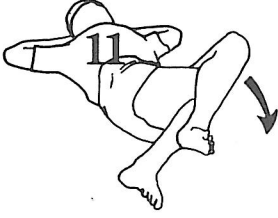
30 sn. sayfa 93



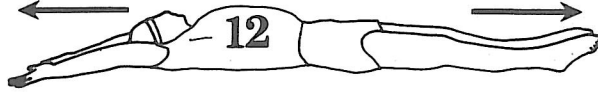
20 sn. sayfa 24



3 defa her seferinde
5 sn. sayfa 25



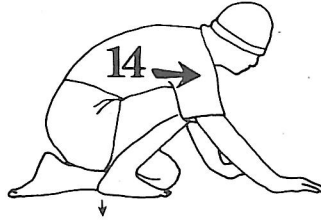
Her yana
20 sn. sayfa 24



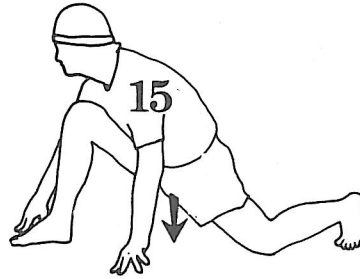
3 defa her seferinde
5 sn. sayfa 28



20 sn. sayfa 65



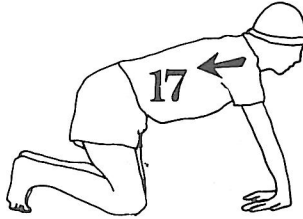
10 sn. sayfa 47



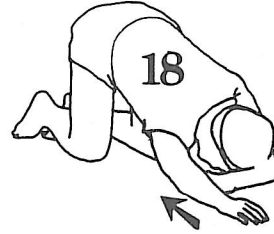
20 sn. sayfa 48

16

14.15'inci hareketleri
diğer bacakla tekrarlayın



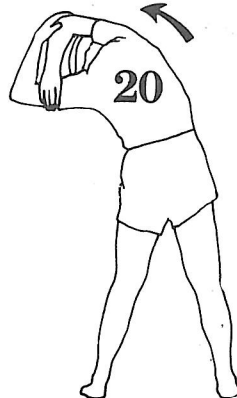
20 sn. sayfa 40



Her kol için
10 sn. sayfa 40



Her kol için
15 sn. sayfa 43



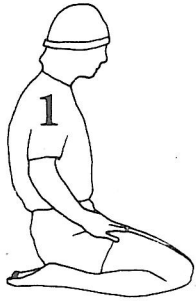
Her yana
10 sn. sayfa 42

Saldırı ve Savunma Sporları

Antrenman ve maçtan önce - sonra

Takriben 7 dk.

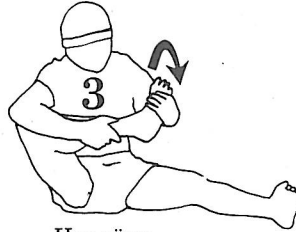
Not: Bu esnetme hareketleri sizin geleneksel rutinlerinizle değiştirmeye çalışmayınız ama tüm esnekliği sağlamak ve geliştirmek için kullanılabilir.



60 sn. sayfa 46



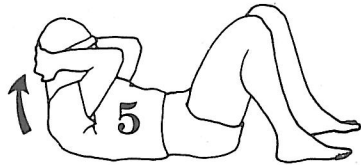
Her yöne
8 defa sayfa 89



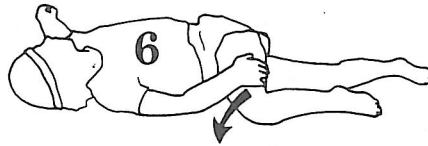
Her yöne
15 defa sayfa 31



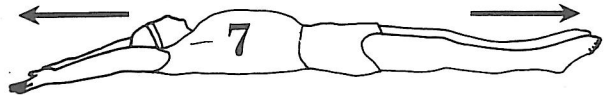
30 sn. sayfa 24



3 defa her seferinde
5 sn. sayfa 25



Her yana
25 sn. sayfa 29



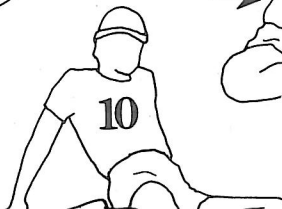
3 defa her seferinde
8 sn. sayfa 28



30 sn. sayfa 56



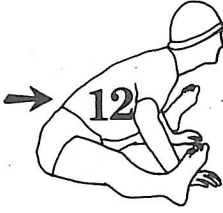
Her bacak için
30 sn. sayfa 57



Her bacak için



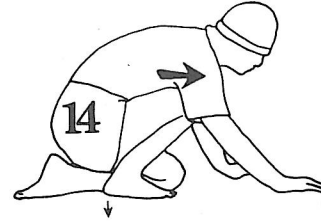
Her bacak için
30 sn. sayfa 36



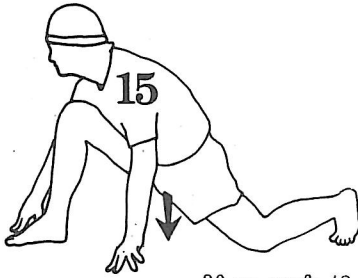
30 sn. sayfa 93



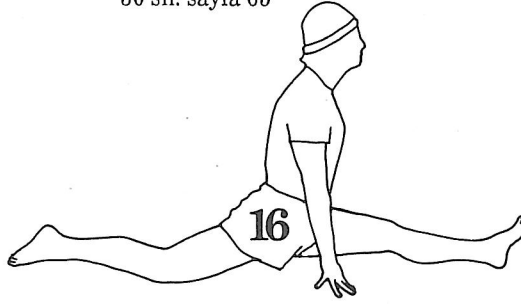
30 sn. sayfa 65



15 sn. sayfa 47



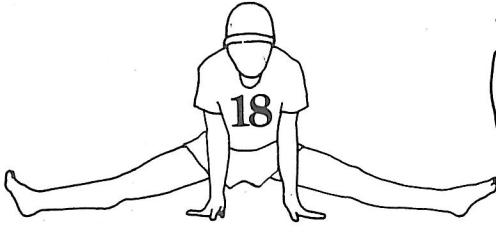
30 sn. sayfa 48



20 sn. sayfa 97

17

14.15.16 nolu
hareketleri
diğer bacaklarla
tekrarlayın



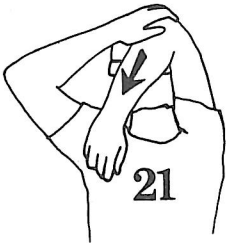
30 sn. sayfa 38



Her bacak için
30 sn. sayfa 75



Her bacak için
30 sn. sayfa 73



Her kol için
15 sn. sayfa 41



Her kol için
15 sn. sayfa 42



20 sn. sayfa 43

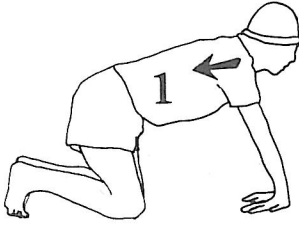


Her yana
20 sn. sayfa 79

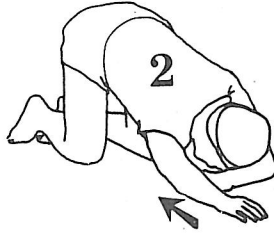
Hentbol, Masa Tenisi ve Squash

Antrenman ve maçtan önce - sonra

Yaklaşık 10 dk.



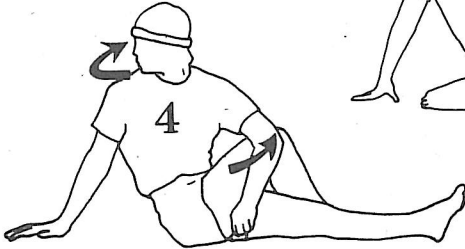
20 sn. sayfa 40



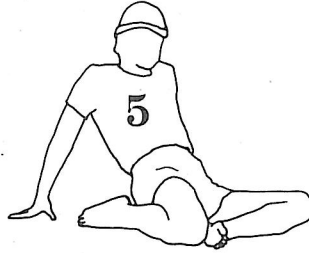
Her kol için
15 sn. sayfa 40



Her yöne
15 defa sayfa 31



Her yana
10 sn. sayfa 39



Her bacak için
25 sn. sayfa 33



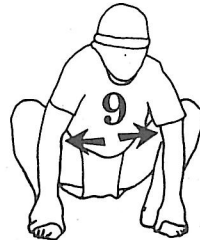
Her bacak için
10 sn. sayfa 36



20 sn. sayfa 93



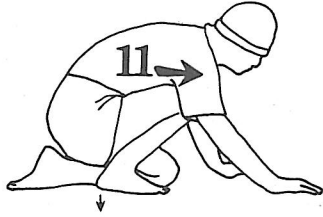
Her bacak için
20 sn. sayfa 57



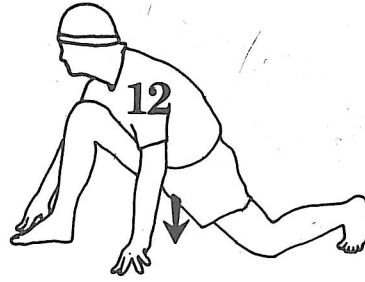
15 sn. sayfa 66



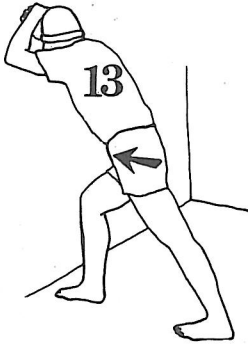
25 sn. sayfa 65



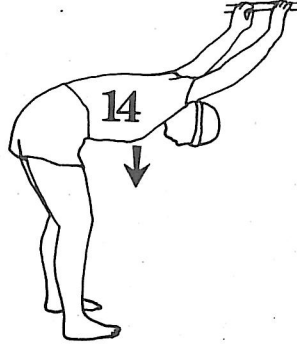
Her bacak için
10 sn. sayfa 47



Her bacak için
20 sn. sayfa 48



Her bacak için
30 sn. sayfa 71



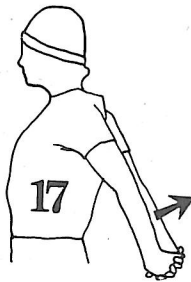
15 sn. sayfa 80



Her kol için
15 sn. sayfa 41



20 sn. sayfa 43



10 sn. sayfa 44

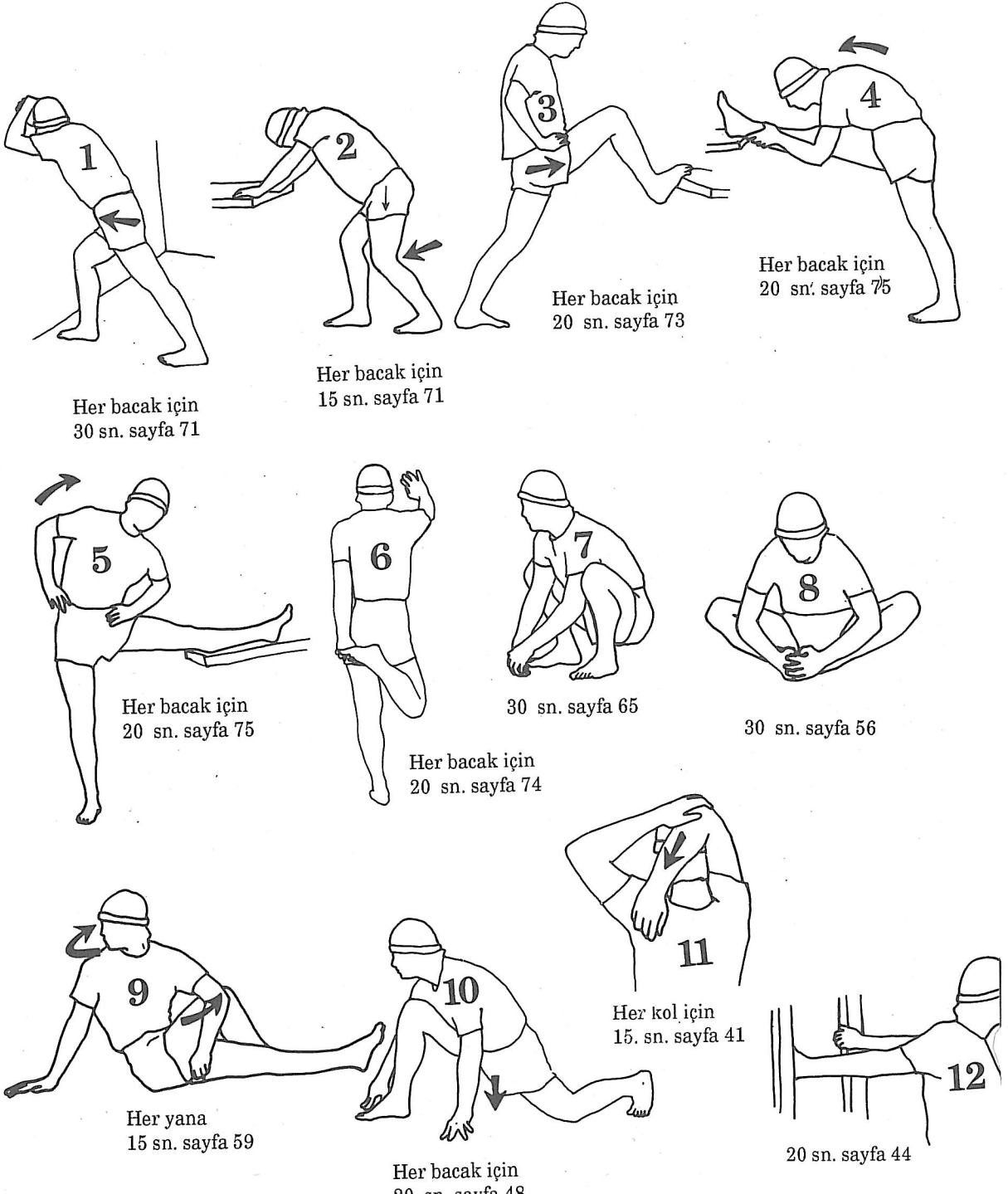


Her yöne
5 defa sayfa 89

Koşu - Atletizm

Antrenman ve yarışmadan önce - sonra

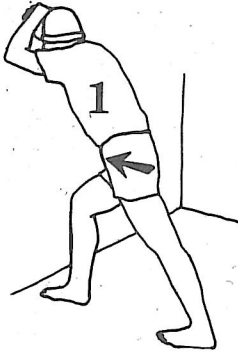
Yaklaşık 9 dk.



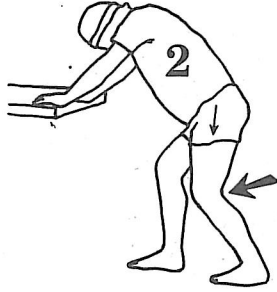
Koşu - Atletizm

Antrenman ve yarışmadan önce - sonra

Yaklaşık 9 dk.



Her bacak için
40 sn. sayfa 71



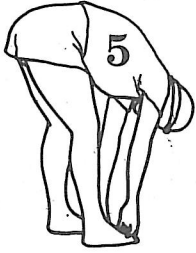
Her bacak için
15 sn. sayfa 71



30 sn. sayfa 52



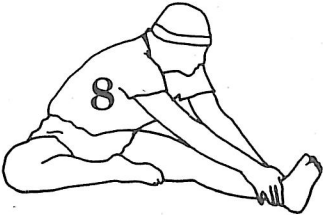
20 sn. sayfa 65



30 sn. sayfa 52



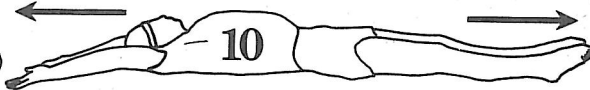
Her yöne
15 defa sayfa 31



Her bacak için
30 sn. sayfa 36



40 sn. sayfa 56



3 defa
5 sn. sayfa 28



60 sn. sayfa 24



Her yana
25 sn. sayfa 24

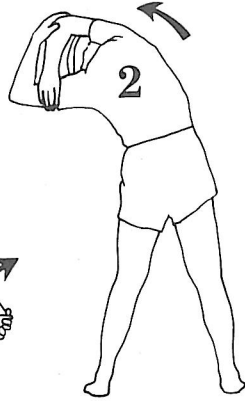
Kayak (Mukavemet)

Antrenman ve yarışmadan önce - sonra

Yaklaşık 12 dk.



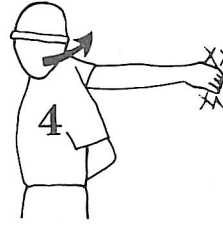
15 sn. sayfa 44



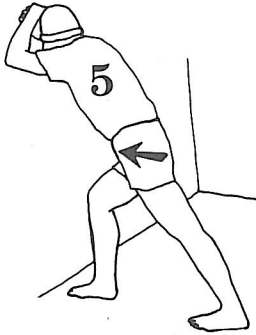
Her yana
15 sn. sayfa 42



20 sn. sayfa 43



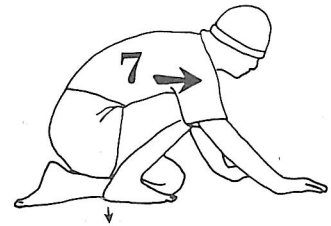
Her kıl için
15 sn. sayfa 81



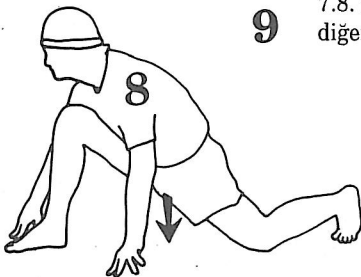
Her bacak için
30 sn. sayfa 71



ayak bileği için
15 sn. sayfa 31



15 sn. sayfa 47



30 sn. sayfa 48

9

7.8. nolu hareketleri
diğer bacakla tekrarlayın



30 sn. sayfa 56



25 sn. sayfa 33



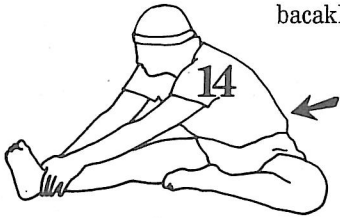
5 sn. sayfa 35



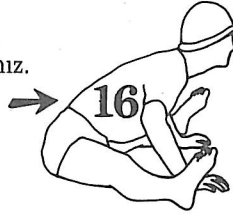
20 sn. sayfa 33

15

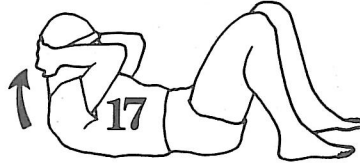
11.12.13.14 nolu hareketleri diğer bacakla tekrarlayınız.



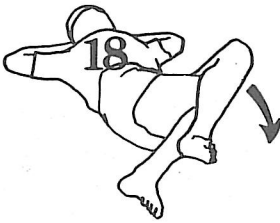
Her bacakla
30 sn. sayfa 36



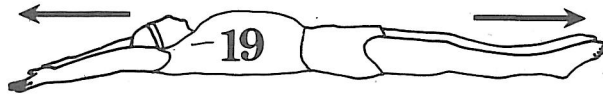
30 sn. sayfa 93



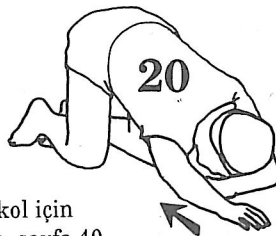
3 defa her seferinde
5 sn. sayfa 25



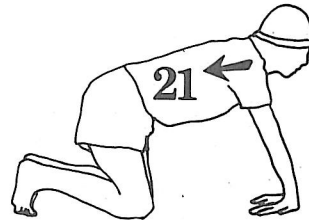
Her yana
20 sn. sayfa 24



2 defa her seferinde
5 sn. sayfa 28



Her kol için
10 sn. sayfa 40

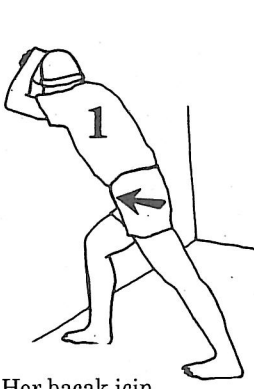


20 sn. sayfa 40

Kayak (Alp disiplini)

Antrenman ve yarışmadan önce - sonra

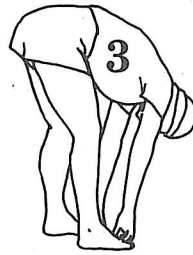
Yaklaşık 10 dk.



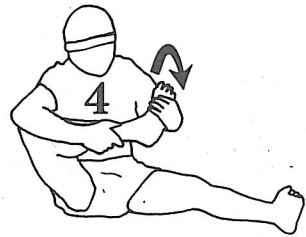
Her bacak için
20 sn. sayfa 71



30 sn. sayfa 53



30 sn. sayfa 52



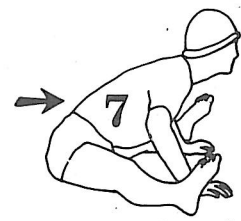
Her yöne
10 defa sayfa 31



Her bacak için
20 sn. sayfa 33



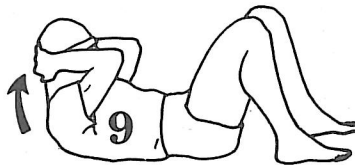
Her bacak için
25 sn. sayfa 36



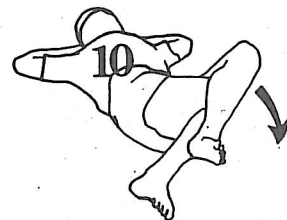
30 sn. sayfa 93



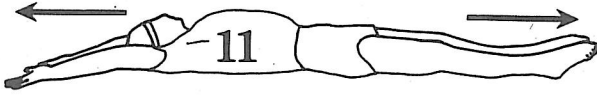
30 sn. sayfa 56



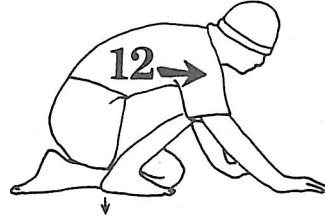
3 defa her seferinde
5 sn. sayfa 25



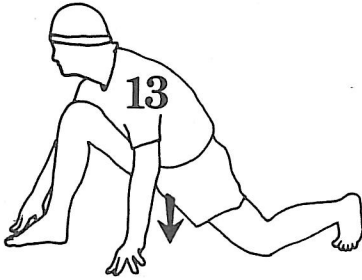
Her yana
25 sn. sayfa 24



2 defa her seferinde
5 sn. sayfa 28



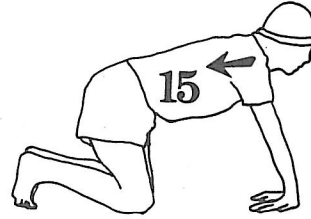
Her bacak için
10 sn. sayfa 47



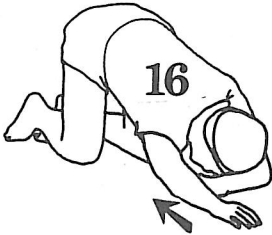
Her bacak için
20 sn. sayfa 48



20 sn. sayfa 65



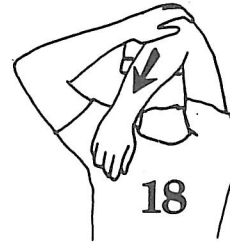
20 sn. sayfa 40



Her kol için
10 sn. sayfa 40



15 sn. sayfa 43

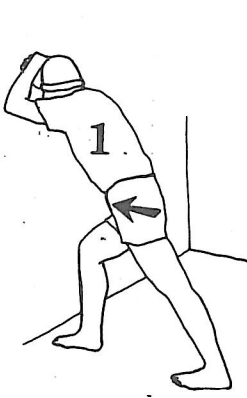


Her kol için
10 sn. sayfa 41

Futbol

Antrenman ve maçtan önce - sonra

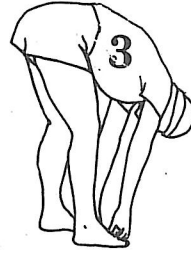
Yaklaşık 10 dk.



Her bacak için
20 sn. sayfa 71



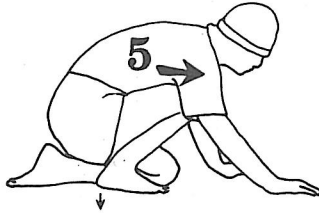
30 sn. sayfa 53



20 sn. sayfa 52



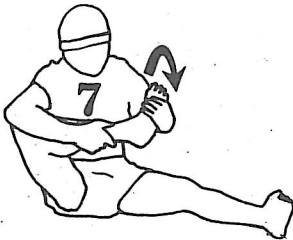
20 sn. sayfa 65



Her bacak için
10 sn. sayfa 47



Her bacak için
20 sn. sayfa 48



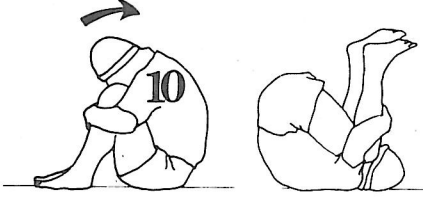
Her yöne
10 defa sayfa 31



30 sn. sayfa 56



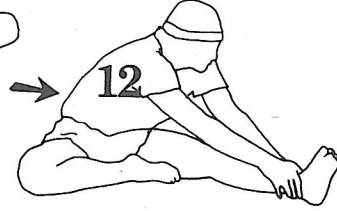
Her yöne
5 defa sayfa 89



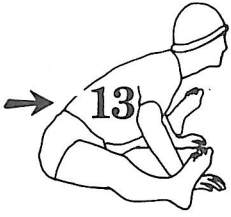
8-10 defa sayfa 62



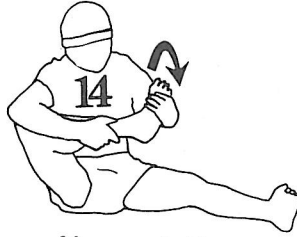
Her bacak için
30 sn. sayfa 33



Her bacak için
30 sn. sayfa 36



30 sn. sayfa 93



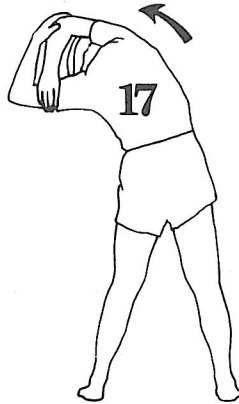
20 sn. sayfa 31



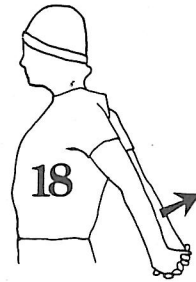
Her kol için
10 sn. sayfa 40



15 sn. sayfa 43



Her yana
10 sn. sayfa 42

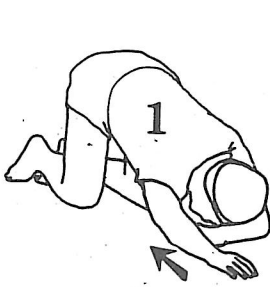


15 sn. sayfa 44

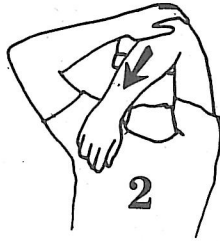
Sörf

Faaliyetten önce - sonra

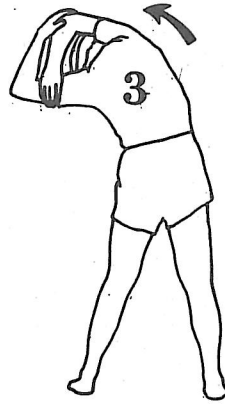
Yaklaşık 10 dk.



Her kol için
15 sn. sayfa 40



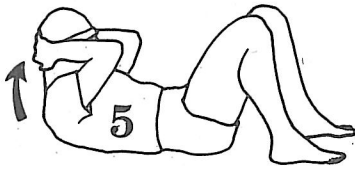
Her kol için
10 sn. sayfa 41



Her yana
10 sn. sayfa 42



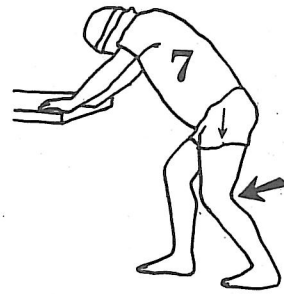
Her yöne
5 defa sayfa 89



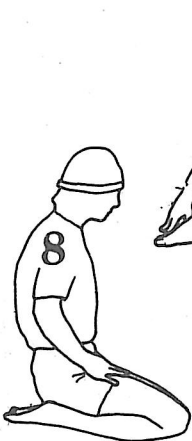
3 defa her seferinde
5 sn. sayfa 25



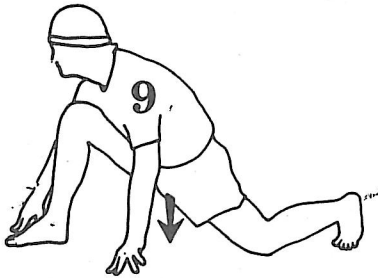
Her bacak için
30 sn. sayfa 71



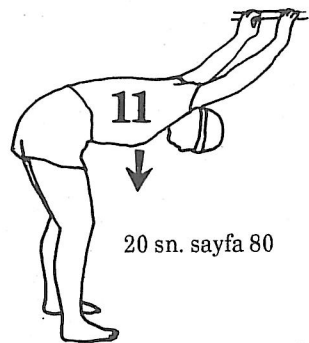
Her bacak için
10 sn. sayfa 71



Her bacak için
20 sn. sayfa 48



30 sn. sayfa 65

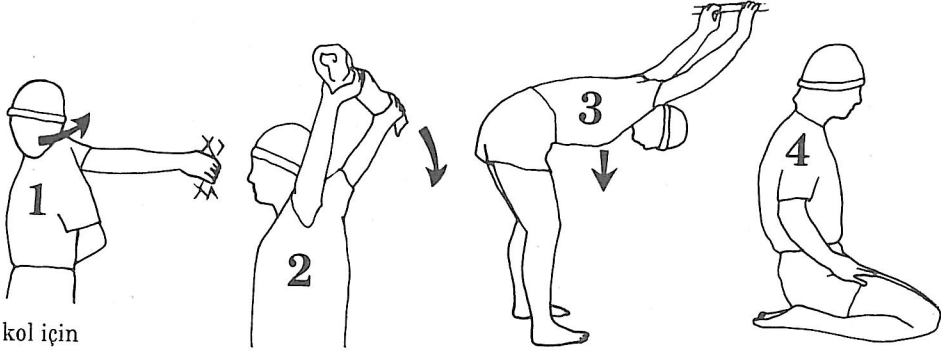


20 sn. sayfa 80

Yüzme - Su Topu

Antrenman ve maçtan önce - sonra

Yaklaşık 10 dk.

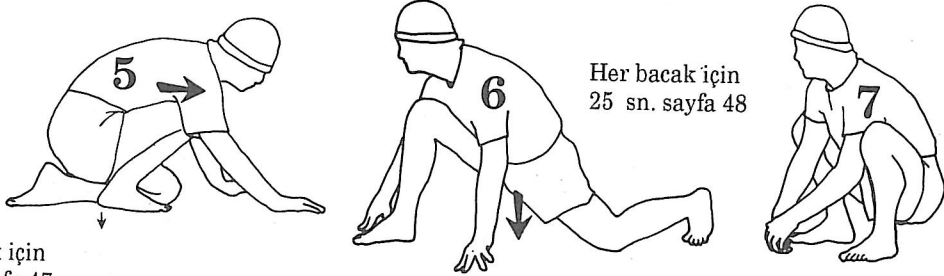


Her kol için
10 sn. sayfa 81

5 defa sayfa 85

20 sn. sayfa 80

30 sn. sayfa 46



Her bacak için
10 sn. sayfa 47

Her bacak için
25 sn. sayfa 48

30 sn. sayfa 65



20 sn. sayfa 40

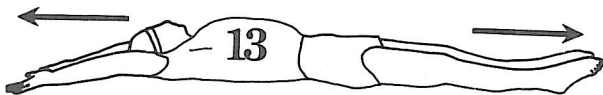
30 sn. sayfa 56

3 defa her seferinde
5 sn. sayfa 25

Her kol için
15 sn. sayfa 40



Her yana
10 sn. 2 defa

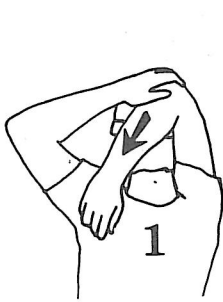


Her yöne
5 sn. sayfa 28

Tenis

Antrenman ve maçtan önce - sonra

Yaklaşık 12 dk.



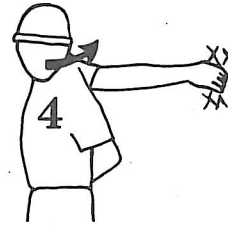
Her kol için
10 sn. sayfa 41



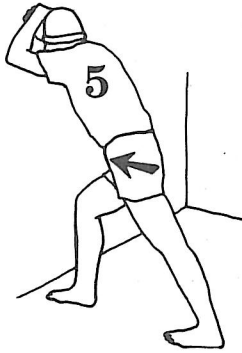
Her yana
10 sn. sayfa 42



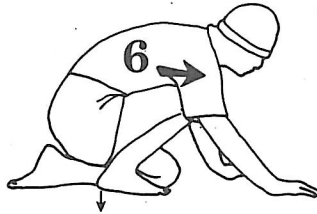
10 sn. sayfa 43



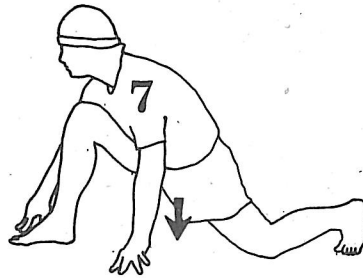
Her yana
15 sn. sayfa 81



Her bacak için
2 sn. sayfa 71



Her bacak için
10 sn. sayfa 47



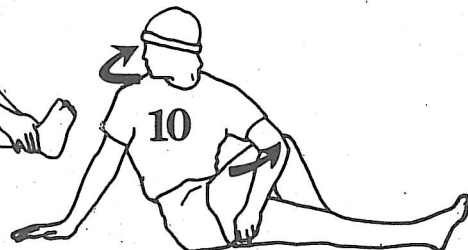
Her bacak için
20 sn. sayfa 48



30 sn. sayfa 56



Her bacak için
25 sn. sayfa 36



Her yana
10 sn. sayfa 59



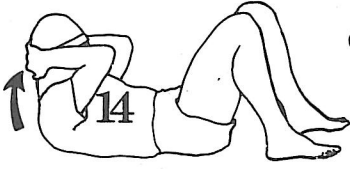
Her yöne
15 defa sayfa 31



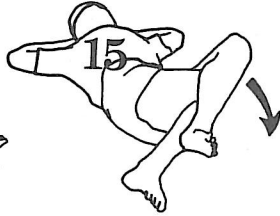
Her bacak için
20 sn. sayfa 33



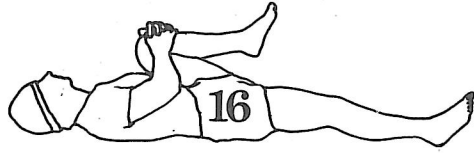
30 sn. sayfa 24



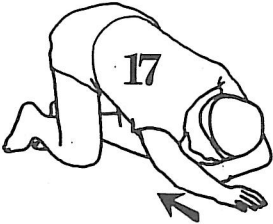
3 defa her seferinde
5 sn. sayfa 25



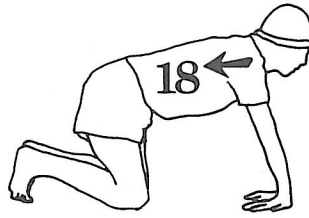
Her yana
20 sn. sayfa 24



Her bacak için
20 sn. sayfa 28



Her kol için
15 sn. sayfa 40



20 sn. sayfa 40



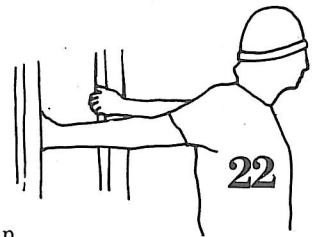
15 sn. sayfa 65



30 sn. sayfa 52



Her bacak için
15 sn. sayfa 74



20 sn. sayfa 44

Voleybol

Antrenman ve maçtan önce - sonra

Yaklaşık 14 dk.



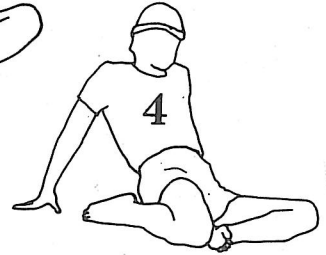
Her bacak için
25 sn. sayfa 71



Her yöne
15 defa sayfa 31



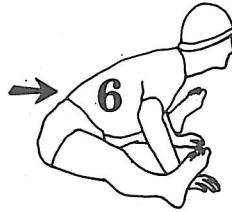
30 sn. sayfa 56



Her bacak için
25 sn. sayfa 33



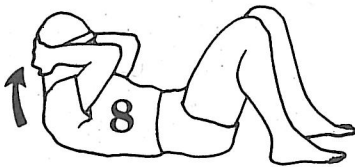
Her bacak için
30 sn. sayfa 36



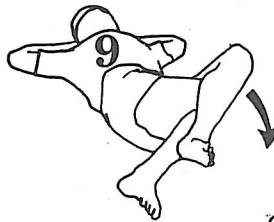
30 sn. sayfa 93



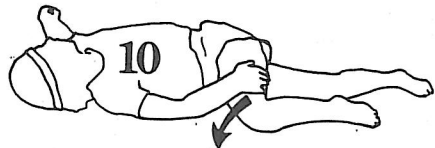
30 sn. sayfa 24



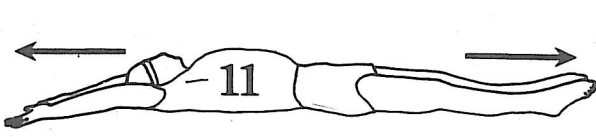
3 defa her seferinde
5 sn. sayfa 25



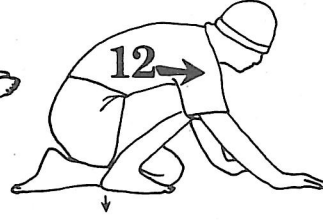
Her yana
30 sn. sayfa 24



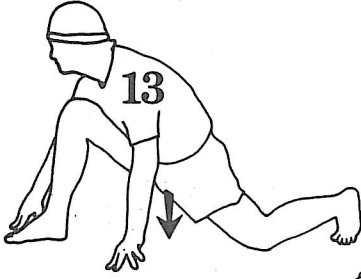
20 sn. sayfa 29



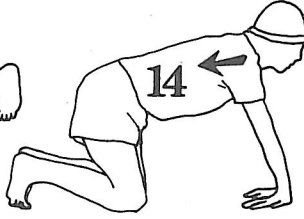
3 defa her seferinde
5 sn. sayfa 28



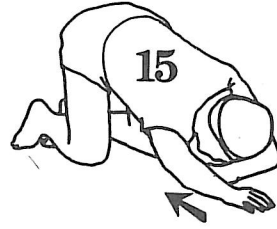
Her bacak için
10 sn. sayfa 47



Her bacak için
25 sn. sayfa 48



20 sn. sayfa 40



Her kol için
10 sn. sayfa 40



30 sn. sayfa 65



30 sn. sayfa 53



30 sn. sayfa 52



Her bacak için
20 sn. sayfa 75



20 sn. sayfa 43



Her kol için
10 sn. sayfa 41

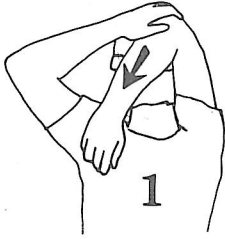


Her kol için
15 sn. sayfa 81

Ağırlık Çalışması - Halter

Antrenman ve yarışmadan önce - sonra

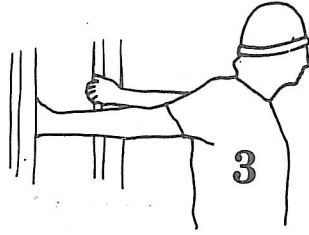
Yaklaşık 12 dk.



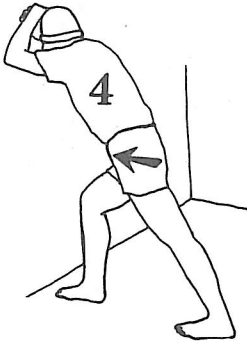
Her kol için
15 sn. sayfa 41



20 sn. sayfa 43



20 sn. sayfa 44



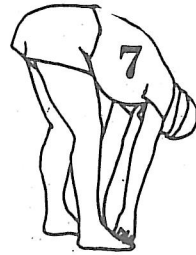
Her bacak için
25 sn. sayfa 71



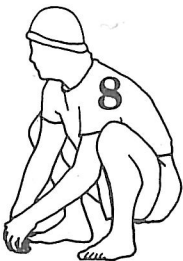
Her bacak için
15 sn. sayfa 71



30 sn. sayfa 53



30 sn. sayfa 52



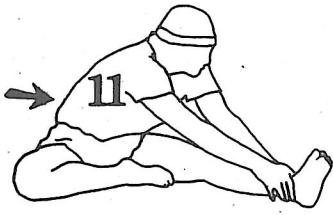
20 sn. sayfa 65



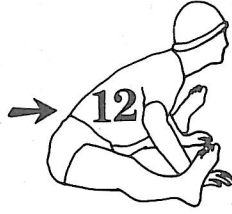
30 sn. sayfa 56



Her bacak için
25 sn. sayfa 33



Her bacak için
25 sn. sayfa 36



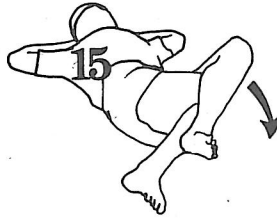
30 sn. sayfa 93



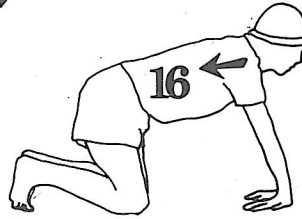
20 sn. sayfa 24



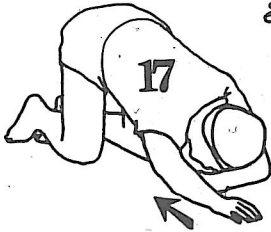
3 defa her seferinde
5 sn. sayfa 25



Her yana
25 sn. sayfa 24



20 sn. sayfa 40



Her kol için
15 sn. sayfa 40



Her bacak için
20 sn. sayfa 48

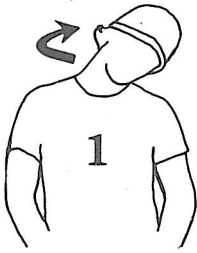


5 defa sayfa 85

Güreş

Antrenman ve maçtan önce - sonra

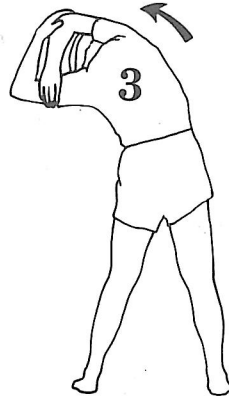
Yaklaşık 12 dk.



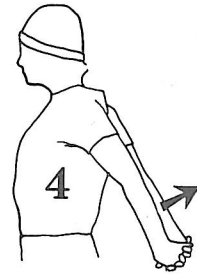
Her yöne
5 defa sayfa 89



20 sn. sayfa 43



Her yana
10 sn. sayfa 42



15 sn. sayfa 44



Her yöne
10 defa sayfa 31



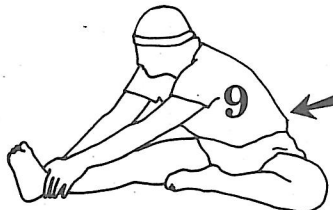
25 sn. sayfa 32



10 sn. sayfa 33

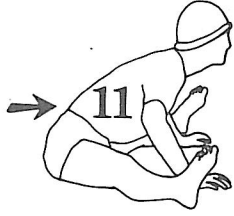


30 sn. sayfa 33

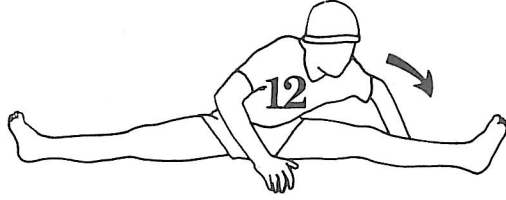


30 sn. sayfa 36

5.6.7.8.9. nolu
hareketleri
diğer bacakla
tekrarlayın



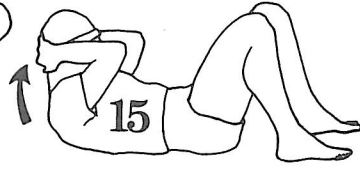
30 sn. sayfa 93



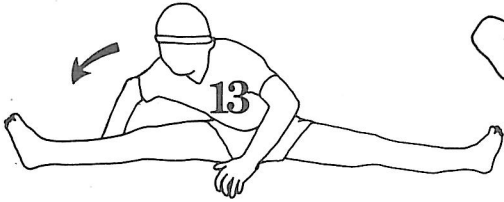
30 sn. sayfa 94



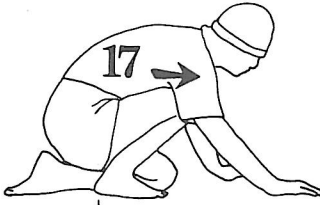
30 sn. sayfa 56



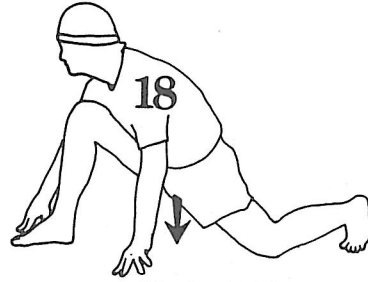
3 defa her seferinde
5 sn. sayfa 25



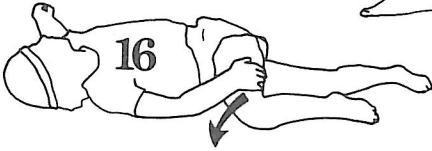
30 sn. sayfa 94



Her bacak için
10 sn. sayfa 47



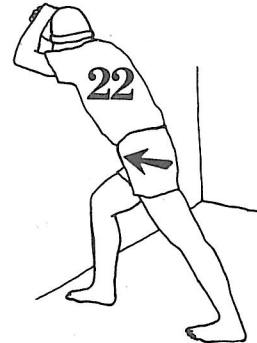
Her bacak için
25 sn. sayfa 48



Her bacak için
20 sn. sayfa 24



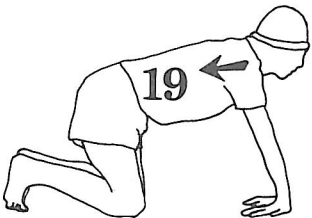
25 sn. sayfa 65



Her bacak için
30 sn. sayfa 71



Her bacak için
15 sn. sayfa 40



20 sn. sayfa 40

Öğretmen ve Antrenörlere

Sporcu öğrenciler antremanlarla, disiplin maksimum güç ve kuvvet, ve yeni uzak limitlere varma konularında gelişme elde etmeye çalışırlar. Öğretmen veya antrenör olarak, sizi ilgilendirecek olan takımın performansıdır. Ama sizin ana gayeniz gözetiminiz altındaki kişileri eğitmek ve yol göstermek olmalıdır. Esnetme hareketlerini öğretmenin en kolay yolu kendi örneklerinizi kullanmaktır.. Siz esnetme hareketlerini yapar ve onlardan zevk alırsanız, kendi coşkunuzu kullanarak bu hareketlerle iletişim sağlayacaksınız. Öğrencilerinizde de aynı tip davranışı sağlayınız.

Son senelerde, yaralanmaları önlemek için esnetme hareketlerine dikkat çekildi; ama burada bile, esneklik üzerinde maksimum bir vurgulama (belirtme) vardır. Esnetme hareketi tümüyle ferdidir. Öğrencilerinize bunun bir yarışma olmadığını öğretiniz. Herkes farklı olduğu için öğrenciler arasında yarışma yapılmamalıdır. Başlangıçta esnekliği zorlamak, sadece aşırı esnetmeye, yaralanmaya ve negatif davranışlara yol açar. Esnek veya sert olan birini fark ederseniz ona ayrıcalık göstermeyin.

Antrenör, öğretmen veya bir rehber olarak esnetme hareketlerinin dikkatle yapılması gerektiğini belirtiniz. Standartlar ve limitler oluşturmak zorunda değilsiniz. Öğrencilerinizi fazla çalıştırmayın ve fazla zorlamayınız. Onlar daha sonra neyin kendilerini iyi hissettirdiklerini bulacaklardır. Doğal olarak gelişecekler ve zevk alacaklardır. Öğrencilerin hepsinin birbirlerinden farklı potansiyele sahip olduklarını bilmeleri gerekir. Öğrencilerinize vereceğiniz en iyi ödül onları geleceğe hazırlamaktır. Onlara, düzenli ve günlük yapılan esnetme hareketlerinin ikinci olarakda beslenmenin değerini öğretiniz.

Güç Geliştirme Alıştırmaları

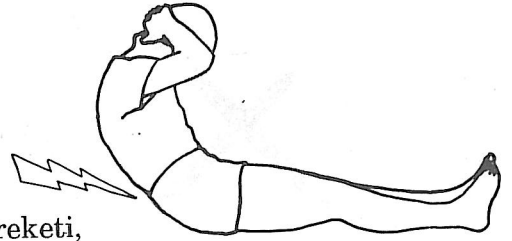
Sizin için önemli olan yaşamınız boyunca gücünüzü muhafaza edebilmektir. Müteakip sayfalardaki geliştirici alıştırmalar gücünüzü oluşturmaya ve korumanıza yardım edecektir. Bunun ağırlıkla (kiloyla) ilgisi yortur. Bu alıştırmalar düzenli olarak yapılan tekrarlarla gücün ve dayanıklılığın kazanılması esasına dayanmaktadır.

Bu alıştırmalardan bazıları vücut ağırlığı kullanılarak yapılabilir. Ağırlığınızı kullanmak kolay değildir. Bu yüzden sabırlı olmalısınız ve yavaşça, güçlendikçe alıştırmaların sayısını artırmalısınız. Birgünde forma giremezsiniz bu yüzden buna kalkışmayınız: Emin ve kararlı olunuz, Kendinizi geliştirmek ve zevk almak için başka bir yol yoktur. Bu alıştırmaları düzenli yaptıkça doğal olarak formunuzu geliştireceksiniz. Ben, kollar, göğüs, karın kasları, ayak bilekleri ve aşağı bacaklarla ilgili alıştırmaları işledim. Ayrıca, tüm bacak ve dizler için yardımcı bir çalışma olan merdiven çalışmasını tarif ettim. Halihazırda fiziksel olarak aktifseniz geliştirici alıştırmalar iyidir. Ama alıştırmaya yeni başlıyorsanız bu çok önemlidir. Eğer son zamanlarda fiziksel olarak aktif değilseniz, kaslarınız ufak ve zayıflamış olabilir. Bu alıştırmalar büyük ölçüde kasları tamir edecek ve zayıflamış kasları güçlendirecektir. Eğer yeni başlamışsanız, aşağı bacağınızı ve ayak bileklerinizi güçlendirmeye çalışmaya başlamanızı öneririm. Göğüs ve kollarınız, diz itme-çekme hareketleri yapılarak yavaşça güçlendirilmelidir. Karın kaslarınız belkide vücudunuzun en önemli kaslarıdır ama çoğu kez az geliştirilirler Karın kaslarınızı yapacağınız günlük çalışmayla nasıl güçlendireceğinizi öğrenin. Parmaklarınız, elleriniz, elbileklerinizi ile ön kolunuz bir topu sıkarak kolayca güçlendirebilir. Bütün alıştırmalar ihtiyaç duyulan eklemleri güçlendirir.

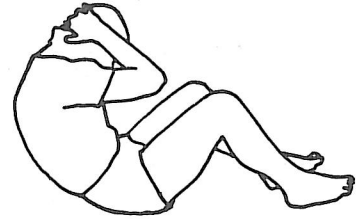
KARIN KASLARI İÇİN ALIŞTIRMALAR

Karın kasları vücudun güç merkezleridir. Dayanıklılık için karın kasları esastır. Sırtın ağrıdan korunmasına yardım eder. Ama çok azımız karın kaslarımızı güçlendirmek için enerji sarf ederiz.

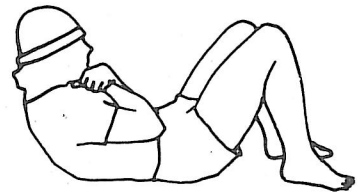
"Mekik" hareketi genellikle karın kaslarını güçlendiren en iyi alıştırma olarak düşünülür. Ancak mekik hareketi tam anlaşılmadığı ve doğru uygulanmadığı durumlarda karın kaslarında gerilme ve zorlanmaya sebep olabilir.



Düz bacakla oturarak yapılan mekik hareketi, potansiyel olarak aşağı sırt için tehlikelidir. Çünkü karın kaslarınız bütün gövdenizi yaklaşık 30 derecelik bir açıyla yerden kaldırır. Kalçanın ana flexörlerinin arka taraftaki kaslara bağlantıları zorlayıp gerilebilir.

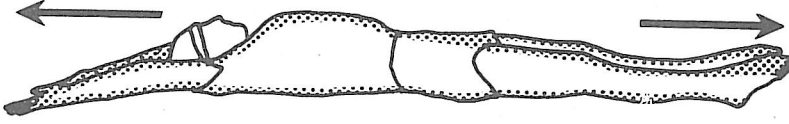


Dizlerinizi bükmek aşağı sırtınızdaki gerilmenin çoğunu giderir. Diz bükülerek yapılan mekik pozisyonu daha iyidir. Bu alıştırmaya dikkat ediniz çünkü çoğu kişi bu hareketi defalarca yapar ve yoruldukları zaman aşağı belde ağrı hissederler.



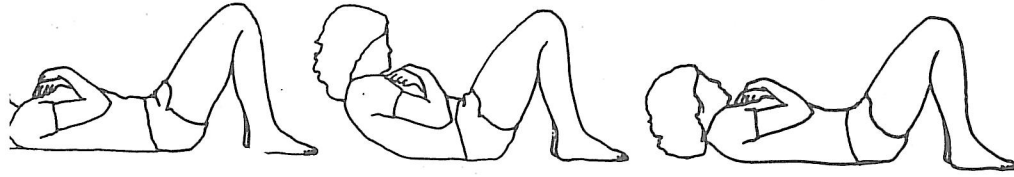
Karın kaslarını güçlendirmek için tavsiye edebileceğim geliştirici alıştırma "abdominal curl" hareketidir. Burada vücudun üst kısmı 30 dereceden fazla olmayan bir açıyla ön tarafa doğru eğilir ve aşağı sırt düz kalır.

Buradaki üç ekzersiz ile bir alternatif alıştırtma karın kaslarının yan taraflarını, üst vücudu çalıştıracak alıştırmalardır. Eğer karın kaslarınız bu çalışmaları yapmaktan sertleşmişse gevşeyiniz ve bacaklarınızı dümdüz uzatarak, elleriniz de başınızın üstünden geçirerek zıt yönlerle ulaşmaya çalışarak esneyiniz. Hareketi 5-8 sn. muhafaza ediniz. Bu hareket karın kaslarınızı esnetecek ve oluşacak sertliği giderecektir.



Karın kaslarını esnetmek için bir pozisyon

Mekik (The Abdominal Curl-Ab Curl)



(Şekil 1 a)

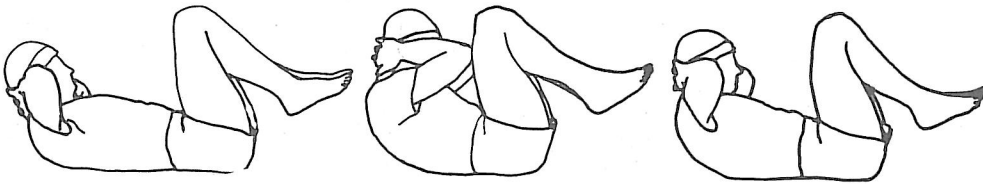
(Şekil 1 b)

(Şekil 1 c)

Ayaklarınız bükülü vaziyette iken sırt üstü yataınız ve ayaklarınızın tabanlarını zeminle bütünleştiriniz, ellerinizi çapraz vaziyette göğsünüze koyunuz. (Şekil 1a) Omuzlarınızı yerden takriben 30 derece keserek kıvrılınız. (Şekil 1b) daha sonra sırtınızı zemine tekrar yatırınız. (Şekil 1c): Kafanızı yukarıya veya aşağıya doğru hareket ettirmeyin, bu boynunuzun burkulmasına sebebiyet verebilir. Kafanızı sabit bir konumda muhafaza ediniz. Dikkatinizi yukarı karın kaslarınıza veriniz. Çenenizi göğsünüze yaklaştırarak yukarı vücudunuzu ileriye doğru eğiniz. (Şekil 1b) Sırtınızı yere yatırdığınızda, vücudunuzun kıvrımını bozunuz. (Şekil 1 c)

"Mekik Ab Curl" hareketini orta hızda yapınız. 5-10 kez yapabilirsiniz. Kullanılacak ve geliştirilecek kaslar üzerine dikkatinizi veriniz.

Dirsek-Diz "Mekik" hareketi:



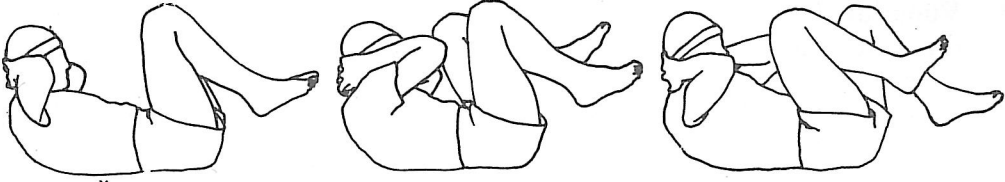
(Şekil 2 a)

(Şekil 2 b)

(Şekil 2 c)

"Mekik" hareketindeki gibi aynı başlama pozisyonuyla yapılır. Ama kulak seviyesinde ellerinizi başınızın arkasında birbirine geçiriniz ve ayaklarınızı yerden kaldırmaz. Karın kaslarınızı kullanarak, üst vücudunuzu yerle 30 derecelik açı yaparak şekilde tutunuz. (Şekil 2 a). Şimdi dirseklerinizi tahminen dizlerinizin üstüne 2-3 cm. yaklaştıracak kadar ileriye doğru çekiniz. (Şekil 2 b). Şekil 2 c deki gibi harekete son verip başlangıç pozisyonununa dönünüz ve daha sonra diz ve dirseklerinizi şekil 2b' de görüldüğü gibi kaldırmaz. Aşağı sırtınız bu karın hareketleri esnasında her zaman düz olmalıdır. Ritm ve gücünüzü geliştirmek için bu hareketi orta hızda yapınız. Bu hareketle aşağı ve yukarı karın kaslarınızı çalıştırınız.

Alternatif Dirsek-Diz "Mekik" hareketi :



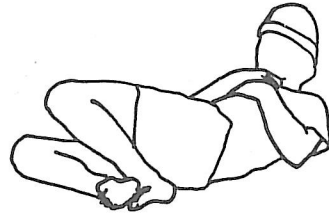
(Şekil 3 a)

(Şekil 3 b)

(Şekil 3 c)

Başlangıç pozisyonu dirsek-diz "Mekik" hareketinin aynıdır. Omuz kürek kemiklerinizi yerden kaldırmaz (Şekil 3 a) ve sağ dirseğinizi sol dizinize temas ettiriniz. (Şekil 3b) ve daha sonra sol dirseğinizi sağ dizinize dokundurunuz. (Şekil 3c). Bu bir hareket olarak sayılacaktır. Bu egzersiz süresince vücudunuzun yukarı kısmını elastik tutunuz. Diz hareketinizin yönü, ileri ve geriye doğru olmalıdır. (Bisiklete bindiğinizde yaptığınız hareket gibi). Dizinizi ters yöndeki dirseğinize temas ettirebilmeniz için, vücudunuzun yukarısını hafifçe bir kenardan diğer kenara kadar çeviriniz ama dizlerinizin vücudunuzun orta hattına çapraz olacak şekilde olmamalıdır. Bu son iki "Mekik" hareketini yaparken ayak bileklerinizi dinlendiriniz. Egzersizleri yaparken ritminizi geliştiriniz. 10 tekrar sonra nasıl hissettiğinizi görünüz. Size tarif edilen ilk "Mekik" hareketini önce yaparak üst karın kaslarınızı geliştirmenizi ve daha sonrada aşağıda gösterilen alternatif iki hareketi yavaşça çalışınız. Ritm, güç ve koordinasyonu geliştiriniz. Son iki alıştırmalar ilk hareketten daha fazla güç ister. Hareketleri 3-5 dk. yaparak başlayınız. Sağlık için kuvvetli karın kasları önemlidir.

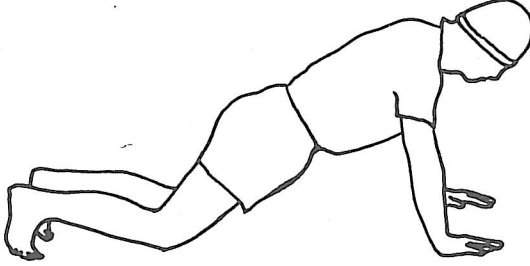
"Mekik" hareketinin Alternatifi:



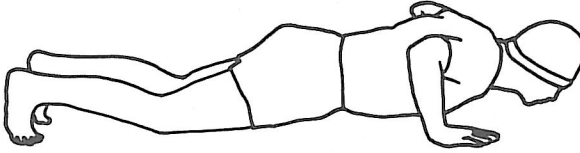
Sağ tarafa dizlerinizi yaslayınız. Vücudunuzun yukarı kısmını ileriye doğru çekiniz. Sol taraftaki karın kaslarınızı kullanarak, kıvrılmaya kendinizi konsantre ediniz. Çenenizin göğsünüze daha yakın olmasına dikkat ediniz. Egzersiz esnasında başınızı kaldırıp , indirmeyiniz. Bu alıştırmalar görüldüğünden daha zordur. Her taraf için 5-10 kez deneyiniz.

KOLLAR VE GÖĞÜS İÇİN ALIŞTIRMALAR:

Vücudun üst kısmını geliştiren ve kasların esnekliğini muhafaza eden diz itme (push-up) hareketi çok faydalıdır. Bu hareket, aşağı sırtı germeden kol ve göğüsün farklı kısımlarını çalıştırmak için, farklı şekillerde yapılabilir.

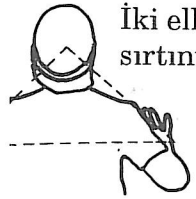


Ellerinizi birbirine paralel olacak şekilde ve aralarında bir omuz genişliği mesafe olacak vaziyette el ve dizlerinizin üstünde harekete başlayınız. Ellerinizi açıklığı arttıkça, göğüs kaslarınız daha fazla çalışacaktır. (pectoral kaslar)



Göğüsünüz yere değinceye kadar vücudunuzu ileriye doğru indiriniz ve daha sonra kendinizi başlangıç pozisyonuna kaldırınız.

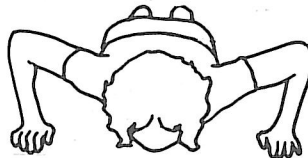
İki elleriniz ve çeneniz arasında çizilen bir üçgen düşününüz. Bu sizin sırtınızın düz tutulmasını sağlayacaktır.



Üst kaslarınızın arka kısımlarını geliştirmek için ellerinizi, bir omuz genişliği uzaklıkta olacak şekilde, yere koyunuz ve dirseklerinizi vücudunuza yaklaştırınız yana doğru açmayınız. Ama onları tam ellerinizin üstünde ve göğsünüzün yan kısımlarına yakın olacak şekilde muhafaza ediniz. Bu triceps' ler için bir ayırma (izolasyon) hareketidir.



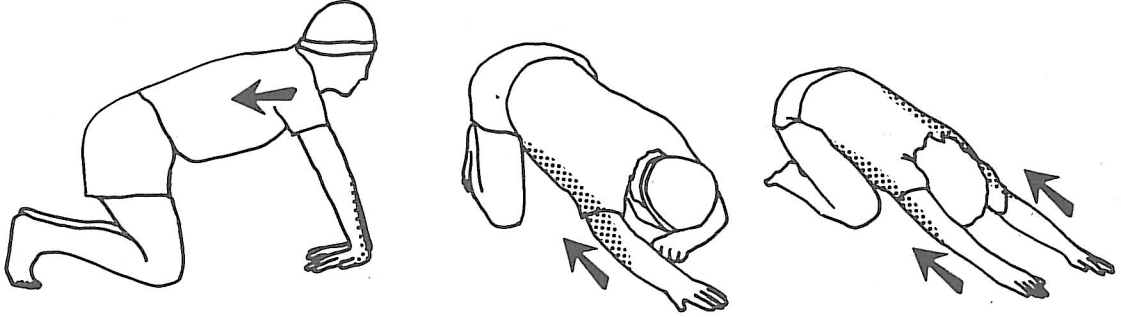
Triceps' leri geliştirmek için,



Pectoralları geliştirmek için,

Alternatif: Push-up (itme) hareketini parmak uçlarınızın üzerinde yapınız.

Push-up (İtme) ve aşağıdaki esnetme hareketlerinin herhangi birini yaptıktan sonra kendinizi iyi hissedeceksiniz.



Diz itme hareketleri hem erkek hemde kadınlar için çok faydalıdır. Uygun bir şekilde ve göğüs, kol kaslarınızı geliştirmek için yeterli sayıda yapıldığında çok yararlı olar. Bu hareket kadınların göğüs kaslarını geliştirir ve sarkmayı önler.

Başlayanlar için tavsiye edilen diz itme hareketi: 15 itme hareketi ve daha sonra 15 sn. esnetme hareketi; 10 itme hareketi ve diğer bir 15 sn. esnetme hareketi ve son olarak 5 itme hareketi ve çalışmayı kol, göğüs ve omuz esnetme hareketiyle bitiriniz.

Daha ileri seviyede bir çalışma için, 35 itme hareketiyle başlayıp ve kendi tarzınızla çalışınız.

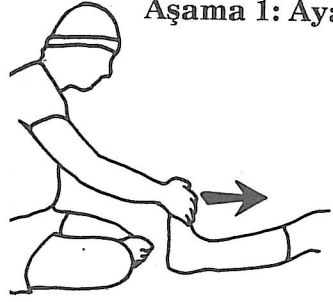
AYAK BİLEKLERİ, AYAK BAŞ PARMAKLARI VE AŞAĞI BACAĞLAR İÇİN ALIŞTIRMALAR

Güç geliştirme hareketlerinin çoğu dizin üstündeki bölgeler içindir. Çok az insan ayak baş parmaklarının, ayak bileklerinin ve aşağı bacaklarının geliştirilmesine kendilerini konsantre ederler.

Bu ihtiyaçtan dolayı yaralanmış sporcuların rehabilitasyona yardımcı olması için bir dizi ayak bileği alıştırmaları türetildi. Bu alıştırmalarda tecrübem, bu eksersizlerin sadece atletlerin sakatlıklarının düzeltilmesinde değil, aynı zamanda düzenli yapılarak aşağı bacak ve ayak bilek kaslarına geliştirilerek sakatlıkları önlemede de kullanıldığını gösterdi.

Aşağıdaki alıştırmalar tendon lar ve kaslardaki güçlenmeye ve ayak baş parmaklarının, ayak bileklerinin ve aşağı bacakların güçlenmesine yardım eder. Bu yardım yaşlılarda daha belirgindir. Ayak bilekleri zayıf olan ve aşağı bacak bölgesini geliştirmek isteyen kişiler için bu

Aşama 1: Ayak Bileği ve Ayağın Dorsi-Flexion Esnetilmesi



Sağ ayakiçini sizin sol ayakiçinizin üstüne ayak baş parmaklarına çapraz bir şekilde ayağını koyacak bir arkadaş bulunuz. Arkadaşlarınız orta kuvvette bir direnç temin etmelidir.

Ayaklarınızı gererek başlayınız.



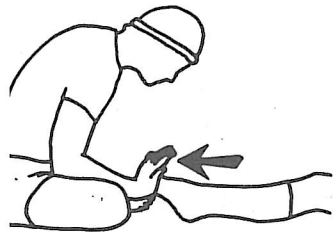
Ayak bileğinizi, bir kuvvete karşı ritmik ve orta hızla esnetiniz. Ayak baş parmak ucunuzu dorsi-flexion'a getirerek, aşağı bacağınızın ön kısmını çalıştırıyor olacaksınız.

Başlangıçta bir seride 20-25 tekrar yapınız. Arkadaşınız, sessizce hareketi sayarak yardımcı olabilir.

Aşama 2: Ayak Bileği ve esnetilmiş ayağın esnekliğini sağlama:



Bundan sonra, arkadaşınızın sağ elinin ayası sizin sol bacağınızın ayak baş parmağına konulacaktır. Yeniden, arkadaşınız ayak bileğinizin tam olarak hareket etmesini sağlayacaktır. Ama sizi konsantre etmek için yeterli bir dirençle karşı koyacaktır.



Ayak baş parmaklarınızın esnekliğini sağlamak için 20-25 tekrar yapınız. Her hareketten sonra, ayak bileğinizi ve ayağınızı dinlendiriniz.

Aşama 3: Ayak Bileği eklemindeki Ayağın içe doğru hareketi:

Arkadaşınız sağ elinizin baş ve işaret parmaklarıyla sol ayağınızın ökçesinin etrafını sarsın. Sizin ökçenizi tutmamalıdır. Ama bundan sonraki aşamalarda da bacak ve ayak bileğinizi sabit tutmaya yardımcı olmalıdır. Sol elinin ayasını (içini) sol ayağınızın içine yerleştirmelidir.



Ayağınızı içeriye doğru, sabit ve orta basınçla hareket ettiriniz. Sadece ayakbileği eklemınızı hareket ettirmeye çalışınız. Tam hareket aralığında çalışınız. Gücünüzü geliştiriniz. 20-25 tekrar yapınız.



Aşama 4: Ayak Bileği eklemindeki Ayağın dışa doğru hareketi:

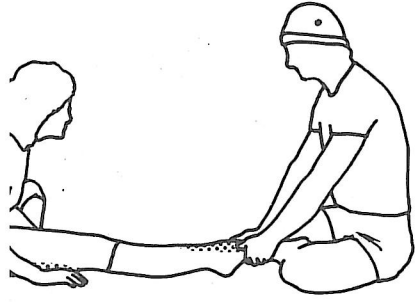
Arkadaşınız sol eli ile sağ ayağınızın ökçesini tutsun. Sağ eliniyse ayağınızın dışına yerleştirsın.



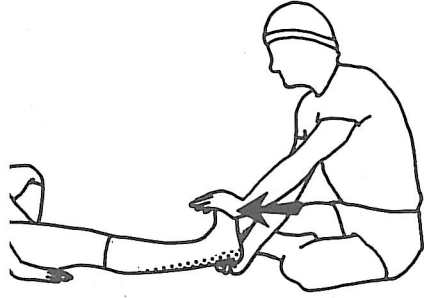
Şimdi ritmik bir şekilde ayağınızı dışa doğru hareket ettiriniz hareket eden ayağınıza dikkatinizi toplayınız . Ritmi geliştiriniz. Hareketi 20-25 kez tekrar ediniz.



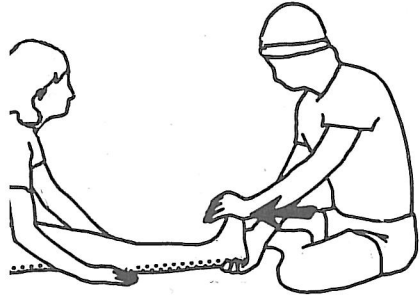
Ayak bileğini bütün dört yönde çalıştırmanız bir turdur. Bu hareketleri sürekli olarak yapınız. (her bir ayak bileği için 1-3 tur olacak şekilde) Daha güçlendikçe yavaşça tekrar sayısını artırınız.



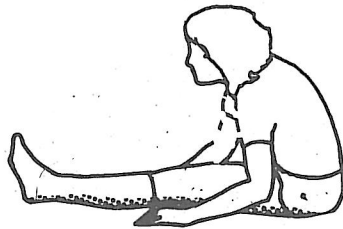
Siz her biri 20-25 tekrardan oluşan 3-4 turu tamamladıktan sonra eşiniz kibarca ayağınızı aşağıda gösterildiği gibi esnetmelidir. Ayağınızın üstünü esnetmeniz için ayağınızı yavaşça ileriye doğru dayayınız. Her esnetme hareketini 10-20 sn. muhafaza ediniz.



Aşağı bacağınızın arkasını esnetmek için topuğunuzu arkadaşınızın avuç içine yaslayınız. Arkadaşınız ayağınızın yuvarlak kısmını aşağı bacağınızın ön tarafına doğru iterken ayak bileğinizi esnetiniz. Arkadaşınız baldırınıza hafifçe bir esnetme vererek ayağınızı bu pozisyonda koruyacaktır. Hareketi 15 sn. muhafaza ediniz.



Esnetmeyi arttırmak için, arkadaşınız esnetme pozisyonunu muhafaza ederken kalçalardan hafifçe bükülmelidir. Bu hareket, siz sadece baldırınızda bu hareketi hissetmiş olsanız bile esnetmenin tüm bacakta oluşmasını sağlar. İyi bir esnetme elde ediniz. Ama fazla gerdirmeyiniz. Hareketi 30-40 sn. muhafaza ediniz.

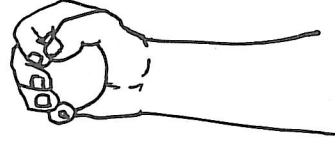


Arkadaşınız ellerini sizin ayaklarınızdan çektikten sonra, kalçalarınızdan ileriye doğru bükerek bacağınızı esnetiniz. Şimdi bacağınız daha esnek olacaktır.

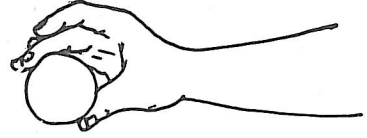
PARMAKLAR, ELLER, EL BİLEKLERİ VE ÖN KOLLAR İÇİN HAREKETLER

Diğer bir geliştirici hareket bir topu elle sıkma hareketidir. Bu hareket parmakları, elleri, elbileklerini ve ön kolları güçlendirir. Bir çok atletik faaliyetler ve günlük çalışmalar için bu bölgenin güçlü olması gerekir. 5-7 cm. çapında bir topu cebinizde taşıyabilirsiniz. Daha sonra, harcadığınız zamanlarınızda, topu bu kaslarınızı güçlendirmek için kullanabilirsiniz.

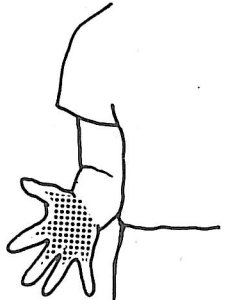
Topu sıkmanın bir kaç yolu vardır. Önce onu bir elinizle ve bütün parmaklarınızla sıkınız. Eliniz yorulana kadar sıkınız daha sonra bir kaç defa sıkınız.



Diğer bir yol ise sadece bir parmak ve baş parmak, kullanılarak, yapılan sıkma hareketidir. Topu ufak parmağınız ile başparmağınız arasında sıkınız. Daha sonra; yüzük parmağınızla baş parmağınızın arasında ve orta parmağınızla baş parmağınız arasında son olarak işaret parmağınızla baş parmağınız arasında topu sıkınız. Her iki parmakla bu sıkma hareketini 8-10 kez yapınız. Bu ekzersizler kaslarınızı geliştirecektir.



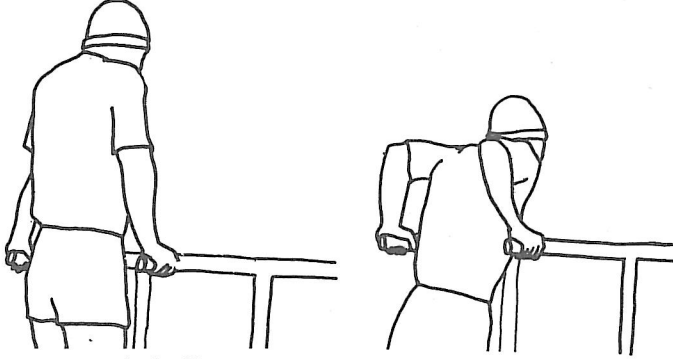
Topu birçok kez sıkarak güç ve dayanıklılığınızı artırabilirsiniz. Bu sıkma alıştırmaları ihmal ettiğiniz kaslarınızı geliştirecek ve yaralanmaları önleyecektir. Bunu yaparak kendinizi nasıl geliştireceğinizi öğreniniz. Sizi daha fazla geliştirecek ufak şeylerin var olduğundan haberdar olunuz. Eğer vücudunuzu canlı tutmak istiyorsanız bu iyi bir fikirdir. Ellerinizi güçlendiriniz ve kendinize yardımcı olunuz.



Topu sıkıttıktan sonra ellerinizi esnetmek için, parmaklarınızı ayırınız ve esnetiniz. 5 dk. böyle tutunuz. İki kez yapınız. Ayrıca, ön kolunuzu 45 ve 90° de gösterildiği gibi esnetiniz.

KOL KASLARINI GELİŞTİRİCİ HAREKETLER, PARELEL BARDA KOL ÇALIŞMASI (BAR DİPS)

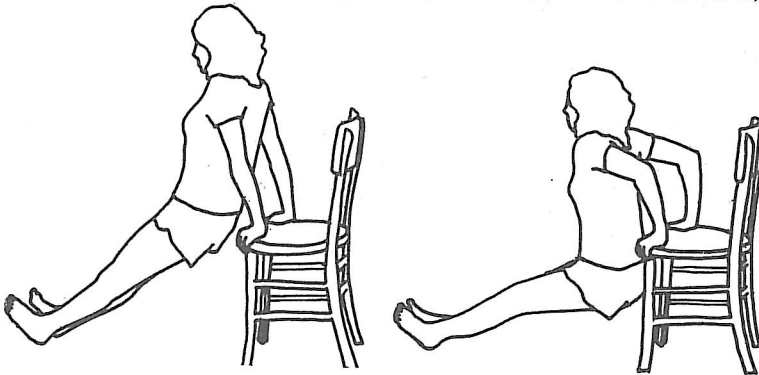
Bar dips, kendi vücut ağırlığınızı kullanarak göğsünüz ve üst kollarınız (pazu) için yapılan mükemmel bir eksersizdir. Hareket serttir. Bu yüzden başlangıçta sadece bir kaç kez yaparsanız cesaretiniz kırılmaz.



Başlama konumunda kollar paralel üzerinde düz vaziyettedir. Kendinizi, kollarınız 90 derecelik açı yapacak şekilde, aşağıya bırakınız ve kollarınızı tekrar düz vaziyete getiriniz. Bu bir tekrardır.

Kolayca yapabileceğiniz hareket sayısından başlayınız. Örneğin: Ben ilk defa için 10 dips yapıyorum ama ikinci defa 10 dips yaptığımda kendimi yorgun hissediyorum. Ama ilk defa için 8' i seçersem kendimi yıpratmamış olurum. O zaman, ikinci set ve üçüncü sette 8 tekrar yapabilirim. Kendinizi negatif sonuç verecek noktaya kadar zorlamayın. Bu yapmamanın temel sebebi olabilir.

SANDELYEDE KOL ÇALIŞMASI (SEAT DROPS)

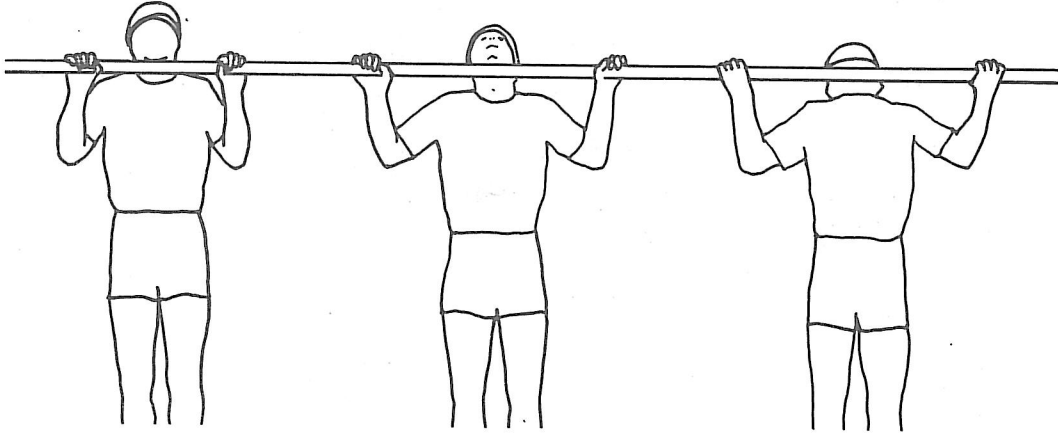


Kuvvetli bir sandalye kullanınız. Harekete şekilde gösterildiği gibi kollarınız düz iken başlayınız. Sonra kollarınız 90 derecelik açı oluşturacak şekilde bükünüz. Daha sonra yeniden kollarınız başlangıçtaki düz konuma getiriniz. Sadece birkaç hareketle çalışmaya başlayınız. Bu hareket göğüs ile üst kollarınızın arkasını güçlendirecektir. Seyahatte veya evde yapılabilecek bir harekettir.

Eğer dirsek veya omuzlarınızda probleminiz varsa bu eksersizi yaparken dikkatli olunuz.

BARFİKS TE ÇEKME HAREKETLERİ (CHİN-UPS)

Chin-ups veya pull-ups çok iyi doğal hareketlerdir. Omuz, kol, göğüs ve sırt kaslarını güçlendirir.



(Şekil 1)

(Şekil 2)

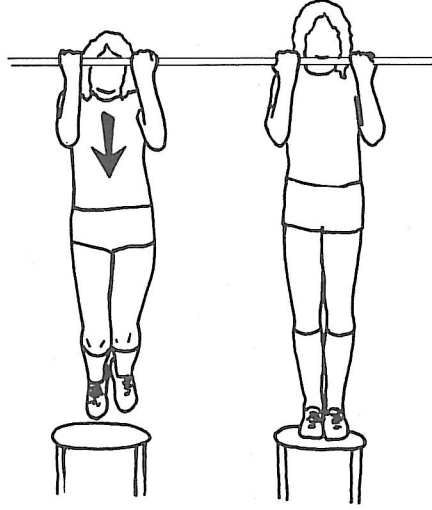
(Şekil 3)

Chin-ups ileri bir kavramayla yapılabilir. Ellerin arası omuz genişliği kadardır. (Şekil 1) Omuzlarınızı geliştirmek için mesafeyi geniş tutabilirsiniz. (Şekil 2) Latissimus dorsi (Lats) yi geliştirmek için en iyi yol, geniş kavrama mesafesi kullanarak, chin-ups hareketini kafanın arkasından yapmaktır. Enseniz bara hemen hemen dokununcaya kadar yukarıya kalkınız. (Şekil 3) Üç tip chin-ups' larda, kollarınızı düz konuma getirerek kendinizi başlangıç pozisyonuna getirmek için aşağıya doğru kendinizi sarkıtınız.

Uygun olan "Bar Dips - Chin-up" Çalışması: Her üç dips hareketi için en az bir chin-up hareketi yapmaya çalışınız. Eğer bu sizin için uygun değilse ikiye-bir yapmaya çalışın. Önemli olan fiziksel ve zihinsel olarak yapabildiğinizi yapmaktır.

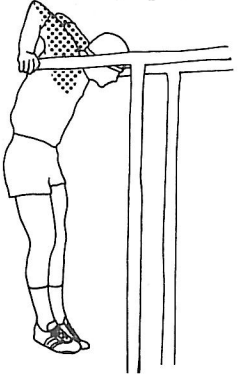
Bir Dip/Chin çalışması şöyle bir şeydir: 4 dips' lik 3 set ile 2 chins-lik 3 set. Dips ile chins leri değiştiriniz. 1 set dips, daha sonra 1 set chins. Haftada 5 kez yapılan bu onsekiz hareketin toplamı 90 dips ve chins' e eşittir. Düzenli olarak bu araştırmaları yapmanız üst vücudunuzu geliştirecektir.

Chins ve dips ler önemlidir. Ama kendiniz için bu hareketleri nasıl yapmanız gerektiğini öğrenmelisiniz. Kendinizi ve limitlerinizi anlamanın ve öğrenmenin temeli tecrübedir. Formda kalmanın zevki, insanı geliştiren temel niteliklerden biridir.

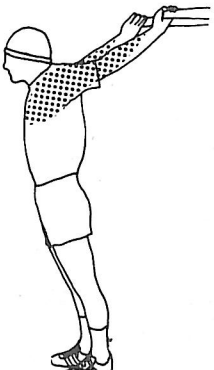


Eğer bir chin-up yapamıyorsanız, çeneniz barın üstünde iken ekzersize başlayarak üst vücudunuzu güçlendirebilirsiniz. Bu pozisyona gelmek için bir iskemle kullanınız. Kendinizi yavaşça aşağıya indiriniz. Bu hareket kol ve omuz kaslarınızı çok güçlendirecektir. Bir kaç kez bu hareketi yapınız.

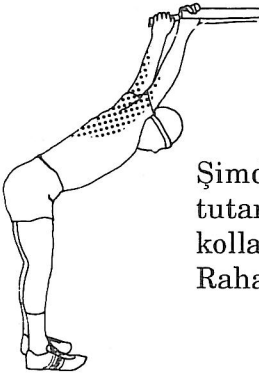
Dip ile Chin Çalışması süresince esnetme hareketlerini kullanmak: Bu esnetmeleri iki bar arasında yapınız. Esnetme hareketleri kaslarınızı esnekleştireceği için bu hareketleri daha fazla yapabileceksiniz.



Bir dip çalışmasını tamamladıktan sonra, göğüs ve üst kollarınızın kaslarını dirseklerinizle 90 derecelik açı yaparak esnetiniz. Asılı konumdayken vücudunuzu kımıldatmayın. Hareketi 3-8 sn. muhafaza ediniz. Belli miktardaki güç bu esnetme hareketini yapmak için gereklidir.

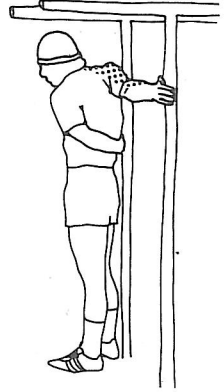


Paralel bara arkanızı vererek, ellerinizle ulaşmaya ve barı kavramaya çalışınız. Arkanızdaki kollarınızı düzgün vaziyette tutunuz. Hareketi 10-20 sn. muhafaza ediniz.



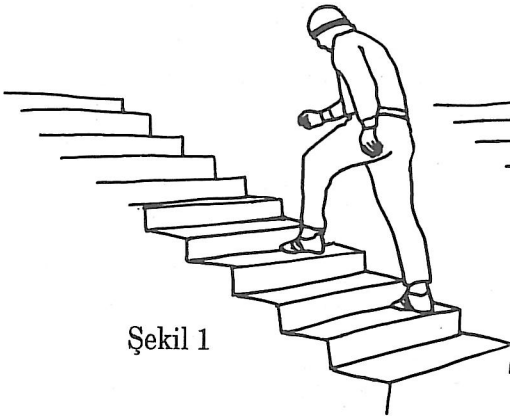
Şimdi yüzünüzü bara çeviriniz. Çubuğu ellerinizle tutarken, göğsünüzü aşağıya doğru bırakarak sırt ve kollarınızı esnetiniz. Hareketi 10-15 sn. muhafaza ediniz. Rahatlayınız. Dizlerinizi hafifçe bükünüz. (1 inç)

Omuz ve kolun ön tarafını esnetmek ve hareketi izole etmek için, yüzünüzü bara doğru çeviriniz ve yaklaşık omuz mesafesi genişliğinde sağ elinizle barın birini tutunuz. Daha sonra sol elinizle arkanıza ulaşmaya çalışınız ve diğer çubuğu tutunuz. Sağ omuzunuzu çubuğa yaklaştırdıkça, sol omuzunuzun üstünden sağ elinizin istikametine bakınız. Omuz üzerinden bakarak, omuzlarınızın önünde ve kollarınızda iyi bir esnetme elde edeceksiniz. Her iki tarafı da esnetiniz. Hareketi rahat pozisyonda 10-15 sn. muhafaza ediniz.

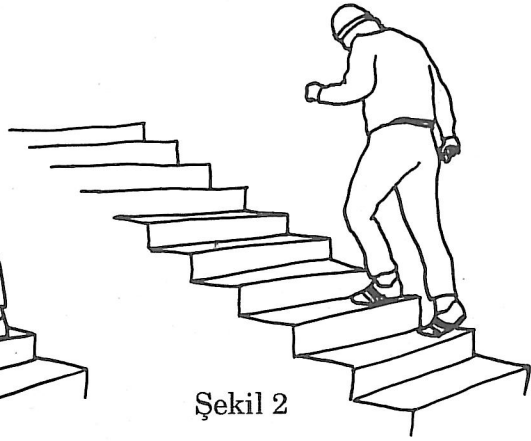


Bu esnetme hareketleri üst vücudun gerginlik ve sertlikten uzak olmasına yardım eder ve tam güçlenmeyi sağlar.

MERDİVENLER



Şekil 1



Şekil 2

Stadyum merdivenlerinden koşarak veya yürüyerek çıkmak güç ve dayanıklılığı artırmak için en iyi yardımcı çalışmadır. Alt ve üst bacak kasları vs. için muazzam bir ayarlayıcıdır. Çok koşsanız veya pedal çevirseniz bile bazı bacak kaslarınızı diğerlerinden daha çok kullanırsınız. Merdiven çalışması unutulmuş bir çok bacak kaslarının çalıştırmasını sağlar. Bunu siz kendiniz deneyerek bizzat göreceksiniz. Merdiven çalışması stres oluşturmeyen tamamen ferdi bir faaliyettir. Kendi ritim ve hızınızda yapabildiğiniz kadar yaparsanız yukarı çıkmak ve aşağı inmek için kolay hiç bir yol yoktur. Bacaklarınız ve kalbiniz yavaşça güçlendiği için, bu daha kolay olacaktır.

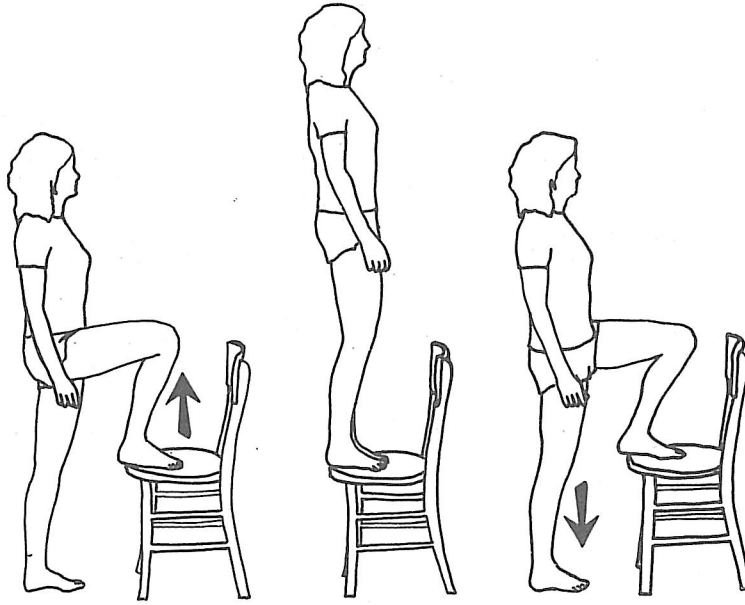
Stadyum çalışmak için ideal bir yerdir. Önce merdivenleri ikişer ikişer çıkarak merdivenin yukarı kısmına kadar yürürsünüz. (Şekil 1). Yürüyün koşmayın. Kendinizi yukarıya çekmek için uzun bir adım kullanınız. Yürürken, koşmadan elde edeceğinizden daha az momentum elde ederek kasınızın iş yapma gücünü arttırırsınız. Yukarıya kadar orta veya kararlı hızda yürüyünüz. Bu düşündüğünüzden daha zordur. Yukarıya çıktıktan sonra, derhal aşağıya dönünüz ve tekrar yeniden başlayınız.

Aşağıya inerken düz bir şekilde değil de akıcı bir şekilde ve birazcık eğri bir yolla yürüyünüz. Aşağıya düzgün bir şekilde inmek diz ve ayak bileklerinde bir çok stres yaratır.

Merdivenlerde koşmak istiyorsanız, Merdivenleri teker teker çıkarak koşunuz. (Şekil 2). Ayağınızın yuvarlak kısmıyla her bir adımda itildiğinizden emin olunuz. Daha sonra ayak parmak uçlarınızı itmek için kullanınız ki kolayca adım atabilesiniz. Koşarken çabukça hareket eden ayaklarınıza dikkatinizi verin. Yukarıya ulaşana kadar bacak hızını artırın. Çabukça aşağıya dönünüz. Kontrol altında olunuz. Bu yoğunlaştırılmış, sürekli bir hareket tarzıdır.

İyi bir tamamlayıcı merdiven çalışması 30 dk. civarında sürer ama bunu yapabilene kadar kendi tarzınızda yavaşça çalışmalısınız. Yeni bir faaliyete başladığınız zaman daima taşıyabileceğiniz bir çalışma ağırlığı ile çalışmaya başlayınız. Başlangıçta aşırıya kaçarak kendinizi sakatlamayınız. Kendinize karşı nazik olunuz ve yavaşça geliştiriniz. Bu yüzden ağır çalışmayla başlayarak cesaretinizi kırmayınız. Çalışma ağırlığınızı arttırmadan önce, aynı merdiven çalışmasını haftada en az üç defa yapmak şartıyla 2 hafta yapınız. Tamamlayıcı merdiven çalışmasının faydalarını anlamak için çok fırsatlar edindim. Rehabilitasyon üzerine Denver Broncos'la çalışırken, bir kaç oyuncuyla birlikte Mile High Stadyum'una merdiven çalışması yapmaya gittik. Yukarıdan aşağıya kadar yürüyerek 56 merdiven koşarak 112 merdiven çıkılabildi. Ben genellikle yapılması oldukça zor olan, 30 dk. ya 20 gidiş-geliş koydum. Koşarak çıkmakla birlikte yürüyerek çıkmaya da imkan veren bir stadyum bulmuştum.

Merdiven çalışmalarını yapmadan önce veya yaptıktan sonra, alt ve üst bacak kaslarınızı esnetiniz. Şüphesiz buna ihtiyacınız olacaktır. Günlük yaşamınızda, asansör kullanmak yerine merdivenlerden çıkınız. Koşma, bisiklete binme, futbol tenis basketbol gibi sporlardaki etkinliğini arttırmak isteyen kişiler için bu çok iyi bir çalışmadır. Çoğu atletler merdivenlerde düzenli şekilde çalışarak yarar sağlarlar.



Yukarıya çıkma hareketi (step ups) de iyi bir çalışmadır. 30-50 cm. yüksekliğinde dayanıklı kuvvetli bir sandalye veya bank kullanınız. Önce alçaktan başlayın ve yavaşça daha yüksek ve kuvvetli sandalye kullanarak çalışmayı sürdürün. Bir bacağınızla sandalyeye adım attıktan sonra diğer bacağınızı da sandalyenin üzerinde diğer bacağınızın yanına getiriniz. Sandalyenin üzerine bacaklarınız hemen hemen düzleştiriniz. Step ups hareketini önce sağ sonra sol bacağınızla yapınız. Harekete alıştıkça hızınızı yavaşça artırınız. Step ups hareketini 5-10 dk. yapınız.

Koşu ve Bisiklet Sporlarının Temel Teknikleri

Düzenli olarak yapılan esnetme hareketleri size bir çok şansları getirecektir. Koşabilecek, bisiklete binebilecek, kayabilecek, veya büyük kolaylıkla yüzebileceksiniz. Bisiklete binmenin koşmaya ve koşmayla, bisiklet sporlarında kaymaya yardımcı olacağını göreceksiniz. Artık esnetme hareketlerini yaptığınız sürece daha gergin olmaktan endişelenmeyeceksiniz.

Koşu ve bisiklet sporu güç ve dayanıklılığınızı geliştirecektir. Bundan sonraki sayfalarda bazı temel teknikler vardır.

BAŞLANGIÇTA

Yeniden fiziksel olarak aktif olmaya başladığınızda fark etmek zorunda olduğunuz birkaç şey vardır. Bunlardan ilki, başlangıçta fazla çalışmamaktadır. Eğer hazırsanız, sert çalışma kendinizi iyi hissettirir. Ama başlangıçta aşırı çalışmak zihinsel depresyona sebebiyet verebilir.

Eğer bir şey yapmak istiyor ve ondan zevk almıyorsanız; bu bir çelişkidir. Eğer zamanınızı eksersiz yapmak için harcayacaksınız, Niçin fiziksel sağlığınızı artırmak kadar yaptığınızdan zevk almayı öğrenmiyorsunuz. Yapacağınız sadece düzenli olmaktır. Ve daha fazla kendinizi tanıdığınız ve daha forma olduğunuz zaman daha öncekinden sert ve uzun bir şekilde çalışabileceğinizi göreceksiniz.

Eksersiz yapmanın diğer bir önemli yanı sınırlarınızda çalışmayı öğrenmektir. Eğer limitlerinizde çalışırsanız ilerleme yapıp yapmadığınızı görebilirsiniz. Şu andaki limitlerinizi , ayrıca limitlerinizi zamanla ve yavaşça artırabileceğinizi öğreneceksiniz.

Düzenli pozitif hareketle, hergün ufak değişiklikler oluşur. Değişiklik o kadar küçüktür ki bir günde onu fark edemezsiniz. Bütün bu ufak değişikliklerin toplamı doğal değişikliği oluşturur. Bu yüzden eğer değişmek istiyorsanız; bunu düzenli olarak yapılan ritmik faaliyetlerle, esnetme hareketleriyle ve hafif, besleyici besinlerle yapabilirsiniz ve kendinize işkence etmeden, daha enerjik ince esnek ve mutlu olacaksınız.

Eğer yeni koşmayla başlıyorsanız ne aptal görünüyorum veya yeterince hızlı değilim yada bugün kilometrelerce koşmayalım veya yorgun olsamda bugün koşmayalım gibi düşünerek kendinizi strese sokmayınız. Vücudunuzu ve düşüncenizi boş veriniz ve yapmayı istediğinizi yapınız. Çoğumuz hemen sonuçlarını görmek isteriz ama değerli sonuçlar zamanı düşünmeden yapılan düzenli çalışmalarla gelir. Değişmek için çok zamanımız vardır bu yüzden hareketi yapmak için zamanı düşünmeyiniz. Hareketle daha fazla ilgilendikçe zaman çok çabukça geçecek ve değişikliği daha çabuk göreceksiniz ve hissedeceksiniz.

Düzenli rutin alıştırmalara başlamadan önce, bir uzman doktorda bir fiziksel check-up yaptırınız. Testin neticesi gerçek eksersiz için sizin şuanadaki kardiovaskular durumunuzu tayin edecektir. Doktorun olurluğunu aldıktan sonra, kendiniz programınıza başlayabilirsiniz.

Koşma veya yürüme teknik olarak birbirlerine benzer terimlerdir. Aralarındaki fark yürümede ayaklarınız belli zaman için yerde, koşmada ise belli bir zaman için havada olmasıdır. Ama hala koşma yürümenin genişletilmiş halidir.

YÜRÜYÜŞ :

Yürüme esasında vücudunuzun hareketlerini anlamınız koşmanıza yardımcı olacaktır. Koşarken kendinizi gözlemleyiniz. Ökçe-ayak parmak ucu konumuna dikkat ediniz. Ayak parmak uçlarınız her bir adımınızda ileriye gösterecek ve ayağınızın iç kısımları hemen hemen bir hat boyunca düşecektir. Vücudunuzun rahatlığını hissediniz. Omuz eklemlerinizden başlayacak doğal kol sallanmasına sahip olunuz. El bilekleriniz doğal olarak bükülür ve el parmaklarınız hafifçe kıvrılır. Her bir adımda, Sağ bacağınız ileriye giderken sol kolunuz da ileriye gidecektir.

Kollarınızı hareket ettirmeden yürümeye çalışınız. O zaman kendinizi tuhaf hissedeceksiniz. Şimdi de kollarınızı doğal salımına bırakınız, o taktirde bunun dengenizi sağlamanıza ve hareket etmenize yardımcı olduğunu göreceksiniz. Ellerinizin vücudunuzun ortasında karşılaşmamasına dikkat ediniz.

Siz koşarken veya yürürken kolunuzun salınım hızı direkt olarak bacaklarınızın hızına bağlıdır. Hızlı yürüdüğünüzde kollarınızın salınımının da arttığını göreceksiniz. Yürürken kollarınızın, ellerinizin, omuzlarınızın rahat olmasına dikkat ediniz ve rahat olunuz.

10 HAFTALIK PROGRAM

Burda, koşmaya başlamayı isteyen kişiler için 10 haftalık bir programı şöyle organize edebiliriz. Program; esnetme hareketlerini, yürüme ve yavaş, ritmik koşma olan Joging'i kapsamaktadır. Bu program; koşarken edineceğiniz. stresi ve yaralanmaları minimum seviyeye indirerek, yavaşca forma girmenizi sağlayacaktır.

İlk hafta birgünde 400m yürüyünüz. İkinci hafta 800m yürüyünüz. Üçüncü hafta yürüme mesafesini 1200m çıkartınız. Dördüncü hafta günde 1600m yürüyünüz. Bir sene günde 1600m yürüyünüz. 4,5 kilo kayıp edeceksiniz. Bunu her zaman düzenli olarak yaptığınızda bu kilo kaybı 4,5 kg. da kalacaktır.

Koşmaya başlamadan önce iki hafta daha günde 1600m yürüyünüz. Bunu yapmanın en kolay yolu esnetme hareketlerini yaparak 400m yürümek, 400m koşmak ve daha sonra 800m yürümektir. Hala 1600m çalışıyor olacaksınız. Ama bu çalışma yürüme ve hafif koşma şeklinde olacaktır. Bundan sonraki hafta; 400m yürüyünüz, 800m koşunuz ve 400m yürüyünüz ve esnetme hareketleri yapınız.

10. haftada ise 400m yürüyünüz, 1600m koşunuz ve esnetme hareketleri yaparak 400m yürüyünüz.

Yeni Başlayanlar için 10 günlük program

- | | | | |
|-----------|----------------------------|--|--------------|
| 1. Hafta | 10 dk. Esnetme Hareketleri | Günde 400m yürüme | Esnetme 5dk. |
| 2. Hafta | 10 dk. Esnetme Hareketleri | Günde 800m yürüme | Esnetme 5dk. |
| 3. Hafta | 10 dk. Esnetme Hareketleri | Günde 1200m yürüme | Esnetme 5dk. |
| 4. Hafta | 10 dk. Esnetme Hareketleri | Günde 1600m yürüme | Esnetme 5dk. |
| 5. Hafta | 10 dk. Esnetme Hareketleri | Günde 1600m yürüme | Esnetme 5dk. |
| 6. Hafta | 10 dk. Esnetme Hareketleri | Günde 1600m yürüme | Esnetme 5dk. |
| 7. Hafta | 10 dk. Esnetme Hareketleri | Günde 400m yürüme, 800m koşma, 400m yürüme | Esnetme 5dk. |
| 8. Hafta | 10 dk. Esnetme Hareketleri | Günde 400m yürüme, 800m koşma 400m yürüme | Esnetme 5dk. |
| 9. Hafta | 10 dk. Esnetme Hareketleri | Günde 400m yürüme, 1200m koşma 400m yürüme | Esnetme 5dk. |
| 10. Hafta | 10 dk. Esnetme Hareketleri | Günde 400m yürüme, 1600m koşma 400m yürüme | Esnetme 5dk. |

Bunları 10 hafta yaptıktan sonra kendinizi fiziksel faaliyet için nasıl hazırlanmanız gerektiğini bilmelisiniz ısınma, esnetme, ritm ve gevşemenin önemini anlayacaksınız.

Koşmaya başlamadan önce 4 hafta daha hafif koşu yapmanızı öneririz. Eğer koşmaya karar verdiyseniz koşma programını, yürüme programını karıştırarak bir program hazırlayınız ve 7. haftada bunu uygulayınız. Bu program şunun gibi bir şey olabilir:

400m hafif koşu, 400m tempo ve 800m hafif koşu, bunu 1600 m koşuncaya kadar uygulayınız. Bu programı tatbik ettikten 4 ay sonra, yavaşça dayanıklılığınızı artıracaksınız vücudunuzdaki yağlanmayı azaltacaktır.

YARALANMALARI NASIL ÖNLEMELİ:

Koşmayı başladığınız zaman ağrı ve acılardan şikayetçi olabilirsiniz. Ayaklarınız, aşıl tendon' unuz, baldırınız dizleriniz hamstring' leriniz ve aşağı sırtınızla ilgili problemleriniz olabilir. Vücudun bir kısmı esnekliğini kayıp ettiği veya gerginleştğinde diğer kısımlar hareket kaybını gidermeye çalışacaktır.

Bu olduğunda, büyük bir ihtimalle yaralanma meydana gelir. Burada yaralanmaları önlemek için bazı öneriler vardır.

1. Formunuzu koruyunuz. Koşmaya başlamadan önce yürüme ve hafif koşu için çok zaman harcadığınız. Bu adeste ve eklemlerinizin yapılan hareketin stresine alıştıracaktır.
2. Yorgunluk hissettiğinizde, dinleniniz. Eğer yorgun olduğunuz zaman koşarsanız, problem arıyorsunuz demektir.
3. Her koşudan önce ve sonra sayfa: 132-133' deki esnetme hareketlerini yapınız. Esnetme hareketleri kaslarınızı gergin tutacaktır.

KOŞUCU PROBLEMLERİ İÇİN ÖNERİLER:

1) Aşıl Tendonu: Sayfa 37,47,66,71,72-deki esnetme hareketlerini ve sayfa 159' daki eksersizleri yapınız. Sadece çok hafif hissederek esnetme hareketlerini yapınız. Aşıl Tendonlarını fazla esnetmeye gerek yoktur. Ökçenizi hafif kalkık tutan ayakkabı giyiniz. Eğer mümkünse hangi ayakkabının size uygun olduğunu anlamamız için bir ortopediste danışınız.

2) Shin Splints (Kısa bacağın ön tarafındaki acı)

Sayfa 46,74,159 daki esnetme hareketleriyle, sayfa 157' daki eksersizleri yapınız. Çimen veya az asfaltlanmış yumuşak bir yüzey üzerinde koşunuz.

3) Gergin Baldır ve Ayak Bilekleri: Sayfa 37,38,47,71,159 daki esnetme hareketlerini yapınız.

4) Gergin hamstring: Sayfa 33,36,50,52,56,74,76,94,159 daha esnetme

hareketlerini yapınız.

5) Aşağı sırt ve siyatik sinir acısı: Sayfa 24-30,40,58,59,62,67 daki esnetmeler ile 152,54 deki karın egzersizlerini yapınız.

6) Ayaklar: Masaj ağrıları ile ayak bileklerinin dönmesi sayfa 31. Not:Hatalı ayak, diz ve kalça pozisyonlarının bir sonucu olan ayak burkulması bir çok problemlerin kaynağıdır. Bu yüzden ayağınızda, dizinizde kalçanızda, vs. ileryen bir ağrı varsa ortopediste başvurunuz.

KOŞU:

Koşu tüm ailenin yapacağı bir faaliyet olabilir. Herhangi bir sınırlama veya yasaklama yoktur. Koşu iyi hissetmemizi sağlamak veya fazla kilolarımızı atmak için yapılabilir. Arica kalp krizlerini ve yaşlılık hissinin oluşmasını önlemeye de yardım edebilir. Koşma zihinsel ve fiziksel gerilimi azaltmaya yardım eder. Koşmaya başladığınızda dikkatinizi vermeniz gereken konu onu doğru bir şekilde yapmaktır. Bir başkasını doğru bir şekilde kopya etmenizi kastetmiyorum. Ama temel teknikleri kendiniz için öğrenmenizi onu doğal olarak yapmanızı kastediyorum. Hız önemli değildir. Esnetme ve koşma hareketlerin düzenli bir şekilde yaptığınızda, daha öncekinden daha hızlı koşabilirsiniz.

Nefes alıp vermede zorlanmayınız. Hem ağız hemde burundan nefes alıp veriniz. Kafanız; ileriye doğru bakan gözleriniz ve omuzlarınız arasında dengeli konumda olmalıdır. Ayak içleriniz bir doğru hat uzunluğunca düşecek şekilde ökçenizden ayak parmak uçlarına doğru hareket ederek koşunuz. Bu düz-ileri pozisyon diz ve ayaklarınızın aynı hizada olmasını sağlayacak bu da vücut ağırlığının ayaklarınızın üstünde homojen bir şekilde dağılmasını temin edecektir. (Bununla birlikte; Eğer bir tepeye doğru koşuyor veya sprint yapıyorsanız, doğal olarak ayak ökçeleriniz üstünde bunu yapacaksınız)

Koşuyorken; Kollarınızın her sallanmasında ayak bilekleriniz doğal olarak bükülecektir. Parmaklarınızı serbest ve hafif bükülü vaziyette muhafaza ediniz. Koşarken ellerinizle yumruk yapmayınız. Enerjinizi ileriye doğru yöneltmek için, kollarınızı vücudunuzun dengesini sağlamak amacıyla kullanınız. Kollarınızı 90 derecelik bir açıyla ve aşağı kolunuz yere paralel olacak şekilde bükünüz. Sırtınızdan sallanması, ellerinizi kalça kemiğinizin kenarından daha ileri bir noktaya getirmemelidir. Önde aşağı kollarınız vücudunuza çapraz olacak şekilde hareket edecek ama vücudunuzun orta kısmını geçmeyecektir. Yan hareketler ve vücut kıvrılmaları sadece enerji kaybettirir ve koşmayı zorlaştırır. Enerjinizi ekonomik bir şekilde harcayınız.



Adımlarınızın uzunluğu koşma hızınıza bağlı olacaktır. Daha hızlı koştukça, daha büyük adım atacaksınız. Daha yavaş koştukça, daha küçük adım atacaksınız. Ayrıca, dizinizin kaldırıldığı yükseklik de hızınıza bağlı olacaktır. Daha hızlı koştukça, dizinizi daha yükseğe kaldıracaksınız ve yavaşladıkça dizinizin yüksekliği düşecektir.

Koşarken omuz uçlarınızın gergin ve sert olduğunu hissedebilirsiniz. Bu üst vücut ritminizi kaybediyor olduğunuz anlamındadır. Bu olduğu zaman ellerinizi yan tarafa serbetçe bırakarak omuzlarınızı dinlendiriniz. Omuzlarınız dinlendiği zamanı, göğüs kaslarınız daha az gergindir. Bu sizin daha rahat ve kolay nefes alıp vermenizi sağlar. Vücudun denge ve kontrolünü sağlamada kolların ne kadar önemli olduğunu aklınızdan çıkarmayınız. Kollarınız ve omuzlarınızı dinlendirmeye kendinizi daha fazla verdikçe, Koşma daha doğal ve ritmik olacaktır.

Ritmin, adımların gelişmesini sağlamak için, her adımda dizinizi ayak parmak uçlarınızla kaldırıp indirmeyi deneyiniz, şuurulu olarak dizinizi kaldırınız ve daha sonra ayak parmaklarınızı ve ayaklarınızı sizin yakınınızdaki zemini kavraması için kullanınız. Daha sonra zemini arkanıza attığınıza kendinizi konsantre ediniz. Ökçeden ayak parmak ucuna doğru yapılan hareketi kullandığınızdan emin olunuz. Bu size ilaveten bir hareket sağlayacaktır. Koşuyorken; Kaldırmayı, kavramayı, ve zemini arkanıza atmayı düşününüz. Bunu birkaç yüz metre için yapınız. Bu tekniğe kendinizi verdiğinizde, doğal olarak daha hızlı koşacaksınız. Hafifçe ve bir hat boyunca koşunuz. Uygun temel tekniklere konsantre olduğunuzda gevşeyiniz. Koşmanın; hem zihinsel hem de fiziksel olarak size faydalı olduğunu ve acı vermediği takdirde kendinizi iyi hissetmenizi sağlayacağını anlayınız. Koştüğunuz zaman, hissettiğiniz gibi hareket ediniz. Hergün farklı hissedeceksiniz - Bir gün iyi birgün kötü - ama koşmadan önce esnetme hareketlerini yaparsanız, daha zevkli olduğunu göreceksiniz.

Doğru bir şekilde esnetmek için hatırlayınız:

Usulsüzce esnetmek hiç esnetmemekten daha kötüdür. Çünkü bu yaralanmalara sebebiyet verir. Geçen bir kaç senede birçok koşucunun yanlış esnettiklerini gördüm. Aşağıya yukarıya doğru sıçradılar veya acı veren pozisyonları yaptılar ve bunu esnetme diye tanımladılar. Yaptıkları tam olarak gerginleştirme ve ağlatma diye tanımlanabilir. Sadece metodlu ve kontrollü esnetme hareketleri esnekliğinizi artıracak ve doku zedelenmelerine sebebiyet vermeden kas gerginliğini azaltacaktır.

Esnetme hareketlerini yaptıktan sonra, yavaşça ısınınız. Isıtmadan amaç, küçük adımlarla hafif hafif koşmaktır. Kaslarınıza ısınması, kalbinize de artırılan işe alışması için zaman tanıyınız.

Adımlarınızı artırmadan önce yavaş ritmik jogging' i en az 8-10 dk. yapınız. Isınmanız için harcayacağınız zaman, ortamın sıcaklığına ve gün sizin kendinizi nasıl hissettiğinize bağlı olacaktır.

Eğer bütün çalışmalarınıza; uygun esnetme hareketleriyle ve yavaş bir ısınmayla başlarsanız, sabit bir şekilde daha iyi çalışacak ve daha az yaralanacaksınız. Uzun koşularda, eğer kendinizi bitkin hissediyor sitil ve ritminizi kaybediyorsanız, koşuyu birkaç dakika için kesiniz. Gergin hissettiğiniz kısımları esnetiniz. Bu sizin yeniden formunuzu kazanmanızı sağlayacaktır. Bir çok koşu yaralanmaları ihtiyaç duyulduğunda alınan kısa molalarla önlenabilir. Her çalışmanın sonunda, 5 dk. lık hafif koşuyla soğuma yapılmalıdır. Çalışmalarınızı bir sprintle bitirmeyiniz. Bu kalbiniz için çok tehlikelidir. Hızlı koşmak ve durmak akıllı bir hareket değildir. Koşarken en fazla kullanacağınız kaslarınızda, özellikle bacak kaslarınızda kan dolaşımına ihtiyaç vardır. Aniden durduğunuz zaman bacaklarınızdan kan çekilmesi olur. Öyleyse ne olur? Yavaş soğuma hareketi yapılmazsa; kan kalbe ve beyine pompanamaz.

Her soğuma hareketinden sonra, yeniden esnetme hareketini yapınız. O zaman esnetme daha kolay olacaktır. Kullanacağınız kaslarınızı esnetiniz. Şimdi ayak ve bacaklarınızı yukarıya kaldırınız. (Balk sayfa 68-70) Kanın beyin ve kalbe geri gitmesini sağlar. Dikey pozisyonda olmak ayrıca bacaklarınızı dinlendirecektir.

Esnetme hareketleri sizin kendinizi geliştirmenizi ve zevkli bir çalışma yapmanızı sağlayacaktır. Ama bunu gerçekten görmeniz için esnetme hareketlerini 1 ay devamlı yapmanız gerekir. Eğer eksersiz ve esnetme hareketlerini düzenli olarak yaparsanız; dış görünüşünüzü değiştirecek ve kendinizi daha iyi hissedeceksiniz. Bir ay içinde ağrıları önlenabilir ve yaralanmaları azaltmanın mümkün olduğunu göreceksiniz. Sizin hareket aralığınız artacak ve çalışmanız daha zevkli hale gelecektir.

BİSİKLETE BİNME:

Bisiklete binme; yukarı bacakları, kalçaları ve beli formunda tutan bir ritmik faaliyettir. Dayanıklılık ve gücü artırması haricinde dizlerin etrafındaki kasları geliştirmek için fevkaladedir.

Bisiklet sporu; Koşma veya joggingin sabit bir çarpması olmaksızın ciğerleri ve kalbi geliştiren bir ritmik faaliyettir. Bu çarpıntı vücudu daha fazla strese sokacağı için, koşmanın ritmi bisikletin ritminden daha serttir. Koşmayı sevmeyen çoğu kişiye sağlıklı olabilmeleri için bisiklet sporu tavsiye edilir.

Koşan kişiler için bisiklet sporu iyi bir yardımcı faaliyettir. Esnetme hareketleri düzenli olarak yapıldıkları müddetçe bisiklet sporu koşmaya, koşma da, bisiklet sporuna yardımcı olacaktır. (sayfa 116-17' ye bakınız.)

Önce size uygun bir bisiklet alarak işe başlayınız. Bisikletin size uygun olup olmadığını kontrol etmek için seleye oturunuz. Ayaklarınız yere basmalıdır.

Sele hafifçe yukarıya doğru kaldırılmalıdır. Oturma şekliniz, ağırlığınız pedal, direksiyon ve sele arasında eşit olarak dağılmasına imkan verecek şekilde olmalıdır. Pozisyonunuz, kollarınızın düz olmasına veya hafifçe bükülmesine imkan verecek şekilde rahatça oturabileceğiniz bir pozisyon olmalıdır. Eğer kollarınız dirseklerinizden hafifçe bükülürse, siz pedal çevirme şokunun fazlasını absorbe edeceksiniz demektir. Buda vücudunuzun yukarı kısmındaki gerginliği azaltacaktır.

Sele; bacaklarınızı uzattığınızda dizlerinizin bükülmesine imkan verecek kadar yükseklikte olmalıdır. Seleyi çok yüksek mesafeye ayarlamayınız. Maksimum güç ve rahatlığı temin eden bir pozisyon buluncaya kadar deneyiniz. Doğru sele yüksekliği üzerine bir çok fikirler vardır. Hangi metodun sizin için iyi olduğunu anlamanız için; dizlerinizin iyice büküldüğü durum ile hafifçe büküldüğü durumu tecrübe ediniz.

Güç ve dayanıklılığı artırmak için, pedal kayışları kullanınız. Bu size, sizin bisikletin bir parçası olduğunuz hissini verecektir. Pedal kayışları ayağınızın uygun bir pozisyonda ve düz bir şekilde bulunmasını sağlar. Bu da dayanıklılığı ve bacak gücünün daha fazla bir şekilde dağıtılmasıyla dengeyi artıracaktır.

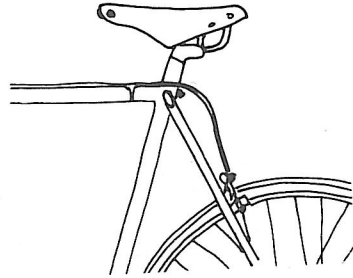
Bisiklet için bazı temel teknikler:

Bisikletinizden doğru bir şekilde inmeniz veya bisikletinize binmeniz önemlidir. Bisiklete bininiz, daha sonra ayağınızı pedala koyunuz ve hareket ediniz. Ayağınızı pedallardan birine koyup diğer bacağınızı bisikletin üstünden geçirmeyiniz. Bu hareket sizi bisiklet üzerinde strese sokar. Benzer şekilde, inerken de bacağınızın birini bisikletin üzerinden geçirmek suretiyle inmeye çalışmayınız. Bunun yerine, yavaşça ineceğiniz yere geliniz ve ayaklarınızı pedaldan çekiniz.

Bisiklete binerken yolda kaçınmanız gereken birşey olmadıkça bisikletinizi daima düz tutunuz. Vücut hareketiniz minimum seviyede tutulmalıdır. Bisikletinize düz tutarken binmeniz hem dengenizi sağlayacak hem de ileriye doğru bir hareket kazandıracaktır.

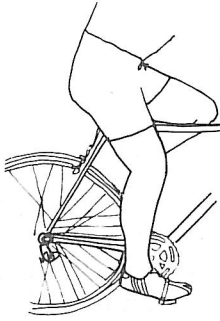
Vitesdeki pedal oldukça hızlı bacak hareketine müsade eder ve yaklaşık saniyede 65-85 dönüş yapar. Tüm dönüş boyunca kendinizi normalden biraz daha gergin hissedebilirsiniz. Eğer on hızla başlarsanız, ya ön taraftaki büyük vitesle arka taraftaki orta vitesle yada ön taraftaki ufak vitesle arka taraftaki ikinci vitesle bisiklete binmeye çalışınız.

Vitesleri kolay ve rahatça nasıl çalıştırılması gerektiğini ve vites değiştirirken pedalınızı nasıl hareket ettirmeniz gerektiğini öğreniniz. Bisikletinizi düzgün bir hatta ve dengede tutunuz. Bunları öğrenirken sabır çok önemlidir. Pedal kayışlarınızı yukarıya çekerek ve pedala basarak elde edeceğiniz ritminizi geliştiriniz. Bacağınızın biriyle pedal kayışlarınızı çekerken diğeriyle pedalı iteceksiniz. Bu ritminizi ve hızınızı arttıracaktır. Ritmi muhafaza ediniz.



Eğer bisiklet ayakkabılarına ve pedal kayışlarına sahipseniz, pedala basarken geriye çekmeyi öğreniniz. Bu bacak gücünüzün artmasını sağlayacaktır. Ayak bilek hareketi pedal çevirmenin ileri bir tekniğidir. Ökçenizle aşağıya doğru olan dönüşü yapmaya başlayın. Aşağıya doğru yapılan dönüşün tahminen çeyreğinde aşağıya doğru çekmek için parmak uçlarınızı kullanınız. (Şekil 1). Böylece ilave bir momentum ve güç sağlanmış olur.

Aşağıya doğru itme aşamasını tamamladıktan sonra ayak bileğinin geriye doğru çekme aşamasını başlatınız. (Şekil 2) ve yaklaşık çeyrek dönüş civarında geriye çekmeye devam ediniz. Ayak parmak uçlarınızı kullanarak momentumu, pedal kayışını yukarıya doğru çekmek için muhafaza ediniz. (Şekil 3) Yaklaşık olarak yukarıya çekme aşamasının yukarısından sonra, yine ökçenizle aşağıya doğru basma aşamasını başlatınız. Yaklaşık olarak aşağıya doğru basma aşamasının çeyreğinde ayak parmak uçlarınızı aşağıya doğru esnetiniz. (Şekil 1)



(Şekil 1)

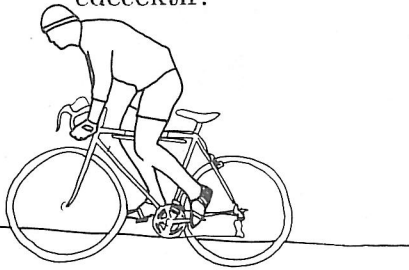


(Şekil 2)



(Şekil 3)

Yukarı çekmeyi, aşağı itmeyi ve geriye çekmeyi öğreniniz. Bilek hareketi pedal çevirme hissini geliştirecek ve kas gücünün gelişmesine yardım edecektir.



Tepeleri tırmanmak için pedal çevrildiğinde daha fazla bacak gücü elde edebilmek için pedalların üzerine ayağa kalkabilirsiniz. Bu pozisyonda dengeyi sağlamanız için, asfaltta kısa mesafede bisiklete bu şekilde bininiz.

Yukarıya doğru çıkarken, pedalı daha kolay çevirebilmek için vites değiştirmenin gerekli olduğunu göreceksiniz. Ritmi kayıp etmeden önce vites değiştiriniz. Daima, ritmi kayıp etmeksizin devamlı sabit bacak hızını sağlayacak vitesi kullanınız. Yine, dizlerinizi ayak bileklerinizin üzerinde tutunuz ve bisiklet iskeletine daha yakın olunuz.

Bisiklete binerken, gerçek rahatlama duygusunu geliştiriniz. Bu sizin zihinsel olarak uyanık kalmanızı sağlayacaktır. Pedal çevirirken, yolunuzdan uzak olacak olan araba, insan ve hayvanlara dikkat ediniz ve beklenilmedik olaylara hazırlıklı olunuz. Gündüz rüyası için hiç zamanınız yoktur. Kendi canınız için, etrafınızdaki herşeyden haberdar olunuz.

Yeni başlayanlar için 8 Haftalık Program:

Pedal çevirmenin sayısız faydaları vardır. Ama, diğer faaliyetlerdeki gibi, başlamak ve devam etmek zor olabilir. Aşağıdaki tablo bu spora nasıl başlamanız gerektiği hakkında bir fikir verecektir.

Hepimiz farklı olduğumuzdan, program kişisel ayarlamalara açıktır.

	Pazartesi	Salı	Çarş.	Perş.	Cuma	Pazar
1. Hafta	5 dk.	5 dk.	5 dk.	6 dk.	6 dk.	7 dk.
2. Hafta	7 dk.	7 dk.	8 dk.	8 dk.	10 dk.	10 dk.
3. Hafta	10 dk.	12 dk.	12 dk.	13 dk.	13 dk.	15 dk.
4. Hafta	15 dk.	18 dk.	18 dk.	21 dk.	21 dk.	22 dk.
5. Hafta	25 dk.	25 dk.	25 dk.	25 dk.	28 dk.	28 dk.
6. Hafta	30 dk.	30 dk.	33 dk.	35 dk.	35 dk.	37 dk.
7. Hafta	40 dk.	40 dk.	40 dk.	43 dk.	45 dk.	45 dk.
8. Hafta	50 dk.	50 dk.	53 dk.	55 dk.	57 dk.	60 dk.

İlk üç hafta sayfa 176' da belirtildiği gibi bisiklete bininiz. Kendinizi zorlamayınız. Hangi seviyede başlarsanız başlayınız, yavaş olunuz ve hızı yavaşça artırınız.

Emniyet için Bisiklet Bakımı:

Lastiğin patlamasına sebebiyet verecek ufak cam parçaları, aşınmalar ve yırtıklar için lastiği kontrol ediniz. Lastiğin havasını kontrol ediniz.

Lastiğin havası hava sıcaklığına göre ayarlanmak zorundadır. Frenleri ayarlayınız ve gerekiyorsa fren lastiklerini değiştiriniz. Mümkün olduğunca zincirleri, zincir çarklarını ve arka lambaları temiz tutunuz. Zincirleri yağlayınız.

Temizlediğiniz parçaların üzerine gaz yağı sürünüz, çünkü gazyağı yağın parçalar üzerinde kalmasını sağlar. Yağları silmek için solvent kullanmayınız.

Her zaman iç lastik, pompa, su gibi yedek parçaları bulundurunuz.

Hafif Besleyici Yiyecekler:



Yiyecekler hakkında şimdiye kadar birçok farklı fikir ve düşünceler söylendi ve yazıldı. Bu durum kafamızı kolayca karıştırabilir. Bu karışıklığa bir çözüm, hangi besinin sizin için daha fazla çalıştığını bulmaktır. Eğer hafif, besleyici yiyecekleri denerseniz uygun besin ve miktarların görünüşünüz ve hissetmeniz açısından farklılık göstereceğini anlayacaksınız.

Biz ne kadar yemek yememiz konusuyla ilgilenmeliyiz. Genellikle ağır yiyecekler yemek, yakılan kaloriden daha fazla kalori almamıza neden olur. Kalorinin aşırısı yağ olarak depolanır. Aşırı yemek gerçek açlıktan değil can sıkıntısı ile ruhsal gerginliğe bağlı olarak oluşan sinirlilikten kaynaklanır. Bu da zevk olarak gizlenen bir çeşit cezadır. Şişmanlamış ve göbeğimizin yağlanmış olduğunu hissettiğimiz de bu zevk kolaylıkla bırakılır. Tıkanmamak şartıyla, kendinizi rahat hissedecek kadar yedikten sonra sofradan kalkmak iyidir. Yemek yerken kendinizi iyi hissettiğiniz zamanı düşünmeye çalışarak masadan kendinizi uzaklaştırınız. Bu noktadan daha fazla yemeyiniz. Bu fikir aklınızda ve düşüncelerinizde olsun. Rahatlayınız ve kendinizin yemekten başka birşey düşünmenizi sağlayınız.

Ne kadar yemeyi düşünmekle birlikte ne yememiz gerektiğini de düşünmeliyiz. Bu gün biz patates çipsi, hafif içecekler, şeker, beyaz ekmek, hileli dondurma, gibi gereksiz yiyecekler yemeye şartlandırıyoruz. Çocuklarımızın çoğu gerçek inek sütü yerine çikolatalı içecekleri, meyvalar yerine şekerli tatlılar istiyorlar. Gençiken beynimiz böyle yiyeceklerle yöneliyor ve hayatımız boyunca sürececek olan alışkanlıkları geliştiriyoruz.

Besleyici ama uygun yiyecekleri yeme alışkanlıkları evde öğrenilebilir. Ama birçok anne-baba çocuklarına sundukları veya yedirdikleri besinlerin besleyiciliği ile fazla alakadar olmazlar. Kolay hazırlanacak şeyleri çocuklarına sunarlar veya yiyeceklerin görünüş ve lezzeti ile alakadar olurlar.

Öyle ki; bazen biri bizim yediğimiz, beğendiğimiz yiyeceğe bir şey söylediğinde, biz güceniriz. Belli bazı yiyecekleri yemeye ve onları yemek için hakkımızı savunmaya şartlandırılmışız. Biz eğer yemek yeme alışkanlığımızı değiştirirsek yaşamdan zevk almayacağımızı hissederiz. Belli yiyecekler için bu şahsi tanımlama; değişim ve tecrübe için bir engel teşkil eder. Yemek yeme alışkanlığınızı bir günde değiştirmesiniz, ama zamanla bunlardan birinden vaz geçmek kolaydır. Bunu geliştirmenin en iyi yolu, prosess edilmiş ve hazırlanmış yiyecekleri yemeye son vermektir. Bu kapsam içindeki yiyecekler; beyaz şeker, beyaz un ve koruyucu maddelerle paketlenmiş olan herhangi bir yiyecekler. Eğer mümkünse konserve yiyeceklerden ve kızartılmış yiyeceklerden sakınılmalıdır. Kuruyemiş şekerli yiyecekler (çikolatalar) veya patates kızartması gibi yiyecekleri yememeye çalışınız. Eğer bunu yapabiliyorsanız.

Lezzet zevkiniz yavaşça değişecektir. Bu tadı güzel olmayan şeylerden hoşlanmayı öğrenmeye çalışacaksınız anlamına gelmelidir. Taze meyve ve sebzelerden, hububatlardan fındık ve çekirdeklerden, günlük ürünlerden ve dana etinden yemekler hazırlama konusunda birçok yemek kitapları vardır. Üretken olamak istiyorsanız; işlenmiş beyaz un yerine besleyici unu veya rafine edilmiş şeker yerine hurma şekerini, katkı maddesiyle korunmuş bir yiyeceğin yerine tazesini nasıl kullanacağınızı öğrenmelisiniz. Bu başlangıçta biraz zaman alabilir ama eğer buna açıksanız yani bunu istiyorsanız o kadar zor gelmez.

Zamanla vücudunuz uygun şeklini alacaktır. İhtiyacınız için doğru besinleri yemeye devam ettiğinizde ve düzenli olarak egzersiz yaptığınızda, kendinizi daha iyi hissedecek ve daha iyi görüneceksiniz.

Düzenli beslenme ve fiziksel faaliyetler yaşamınıza mutluluk ve gençlik katabilir. Vücudunuz hergün uygun besinler aldığı anda, hareket etmek daha zevk ve verimli bir iş olacaktır. Vücudunuz/zihniniz, aşırı yemediğiniz ve şişmanladığınız zaman enerjik hissedecektir. Beslenme konusunu iyice anlamadan kişisel potansiyelinizin üstüne çıkamayacağınız aşıkardır.

Daha iyi beslenme alışkanlıkları geliştirmek için:

1. Sadece acıktığınızda yemek yeyiniz. Vücudunuzun ihtiyacı olduğunda mideniz size haber verecektir.
2. Öğünler arasında birşey yemeyiniz. Bu sindirim sisteminizin aşırı yüklenmesini sağlar.
3. Aşırı yemeyiniz. Kendinizi tok hissetmeden sofradan kalkınız. Yiyeceğinizi daha uzun süre çiğneyiniz. Rahatlayınız ve yemek yemekten zevk alınız.
4. Aldığınız gıdanın etiketini okuyunuz. İçinde kimyasalları içeren, Suni boya ve tadlandırıcı ihtiva eden gıdalardan ve şekerden kaçınınız.
5. Bazı yemekleri eksersizlerle sindiriniz birşey yemiş olmak için yemeyiniz.
6. Bazı yemekleri şimdi ve daha sonrası için, bilhassa eksersiz yapmadığınız günlerde, unutunuz. Sindirim sisteminizi dinlendiriniz.

Beslenme alışkanlığınızı değiştirmek kolay değildir. Cesaretli olunuz ve sağlığınıza, enerjinizi tahrip eden kötü alışkanlıklardan kurtulmanın iyi olduğunu kendinize telkin ediniz. Esnetme hareketlerinin, dinlenmenin hafif yemenin, çalışmanın ve fiziksel faaliyetlerin bulunduğu güzel bir dünyada yaşamayı öğrenin. Eğer kendinizi kontrol ederseniz en yüksek potansiyelinizi doğal olarak geliştireceksiniz.

Sırtınıza Dikkat Ediniz

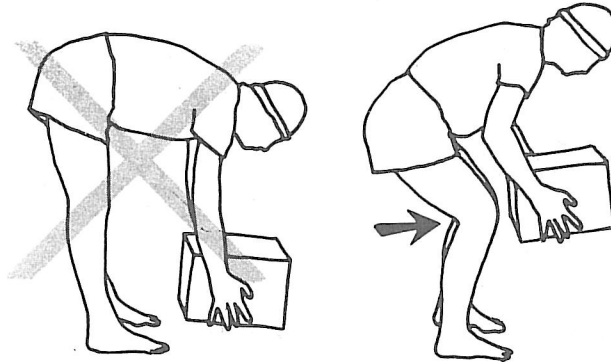
Amerikalıların % 50' sinden fazlası yaşamları süresince sırt problemlerinden rahatsız olmuşlardır. Bazı problemler doğuştandır. Diğerleri bir otomobil kazası, düşme veya spor yaralanmalarının sonucu olabilir. Ama çoğu sırt problemleri sadece gerilme ve kas gerginliğine bağlı olan problemlerdir.

Esnetme ve karın alıştırmaları eğer sağ duyuyla yapılırsa sırta yardımcı olurlar. Eğer bir sırt probleminiz varsa, probleminizin tam olarak ne olduğunu anlamak için bir doktora başvurunuz. Doktorunuza bu kitapta gösterilen hareketlerin hangisinin size faydalı olacağını sorunuz.

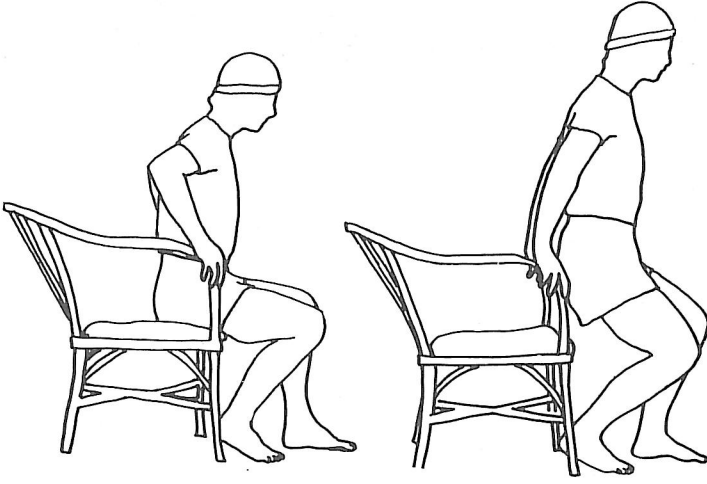
Aşağı sırt problemine sahip olan biri, sırtı kemer yapan esnetme hareketlerinden kaçınmalıdır. Bu hareket bu bölgede çok fazla stres (gerilim) yaratacaktır.

Belinize ve sırtınıza dikkat etmenin en iyi yolu uygun esnetme, ayakta durma, oturma ve uyuma metodlarını kullanmaktır. Bunu yapmamız günden güne, andan ana sağlıklı olmanızı sağlar. Bundan sonraki sayfalarda sırtınıza dikkat etmenizle ilgili bazı öneriler vardır. Ayrıca sayfa 107' ye bakınız.

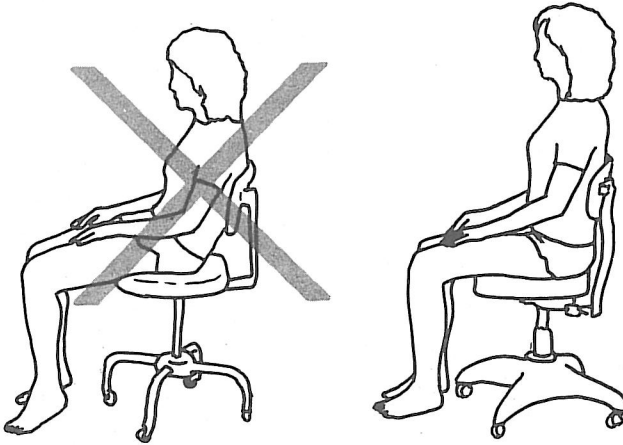
Sırt Bakımı ve duruşu için bazı öneriler:



Ayağınız düzken kesinlikle birşey kaldırmayınız. Bir şey kaldırırken dizlerinizi бүкүnki işin çoğu büyük bacak kaslarınızla yapılısın. (aşağı sırtınızdaki küçük kaslarla değil) yükü veya ağırlığı vücudunuza yakın olacak şekilde tutunuz. Sırtınızın da mümkün olduğu kadar düz olmasını sağlayınız.



Sandalyeye oturmak veya sandalyeden kalkmak sırtınız için tehlikeli olabilir. Sandalyeden kalkarken daima bir ayağınız diğerinden biraz ileride olmalıdır. Kalçanızı, sırtınız yere dik ve çeneniz içerde olacak şekilde, sandalyenin kenarına kadar kaydırınız ve kalça kaslarınızla kendinizi yukarıya doğru itmek için kullanınız.



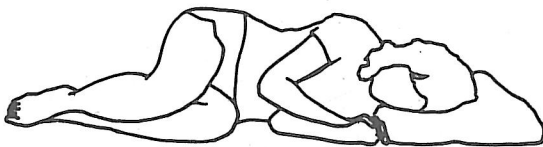
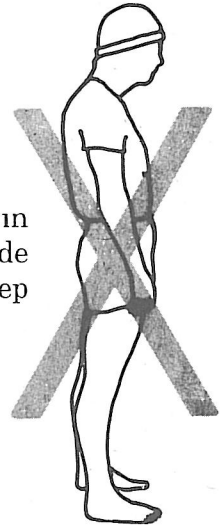
Eğer omuzlarınız yuvarlaklaşıyor ve başınız önünüze doğru düşüyorsa, kendinizi yeni bir hizaya getiriniz. Bu pozisyon düzenli yapıldığında sırt gerilmenizi azaltacak ve vücudunuzu zinde tutacaktır. Çenenizi birazcık içeriye doğru çekiniz. Dikkatinizi omuzlarınızın arkasına ve aşağı kısmına veriniz. Sırtınızın orta kısmını dışa doğru esnetmek isteyen bir düşünceyle nefes alıp veriniz. Sandalyede aşağı sırtınızı düzeltirken karın kaslarınızı gerginleştiriniz. Araç kullanırken veya otururken aşağı sırtınızdaki basıncı atmak için bu hareketi yapınız.

Bulaşık yıkamada olduğu gibi, bir süre bir yerde dururken ayağınızın birini ya bir kutu veya kısa iskemlenin üzerine koyunuz. Bu hareket uzun süre ayakta durmaktan ileri gelen sırt gerilmelerinin bazılarını ortadan kaldıracaktır.



Ayakta durduğunuzda dizlerinizi birazcık (1-2 cm. kadar) bükünüz. Dizleriniz birazcık bükülü vaziyette muhafaza etmeniz kalçalarınızın ileriye doğru dönmesini önler. Ayakta duruşunuzu kontrol etmeniz için yukarı bacaklarınızın ön tarafındaki büyük kasları kullanınız.

Dizleriniz kilitli iken ayakta durmayınız. Bu kalçalarınızın ileriye doğru kaymasına ve ayakta durma neticesinde oluşan basıncın doğrudan aşağı sırtı yüklenmesine sebep olur.



İyi ve sert uyuma zemini sırt bakımına yardımcı olur. Eğer mümkünse bir taraf üzerinde uyunmalıdır. Midenin üstüne yatarak uyumak aşağı sırtınızda gerginliğe sebep olabilir. Eğer sırtınızın üstüne yatarsanız, dizlerinizin altına bir yastık koymak aşağı sırtı düzleştirecek ve gerilimi minimuma indirecektir.

Pozisyonunuzun kötü olduğunu fark ettiğiniz zaman hemen kendinizi daha dik ve enerjik bir pozisyona hazırlayınız. Oturmanıza, duruşunuza, yürüyüşünüze ve uyuyuşunuza dikkat ederek iyi bir pozisyon geliştireceksiniz.



Birçok gergin ve kötü sırtlar, orta sırt etrafında aşırı yük yüklenmesi neticesinde meydana gelirler. Kuvvetli karın kasların desteği olmaksızın, bu fazla yük yavaşça ileriye doğru pelvis kaymasına sebep olacaktır. Burda bu anormal durumları gidermek için önerilen rutinler vardır.

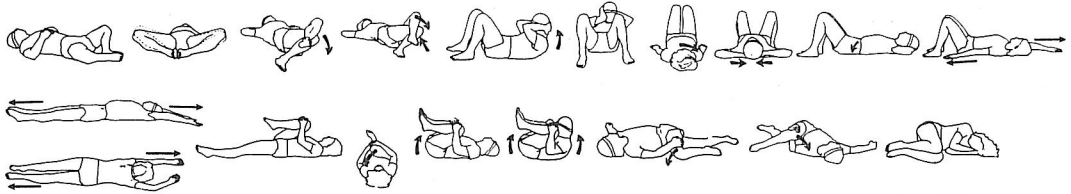
1. Sayfa 153-54 deki Mekik, dirsek- diz ve alternatif dirsek-diz Mekik hareketlerini düzenli bir şekilde yaparak karın kaslarınızı geliştiriniz. Yine, kendi limitlerinizde hareketleri yapınız. Bu hareketler düzenlilik ve zaman isterler. Ama eğer bu hareketleri yapmazsanız, vücudunuzun durumu daha kötü olacaktır.
2. Sayfa 155- deki itme (push up) hareketlerini yaparak göğüs ve kol kasalarınızı geliştiriniz. Bu itme hareketlerini aşağı sırtınızı incitmeden göğsünüzdeki kaslarınızla izole ediniz. 10-8-6 gibi kolay olan üç setlik bir çalışmayla başlayın.
3. Sayfa 48' de gösterildiği gibi her bir kalçanın ön tarafındaki kasları esnetiniz. Sayfa 24-30 ile 62-67 de olduğu gibi aşağı sırt kaslarınızı esnetiniz. Karın bölgenizi güçlendirerek ve kalça ile sırt bölgenizi esneterek sırt ağrılarından kurtulabilirsiniz.
4. Yavaşça fazla yemeyi keserek midenizin küçülmesini sağlayınız. Kilolu bir insan aşırı esnetilmiş mideyi doldurması için; normal bir mideye sahip, düzenli çalışan bir atletten daha fazla yemeğe ihtiyaç duyacaktır.
5. Nasıl hafif koşulacağını ve yürüneceğini koşmaya başlamadan evvel öğreniniz. Eğer hergün 1600m koşarsanız senede 4,5 kg zayıflayacaksınız. (Tabii aldığınız kaloriyi artırmamak şartıyla.)

Esnetme ve Egzersiz Örnekleri

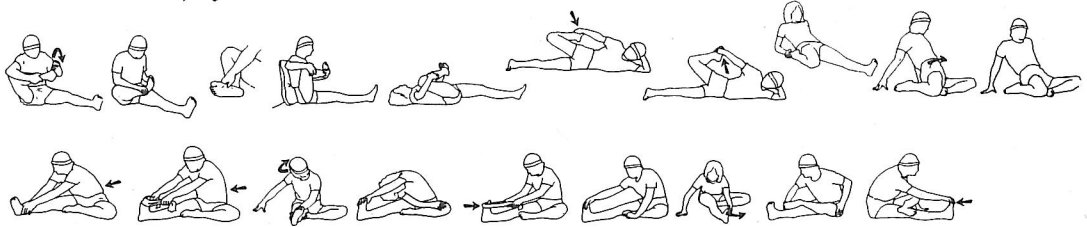
Burada, sağlıklı ve dikkatli profesyoneller tarafından zayıflama ve rehabilitasyon programlarında kullanılan esnetme ve egzersiz örneklerinin bir özeti bulunmaktadır.

ESNETME

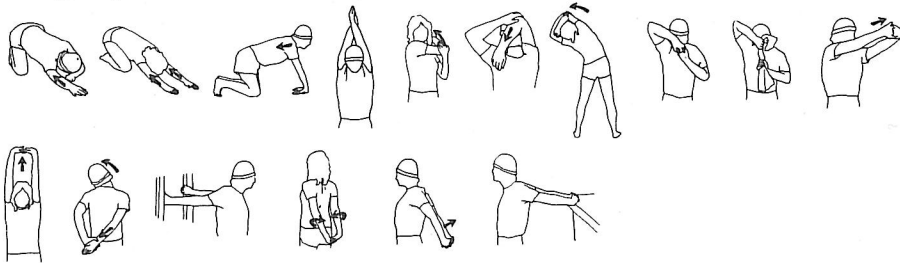
Sırt için rahatlatıcı esnetme hareketleri syf. 24-30



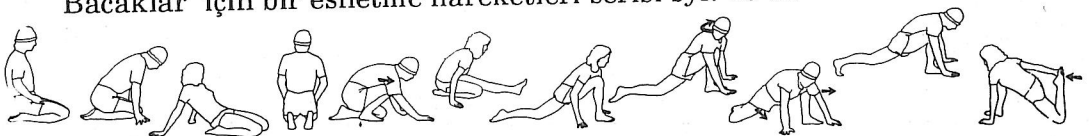
Bacaklar, ayaklar ve ayak bilekleri için esnetme hareketleri syf. 31-34



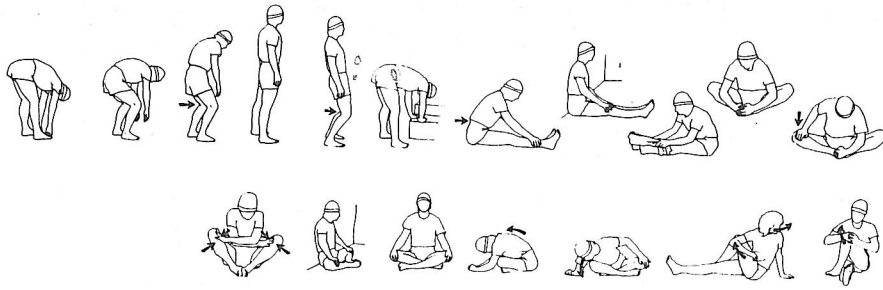
Sırt, omuz ve kollar için esnetme hareketleri syf. 40-45



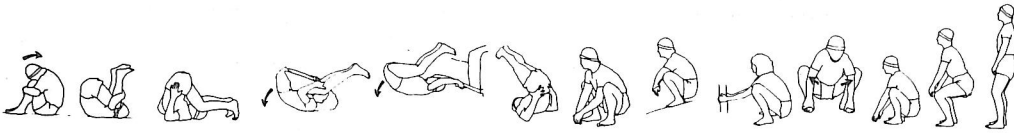
Bacaklar için bir esnetme hareketleri serisi syf. 46-51



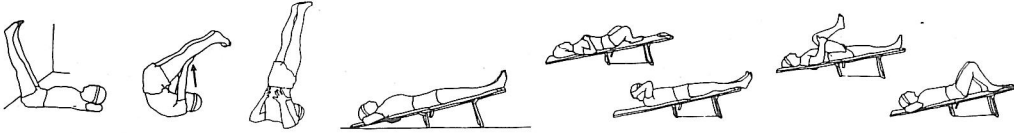
Aşağı sırt,kalçalar,kasık ve hamstringler için esnetme hark. syf. 52-60



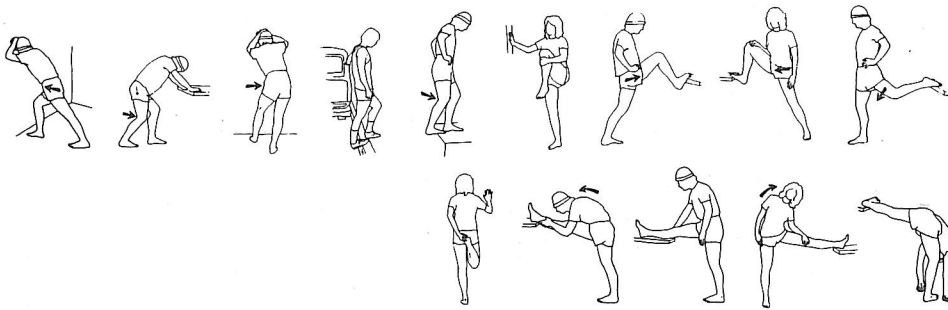
Sırt için esnetme hareketleri syf. 62-67



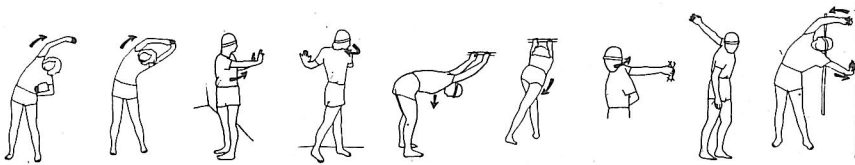
Ayakların kaldırılması syf. 68-70



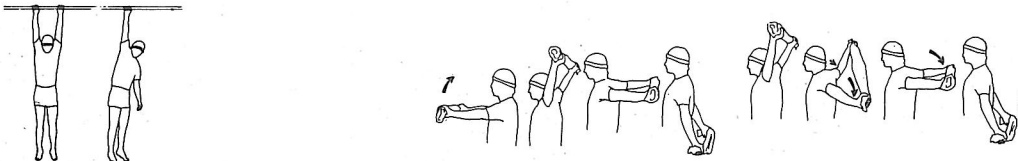
Bacaklar ve kalçalar için ayakta esnetme hareketleri syf. 71-77



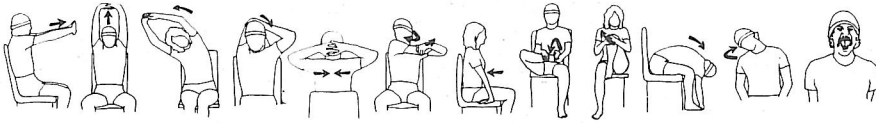
Üst vücut için ayakta esnetme hareketleri syf. 78-83



ve asılarak esnetme hareketleri s. 84 Üst vücut kullanılarak esnetme hareketleri s. 85-86



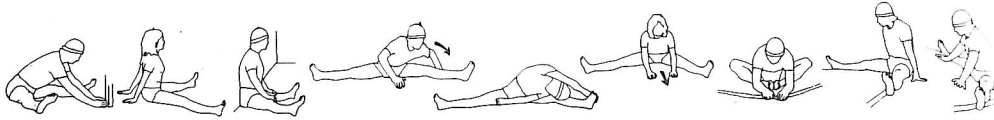
Otururken esnetme syf. 87-90



Kaldırılmış ayaklara bacak ve kasık esnetmesi hareketleri syf. 91-92



Ayakları açarak kasık ve kalça esnetilmesi hareketleri syf. 93-96



GÜÇ GELİŞTİRME EKERSİZLERİ

Karın kasları syf. 152-154



Kollar ve göğüs syf. 155-156 Ayak bilekleri, parmakları, Aşağı bacak syf. 156-159



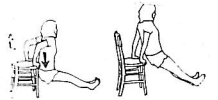
Parmaklar eller
el bilekleri ve ön
kollar syf. 160



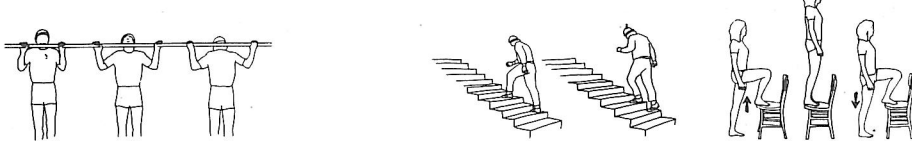
Bara bastırarak
yukarı kalkma
syf. 161



Sandalye
çalışması
syf. 161



Barfıkste yukarı çekme syf. 162-164 Merdivenle yukarı adım syf. 164-166



Aerobik ekzersizleri yürüme, koşma, bisiklete binme vb. syf. 167.178

Hafif besleyici yiyecekler syf. 179-181

Sırt bakımı syf. 182-185

