

# VÜCUDUNUZUN VİTRİNİ

Bilimsel mide-bel  
egzersizleriyle  
vücut formu

Form ve estetiğiniz  
fiziksel görünüşünüz ve  
davranış profiliniz için  
vücudunuzun  
VİTRİNİNE  
önem verin

**Bay-bayan mide ve bel egzersizleriyle  
AH ŞU GÖBEĞİ NASIL ERİTECEĞİM  
derdine son vereceksiniz.**

**EROL UĞUR**

[www.spormerkezim.com.tr](http://www.spormerkezim.com.tr)

# VÜCUDUNUZUN VİTRİNİ

## BİLİMSEL MİDE VE BEL EGZERSİZLERİ İLE AH ŞU GÖBEĞİ NASIL ERİTECEĞİM DERDİNE SON VERECEKSİNİZ

Yayınevi Yazardan Direkt



*Bu eserin bütün hakları saklıdır.  
Yayınevinden ve Yazardan izin almadan kısmen veya  
tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde  
kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.*

ISBN: 978-605-9385-14-5

Erol UĞUR

Int.Master Sports Educator

Spormerkezim Sports Education Consulting

## ÖNSÖZ

Ağırlaşan yaşam koşulları ile birlikte hareketsiz yaşam ve kötü beslenme alışkanlıkları insanları her bakımdan olumsuz yönde etkilemektedir. Yıllar geçtikçe bu kötü koşullar, insan bünyesi üzerinde her açıdan etkisini göstererek hem fiziksel hem de ruhsal yönden mutsuz toplumlar oluşturmaktadır.

Bu olumsuzlukları yenmeye çalışan insanlar, bu konuda en büyük silahlarının artık spor olduğunu öğrenmeye başlamışlardır. Bunun sonucu olarak tüm dünyada spor endüstrisi ve buna bağlı sportif yatırım ve faaliyetler, insanların daha sağlıklı ve formda olabilmelerini sağlamak amacıyla giderek artan bir yoğunluk kazanmış ve büyük bir sektör haline gelmiştir.

Zaten, insanların daha sağlıklı, güzel ve formda olma arzu ve istekleri doğal bir oluşum olduğundan, sporun, spor kuruluşları ve sektörünün de giderek çok büyük kitlelerin ilgi odağı haline gelmesi kaçınılmaz olmuştur.

Bu genelleme dışında insanlar, dış görünüşlerinden memnun olmama, daha estetik ve formda olma içgüdülerinin yönlendirmesiyle çeşitli sportif aktivitelere başlayarak, ulaşmaya çalışmaktadırlar.

Genelde estetik kaygılarla başlanan sporun, sağlık yönünden ne kadar önemli olduğu hep göz ardı edilmekte ve sağlık sorunları hissedilmeye başlandığında bu defa zorunlu nedenler, bir çok endişelerle spora başlamaya sebep olmaktadır.

Genelde estetik kaygılarla başlanan sporun sağlık yönünden ne kadar önemli olduğu hep ikinci planda kalmaktadır. Fakat sporun yaşam biçimi haline gelmesi, düzenli ve bilimsel kurallara göre uygulanması tümüyle sağlıklı yaşam, estetik ve formda kalmanın anahtarı olmaktadır.

Size sunduğum bu küçük hacimli, fakat tamamen bilimsel araştırma, bilgi ve kendi tesislerimizde yaşanmış tecrübelerimizden oluşan eserimizle sağlıklı ve formda olabilmenizde yardımcı olabilmek benim için mutlulukların en büyüğü olacaktır.

Başarı Dileklerimle

**Erol Uğur**  
**Int.Masster Sports Educator**

## GİRİŞ

Dünyada yaşayan tüm insanların %92'sinin dış görünüşlerinden memnun olmadıklarını biliyor musunuz?



Tüm yaşam içinde insanlar mide, karın ve bel bölgesinde toplanan ve gittikçe artan yağ tabakaları ile büyük bir mücadele içine girmekte ve çoğunlukla da bu mücadeleyi bırakarak "**GÖBEK SENDROMU**" ile yaşamlarını sürdürmektedirler.

Günümüzün yaşam koşullarında yağlarla birlikte yaşamak o kadar doğal hale gelmektedir ki, onları eritmek, incelmek, ince kalmak, vücut vitrinini gösterişli ve kuvvetli hale getirmek değil, o şekilde "**TOMBİŞ**" kalmak, insanların yakın çevresinden de desteklenerek adeta bir sevimlilik göstergesi haline getirilmektedir.

Halbuki gittikçe, özellikle mide civarında artan bu yağların, sadece Manş denizini yüzerek geçerken enerji verdiğini kabul etme veya soğuktan donmayı önleyen bir birikim olarak görme iyimserliği, bu bölgenin gittikçe daha da irileşmesine ve kalp için çok büyük bir yük ve tehlike oluşturmaya neden olmaktadır. Diğer bir açıdan "Orta kattaki" giderek artan bu birikimin psikolojik bozukluklar yaratarak olumsuz davranış halleri ve kötü bir estetik görünüşü de beraberinde getirdiği bir gerçektir.

İşte bunun bir devam yolu olarak son yıllarda giderek artan sağlıklı yaşam, vücut estetiği ve formuna verilen önemle birlikte; mide, karın ve bel bölgesini çalıştıran ve her gün hem televizyonlarda hem de basında izlediğimiz çok çeşitli aletlerin tanıtımı yapılmaktadır.

Evlerde yapılan egzersizler, yaz ayları yaklaşırken dolup taşan spor merkezleri ve birçok kişisel gayretler, hep bu orta kısımdaki görüntü neticesi, İnsanlar yıllarca ihmal ettikleri spor ve egzersizlere **"AH ŞU GÖBEĞİ BİR ERİTEBİLSEM"** kaygısı ile başlamaktadırlar.

Ancak işin şu gerçek yanı ve bilimsel yaklaşımı hep ihmal edilmektedir: Konuya hep estetik açıdan yaklaşip, vücut ağırlığını gereksiz yere arttırıp, kalp üzerinde lüzumsuz vücut ağırlığı nedeniyle birkaç misli daha fazla çalışma ve yükleme getiren bu durumun, sağlığı son derece olumsuz yönde etkilediğine hiç dikkat edilmemektedir.

Yapılan tıbbi ve bilimsel araştırma sonuçlarına göre vücutlarında fazla yağ olan ndişesiinsanların kalp krizi riski ve eklem yeri rahatsızlıkları da çok yüksek olmaktadır. Bunun sebebi de yine bu araştırma sonuçlarından elde edilen bilimsel değerlerden ortaya çıkmaktadır.

Bu araştırma sonuçlarından bir kalbin biyolojik ömrünün, normal yaşam süresince takribi 2,5 -3 milyar kezlik atım sayısına sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu atım sayısından hareketle, normal yaşam süresinin 100 – 110 yıllara kadar uzanabileceğini hesaplamak mümkün olmaktadır.

Bu durumda vücut yağlarının aşırı ölçülere çıkarak kalbe yük getirmesini önlemek ve düzenli egzersizlerle, kalbi güçlendirip, onu daha ekonomik çalışma ritmine sokmak ve vücudu yıllarca gereksiz bir ağırlığı taşımaya mahkum etmemek en önemli bir sağlık tedbiridir. Aslında yapılan sporun da temelde bu amacı taşıması daha doğrudur.

Bu bilimsel gerçekler ile birlikte, spor ve spor eğitimciliği üzerinde ki uzun yıllara dayanan tecrübelerimin ışığında, mide, bel ve karın bölgelerinde toplanan yağların, vücut ağırlığında hem estetik hem de sağlık açısından en fazla sorun yaratan maddeler olduğu kesinlik kazanmıştır.

Bununla birlikte insanların, en fazla şikayetçi olup, kulaktan dolma ve yetersiz bilgiye sahip olduğu, gittikçe sinir bozan, vücutlarının görüntüsünü ve sağlığını tehdit eden bu yağlara karşı ne yapacağını bilmez bir şekilde telaşlanarak, sağa sola koşmaları ve arayış içinde olmaları tam anlamıyla sorun yaratarak, onları mutsuz kılmaktadır.



İşte hem sağlık hem de estetik sorunu yaşamamak ve yaşam boyu mutlu olmak için **“GÖBEK SENDROMU’nu”** önlemenizi bu kitabımda size önemle önermek ve uygulamak arzusundayım.

Mide ve Karın kaslarınızın **“Vücutunuzun Vitrini”** sayılarak ömür boyu süregelen bir sağlık ve form göstergesi olduğunu hiçbir zaman unutmamalısınız.

Bu kitap, vücutlarından yağ atmak, estetik ve form kazanarak yaşam boyu daha sağlıklı ve mutlu olmak isteyen herkese hitap etmektedir.

Ancak, sadece birkaç kilo vermek veya bir sportif yarışma amacı ile belirli bir kiloyu hedeflemek ve daha iyi bir dış görünüş sağlamaya çalışmak, konumuz sınırları içinde bir anlam ifade etmemektedir.

**VÜCUDUNUZUN VİTRİNİ**, vücutlarından yağ atmak arzusunda olup, daha iyi bir sağlık durumu hedefleyen ve korkunç diyet ve diyet ürünleri ile zaman ve para harcamak istemeyen herkesin yaşam boyu yardımcısı olacak bir eserdir.

Bu kitabı okuduğunuzda göreceksiniz ki, vücut yağını kaybetmek, belirli kurallar dizisini içeren bir süreçtir. Bu kurallar dizisini ve **MİDE DÜZLEŞTİRME PROGRAMINI** uyguladığınızda, kesinlikle vücut yağını atmış olacaksınız. Bununla birlikte, yağ kaybetmenin kesinlikle vücut ağırlığının kaybı olmadığını anlayacaksınız.

Birçok insan uzunca bir zaman devamlı olarak tartılmaktadır. Tartılar, size sadece vücut ağırlığı hakkında bir rakam vermektedir. Halbuki vücudunuzun bileşimi ve ne kadar yağ oranına sahip olduğu hakkında bir bilgi verememektedirler. Ve vücut bileşenleri, kondisyon, sağlık, iyi görünme ve kendini iyi hissetme üzerinde son derece kati etki yapmaktadır.

Bütün yaşamınız boyunca, vücudunuzun yağsız kitleleri ile yağ dokuları arasında süregelen bir devir daim meydana gelmektedir.

Ancak, bu durum üzerinde pek fazla durmuyorsanız, bu kitap size pek fazla ilgi çekici gelmeyecektir.

Sağlıklı kilo vermek isteyen ve benzer metabolizmaya sahip olup, aynı kilo verme kurallarını takip eden çok sayıda insanla, hem sahibi olduğum spor tesislerinde hem de günlük yaşam içinde karşılıklı olarak görüştüm.

Fakat bu konuda hepsinin amaçları farklıydı. Bunlardan bir kısmı biraz yağ kaybetmek istiyordu, çünkü artık elbise dolaplarındaki giysiler kendilerine oldukça yabancılaşmıştı, bazıları ise, bir vücut geliştirme yarışmasına hazırlanma arzusundaydı. Bir kısım ise, hayati sorunlar, örneğin kalp krizi vs. gibi sağlık sorunlarını gidermek istemekteydi. Diğer bir kısmı yakında yapılacak olan güzellik yarışması ve çevirecekleri film sahneleri veya çıkacakları podyum için, şu göbeği nasıl kısa sürede eritebilirim endişesini taşıyorlardı.

**VÜCUDUNUZUN VİTRİNİ**, istenen yağ kaybını gerçekleştirebilmek için genel bir bölümle başlamaktadır. İlk dört bölümde, mide, karın ve bel bölgesi kaslarının anatomisini, yağ atmak ve hedefinize ulaşabilmek için, ne yapmanız gerektiğini öğreneceksiniz.

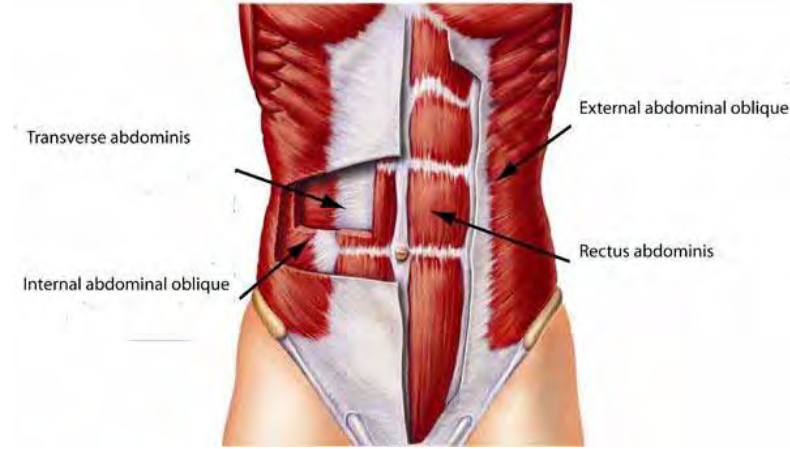
Bunu takip eden iki bölüm ve eklerde ise, daha çok ve çabuk kilo verebilmek için faydalı tamamlayıcı bilgileri ve **MİDE DÜZLEŞTİRME PROGRAMI**'nı ve egzersizleri, mide ve bel kaslarının tıbbi açıdan değerlendirilmesi ve atletik performans üzerindeki etkilerini göreceksiniz. Ayrıca, besin maddeleri tablolarında, yağ atma gayretlerinizi ayarlamanıza yardımcı olacak olan, yağ ve karbonhidrat içeren besin maddelerinin geniş bir sıralamasını ve diğer faydalı tabloları bulacaksınız.

Bu kitabın satırlarında sizlere bu amacınızı gerçekleştirecek olan kuralları bir reçete halinde sunmuş bulunmaktayım. Sizlere, kitabı okumanızda, sporunuzda, işinizde, antrenmanınızda, yemenizde ve doğal olarak da yağ atma gayretlerinizde başarılar, hep formda, genç görümlü ve **GÖBEKSİZ** bir yaşam dilerim.

## MİDE KASLARININ ANATOMİSİ VE HAREKETE KATILAN ÖNEMLİ KASLAR

Mide ve karın bölgesinde vücudun ön kısmında yer alan kaslar:

- Rectus Abdominis: Ön mide kasları – Extension (Gerilme) ve Flexion (Bükülme) hareketlerini yaptırır, omurganın ani hareketlerde frenlenerek korunmasını sağlar.



- External Oblique: Yan–Dış Bel kasları, Rectus Abdominus kaslarının her iki yanında yer alır. gövdenin iki yana bükülme ve doğrulma hareketlerini yaptırır.
- Internal Oblique: Yan–İç Bel kasları (External Oblique kaslarının altında yer alır, yatay liflerden oluşur ve gövdenin her iki yana bükülme ve doğrulma hareketlerinde birlikte hareket ederler.
- Serratus Anterior: External Oblique kaslarının üst kısmında yer alırlar, çapraz bir yerleşim formuna sahiptirler.
- Transversus Abdominus: Internal Oblique kaslarının alt yanında yer alırlar ve dikine fibrillerden oluşan bir yapıları vardır.

Vücudun arka kısmında yer alan kaslar:

- Erector Spinae: Gövdenin öne ve arkaya bükülme ve doğrulma hareketini sağlarlar.
- Quadratus Lumborum: Gövdenin öne ve arkaya bükülme ve doğrulma hareketinde Erector Spinae kasları ile birlikte fonksiyon görürler.

Kısaca belirttiğim bu kas grupları hem tüm yaşamımız boyu hem de tüm spor aktivitelerinde bel fonksiyonları için çok önemli rol oynamaktadırlar. Omurgayı korumalarından dolayı da bu bölgeyi çalıştırırken çok dikkatli olunmalıdır.

Omurganın hareketini sağlayan kaslar ikili gurup halinde, her biri omurganın bir tarafında yer alır. Bunlar birbirinden bağımsız olarak işlev görür. Ön tarafta yer alan



omurga kasları, doğrudan omurga kemiklerine bağlı değildir. Bütün karın kasları da bu şekildedir. Karın ve mide kasları kasıldığında, kaburga kemiklerini aşağıya doğru çeker, aynı şekilde pelvis yukarı doğru çekildiğinde, omurga bükülme hareketlerini gerçekleştirir.

## **BÖLÜM 2**

### **VÜCUDUNUZDAN YAĞ ATMAK VE HEDEFİNİZE ULAŞMAK İÇİN YAPMANIZ GEREKENLER**

#### **A. BESLENME ALIŞKANLIKLARI**

Beslenmeniz ve yeme alışkanlıklarınız genel sağlık durumunuzu çok yakından ilgilendiren bir husustur. Bundaki düzensizlik ve kötü alışkanlıklar giderek hem vücut yağ oranını arttırmakta hem de sağlığı tehlikeye atmaktadır.

Beslenme ile ilgili gereksinimleriniz, spor ve sağlığınıza ilgili amaçlarınıza sıkı sıkıya bağlıdır ve buna göre değişkenlik içerirler. Burada önemli olan husus şudur ; Sağlığınıza ilgili çok iddialı hedefleriniz olmasa bile, spor yapma, vücudunuzu forma sokma ve vücut yağ oranını azaltma gayretleriniz sırasında genel beslenme hakkında bilgi edinmeniz ve onları egzersiz programınızın hedefe ulaşmasında kullanmanız şarttır.

Beslenme alışkanlıklarınızda küçük fırça darbeleri yapacağınız akıllı, ekonomik ve sizi usandırmayan mini değişiklikler GÖBEK eritme plânınızda sizi başarıya götürecek, sağlıklı bir metabolizmaya ulaştıracak ve mutlu edecektir.

Bu konu ile ilgili olarak doktorunuzla veya diyetisyeninizle zaman zaman görüşmeniz yarar vardır.

Çalışmalarınızı yapıp, yağ atma plânımızı uygularken kamuoyunda oluşmuş bazı yanlış bilgileri de bilmeniz fayda vardır:

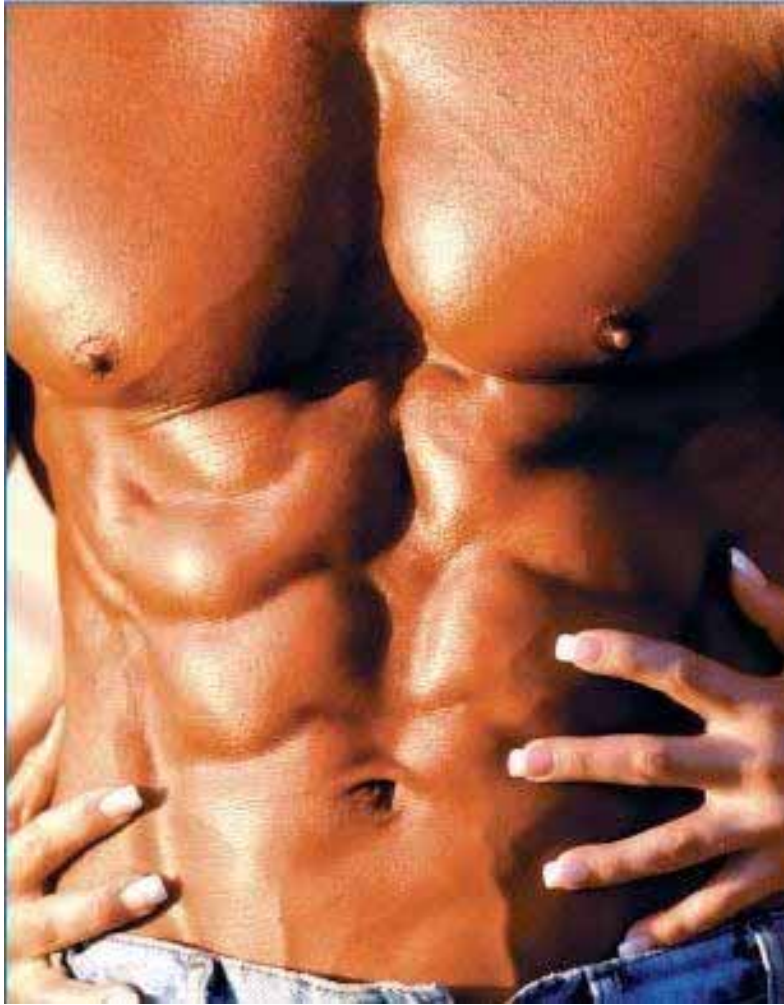
- Halk arasında söylenen; yağlar kasa, kaslar yağa dönüşür inancının bilimsel bir tarafı yoktur. Çünkü yağ bir maddedir, kas ise dokudan oluşmuştur ve birbirlerine dönüşmeleri mümkün değildir.
- Tartıldığınızda kilonuz fazla çıkıyorsa şişmansınız görüşü de doğru değildir. Kas dokusu yağdan %75 oranında daha ağırdır. Bunun anlamı şudur; Vücut ağırlığını düşürmeden vücut yağ oranını azaltabilirsiniz. Hatta vücut ağırlığını arttırırken, yağ oranını azaltabilirsiniz.
- Devamlı tartılarak kaç kilo olduğunuza bakmanız da bir şey ifade etmez. Çünkü tartılar vücut yağ oranını asla söyleyemezler. Burada yapacağınız şey giysilerinizin üzerinizde nasıl durduğunu kontrol etmektir. Bu şekilde vücut yağını kaybedip kaybetmediğinizi daha çabuk anlayabilirsiniz.

**VÜCUDUNUZUN VİTRİNİ** kitabımın sizlere mutlak başarı getirmesi için üç önemli ve birbirinden ayrılmayacak hususu hiç göz ardı etmemelisiniz:

1. Dengeli beslenme- Yeme alışkanlıklarını değiştirerek, kalori alımını sınırlamak.
2. Uygun ve düzenli egzersiz-mide ve bel programı.
3. Vücut yağını azaltacak olan tempolu yürüme, koşu, bisiklete binme yüzme vs.gibi Aerobik karakterde egzersiz.

Bu üç hususu düzenli ve istikrarlı olarak birlikte ve tam bir uyum içinde uyguladığınızı takdirde, form ve sağlığınız için arzu ettiğiniz hayatı ellerinizin içine almış ve yaşam kalitenizi yükseltmiş olacaksınız.





## B. DENGELİ BESLENME

Yaşamımız boyunca bütün gıdalar metabolizmamız için önemli olan bütün maddeleri içermemektedirler. Bunun için bütün yiyecekleri guruplara ayırmak ve bu gurupların özelliklerine göre hareket etmek doğru bir hareket olacaktır.

Bunlar; Et,süt,ekmek ve tahıl, meyve ve sebze, şeker ve yağ guruplarıdır. Bu gurupların tümü insan organizması için çok önemlidir ve günlük beslenmede dengeli olarak alınması gereklidir. Öyle ki, bunlardan biri veya bir kaçının çok veya az alınması ve devamlılık göstermesi yaşam boyunca birçok sağlık, form ve estetik sorunlarına neden olmaktadır.

Birçok diyet programına göre bilinçsizce yapılan kilo verme çabaları sonucunda hem istenen hedefe ulaşamamakta hem de sağlık sorunları yaşanmaktadır. Bu hatalı diyetlerle vücuda devamlı açlık hissi yaşatılmakta ve bu nedenle organizma kendi koruma sistemini çalıştırarak, eski kilosunun da üzerinde bir kiloya ulaşmaktadır. Bu sebepten metabolizmayı böyle zorlayan ve onun korunma sistemini harekete geçiren bilinçsiz ve bilimsel desteği olmayan ve vücudu aç bırakan diyetlerden uzak durmak şarttır. Çünkü bu şekilde vücuttan hiçbir şekilde yağ atılamayacağı gibi, kas dokusunun kaybedilerek birçok sağlık sorunları da davet edilmektedir.

Burada doğru olan yöntem şudur: Diyet programlarında vücudun normal fonksiyonlarını bozmayan, metabolizmayı koruyan, yağları azaltarak, kasların gelişimini ve kuvvetli kalmasını sağlayan yeni bir yaşam tarzı uygulamaktır.

Beslenmemizde ve beslenme plânımızda temel gıda maddelerinin hiç ihmal edilmemesi dikkat etmemiz gereken en önemli husustur. Burada önemli olan günlük yağ alımını kontrol altına alarak, sınırlamaktır. Günümüzde, gelişmiş ülkelerdeki insanların çok büyük bir çoğunluğu, günlük kalorilerinin %40-60'ını yağlardan alarak, şişmanlık illetine tutulmaktadır.

Bu durumu önemseyerek günlük kalori gereksiniminizin %20-30'u sınırında yağ alımınız olursa, hiçbir sağlık sorununuz olmadan, kilo verme programınızda başarılı olur, istediğiniz hedefleri yakalarsınız.

Örneğin günlük yiyeceklerimiz arasında önemli yeri olan ve kilo aldırıcı herhangi bir tesiri olmayan salatanın içine katılan çeşitli soslar, onu birdenbire tamamen kilo aldırıcı bir yiyecek durumuna getirerek, bütün masumiyetini ortadan kaldırmaktadır.

Bununla birlikte akşamları içilen bir kadeh içki ile beraber alınan çeşitli ve yağ içeren kuruyemişler, ortalama %75 yağ içerdiklerinden, kilo verme diyetlerinin ve plânlarının başarısızlık anahtarı olmaktadır.

Örneğin bir avuç fıstık ortalama 400 kalori aldırılmaktadır. Burada yapılacak küçük bir tercih fazla alınan kalori sorununu tamamen ortadan kaldıracaktır. Fıstık yerine sadece 3 adet kestane alınsa, bunlardaki yağ oranı 1 gramdan az ve kalorilerinin de sadece 66 olması nedeniyle, daha akılcı ve bilimsel bir beslenme yapılmış olmaktadır.

Pastayı kim sevmez, fakat çikolatalı ve kremalı pasta yerine, meyveli tart ile bu zevkinizi tatmin ederek, aynı zamanda yağların kalorisinden kurtulmuş olursunuz.



Şeker ise son derece dikkat edilmesi gereken bir gıdadır. Günlük beslenmemizde şeker ve şeker içeren maddeleri düşük oranda tutmak, kilo kontrol ve yağ atma programlarında dikkat edilmesi gereken en önemli noktadır. Ancak burada şu gerçeğin de bilinmesinde fayda vardır ; aynı miktarda alınan yağ, aynı miktarda alınan şekerin iki katından daha fazla kaloriye sebep olmaktadır.

Yine beslenme programımızda lifli gıdaların yer alması da çok önemlidir. Lifli gıdalar tüm sindirim sistemi çalışmasında düzenleyici ve kolaylaştırıcı rol oynamasının yanında birçok barsak hastalığının da önleyicisi olmaktadır. Ayrıca kan şekerinin ve kolesterolün düşürülmesinde de lifli gıdalar oldukça etkili olarak sağlıklı olma açısından olumlu tesir yapmaktadır. Bunun dışında kalori harcatmayı da hızlandırmaktadırlar. Çünkü lifli gıdalar, sindirim esnasında verdiklerinden daha çok enerji götürmektedirler.

Beslenme programlarında dikkat çeken konulardan birisi de ekmek konusunda yerleşmiş bazı yanlış hükümlerdir. Ekmek tahıl gurubunun önemli bir baş yiyeceği olup, yanlış bir değerlendirme ile sanıldığı gibi yenmesini kilo aldırma açısından olumsuz bir tesiri yoktur. Bazı diyet programlarında , ekmek yerine peynir kullanılmaktadır. Oysa aynı miktardaki peynir ekmeğe nazaran 5 misli daha fazla kilo aldırılmaktadır.

Ancak ekmeğin alımının da ölçülü, dengeli olması, kepekli ve koyu renklinin tercih edilmesi uygundur.

Makarna, pirinç, tahıllar, taneli yiyecekler, sebze ve meyvelerle zenginleştirilmiş, fakat hayvani yağları azaltılmış yiyeceklerden oluşturulan bir menü, yeterli bir kalori alımıyla uygulanarak en az iki litre olmak üzere sıvı ile desteklendiğinde en doğru bir beslenme ve sağlık unsuru yakalanmış olmaktadır. İşte bu noktadan itibaren fazla yağların atılması, incelmek, ince ve formda kalmak ve sağlıklı, estetik görünümlü olarak yaşama devam etmek için sağlam adımlar atılmaya başlanmıştır demektir.

Beslenme alışkanlıklarında son olarak küçük bir hususa da hemen değinmek istiyorum; Günlük öğünlerin yeterince uygun ve küçük miktarlarda, günde 4-6 kez

olmak üzere ve gün boyunca vücuda açlık hissi hissettirmeden uygulanması çok önemlidir.

## YAĞ ATMA DİYETLERİ



Vücudunda yağ oranı fazla olan ve kilosunu ayarlayabilmek için çareler arayan insanlar bazı diyetler uygulamaya veya yakın çevrelerinden duyduklarını tatbik etmeye yönelirler. Fakat bu diyetlerin bilinçsizce hazırlanmış olan bazıları çoğunlukla bir çeşit veya birkaç çeşit besine dayalı olması ve sağlık açısından pek uygun olmaması nedeniyle organizmaya zarar verebilecek niteliktedir.

Fazla kilolu olan bir çok kişi, nasıl besleneceklerine dair çevrelerinden bazı bilgiler aldıktan sonra, bu bilgilere göre diyet yapmaya başlamaktadırlar. Örneğin günde 1 elma ve 8 greyfurt veya limon gibi. Böyle bir uygulama, bilimselliği ve şahsın ihtiyacını dikkate almadan yapıldığı için yanlış ve tehlikelidir. Bu yolla vücut, daha önce de açıkladığım gibi, kendini açlık içinde hissederek, koruma sistemini harekete geçirecektir. Bütün diyetlerde vücuda açlık hissettirmemek, çeşitli ve az miktarlarda sıkça alınan gıdalarla yeme alışkanlıklarını değiştirmek suretiyle, sağlıklı bir yağ atma ve kilo verme programı uygulamak en doğru yöntemdir.

Diyet plânlaması yapılırken günlük kalorilerin hesaplanmasında bazı yardımcı tabloların yardımıyla da hareket edilebilir. Genellikle oturarak iş gören insanlar ve ev hanımları günde ortalama olarak 2.000-2.500 civarında kalori tüketirler. Orta derecede bedensel faaliyet gösterenler 2.500-3.000 kalori, ağır ve yüklemeli işlerde çalışanlar ise 4.000-4.500 kalori arasında enerji harcarlar. Yarışmacı seviyesinde ve yüklemeli spor yapan kişiler de bu gruba dahildir.

Fakat uygulanan diyet plânında bulunan protein alım miktarının yeterli ölçüde olması gerekir. Yeterli protein alınmadığı takdirde vücut kendi protein kaynaklarından ihtiyacını karşılar ve neticede vücutta kas kaybı meydana gelir. Bu istenmeyen, sağlıksız ve tehlikeli bir durumdur. Bu yanlış devam ederse vücut halsiz, güçsüz ve



orantısız bir duruma gelir. Böyle bir diyet programında en azından yarısı biyolojik değeri yüksek proteinlerden, örneğin et, süt, yumurta gibi gıda maddelerinden sağlanacak günde 50 gram kadar protein yeterli olabilecektir.

Proteinler yakılma işleme sırasında yüksek enerji harcattırdığı için, yüksek protein içeren kilo verme diyetleri öncelikle tercih edilmelidir.

Günlük karbonhidrat alım miktarı ise 100 gram civarında sınırlandırılmalıdır. Karbonhidratların ise kompleks karbonhidratlardan olması gereklidir. Şeker tamamen bırakılmalıdır. Bazı diyetlerde karbonhidratların tamamen kesildiği de görülmektedir. Ancak bu doğru değildir. Çünkü, karbonhidratsız diyetler, pankreasın insülin hormonu salgısını azaltırlar. Bu sebeple hücrelerde enerji sağlayan glikoz yakıtının yanması için gerekli enzimlerin miktarı düşer. Bu da vücut proteinlerinin, glikoz yapımında kullanılmasına neden olarak, vücuda gerekli önemli temel proteinleri azaltmak suretiyle kas dokusunun kaybına neden olmaktadır.

Ayrıca kompleks karbonhidratlar lif içerdikleri için, lifli besinlerin beslenmede oynadıkları önemli rol açısından vazgeçilmez olduklarını bir kez daha ifade etmek faydalı olacaktır.

Diyet plânlarında yağ en tehlikeli maddeler arasındadır. Fakat günlük beslenmede ortalama 40 gram kadar alınabilmektedir. Fakat burada dikkat edilmesi gereken bir nokta vardır ; Günlük besinlerimizde zaten yağ bulunduğundan, ayrıca ilâve olarak ancak 20 gram kadar alınmalıdır. Ancak bunun da ayçiçeği yağı vs.gibi sıvı yağlardan olması lâzımdır.

Öğünlerde mutlaka lifli besinlerin bulundurulması, diyet meyve suları yerine taze meyve tercih edilmeli ve haşlanmış sebzelerle takviye edilmelidir.

Alkole ise kilo verme diyetlerinde boş kalorili olduğundan dolayı yer verilmemelidir. Boş kalorinin, kilo vermektan başka bir fonksiyonu yoktur, bunlar vitamin ve mineral içermezler. Şeker de böyledir.

Medyada her gün bir çok sloganlarla kilo verme diyetleri anonsları yapılmaktadır. Bu diyetler fayda yerine zarar verirler. Çünkü vücuttan yağ atma ve kilo verme plânlarında bir seri kurallar dizisi rol oynamaktadır.

Yanî, beslenme alışkanlıklarının değiştirilmesi, yaşam tarzı ve düzenli egzersizler ön plânda tutulması gereken temel unsurlardır. Bildiğiniz gibi çok kısa sürede, aşırı karbonhidrat kısıtlaması ile ve tek tip beslenme plânı ile yapılan diyetlerle verilen sağlıksız kilolar, tekrar eskisinden daha fazla olarak geriye alınmaktadır.

Yemeğe aşırı düşkün olanlar için ise, başlangıçta öğünlerden yarım saat önce 1-2 çorba kaşığı yulaf alarak üzerine 1-2 bardak su içilmesi önerilmektedir. Kilo yapmayan, hazmı kolaylaştıran ve midede şişerek tokluk hissi veren yulaf, diyetlerde oldukça yararlı olmaktadır.

Yapay tatlandırıcılar da diyetlerde önemli yer tutmaktadırlar. Bunları az miktarda günde 1 veya 2 kez çayda veya kahvede kullanmak yeterlidir. Fakat daha uygunu çay veya kahve gibi içecekleri sade içmeye alışmaktır.

Tuz kısıtlaması klinik bir durum varsa uygulanmalıdır. Fakat yine de günlük tuz alımını sınırlamak faydalı ve önemlidir. Özellikle bayanlarda kilo verme diyetleri esnasında vücutlarında su tutulması meydana gelmektedir. Böyle durumlarda suyun atılması "Diüretik" denilen su atmayı sağlayan kimyasal maddelerle değil, tuz alımının kısıtlanarak atılması daha sağlıklıdır. Çünkü diüretikler, vücutta potasyum eksikliğine ve uzun süre kullanılırlarsa, böbrek fonksiyonlarının bozulmasına neden olurlar. Tuz kullanımında farklı bir uygulama daha bilinmektedir. A.B.D.'de amonyum klorür kullanma alışkanlığı vardır ve kilo verme diyetlerinde amonyum klorürlü haplar kullanılmaktadır.

Ülkemizde de zayıflama amacıyla bazı doktor ve diyetisyenler, verdikleri diyet programlarına diüretikler yazmaktadırlar. Bunların zararlı etkilerinin açıkça belirtilmesi ise çok önemlidir.

Diyet yapıldığı zaman yeterli vitamin ve mineral kullanılmıyorsa, diyet programı içine multi vitamin ve mineral tabletleri dahil edilmelidir. Bunların şişmanlığa neden olduğu konusunda ki inanışlar ise doğru değildir.

Bu kısa ve öz bilgilerden sonra vücut yağınızı azaltarak kilo verebilmeniz için günlük 1.100 kalorilik ve günlük yaşam koşulları içinde kolayca uygulayabileceğiniz genel bir diyet plânı veriyorum. Ancak bu diyetin de doktorunuzun kontrolünde ve düzenli olarak yapılması şarttır.

Bütün diyet plânlarında genellikle başlarda hızlı bir kilo verme sürecine girilmektedir. Fakat daha sonra diyete düzenli olarak devam edildiği halde kilo verme hızı azalmaktadır. Bunun sebebi ise tamamen metaboliktir. Bu durumda vücut açlığa karşı koruma mekanizmasını harekete geçirerek kendini korumaya çalışmakta ve vücuttaki hormon faaliyetini değişime uğratmaktadır.



**BÖLÜM 3**  
**MİDE VE BEL KASLARINI MÜKEMMEL HALE GETİRMEK**



## EGZERSİZLER HAKKINDA BİLGİLER



“Vücudunuzun Vitrini” mide ve bel bölgesi için özel egzersizler ve programları ile şimdiye kadar hep sorun olmuş olan “GÖBEK” kısmı sorununuzu kesinlikle halledecektir. Ancak, tüm egzersizler aerobik çalışmalarla da takviye edilerek düzenli ve diyet kurallarını ihmal etmeden uygulanmalıdır. Ancak böyle yapıldığı takdirde arzu ettiğiniz form ve kilo durumuna ve tıkr tıkr hale gelmiş şaşırtıcı mide ve bel kaslarına sahip olabilirsiniz.

Aerobik egzersizler, vücuda oksijen kazandıran ve bu oksijenin vücut tarafından kullanım oranını arttıran aktivitelerdir. En az 12 dakika veya daha uzun bir süre, maksimum kalp atım sayısının %60-%80'i sınırlarına kadar, büyük kas gruplarının, oksijen yönünden zengin bir ortamda çalıştırılması ile yapılır. Bu çalışmalarda 12 dakikalık zaman çok önemlidir. Çünkü bu süre sonunda vücudumuz yağ yakmak için gerekli enzimleri üretmeye başlar.

Günlük yaşam içinde olan ve aerobik çalışma olarak basit, masrafsız ve her an uygulanabilir bir aktivite olan yürüyüşü seçmeniz ve asla ihmal etmemeniz gereklidir.

Yürüyüş, kalbinizin güçlenmesini ve kondisyonunuzun artmasını sağladığı kadar, yağ atma programınız için vazgeçilmezdir. Merdiven çıkma, dans etme, step yapma ve eğer imkânlarınız dahilinde ise yüzmeye, bisiklete binme, paten kayma, jogging, tırmanma, kayak vs.gibi aktiviteleri de programınızı desteklemek ve tamamlamak için haftada birkaç kez uygulayabilirsiniz. Ancak burada önemli olan bu aktiviteleri aklınıza

geldikçe değil, beslenme, mide ve bel çalışma programlarınızla birlikte uygulayarak, bir yaşam tarzı haline dönüştürmek ve devam ettirebilmektir.

Aerobik egzersizlerde esas unsur; düzenli ve belirli sürelerde yapılıp, çalışmaların büyük kas gurupları üzerinde yoğunlaştırılarak, kalp atım sayısının sağlıklı düzeyde tutulmasıdır. Burada esas amaç, hedeflenen kalp atım seviyesine ulaşmak ve yapılan egzersiz boyunca bu tempoyu korumaktır. Böyle bir çalışma kalp kaslarınızı kuvvetlendirerek, kalori yakmanızı hızlandırır.

Bu atım sayısı ise basit formülle hesaplanmaktadır. Bunu çalışmalarınızda uygulamanız faydalı olacaktır:  $220 - \text{yaş}$  formülünden elde edilen rakamın %70–85'i arasında kalan rakam sizin "Training Effect Zone" "Hedeflenen Faydalı Egzersiz Kalp Atım Sayısını" (Beden Eğitimi Aralığı) verecektir. Doğal olarak kalp atım sayınızın hangi oranlarda olacağı, doktorunuzun veya egzersiz uzmanınızın vereceği bilgiler doğrultusunda olmalıdır.

Aerobik egzersizlerin kalp ve dolaşım sistemi açısından şu faydaları vardır:

- Vücuda giren oksijen miktarını artırırlar,
- Kalbin daha fazla oksijen kullanımını sağlarlar,
- Kalbin ve akciğerlerin kondisyon seviyesini yükseltirler.

Burada önemli olan şu husustur: Belirlenen oranlarla elde edilen kalp atım sayısının dışına çıkılmaması ve sizi nefes nefese bırakacak, kalp atışını zorlayacak bir çalışma temposuna girmemenizdir. Eğer zorlandığınızı anlamak isterseniz bunu basitçe "Konuşma Testi" yaparak anlayabilirsiniz ; Konuşurken nefes nefese kalıyor ve tıkanıldığınızı hissediyorsanız, yavaşlamaya ihtiyacınız var demektir. Eğer her kelimedede durup nefes almak ihtiyacını duyuyorsanız, tempoyu düşürmeniz gerekecektir. Bu durumda egzersizlere devam edemeyecek kadar yorulursanız, tekrar başlayabilecek duruma gelinceye kadar tempoyu düşürebilirsiniz.

Aktivitelerde dikkat etmeniz gereken nokta şudur: Bir aerobik çalışmayı aniden durdurmak iyi değildir. Bunun sebebi ise; vücudunuzun o anda kaslarınıza extra kan pompalamaya devam etmekte olmasındandır. Bu nedenle bütün sportif aktivitelerin sonucunda, kalp atım sayısını normale döndürmek için yapılması gereken soğuma egzersizleri, baş dönmesi, bulantı vs.gibi sorunları yaşamamanız için önemlidir.

Aerobik egzersizlerin sıklığına gelince; haftada en az 3 kez çalışıldığı takdirde vücut yağını atma programımız için verimli olabilmektedir. Eğer bu çalışma sıklığını arttırmayı düşünürseniz, haftada en fazla 4 veya 5 kere, en az 25-35 dakika arasında ve faydalı egzersiz kalp atım sayısına çıkmak suretiyle olmalıdır.

Bu şekilde çalışmalar esnasında hafif derecede yüklemeler de yaparak aerobik kapasitenizi geliştirebilirsiniz. Bu amaçla dakikada ki kalp atım sınırınızı 5-10 atım geçmeniz, bu kapasitenin artmasına yardımcı olur. Ancak, bu sırada kalp atım sayınızın 100'ün altına düşmemesi ve istirahat nabzına dönülmemesine dikkat etmelisiniz.

Aerobik egzersizlerin diğer faydaları;



- Mide ve bel çalışma programı ve uygun bir diyetle birleştirilerek, vücut yağ oranınızı kontrol altına almak suretiyle form ve estetik kazandırır,
- Extra enerji temin ederek, yorgunluğa karşı dayanıklılığınızı arttırır,
- Formda bir görünüş, sıkılaşmış ve canlı bir kas yapısı görüntüsü ve tansiyonunuzun normal seviyelerde kalmasını, uyku düzeninizi sağlar.
- Zihinsel faaliyetinizi olumlu yönde etkileyerek, depresyonu ve psikolojik sorunlarınızı giderir.

Egzersiz programları, aerobik hareketler ve kilo vermek için yağ atma programları yaşamınız boyunca en önemli vazgeçilmez sağlık ve form unsurudurlar. Yaşam tarzını bu amaçla yönlendirmek, vücut yağını azaltarak kilo vermek, kiloyu kontrol altında tutmak ve tüm yaşamı sağlıklı ve formda geçirmek için bu egzersiz programlarının hiç ihmal edilmemesi gerekir.

İnsanların tüm yaşamları boyunca moral ve psikolojik dengeleri, metabolik faaliyetleri ve vücut fonksiyonları, kondisyon seviyeleri, kalp ve damar sistemleri, hormon faaliyetleri, fizik güçleri, estetik ve form durumları gibi birçok unsurlarının büyük ölçüde olumlu yönde etkilenmesi, yeni bir yaşam tarzı oluşturarak, dengeli beslenme, düzenli egzersiz ve sporla gerçekleşmektedir.

Unutmayınız ki **GÖBEK ERİTMEK VE DÜZ BİR KARNA** sahip olmak için uygulayacağınız bu kurallarla kendinizle hep barışık kalacak, sağlıklı, uzun ve mutlu yaşamın anahtarına sahip olacaksınız.





## EGZERSİZLER VE FİZİKSEL AKTİVİTELERİN HARCATTIĞI KALORİ MİKTARLARI



Yağ atma ve incelme aktivitelerinin uygulanması esnasında yakılan kalori miktarlarının yaklaşık olarak bilinmesi hem günlük beslenme alışkanlıklarınızı değiştirmenizde hem de egzersizlerin yoğunluk ve sıklık derecelerini belirlemenizde faydalıdır.

Yaktığınız kalori miktarı, kilonuza, yaşınıza ve egzersizlerin şiddetine göre değişmektedir. Yaptığınız her aktivite farklı zorluk düzeylerinde uygulanabilir. Daha yüksek tempo ile çalışırsanız, sizin kadar yoğun çalışmayan birisine nazaran daha fazla enerji harcayacağınız için, daha çok kalori yakmış olursunuz.

Aşağıda verdiğim kısa örnek tablolarda 4 ayrı aktivite / kalori tablosunda genel bilgilerle birlikte, yaktığınız kalori miktarları yaklaşık değerler içermektedir. Ancak sizin yaktığınız kalori miktarları temponuza ve kilonuza göre verdiğim değerlerden aşağı veya yukarı küçük farklılıklar gösterebilir.

1.Tablo step egzersizlerini içermektedir. Sütunlar farklı step platformu yüksekliklerine göre, 55 kiloluk vücut ağırlığı ve dakikada 120 nabız sayısı üzerindedir. Eğer 55 kilonun üzerindeyseniz ve hızlı tempolu bir step gurubuna katılıyorsanız, yaktığınız kalori tabloda verdiklerimden daha çok olacaktır.

Bunun tam tersi, 55 kilonun altındaysanız ve yavaş tempoda step yapıyorsanız, bu durumda daha az kalori yakmış olacaksınız. Ayrıca çalışma anında gövdeyi ve kollarınızı aşağı yukarı hareket ettirme hareketlerini de ek olarak yaparsanız ve temponuz da hızlı ise, tablodaki değerlerden çok daha yukarıda kalori yakmış olacaksınız.

<b>TABLO 1</b>			
<b>STEP YÜKSEKLİĞİ</b>	<b>KALORİ/DAKİKA</b>	<b>KALORİ/30 DAKİKA</b>	<b>KALORİ/10 DAKİKA</b>
10 cm	4,5	135	45
15 cm	5,5	165	55
20 cm	6,4	192	64
5 cm	7,2	216	72

## MİDE VE BEL KASLARI HAKKINDA EN ÇOK SORULANLAR

Bu ana kadar 3 bölüm içinde sizlere verdiğim kısa, temel ve pratik bilgileri Form kazanma Programına geçmeden evvel en çok merak edilen bazı küçük, güncel fakat temel konularla, bu konuda en çok sorulan sorular ve yanıtları ile bilgilerinizi biraz daha yoğunlaştırmakta fayda vardır;

## MİDE VE BEL FORMU İÇİN MERAK EDİLENLER

- **Ayrıntılı Mide Kaslarına Sahip Olmak:**

Mide kasları ile ilgili anatomi bölümünde verdiğim bilgilerde belirttiğim kas gurupları üzerinde ki yağ miktarının iyice azaltılmasına bağlıdır. Zaten Yağ Atma ve Mide Düzleştirme Programını vermiş olduğum kurallara göre uyguladığınızda bunu kazanmış olacaksınız. Burada önemli olan nokta; senelerce hiçbir şey yapmadan ve sağlığını tehlikeye atarak biriktirdiğiniz yağ depolarınızı kullanarak egzersiz yapmayı bir yaşam tarzı haline getirebilmenizdir.

- **Omurgayı Güçlendirmek:**

Bütün çalışmalarınızda sadece mide kaslarınızı çalıştırıp, omurgayı ihmal etmeniz, sizi riske sokarak, bel ve duruş bozuklukları sorunları yaşamınıza neden olur. Bu nedenle anatomi bölümünde açıkladığım arka ve yan bel kaslarını da çalıştırmayı ihmal etmemelisiniz.

- **Beldeki Biriken Yağlar:**

Bu bölgede biriken yağlar, daha çok önceki anatomi bölümünde kısaca açıkladığım Dış Oblique ve İç Oblique kasları üzerinde oluşarak estetik ve genel görünüşü çok olumsuz yönde etkiler.

Bu biriken yağlar genel yağ atma programı içinde ve belirttiğim diyetle birlikte yapılan egzersizlerle giderilebilir. Bel yanları ve kalça kemiği üzerinde ki bu yağların yüksek oranda olması hareket kabiliyetini de büyük ölçüde engelleyen bir durumdur.

- **Mekik Hareketleri Üzerindeki Şüphe:**

Halk arasında mekik olarak (Sit-Up) bilinen bu temel egzersiz son yıllarda yapılan araştırmalar neticesinde eski popüleritesini kaybetmiştir. Bunun nedeni şudur ; Mekik hareketinin uygulanışını incelediğimizde ; Sternum'un (Göğüs Kemiği), Pelvis'e (Kalça Kemiği) doğru çekilmesinden çok bir oturma işlemi gerçekleştirilmektedir. Burada alt sırt bölgesinden ön bacaklara doğru gelen Psoas kasları, bacakları göğüs kafesi yönüne doğru çekme görevini yerine getirmektedir. Bu hareketle, mekik egzersizi uygulanırken, öncelikle Psoas kasları etkilenmekte olup, mide kaslarının etkili olarak çalışması mümkün olmamaktadır.

Bundan daha da önemlisi; alt sırt ve omurga zarar görebilmektedir. Bunu önlemek için alt sırta kavis verilir. Fakat Psoas kaslarındaki gerginlik alt sırtı aşırı bir yüklemeye sokar. Bu da daha ileride kronik bel ağrılarına sebep olmaktadır. Etkili ve doğru mide egzersizlerinde temel hareket, Sternum ile Pelvis arasındaki mesafenin kısaltılmasıdır. Bunu gerçekleştirmenin tek ve doğru yolu, alt sırt bölgesindeki omurgayı, öne eğmektir. Kısacası; Sternum'u Pelvis'e veya Pelvis'i Sternum'a doğru hareket ettiren her egzersiz, mide çalışmalarının temelini oluşturmaktadır.

- **Mide Egzersizlerinin Guruplandırılması:**

Mide egzersizleri üst ve alt mide(karın) olmak üzere 2 ana guruba ayrılırlar. Aslında tamamen izole edilebilecek iki ayrı mide kası yoktur. Bu nedenle, bütün egzersizler tüm mide kasları üzerinde etkilidirler. Fakat midede bazı kısımlar bağlayıcı bir dokuyla birbirinden ayrılmışlardır. Bunlar mide baskıvalarını oluştururlar. Burada alt ve üst mide guruplarının çalışmalarında temel nokta; Pelvis'i hareket ettirerek alt gurup yani karın kısmı, Sternum' u hareket ettirerek ise üst gurup kaslar (mide) çalıştırılmış olmaktadır.

## BÖLÜM 4

### MİDE VE BEL PROGRAMI



Gerek erkek gerekse kadında fiziksel görünüşü ilk anda belirleyen, estetik, zinde ve etkili bir görüntü kazandıran vücut bölümü, yağlardan arındırılmış ve ayrıntılar kazandırılmış mide ve karın kaslarıdır.

Zinde bir vücut, gergin ve düz bir mide, tüm dünyaya sağlık ve formunuzun denetimini elinizde tuttuğunuzu anlatır. Hayatın her bölümünde ve her yaş gurubunda bu gerçek çok önemlidir. Hele ileri yaşlarda, formda olma diğer yaşlardakinden daha önemlidir. Bunun nedeni yaşlanma sürecinin başlamasından sonra mide ve karın bölgesi, forma sokulup, yağların atılmasının en zor olduğu bölgelerin başında gelmektedir.

Fakat buna rağmen yaşlanmaya ait fiziksel etkilerin pek çoğunu yavaşlatmanız, durdurmanız ve hatta geriye çevirmeniz mümkündür. Bunun için çok fazla zaman, para ve çaba sarfetmeniz gerekli değildir. Gerekli olan her şey burada size açıkladığım form tutma plânındadır.

Bu program “Mide Sendromunu” ve “**Orta Kattaki Görüntü Kirliliğini**” hızlı ve sonuç verici bir şekilde ortadan kaldırmak için hazırlanmış bir egzersiz plânıdır.

Bu program, kendi haline bırakıldığı takdirde, hangi yaşta olursanız olun, gençlik ve güç kaybını gösterecek şekilde ilk olarak yaşlanmaya başlayan, sarkan ve yağ biriktiren mide kasları üzerinde yoğunlaşır. Bu programla birlikte yeniden güç, zindelik ve estetik kazanıp, bu özelliklerinizi yaşam boyu koruyabilirsiniz.