

Yayın Adı: Yeni Şafak Pazar

Referans No: 12957705

Renk: Renkli

Yayın Tarihi: 18.04.2010

Etki: Olumlu

STxCM: 125,00

Küpür Sayfa: 1

Tiraj: 103434

Reklam Etkisi: 16625,00

Egzersiz yapmalıyız ama nasıl?

Açık havada mı, evde ya da spor salonlarında fitness cihazlarıyla mi? Egzersiz ve cihaz seçiminde nelere dikkat etmeniz gerektiğini Fitness Danışmanı Özgür Güngör anlatıyor.



Dinlenmekle geçmeyen yorgunluk, göbek, basen, bel çevrenizde biriken yağlar, fazla kilolar, seltitler, sarkan kollar... Tüm kozmetik çözümler size şunu kozmekle yardımcı olur: Peki size uygun egzersizin ne olduğunu, hangi durumlarda tekrarları atacağınızı yaptığınız egzersizin gerçekten faydalı olup olmadığını, kaç kalori yakmanız gerektiğini nasıl bileceksiniz? **Life Fitness** Türkiye Fitness Danışmanı Özgür Güngör açık havada yapılan sporları cihazlı sporlarla karşılaştırdı.

Egzersizin her çeşidi doğru yapıldığında faydalıdır fakat bir aktivitenin egzersiz olarak kabul edilebilmesi için bazı kriterlere uygun olması gerekir.

EGZERSİZİN AMACI OLMALI

Her şeyden önce egzersizin belirlemiş bir amacı olmalı. Bu amaç yağ yakmak, kalp damar sağlığını geliştirmek, performans artırmak... vs olarak sıralanabilir. Sonrasında bu amaca uygun bir egzersiz tipi, amaca ulaşmak için gerekli egzersiz frekansı (haftada kaç kez), amaca uygun süresi ve şiddeti olması gerekir.

Tüm bu kriterlerin sağlanması

Hangi spor aleti?

-Seçiminiz bir koşu bandı ile yürüme ve koşmaktan yanaysa uzun seneler güvenle kullanacağınız bir model seçmelisiniz.

-Egzersiz programlarının seçiminde yardımcı olan ve sesi komutlarla motive eden Sanal Antrenörlü spor aletleri, Arazi, Dağ ve Pist'ten oluşan gerçek zamanlı görsel motivasyonla sizi spora itna ediyor.

-Ağırlık çalışmaları asla ihmal etmemelisiniz. Ağırlık istasyonlarında ağır ve pozisyon değiştirilerek farklı kas gruplarına yönelik çalışabilirsiniz.

Kalori, nabız, hız, tempo gibi verilere amda ulaşabilmek motivasyonu canlı tuttuğu gibi amaca uygun çalışmayı ve gelişimi izlemeyi kolaylaştırıyor. Dışarda yapılan egzersiz hep daha çekici gelse de ölçüm ve kontrol yapamaması, her zaman uygun alan bulunamaması özellikle şehirlerde koşu bantlarına ilgiyi artırıyor.



ve ölçülmesi, egzersizde amaca ulaşmanın ve yarar sağlamanın anahtarıdır.

Her dönemde popüler olan aktörlerin, starların etkilediği bir fiziksel beğeni trendi oluşmuştur. Esikiden Arnold Schwarzenegger ve Sylvester Stallone popülerdi. Herkes onlara benzemek isterdi. Bu nedenle de Rambo'yu izleyen ertesi gün sağlıklı sağlıksız Body Building se-lonlanırdı. Diğer taraftan Jane Fonda ile 80'li yıllarda Aerobic patlama yaptı.

Aerobigin yerini 90'lara geçen step ve 2000'li yıllara geçildiğinde beğeniyi kendi lehine çeviren pilates çalışmaları aldı. Tüm bu trendler değişirken hiç değişmeden kalan, popülerliğini hiç kaybetmeyen tek alan aletli fitness oldu. Ar-

nold da, Sylvester de, Olivia da, Madonna da fitness çalışmaları yapıp ve hala yapıyorlar.