

Vücut Geliştirme ve Beslenme Rehberi

Vücut Geliştirmeye Giriş

Vücut geliştirme yalnızca kas yapmak değildir. Bu bir yaşam biçimidir.

Disiplin, sabır ve süreklilik bu sürecin yapı taşlarıdır. Kas kütlesini artırmak, yağ oranını düşürmek, vücudu şekillendirmek gibi fiziksel değişimlerin ötesinde;

- Postür (Duruş) bozuklukları düzelir.
- Metabolizma hızlanır.
- Özgüven artar.
- Stres azalır, ruh hali iyileşir.

Yeni başlayan biri için en önemli adım, düzenli bir antrenman ve beslenme rutini oluşturmaktır. Gelişim bir günde gelmez. Ancak her gün yapılan küçük adımlar, zamanla büyük farklar yaratır.

Unutma:

“Güçlü bir vücut, güçlü bir zihnin yansımasıdır.”

Antrenman Sistemleri ve Doğru Programlama

Antrenman Sistemleri: Başarı

Tesadüf Değildir

Vücut geliştirme yalnızca salona
gitmek değil, bilinçli ve planlı

antrenman yapmaktır. Doğru

program, kas gelişimini hızlandırır
ve sakatlık riskini azaltır.

Temel Antrenman Sistemleri

1. Full-Body (Tüm Vücut Antrenmanı)
Yeni başlayanlar için idealdir.

Haftada 2-3 gün yapılabilir.

Tüm kas grupları aynı gün çalıştırılır.
Kaslar daha sık uyarıldığı için genel dayanıklılığı artırır.

2. Split Program (Bölünmüş Program)

Orta ve ileri seviye sporculara uygundur.

Haftada 4-6 gün uygulanabilir.

Her gün farklı kas grubuna odaklanılır.

Pazartesi: Göğüs - Triceps

Salı: Sırt - Biceps

Çarşamba: Dinlenme

Perşembe: Bacak

Cuma: Omuz - Karın

3. Push - Pull - Legs (İt - Çek - Bacak)

Kas gruplarını hareket yönüne göre ayırır.

Fonksiyonel güç ve hacim kazanımı sağlar

Progressive Overload (Artan Y¼k Prensibi)

Kaslar ancak zorlandıklarında büy¼r. Her hafta ufak artışlar yapmak gerekir:

- Ağırlık artırmak
- Tekrar sayısını yükseltmek
- Set sayısını artırmak
- Dinlenme süresini azaltmak

📌 Not: 6-12 tekrar aralığı kas hacmi (hipertrofi) için idealdir.

Makro ve Mikro Besinler

◆ Makro Besinler (Makrobesinler)

Vücut geliştirme sürecinde en çok dikkat edilmesi gereken kalori kaynaklarıdır:

- Proteinler: Kas dokusunun inşası ve onarımı için temel yapı taşıdır.
 - Örnek kaynaklar: Tavuk, hindi, balık, yumurta, yoğurt, mercimek
 - Hedef: Vücut ağırlığının kilogramı başına 1.6 - 2.2 gram protein
- Karbonhidratlar: Enerji sağlar, kasları dolgun gösterir.
 - Örnek kaynaklar: Yulaf, pirinç, patates, meyve, tam buğday ürünleri
 - Hedef: Antrenman yoğunluğuna göre ayarlanmalıdır.
- Yağlar: Hormon dengesi ve eklem sağlığı için gereklidir.
 - Örnek kaynaklar: Avokado, zeytinyağı, kuruyemişler
 - Günlük kaloringin %20-30'u yağlardan gelebilir.

◆ Mikro Besinler (Vitaminler ve Mineraller)

Küçük dozlarda alınsalar da, metabolik süreçlerde büyük roller üstlenirler.

- Çinko: Testosteron üretimi için önemlidir.
- D vitamini: Güçlü kemikler ve bağışıklık için.
- Magnezyum: Uyku kalitesi ve kas gevşemesi için.
- Demir: Oksijen taşınması ve enerji üretimi için.

👉 Not: Renkli sebzelerle tabağını zenginleştirerek tüm mikro besin ihtiyacını karşılayabilirsin.

Mikro Besinler (Vitaminler ve Mineraller)

Küçük dozlarda alınsalar da, metabolik süreçlerde büyük roller üstlenirler.

- Çinko: Testosteron üretimi için önemlidir.
- D vitamini: Güçlü kemikler ve bağışıklık için.
- Magnezyum: Uyku kalitesi ve kas gevşemesi için.
- Demir: Oksijen taşınması ve enerji üretimi için.

👉 Not: Renkli sebzelerle tabağını zenginleştirerek tüm mikro besin ihtiyacını karşılayabilirsin.

Antrenman Sonrası

Beslenme Stratejileri



Antrenman Sonrası 30-60 Dakika Altın Zaman Dilimidir

Bu dönemde kaslar yıpranmıştır ve besine daha duyarlıdır.

Hedef: Kas protein sentezini artırmak ve toparlanmayı hızlandırmak.

◆ Ne Yemeliyim?

- Protein: Hızla sindirilen protein kaynakları tercih edilmeli.
 - Örnek: Whey protein, yumurta, az yağlı yoğurt
- Karbonhidrat: Glikojen depolarını yenilemek için önemlidir.
 - Örnek: Muz, pirinç, patates, üzüm suyu



Örnek Öğün:

- 1 porsiyon tavuk göğsü
- 1 tabak haşlanmış pirinç
- 1 adet muz
- 1 kase yoğurt

◆ Su Tüketimi

Antrenmanla kaybedilen sıvının geri alınması kas kramplarını önler.

İdeal olarak: Antrenman sonrası 500 ml su içilmelidir.

VYLD.