

HAREKETİN MUTFAĞI: FITNESS VE FİZYOLOJİMİZİ ANLAMAK

TEORİDEN PRATİĞE KAPSAMLI BİR YOL HARİTASI

NEDEN BU BİLGİLER ÖNEMLİ?

- 5 tekrar mı, 20 tekrar mı? → Cevabı enerji sistemi verir.
- 3 dk mı, 45 sn mi dinlenmeli? → Cevabı yakıt deposunun dolum hızı verir.
- Hafif ağırlıkla kas yapılır mı? → Cevabı tükeniş prensibi verir.



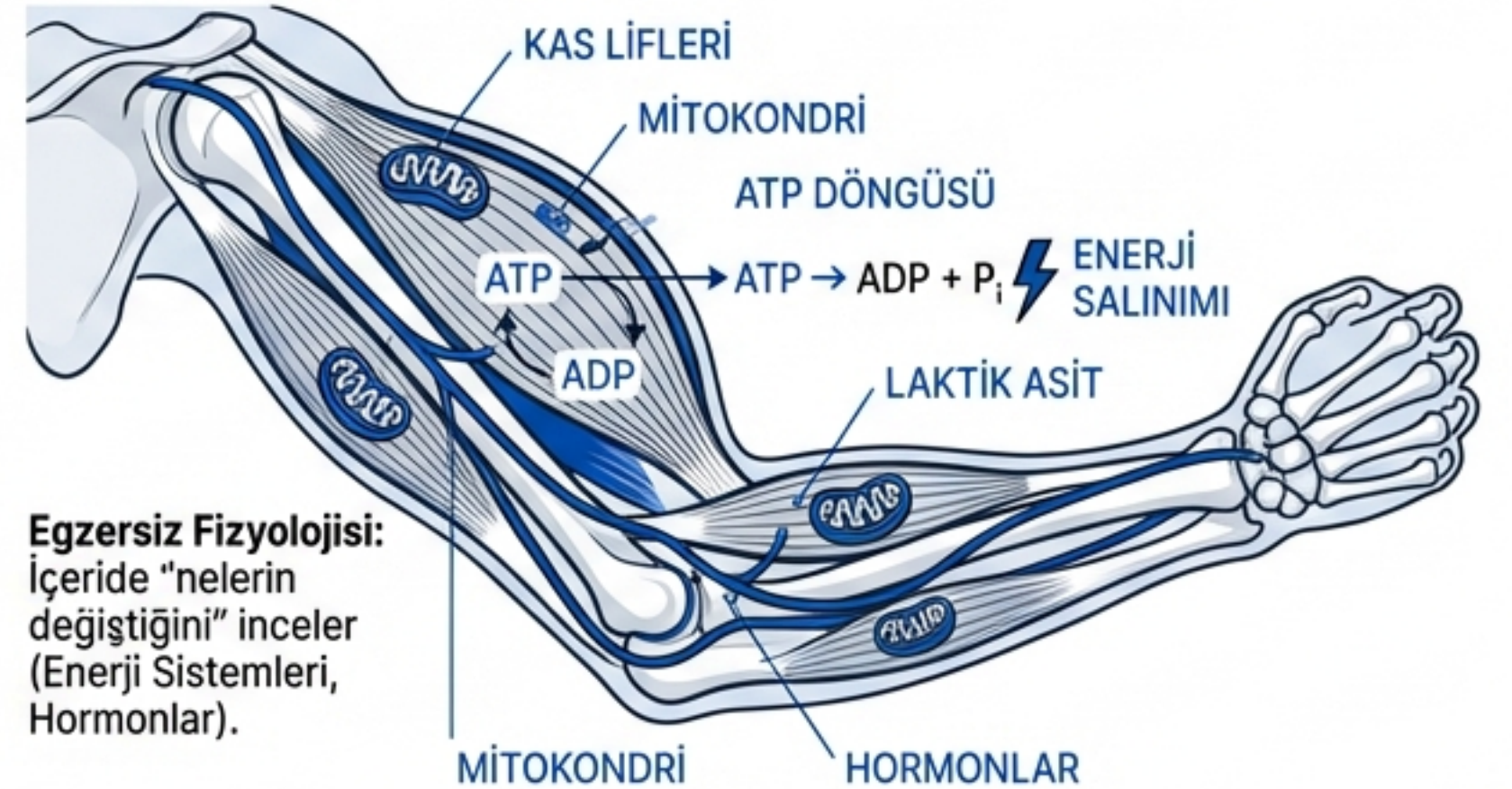
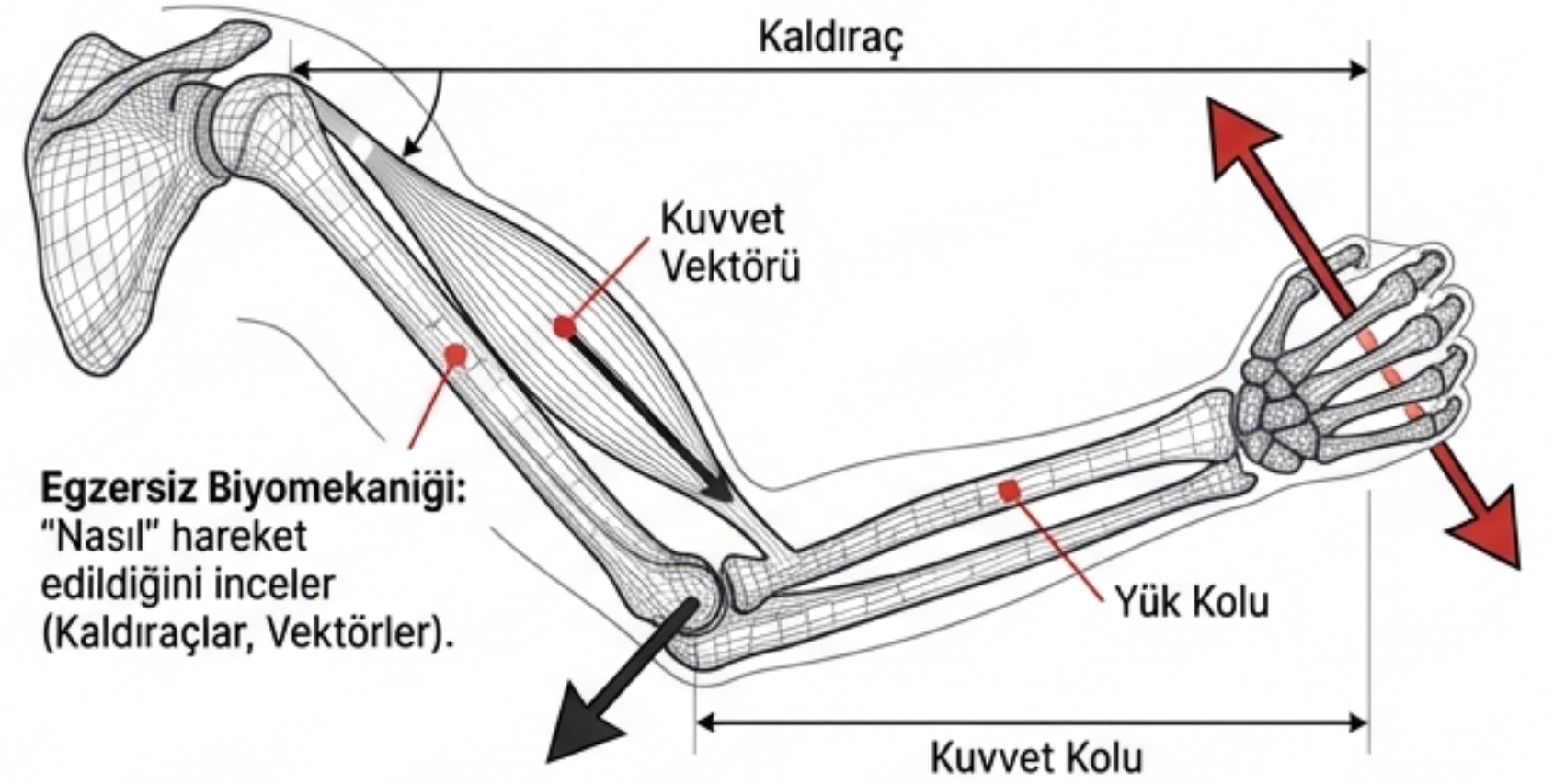
Teori:
Biyolojik Tepkiler



Pratik:
Sahaya Uygulama



Sürdürülebilirlik:
Toparlanma



Kendini Tanı: Vücut Tipleri ve Senaryo Seçimi



EKTOMORF (Hardgainer)

SENARYO A

- Özellikler: Hızlı metabolizma, zor kilo alma, kas yapımında zorluk.
- Odak: Güç ve Patlayıcı Kuvvet.



MEZOMORF (Dengeli)

SENARYO B

- Özellikler: Orta hızda kas yapımı, yağ kontrolü nispeten kolay.
- Odak: Hipertrofi (Klasik Vücut Geliştirme).



ENDOMORF / BAŞLANGIÇ

SENARYO C

- Özellikler: Kolay kilo alma, düşük dayanıklılık veya spora yeni başlama.
- Odak: Dayanıklılık, Stabilizasyon ve Yağ Yakımı.

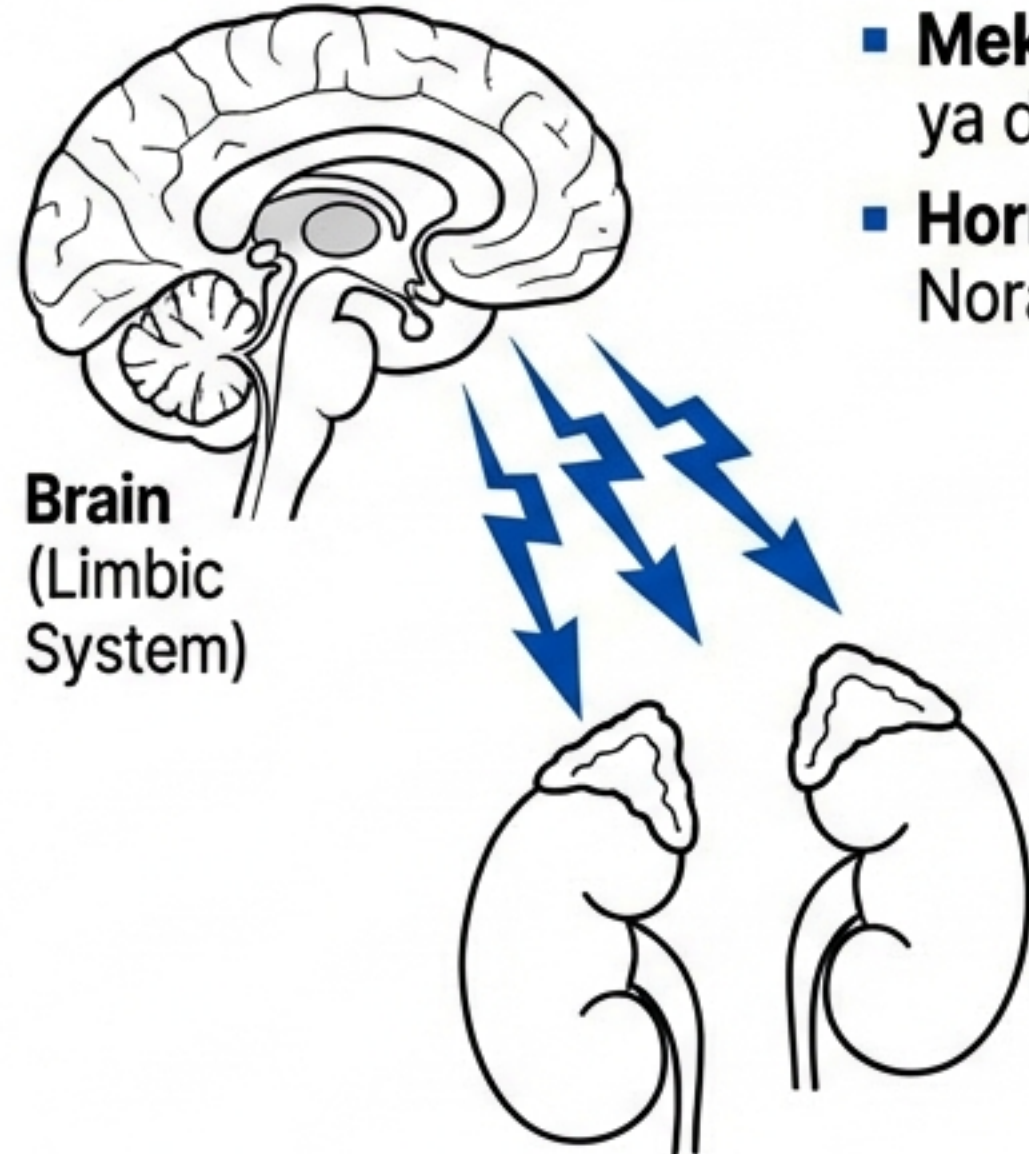
Bu sunum boyunca Senaryo A, B ve C referanslarını kendi vücut tipinize göre takip edin.

Başlangıç Fizyolojisi: Hazırlık ve İlk 10 Saniye

Before 0:00

Hazırlık Evresi (Antisipatuar Yanıt)

Hareketten önceki 30-60 sn



- **Mekanizma:** Limbik sistem "Savaş ya da Kaç" kararı verir.
- **Hormonal:** Adrenalin ve Noradrenalin salgılanır.

⚠ Kritik Uyarı: Vagal Çekilme

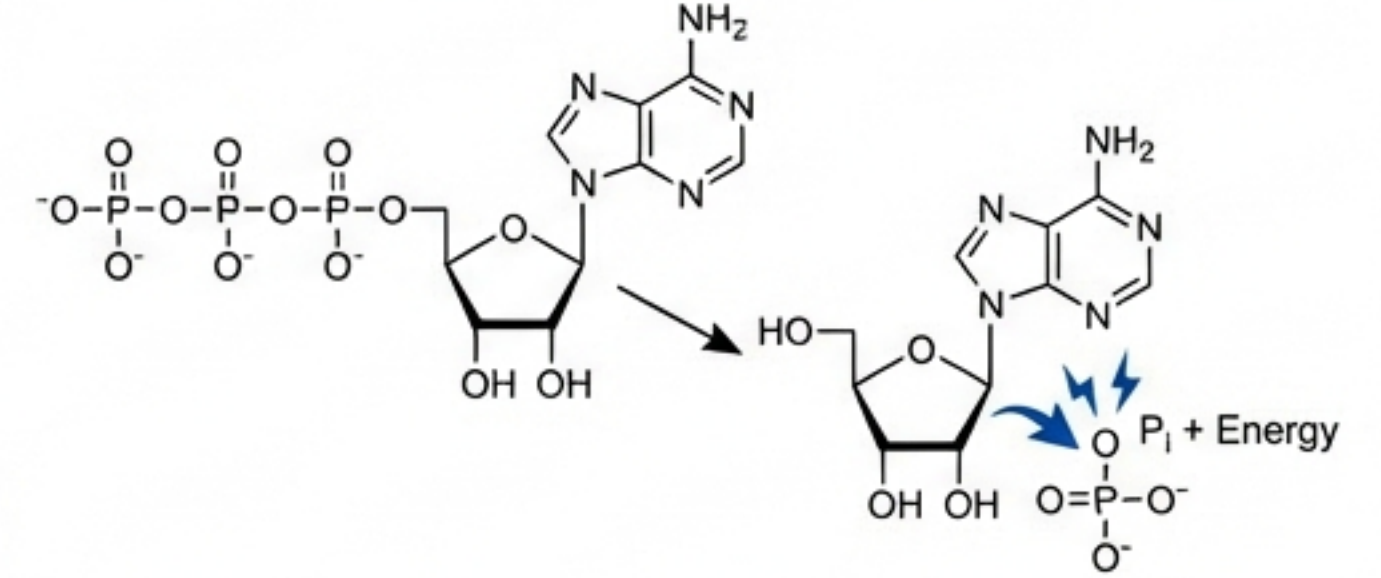
Isınmadan ağır sete girmek, parasempatik baskının (Vagus siniden kalkmasına neden olur.

- **Risk:** Baş dönmesi, bulantı, bayılma.
- **Çözüm:** Kademeli ısınma.

0:00 - 0:10

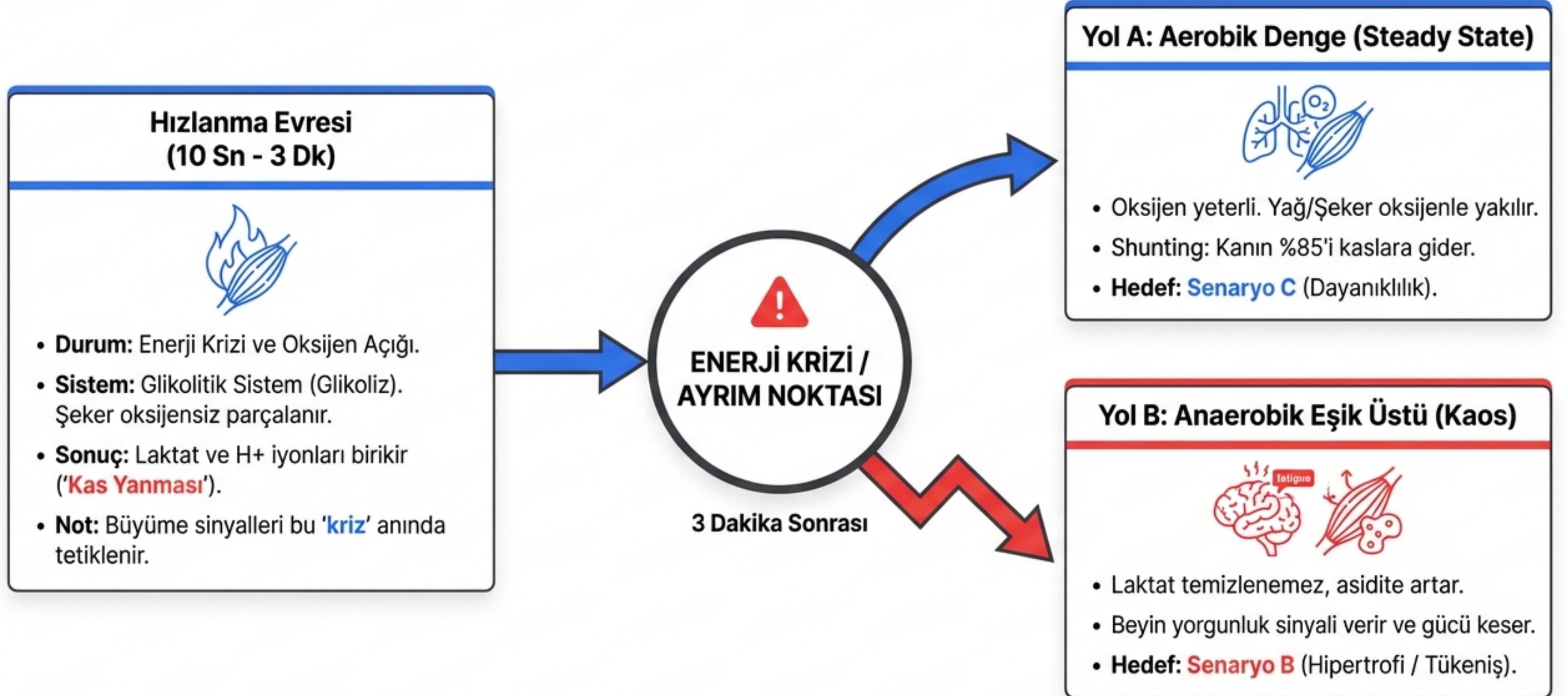
Başlangıç Evresi (Fosfojen Sistem)

Inter Medium, 0-10 Saniye



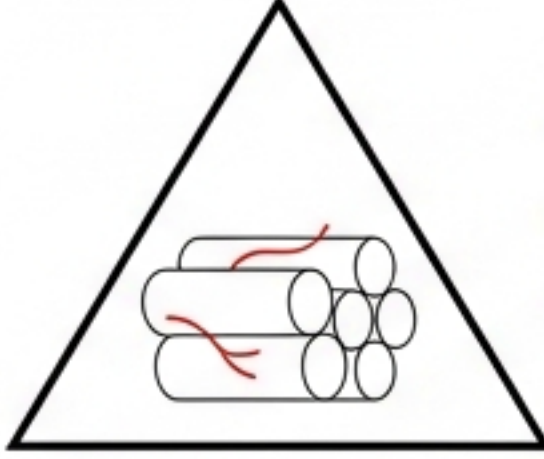
- **Yakıt:** Hazır ATP (1-2 sn) + Kreatin Fosfat (8-10 sn).
- **Özellik:** Oksijensiz, anlık ve maksimal güç.
- **Pratik:** 3-5 tekrarlı Squat/Deadlift setleri bu aralıkta gerçekleşir.

Enerji Krizi ve Yol Ayrımı (10. Saniyeden Sonrası)



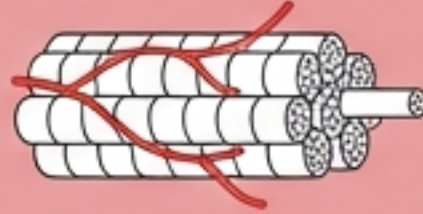
Kas Lifleri ve Henneman'ın Boyut Prensibi

Henneman Prensibi: Sinir sistemi ekonomiktir. Önce küçük, gerekirse büyük birimleri devreye sokar. ("En güçlü askeri en son savaşa sok.")



Tip 2x (Beyaz / Hızlı Kasılan)

En son çare. Maksimal güç, hızlı tükenir. Büyüme Potansiyeli: MAKSİMUM.



Tip 2a (Pembe / Ara Form)

Orta şiddet. Tip 1 yorulunca devreye girer. Büyüme Potansiyeli: Orta.



Tip 1 (Kırmızı / Yavaş Kasılan)

İlk devreye girer. Yorulmaz, güçsüz. Büyüme Potansiyeli: Çok Düşük.

Kritik Soru: Hafif kiloyla kas yapılır mı?

Cevap: EVET.

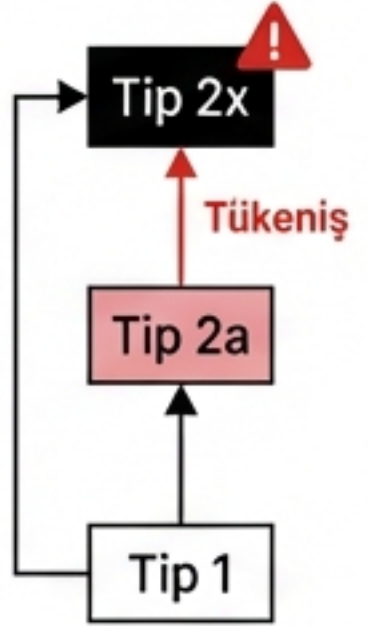
Koşul: Tükeniş.

10 kg x 25 tekrar (Tükeniş)

= Tip 1 yorulur

→ Tip 2a yorulur

→ Vücut mecburen Tip 2x'i devreye sokar.



Sonuç: Ağırlık ne olursa olsun, son tekrarlardaki zorlanma büyümenin anahtarıdır.

Özel Dosya: Polat Yücel Notu (Ektomorf/Hardgainer)

Profil Analizi

Hardgainer bireylerde Tip 2 lifleri baskın olabilir ancak enerji depoları kısıtlıdır.

SIK YAPILAN HATALAR

- ✗ Yüksek hacim (20 tekrar).
- ✗ Kısa dinlenme (45 sn).
- ✗ **Sonuç:** Gelişememe veya küçülme.

DOĞRU STRATEJİ

- ✓ **Tekrar Aralığı:** 3-6 (Tip 2x odaklı).
- ✓ **Dinlenme:** 3-5 Dakika (ATP'nin tam dolması için şart).
- ✓ **Yük:** Ağır ve patlayıcı.

Uygulama Stratejileri 1: Isınma ve Güç Beslenmesi

Isınma Protokolleri (Vagal Çekilme Yönetimi)

Inter Medium



Enerji Sistemine Göre Beslenme (Yüksek Şiddet)

Inter Medium

Fosfojen Sistem (Güç/Senaryo A)

- **Yakıt:** Kreatin Fosfat.
- **Takviye:** Kreatin Monohidrat (Günde 5g).
- **Etki:** 8-10 sn'lik yakıtı **12-15 sn'**ye çıkarır.



Glikolitik Sistem (Hipertrofi/Senaryo B)

- **Yakıt:** Glikojen.
- **Antrenman Öncesi (2 saat):** 40-60g Kompleks Karb.
- **Antrenman Öncesi (30 dk):** 20-30g Basit Karb (Muz/Bal).



Uygulama Stratejileri 2: Dayanıklılık ve Tükeniş Yönetimi

Enerji Sistemine Göre Beslenme (Oksidatif Sistem/Senaryo C)

- **Intra-Workout:** 60+ dk süren antrenmanlarda her 30 dakikada 15-30g karbonhidrat.

⚠ **Risk:** Glikojen biterse performans %30 düşer.

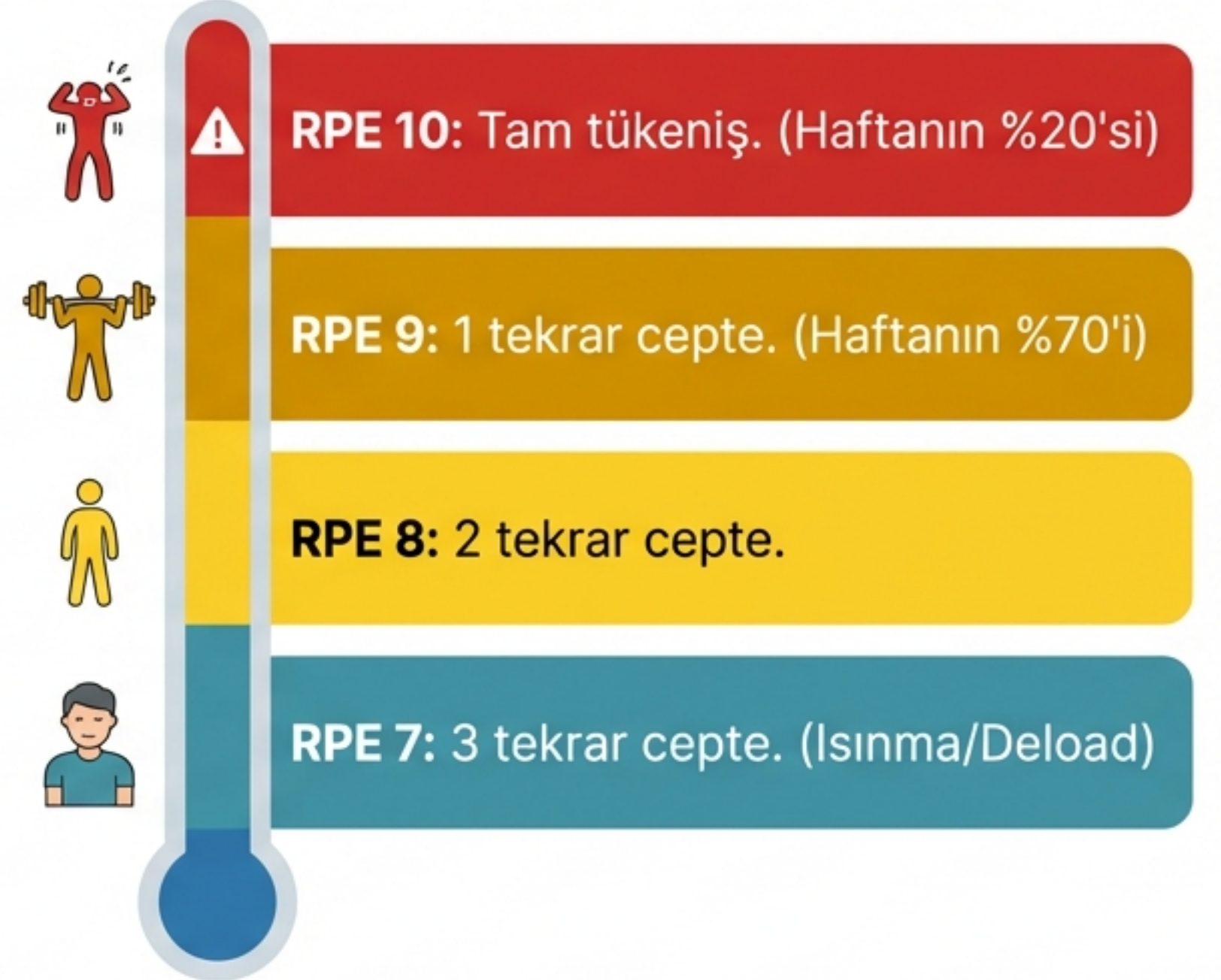


Tükeniş Türleri

- ✓ • **Mekanik Tükeniş (İstenen):** Form bozulmadan ağırlığı kaldıramama.
- ✗ • **Teknik Tükeniş (Tehlikeli):** Formun bozulduğu an. DURUN.



RPE Tablosu (Algılanan Zorluk)



SENARYO A: Güç ve Patlayıcı Kuvvet

Kim İçin: Ektomorf / Güç Odaklı

Hedef: Tip 2x aktivasyonu, Mekanik Gerilim, ATP-CP Sistemi

Set/Tekrar	Dinlenme	Tempo	Örnekler
3-5 Set 3-5 Tekrar 	3-5 Dakika (Tam Toparlanma) 	X-0-1 (Patlayıcı) 	Squat, Deadlift 

Toparlanma Beslenmesi (Acil)

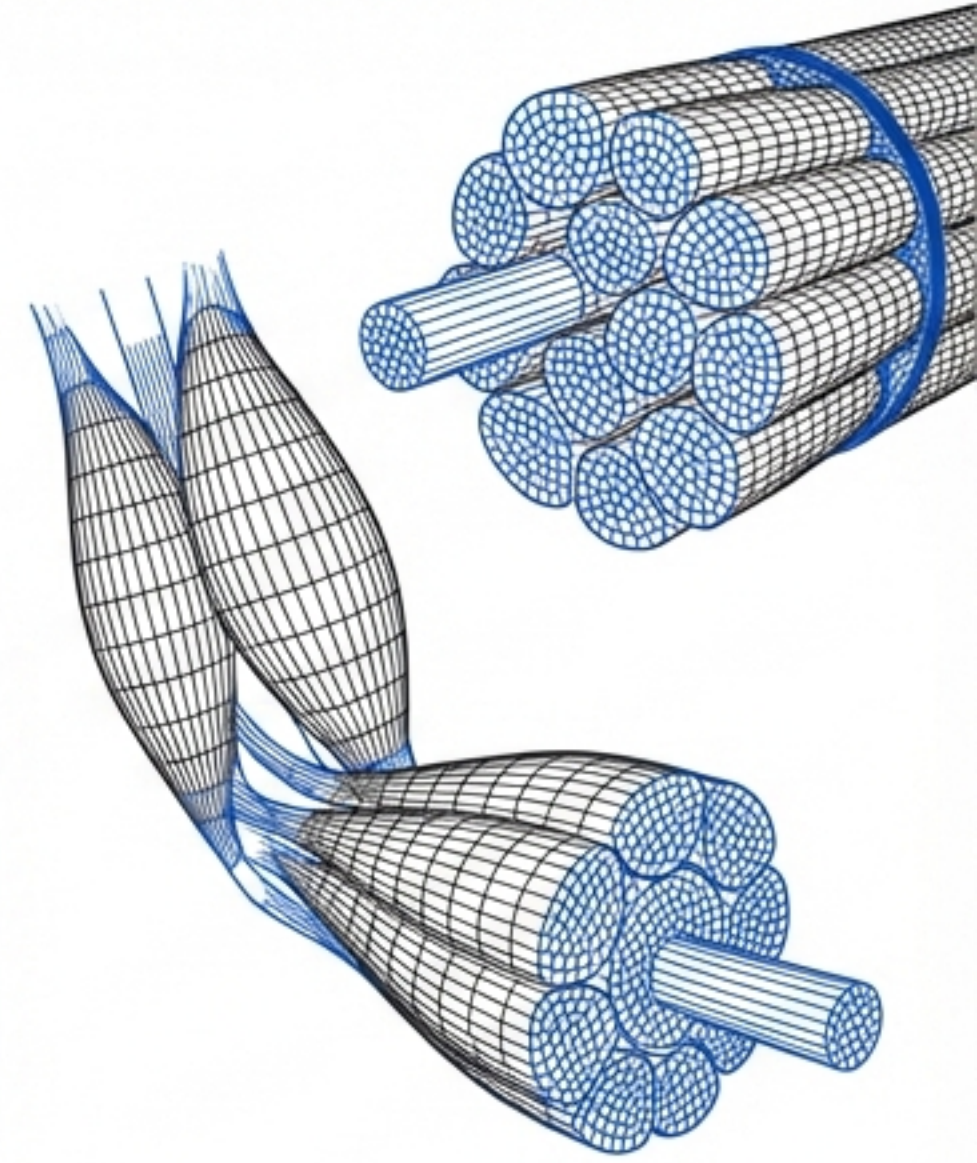
- **Zamanlama:** İlk 30 dk.
- **İçerik:** 30-50g Basit Şeker + 25-40g Whey.
- **Amaç:** Boşalan ATP ve glikojen depolarını anında doldurmak.



SENARYO B: Hipertrofi

Kim İçin: Mezomorf / Klasik Vücut Geliştirme

Hedef: Metabolik Stres, Laktat birikimi, Glikoliz



Düzen

Bölgesel Split
(Göğüs/Triceps vb.)

İleri Teknikler

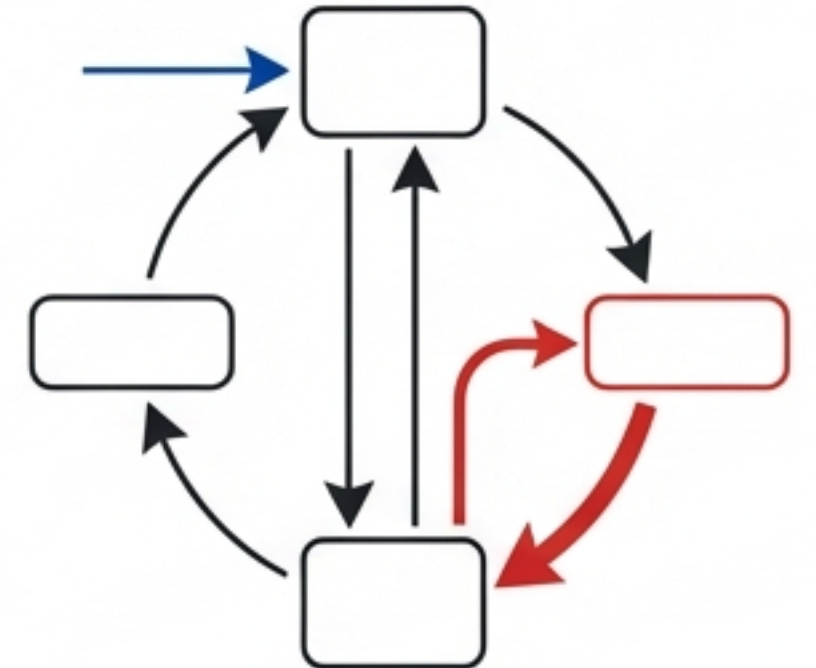
Drop Set (%30 düşüş), **Super Set**

Tekrar

8-12 Tekrar
(Tükenişe yakın)

⚠ Kritik Toparlanma: Laktat Temizliği

- **Protokol:** Antrenman sonu 10-15 dk Aktif Toparlanma (hafif yürüyüş/bisiklet) **ŞARTTIR.**
- **Neden?:** Pasif dinlenmede laktat 2 saatte temizlenir, aktif toparlanmada 30 dakikada.



SENARYO C: Dayanıklılık ve Başlangıç

Kim İçin: Yeni Başlayanlar / **Endomorf**

Hedef: **Kılcal damarlanma**, **Oksidatif kapasite**, Hareket kalitesi

1. Düzen	2. Tekrar	3. Dinlenme
Full Body (Tüm vücut) 	15-20-25+	30-45 sn 

İlerleme Stratejisi (Progressive Overload)

Stage 1:
Hafta 1-2:
Form öğrenme.



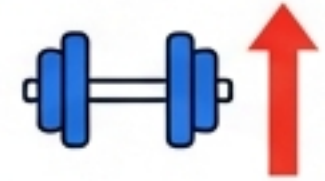
Stage 2:
Hafta 3-4:
Set sayısı artışı.



Stage 3:
Hafta 5-8: Tekrar sayısı
artışı (15 → 25).

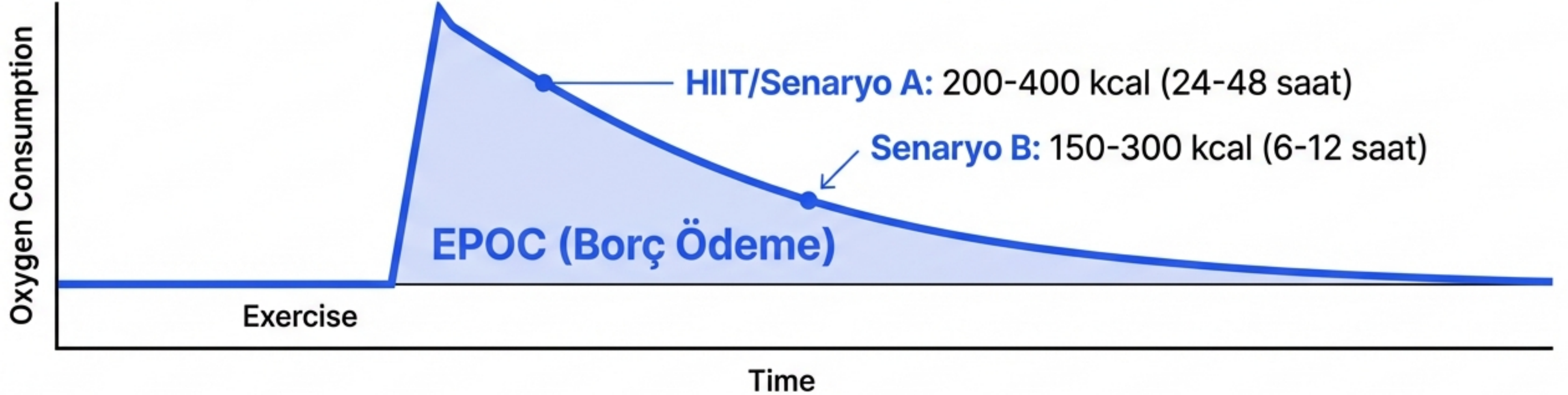


Stage 4:
Hafta 9+:
Ağırlık artışı.



Toparlanma (Recovery) ve EPOC Etkisi

EPOC: Egzersiz Sonrası Aşırı Oksijen Tüketimi



Hızlı (0-2 Saat)

- ATP/Kreatin dolar. Anabolik pencere.

Orta (2-6 Saat)

- Laktat temizliği (Cori Döngüsü). Glikojen %60 dolar.

Uzun (6-72 Saat)

- Protein sentezi. Hormonal denge.

Toparlanmayı Hızlandırma Teknikleri

Fiziksel Yöntemler



Soğuk Su (Ice Bath)

10-15°C, 10 dk.
İltihabı azaltır.



Kontrast Duş

3 dk Sıcak / 1 dk
Soğuk. Kan dolaşımını
pompalar.



Foam Rolling

Kas gerginliğini ve
fasyal stresi azaltır.

Biyolojik Yöntem

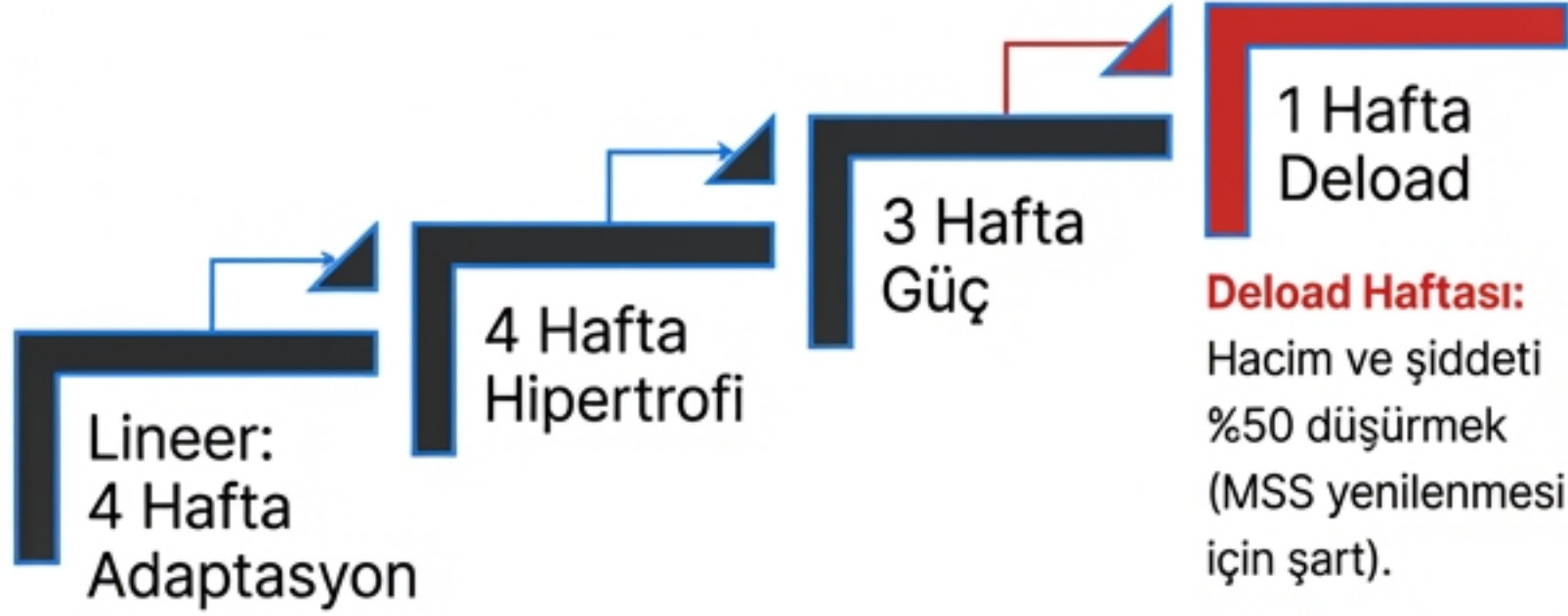


Uyku Optimizasyonu (En Önemlisi)

- **Ortam:** Karanlık ve Serin (18-20°C).
- **Hormonal Pik:** Büyüme hormonu (HGH) derin uykuda, özellikle 23:00-02:00 arasında %400-500 artar.

İlerleme Takibi ve Periyodizasyon

Periyodizasyon Modelleri



Plato (Durgunluk) Çözüm Haritası

- 1. Egzersiz Değişimi (Örn: Barbell -> Dumbbell).
- 2. Tempo Değişimi (Time Under Tension).
- 3. İleri Teknikler (Drop set).
- 4. Beslenme/Uyku Kontrolü (Protein 1.6g/kg?).

İlerleme Takibi:

✗ Tartı ve Ayna (Yanıltıcı)

✓ Güç artışı, Mezura, 1RM Testleri

Referans Tabloları ve SSS

Hedef Bazlı Parametreler

Güç	1-5 Tekrar	3-5 dk Dinlenme	Fosfojen
Hipertrofi	6-12 Tekrar	60-90 sn Dinlenme	Glikoliz

Beslenme Zamanlaması

Sabah	Su + Tuz
Pre-Workout (2h)	40-60g Karb
Post-Workout (30m)	30-50g Basit Karb + 25-40g Whey

Takviye Önceliği

1. Whey
2. Kreatin
3. Omega-3
4. D3 Vit
5. Magnezyum

Sık Sorulan Sorular

- **Kardiyo kas yakar mı?** Evet, haftada 3-4 saati geçerse.
- **Sabah mı Akşam mı?** Öğleden sonra (16:00-18:00) performans pik yapar.
- **Kalori:** Kas için +300 kcal, Yağ yakımı için -300 kcal.

Sonuç: Bilinçli Antrenman Manifestosu

- 3 tekrar ile 20 tekrar farklı fizyolojik olaylardır.
- Dinlenme süreleri keyfi değil, biyolojiktir.
- Tükenişe gitmeden gelişim sınırlıdır.
- Toparlanma, antrenmanın yarısıdır.

Başlangıç İçin 4 Haftalık Yol Haritası

Week 1	Vücut tipini belirle (A, B, C) ve başla.
Week 2	Programı uygula, RPE notları tut.
Week 3	İlk ölçümleri al (Mezura, Foto).
Week 4	Deload Haftası (%50 şiddet).



Hafta 5+: Progressive Overload (Ağırlık artır).