

Vücut Geliştirme

Genel Bilgiler

Spor Bilimleri Anabilim Dalı

Genel Bilgiler

- Sporcular için yapılaşmayı sağlayan en önemli faktör enerjidir. İnsan vücudu protein, karbonhidrat ve yağlardan rahatlıkla gerekli enerjiyi kazanabilir.
- 1 gr protein veya 1 gr karbonhidrat vücuda 4 kcal, 1 gr yağ ise 9 gr enerji sağlamaktadır.
- Karbonhidratların çoğu hazmedilebilir formdadır ve direk olarak kana karışır. Besinlerdeki yağların hazmedilmesi ise zordur ve bu nedenle kandaki lenf'ler üzerinden doğru yağ depolarına transfer edilirler. En son yapılan araştırmalar sonucunda vücuttaki yağ bağlanmalarının sadece fazla kalori almaktan kaynaklanmadığı ortaya çıkmıştır.
- İnsan vücudunun yağlı yemeklerden aldığı yağ oranı, yüksek değerde karbonhidrat içerikli besinlerden aldığı yağ oranına kıyasla daha fazla düzeye ulaşmaktadır. Vücudun günlük 8 gr'dan daha fazla yağ ihtiyacı olmadığı için yağ oranı ve yağ asiti yüksek olan gıdalardan kaçınılmalıdır.

Genel Bilgiler

- Yaşam için gerekli enerji ihtiyacı, verilen donelere göre hesaplanan temel enerji ve onun üzerindeki enerji ihtiyacıdır. Temel enerji, bedeni canlı tutma, taşıma ve fonksiyonlarını yerine getirmek için gerekli olan enerjidir. (Bayanlarda daha fazla yağ olduğundan dolayı bu oran %10 azalır ve yaş ilerledikçe insan vücudundaki anabolizmaların değişimi yavaşlar böylece bu oran daha da düşer.)
- Kilo alma çabaları da aynı kilo verme kuralları gibidir. Burada da bilimsel kuralları uygulamak ve kilo vermede olduğu gibi yavaş kilo alınmasını hedeflemek önemlidir.
- Araştırmalara göre bir sporcunun kilo kazanması haftada 300-600 gr civarında olmalıdır. Bunun aşağısı veya yukarısı pek iyi sonuçlar vermemektedir. Bunun için temelde, genel olarak günlük enerji gereksinimine ilave edilecek 1000 kalori fazlalık yeterli olacaktır. Egzersiz programlarında çalışma açısından da, her kas grubu için az hareket, az set ve tekrarlar uygulanacaktır. Beslenmeye gereğinden fazla yer vermek ise, gereksiz yağ birikme sorunu yaratacaktır.

Genel Bilgiler

Sporcular İçin Günlük Tüketime Göre Örnek Bir Beslenme Tablosu	
Süt Grubu	Süt, peynirler, yoğurt (4 bardak süt veya eş değerleri)
Et Grubu	Dana ve koyun etleri, kümes hayvanları, balık, kuru fasulye, nohut,mercimek,fındık,ceviz.Günde üç veya daha fazla tabak (Büyük ve zengin bir tabak ve et miktarı da en az 200 gr.)
Sebzeler	Koyu yeşil, açık yeşil, sarı sebzeler, patates (Günde üç veya daha fazla tabak)
Meyveler	Narenciye, elma, domates vb. (Günde üç veya daha fazla)
Ekmek, tahıl ve hububat	Ekmek, makarna, pilav (Günde üç veya daha fazla tabak) (3 dilim -120 gr- ekmek, bir tabak hububata eşdeğer kabul edilir)

L-KARNİTİN :

Özellikle yağ maddelerinin değişiminde önemli fonksiyon ve işlevlere sahiptir. Bu nedenle hem spor yaparken hem de diyet uygularken büyük anlam taşımaktadır. Vücut yağ yakmak istediği zaman derhal yağ deposunu harekete geçirir ve böylece enerji üretmeye başlar. Vücudun enerji üretmeye başladığı yerler Mitokhondria dediğimiz küçük enerji santral hücreleridir. İnsan vücudu bu transfer mekanizmasını, yağı tek başına hücre duvarından ve Mitokhondria enerji santralinden geçirirkenmükemmel şekilde tamamlar. Karnitin adeta yağı sırtında taşıyarak hücrelerin içine yerleştirir. Karnitin, vücut tarafından alınan besinlerin bünyesinde bulunan amino asitlerden oluşturulur ve ayrıca bazı besinlerde özellikle "et" içinde hazır bulunmaktadır. Bu yüzden carnis=et olarak bilinir.

Genel Bilgiler

KREATİN :

Araştırmalar sonucunda yaban kedilerinin kas hücrelerinde yüksek derecede Kreatin-Fosfat üretilmekte olduğu belirlenmiştir. Bu anlayışı insanlara aktarmak gerekirse yoğun spor yapan ve vücut geliştirme ile uğraşan kişiler için büyük bir anlam taşımaktadır. Vücut, karbonhidrat ve yağ yakarken ayırdığı enerjiyi kendi bünyesinde depolayarak Adenosin-tri-fosfat (ATP) yapımında kullanır. ATP moleküllerinin bölünmelerinden elde edilen enerji vücudun enerjiye ihtiyaç duyduğu bölgede kullanılır.

Protein tozu, hali hazırda en çok tercih edilen supplementtir. Çünkü vücut için gerekli **günlük protein ihtiyaçı**, yalnızca besinlerden karşılanacak kadar az değildir; hele ki sporla ilgileniyorsanız emin olun hiç değildir. Kas gelişiminde en önemli rolü oynayan proteinleri vücuda yeterli miktarlarda alabilmek için, protein tozu gibi takviyelere ihtiyaç duyulabilir.

BCAA amino asitleri genellikle kas kaybı riskinden koruyan bir takviye olarak bilinir. Kaslardaki protein sentezini arttırarak kas yapım sürecine katkıda bulunurlar.