



İbrahim Sırrı ÖNAL

AFAA (Aerobic and Fitness Association of America)
Titanic Port Hotel / Fitness Manager

PERSONAL TRAINER

Fitness'daki Yeni Trendler

Çağımızın en büyük problemleri olan hareketsiz yaşam, yoğun ve stresli çalışma ortamları bizleri sağlıklı bir yaşama sürüklüyor. Kısıtlı zamanı olan, yoğun iş temposu yüzünden vakit ayıramayan ya da üşenmekten spor yapamayanlar için çağımızın yeni trendi 'Personal Training'... Bu aydan itibaren; sağlıklı beslenme, egzersiz çeşitleri ve motivasyon artırıcı uygulamalar konusunda yazılar yazarak, yaşam kalitenizi biraz daha yükseltmek konusunda sizleri bilinçlendirmeye çalışacağım.

Kimi zaman kendinizde spora gidecek motivasyonu bulamazsınız veya gitmeniz bile performansınız psikolojik olarak yetersizdir; kimi zaman da zamanınız azdır veya hiç yoktur...

Personal Training, profesyonel bir eğitmen tarafından size özel bir egzersiz programının hazırlanması ve eğitmen eşliğinde uygulanmasıdır. Personal Trainer; aklınızı meşgul eden işlerden sizi birkaç saatliğine uzaklaştırır, etkili egzersiz yapmanızı ve rahatlamanızı sağlar. Uzman bir antrenörün kişiye özel bir program yazması ve bunu uygulatması, o kişiye daha kısa zamanda etkili ve kontrollü şekilde egzersiz yaptırmak demektir.

Şunu unutmayın ki; doğru beslenmek antrenmandan daha önemlidir. Personal Trainer, size nasıl beslenmeniz gerektiği konusunda yardımcı olmalı ve günlük almanız gereken besinleri en ince ayrıntısına kadar anlatmalıdır. Gün içinde gerekli hatırlatmalarla doğru beslendiğinizden emin olmalı ve sizi motive etmelidir. En önemlisi de sizin daha sağlıklı olmanızı amaçlamalıdır.

Düzenli sağlık muayenesi ve bireye özel beslenme çözümü çok önemlidir. Egzersize zaman ayırmak ve bunu günlük yaşamın bir parçası haline getirmek de temel noktalardan birisidir.

Personal Trainer, kişilerin farklı ihtiyaç ve beklentilerini karşılamak için egzersiz planı hazırlarken stan-

dart programlardan farklı olarak şunları sağlar:

- Üyenin sağlık durumu, fizyolojik durumu, spor geçmiş, yaşam tarzı, alışkanlıkları ve psikolojik durumunu (sinirli, yorgun, mutsuz, çabuk sıkılan, vb...) dikkate alarak, ihtiyaç ve istekleri doğrultusunda egzersiz programı hazırlar.
- Çalışmaların tüm detaylarını kişiye özel bir dosyada saklar.
- Periyodik ölçümler ve testler yaparak gelişimi takip eder.

Kişilerin hedeflenen sonuca ulaşmalarında antrenman programlarını düzenli, disiplinli ve ayrıntılara dikkat ederek uygulamaları çok önemlidir. Personal Trainer; bütün bunların aksamadan yapılması için kişilerin motivasyonunu en yüksek seviyede tutar, ayrıca kişilerin beklentileri doğrultusunda yaşam kalitelerini yükseltecek alışkanlıklar kazandırır. Böylece hedeflenen sonuca ulaşmak kaçınılmazdır.

Uzun süren seyahatler, yoğun toplantılar, genelde iş saatleri dışına kayan sosyal zorunluluk haline gelen yemekler ve davetler sebebiyle iş insanlarının ve yoğun çalışan yöneticilerin beslenmesi özel takip altında olmalı. Kontrol dışı yemek yediği bir günün veya haftanın ardından, hemen bu aşırı beslenmeyi dengelemek için tedbirli olmalıdır. Bu sebeple her bireye özel bir egzersiz ve beslenme çözümü yaratılmalıdır.

Bireyin beslenme durumunu detaylıca dinledikten sonra beslenmesindeki güçlü ve zayıf yönleri anlatı-

PERSONAL TRAINER

yor, öncelikleri belirliyoruz. Kişinin beslenmesindeki vazgeçemeyeceği noktaları öğrenip; onu mutsuz etmeden, her çeşit besinden yemesine müsaade ederek dengeli ve ölçülü beslenmesini sağlıyoruz. Ara öğün alışkanlığı, yeterli su tüketimi, alkol tüketiminde ölçü ve denge ile egzersiz konusunda iyileşme en önemli değişimler oluyor. Özellikle restorana gidildiğinde mönüyü diyet ve beslenme yönünden incelemeyi öğrenen birey, çok daha sağlıklı seçimler yapıyor. Bunun yanında da düzenli egzersizle metabolizmasını hızlandırarak daha fazla kalori harcar hale gelip, daha sıhhatli bir bedene sahip oluyorlar.

Düzenli sağlık muayenesi ve bireye özel beslenme çözümü çok önemlidir.

Çay ve kahve, bileşimindeki antioksidan maddeler sebebiyle sağlığımız için önemlidir; ancak ölçülü miktarın dışına çıkıldığı zaman su tüketimini engelleyebilir ve sağlığımız için tehdit oluşturur. Çay ve kahve, özellikle şekerli olarak tüketiliyorsa durum daha da ciddidir. 1 küp şeker yaklaşık 20 kalori içerir. Her gün 5 küp şeker, 100 kalori fazlalıktır; bu da ayda 3000 kalori eder ve yıllık olarak vücut ağırlığınızda yaklaşık 5 kilo yağ artışına sebep olur.

Bazı çalışanlarda, iş gruplarına göre beslenme düzensizlikleri nedeniyle farklı rahtsızlıklar ortaya çıkabilir. Bunları şu şekilde gruplayabiliriz;

- **Banka Memurları:** Tabii ki yapılan işe göre bazı sağlık riskleri oluşuyor. Örneğin banka memurları gibi sürekli oturmak zorunda olanlar; kabızlık, dolaşım problemi, sırt ve bel ağrısı, hareketsizliğe bağlı şişmanlık ve ara öğün atlama gibi sorunlar yaşıyorlar.
- **Seyahat Edenler:** Çok sık seyahat edenlerde; düzensiz öğün alışkanlığı, egzersize zaman ayıramama, dengeli beslenme güçlüğü, saat farkı kaynaklı öğün düzensizliği, su tüketiminde eksiklik, sindirim sistemi problemleri görülüyor.
- **Yöneticiler:** Yöneticiler gibi uzun toplantılara katılmak zorunda olanlarda; aşırı çay - kahve tüketimi, yetersiz su içme, toplantılardaki yağlı ve şekerli kurabiye tüketiminde artış, öğün atlama sıkıntılarını gözleniyor.
- **Ayakta Duranlar:** Eğitimciler veya kuaförler gibi uzun süre ayakta durması gereken iş gruplarında; sırt ve bel ağrıları, dolaşım bozukluğu, ara ve ana öğün atlama, yetersiz su tüketimi, tek öğünde çok fazla yemek yeme sorunları yaşanıyor.
- **Çok Yürüyenler:** İşini yürüyerek yapmak durumunda olanlarda; öğün saatlerinde dengesizlik, sürekli dışarıda hazır yemekler yenilmesi, karbonhidrat ve

yağ içeriği yüksek lif içeriği düşük beslenme, tuvalet problemi sebebiyle az su içme sorunları yaşanıyor.

• **Aynı Pozisyonda Oturanlar:** Santral görevlisi gibi sürekli aynı pozisyonda oturanlarda; yine sırt ve bel ağrıları, sindirim ve dolaşım sistemi bozuklukları, hareketsizlik sebebiyle kilo artışı gözleniyor.

Eğitmenliğini yaptığım bazı kişilerde; yanlış, sağlıklı bir beslenme programı ile gereğinden fazla antrenman sonucu 'sürantrene' olduklarını gözlemledim. Motivasyonunu kaybeden veya düzenli egzersiz yapma alışkanlığı olmayan kişilere belirli hedefler koymayı ve

vücutlarındaki gelişimi göstererek spora bağlamayı tercih ediyorum. Kulaktan dolma bilgilerin kişileri hedeflerine ulaştırmak yerine sağlıksız sonuçlar verdiğine şahit olduğum için profesyonel kişilerden destek aldıklarına emin olmalarını özellikle öneriyorum.

