

SPORTS

L I F E T Ü R K İ Y E

aylık spor ve aktüalite dergisi • Yıl: 1 • Sayı: 1 • Aralık 2011 • 5TL

SIFIRDA
zirveye:
**HASAN
İPEK**

Hangi

SPORLA
KAÇ KALORI

Spor kesinlikle yapılmalı,
peki ölçüsü ne olmalı?

Barbados

Karayiplerin en büyük, en otantik ve
en çok ziyaret edilen adası

Ferrari

California
adrenalin garanti

spor
mucizedir
Sporun sağlığa olan katkısı
saymakla bitmez

**ALTIS
JKEXER
plus**

Koşu bandını katlamak ve
açmaktan bıktınız mı?
O halde o, tam size göre

ece GÜRSEL





adidas training hardware
SPOR DÜNYASI GÜVENCESİYLE
ARTIK TÜRKİYE'DE

www.spordunyasi.com.tr



Spor Dünyası Dış Tic. A.Ş. Adına Sahibi : **Ebru İpek**
Sorumlu Yazışları Müdürü : **Ebru İpek**
İçerik ve Tasarım : **Baha Gültekin Magazine Publishing**
www.bahagultekin.com
Baskı ve Üretim : **Ada Ofset Matbaası**
Litros Yolu 2. Matbaacılar Sitesi E-Blok No: ZE/2 1. Kat
Topkapı-İstanbul
Tel: 0 212 567 12 42
Basım Tarihi : **01-12-2011**
Yönetim Yeri : **Mahmutbey Mah. Turgut Cad. No: 9**
Mahmutbey/İSTANBUL
Tel : **0 212 446 94 94**
Faks : **0 212 445 27 02**
Yayın Türü : **Yaygın Süreli**
İki Ayda Bir Yayınlanır : **Aralık-2011**
ISSN : **2146-748X**
Sayı : **1**

Dergimizde yayınlanan yazılardan kaynak belirtmeksizin tamamen veya kısmen alıntı yapılamaz. Dergimiz Basın-Yayın ilkelerine uymayı taahhüt eder. Dergimizde yayınlanan reklam ve yazıların doğruluğu, sorumluluğu yazarlara aittir.

Sports Life Türkiye bir **Baha Gültekin** prodüksiyonudur

Grafik&Tasarım



Sports Türkiye Bir **Baha Gültekin** Prodüksiyonudur

B A H
A G Ü
L T E
K İ N

Merhaba

Değişen ve sürekli kendini yenileyen bir çağda yaşıyoruz hepimiz: 'Bilgi çağı'. Eskiden en önemli kaynak olan sermaye de yerini bilgiye bırakıyor. Şüphesiz ki spor günümüzde güttüde önem kazanan ve yediden yetmişe herkesin ilgilendiği bir kavram.

Önceleri spor kavramı, boş zamanları değerlendirmeye dair okçuluk, atıcılık gibi açık hava etkinliklerini, belirlenmiş kurallara göre bireyler ya da takımlar arasında yapılan düzenli atletik yarışmalardan ayrılmak için kullanılırdı.

Ancak şimdi spor çoğu insanın yaşam tarzı haline geldi. İnsanlar sadece fiziksel anlamda formlarını korumak için değil, ruhsal anlamda zinde olabilmek için spor yapıyorlar.

Gerek iş hayatının stresinden, gerekse yaşam koşuşturmasından bir an olsun uzaklaşabilmek için spor yapan bireyler sporun büyüğü dünyasında keyif alır ve dünyevi sorunlardan arınmış olur.

Sporun insanların üzerindeki olumlu etkilerine rağmen, ülkemizde sporla ilgili yayımlanan bilgilendirici yayınlar maalesef ki bulunmamakta. Bu eksikliği fark edip bu alan üzerinde hem sektör profesyonellerine hem de sporla ilgilenen bireylere faydalı olacağını düşündüğümüz bir çalışma hazırladık.

Sayfalarda ilerledikçe dergimizi beğeneceğinizi umuyorum. Her sayımızda sektörün en büyük

firmalarından biri olan Spor Dünyası Dış Tic A.Ş.'nin katkılarıyla, gerek sektörel gerekse spor ve sağlıkla ilgili güncel haberleri takip edebileceksiniz.

Dergimiz ayrıca sporla ilgilenen ve sektörde yer alan herkesin keyifle okuyacağı yeni geliştirilmiş teknolojiler ve ürünler hakkında bilgiler verecek. Spor alanında trend belirleyici olmayı kendine amaç edinen Sports Life Türkiye'de görüş ve önerilerinizi ya da yayınlanmasını istediğiniz konuları sportslife@spordunyasi.com.tr'ye gönderebilirsiniz.

*Keyifle okumanız dileğiyle
Saygılarımla...*

eBRUPEK



10



58



30



22



16

- 6 Spor bir mucizedir
20 İlginç spor dalları
26 Göbeğinizi yoğurt ile eritin
28 ALTIS JKEXER Plus ile rahat edin
34 Müslüm Deste: “Spor Dünyası ile daha da büyüdük”
36 Kalp ritminize dikkat
38 Hangi sporla kaç kalori?
40 ALTIS VISION
42 Prof. Dr. Hakan Gür: “Spor herkesin hayatında olmak zorundadır”
46 Sigara öldürür
48 Bülent Demirel: “Spor Dünyası çok güvenilir bir firma”
50 Tarih-i futbol ne şahane!
54 Her ölümlünün hayali BARBADOS

Spor bir mucizedir



Sporun fizyolojik yararları

Spor yaptıkça, akciğerlerdeki esneklik artar. Esnek bir akciğer, her nefes alışımızda daha çok oksijen almamızı kolaylaştırır. Böylece, hücrelere daha çok oksijen ulaşabilir. Özellikle stresli durumlarda artan oksijen ihtiyacımızı karşılamak açısından, akciğerin, sistemimize destek verme kapasitesinin artması önemli ölçüde yardımcı olabilir.

* Düzenli spor yapan kişilerin dinlenme halindeki kalp atım hızı, spor yapmayan kişilere oranla daha düşüktür.

Düzenli spor yapan kişi, stres altındayken, kalp atışları spor yapmayan kişilerden daha düşük düzeyde kalır ve yavaş yavaş yükselir. Halbuki, vücudu hareketsizliğe alışmış bir kişinin kalp atışları aniden fırlayabilir.

Birdenbire başlayan bir kavgada veya sinir bozucu bir haber aldığımızda, daha önceden sözü edilen adrenalin hormonları, bol miktarda serbest bırakılır. Bunun sonucunda, dinlenme halindeki kalp atım hızı yükselir. Kondisyonlu bir vücutta, adrenalin hormonlarının serbest



birakılma oranlarını denetim altına almak, dolayısıyla kalp temposunun iniş-çıkışlarının aşırıya kaçmamasını sağlamak kolaylaşır.

Kalp atışlarının düşük kalabilmesinin önemi, özellikle bir şok anında fark edilebilir. Düşük kalp atışları, aniden çok yükselebilecek olan kalp atışları yüzünden gerçekleşebilecek bir kalp krizine karşı bir önlemdir.

Ayrıca, kişi stres altındayken kalp atışları düşükse daha sakin kalabilir ve duygularını daha rahat kontrol altına alabilir.

* Spor yaparken endorfin hormonları üretilir.

Genellikle, yapmakta olduğumuz sporu en az 30 dakika devam ettirdikten sonra, endorfin hormonları salgılanır. Endorfinin vücuttaki işlevi morfine benzetilmektedir. Hem doğal bir ağrı kesici, hem de yatıştırıcı niteliği vardır.

* Yorucu ve stresli bir iş gününün sonunda spor yapmak, gün boyunca stresin yarattığı etkilerden arınmamıza yardımcı olur.

Stresli bir günü sonunda, vücutta büyük bir olasılıkla adrenal hormonları birikecektir. Vücutta bu hormonlardan gereğinden fazla olduğu sürece rahat etmemiz ve sakin olmamız oldukça zordur.

Yapılan araştırmalar, spor sonucunda hızlanmakta olan metabolizmanın, adrenal hormonlarından daha çabuk kurtulmamızı sağladığını göstermektedir. Ayrıca, kişinin iş yerindeyken sinirlenmesine, üzülmesine ya da endişe etmesine neden olan olayları aklından çıkarmasına yardımcı olabilir. Böylece, akşam yemeğinde de surat asmamış oluruz!

Yarım saat spor yaptıktan sonra, vücudumuzda serbest bırakılmaya başlanan endorfin hormonları, daha önceden söz ettiğimiz gibi, bizi yatıştırır ve rahatlatır. Sağlık açısından bu, sinirlerimizi yatıştırmak için alabileceğimiz ilaçlardan çok daha mantıklı bir çözümdür.

Sporun, ilaçlardaki gibi sağlığınıza dokunabilecek hiçbir yan etkisi olmaması bir yana, artık hepimizin bildiği birçok yararı da vardır. Başka bir deyişle, hem ilaçlara olan bağımlılığımızın azalması, hem de vaktimizi iyi değerlendirmenin verebileceği haz duygusu, günün sonunda spora başvurmanız için yeterli nedenlerdir.

Sporun psikolojik yararları

*Kronik psikolojik stresin birikmesini önler

Bu tür stres hem tansiyon, hem de kalp rahatsızlıklarını arttırabilecek risk faktörüdür.(55)

*Uykusuzluktan kurtulmamızı sağlar
Uykusuzluk çekmek, stresin neden olabileceği tipik sonuçlardan birisidir. Uykusuz kaldıkça, stresle baş

GENELLİKLE,
YAPMAKTA
OLDUĞUMUZ SPORU
EN AZ 30 DAKİKA DEVAM
ETTİRDİKTEN SONRA,
ENDORFIN HORMONLARI
SALGILANIR. ENDORFINİN
VÜCUTTAKİ İŞLEVİ MORFİNE
BENZETİLMEKTEDİR. HEM
DOĞAL BİR AĞRI KESİCİ,
HEM DE
YATIŞTIRICI NİTELİĞİ
VARDIR.



SPOR YAPARAK STRESLE MÜCADELE ETMEK

MÜMKÜNDÜR.
SPORUN İKİ YÖNDEN YARARI
VARDIR;
HEM VÜCUTTA
FİZYOLOJİK
DEĞİŞİKLİKLERE NEDEN OLUR,
HEM DE
PSİKOLOJİK
AÇIDAN
DESTEK
VERİR

edebilmemiz de zorlaşır. Düzenli spor yapmak, geceleri daha rahat uyumamızı sağlayarak uyku alışkanlığımızı normal akışına sokabilir. Uykumuzu almak, stresli durumlara karşı dayanıklı olmamıza yardımcı olur.

*Ruhsal açıdan bizi çok rahatlatır

İnsan spor yaparken problemlerini, dertlerini ve sıkıntılarını unutup, kısa bir süre için de olsa, yaptığı etkinliğe konsan

Ayrıca yararlı bir uğraş olduğu için, kişi kendisiyle gurur duymaya başlar. Sıkıntı, yerini başarı duygusuna bırakır. Spor yapmak özellikle, güvensizlikten veya boşluktan kaynaklanan stres ve bunalımdan kurtulmaya yardımcı olur.

*Futbol gibi bir takım sporu yapılıyorsa, kişi

hem sosyal iletişim kurar, hem de ortak bir hedef için takımıyla birlikte mücadele verir.

Diğer takımı yenmek olan bu hedef gerçekleşirse, büyük bir heyecan, mutluluk, gurur ve başarının getirdiği duygular yaşanır. Şayet yenilgi ile sonuçlanacak olursa, bir sonraki maça kadar ortak bir hedef uğruna çalışmaya devam edilecektir. Kişi, tek başına yapılan sporlarda da kendine buna benzer hedefler koyabilir.

Keten Prenses

Spor yaparak stresle mücadele etmek mümkündür. Sporun iki yönden yararı vardır; hem vücutta fizyolojik değişikliklere neden olur, hem de psikolojik açıdan destek verir.

Sporun fizyolojik yararları

* Spor yaptıkça, akciğerlerdeki esneklik artar. Esnek bir akciğer, her nefes alışımızda daha çok oksijen almamızı kolaylaştırır. Böylece, hücrelere daha çok oksijen ulaşabilir. Özellikle stresli durumlarda artan oksijen ihtiyacımızı karşılamak açısından, akciğerin, sistemimize destek verme kapasitesinin artması önemli ölçüde yardımcı olabilir.

* Düzenli spor yapan kişilerin dinlenme halindeki kalp atım hızı, spor yapmayan kişilere oranla daha düşüktür.

Düzenli spor yapan kişi, stres altındayken, kalp atışları spor yapmayan kişilerden daha düşük düzeyde kalır ve yavaş yavaş yükselir. Halbuki, vücudu hareketsizliğe alışmış bir kişinin kalp atışları aniden fırlayabilir.

Birdenbire başlayan bir kavgada veya sinir bozucu bir haber aldığımızda, daha önceden sözü edilen adrenalin hormonları, bol miktarda serbest bırakılır. Bunun sonucunda, dinlenme halindeki kalp atım hızı yükselir. Kondisyonlu bir vücutta, adrenalin hormonlarının serbest bırakılma oranlarını denetim altına almak, dolayısıyla kalp temposunun iniş-çıkışlarının aşırıya kaçmamasını sağlamak kolaylaşır.

Kalp atışlarının düşük kalabilmesinin önemi, özellikle bir çok anında fark edilebilir.

Düşük kalp atışları, aniden çok yükselebilecek olan kalp atışları yüzünden gerçekleşebilecek bir kalp krizine karşı bir önlemdir. Ayrıca, kişi stres altındayken kalp atışları düşükse daha sakin kalabilir ve duygularını daha rahat kontrol altına alabilir.

* Spor yaparken endorfin hormonları üretilir. Genellikle, yapmakta olduğumuz sporu en az 30 dakika devam ettirdikten sonra, endorfin hormonları salgılanır. Endorfinin vücuttaki işlevi morfine benzetilmektedir. Hem doğal bir ağrı kesici, hem de yatıştırıcı niteliği vardır.

* Yorucu ve stresli bir iş gününün sonunda spor yapmak, gün boyunca stresin yarattığı etkilerden arınmamıza yardımcı olur.

Stresli bir günü sonunda, vücutta büyük bir olasılıkla adrenalin hormonları birikecektir.

Vücutta bu hormonlardan gereğinden fazla olduğu sürece rahat etmemiz ve sakin olmamız oldukça zordur.

Yapılan araştırmalar, spor sonucunda hızlanmakta olan metabolizmanın, adrenalin hormonlarından daha çabuk kurtulmamızı sağladığını göstermektedir. Ayrıca, kişinin iş yerindeyken sinirlenmesine, üzülmeye yada endişe etmesine neden olan olayları aklından çıkarmasına yardımcı olabilir. Böylece, akşam yemeğinde de surat asmamış oluruz!

Yarım saat spor yaptıktan sonra, vücudumuzda serbest bırakılmaya başlanan endorfin hormonları, daha önceden söz ettiğimiz gibi, bizi yatıştırır ve rahatlatır. Sağlık açısından bu, sinirlerimizi yatıştırmak için alabileceğimiz ilaçlardan çok daha mantıklı bir çözümdür.

Sporun, ilaçlardaki gibi sağlığınıza dokunabilecek hiçbir yan etkisi olmaması bir yana, artık hepimizin bildiği birçok yararı da vardır. Başka bir deyişle, hem ilaçlara olan bağımlılığımızın azalması, hem de vaktimizi iyi

değerlendirmenin

verebileceği haz

duygusu, günün

sonunda spora

başvurmamız

için yeterli

nedenlerdir.

Sporun

psikolojik

yararları

*Kronik psikolojik

stresin birikmesini

önler

Bu tür stres hem tansiyon, hem de kalp rahatsızlıklarını artırabilecek risk faktörüdür.

*Uykusuzluktan

kurtulmamızı sağlar

Uykusuzluk çekmek, stresin

neden olabileceği tipik

sonuçlardan birisidir. Uykusuz

kaldıkça, stresle baş edebilmemiz de zorlaşır.

Düzenli spor yapmak, geceleri daha rahat

uyumamızı sağlayarak uyu alışkanlığımızı

normal akışına sokabilir.

STRESLİ BİR GÜNÜ SONUNDA, VÜCUTTA BÜYÜK BİR OLASILIKLA ADRENALİN HORMONLARI BİRİKECEKTİR. VÜCUTTA BU HORMONLARDAN GEREĞİNDEN FAZLA OLDUĞU SÜRECE RAHAT ETMEMİZ VE SAKİN OLMAMIZ OLDUKÇA ZORDUR.

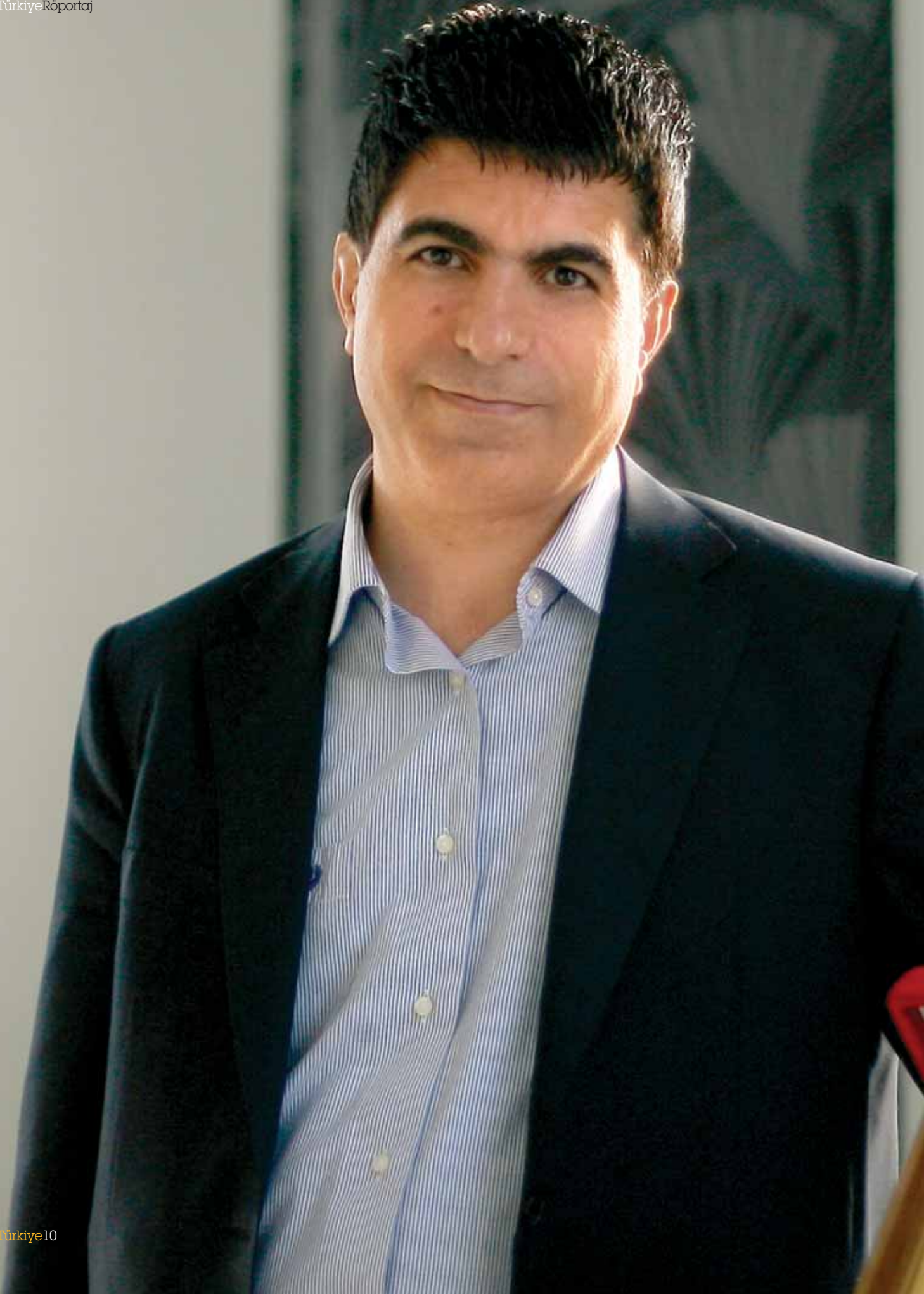
Uykumuzu almak, stresli durumlara karşı dayanıklı olmamıza yardımcı olur.

*Ruhsal açıdan bizi çok rahatlatır

İnsan spor yaparken problemlerini, dertlerini ve sıkıntılarını unutup, kısa bir süre için de olsa, yaptığı etkinliğe konsantre olur. Ayrıca yararlı bir uğraş olduğu için, kişi kendisiyle gurur duymaya başlar. Sıkıntı, yerini başarı duygusuna bırakır. Spor yapmak özellikle, güvensizlikten veya boşluktan kaynaklanan stres ve bunalımdan kurtulmaya yardımcı olur.

*Futbol gibi bir takım sporu yapılıyorsa, kişi hem sosyal iletişim kurar, hem de ortak bir hedef için takımıyla birlikte mücadele verir.

Diğer takımı yenmek olan bu hedef gerçekleşirse, büyük bir heyecan, mutluluk, gurur ve başarının getirdiği duygular yaşanır. Şayet yenilgi ile sonuçlanacak olursa, bir sonraki maça kadar ortak bir hedef uğruna çalışmaya devam edilecektir. Kişi, tek başına yapılan sporlarda da kendine buna benzer hedefler koyabilir.



Sıfırdan zirveye: Hasan İpek

“

SPORU
TEK TEK
AYIRMIYORUZ.

BİZ SPORUN

BİR BÜTÜN
OLDUĞUNA

İNANIYORUZ.

ATLETİZM

ALANINDAN TENİSE KADAR

HER DALDA

HİZMET

VERİYORUZ.

BAŞARI; AZİMLE, SABIRLA, VİZYONLA, ÇOK ÇALIŞMAKLA KAZANILIR... HAYALLERİNE ULAŞMAK İÇİN ÇOCUK DENECEK YAŞTA AĞRI'DAN İSTANBUL'A GELEN HASAN İPEK'İN BAŞARI HİKAYESİ ADETA SABRIN, AZMİN, VİZYONUN VE ÇALIŞKANLIĞIN HİKAYESİ... ÜLKEMİZDEKİ SIFIRDAN ZİRVEYE ÇIKMAYI BAŞARMİŞ ENDER İSİMLERDEN OLAN SPOR DÜNYASI YÖNETİM KURULU BAŞKANI HASAN İPEK BAŞARILARININ SATIR BAŞLARINI SPORT TÜRKİYE'YE ANLATTI.



Başarınızın sırrı nedir?

Azim, sabır ve çok çalışmak.

Ülkemizdeki spor ekonomisi hakkındaki düşüncelerin nelerdir?

Spor her geçen gün geliyor. Ülkemizin coğrafi konumunu da düşünürsek üç tarafımız denizlerle çevrili ve bu da hem su sporlarının hem de diğer sporların ülkemizde gelişmesini sağlıyor. Sporun gelişmesi, ihtiyaç haline gelmesi tabii ki de ekonomiyi olumlu etkiliyor.

Başarılı bulduğunuz sporcular var mı?

Çağla Kubat, Neslihan Demir, Hidayet Türkoğlu, Mehmet Okur, Hamza Yerlikaya

Halkımız spor yapıyor mu?

Fit bir vücuttan ziyade artık insanlarımız sağlıklı olmak için spor yapmaya başladı...

Belediyelerimizin spor salonlarında vatandaşlara ücretsiz spor yapma imkanı sağlaması halkımızı spora yakınlaraştırıyor. Spor güzel görünmekten çok artık sağlık için yapılır hale geldi. Kültürel ve ekonomik anlamda gelişmiş ülkelerde spor olmazsa olmazdır. Spor insanların hayatının bir yerinde mutlaka vardır. Yavaş yavaş bu kültür ve bilinç ülkemizde de yerleşmeye başlıyor.

Spor yapmak pahalı bir uğraş mıdır?

Kesinlikle hayır. Spor yapmak isteyen herkes bir şekilde spor yapar. Bu anlamda bizde üzerimize düşeni yapmaya çalışıyor ürünlerimiz en ekonomik şekilde tüketiciye sunmaya gayret ediyoruz. Örneğin ekonomik bir fiyata alınabilecek bir mekik aletiyle bile etili bir spor yapılabilir.

“

**SPOR HER GEÇEN
GÜN GELİŞİYOR.
ÜLKEMİZİN
COĞRAFI
KONUMUNU DA
DÜŞÜNÜRSEK ÜÇ
TARAFIMIZ
DENİZLERLE
ÇEVİRİLİ VE BU DA
BİZE SU
SPORLARININ
YOLUNU AÇIYOR.
SPORUN
GELİŞMESİ,
İHTİYAÇ HALİNE
GELMESİ TABİİ Kİ
DE EKONOMİYİ
OLUMLU
ETKİLİYOR.**

Sizi tanıyabilir miyiz?

1968 yılında Ağrı'da 11 kardeşten 5.si olarak dünyaya geldim. 7 yaşımdan itibaren okuldan sonra seyyar satıcılık yapmaya başladım. 12-13 yaşına gelene kadar Ağrı'da çalışmaya devam ettim, aileme katkıda bulundum. Daha fazla para kazanmak ümidiyle İstanbul'a geldim abilerimin peşinden. İstanbul'da çeşitli işler yaparak para kazandım ve bu para ile ticarete atıldım. Kısa sürede işveren haline geldim. Zamanla farklı sektörlerde hizmet veren bir grup şirketi olduk. Her geçen gün firmamızı büyütüyoruz.

Spor Dünyası'nın kuruluş serüvenini bizimle paylaşır mısınız?

Rubenis Grup çalışma hayatına 1980 yılında İstanbul'da şemsiye ve vantilatör üretimiyle başladı. Bir süre sonra kırtasiye ve büro gereçleri, spor ürünleri sektörlerine hızlı bir giriş yaptı. Spor Dünyası ilk kez 2002 dünya kupasında top ithalatıyla başladı. Bugün ise

spora dair 4500 ürün çeşidiyle grup şirketlerine bağlı bir şirket olarak hizmet veriyor.

Bünyenizde hangi markaları ve ürün gruplarını barındırıyorsunuz?

Adidas ve Reebok gibi ünlü markaların Türkiye'de dispiritörülüğünü yapıyoruz. Bünyemiz de bulunan ALTIS, SKYLIFE, SPORTICA gibi markalarla da hizmet veriyoruz. Vantilatör, küçük ev aletleri, kırtasiye ve ofis gereçleri de üretiyoruz.

Yoğun olarak hangi spor branşlarına hizmet veriyorsunuz?

Sporu tek tek ayırmıyoruz. Biz sporun bir bütün olduğuna inanıyoruz. Atletizm alanından tenise kadar her dalda hizmet veriyoruz.

Sizi sektörünüzdeki diğer firmalardan ayıran özellikleriniz nedir?

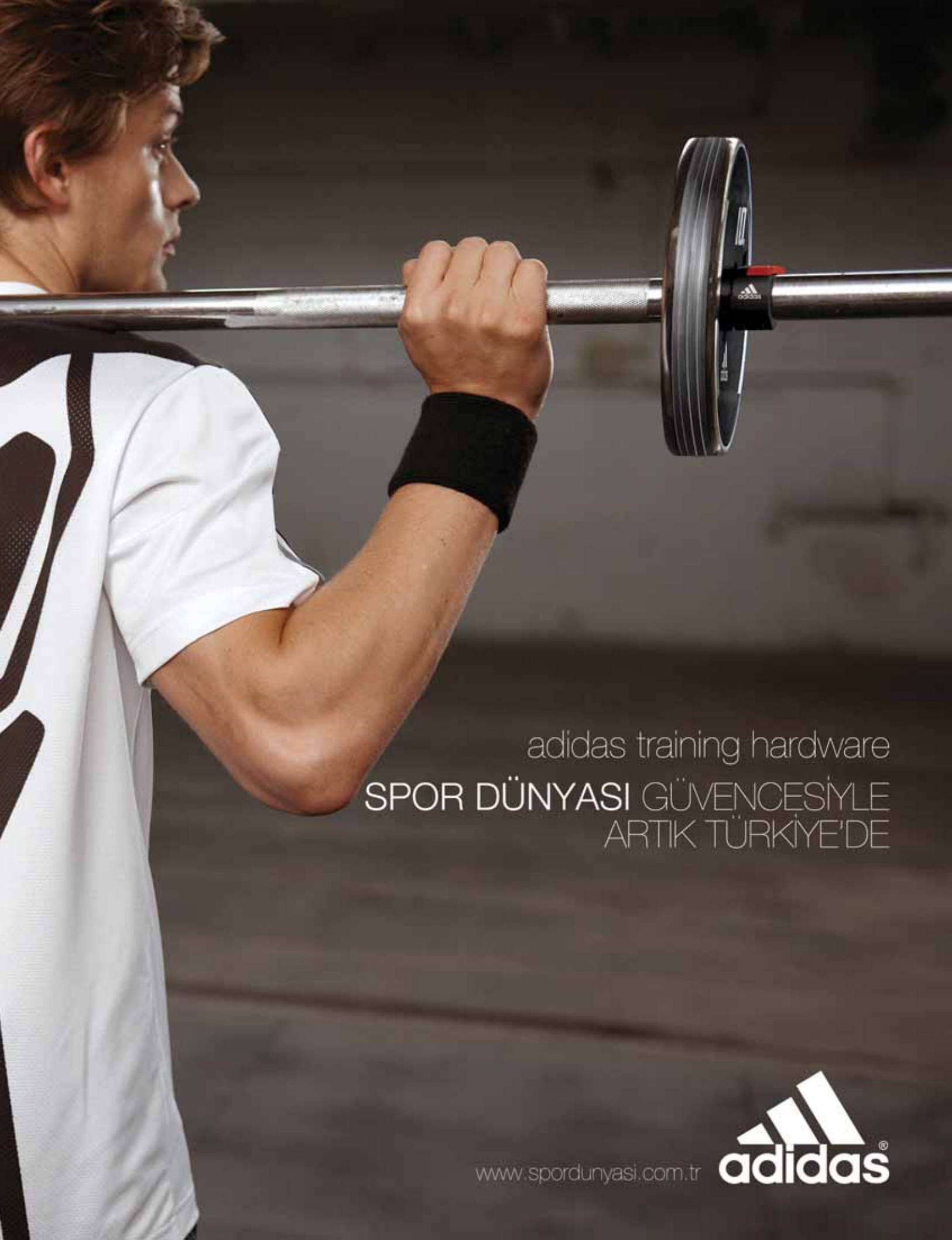
Dünyadaki yenilikleri takip ediyoruz ve bunları hemen uyguluyoruz.. AR-GE ve iş geliştirmeye çok önem veriyoruz. Ayrıca diğer firmalar sporun belli bir alanında yoğunlaşırken, biz sporun her alanında ürün barındırıyoruz.

Hedef gruplarınız kimlerdir?

7'den 70'e sporu seven herkese hitap ediyoruz.



CLIMACOOL



adidas training hardware

SPOR DÜNYASI GÜVENCESİYLE
ARTIK TÜRKİYE'DE

www.spordunyasi.com.tr





SİZİN BURÇU- NUZ NE GIYER?

BURÇLAR GİYİM ZEVKİMİZİ DE ETKİLİYOR...

**BURÇLAR ARTIK
HAYATIMIZIN
HER ALANINDA BİZE
YARDIMCI
OLUYOR.
İŞ, AŞK,
SAĞLIK
KONULARINDA SIK SIK
BAŞVURULAN
BURCUNUZ
NE GİYİYOR?
CEVABI BU HABERDE...**

KOÇ:

Kırmızı renge bayılırlar. Son moda kıyafetleri giymekten hoşlanırlar ve kalabalık bir ortamda dikkat çekmekten kaçınmazlar. Öte yandan Koç'lar iş dünyasında da başarılıdırlar. Dolarıyla onları klasik, ciddi, kusursuz takımlar içinde de görebilirsiniz. Kırmızı kravat, parlak renkli bir çanta veya gömlek onları ele verebilir. Koç burcu vücudun baş bölümünü yönettiğinden, birçoğu çeşit çeşit şapkalar, fularlar ve bereleler takmaktan hoşlanır. Eğer bir Koç erkeğinin saçları dökülmüşse var olanlarla boş yerleri kapatmaya çalışmak yerine saçlarını tamamen kazıtmayı tercih eder.

BOĞA:

Boğalar rahat kıyafetlerden hoşlanırlar. Keten takımlar ve elbiseler favorileridir. Yumuşak pamuklu, ipekli kumaşlar, dokunduklarında tatlı bir his veren dokumalar tercih ederler. Modayı nadiren takip ederler. Kaliteli ürünleri severler fakat onları satın almak için indirim beklerler. İndirim mağazaları, fabrika satış mağazaları onların vazgeçilmezleri arasındadır. Nötr renkler ve toprak tonları Boğalar için en ideal renklerdir çünkü Boğa bir toprak grubu burcudur.

İKİZLER:

Ne verirsiniz giyerler demek yanlış olmaz. İkizler burcunun çift kişilik olması her türlü giyim tarzını beğenmesini sağlayan etkenlerden biridir. Dolaplarında her duruma uygun bir giysi mutlaka bulunur. Gençlere yönelik renkli ve göz alıcı modelleri severler. İkizler, eskitilmiş jean pantolondan kadife gece elbisesine, siyah papyonlu smokine kadar her şeyi giyebilirler.



İkizler burcu elleri yönetir. Dolayısıyla bilezikler, güzel yüzükler ve benzeri aksesuarlar takmaktan hoşlanırlar. Ayrıca küçük para keselerine ve cüzdanlara karşı zaafı vardır.

YENGEÇ:

Sevimli, güzel, yumuşak, kadınsı ve nostaljik. Bu kelimeler, bir Yengeç burcu kadınının dolabındaki giysileri tanımlamaya yeter. Yengeç erkekleri sevdiği giysilere takılıp kalırlar ve hep onları giyerler. Bon Jovi konserinden hatıra, eski, pejmürde bir tişört onun en değerli giysisi olacaktır çünkü bir anısı vardır. Yengeç'ler yumuşak renkleri severler. Özellikle beyaz ve hafif parlıtlı pastel renkleri tercih ederler. Takılar söz konusu olduğunda gümüş ve inci favorileridir. Hem Yengeç kadınları hem de erkekleri flanel, kadife ve havlu gibi yumuşak, rahat kumaşları severler.

ASLAN:

Aslan'lar lüks kıyafetlere bayılırlar. Dolapları güzel ve pahalı, ya da en kötü ihtimalle pahalı görünen giysilerle dolup taşar. Ayrıca, büyük mücevher ve takı kutuları vardır. Göz alıcı süslü püslü bluzlar, etekler, elbiseler, cesur renkler, saten ve ipekli dolaplarında geniş yer tutar. Öte yandan hayvan resimleri olan giysileri severler. Aslanlar marka ve tasarıma dikkat ederler. Etiketleri mutlaka incelerler. Kırmızı ve altın sarısı favori renkleridir. Kalabalık içinde dikkat çekmelerini ve insanları büyülemelerini sağlayan giysilere bayılırlar. Mücevher, özellikle de altın bir aslanın olmazsa olmazlarındandır.

BAŞAK:

Başaklar her zaman belli bir bütünlük içinde görünürler. Detaylara çok dikkat ederler ve daima temiz, titiz, ütülü giysilerle dolanırlar. Günlük kıyafetleri bile ütülü ve düzgün görünür. Mavi rengi severler. Klasik, terziye diktirilmiş giysileri tercih ederler. Başak'lar kıyafetleri konusunda çok titizdirler. Aşırı rüküş, gösterişli, dar giysileri ve modası hemen geçecek gibi görünen kıyafetleri sevmeyiz. İyi pazarlık ederler ve indirim olan bir mağazayı bir kilometre öteden fark edebilirler. Genellikle kıyafetleriyle aksesuarları mükemmel bir uyum içindedir.

TERAZİ:

Terazi giysilere bayılır. Moda bilinci çok gelişmiştir ve daima çok iyi görünmeye dikkat ederler. Tera-

zi romantik bir burç olduğundan birçok Terazi kadını dantelli bluzları, etekleri, çiçek desenlerini, kadınsı elbiseleri ve mücevherleri çok sever. Terazi erkeği hem günlük kıyafetleri hem de gece kıyafetleri içinde çok iyi görünür. Takım elbiseleri üzerlerine tam oturacak mükemmelliktir. Pastel gömleklere ipek kravatlarıyla uyum içindedir. Bu burcun kadınları da erkekleri de parfüm ve kolonyalara bayılırlar ve muhtemelen her birinin kendileriyle neredeyse özdeşleşmiş kokuları vardır. Rüküş, gösterişli insanlar değillerdir fakat giysileri herkesin dikkatini çeker çünkü gerçekten bir tarzları vardır.

AKREP:

Sıradan bir pantolon ve tişörtle bile alımlı görünmeyi başarabilirler, çünkü onların ne giydikleri çok önemlidir. Genellikle siyaha bayılırlar fakat koyu kırmızı ve bordo da en sık tercih ettikleri renklerdendir. Giyindiklerinde bazı şeyleri hayal gücünüze bırakmayı severler. Yüksek topuklar, dar uzun çizimler Akrep kadınının favorileri arasındadır. Ayrıca, onları gizemli gösteren siyah güneş gözlüklerini de unutmamak gerek.

OĞLAK:

Oğlaklar giysi meselesini çok ciddiye alırlar. Çoğu kez üzerinde tasarımcısının etiketi bulunan kaliteli kıyafetleri severler. Elde dikilmiş takımlar, elbiseler, üzerlerine tam oturan giysiler tercih ederler. Gri, kahverengi, ten rengi, haki ve bazı mavi tonları Oğlakların tipik renkleridir. Dikkat çeken giysilerden hoşlanırlar ama rüküş, cafacalı tarzları sevmeyiz. Evrak çantaları ve cüzdanları onlar için statülerinin sembolüdür ve genellikle bunlara çok para harcarlar. Rahat ama aynı zamanda lüks modeller severler. İyi bir marka olmadığı sürece spor bir pantolonla dışarı çıkmayı akıllarından bile geçirmezler. Yalancı elmas ve gösterişli aksesuarları sevmeyiz. Mütevazı zarafet Oğlak'ların giyim tarzlarını en iyi tanımlayan ifadedir.

KOVA:

Onlar daima bir kıyafeti ilk keşfeden, ilk giyen ve hatta yaratan olmalıdırlar. Kendilerine özgü tarzları onlar için çok önemlidir. Son moda giysilerle alay ederler. Püsküllü ceketlerin modasının bir sonraki sezonda geçecek olması onların umurunda bile değildir. Eğer çok beğendilerse hiç düşünmeden alırlar ve büyük olasılıkla yeniden moda olana kadar giyer, moda olunca bırakırlar. 60'ların ve 70'lerin giyim tarzı Kova'lara çok cazip ve çekici gelir. Her şeyi karıştırıp birbirine uydurmak, bütün moda kurallarını yerle bir etmek en büyük zevkleridir. Farklı olmayı severler ve insanların onları tuhaf, sıra dışı bulmalarını umursamazlar. Hatta bu hoşlarına bile gidebilir. Giydikleri her şeyin "tarz" olduğunu düşünürler ve zaten onları tanımlayan en doğru kelime de budur.

BALIK:

Balık ayakları yöneten burçtur ve bu nedenle birçok Balık burcu insanı ayakkabılara hayrandır. Hem Balık kadınlarının hem de erkeklerinin tika basa ayakkabıyla dolu bir dolabı vardır. Balıklar Zodyakın hayalperestleridir. Kadınlar romantik giysileri, şifonları ve parlıtlı kumaşları tercih eder. Birçoğu takım elbiselerini pantolonla değil etekle giymeyi tercih eder. Balık erkekleri takım elbiseden çok rahat kıyafetleri tercih ederler. Yeşile çalan mavi en sevdiği renktir. Dolaplarında deniz köpüğünün yeşiliyle okyanus mavisinin tonları göze çarpar. Mücevherlere ve takılara bayılırlar ve genellikle çok fazla takıp takıştırırlar. Altın, gümüş ve değerli taşlar onları baştan çıkarır.

YAY:

Yay'lar özgürlüklerine düşkündür. Dolayısıyla spor ve rahat kıyafetleri tercih ederler. Soluk jean pantolonlar, penye kazaklar, bol tişörtler ve ceketleri giymeyi severler. Birden fazla spor ayakkabıları olması sizi şaşırtmamalıdır. Taze, canlı ve sıradan bir görüntüleri vardır, çünkü gündelik giysileri tercih ederler. Mor favori renkleridir. Bu nedenle birçok Yay kadını lila, orkide ve menekşe tonlarına bayılır. Ayrıca penye şortlar, avcı yelekleri ve deri ceketler içinde kendilerini çok rahat hissederler.





ASYA'NIN ULUSAL SPORU "BUZKASHI"

Asya kıtası ülkelerinden Kırgızistan ve Afganistan'ın ulusal sporu olan buzkashi en ilginç sporlardan biri. Polo oyununa çok benzeyen bu sporun polodan farkı ise top yerine, başı kesilmiş ölü bir keçi kullanmaları. Oyuncular ölü keçi alıyor ve diğer oyunculara veriyor. Keçi kaleye ulaştırana kadar bu süreç devam ediyor. Bu sporda oyuncular yıllar boyu ciddi bir şekilde çalışıyor. Hatta usta oyuncuların yaşı 40'ın üzerinde.

İLGİNÇ SPOR DALLARI



PEYNİRİ YAKALA, ÖDÜLÜ KAP

Peynir kovalamaca, peynir yuvarlamaca olarak da bilinen bu tehlikeli spor, her yıl 22 Mayıs tarihinde İngiltere'nin Gloucester'deki Cooper Tepesi'nde yapılıyor. Peynir kovalamaca yarışlarının 1 asırdan fazladır yapıldığı biliniyor. Tekerlek biçimindeki peynir dik bir tepeden aşağı atılıyor ve onlarca yarışmacı peyniri yakalamak için peşinden yuvarlanıyor. Tepe çok dik olduğu için sık sık sırt, bacak veya kol yaralanmaları oluyor. Peyniri yakalayan kişi peyniri kazanıyor.

FUTBOL, BASKETBOL,
VOLEYBOL GİBİ
POPÜLER
SPOR BRANŞLARINDAN SIKILANLAR VE
FORMDA
YÖNTEM
KALMAK İÇİN YENİ BİR
BULMA KONUSUNDA HEVESLİ OLANLAR İÇİN
İLGİNÇ VE ÇILGIN
SPOR BRANŞLARI BULUNUYOR.

Dünyanın çeşitli ülkelerinde birbirinden ilginç birçok spor dalında faaliyetler her yıl düzenli olarak yapılırken, bazı branşlarda dünya rekorları bile bulunuyor. Her sene Avrupa'nın farklı bir ülkesinde düzenlenen oduncu yarışması bu branşlardan bir tanesi. Katılımcılar, motorlu ve motorsuz testere ile bireysel ya da kolektif olarak odun kesiyorlar. Ağaç kesme, odun kesme, ağaç parçalama gibi kategorileri bulunan yarışmada, beyaz çam ağacını parçalara ayırma süresi konusunda dünya rekoru bile var.



AL EŞİNİ ŞIRTINA DOĞRU FİNİŞE

Geleneksel hale gelen eş taşıma şampiyonasını Finliler düzenliyor. Şampiyon olabilmek için diğer birbirini taşıyan çiftlerden önce bitiş çizgisini geçmek gerekiyor. Finlandiya’da yapılan şampiyonada hiçbir kural yok. Evli olmanıza bile gerek yok. Karşı cinsten birisini taşımanız yeterli.



BU DA BİSİKLET HOKEYİ

İlginc spor dalları içerisinde bir de tek tekerlekli bisiklet hokeyi var. Kuralları buz hokeyi ile aynı olan bu dalın buz hokeyinden tek farkı ise tek tekerlekli bisiklet üzerinde oynanması. Yaklaşık 25 senedir Amerika, Avrupa ve Asya’da başarıyla gerçekleştirilen tek tekerlekli bisiklet hokeyi müsabakalarına ilgi de oldukça fazla. Hem denge unsurunun sağlanması, hem de müsabakada rakibinize oranla daha fazla efor sarf etmenizi gerektiren bu branşta faaliyetler her yıl düzenli bir şekilde gerçekleştiriliyor.



İNSAN ATA KARŞI

Hiç insan atla yarışır mı demeyin. Çünkü ilginç spor branşları arasında insanın atla yarıştığı, “insan, ata karşı” branşı da bulunuyor. Galler’de yapılan bu sporda, 35 kilometrelik yolda atlar ile insanlar birbirini geçmeye çalışıyor. Çeşitli engellerin de bulunduğu etabın en zoru, dik bir tepeye tırmanmak. Kazanana verilen para ödülü ise her sene artıyor.



SU ALTINDA RUGBY

Sualtı rugby, 4 metre derinliğindeki bir havuzda oynanıyor. 11 kişiden oluşan 2 takım, topu rakip takımın kalesine atmaya çalışıyor. Her 2 kale de su altında bulunuyor. Suyun kaldırma kuvveti yüzünden çok eğlenceli bir spor olan sualtı rugbyinde, su içinde hareket etmek ise oldukça zor ve nefesinizin kuvvetli olması gerekli.

KİRLİ DEREDE YÜZ, YÜZEBİLİRSEN

Yüzmenin denizde, havuzda yapılanını biliyoruz da derede yapılan, üstelik kirli derede yapılan yüzme yarışlarından pek haberimiz yoktu. İngiltere ve Amerika’da yapılan kirli derede yüzme yarışlarına ilgi de bir hayli fazla. Katılımcılar, kirli, pis kokan çamurlu suda 54 metre boyunca yüzmek zorunda. Mesafeyi en kısa zamanda tamamlayan yarışçı kazanıyor.





TECRÜBESİ VE
BAŞARILARIYLA
PARLAK BİR
KARIYERE SAHIP OLAN
ECE GURSEL MODA
DUNYASINDA
“MANKENLERİN AMIRALI”
OLARAK ANILIYOR. TAM BİR
SPOR ASIGI OLAN BAŞARILI VE
GÜZEL MANKEN İLE SPOR
HAYATI VE YENİ ÇIKARTTIĞI
ALBÜMÜYLE İLGİLİ SPORTS
LIFE TÜRKİYE
OKUYUCULARI İÇİN
SAMİMİ BİR RÖPORTAJ
GERÇEKLEŞTİRDİK.

GURSEL

“Hayatım eşittir spor”

Fotoğraf: Nurşah ALAGÖZ

ESKİ BİR
BASKETBOLCUYUM
VE PROFESYONEL
LİGDE DE
OYNADIM.
FİT GÖRÜNMEKTEN
ÇOK SAĞLIKLI
OLMAK İÇİN
SPORA ÖNEM
VERİYORUM VE
İYİ HOCALARLA
ÇALIŞIYORUM.
KENDİMİ DAHA
RAHAT
HİSSEDİYORUM.
HAYATIM ESİTTİR
SPOR DİYEBİLİRİM.



YARI FARKINDA ÜÇ KİŞİYİ ANLATIYOR. GEÇMİŞTE YAŞADIĞIM BİR İLİŞKİYİ VE O İLİŞKİ ESNASINDA HAYATIMA DOST OLARAK GİREN BİR İNSANI ANLATIYOR. BİR ADAMA AŞIKSIN VE SEN BU AŞKI DOSTUN OLAN BAŞKA BİR ADAMA ANLATIYORSUN. SONRA GÜN GELİYOR O DOSTUN SENİN SEVGİLİN OLUYOR, YAŞADIĞIN AŞKTAN DAHA DERİNİNİ YAŞATIYOR SANA.



Basketbol, atletizm, yüzme, fitness...

Güzelliğinizle hep dikkat çektiniz artık sesinizle de dikkat çekiyorsunuz. Yeni çıkardığınız albümünüz “Yarı Farkında” ile müzik dünyasına adım attınız? Albümünüzle ilgili bilgi verir misiniz?

Alternatif tarzda bir albüm. Alternatif müzik dünyasında ses getirdi bu albüm. Böyle bir açık vardı çünkü. Bütün söz ve müzikler bana ait. Albümde 11 şarkı var. Baktığımızda etnik bir çalışma oldu aslında. Müzik dünyasında kabul görmek zordur bir de ilk albümle ses getirmek daha da zordur ama sonuçlardan memnunuz. Akustik bir albüm, kayıtlar bilgisayar ortamında hazırlanmadı. Tüm enstrümanlar canlı çalındı. Tamamıyla müzik ön planda.

Bizim Sports Türkiye olarak albümünüzdeki favori şarkınız “Bıçak Gibi”. Sizin albümünüzdeki en sevdiğiniz şarkınız hangisi? Şarkılarınızın bir hikayesi var mı?

Hepsi benim için çok önemli ve özel. Ayırt edemiyorum. Hepsi birilerini anlatıyor, beni ve yaşamışlıkları anlatıyor. Tüm şarkılarımın bir hikayesi var. Ama albüme ismini veren Yarı farkında’nın yeri başka tabi.

Peki, “Yarı Farkında”nın hikayesi nedir?

Yarı Farkında üç kişiyi anlatıyor. Geçmişte yaşadığım bir ilişkiyi ve o ilişki esnasında hayatıma dost olarak giren bir insanı anlatıyor. Bir adama aşıkısın ve sen bu aşkı dostun olan başka bir adama anlatıyorsun. Sonra gün geliyor o dostun senin sevgilin oluyor, yaşadığın aşktan daha derinini yaşıyor sana.

Kendinize örnek aldığınız ya da rakip gördüğünüz bir isim var mı?

Kendime rakip gördüğüm kimse yok çünkü daha çok erken. Kendimle yarışıyorum. Alternatif müzik yaptığım için örnek aldığım bir isim de yok. Beğendiğim, dinlemekten keyif aldığım isimler var tabi. Mesela Sertab Erener, Şebnem Ferah, Özlem Tekin, Mor ve Ötesi’ni dinlerim. Emre Aydın’ı ve Nev’i çok severim.

4-5 YAŞLARINDAN BERİ SPORLA İLGİLENİYORUM. BUGÜNE KADAR DA DEVAM ETTİM, HİÇ BIRAKMADIM. 1-1,5 YIL BİR SAKATLIĞIMDAN DOLAYI BIRAKTIM VE O KASLAR HEMEN YAĞA DÖNÜŞTÜ. SAKATLIĞIM DÜZELİNCE TEKRAR SPORA BAŞLADIM.

Oldukça fit bir fiziğe sahipsiniz. Bunun sırrı nedir?

Birincisi genetik. İkincisi ise spor yapmak. Bunun yanı sıra beslenmeme çok dikkat ediyorum. Diyet yapmıyorum ama bilinçli besleniyorum.

Sporun hayatınızdaki önemi nedir?

Eski bir basketbolcuyum ve profesyonel ligde de oynadım. Fit görünmekten çok sağlıklı olmak için spora önem veriyorum ve iyi hocalarla çalışıyorum. Kendimi daha rahat hissediyorum. Hayatım eşittir spor diyebilirim.

Kaç yaşından beri sporla ilgileniyorsunuz?

4-5 yaşlarından beri sporla ilgileniyorum. Bugüne kadar da devam ettim, hiç bırakmadım. 1-1,5 yıl bir sakatlığımdan dolayı bıraktım ve o kaslar hemen yağa dönüştü. Sakatlığım düzelince tekrar spora başladım.

Hangi spor dallarıyla ilgilendiniz?

Atletizmle başladım. Basketbol ve yüzmeyle devam ettim. Son yıllarda da fitness yapıyorum.

Ülkemizin en güzel kadınları arasında yer alıyorsunuz. Güzellik sırlarınız var mı?

Çok teşekkür ederim(gülüyor). İlk sebebi genetik. Herhangi bir sırrım yok güzellik konusunda. Ama dikkat ettiğim bir takım şeyler var. Kozmetik kullanmıyorum. Makyaj malzemelerimin hepsi dermokozmetik. Parfümerilerde ya da mağazalarda satılan kozmetik ürünleri değil. Hepsi eczanelerden aldığım ürünler ve kremler. Son 10 senedir kozmetik içeren ürün asla kullanmıyorum. Sağlıklı bir yaşam için ne yapıyorsunuz?

Sebze ve meyve ağırlıklı besleniyorum, sigara ve alkol kesinlikle yok. Hayatımda hiç sigara içmedim zaten. Alkol ise belki haftada bir kadeh şarapa izin verebiliyorum kendime. Gece hayatım yok. Düzgün ve kaliteli yaşırsan her şey istediğin gibi oluyor.

Moda sizin için neyi ifade eder?

Moda benim için mesleğimi ifade ediyor. Profesyonel bir model olduğum için modanın içindeyim. Modaya rahatlık olarak bakıyorum.

Takip etmediğim zaman, kendimi iyi ve rahat hissetmem benim için modadır.

Yaz modası hakkında bilgi verir misiniz?

Aslında insan modaya çok takılmamalı. Kendini nasıl iyi hissediyorsa öyle giyinmeli.

Spor yaparken hangi tür giysileri tercih ediyorsunuz?

Kesinlikle rahat. Ben bazen görüyorum mini mini şortlar giyip geliyorlar spora ve ben şaşıyorum onları öyle görünce. Ben eşofmanlarla çok rahat ederim. Bir eşofman giyerim üstüne de bir tshirt ya da bir atlet.

Spor yaparken de şık olunur mu?

Olur tabi ki. Eski püskü, kirli kıyafetler giymediği sürece basit bir eşofman ve bir sweatshirtle de sade, rahat ve şık olunur.

Spor yaparken hangi ruh haline bürünüyorsunuz?

Sadece sporu düşünüyorum. Zihnimi boşaltmaya gittiğim için spor esnasında çok fazla bir şey düşünmemeye çalışıyorum.

Hangi spor dallarını takip ediyorsunuz?

GÖBEĞİNİZİ YOĞURT İLE ERİTİN

GÖBEĞİNİ HIZLA
ERİTMEK İSTEYENLER,
BOL BOL YAĞSIZ
YOĞURT YESİN! ABD"
DE YAPILAN BİR
ARAŞTIRMADA,
DÜŞÜK KALORİLİ
REJİMLERİNE YOĞURT
SEÇENEĞİNİ EKLEYEN
VE GÜNDE ÜÇ ÖĞÜN
YAĞSIZ YOĞURT
YİYEN AŞIRI
KİLOLULARIN,
YOĞURTSUZ BİR
DİYET
UYGULAYANLARA
ORANLA YÜZDE 22
DAHA FAZLA KİLO
VERDİKLERİ VE YÜZDE
61 DAHA FAZLA YAĞ
YAKTIKLARI TESPİT
EDİLDİ.

Yoğurt yiyenlerin ayrıca, karın bölgelerinde yüzde
81 daha fazla yağ yaktıkları ortaya çıktı.

Tennessee Üniversitesi'ndeki araştırmaya
katılanlardan Dr. Michael Zemel, yoğurt
yiyenlerin hem ortalama yedi kilo olan
zayıflama seviyesinden daha fazla
inceldiklerini hem de kaslarını
diğerlerinden iki kat fazla
koruduklarını belirtti.

Dr. Zemel, kas kütlelerini
korumanın diyet yapanlarda
önemli bir konu olduğunu
belirterek, "Önemli olan
yağ yakmak, kas değil.
Kaslar kalori yakmaya
yardımcı oluyor, ancak
kilo verirken kas kütleleri
de kaybediliyor. Buna en
iyi çözüm, kalsiyum ve
protein ağırlıklı bir diyet, yani
yoğurt" diye konuştu. Araştırma
Uluslararası Obezite Dergisinde
yayınlanacak.

Bu arada Japonya'da yapılan araştırmalar
da, yoğurdun nefes kokusunu giderdiğini, diş taşı ve diş eti
iltihaplarını doğal yollardan önlediğini ortaya koydu. Altı
hafta boyunca günde bir porsiyon yoğurt yiyenlerin yüzde
80'inde, nefes kokusuna yol açan hidrojen sülfid düzeyi azaldı.

SPOR DÜNYASI GÜVENCESİYLE TÜRKİYE'DE



İÇ MEKAN MASA TENİSİ MASASI Ti. 4
AGF- 10109



Yükseklik ayarı yapılabilen,
ön monteli ağı demir set

Dirençli katlama sistemi ile
küçük nakliye boyutu ve ağırlığı



Hassas zeminlere zarar vermeyi
önleyen kauçuk kaplı tekerlek

19 mm melamin masa üst zemini,
36 mm'lik kenar çerçeve



ALTIS JKEXER PLUS

ilerahatedin

KOŞU BANDINI KATLAMAK VE AÇMAKTAN BIKTINIZ MI? O HALDE ALTIS JKEXER PLUS TAM SİZE GÖRE...

Konsoldaki katlama düğmesine bastığınızda bu model kendi kendine katlanıyor ve açma düğmesine bastığınızda ise birkaç saniyede spor yapılmaya hazır hale geliyor.

Bu ürüne ait patentli bir özellik olan 'Spring Tech Suspension' ile zeminin sertliği kullanıcıya göre ayarlanabiliyor.

Bu özellik ile JKEXER PLUS Türkiye'de ki kondisyon sektörüne yeni bir bakış kazandırıyor. Varis sorunu olanlar, koşu bandının diz kapaklarına baskı yapmasından şikayetçi olanlar JKEXER PLUS modeli ile spor yapmayı tekrar sevecek. Koşu bandı katlı haldeyken altında bulunan 5 farklı renk, 5 farklı bant sertliğini ifade ediyor. Böylece kullanıcı egzersize başlamadan önce, istediği bant sertliğini seçebiliyor. JKEXER PLUS ile yürüyüş yapmak, çimlerde yürüyüş yapmadan farksız...

3hp motor gücü ve 180kg taşıma kapasitesiyle her kullanıcı tipine mükemmel uyum sağlayan JKEXER PLUS 5 yıl motor garantisi sunuyor.



Dokunmatik LED ekranında 4 farklı renk bulunuyor, bu da otomatik eğim, nabız, hız, mesafe, kalori değerlerini kolaylıkla izlemenizi sağlıyor..

R



USB özelliğiyle usb'nizi konsoldaki yerine taktığınızda, sevdiğiniz parçaları hoparlörlerden yüksek ses ile dinleyebilirken, isterseniz MP3 kulaklık çıkışı da kullanabilirsiniz.

45X130cm yürüme alanıyla her kullanıcının istediği geniş yürüme alanına sahip JKEEXER PLUS' da kullanıcılar rahat adımlarıyla kendilerini adete doğada hissedecekler.

Motor Soğutma Sistemi ile ne kadar uzun süre çalışırsanız çalışın, motorda ısınma oluşmuyor. Bu özellik ise ürününüzü yıllarca kullanabilmenize olanak sağlıyor.

JKEEXER PLUS modelinde 'Vücut Yağı Ölçme' (Body fat) fonksiyonunu kullanarak, vücudunuzdaki yağ oranını öğrenebilir ve kişiye özel egzersiz programlarından birini seçerek daha disiplinli bir çalışma yapabileceksiniz. İstedığınız vücuda sahip olmak artık ALTIS JKEEXER PLUS ile çok kolay.

Adrenalinin garantisi

Ferrari California



ADINA ESİN KAYNAĞI
OLAN VE İLK OLARAK
1957 YILINDA
TANITILAN 250 GT
CALIFORNIA MODELİNİ
ANDIRAN TASARIMINA
SAHİP YENİ ARACIN
DİĞER FERRARİ
MODELLERİNE GÖRE
YÜZDE 10 ORANINDA
DAHA AZ RÜZGAR
SÜRTÜNME DEĞERİNE
SAHİP BULUNUYOR.





Köklü İtalyan markanın tarihinde yer alan tüm modeller içinde ön-orta konumlu V8 motora sahip ilk model olarak ön plana çıkan Ferrari California, 4.3 litre hacimli güç ünitesiyle de farkını ortaya koymayı başarıyor. Litre başına 107 HP güç üreten 460 HP'lik motora sahip Ferrari California, 485 Nm'lik tork değerinin de etkisiyle 0-100 km/s hızlanmasını 4 sn'nin altında tamamlayabiliyor. 7 ileri vitesli şanzıman, F1 araçlarında olduğu gibi direksiyon üzerinde yer alan kumanda pedallarıyla hızlı değişim sağlarken; Ferrari California'nın etkili biçimde 310 km/s'lik maksimum hıza erişmesine de yardımcı oluyor. Euro 5 ve LEV2 standartlarına uyumlu egzoz emisyon değerleri sunabilen motora sahip yeni Ferrari modeli, 100 km'de ortalama 13.1 litre yakıtı ihtiyaç duyuyor.

Mükemmel Ağırlık Dağılımı ve Sürüş Performansı

Önde çift çapraz kollu; arkada ise yeni geliştirilen çok bağlantılı bir süspansiyon sistemine sahip Ferrari California'da ilk olarak Ferrari 599 GTB Fiorano modelinde kullanılan SCM kodlu Manyetoreolijik Süspansiyon Kontrol Sistemi'ne de isteğe bağlı olarak yer veriliyor. Önde % 47, arkada ise % 53 ağırlık dağılım oranına sahip Ferrari California'da İtalyan üreticinin F1 tecrübesini yansıtan; şanzıman, denge ve çekiş kontrol sistemlerini ve gelişmiş süspansiyon sistemini birbirine entegre eden GT Manettino isimli sürüş destek sistemine de yer veriliyor. "Konfor", "Spor" ve "CST-Off" modlarına sahip sistem, Ferrari California'nın sürücüsüne farklı yol şartlarına uygun sürüş desteği sağlıyor.





Önde çift çapraz kollu; arkada ise yeni geliştirilen çok bağımlılı bir süspansiyon sistemine sahip Ferrari California'da ilk olarak Ferrari 599 GTB Fiorano modelinde kullanılan SCM kodlu Manyetoreolijik Süspansiyon Kontrol Sistemi'ne de isteğe bağlı olarak yer veriliyor.



Müslüm Deste:

"Spor Dünyası ile daha da büyüydük"

SPOR SEKTÖRÜNE YÖN VEREN PROFESYONEL İSİMLER ARASINDA İLK SİRALARDA YER ALAN DESTE SPOR GENEL MÜDÜRÜ MÜSLÜM DESTE, PROFESYONEL YÖNETİCİLİK KARIYERİNDEN SONRA ATILDIĞI TİCARİ HAYATINDA BAŞARIYI YAKALAMIŞ BİR İSİM. SPORLA DOLU BİR HAYATIN İÇİNDEN GELEN DESTE, SPORTS TÜRKİYE'NİN SORULARINI YANITLADI.

Çok önceden bu sektörde olduğum için her geçen gün firmamız katlanarak büyüyor. Neyi nasıl yapacağımızı biliyor olmamızı tecrübelerimize bağlıyorum. Türkiye çapında yaklaşık 230 bayiye mal tedarikinde bulunuyoruz. Özellikle Anadolu yakasında okul müşterilerimiz, kurumsal müşterilerimiz bulunuyor.

Hangi ürün gruplarının satışını gerçekleştiriyorsunuz?

Fason yaptırdığımız bir atölyemiz bulunuyor. Forma ve tekstil gruplarını ihraç edip piyasaya sunuyoruz.

Başarınızın sırrı nedir?

Başarı eşittir çok çalışmak bence Sonuçta geçmişte de durumum çok iyi değildi. Orta gelirli bir ailenin çocuğuydum. Belli olmuyor ne olacağı Bir gün bir mağazada satış elemanıyken bir gün müdür olabiliyorsunuz. Hayata tutunmak adına çok fazla mücadele vermek gerekiyor. Yıllar önce doğu Anadolu bölgesinde bir çalışma yapılacaktı kimse gitmiyordu şartlarında dolayı ama ben hemen gitmek için gönüllü oldum. Bir müdürüm vardı ondan çok şey öğrendim bana hiçbir zaman kaçmayacaksın demişti ve ben de onu dinledim. O an büyüklerin lafları çok ilkel gelebilir bizlere ama büyük lafı dinlemek gerekir esasında.

Spor Dünyası'yla ilgili düşünceleriniz nelerdir? Hangi ürün gruplarını pazarlıyorsunuz?

3 yıldır Spor Dünyası ile çalışıyoruz. Spor Dünyası ile olan birlikteliğimiz bizi daha da büyüttü. Rakamsal boyutlarıyla bunu net bir şekilde görebiliyoruz. Hep pişmanlığım vardır neden daha önce tanışmadık diye. Spor Dünyası'nın sahibi Hasan İpek çok fazla birikime ve tecrübeye sahip. En önemli özellik ise Hasan Bey, Tahtakale esnafıdır aslında ve bu bir ayrıcalıktır. Bu işi çok iyi biliyor demektir. En önemlisi de paylaşımı seven bir yapısı var. Sektör hakkındaki düşünceleriniz nelerdir?

Spor sektörü özellikle son yıllarda gelişen bir sektör. Bunda aslında belediyelerin çok büyük

önemi var. Kapalı ve açık spor alanları olunca sektör de bu işten besleniyor hemen. Çünkü basketbol topu satmanız için bir basketbol sahasının olması gerekiyor. Saha olunca da siz de ürününüzü pazarlayabiliyorsunuz. Örneğin tenis için zengin sporu deniyordu ama tenis kortları yapılıyor ve biz halka tenis racketleri satıyoruz bu da bize sektörün büyüdüğünü gösteriyor. 25 liraya da tenis racketi satıyoruz 500 liraya da satıyoruz. Herkese ulaşabiliyoruz. Sitelerden oluşan evlerin olması da gelişimde büyük bir rol oynuyor aslında. Çünkü spor alanlarında insan yürürken bile bir spor ayakkabıya ihtiyaç duyuyor, onun üstüne bir spor atlet, eşofman da istiyor. Tüm bu ihtiyaçları da bizlerden karşılıyor.

Spor sizin için neyi ifade eder?

Spor demek her şeydir bence. Spor demek sağlık, kültür ve sosyal yaşam demektir.

**SPOR
DÜNYASI
İLE OLAN BİRLİKTELİĞİMİZ
BİZİ
DAHA DA
BÜYÜTTÜ
DAHA ÖNCE
ÇALIŞMAYA
BAŞLAMADIĞIMIZ
İÇİN PİŞMANIM'**

Sizi tanıyabilir miyiz?

Yaklaşık 1988 yılından beri spor piyasasının içindeyim. Askerden yeni gelmiştim, Reebok grubunda bir ihracatla başladı her şey. Çalışma tempomla, disiplinimle kendimi kabul ettirdim. Şu anda ünlü olan birçok markanın üst düzey yöneticiliğini yaptım. Satış müdürlüğü, bölge müdürlüğü gibi birçok konumda çalıştım.

Firmanız hakkında kısaca bilgi verir misiniz?

1999'dan beri de kendi kurduğum Deste Spor ile birlikte yoluma devam ediyorum. Şirket bazında da 12 yıllık bir geçmişimiz bulunuyor.

KALP ritminize Dikkat

İNSAN KALBİNİN KIPIR
KIPIR OLMASININ,
BİRİNİ GÖRÜNCE YA DA
BİR ŞEY DÜŞÜNÜNCE
KÜT KÜT DİYE
ATMAŞININ İYİ BİR ŞEY
OLDUĞUNU SÖYLEYEN
UZMANLAR,
TEKRARLAYAN VE
RAHATSIZ EDİCİ KALP
ÇARPINTILARINDA İSE
DURUMUN TEHLİKELİ
OLDUĞUNU
BELİRTİYOR.





Eğer nöbetler halinde gelen çarpıntılardan yakınıyorsanız nöbet anında aşağıdaki manevralardan yararlanmaya çalışın. Daha sonrası için doktorunuzdan bir randevu almayı da unutmayın. İşte çarpıntı atağını savuşturmada kullanılabilecek başlıca yöntemler:

- Derin ve güçlü bir şekilde öksürün.
- İkınma manevrası yapın.
- 20-30 saniye kulağınızı ve burnunuzu kapatarak üfleme yapın.
- Soğuk ve buzlu bir içecek için veya ellerinizi çok soğuk suyu ile doldurulmuş bir kaba daldırın.

Altta yatan sorunlara dikkat

Kalp çarpıntılarını sık tekrarlıyorsa bir tıbbi yardım gerekiyor demektir. Çünkü özellikle yaşlı insanlarda çarpıntılar “atriyal fibrilasyon” gibi ciddi bir sağlık sorunundan kaynaklanabilir, bir ilaç yan etkisi olarak ortaya çıkabilir, “kan basıncında yükselmeye işaret edebilir”, “gizli kalmış bir kalp hastalığının” belirtisi de olabilir. Uzun süren kalp çarpıntılarının, “tiroid bezinin aşırı çalışmasından” da kaynaklanabileceği bilinir.

“Şeker hastalarında” da çarpıntı sık görülüyor. “İdrar söktürücü ilaçlar” gibi bazı ilaçlar da çarpıntıya yol açabiliyor. Çarpıntı problemi çoğu kez önemli bir sağlık sorununa işaret etmez ama tekrarlayan, sıklaşan ve yoğunlaşan bir şikâyet altına geldiğinde dikkat etmekte fayda var

Kalbinizi neler heyecanlandırıyor?

Çarpıntı korkutucu bir sorundur ama her zaman ciddi bir kalp hastalığına işaret etmez. Bir stres reaksiyonu, korku ve endişe nedeniyle de ortaya çıkabilir. Bazı insanlarda nikotin duyarlılığı sigara içer içmez ortaya çıkan çarpıntılara yol açar. Kahve ve çayda bulunan kafein de önemli bir çarpıntı nedenidir.

Ayrıca aşırı çalışma ve yorgunluk nedeniyle oluşan çarpıntı da vardır. Aceleci insanlarda eviyle, işiyle ciddi sorunlar yaşayanlarda ya da farkına varmadığı bir sorun nedeniyle bunalıp sıkılanlarda da çarpıntı ortaya çıkabilir.

Eğer sizi rahatsız edecek bir çarpıntı ile karşı karşıysanız, ilk önce fazla miktarda kahve, çay, alkol tüketimi ya da ruhsal bir problemden mi kaynaklandığını araştırın. Paniğe kapılmayın. Kilo fazlalığı sorununuz varsa zayıflayın.

Sık tekrarlayan çarpıntılar can sıkıcı ve korkutucu olabilir. Çarpıntılarının sebebi zamansız ve yersiz kalp atışları veya kalbinizin gereğinden hızlı çalışması olabilir. Eğer çarpıntınız çok sık tekrarlıyorsa, beraberinde baş dönmesi, baygınlık hissi, yorgunluk, göğüs ağrısı de yaşıyorsanız kaynağının kalbinizdeki bir sorun olması ihtimali fazladır. Böyle bir durumda doktorunuzu aramakta geç kalmayın.

HANCI

SPORU
KESİNLİKLE
YAPMALIYIZ AMA
YAPACAĞIMIZ
SPORUN
ÖLÇÜSÜNÜN NE
KADAR OLDUĞUNU
MUTLAKA
ÖĞRENMEİYİZ.

SPOR

LA

KAÇ KALORİ?

Yaşamımızdaki vazgeçilmezler yürüyen merdivenler, asansörler kumandalı televizyonlar ve bilgisayarlar insan oğlunun hareketlerini öldüren buluşlardır. Ama insanlar hareket için dünyaya gelmiştir. Sağlıklı olmamız için bu gereklidir haftada yapacağımız egzersizle 500-1000 kalori yakmalıyız. 30 dakikalık yürüyüş ve 10 dakikalık bisiklete binmemiz bize 100 kalori yaktıracaktır. Bu egzersizleri yaptığımızda hormonal yaşınızı 10-20 sene daha gençleştirdiğini unutmayalım.

Kalori Harcama Tablosu

Sporu kesinlikle yapmalıyız ama yapacağımız sporun ölçüsünün ne kadar olduğunu öğrenmeliyiz. Spor yapmıyorsak hata işliyoruz. Ama dediğimiz gibi ölçülü ölçüyü kaçırmak yoğun spor yapmakta sağlığımız için tehlikelidir. Yapacağımız sporda harcayacağımız kalori haftada en az 500 kalori olmalıdır. Çünkü bedensel aktivite eksikliği hastalıklara, neden olmaktadır. Kalori hesabı, diyet yapanlar için artık günümüzün çok önemli bir parçası.

Besinlerin kalori değerlerini bilip, günlük alacağımız kalori miktarını ona göre hesaplayabiliyorsunuz. Tabi tek başına yiyeceklerden kısıarak zayıflamak çok zordur. Aldığınız kalori miktarını azaltığınız gibi, harcadığınız kalori miktarlarını da arttırmanız, uzmanlar tarafından tavsiye ediliyor. Özellikle egzersiz yapmak ve basit sporlarla uğraşmak, kilo vermede size çok yardımcı olacaktır. Aşağıdaki tabloda hangi egzersiz ve hareketin kaç kalori yaktığını görebilirsiniz.

YAPILAN İŞ	SÜRE	HARCANAN KALORİ MİKTARI
İp atlamak	15 dak	26 kalori
Paten yapmak	15 dak	18 kalori
Merdiven çıkmak	15 dak	18 kalori
Ağırlık çalışmak	30 dak	135 kalori
Bulaşık yıkamak	15 dak	6 kalori
Bisiklete binmek	30 dak	315 kalori
	1 saat	630 kalori
Piyano çalmak	30 dak	14 kalori
Aerobik	30 dak	210 kalori
	1 saat	410 kalori
Eşya taşımak	15 dak	120 kalori
	30 dak	240 kalori
Kürek çekmek	30 dak	210 kalori
Araba kullanmak	15 dak	37.5 kalori
	30 dak	75 kalori
	1 saat	150 kalori
Tenis oynamak	30 dak	117 kalori
Mutfak işleri	30 dak	75 kalori
	1 saat	150 kalori
Temizlik yapmak	15 dak	52.5 kalori
	30 dak	105 kalori
Yürüyüş yapmak	20 dak	72 kalori
Bowling oynamak	20 dak	117 kalori
Basketbol oynamak	30 dak	261 kalori
Uyumak	15 dak	21 kalori
Golf oynamak	1 saat	318 kalori
Step yapmak	20 dak	114 kalori
Yüzme	30 dak	324 kalori

**Kalori Harcama Tablosu:
Hangi Egzersiz Kaç Kalori?**

YEPYENİ BİR KONSOL TASARIMI İLE SPORUN DEĞİŞEN VİZYONUNU SİZİNLE PAYLAŞIYORUZ

ALTİS VISION

Yepyeni bir konsol tasarımı ile kişiye özel koşu bantları geliştiren ALTİS VISION modeli ile, yine konfor ve şıklığın kombinasyonunu yansıtıyor. Otomobil konsolundan ilham alınarak tasarlanan ekranıyla Kondisyon sektörünün trendini değiştiriyor.. Nabız, hız, mesafe, kalori, eğitim değerlerini ekrandaki kırmızı led ışıkla görüntülerken, ayrıca değerlerin etrafında mavi led ışıkla ani değer değişimlerini kolayca fark edebilirsiniz..





0-18 hız aralığı bulunurken, direk hız ve eğim tuşlarını kullanarak istediğiniz hız ve eğimi kullanabilirsiniz..Kollarda hız ve eğim artırma, azaltma tuşları ile yine nabız sensörlerinden ellerinizi kaldırmadan hız ve eğimi ayarlama seçeneğini kullanabilirsiniz..

Fan özelliğiyle ortamdaki kirli havayı temizlerken, mp3 özelliğiyle ister telefonunuzu isterseniz İPOD'unuzu konsoldaki yerine taktığınızda, sevdiğiniz parçaları hoparlörlerden yüksek ses ile dinleyebilirsiniz.

ALTIS VISION modeli %20 otomatik eğimin ilk defa ev tipi bir koşu bandında bulunmasına öncülük ediyor. 2,5 hp motor gücü ve 5 yıl motor garantisi ile satışa sunuldu.

43X124cm yürüme alanıyla her kullanıcının istediği geniş yürüme alanına sahip. Böylelikle kullanıcılar kendilerini sıkmadan adımlarını doğada atarmışçasına keyifle spor yapıyorlar.

Parçaladığınız yağların yoğunluğunu öğrenmek isterseniz 'Vücut Yağı Ölçme' (Body fat) fonksiyonunu kullanabilirsiniz.. Böylelikle egzersizlerinizin ne kadar etkili olduğunu fark edeceksiniz..

0-18 hız aralığı bulunurken, direk hız ve eğim tuşlarını kullanarak istediğiniz hız ve eğimi kullanabilirsiniz..Kollarda hız ve eğim artırma, azaltma tuşları ile yine nabız sensörlerinden ellerinizi kaldırmadan hız ve eğimi ayarlama seçeneğini kullanabilirsiniz..





Prof. Dr. Hakan Gür:

"SPOR HERKESİN HAYATINDA OLMAK ZORUNDADIR"

Sizi tanıyabilir miyiz?

1984 yılında İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesinden mezun oldum. Fizyoloji ve Spor Hekimliği alanlarında uzmanlık ve doktora, her iki alanda doçentlik ve profesörlük unvanlarına sahibim. İngiltere ve İsveç'te spor hekimliğinin değişik alanlarında çalışma olanağına sahip oldum. Değişik branşlarda kadın ve erkek takımlarında ve de milli

takımlarda doktorluk yaptım. Değişik federasyonların sağlık kurullarında görev aldım. 1992 yılından bu yana Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Spor Hekimliği Ad. çalışmakta ve halihazırda Anabilim Dalı Başkanlığı görevini yürütmekteyim. Aynı zamanda Türkiye Spor Hekimleri Derneği'nin Başkanıyım.

Sporun insan sağlığı üzerindeki etkisi nedir?

Spor yaparak daha sağlıklı olabilir, daha iyi hissedebilir ve daha iyi görünebilirsiniz.

SPORA OLAN İLGİNİN ARTMASIYLA BİRLİKTE ORTAYA ÇIKAN SPOR KAZALARI ÇOĞU KEZ İSTENMEYEN SONUÇLARI ORTAYA ÇIKARIYOR. BİLİNÇSİZ YAPILAN SPORUN CİDDİ SORUNLARA YOL AÇTIĞINI İFADE EDEN TÜRKİYE SPOR HEKİMLERİ DERNEĞİ BAŞKANI PROF. DR. HAKAN GÜR, SPORLA İLGİLİ BİLİNMEYENLERİ SPORTS TÜRKİYE'YE ANLATTI.

Daha sağlıklı olabilirsiniz çünkü düzenli yapılan egzersiz, kalp - damar dolaşımını geliştirerek kalbin kanı vücuda daha iyi pompalamasını sağlar ve kalbi güçlendirir; kalp damar hastalığı olanlarda kalp krizi geçirme riskini azaltır. Yüksek tansiyon ve kolesterolün normal değerlere inmesini sağlar, tansiyon hastalığı olmayanlarda ileride tansiyon hastalığı ve damar sertliği gelişme riskini azaltır. Düzenli spor ile şeker hastalığında şeker düzeyleri kontrol altına alınabilir ve ilaç gereksinimi azaltılır, ayrıca bu hastalığın ilerlemesi ile ortaya çıkan göz, sinir sistemi ve böbrek hastalıklarının oluşma riski de azaltılabilir. Akciğerlerin kapasitesi artarak daha iyi ve yeterli solunum sağlanır ve böylece beyne ve diğer tüm organlara yeterli oksijen taşınabilir. Egzersizler ile kemikler, kaslar ve eklem çevresindeki yapılar güçlenir. Spor, kas ve kemik yapısının zaman içinde zayıflamasını engellemesi özelliği ve hormon üretimine katkısıyla en etkin yaşlanmayı önleyici yöntemdir. Spor yaparak yaşamın getirdiği stres ve yorgunluk gibi sorunlarla daha iyi başa çıkılabilir. Kendine güven artar. Yorgunluğa karşı insanı daha dayanıklı kılar. Daha enerjik olmayı ve böylece çalışma hayatında daha başarılı olunmasını sağlar.

Spor hangi yaş aralığında yapılmalıdır?

Spor her yaşta yaşı gerektirdiği biçimde yapılmalıdır. Erken yaşlarda en ideal spor yüzme ve atletizmdir. Fiziksel gelişimi takiben diğer branşlara yönelmek veya bu iki branшта devam etmek idealdir. Erken yaşlarda hedef çocuğa sporu sevdirmek takiben ilgili branşın teknik özelliklerini öğretmek olmalıdır.

Erken yaşlarda aşırı yüklenmelerden, fiziksel ve ruhsal streslerden vücudu uzak tutmak gerekir. İlerleyen yaşlarda fiziksel yüklenmelere ağırlık verilebilir. Özellikle 16-18 yaşlarından itibaren hiçbir kısıtlamaya gerek olmadan yüklemelerin dozu artırılabilir. Belli bir yaştan itibaren (ağır antrenmanları bırakmayı takiben) ise her yaşı verdiği dozda yürüme-koşu vb. aktivitelerle yaşamımız el verdiği sürece aktivitelere devam etmek gerekir.

Kimler spor yapmamalıdır?

Kalp hastalarına bile egzersiz önerildiğini düşündüğümüzde yatağa bağlı kalınan bir hastalığınız yok ise herkes spor yapmalıdır diyebiliriz. Tabi ki kişinin yaşı, fiziksel kapasitesi veya uygunluğu ve de gereksinimlerine göre kişisel egzersiz programı düzenlenmelidir. Özellikle aşağıdaki sorulara evet yanıtı verenlerin veya kendini sağlıklı hissetmeyenlerin egzersiz öncesinde bir sağlık kontrolünden geçmesi gerekir.

Antrenman sırasında veya sonra hiç bayıldınız mı?

Antrenman sırasında veya sonra hiç başınız döndü mü?

Antrenman sırasında veya sonra göğüs ağrınız oldu mu?

Antrenman sırasında arkadaşlarınızdan daha çabuk mu yorulursunuz?

Hiç tansiyonunuz yükseldi mi?

Kalbinizde farklı bir ses duyulduğu size söylendi mi?

Kalbinizin çok hızlı veya normalden değişik attığını fark ettiniz mi ?

Ailenizde 50 yaşından önce kalp hastalığından veya aniden ölen oldu mu ?

Ailenizde şeker hastası var mı?

Kişiler kendilerine uygun spor dallarını hangi kriterlere göre seçmelidir?

Öncelikle sevdiği, yapmaktan keyif alacağı bir aktivite türü olmalıdır. Daha sonra o branşa fiziksel uygunluğunun tam olması gerekmektedir. Spora katılmaktaki hedef de spor dalı açısından yol gösterici olacaktır. Boş zamanları arkadaş ve aile ile eğlenceli bir şekilde geçirmek hedefleniyorsa takım sporları öncelikli tercih olabilir. Eğer kas-iskelet sistemi veya eklem sorunları, aşırı kilo gibi sağlık açısından engel var ise kas-iskelet sistemine yükü azaltacak yüzme veya bisiklet çevirme gibi aktivite türleri seçilmelidir. Bu konuda spor hekimi veya spor uzmanından görüş alınması faydalı olacaktır.

Sporsuz bir yaşamın sakıncaları nelerdir?

Sosyal ve iş yaşamımız ciddi efor gerektiren dolayısı ile fiziksel olarak zinde olmamızı gereksinim duyan bir yapıdadır. Dolayısı ile öncelikle sosyal ve iş yaşamımızda başarı için düzenli egzersiz önem taşımaktadır. Fiziksel olarak inaktif bir yaşam beraberinde aşırı kilo, şeker hastalığı, kalp-damar sistemi hastalıkları, kas-iskelet sistemi hastalıkları başta olmak üzere bir dizi kronik hastalığa yakalanma riskimizi artırmakta ve sağlıksız, sorunlu bir yaşama bizi mahkum etmektedir. Aynı zamanda yaşam uzunluğumuzu da olumsuz etkilemektedir

Spor yaparken hangi unsurlara dikkat etmeliyiz?

Sağlıklı spor kavramının şartları nelerdir

Egzersiz yaparken amaç kas ağrılarına sahip olmak değil yok etmek, sinirlenmek değil sakinleşmek, kalbi yormak, tüketmek değil dolaşımı artırmak ve düzenlemektir.

Bu yaklaşımla;

a) Amacımız kendimizi test etmek değil sportif yeteneklerimizi, kapasitemizi artırmak olmalıdır. Dolayısı ile egzersizi ara sıra yerine düzenli ve günlük yapmak gerekir.

b) Egzersize başlarken aceleci olmayıp, her zamanki rahat tempomuzu hatırlayıp ona uygun bir tempo seçmeliyiz. Kendi ideal tempomuzu yakalayabilmek için de vücudumuza zaman tanımalıyız.

c) Yapılan bir egzersizi takiben belli bir süre sık solunak veya çarpıntı olması doğaldır. Fakat bunun bir kaç dakikadan fazla sürmemesi gerekir. Eğer sürüyorsa yaptığımız egzersizin şiddeti veya süresi sizin için fazladır. Soluğunuz kesildiğinde, yorulduğunuz hissettiğinizde ve kalp atım sayınız çok hızlandığında yavaş yavaş tempomuzu düşürüp durunuz.

Aşağıda sayacağımız belirtiler gözlemlendiğinde egzersiz hemen durdurulmalı ve doktora danışılmalıdır.

1- Düzensiz kalp atımı.

2- Baş dönmesi, baygınlık.

3- Egzersizle ciddileşen iskelet ve kas problemleri.

4- Kusma, bulantı veya değişik rahatsızlıklar.

5- Göğüs ağrısı ve kol, çene, diş, veya kulağa yayılan ağrı.

6- Dengeyi kaybetmek.

7- Aşırı yorgunluk.

Başarılı ve sağlıklı bir antrenman nasıl olmalıdır?

Önceden antrenman içerik ve nitelik olarak kapasitemize ve hedeflerimize uygun olarak planlanmış olmalıdır. Takiben planlanan düzeyde ve istenen verimde, herhangi bir soruna neden olmadan tamamlandı ise bu antrenman başarılı bir antrenmandır diyebiliriz.

Çocukluk ve yaşlılık dönemi spor performansı hangi boyutlarda olmalıdır?

Her iki dönemde de hedef kazanmak olmamalı, fiziksel kapasiteyi ve yetenekleri geliştirmeye veya kullanmaya özen gösterilmelidir. Spor, kazanmak veya kaybetmek üstüne kurulmamalı ve yetenekler konusunda gerçekçi olunmalıdır.

Spor yaralanmaları ve ilk yardım hakkında bilgi verir misiniz?

Her türlü kas-tendon zorlanmaları (değişik düzeyde kopma), eklem-ligaman zorlanmaları (burkulma ve dönmeler), darbe sonucu ezilmelerde (tekme, diz vb.) öncelikli olarak aktiviteyi durdurmak gerekir. Yaralanmış bölgeyi kullanmak veya uzman olmayan bir kişinin muayene amaçlı zorlamaları sorunun daha fazla büyümesine yol açabilir.

Eğer ilgili bölge saniyeler içerisinde hızla şişiyorsa büyük bir hasar söz konusudur.

SPORCULARIN ÖNCELİKLİ OLARAK HARCADIKLARI ENERJİYİ YERİNE KOYMALARA GEREKİR. AKSİ TAKDİR DE SPORCU KİLO VERECEK, BERABERİNDE GÜÇ VE KUVVET KAYBI YAŞAYACAKTIR. YETERSİZ BESLENME, KARBONHİDRAT DEPOLARININ BOŞALMASI SPORCUNUN YARALANMA RİSKİNİ DE ARTIRACAKTIR.

Yaralanmış bölgeyi koruyacak bir atelleme veya bandajlama yapmak gerekir. Takiben soğuk uygulamak, ilgili bölgeyi kalp hizasının üstüne (elevasyon) olası kanamayı azaltacaktır. Atel ve/veya bandajlama, soğuk uygulama ve elevasyon şartlarında en yakın sağlık kuruluşuna başvurmak gerekir. Yaralanmayı takip eden ilk 24-48 saatlik yapılması gerekenler;

- 1- Dinlenme
- 2- Kompresyon Bandajı (uçtan kalp yönüne doğru)
- 3- Soğuk Uygulama (10-15 dak soğuk, 2-3 saat ara ile uygulanabilir)
- 4- Elevasyon (kalp hizasının üstüne kaldırmak)

Kesinlikle yaralanmış bölgeye masaj, sıcak uygulama ve ilgili eklemi çeğiştirme tarzı uygulamalardan kaçının.

24-48 Saati takiben şikayetler devam ediyor ve ağır ciddileşiyorsa kesinlikle doktorunuza başvurunuz.

yapılmalıdır?

Öncelikle sportif organizasyonlar/aktivasyonlar günün sıcak saatlerinden günün daha serin saatlerine alınabilir. Eğer olanak varsa aktiviteler gölgelik alanlarda yapılabilir. Aktiviteler öncesi, sırası ve takiben sıvı alımına dikkat edilmelidir. Antrenör, ebeveyn vb. kişiler ve de sporcular sıcaklıkla ilgili sorunlar ve bulguları konusunda bilinçlendirilmelidir.

Yarışma, antrenmanın yapılacağı çevre şartlarına 4-8 gün uyum çalışması/antrenmanı yapılabilir. İnce, hafif, buharlaştırmayı kolaylaştıracak giysiler giyilebilir. Aktivite öncesi, sırasında ve takiben sıvı alımına özen gösterilmelidir. Vücudu serinletmenin yollarını (vantilatör gibi) araştırıp denenebilir. Sporcular sıcak günlerde/aylarda aşırı yorgunluk, performans kaybı, kendini iyi hissetmeme, germelerle rahatlamayan kas sertlikleri konusunda uyanık olup erken dönemde tedbirler almalıdırlar.

Sporcu beslenmesi hangi kriterler göre olmalıdır? Sporcu beslenmesi hakkında bilgi verir misiniz?

Sporcuların öncelikli olarak harcadıkları enerjiyi yerine koymalara gerekir. Aksi takdirde sporcu kilo verecek, beraberinde güç ve kuvvet kaybı yaşayacaktır. Yetersiz beslenme, karbonhidrat depolarının boşalması sporcunun yaralanma riskini de artıracaktır. Enerji dengesini iyi kuramamış bir sporcu antrenmanlarında, yarışmalarında istediği/beklediği performansı gösteremeyecektir. Enerji dengesini iyi kurmuş sporcuların hangi branşta olursa olsun (çabukluk, güç gerektiren veya dayanıklılık) aldıkları enerjinin daha büyük bölümünün karbonhidratlardan (şekerli yiyecekler-içecekler, ekmek, makarna, pilav...) zengin olması gerekir. Sporcu diyetinin (aldığı kalorinin) %60-65'i karbonhidrat, % 15-25'i protein (yaş, kuvvet antrenmanı ile ilişkili olarak) ve % 15-25'si yağ içermelidir. Alınacak/çeçilecek besinlerin damak tadı ve sindirim kolaylığına da dikkat edilmelidir. Yapılan bilimsel çalışmaların sonuçları sporcuların genellikle harcadıklarından daha düşük kalorilerde beslendiklerine, aldıkları yetersiz kalorinin ise % 40-55'inin karbonhidratlardan, %5-15 protein, %30-45 inin yağlardan oluştuğuna dikkat çekmektedir. Sporcu diyetinin dengeli ve yeterli bir şekilde hazırlanması için bu konuda uzman bir diyetisyenden yardım almak gerekir.

Aktiviteler/antrenman veya yarışmalardan önce karbonhidrat depolarının dolu olması optimal performans açısından önemlidir. İyi planlanmış günlük diyetle bu mümkün olmakla birlikte aktiviteden birkaç saat öncesindeki karbonhidrattan zengin yemek/kahvaltı da bu açıdan önem teşkil etmektedir. 3-4 saat öncesinde yağdan, protein ve liften fakir karbonhidrattan zengin (glisemik indeksi yüksek patates, beyaz ekmek, pirinç, beyaz şeker, meyve suları, muz, mısır cipsi/gevreği, karpuz ...) yemek performansla ciddi katkı sağlamaktadır. Aktiviteden 1 saat öncesindeki zaman diliminde karbonhidrat alımı konusunda ise bilimsel çalışmaların sonuçları çelişkili ifadeler sunmaktadır. Bu dönemde alınacak

bulmamaktadır.

Aktivite sırasında karbonhidratlı sıvı alımı 1 saat ve üstü süren aktivitelerde performansla ciddi katkı sağlayacaktır. Bazı branşlarda aktivite sırasında bu desteği almak mümkünken bazı branşlarda (futbol gibi) devre arasında bu tür sıvıları almak 2. yarıda özellikle sprint performansına ciddi katkı sağlayacaktır.

Ramazanda spor nasıl yapılmalıdır?

Ramazan ayının yaz dönemine gelmesi nedeni ile açlık süresinin uzaması, yüksek hava sıcaklığı ve nem vücudumuzun oruçtan etkilenimini artırması kaçınılmazdır. Buna rağmen ramazan süresince daha önce yapılan egzersizlere/fiziksel aktivitelerle devam etmekte ek sağlık sorunu yoksa sakınca yoktur. Ramazan süresince hangi spor dalıyla uğraşırsanız uğraşırsanız ciddi mineral ve su kayıpları yaşanacaktır. Aslında oruç tutulmayan dönemde karşılaştırılınca oruç tutulan dönemde egzersizde oluşan bu kayıpların miktarı açısından ciddi bir farklılık yoktur. Tek ve önemli farklılık oruç tutulan dönemde bu kayıpların hemen yerine konma şansının olmamasıdır. Bu da vücudun zayıf düşmesine neden olabilir. Dolayısı ile oruç tutanların spor için günün serin saatlerini tercih etmeleri gerekir. İftar öncesi veya iftarı takip eden saatlerde (1-2 saat sonra) yapılacak yürüyüşler sağlıklı yaşam için en kolay ve ideal olanıdır. Bu dönemlerde yapılacak sporun ardından su içilip, yemek yenilebileceği için aç karnaya egzersiz yapmanın olumsuz etkileri en az hissedilecektir. Eğer iftar yemeğinin ardından aktivite yapılacak ise iftarda fazla yağlı, sindirimi zor besinler tercih edilmemeli ve spor için yemeğin üstünden 1-2 saat geçmesi beklenilmelidir. Aktiviteyi takiben de tekrar hafif şeyler yenilebilir. İftar öğünün ara öğün ile bölünmesi, hem iftarı takiben yapılan egzersizde oluşabilecek olası olumsuzlukları engeller hem de metabolizma ve sindirim sistemi açısından daha ideal olur.

Oruç tutanlarda özellikle günün ilerleyen saatlerinde kan şekeriindeki düşüş, oruç tutan sporcunun günün geç saatlerinde yapılacak fiziksel aktivitelerde muhakeme yeteneği, ince hareketleri yapmadaki becerisi, konsantrasyonunda ciddi zayıflamalara neden olacaktır. Dolayısı ile günün ilerleyen saatlerinde yapılacak antrenmanların içeriğinde bu tip özellikleri/yetenekleri ön planda tutan çalışmaları kaldırmak veya olabildiğince azaltmak antrenman verimi açısından önemlidir. Ayrıca bu durumun sportif yaralanma riskini de artıracakını da göz ardı etmemek gerekir.

Tansiyon, kalp sorunu, şeker hastalığı, ishal, kusma vb. hastalıkları olanların oruç tutması veya oruçluken egzersiz yapması ölüme kadar götüren sağlık sorunlarına neden olabilir. Oruçluken aktivite sırasında baş dönmesi, baygınlık hissi, halsizlik, ciddi baş ağrısı gibi şikayetler oluştuğunda egzersiz kesilmeli serin bir ortama geçip istirahat edilmeli ve şikayetler gerilemiyor ise oruç bozulup sıvı, mineral, karbonhidrat alınmalı (özellikle serin sıvı tarzda) ve/veya bir sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır. Takip eden birkaç gün egzersize ara verilmelidir.



Reebok Deck RE-40170

Step/Bench platformu
3 farklı açıda desteği
Eğimli ya da düz bench olanağı
İki yükseklik seviyesi 20-35 cm
Ağırlıklar ve direnç ipleri için saklama haznesi
Egzersiz dvd'si dahildir.

SPOR DÜNYASI GÜVENCESİYLE
TÜRKİYE'DE

www.spordunyasi.com.tr

Reebok

SİGARANIN SAĞLIĞA
ZARARLI OLDUĞU,
**PAKETİ HER ELİNİZE
ALDIĞINIZDA**

GÖZÜNÜZE ÇARPAR.
PEKİ YA GÜZELLİĞE
ZARARI? BUNU HİÇ
DÜŞÜNDÜNÜZ MÜ?
CEVABINIZ HAYIR İSE
SİZİ, GÜZELLİĞİNİZİN

**BAS DÜŞMANINIZI
TANIMAYA DAVET
EDİYORUZ.**

SİGARA, CİLDİNİZE,
GÖZLERİNİZE,
DUDAKLARINIZA ZARAR
VERİYOR,
KIRIŞIKLIKLARA,
SELÜLİTE NEDEN
OLUYOR VE ÇABUK
YAŞLANDIRIYOR.



**SİGARA
ÖLDÜRÜR**

Sigarada 4000'i aşkın birbirinden farklı zararlı madde bulunmaktadır. Ayrıca sigaranın ana maddesi olarak bilinen tütünde de bir çok zararlı madde bulunmaktadır. Tütün yetiştirilirken haşere ve böcekten korunması için böcek zehiri kullanılır. Sigarayla birlikte, bir çok zehirli maddenin dışında, böcek zehrini bile içimize çekmiş oluyoruz.

Uzun yıllar sigara içmenin yarattığı risklerin tamamen ortadan kalkması kısa sürede mümkün değildir. Ancak ilk olumlu etki daha 20. dakikada ortaya çıkıyor.

Sigarayı bıraktıktan sonra vücutta meydana gelen değişimler

20 dakika sonra: Tansiyon normale döner.

8 saat sonra: Karbon monoksit seviyesi normale düşer.

24 saat sonra: Kalp krizi riski düşmeye başlar.

48 saat sonra: Nikotin artık vücutta saptanmaz, tat ve koku alma duygusu artmıştır.

72 saat sonra : Solunum yolları gevşediği için nefes almak kolaylaşır, vücut enerjisi artar.

3 ay sonra: Dolaşım düzelir, yürümek kolaylaşır.

9 ay sonra: Öksürük ve nefes darlığı düzelir, akciğer işlevi yüzde 5-10 oranında artar.

5 yıl sonra: Kalp krizi geçirme riski, sigara içenlerin riskinin yarısına iner.

10 yıl sonra: Akciğer kanseri riski, sigara içenlerin riskinin yarısına düşer. Kalp krizi riski, hiç sigara içmemiş biri ile eşit olur.



Sigaranın neden olduğu hastalıklar

Bağımlılık: Nikotin maddesinin bağımlılık yapıcı özelliği eroine çok benzer.

Sırt ve Bel Ağrısı: Sigara içmek, belle ilgili hastalıkların tedavisini engelleyen faktörlerden biridir. Bunun yanında normal insanlarda da zaman zaman şiddetli sırt ve bel ağrılarına yol açabilir. Bunun nedeni, sigara içen kişilerde vücudun, omurilikteki disklere çok zayıf miktarda oksijen göndermesidir.

İlaça Karşı Bağışıklık: Sigara içenler belli bir ilacın etkili olması için çok daha büyük dozlarda o ilacı kullanmak zorunda kalır.

Kısırlık: Çiftlerden sadece birinin sigara içmesi çocuk olmaması riskini 3 kat artırır.

Menopoz: Sigara içen kadınlarda beklenenden 5-10 yıl daha erken menopoz görülür. Bu da kemiklerin erkenden incelmeye ve de erimesine neden olur.

Erken Yaşlanma: Düzenli bir şekilde sigara içilmesi, deri yapısını bozar, kırışıklıklara yol açar. Bunun yanında dişler sararır ve de kararır, tırnaklar sağlıklılaşır.

İyileşme Zorluğu: Sigara içenlerin yaraları çok daha zor kapanır. Bunun yanında ameliyat sonrası yaralarının iyileşmeme olasılıkları vardır.

Diş Kaybı: Sigara içmek diş kayıplarında önemli bir faktördür.

Prostat Kanseri: Prostat kanserinin % 40'ı sigaradan kaynaklanmaktadır.

Göğüs Kanseri: Sigara içen kadınlar içmeyenlere göre %75 daha fazla göğüs kanserine yakalanma riski taşır.

Rahim Kanseri: Sigara içen kadınlar içmeyenlere göre 4 kat daha fazla rahim kanserine yakalanma riski taşır.

Boğaz Kanseri: Boğaz kanseri vakalarının % 80'ine sigara yol açar.

Mide Kanseri: Sigara içenlerin mide veya bağırsak kanserine yakalanma riski içmeyenlere göre 2 kat daha fazladır.

Karaciğer Kanseri: Karaciğer kanseri vakalarının % 80'i sigara yüzünden olur.

Gırtlak Kanseri: Günde 25 tane sigara içiyorsanız 30 kat daha fazla gırtlak kanserine yakalanma riski taşırırsınız. Bu da ilk başlarda konuşma zorluğu ilerleyen safhalarda tamamen konuşamamaya sebebiyet verir.

Amfizem: Bu hastalığın yol açtığı ölümlerin %85'i sigara yüzünden olur. (Akciğerlerdeki alveoller zamanla esnekliğini kaybeder. İlerleyen safhalarda, yoğun bir biçimde solunum zorluğu olur ve hasta solunum makinesine bağlanmak zorunda kalır.)

Ağız Kanseri: Ağız kanseri vakalarının tamamına sigara yol açar.

Yemek Borusu Kanseri: Bu kanserden ölenlerin hemen hemen hepsi sigara içtikleri için ölmüşlerdir.

Çocukluk Solunum Problemleri: Annesi ya da babası sigara içen çocuklar 6 kat daha fazla solunum yolu hastalıklarıyla karşılaşma riski taşır. (Soğuk algınlığı, kulak iltihapları, bronşit, bademcik problemleri, astım ve de zatüire ki bazen ölüme bile yol açar)

Kulak Enfeksiyonları: Sigara içenlerin çocuklarının orta kulak enfeksiyonuna yakalanma riskleri vardır.

Erken Doğum ve Bebeğin Hafif Doğması: Günde sadece 5 tane sigara içen hamile bir kadının erken doğum yapması ya da oldukça küçük ve de sağlıklı bir bebek doğurma riski inanılmaz boyutlardadır.

Şeker Hastalığı: Sigara içmek, vücudun insülin salgılama yeteneğini zamanla yok eder. Bu da şeker hastalığına yol açar.

Dünya Sağlık Örgütü istatistiklerine göre dünya ülkelerinin bir çoğunda en çok rastlanan ve en çok ölüme yol açan nedenler arasında ilk sırayı akciğer kanseri alıyor. Son 40 yılda % 250 oranında artış gösteren akciğer kanserine sadece ABD'de her yıl 160 bin kişi yakalanıyor. Türkiye'de ise her yıl 30-40 bin kişide akciğer kanseri görülüyor. Bir başka araştırmaya göre akciğer kanserinin yüzde 85'i, kronik bronşit'in yüzde 75'i, kalp hastalıklarının yüzde 25'i sigaradan kaynaklanıyor. Uzmanlar, 100 bin kişilik nüfusta hiç sigara içmeyenlerin kansere yakalanma oranının % 3-4, günde bir paket içenlerde yüzde 61, 1-2 paket içenlerde 143, günde 2 paket ya da daha fazla içenlerde 217 olduğuna dikkat çekiyor.



Bülent Demirel: “Spor Dünyası çok güvenilir bir firma”

**SPOR
SEKTÖRÜNÜN
KÖKLÜ FİRMALARI ARASINDA
YER ALAN
CAN SPOR
HER GEÇEN GÜN BÜYÜMEYE
DEVAM EDİYOR.
SEKTÖRÜN
GOZE
ÇARPAK
İSİMLERİ
ARASINDA
YER ALAN CAN SPOR
GENEL MÜDÜRÜ
BÜLENT
DEMİREL
SAMİMİ AÇIKLAMALARDA
BULUNDU**

Spor Dünyası'yla ilgili düşünceleriniz nelerdir?
Hangi ürün gruplarını pazarlıyorsunuz?

Spor dünyası yaklaşık 7-8 yıldır bu işin içindeydi. Fakat son 3 yıldır Hasan İpek kontrol altına alınca ciddi anlamda bir büyüme gerçekleşti. Spor Dünyası'nın fitness ürünlerini pazarlıyoruz.

Spor Dünyası'nı diğer firmalardan ayıran fark nedir? Neden Spor Dünyasını tercih ediyorsunuz?

Birçok firmaların tabiri caizse, burnundan kıl aldıkları zamanlarda biz Hasan İpek ile çok kolay iletişime geçebiliyorduk. Ve inanıyorum ki bir iki seneye kadar Spor Dünyası sektörümüzde bu şekilde giderse, bir numaraya oturabilecek güce sahip. Bizlere karakter olarak, beyin olarak çok yakın bir firma. Güvence veriyor olması da önemli bir durum nihayetinde.

Sektör hakkındaki düşünceleriniz nelerdir?

Önümüz çok açık, yeter ki fırsatları iyi değerlendirelim. Pazar payının her gün büyüyeceğine inandığım bir sektör. Her geçen gün fazlasıyla geliyor ve canlanıyor. Örneğin, eskiden fitness yapmak sadece vücut geliştirmek içindi ve sadece bu işle ilgilenenler yani sporcular yapardı. Fakat şimdi insanlar için bir ihtiyaç haline geldi. Fit gözükmek, sağlıklı olmak adına sporla meşgul oluyorlar. Bu da sektörü canlandırıyor. İnsanların ihtiyaçlarını spor salonları karşılıyor, spor salonlarının ihtiyaçlarını da bizler karşılıyoruz.

Spor sizin için neyi ifade eder?

Spor benim için estetik anlamından çok sağlık demektir. Spor varsa sağlıklı, kaliteli yaşam vardır.

Firmanız hakkında kısaca bilgi verir misiniz?

Biz sektörde faaliyet gösteren en köklü birkaç firmadan biriyiz. Türkiye'de fitness sektörünün tam anlamıyla bir pazar haline gelmesi yaklaşık 18 yıl öncesine dayanıyor. Biz de ortalama 15 yıldır bu işin içindeyiz.

Hangi ürün gruplarının satışını gerçekleştiriyorsunuz?

Sadece fitness ekipmanlarının satışını gerçekleştiriyoruz.

Başarınızın sırrı nedir?

Çok çalışmak ve dürüstlük. Beş yüze yakın spor salonuyla çalışıyoruz. Biz işimizi hep dürüst olarak yaptık. Güven ortamı oluşturduk. Müşterilerimizin sorunlarını onlara yansıtmadan hemen çözdük. Bu da bizim için bir avantaj oldu tabi ki. En önemli nedenlerinden biri de başka firmalar kredi kartı, nakit para, çek gibi ödeme şekilleri uygularken biz senetle, açık hesapla ürünlerimizi satarak bir risk aldık. Belki iki ay paramızı geç ödédiler ama yanlarında başka bir müşteri de getirdiler. Hiçbir fitness hocası yalnız değildir çünkü. Zincirleme bir şekilde müşterilerimiz oldu. İnandığımız tek şey, bir hocayı memnun ettiğimizde on beş hocayı da beraberinde kazanacağımız biliyorduk. Mesela bizim hiçbir yerde reklamımız yok. Çünkü bizim reklamımızı müşterilerimiz yapıyor.

Sizi tanıyabilir miyiz?

1970 doğumluyum. Bu işe 15 yıl önce tezgâhtarlıktan başladım diyebilirim. Balıkadam malzemeleri üzerine çalışıyordum. Şartlar değişince spor malzemelerine döndüm. Türkiye'de fitness ekipmanları popüler olmaya başlayınca da tamamen bu alana yöneldim ve hala devam ediyorum.

tarih-i futbol ne şahane!

İLK ZAMANLARDAN
BU YANA, KÜRE
ŞEKLİNDE
YUVARLANAN
CİSİMLER BİR OYUN VE
SPOR ARACI OLARAK
İNSANOĞLUNUN
DİKKATİNİ ÇEKMIŞTİR.
GÜNÜMÜZDE DE
TOPLA OYNANAN
BİRÇOK OYUN VARDIR.
ANCAK TOP OYUNU
DENİLDİĞİNDE
GENELLİKLE İLK AKLA
GELEN OYUN FUTBOL
OLMAKTADIR.

Günümüzde büyük kitlelerin ilgilerinin odak noktası olan futbol oyununun, ilk olarak nerede ve ne zaman oynandığı bilinmemektedir. Zamanımıza kadar ulaşan bazı tarihi buluntulardan çıkarılan sonuçlara göre, ayakla oynanan top oyunlarının Sümerlere kadar uzandığı görülmektedir. Yine aynı araştırmalarla M.Ö. 2500 yıllarında Çin'de, İmparator Huang – Ti'nin askerlerinin, toprağa dikilen iki direk arasından bir topu geçirerek yarışmak şeklinde idman yaptıkları ortaya çıkarılmıştır. Tarihe ışık tutan bir belge olan Kaşgarlı Mahmut'un Divan – ı Lügat'it Türk'ünün birinci cildinde, Hıta – ı Name, Baybars Tarihi ve Ayasofya Kütüphanesi'nin 3029 numarasında kayıtlı çeşitli kitaplarda, Eski Türkler'in futbol oyununun çok benzeri olan "tepük" oyununu oynadıkları ve bu oyunun kurallarının futbolun kurallarına çok benzediği açıkça belirtilmiştir.

Eski Mısır Medeniyetini yansıtan duvar resimlerinde görülen, top oynayan insan figürleri de, futbolun o devirlerde oynandığını göstermektedir.





FUTBOL OYUNUNUN AVRUPA TARİHİ, BÜYÜK BİR TARTIŞMA KONUSUDUR. FRANSIZLAR, FUTBOLUN EN İLKEL ŞEKİLLERİNDEN OLAN LA SOULE'Ü AKINCI NORMANLAR SAYESİNDE İNGİLTERE'YE GÖTÜRDÜKLERİNİ İDDİA ETMİŞLER; BUNA KARŞILIK İNGİLİZLER DE BU OYUNU KENDİLERİNİN NORMANLARDAN ÖNCE OYNADIKLARINI SAVUNMUŞLARDIR.

Ayrıca Yunanlı şair Homeros'un "Odisea" adlı eserinde de top oyunlarından bahsedilmekte, Jül Sezarın dönemindeki Romalılar ile Harun Reşit yönetimindeki Araplar'ın topla oyunlar oynadıkları belgelerde yer almaktadır. Eski Yunan şehirlerinden Sparta'da, M.Ö. 100 yılında futbol belirli kurallarla oynanmıştır. On beşer kişilik takımlar arasında oynanan ve özellikle askerlerin önemli bir idman sporu olan bu oyuna, Yunanlılar "Episkyres" adını vermişlerdir.

Günümüz modern futbolunun temeli olan "Harpastum" ise, Romalı askerler arasında oynanan ve "Episkyres"ten esinlenerek Yunanistan'dan alınan bir oyundur. Ayakla olduğu gibi, elle de oynanabilen bir futbol şekli olan Harpastum'da amaç; önce topu kapmak, sonra da el ve ayak vuruşları ile rakip savunma alanına götürmektir. Sert kurallara sahip olan Harpastum, Romalı askerlere savaş taktiklerini daha kolay uygulama ve manevra yeteneklerini geliştirme imkanı sağlamıştır. Oyuncuların aldıkları değişik görevler nedeniyle Harpastum, bugünkü futbol için bir çıkış noktası olmuştur. Şöyle ki, takımların sahaya dizilişinde ilerideki üç oyuncu, topu rakip çizginin ötesine taşımakla görevli "hücum hattı"nı oluşturmuş, hemen geride kalabalık bir "destek birliği" ve en geride de kale çizgisini koruyacak "muhafızlar" yer almıştır.

Amerika'da ise futbolun izleri oldukça eskidir. İtalyanlar ve İspanyollar, futbolu Güney Amerika'ya götürülenlerin kendileri olduğunu ileri sürmekteyseler de, Meksika ve Peru yerlilerinin,

futbola benzer oyunlar oynadıkları bazı tapınak ve anıtlarda yer alan duvar kabartmaları ve heykellerden anlaşılmaktadır.

Ortaçağ'da Romalı askerler ve Fransızlar tarafından oynanan "La Soule" oyunu, futbola da büyük benzerlikleri olan bir oyundur. La Soule, Roma orduları sayesinde Galya'ya götürülmüş ve hızla yayılmıştır. Oyuncu sayısının sınırsız tutulduğu bu oyun, bazen aralarında büyük çekişmeler bulunan kasabalar ve köyler arasında bir üstünlük mücadelesi olarak ilgi görmüştür.

Futbol oyununun Avrupa tarihi, büyük bir tartışma konusudur. Fransızlar, futbolun en ilkel şekillerinden olan La Soule'ü akıncı Normanlar sayesinde İngiltere'ye götürdüklerini iddia etmişler; buna karşılık İngilizler de bu oyunu kendilerinin Normanlardan önce oynadıklarını savunmuşlardır. İtalyanlara göre de futbolu İngiltere'ye Jül Sezar'ın lejyonierleri götürmüş ve Londra'daki halka bu oyunu öğretmişlerdir.

Kaynağı ne olursa olsun, İngiltere'de futbol 12.yy'dan itibaren oynanmış, halk ve soylular tarafından çok sevilmiştir. Ancak zamanla kasabalar, köyler arasında büyük bir rekabete dönüşen futbol, kamu düzenini bozmaya başlayınca 13 Nisan 1314 tarihinde Kral II. Edward'ın buyruğuyla bütün ülkede yasaklanmıştır. Böylece futbol oyunu kötülenmiş, futbol oyuncularına aşağılanmıştır. Tüm bu kısıtlamalar, İngilizlerin futbola olan sevgisini ortadan kaldıramamıştır. İtalya'ya

sığınmış olan Kral II. Charles taraftarları olan soyluların, İngiltere'ye döndükten sonra İtalya'da gördükleri "Giyoca Del Calcio"yu yaymaya çalışmalarının da bunda rolü olmuştur. İtalyan futbolu olan "Giyoca Del Calcio" belirli kuralları olan ve günümüz futbolunu andıran bir oyundur. Tıpkı Eski Türkler'de tepmek, tekmelemek anlamını taşıyan "tepük" gibi "calcio" sözcüğü de İtalyanca'da tepmek, tekmelemek anlamını taşımaktadır.

1583 yılında İngiltere'de futbol, ilk defa bazı basit kurallara bağlanmış, oyunda sertliği önleyici önlemler ile, hakem seçiminde yeni uygulamalar getirilmiştir. 1846 yılında Londra'nın Cambridge Üniversitesi tarafından kaleme alınan bu yenilikler, 1862 yılında biraz daha genişletilmiştir. Takımların on bir oyuncu ile karşılaşacağı, topa elle müdahalenin yasak olduğu ve ofsayt kuralından söz edilmesi, getirilen yenilikler arasındadır. Bu arada okullararası futbol maçları düzenlenmeye başlanmış ve 1857'de ilk futbol kulübü "Sheffield Club" faaliyete başlamıştır. 26 Ekim 1863 tarihinde de modern futbolun doğumunu müjdeleyen İngiliz Futbol Birliği (Football Association) kurulmuştur. FA, futbol konusunda dünyada kurulan ilk milli federasyondur. 1862 yılında futbolun on birer kişilik takımlar arasında oynanması kararı alınmıştır. 1871'de kalecinin topu elle tutması, 15 kulübün katılımıyla FA Kupası karşılaşmaları, 1873'te korne atışlarının kabulü, 1875'te topa kafa ile vurma izni, 1888'de de İngiliz Profesyonel Futbol Ligi'nin başlaması

önemli gelişmelerdir. Zaman içerisinde hızla yayılan futbolda, 1884 yılında profesyonelleşme gündeme gelmiş ve bunu 1888'de profesyonel futbol ligi karşılaşmalarının başlaması izlemiştir. Bundan sonra futbol, İngiltere'den Avrupa'ya ve tüm dünyaya yayılmış, 1886 yılında futbol kurallarının uygulanması, değiştirilmesi, anlaşmazlıkların çözülmesi için 1882 yılında kurulmuş bulunan INTERNATIONAL BOARD, en yetkili kurum olarak ulusal federasyonlarca tanınmıştır.

Evrensel bir spor olan futbolda uluslararası karşılaşmaların artması üzerine, 1904 yılında Uluslararası Futbol Federasyonu (Federation Internationale de Football Associations) FIFA kurulmuştur. Futbol sporu, temelinde her ülkenin federasyonları ve en üstte FIFA'nın bulunduğu piramit şeklinde örgütlenmiştir. Merkezi Zürih'tedir. FIFA ve ulusal federasyonlar arasında beş tane konfederasyon yer alır. Bunlar UEFA (Avrupa Futbol Birliği), Güney Amerika, Kuzey Amerika, Afrika, ve Asya Konfederasyonu'dur. International Board da FIFA bünyesinde yer alır ve 20 futbol adamından oluşur. Bu kurul değişmeyen futbol kurallarının çağdaş ölçülere göre uygulanmasını sağlamak için çalışmalar yapar. Federasyonlar, ulusal federasyonlar ve kulüpler FIFA'nın mutlak denetimindedir.

Ulusal federasyonlar, kendi maçlarını kendileri düzenlerler. Bunlar genellikle şampiyonluk ve kupa maçlarıdır. Uluslararası müsabakalardan Avrupa Şampiyon Kulüpler Kupası, Kupa Galipleri Kupası, UEFA Kupası ve Avrupa Kupası, Konfederasyonların, Olimpiyat Oyunları Futbol Turnuvası ve Dünya Kupası ise FIFA'nın denetimindedir.

FIFA tarafından düzenlenen ilk Dünya Kupası (Jules Rimet Kupası) maçları, 1930 yılında Uruguay'da yapılmış, aynı yıl Dünya Kupası karşılaşmalarının Olimpiyat Oyunları arasında dört yılda bir oynanması kararlaştırılmıştır. 1954 yılında kurulan Avrupa Futbol Federasyonları Birliği (UEFA)'nın düzenlediği Avrupa Şampiyon Kulüpler Kupası 1956 yılında, Avrupa Kupa Galipleri Kupası ise 1963 yılında oynanmaya başlanmıştır.

1970'li yıllardan sonra futbol maçlarında gözle görülür bir seyirci artışı olmuştur. Futbola ilginin artması, futbolun kalitesini yükseltmiş, yeni taktiklerin denenmesiye neden olmuştur. Özellikle Avrupa futbolu büyük bir gelişme göstererek, Lâtin Amerika futbolunu gözden düşürmüştür. 1985 yılında Haysel'de Liverpool – Juventus maçında çıkan olaylarda 33 futbolseverin hayatını kaybetmesi, Dünya futbol tarihi adına unutulmaz bir acıdır. Belçika'da meydana gelen ve İngiliz hooliganların yol açtığı bu olay, İngiliz takımlarının beş yıl süreyle kupalardan uzaklaştırılmasıyla cezalandırılmıştır. 1990 yılında ise İngiliz takımları, kupalarda tekrar oynayabilme hakkını elde etmişlerdir. 1988'de Katmandu Stadi çıkışlarının tıkanması nedeniyle 70 izleyici ölmüş, 1989 yılında ise İngiltere – Sheffield da tarihinin en büyük stad faciası yaşanmış, seyircilerin güvenlik tellerine takılarak ezilmesi sonucu 95 izleyici hayatını kaybetmiştir.

1991 – 92 futbol sezonunda, oyunu süratlendirmek ve daha çok gol atılmasını

sağlamak amacıyla FIFA, oyun kurallarını yeniden gözden geçirerek önemli değişiklikler yapmıştır. 1995 yılında Avrupa Adalet Divanı'nın Belçikalı futbolcu Bosman'ı haklı bulması Avrupa Birliği ülkelerinde transfer sistemini altüst etmiş, UEFA 1996 yılından başlayarak yabancı transferini serbest bırakmıştır.

Her geçen gün yenilenen kurallarla modern futbol, seyiri hoş, hızlı ve bol gollü bir oyun haline gelmiştir.

FUTBOLUN TÜRKİYE'YE GELİŞİ

Modern futbolun İngiltere'den çıkarak yayılması sırasında Osmanlı İmparatorluğu'nun belli başlı ticaret limanlarındaki kentlere yerleşen İngilizler futbolu ülkemize sokan kişiler olmuşlardır. İstanbul, İzmir, Selanik futbolun oynandığı ilk 3 şehir olmuştur. Buralarda İngilizler futbol oynarken Rumlar da onlara katılmışlar ve hem futbol oynayanlar hem de takımlar önemli sayıda artmıştır. Osmanlı topraklarında ilk futbol maçının 1875'te Selanik'te oynandığı bilinmektedir. 1877 yılında ise İzmir'in Bornova çayırlarında futbol maçları yapılmıştır. Ancak, bu sıralarda Müslüman gençlerin futbol oynamaları hoş karşılanmayacağı için Türklerin futbol oynamaları için biraz daha süre geçmesi gerekmiştir.

İzmir'de ilk futbol kulübü 1894 yılında İngilizler tarafından Football Club Smyrna kurulmuş ve adı "Football Club Smyrna" olmuştur. İstanbul'da futbol oynanmaya başlanması ise ancak 1895 yılında Kadıköy ve Moda'da olmuştur. İzmir'den İstanbul'a göçen İngilizler burada futbol oynamışlardır. Buradaki Rumlar da futbola merak salmışlardır ve futbol İstanbul'da çok büyük bir hızla yayılmıştır. 1897, 1898, 1899, 1904 yıllarında İzmir karması ve İstanbul karması 4 maç oynamışlar ve bunların tümünü İzmir karması kazanmıştır. 1906 yılında Atina'da düzenlenen "Ara Olimpiyat"ta İzmir karması ve Selanik karması yer almıştır. İzmir karması bu turnuvada 2., Selanik karması da 3. olmuştur. İzmir karması İngilizlerden, Selanik karması ise Rumlardan oluşuyordu.

OSMANLI TOPRAKLARINDA İLK FUTBOL MAÇININ 1875'TE SELANİK'TE OYNANDIĞI BİLİNMEKTEDİR. 1877 YILINDA İSE İZMİR'İN BORNOVA ÇAYIRLARINDA FUTBOL MAÇLARI YAPILMIŞTIR. İZMİR'DE İLK FUTBOL KULÜBÜ 1894 YILINDA İNGİLİZLER TARAFINDAN FOOTBALL CLUB SMYRNA KURULMUŞ VE ADI "FOOTBALL CLUB SMYRNA" OLMUŞTUR.

TÜRKLERİN FUTBOL OYNAMASI

Futbol oynayan ilk Türk 1898 yılında İzmir'de İngilizlerle beraber futbol oynayan Selim Sırrı Tarcan olmuştur. Ancak kendisine "İlk Türk futbolcusu" diyemeyiz. İlk Türk futbolcusu Fuat Hüsnü Bey'dir. İstanbul'da futbolu İngilizlerden görenek merak salan Fuat Hüsnü Bey, daha sonra arkadaşlarını ikna ederek ilk Türk futbol takımını kurmuştur. "Black Stocking" adı alan takım Rumlarla bir maç yapmış ve bu maç 5-1 kaybetmiştir. Kaçabilenler kaçmış, kaçamayanlar yakalanmıştır ve böylece ilk Türk futbol takımının ömrü uzun olmamıştır. Fuat Hüsnü Bey daha sonra İngilizlerin kurduğu Kadıköy takımında "Bobby" takma adıyla oynamıştır.

TÜRK FUTBOLUNDA İLK KULÜPLER

"Black Stocking" takımının başarısızlığından sonra Türkler uzun süre futbol oynayamamışlardır. Ancak, kimse de bu oyunun cazibesinden kendilerini kurtaramamışlardır. Türkiye'de kurulan kulüplerin hemen hemen hepsi futbol kulübü olarak kurulmuştur. Bir önemli istisna "Beşiktaş Jimnastik Kulübü"dür. İlk futbol kulübü ise "Galatasaray"dır.



1908-1909 SEZONU ŞAMPİYON GALATASARAY

HER ÖLÜMLÜNÜN HAYALİ

BARB



BARBADOS, KARAYİPLERİN EN BÜYÜK, EN OTANTİK VE EN ÇOK ZİYARET EDİLEN ADASI. HER SEZON BELİRLİ SAYIDA MÜŞTERİ KABUL EDİYOR. CANINIZ İSTEDİĞİNDE, “HADİ BARBADOS’A GİDEYİM,” DİYEMİYORSUNUZ. GÜNEŞLENME, SU SPORLARI, VOLEYBOL OYNAMAK İÇİN İDEAL OLAN BARBADOS’UN GÜNEY VE BATI SAHİLLERİ SAKİN, AÇIK MAVİ DENİZİ VE BEYAZ, PEMBEMSİ KUMSALIYLA ÜNLÜ! BUNUN YANIŞIRA MACERACILAR İSE ATLANTİK OKYANUSU’NUN DALGALI ŞULARINDA SURF YAPMAK İÇİN KUZAY VE DOĞU SAHİLLERİNİ TERCİH EDİYORLAR. BU TROPİK MEKAN, DOĞAL GÜZELLİKLERİ VE YUMUŞAK KUMLU PLAJLARIYLA ROMANTİK KAÇMAKLAR İÇİN DE TERCİH EDİLİYOR, DOLAYISIYLA BALAYI ÇİFTLERİ İÇİN İDEAL BİR TATİL İMKANI SUNUYOR...

ADOS





BAĞIMSIZ BİR ADA ÜLKESİ BARBADOS



GÜNEY
KARAYİPLER
BÖLGESİNDE
UZANAN ÜLKE
KARAYİP ANTİL
ADALARI
ZİNCİRİNİN BİR
PARÇASIDIR.
AMERİKA
ÜLKELERİNDEN
BİRİDİR.
KONUMUYLA
GÜNEY
AMERİKA
KITASINA
BİTİŞİKTİR.

Barbados'un toplam karasal alanı yaklaşık 430 km²' (166 mil kare)dir. Adanın iç kısımlarındaki bazı yüksek bölgeleri ile bayağı yanalıcıdır. Barbados'un organik bileşiminin volkanik olmayacağı düşünülmür. Ve ağır basan bileşim kireçtaşı mercanıdır. Adanın atmosferi, Atlas Okyanusundan sürekli esen alize rüzgârlarının devamlılığı ile sıcaklığın ılıman olduğu tropikal bir iklimdir. Ülkenin bazı çok gelişmemiş sahaları ağaçlık ve fundalıklara sahiptir. Adanın iç bölgelerindeki diğer kısımları tarım endüstrisine katkıda bulunur. Buralarda geniş şeker kamışı çiftlikleri serpilmiş olup aşağıdaki güzel deniz sahili manzarasına sahiptir.

Barbados'un en erken sakinleri Amerikan göçebelerydi. Göçmenlerin üç dalgası kuzeye, Kuzey Amerika'ya hareket ediyordu. İlk dalga

Saladoid-Barrancoid grubu idi çiftçi ve balıkçı idiler. Güney Amerika'ya) İ.Ö.350'de kanoları ile vardılar. Avarak insanları ikinci göçmen dalgasıydı. Güney Amerika'dan yaklaşık İ.Ö.800 yılında varan Avarak yerleşimi, adada Stroud Point, Chandler Bay, Saint Luke's Gully (Aziz Luke'nin su kanalı), ve Mapp's cave (Mapp in mağarası) bölgeleridir.

Kültür

Barbados kültürü incelendiğinde İngiliz sömürgesi olması ve Afrikalı köle ticaretinden dolayı oluşan iki farklı kültürden etkilendiği görülmektedir.

Yılda bir kez "Cropver" adı verilen şeker kamışı mahsulünün sonunu belirten festival kutlanmaktadır. Cropover; calypso müzik, dans, renkli kostümler ve yemeklerle kutlanır.



Afrikan ve İngiliz gelenek ve kültürü birbirinden farklıdır. Barbados'ta bu kültürlerin bölgelerdeki etkileri değişkenlik gösterdiği için iyi bir harman sağlanmıştır.



İklim

Genellikle bütün yıl boyunca sıcak ve güneşlidir. Geceleri serin olabiliyor. Yağmurlar genelde kısa ve sağanak şeklinde yağıyor. Haziran - Ocak arası kurak sezondur.



Barbados Mutfağı

Diğer Karayip adalarında olduğu gibi adada en yaygın yemekler deniz mahsülleri ile yapılır ve her ülkenin kendine has tarifi vardır. Barbados da 'Uçan Balık' adındaki balığı ile ünlüdür. Bahamalar'ın diğer ana besini ise her türlü çeşitli tüketildiği pirinç, Geyik eti ve tavuk da fazla kullanılan malzemelerdendir. Geyik eti ile yapılan sebzeli türülür pek çok Karayip adasında olduğu gibi Barbados'ta da ulusal yemek olarak seçilmiş. Baharatlı yemeklerin dışında Lime, sarımsak ve yenibahar kullanımı da yaygındır.



Alışveriş

Barbados'ta kaldığınız zaman boyunca gümrüksüz indirim yapan çeşitli alışveriş merkezlerini ve zanaat merkezlerini alışveriş için seçebilirsiniz. Barbados tasarım ürünleri üzerinde gümrüksüz alışveriş ile ünlüdür.

Barbados'ta gümrüksüz mal satın alırken indirimden yararlanabilmek için pasaport ve adres detaylarını bildirmek gerekmektedir. Ayrıca alkol ve tütün alımları havaalanı ve liman dışında teslim edilmemektedir.

Barbados'un merkezi olan Bridgetown'daki Broad caddesinde indirimli fiyatlarla tasarımcıların markalarını bulabilirsiniz.

Eğer kristal süsler satın almak isterseniz Royal Shop, Cave Shepherd ya da Little Switzerland'da bulabilirsiniz.



YEŞİL ÇİMLERİN İMPARATORU

TIGER
WOODS

ONUN KADAR KAZANAN YOK

YEŞİL HALI'NIN TEK HAKİMİ
OLAN TIGER WOODS
YÜZLERCE ÖDÜLÜ OLAN VE
KAZANDIĞI KUPALARLA
KENDİ MÜZESİNİ KURAN
BİRİ VE DÜNYA'NIN EN ÇOK
KAZANAN SPORCUSU.
DÜNYA'NIN EN İYİ
SPORCULARI ARASINDA
ÖNEMLİ BİR YERE SAHİP
WOOD'S UN SERVETİ 1
MİLYAR DOLARI AŞIYOR.





ARTIK OTUZLU YAŞLARIN
ORTASINDA OLAN
ELDRICK (TİGER) WOODS
1996 YAZINDA
PROFESYONEL GOLFE
GEÇTİĞİNDEN BERİ
PARMAK ISIRTAN BİR
KARİYER YAPTI 45'İ AŞAN
PGA TUR OLMAK ÜZERE
65'DEN FAZLA TURNUVA
KAZANAN WOODS 1997
2000 VE 2005 BRİTANYA
AÇIK'TA KUPA KALDIRDI
WOODS 2001'DE
KAZANDIĞI 2 MASTERS İLE
BİRLİKTE 4 BÜYÜK
PROFESYONEL KUPAYI
AYNI ANDA ELİNDE TUTAN
İLK İSİM OLDU PGA
TUR'DA HERKESTEN DAHA
ÇOK ZAFERİ BULUNAN
TİGER WOODS PARA
LİSTESİNDE DE TÜM
ZAMANLARIN EN ÇOK
KAZANAN OYUNCUSU...

Dokuzu PGA Tur olmak üzere
2000 yılında 11 turnuva
kazanan Tiger aynı zamanda
David Duval ile birlikte
Amerika Takımı ile birlikte
Dünya Kupası'nı kazandı
Woods o sene 1999'da 6
616 585 Amerikan doları ile
kırdığı para ödülü rekorunu da 9 188 321 Amerikan
doları ile geliştirdi.

Tiger toplamda kazandığı para ödülünü 2005 ile
birlikte PGA'de 55 770 760 Amerikalı dolarına
çıkartırken Dünya çapında kazandığı para ise tam 68
151 294 Amerikan doları oldu

2000'de kazandığı 9 PGA Tur zaferi 1950'de Sam
Snead'in kazandığı 11 zaferden bveri elde edilen en
büyük başarı olurken 1999'da da 8 PGA Tur zaferi
elde etti ve 7 681 625 Amerikan doları kazandı.



TİGE



TIGER
BRİTANYA AÇIK'I
KAZANARAK
GRAND
SLAM'LERİ
TOPLAYAN
EN GENCİ
İSİMİ
OLURKEN
TOPLAMDA DA
HOGAN
GARY
PLAYER VE
JACK
NICKLAUS'UN
ARDINDAN BU BAŞARIYA
İMZA ATAN
5. İSİM
OLDU

Tiger'ın en önemli başarılarından biri 2000'de geldi. Tiger aynı sene 3 büyük turnuvayı kazanarak efsane golfçülerden Ben Hogan'ın 1953'de elde ettiği rekoru egale etti. Hogan aynı sene Masters, A B D Açık ve Britanya Açık'ı kazanmıştı. Tiger aynı zamanda PGA Şampiyonası'nı peş peşe kazanarak Denny Shute'ün 1936-37'de kırdığı rekoru da egale etmeyi başardı.

Tiger Britanya Açık'ı kazanarak Grand Slam'leri toplayan en genç isim olurken toplamda da Hogan, Gary Player ve Jack Nicklaus'un ardından bu başarıya imza atan 5. isim oldu.

Tiger aynı zamanda Masters'ın gelmiş geçmiş en genç şampiyonu oldu. 21 yaşından 3 ay 14 gün aldığı bu genç adam Masters kupasını havaya kaldırdı.

A B D Açık ve Masters zaferleri aynı zamanda rekor farklarla birlikte geldi. 15 ve 12 atış farkla kupalara uzanan Woods 138 yıllık rekorları da tarihe gömdü. 1862'de Old Tim Morris Britanya Açık'da zafere uzanırken 13 atışlık bir fark yapmıştı.

Tiger'dan önce PGA'ye en iyi başlangıç yapan isim Horton Smith olmuştu. Smith 1929'da 21 yaşında 8 PGA zaferi kazanmış ve 1931'de ise 23 yaşındayken 15 kariyer zaferine ulaşmıştı. Woods 1999'da 8'i PGA toplam 11 zafer elde ederek 23 yaşındayken bir efsane olma yolunda ilerlediğini gösterdi.



Nicklaus ile sürekli kıyaslanan Woods bunun da altından kalkmayı başardı. Nicklaus 1964'de 24 yaşındayken 12 PGA ve toplamda 17 kupa kazanmıştı ve 3 yıldır profesyonel golf oynuyordu. Woods'un 6 profesyonel büyük kupa zafere ve 3 A B D Amatör kupası O'nu 25 yaşında toplam 9 büyük kupa sahibi yaptı. Bu da aynı yaşlardayken Nicklaus'dan 3 büyük kupa daha fazla kazanmış olması anlamını taşıdı. Nicklaus'un 4 profesyonel büyük kupası ve 2 A B D Amatör kupası bulunuyordu.

Woods golf tarihinin en çarpıcı amatör istatistiklerini de elinde bulunduruyor. 6 USGA ulusal kupası kazanan Woods NCAA unvanı sahibi de oldu. Ve bunları yaparken henüz profesyonel olmamıştı. 27 Ağustos 1996'da pro olan Woods bu zamana kadar 3 kez peş peşe A B D Amatör kupası kazandı ve rekor olan 18 maç peş peşe lider tamamladı.

A B D Gençler Şampiyonası'nı henüz 15 yaşındayken 1991'de kazanarak bu başarıya en genç yaşta ulaşan isim olan Woods 1994'de de A B D Amatör'ü 18 yaşında kazanarak yine bu başarıya ulaşan tarihteki en genç golfçü oldu. A B D ordusundan emekli Teğmen Earl Woods'un oğlu olan Tiger'in annesi ise Tayland kökenli Kultida. Tiger Woods'un Tiger takma adını almasının sebebi ise babasının Vietnamlı bir asker olan arkadaşı Vuong Dang Phong. 30 Aralık 1915'de doğan Tiger Los Angeles'in güney doğusunda olan Cypress. 14 ve 15 yaşlarında kazandı.

1992'de 16 yaşındayken ilk kez bir profesyonel turnuva olan Nissan Los Angeles Açık'da oynayan Woods 93'te ise 3 PGA Tur turnuvasında daha boy gösterdi.



1994'de Amerikanın ünlü ve çok başarılı üniversitelerinden Stanford'a giren Tiger üniversite hayatı boyunca tam 10 turnuva kazandı. 1994'de Batı Amatör'ü kazanan Woods Amerika Takımı'nı Dünya Amatörler Şampiyonası'nda temsil etti ve 1995'de ise Galler'de Walker Kupası'nda oynadı. 1995'de ilk büyük kupalarını oynayan Woods Masters ve Britanya Açık'da oynadı ancak geçirdiği sakatlık sebebiyle A B D Açık'a katılamadı. 1996'da da 2 büyük turnuvada oynayan Woods ne kadar önemli bir golfçü olmaya başladığını her turnuvada sergilediği performansı ile gösterdi.

1991 ve 1992'de Golf Digest "Yılın Oyuncusu" seçilen Woods 1992 ve 1993'de Golf "Dünya'da Yılın Oyuncusu" ödülüne layık görüldü. 1992'de "Yılın Amatör Oyuncusu" ödülünü alan Woods 1994'de ise "Dünya'da Yılın Golf Adamı" seçildi. Woods 1996'da ise "Fred Haskins ve Jack Nicklaus Yılın Üniversite Oyuncusu" ödülleri ald.

A B D Amatör ödülünü 3 kez peş peşe alan Woods kısa süre sonra ilk profesyonel turnuvasını Greater Milwaukee Açık'da oynadı. Sezonunda sadece 7 tunuva geriye kaldığında para ödülü listesinde ilk 125'e girip PGA oyunu kartı alması gereken Woods tabii ki bunu başardı.

2 tunuva kazanan ve ilk 30'a giren Woods Şampiyonlar Turu'na katılmaya hak kazandı. Toplamda ise 790 594 Amerikan doları ile 25. oldu ve Dünya çapında ise 940 420 Amerikan doları kazandı.

1997'de sezon açılışının yapıldığı Mercedes Şampiyonası'nı kazanan Woods Masters ile birlikte 4 PGA kupası kaldırdı ve o zaman bir rekor olan 2 066 833 Amerikan doları ile Arnold Palmer Ödülü'ne sahip oldu ve Dünya çapında ise toplam 25 turnuvada tam 2 440 831 Amerikan doları kazandı.

Tüm zamanların en hızlı şekilde Dünya'nın 1 numarası olmayı başaran Woods profesyonel olduktan tam 24 hafta sonra 15 Haziran 1997'de Dünya'nın zirvesine yerleşti. Woods böylece 21 yaşından 24 hafta aldığında gelmiş geçmiş en genç 1 numara oldu. Woods'dan önce bu başarıya ulaşan en genç isim 1986'da 29 yaşında 31 hafta alan Bernhard Langer olmuştu.

98'de de parlak bir yılı geride bırakan Woods 99'da muhteşem bir performansla ortalığı alt üst etti. PGA Şampiyonası dahil bir çok kupa kaldıran Woods tam 6 616 585 Amerikan doları kazandı ve en yakın rakibi ve yakın arkadaşı David Duval'a 2 974 679 Amerikan doları fark attı. Bu başarının kısaca açıklaması; Woods'un dağıtılan bütün para ödülünün %52'sini almasıydı.

99 ve 2000 ve 02'de kupaları müzesine taşımaya devam eden Woods 2002'de ise PGA'de 6 912 625 ve Dünya çapında 8 417 188 Amerikan doları kazanarak peş peşe 4ç yılda da en çok kazanan isim oldu.

CNN'in Dünyaca ünlü spor dergisi Sports Illustrated Woods'u 1996 ve 2000'de "Yılın Spor Adamı" seçerken Fransız L'Equipe 2000'de Woods'u "Şampiyonların Şampiyonu" onuruna layık gördü. Dünya'nın en saygın haber ajanslarından Associated Press ise Woods'u 1997 1999 ve 2000'de "Yılın Erkek Sporcusu" olarak onurlandırdı. Tiger Woods ve basketbolun efsanesi Michael Jordan bu ödülü 3'er kez kazanan ilk isimler oldu. 2000'de Dünya'nın en saygın haber ajanslarından bir diğer Reuters tarafından "Yılın Spor Adamı" seçilen Woods 1997'de ise Amerika'nın önde gelen spor kanalı ESPN tarafından "Yılın Erkek Sporcusu" ödülünü aldı. Laureus Spor Ödülleri'nden de bir seri yapan Woods bu saygın ödülü 1999 ve 2000'de kazanarak "Yılın Spor Adamı" seçildi. PGA Tur'dan da 1997 ve 2003'de "Yılın Sporcusu" ödülleri alan Woods 30 yaşına gelmeden önce golfün yaşayan "efsanesi" olmayı başardı.

SPOR ALZHEİMER RİSKİNİ AZALTIYOR

MEYVE, SEBZE, BALIK AĞIRLIKLİ BESLENEN VE SPOR YAPANLARIN ALZHEİMER'A YAKALANMA RİSKİNİN AZ OLDUĞUNU ORTAYA KOYDU.

New York'ta yaşayan, ortalama 77 yaşındaki bin 880 kişi üzerinde yapılan bir araştırma, spor yapan kişilerin Alzheimer'a yakalanma riskinin, yapmayanlardan yüzde 60 az olduğunu gösterdi. Katılımcıların nörolojik ve nöropsikolojik durumlarını belirleyen bilim adamları, bu kişilerin beslenme ve fiziki durumlarını 0 ila 9 arasında puanladı.

RİSK YÜZDE 40 DÜŞEBİLİYOR

Her katılımcıyı ortalama 5 yıl izleyen bilim adamları, bu kişilerden sadece 282'sinin Alzheimer'a yakalandığını gördü.

Yoğun biçimde spor yapanların hastalığa yakalanma riski yüzde 37 ila 50 az, sebze, meyve ve balık ağırlıklı beslenenlerin, diyeti uygulama biçimine göre hastalığa yakalanma riski yüzde 32 ila 40 düşük çıktı. Araştırma, Amerikan Tıp Derneği'nin dergisinde ve Fransız Le Point dergisinin internet sitesinde yer alıyor.



SPOR DÜNYASI GÜVENÇESİYLE
TÜRKİYE'DE

reebokfitness.info



Cardio Bell

RE-48003PK ●
RE-48006BL ●
RE-48008WH ●

Farklı renk kaplamalı ağırlıklar
Tutacaklarıyla kolay hareket imkanı
Ağırlık aralıkları: 3 kg/6 kg/8 kg

www.sportdunyasi.com.tr

Reebok

SPOR DÜNYASI GÜVENCESİYLE
TÜRKİYE'DE



TO.3

www.spordunyasi.com.tr

