

SPORTS

L I F E
spor ve aktüalite dergisi

T Ü R K İ Y E
Yıl:1 • Sayı:2 • Şubat 2012 • 5TL

23

AĞRI NEDENİ
SEBEPSİZ AĞRILARIN NEDENLERİNİ
MERAK EDİYOR MUSUNUZ?

SPOR
salonu
seçerken

KENDİNİZİ MUTLU HİSSEDECEĞİNİZ
SPOR MERKEZİNİ SEÇİN

Bermuda

GİZEMİN VE BÜYÜLÜ
GÜZELLİĞİN ADASI

ENERJİ

VEREN GIDALAR

YEDİKLERİNİZE DİKKAT ETMİYORSANIZ
ENERJİSİZ KALMAK SİZİN KADERİNİZ

ALTIS
PRO
icon

KOŞU BANDINA YERİM
YOK BAHANESİ TARİH OLDU

AYAĞINI YERDEN KES

KITE SURF &
SNOW
KITE

Burcuna
uygun spor

BURÇLAR VE ETKİLERİ ARTIK
HAYATIMIZIN VAZGEÇİLMEZLERİ

0 bir sihirbaz

Cristiano
Ronaldo

TUĞBA ÖZAY



9 772146 748009



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 : **03-02-2012**
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 : **Şubat-2012**
ISSN : **2146-748X**
Sayı : **2**
Kapak Fotoğrafı : **Hüseyin Özdemir**

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

EDİTÖR

eBRUPEK

Merhaba

Dergimizin ilk sayısı için çok olumlu tepkiler aldık, bu ne kadar doğru yolda ilerlediğimizin bir kanıtı oldu.

Dergimize katkı sağlamak için sportslife@spordunyasi.com.tr adresine bir çok e-mail geldi. Bu maillerden gelen yorumlarınızı ve düşüncelerinizi dikkatle incelediğimizi belirtmek istiyorum. Okuyucularımızın istekleri doğrultusunda dergimizi her geçen gün geliştirmeye devam edeceğiz.

Bu ayki sayımızda spor salonu seçerken dikkat etmeniz gereken noktaları, burcunuza uygun spor dallarını, sebepsiz ağrılarınızın nedenleri gibi konulara değindik. Umarım bu sayımızı da beğenir ve keyifle okursunuz.

Sizlere sektörümüzden çok üzücü bir haber vereceğim maalesef. Finspor'un kurucusu ve Yönetim Kurulu Başkanı Sayın Cevdet Tuna'yı kaybettik. Kendisi çok başarılı, mütevazı, bilgili bir insandı. Sektörümüz kolayca yetişmeyen Cevdet Tuna gibi bir değerini daha yitirdi. Kendisi gerek yurtdışında gerekse Türkiye'de bir araya geldiğimizde her ne kadar rakip firmaları temsil etsekde herkese örnek olacak davranışlar sergileyen beyefendi bir insandı. Kızı Selin hanım, ve damadı Rifat bey ile de tanışıklığım var, onlarda babaları gibi sevecen, iyi kalpli insanlar.

Ailesine ve sevenlerine bir kez daha dergimiz aracılığıyla başsağlığı diliyorum. Umarım Cevdet Tuna'nın yokluğunda sektörümüzde kendi içerisinde bir öz eleştiri yapar. Çünkü sektörümüzde sebebi anlaşılamayan bir çekişme var.

Birkaç sektörde de bulunmamız bana farklı bir bakış açısı kazandırdı. Aslında hepimizin aynı gemide olduğunu unutmamamız gerektiğini hatırlıyorum hep. Rakip firmalar da olsa insanların bir araya gelip çay içip, yemek yemekten bir şey kaybetmeyeceğini düşünüyorum.

Dergimize vakit ayırdığınız için teşekkür ederim. Herkese keyifli ve spor dolu bir kış diliyorum...



- 6 Kaslar unutmaz
14 ALTIS PRO-ICON ile koşu bandına yerim yok bahanesi tarih oldu
22 Sağlıklı bir gebelik için spor
28 Sizi ağrıtan 23 neden
31 Geleceğin yeni egzersiz konsepti
SUPER COMFORT BİSİKLET
36 Baklavaları ortaya çıkartın
38 Saç modası 2012
46 Spor salonu seçerken uymanız gereken 8 kriter
48 Basketbol'un tarihçesi
52 Burcunuza uygun spor hangisi?
54 Prof. Dr. Hakan Gür: "Sporcu beslenmesi ve performans
57 Volkan Yücel "2012"
58 ALTIS SOLARIS ile müzik keyfi
60 Gizemin ve büyüğü güzelliğin adası
"Bermuda"

ARAŞTIRMALAR, KASLARIN SPOR BIRAKILDIĞINDA İLK HALİNE GERİ DÖNDÜĞÜ TEZİNİ ÇÜRÜTÜYOR...

KASLAR UNUTM



geçmişte spor yaptıktan sonra uzun süre tembel-lik yapıp sporu ihmal etmesine rağmen, yeniden spora başladığında sizden çok kısa sürede yeniden fit hale gelenler sizi şaşırtıyor mu? Bilim geçmişte spor yapanların kısa sürede bu şekilde yeniden fit olabilmesinin bir sebebi var diyor. Kaslar eskiden sahip oldukları güçleri hatırlayan bir hafızaya sahip. Ve bu neredyse ömrün geri kalan zamanı için kalıcı gözüküyor. Bu çarpıcı bilgiyi Oslo Üniversitesi psikologlarından Kristian Gundersen ve ekibi uzun süredir yaptıkları araştırmanın yeni açıkladıkları raporunda, eskiden spor yapmış kişilere bu müjdeyi veriyor. Araştırma, kasların spor bırakıldığında ilk haline geri döndüğü tezini çürütüyor. “Araştırmalarımız kaslardaki değişimin bazı kalıcı sonuçlar bıraktığını ortaya koyuyor” diye konuşan Gundersen, “Bu kalıcılık sonsuza ka-

dar mı bilmiyoruz henüz ama oldukça uzun bir zaman olduğunu söyleyebiliriz” dedi. Araştırmaya fareler üzerinde başlayan bilimadamları, farelere belli bir süre kaslarını geliştirecek hareketler yaptırdı. Kaslar, ‘nuclei’ diye anılan ve bir fabrika gibi yeni kas üreten küçük hücre çekirdekler geliştiriyor bu süreçte. Sonra bu hareketleri yapması kesilen farelerin, mikrokameralarda takip edilen kaslarının, kas kütlelerini kaybetmeye başlamasına rağmen söz konusu hücre çekirdekleri üretmeye devam ettiği gözlemlendi. Bu çekirdekler yeniden spor başladığında kasların hemen uyum göstererek yeniden eski formuna dönüşmesine neden oluyor. Ne kadar erken yaşta spor yaparsanız o kadar iyi Psikolog Gundersen, her ne kadar geçmişte çalıştırılmış kasların geri gelme yeteneği bulunsa da, kasların hafıza yeteneğinin zamanla zayıfladığına dikkat çekerek, “Nuclei çekirdeklerini geliştirmenin gençlikte çok daha kolay olduğunu biliyoruz. Bu sebeple, gençken bolca spor yaparsanız, ileriki yaşlarınızda spor yaptığınızda yeniden fit olmanızı oldukça kolaylaştıracaktır. Gençken yapılan sporun karını ihtiyarladıkça göreceksiniz.” diye konuşuyor.

BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR GÖSTERİYOR Kİ GEÇMİŞTE SPOR YAPANLARIN KISA SÜREDE BU ŞEKİLDE YENİDEN FİT OLABİLMESİNİN BİR SEBEBİ VAR. GEÇMİŞTE SPOR YAPIP SONRA İHMAL EDENLER, YENİDEN SPORA BAŞLAYINCA KASLAR ÖNCEKİ SPOR GEÇMİŞİ SAYESİNDE KISA SÜREDE OLÜMLÜ YANIT VERİYOR VE VÜCUT TEKRAR FİT HALE GELİYOR.

AZ

ENERJİ VEREN GIDALAR

SİZDE SIK SIK NEDEN BU KADAR ENERJİSİZİM YA DA NERDE BENİM BU ENERJİM DİYE SORANLARDAN MISINIZ? İSTEDİĞİNİZ KADAR TEMİZ VE SAĞLIKLI MEKANLARDA YAŞAYIN YİNEDE YEDİKLERİNİZE VE İÇTİKLERİNİZE DİKKAT ETMİYORSANIZ ENERJİSİZ KALMAK SİZİN KADERİNİZ!

yemeniz gereken besinler ise şöyle:

1. Muzlu süt içilebilir
2. Zeytin, peynir, bal ve reçelden oluşan bir kahvaltı yapılabilir.
3. Az yağlı süt içebilirsiniz.

Ara öğünler atıştırmalar nasıl olmalı?

Sağlıklı bir yaşam ya da enerjik bir beden için her gün 3 öğün yemek yemelisiniz. Ara öğünlerde ise meyve, yoğurt, süt, sütlaç, tatlı gibi şeyler alabilirsiniz.

Enerji veren besinler:

Portakal-Elma-Yoğurt: Yavaş sindirilen karbonhidrat grubunda bulunurlar. Bu sayede vücut için uzun süreli bir besin kaynağı olarak kullanılırlar ve enerji verirler.

Ay çekirdeği: İçerdiği magnezyum ile kas ve sinir sisteminin normal düzeyde çalışmasına yardımcı olur. Kalp ritmini düzenler ve kemikleri güçlendirir. Vücutta gevşeme ve dinginlik duygusu yaratır.

Ton Balığı: Beden sağlığı için en faydalı

ilk olarak yapıştığınız o koltuktan kalmalısınız ve size enerji veren yiyecekleri araştırmalısınız. İyi beslenmek sizi zinde tutacak ve zihninizi açacaktır. Tahıllar, ekmek, patates gibi besinler karbonhidrat içerdiği için enerji verici yiyeceklerdendir. Bu tür besinlerden abartmamak kaydıyla düzenli olarak alırsanız daha enerjik olacaksınız.

Kahvaltıda Neler Yemeli?

Derin bir uykunun ardından vücut bir süre besinsiz kaldığı için enerjiniz sabah uyandığınızda azalacaktır. Bir araba gibi düşün bedeninizi ve yakıtınızı devamlı almalısınız yol gitmek için. Bir kahvaltıda





yiyeceklerden biri olan ton balığı içeriğinde protein bulundurulur. Bu sayede vücuttaki kasların yenilenmesini sağlar ve enerji seviyesini yükseltir.

Kivi: İçeriğinde bol miktarda C vitamini bulundurulur. 1 adet kivi günlük C vitamini ihtiyacının yüzde ellisini karşılar. Bu sayede kendinizi daha enerji dolu hissetmenizi sağlar.

Kuşburnu Çayı: Kuşburnu meyvesi taze ya da kuru olarak tüketildiğinde vücuda C vitamini sağlar. Günde 2 fincan içeceğiniz taze demlenmiş kuşburnu çayı hem sinirleriniz gevşemesine hem de kendinizi daha iyi hissetmenize yardımcı olur.

Çilek: Yaz mevsimin en güzel meyvelerinden biri olan çilek içerdiği vitamin ve minerallerle vücuda sayısız fayda sağlıyor. En önemli özelliklerinden biri ise kendinizi bitkin hissettiğinizde hemen enerji verebiliyor olması. 1 kâse çilek yiyerek aradaki farkı siz de görebilirsiniz.

Yeşil Biber: Özellikle çiğ olarak tüketildiğinde yüksek oranda C vitamini alabilirsiniz. Salatalarınızın içine ekleyerek yediğinizde kendinizi daha enerjik hissedeceksiniz.

Çikolata: Yapılan araştırmalar göstermiştir ki çikolata mutluluk hormonunu tetikliyor ve enerji veriyor. Akşamüzeri kendinizi yorgun hissettiğinizde ya da kan şekerinizin düştüğünde bir parça çikolata yemek iyi gelecektir.

Su: Hayatın olmazsa olmazı... Günde 2 litre su içmek formunuzu kemiklerinizi cildinizi ve kas sisteminizi korur. Masanızın üzerinde hep bir bardak su buldurun ve her fırsatta için. Hafif soğuk su enerji seviyenizi yükseltecektir.



DÜZENLİ SPOR ..YOP VİRÜS- LERDEN KURTUL!

Appalachian Üniversitesi'nden bilim adamlarının, sonbahar ve kış aylarında 12 hafta boyunca 18-85 yaşında, yüzde 60'ı kadın, bin 2 kişinin katılımıyla yaptığı araştırma, **spor ile nezle belirtilerinin azalması arasında bağlantı** olduğunu gösterdi.



**B**

ritish Journal of Sports Medicine dergisinde yayımlanan araştırmaya göre, düzenli spor yapanlar nezle virüsünden daha az etkileniyor. Bilim adamları, en az 20 dakika spor yapmanın terleme için

yeterli olduğunu, bunun da vücudun nezle virüsüne direncini artırdığını belirtti. Spor yapmanın virüs kapma riskini yüzde 50 azaltmayı sağlayabileceğini vurgulayan bilim adamları, sporun hastalık belirtilerinin süresini yaklaşık 4 gün kısaltabileceğine ve belirtilerin şiddetini yüzde 41 azaltabileceğine dikkati çekti.

Sporun bağışıklık sistemini de güçlendirdiğini belirten bilim adamları, bağışıklık sistemi ne kadar çok güçlendirilirse bedene o kadar faydalı olduğunu açıkladı.

Konuya ilişkin makale, Fransız "Le Monde" gazetesinin internet sitesinde de yer aldı.

SPOR DÜNYASI

gerek bizlere, gerek YKM müşterilerine sağladığı hizmet kalitesi ve işi daha profesyonelce yönetmesi ile diğer markalar arasında ayrıcalıklı bir yere sahip. Bir bütün olarak baktığımızda bu hizmet kalitesini sunan bir firma ile uzun yıllar birlikte sektörde olacağımızdan emin olabilirsiniz.



**YKM Satın Alma Grup Müdürü
Murat Eroğlu:**

“Spor dünyası

**KALİTESİ VE PROFESYONELLİĞİYLE
DİĞER MARKALARDAN
AYRI BİR YERDE”**

ÜLKEMİZİN EN KÖKLÜ KURULUŞLARI ARASINDA İLK SİRALARDA YER ALAN YKM MAĞAZALARI UZUN YILLARDIR KALİTELİ ÜRÜNLERİ TÜKETİCİLERLE BULUŞTURUYOR. KURUMUN GENÇ VE BAŞARILI SATIN ALMA GRUP MÜDÜRÜ MURAT EROĞLU, SPORTS LIFE TÜRKİYE’NİN SORULARINI YANITLADI.

Sizi tanıyabilir miyiz?

24 seneden beri bu sektörün içindeyim. Türkiye’nin en güçlü ve büyük markalarının çeşitli departmanlarında çeşitli pozisyonlarda görev yaptım son 10 seneden beri Ykm’de çalışıyorum. Jean ve Spor kategorilerinin Grup Müdürlüğünü yapıyorum.

Firmanız hakkında kısaca bilgi verir misiniz?

YKM ilklerin markası, müşterilerimiz için yüzlerce markanın binlerce çeşit ürününü sunarak, zengin bir alışveriş deneyimi yaşıyoruz. Ayakkabıdan giyime, oyuncaktan ev eşyasına kadar, seçkin markalardan 150.000 çeşit ürün ile her yaştan ve her tarzdan insana hitap edebiliyoruz.

YKM olarak, her geçen gün artan ürün çeşidimizi ve marka yelpazemizi belirlerken, en önemli kriterimiz tüketicilerin ihtiyaçlarını ve onlardan gelen talepleri göz önünde bulundurmaktır.

Bugün yaklaşık 4.300 çalışan ve Türkiye’nin dört bir yanına dağılmış 64 mağaza sayımızla ülkemizin lider çokkatlı mağazacılık markasıyız.

Hangi ürün gruplarının satışını gerçekleştiriyorsunuz?

YKM’lerde, her yaştaki çocuk, genç, kadın, erkek giyiminden, kişisel bakım ürünlerine, iletişim ve teknoloji ürünlerinden, elektrikli ev aletleri ve dekoratif ürünlere kadar bir ailenin ihtiyaç duyacağı tüm ürünleri, tüketicilerimizin beğenmesine sunuyoruz.

Başarınızın sırrı nedir?

Öncelikle 23 senelik iş hayatımda başarının tek bir yolu olmadığını, hedefe birçok değişik yoldan gidilebileceğini yaşadıklarım sonucunda öğrendim... İnsanın sevdiği işi yapması veya yaptığı işi sevmesi benim başarı hikeyemde büyük bir yer tutar... Ortak amaç ve vizyon doğrultusunda hareket eden ekiplerin çok daha başarılı olduğunu deneyimlediğim için ekip çalışmalarına çok önem veririm. Yaptığım işlerde farklılık yaratmaya çok önem veririm bu fark beni hedeflerime çok daha hızlı ve keyifli bir şekilde ulaşmamı sağlar.

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

Spor Dünyası ile ilk olarak 2011 Şubat ayında ticari ortaklığımız başladı. Dünyaca ünlü markalar olan Adidas ve Reebok aksesuar grubunu ve aynı zamanda Altis, Sportica markalarını bünyemize dahil ettik. Geçen bu süre zarfında güzel şeyler yaptık. Şu anda kondisyon ürünleri ve aksesuar gruplarında hedeflediğimiz satış rakamlarının üzerine çıktık. Bu seneki hedefimiz çok daha yüksek bir ciro gerçekleştirmektir.

Spor Dünyası sektörde çok yeni olmasına rağmen çok hızlı büyümektedir. Ürün kalitesi, sağlıklı malzemeler kullanılması, trendi yakından takip etmesi, satış sonrası hizmet kalitesi ile birlikte sektörde önemli bir yere sahip olacaktır.

Spor Dünyası’nı diğer firmalardan ayıran fark nedir? Neden Spor Dünyası’nı Tercih ediyorsunuz?

Spor Dünyası gerek bizler, gerek YKM müşterilerine sağladığı hizmet kalitesi ve işi daha profesyonelce yönetmesi ile diğer markalar arasında ayrıcalıklı bir yere sahip. Bir bütün olarak baktığımızda bu hizmet kalitesini sunan bir firma ile uzun yıllar birlikte sektörde olacağımızdan emin olabilirsiniz.

Sektör hakkındaki düşünceleriniz nelerdir?

Spor sektörü hızla büyüyen ve çok uluslu bir sektör haline gelmiştir. Değişen dünyaya ayak uydurmak gerekir. Eğer siz değişmiyorsanız pazar payınız düşer, büyüme hedefleriniz gerçekleşmez.

Sektörde her geçen gün rekabet artmaktadır. Bu rekabet ile baş edebilmek için hizmet kalitenizi ön plana çıkartmanız gerekiyor. Biz YKM olarak %100 müşteri memnuniyeti ile bu sektörde önde gelen firmalardan biriyiz. 1950 yılından bu güne kadar YKM sektörde her zaman ilkleri gerçekleştirmiş, değişime hep ayak uydurmuştur.

Spor sizin için neyi ifade eder?

Yaşamımız için çok önemli olduğunu düşünüyorum sporu bir hayat tarzı olarak benimsememiz gerekiyor aksi halde hep başkibir zamana erteliyoruz haftada mutlaka 5 gün 1 saat yürüyüş yaparım ve birçok bireysel ve takım sporları ile ilgilenirim...Çok iyi bir fenerbahçe taraftarıyım...

Altıs Pro Icon

KOŞU
BANDINA
YERİM YOK
BAHANESİ
ALTIS
PRO-ICON
İLE TARİH
OLACAK!!!

ALTIS PRO-ICON modeli tamamen katlanabilirlik ve aynı zamanda otomatik eğim özelliğine sahip ilk ev tipi koşu bandıdır. 2,5hp motor gücü ve 5 yıl motor garantisi ile satışa sunuldu.

ALTIS PRO-ICON modeli yer sıkıntısıyla spor yapma keyfinden mahrum kalanlar için özel olarak tasarlandı. Tek bir hareketle 'tamamen katlanabilen' ALTIS PRO-ICON ile spor tek eğlenceniz olacak. Çünkü ister dolap arkasına isterseniz de yatağınızın altına koyabileceğiniz PRO-ICON modeli koşu bandınıza evde yer aramak zorunda kalmayacaksınız. Cushion Deck teknolojisi kişinin kilosuna göre uygun yürüme zemini ayarlıyor. Motor soğutma sistemi ile ne kadar uzun süre çalışırsanız çalışın, motorda ısınma oluşmuyor. Bu özellik ise ürününüzü yıllarca kullanabilmenize olanak sağlıyor.

ALTIS PRO-ICON modelinin 101x57mm ölçülerindeki mavi ışıklı LCD Ekranında hız, zaman, mesafe, kalori, nabız, eğim, tur değerlerini görüntüleyebileceksiniz.



ALTIS Deniz Ürünleri ile Tatilin Keyfİni Çıkarın



ALTIS

www.spordunyasi.com.tr

**AYAĞINI
YERDEN KES!**

KITE SURF SNOW KITE

■ Röportaj : Sibel Polat
■ Fotoğraf : Kaan Verdioglu





SPOR DENİLİNCE

AKLA GENELDE SAĞLIKLI VE FİT
OLMAK ADINA YAPILAN ZORAKI
EGZERSİZLER GELİR. ZORAKI
DİYORUM ÇÜNKÜ ŞANSLI
AZINLIĞI HARIÇ TUTARSAK
SPORU KEYİFLE YAPAN İNSAN
SAYISI BENİM GÖZLEMLERİME
GÖRE OLDUKÇA AZ. ANCAK
ÖYLE SPOR DALLARI VAR Kİ,
FOTOĞRAFLARINI GÖRMEK BİLE
İNSANIN İÇİNİ KIPIR KIPIR
YAPIYOR.

DENEME İSTEĞİ UYANDIRIYOR.
İŞTE SON DÖNEMLERDE BENİM
DİKKATİMİ EN ÇOK ÇEKEN,
İNSANIN AYAĞINI GERÇEK
ANLAMDA YERDEN KESEN VE
KONDİSYONSUZ EKSİKLİĞİME
RAĞMEN KEŞİNLİKLE DENEMEK
İSTEDİĞİM İKİ SPOR DALI;

**"KITESURF" VE
"SNOWKITE"**

**BU SPORLAR HAKKINDAKİ BİLGİM İNTERNET-
TEN ERİŞEBİLECEKLERİMLE SINIRLI OLDUĞU
İÇİN, İŞİ FOTOĞRAFLARDA GÖREBİLECEĞİNİZ
UZMANINA SORARAK HEM TECRÜBELERİNİ
HEM DE ÖNERİLERİNİ BİZİMLE PAYLAŞMASI-
NI İSTEDİM. BENİ BU SPORLA TANIŞTIRAN AD-
RENALİNE SPORTS SATIŞ VE İTHALAT MÜDÜ-
RÜ VE ÖDÜLLÜ KİTEBOARD SPORCUSU ARZU
TAYLAN. O BU İŞİ GERÇEKTEN İYİ BİLİYOR...**

alıştırıyor daha sonra büyük boy uçurtmalara geçiyorsunuz.

Mutlaka deneyimli bir eğitmenen ders alınması gerekiyor, snowkite için eğitim süresi daha kısadır çünkü kitesurf'te olduğu gibi suyun kaldırma kuvvetine karşı çalışmanıza gerek yoktur. Benim için bu sporun en güzel yanı uçurtma ekipmanından başka tek ihtiyacım olan şeyin rüzgar olması. Deniz yoksa karada, kara yoksa karda her yerde uçabilirsiniz. Karada da landboard denilen kaykaya benzer bir board ile uçabildiğinizi de unutmayın.

Kendinizden biraz bahseder misiniz?

1982 yılında Rize'de dünyaya geldim. Daha sonra Bolu'ya taşındık. Yani anlayacağınız hep doğayla iç içe yaşadım. Üniversiteden sonra eğitim için gittiğim Amerika'dan hayatımı değiştirecek çok güzel bir hastalıkla geri döndüm. Hastalık diyorum çünkü gerçekten rüzgar esmeyegörsün, mutlaka suya ulaşma gereği duyuyorum. Tutkuyla bu sporu yaparken ünlü işadamı Kemal Sadıkoğlu'nun sponsorluk ve iş teklifiyle kendimi sevdiğim bu sporun tam ortasında buldum. Üç senedir de Adrenaline Sports'u hem spora hem sporculara verdiğimiz destek ile Türkiye'nin önde gelen kitesurf markası haline getirdik.

Peki kitesurf ve snowkite hakkında bize neler söyleyebilirsiniz?

Kitesurf uçurtma sörfü demektir. Bir uçurtma yardımıyla rüzgarın gücünü kullanarak wakeboard benzeri bir tahta üzerinde sörf yaparsınız. Snowkite ise yine aynı uçurtma ile ayağınızda snowboardunuzla dağlarda tepelerde dolaşırsınız. İkisinde de rüzgara ihtiyacınız vardır, karda 4-5 knot yeterli olurken suda en az 9-10 knot rüzgara ihtiyaç duyarsınız. İkisinin de eğitimini almak şart, bunu sakın bir satış politikası olarak görmeyin, bilinçsiz ellerde gerçekten ciddi kazalar yaşanabilir. Tamamen bir el alışkanlığı gerektiriyor, önce küçüklerle elini



Tam olarak kaç yıldır bu sporla uğraşıyorsunuz ve başarılarınız nelerdir?

Dört sene oldu; 2007'de başladım. İstanbul Kilyos sahillerinde düzenlenen Uluslararası Kiteboard Turunun bazı dallarında Türkiye'yi podyuma taşıdım, daha sonraki yıllarda bütün Türkiye şampiyonalarında dereceler aldım, Çeşme'de düzenlenen Asya Kupası'nda aynı anda bazı dallarda dereceye girdim. Artık gözlerim yeni gelen genç sporcuları arıyor, onların bir yerlere gelip Türkiye'yi temsil ettiğini görmek istiyorum.

Spora ilginiz hep var mıydı yoksa kitesurf/snowkite'la birlikte mi ilgi duymaya başladınız?

Hayatım boyunca her zaman spor yaptım. Kimi ekstrem kimi normal, ama kitesurf çok başka bir spor; bağımlılık yaratıyor. Size sadece kendimden örnek vererek bunu dile getirmiyorum, başlayan herkese hastalık yaptığı tecrübeyle sabitlenmiştir.

Fotoğraflar gerçekten hayranlık ve heyecan uyandırıyor. Ayaklarınızın yerden kesilmesi nasıl bir duygu? Size neler hissettiriyor bu spor?

İlk başlayanlar için o duygu çok daha müthiştir; 50cm zıplamıştır ama o insana 5 metre gibi gelir ve heyecanını paylaşıırken sanki 50 metre zıpladı zannedersiniz. İleri seviyelere geldiğinizde artık çok yükseğe zıplamak sıradanlaşır ve yeni hareketler eklemek istersiniz ya da bu benim için öyle. Bu da çok ayrı bir disipline girer ve çok keyiflidir. Tabi ki bazıları için yıllarca en yükseğe zıplamak, en büyük köprülerin bir ucundan diğer ucuna atlamak gibi hep ulaşılmaya çalışılan yeni bir hedef ortaya çıkmaktadır. Ama ne yaparsanız yapın her gün aynı zevki almaya devam edersiniz.

Bir bayan olarak bakıldığında bu sporu nasıl buluyorsunuz?

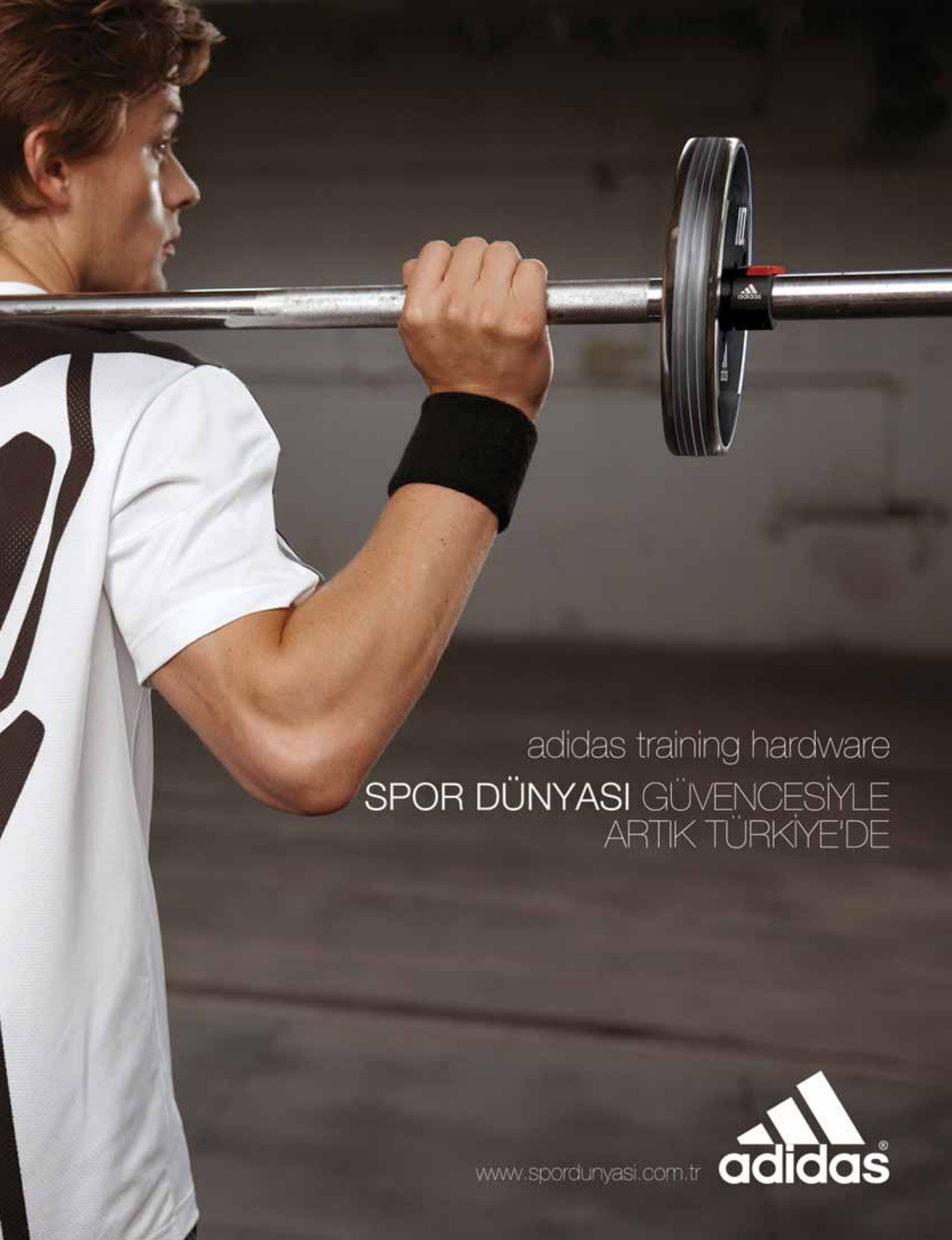
Bence kitesurf erkeklerden çok kadınlara

yakışıyor, zaten göze çok hitap eden bir spor, bir de işin içine kadın eklenince çok estetik bir görüntü ve güzel fotoğraf kareleri ortaya çıkıyor. Türkiye'de kadınlar ekstrem sporlardan çok uzaklar, üç tarafı denizlerle ve bol rüzgarla çevrili ülkemizi atıl kullanıyoruz. Ben sörfte başladığımdan beri sahilde güneşlenmem ve denize yüzmek için girmem. Bunların hepsi bana çok boş geliyor. Ama uçurtmayı belinize takıp suya girdiğinizde başka bir dünya ayaklarınızın altında oluyor. Bütün kadınlara her zaman tavsiyem; kapalı fitness merkezlerinde spor yapıp kilo vermeye çalışmaktansa imkan varsa sahilde çok daha eğlenceli bir şekilde fit ve sağlıklı olabilirler.





CLIMACOOL



adidas training hardware

SPOR DÜNYASI GÜVENCESİYLE
ARTIK TÜRKİYE'DE

www.spordunyasi.com.tr



sağlıklı bir
GEBELİK
için
spor

SPOR VÜCUDUMUZ İÇİN BİR ÇOK FAYDA SAĞLIYOR. HAMİLELİKTE HANGİ SPORLARIN NASIL YAPILDIĞI HAKKINDA BİLGİLERİ UZMANLAR AÇIKLIYOR...

H

amile kadınlar 9 ay boyunca ayaklarını uzatıp, yatarlar, olmadı ayaklarını yüksekçe bir yere kaldırarak kan dolaşımını sağlarlardı. Geçti artık o yıllar. Spor, normal bir yaşamda nasıl vazgeçilmez bir elzemse, hamilelikte de aynı şekildedir.

Hamilelikte yapılan usulüne uygun bir jimnastik te aynı pozitif etkileri sağlayacaktır. Karnında giderek daha büyük bir yer kaplamaya başlayan bebeğinden dolayı solunumu ve hareketleri zorlaşan hamile kadının bunlarla baş edebilmesinde sporun büyük yararları olacaktır.

Ayrıca spor yaparken daha derin ve sık soluk alan anne adayları hem kendine hem de bebeğine daha fazla oksijen temin edecektir. Bu da bebeğin daha sağlıklı gelişimini sağlayacaktır. Tüm bunların yanında egzersiz ile kas ve eklemlerini kullanan gebe bir kadın daha esnek ve daha güçlü bir vücuda sahip olacaktır. Bu sayede doğumu daha rahat ve kolay olacaktır.

Tabi ki spora başlamadan önce doktora danışarak, gerekli izinler alındıktan sonra spora başlamak gerekir. Çünkü her kadının metabolizması birbirinden farklıdır. Doktor onayı olmadan yapılan spor fayda yerine zarar getirebilir.

Hamile kadının spor yapmasının faydaları nelerdir?

Hamilelik döneminde fazlasıyla yaşanan yorgunluk, bel ağrısı, ayaklarda şişkinlik, yağ depolanması gibi sorunların önüne geçmekte fayda sağlar. Psikolojik olarak anne adayını rahatlatır, hareketlerini kolaylaştırır.

Hamilelikte yapılan yoga ise; hem beden hem zihin çalışmalarını için birebir. Öğrenilen nefes teknikleri sayesinde kandaki oksijen oranının artması sağlanıyor. Kullanılan karın nefesiyle, karın kasları çalışarak, normal doğumu kolaylaştırıyor.

Yapacağını şey hamileler için özel kursların olduğu merkezlerin birine gitmek ve seanslara katılmak. Üstelik bu tür merkezlerde anne adaylarına yoga, platesten bebek bakımına kadar pek çok eğitimde veriliyor.

"Yüzerken
ruhumu, beynimi
oldukça özgür hissediyorum"



"0" tam bir sporcu...

Ruhu ve bedeniyle adeta **spor tutkunu**

Tuğba Özay

Podyumlardan sonra güzel sesiyle sahnelerde de ısıt ısıt parlıyor. Judodan voleybola, yüzmeden atletizme kadar birçok spor dalıyla ilgilenen güzel sanatçı **Sports Life Türkiye**'nin sorularını yanıtladı...



ERKEN YAŞTA SEVİNÇLERİ, ÜZÜNTÜLERİ BİR ARADA YAŞADIM ÇOĞU ZAMAN. SPOR, İNSANA BİR TECRÜBE KAZANDIRIYOR. SPOR YAPTIKÇA KENDİME OLAN GÜVENİM GELİŞTİ, HAYATA ÇOK DAHA POZİTİF BAKMAYA BAŞLADIM. VÜCUDUMU DAHA GÜZEL GÖRMEYE BAŞLADIM VE YÜZÜMDEKİ GÜLÜMSEME BİLE DEĞİŞTİ DİYE BİLİRİM.

Sporun hayatınızdaki önemi nedir?

Spor benim için vazgeçilmez bir tutku ve yaşam felsefem. Çocukluğumdan beri spor yapan bir insanım. Spor yapmadığım zaman vücuduma ihanet etmiş gibi hissediyorum.

Spora nasıl başladınız, hangi sporları yapıyorsunuz?

Çocuk yaşlarda yüzmeyle spor hayatına başladım. 10 yıla yakın Galatasaray Kulübü'nde yüzdüm.

Fenerbahçe Kulübü'nde 5 yıl voleybol oynadım. Okul takımında voleybolda takım kaptanlığı yaptım. Onun dışında judoyla, dalışla ilgilendim.

40 metreye kadar dalış yaptım. Gece dalışı hatta okyanusta bile dalış tecrübem vardır. Motosiklet tutkunuyum çünkü motosiklet de bana göre bir spor dalı. Atletizm ile ilgilendim, çok iyi koşarım, çok iyi su kayağı yaparım. Yelkenle de ilgilendim. Spor hayatımın her evresinde var.

İzleyici olarak sporla aranız nasıl, takip ettiğiniz spor dalları hangisi?

Denk geldiğimde, televizyondan voleybol maçlarını izlemeye çalışırım. Yüzme yarışlarını izlerim, atletizm ve tabi bir de motosiklet yarışları.

Sporun size kattıkları nelerdir?

Birincisi bireysel olarak spor yaptım ve böylece bireysel kazanımlar elde ettim. Buna başarısızlıklar da dâhil. İkincisi ekip sporu yaptım ve bu ekip ruhunu anlamış oldum. Erken yaşta sevinçleri, üzüntüleri bir arada yaşadım çoğu zaman. Spor, insana bir tecrübe kazandırıyor. Spor yaptıkça kendime olan güvenim gelişti, hayata çok daha pozitif bakmaya başladım. Vücudumu daha güzel görmeye başladım ve yüzümdeki gülümseme bile değişti diyebilirim. Spor yapan insan mutluluk hormonu salgılar biliyorsunuz ki ve böylece fizyolojik sağlığın yanı sıra psikolojik sağlık anlamında da iyi oluyorsunuz.

Spor yaparken hangi ruh haline bürünüyorsunuz?

Örneğin yüzerken ruhumu, beynimi oldukça özgür hissediyorum.

Kendinizi bir spor dalına benzetmenizi istesek, siz hangi spor branşını seçerdiniz?

Kesinlikle yüzme olurdu. Yüzme, tüm kasları çalıştıran tek spor dalıdır. Çok renkli ve çalışkan bir spor olduğunu düşünüyorum. Renkli, çalışkan bir kişi olduğum için de kendimi yüzmede buluyorum.

Futbola aranız nasıl? Hangi takımı tutuyorsunuz?

Futbola çok ilgilim yoktu, belli başlı şeyleri biliyordum. Fakat eşim futbolcu ve antrenör menajeri olduğu için onun sayesinde futbol hakkında bir çok bilgiye sahip oldum. Özellikle dünyadaki futbola pek çok şey biliyorum dünyaca ünlü işin starlarıyla çalıştığı için. Takıma gelince, ben Galatasaray'da yüzmüş, Fenerbahçe'de voleybol oynamış bir insan olarak, yıllarca bu iki takım arasında gidip geldim. Eee Beşiktaş da halkın takımı. Aldığım tepkilerden halk tarafından sevilmiş, kabullenmiş biri olduğumu düşünüyorum. Ama yine de arada kalmamak için Milli Takım'ı tutuyorum.

Takip ettiğiniz sporcular var mı?

Eskiden Derya Büyükuncu'nun başarılarını takip ederdim. Derya bizim ekolumüzdü. Kenan Sofuoğlu'nu takip ediyordum. Bir dönem Süreyya Ayhan'ı takip ederdim.



Motosikleti sevmenizden anlaşıyor ki extreme sporlarla bir ilginiz var. Yaptığınız başka branşlar var mı?

Dağa taşa tırmanmayı çok severim. Tracking yaparım. Suya bayıldığım için bir çok su sporlarını da yaparım.

2003 yılında çıkardığınız “Tuğba Özay’la Fitness” DVD’niz çok büyük ilgi görmüştü ve hala ilgi görmeye devam ediyor. DVD projeniz hakkında bilgi verir misiniz?

Bu DVD benim fikrimdi. Birkaç yapımcıyla son aşamadan döndük, hayata geçiremedik. En son MED Yapım’dan Fatih Aksoy ile bir araya gelmiştik, benimle bir program yapmak istediği için. Ben de bu fikrimi dile getirdim. Fatih Bey’in çok hoşuna gitti. Biz de kadınlara yönelik bir proje düşünüyorduk ki sen bu projeye geldin dedi. Hemen toparlandık. 2 ay sonra gerçekleştirdik projeyi. Sporcu olmama rağmen yine de 1 ay boyunca, Marmara Üniversitesi’nden bu alanda akademisyen olan bir sporcu arkadaşımızla antrenmanlar yaptık, çalıştık. Hem 90 dakikalık bir program hem de kısa programlar yaptık.

Yeni Projeleriniz var mı?

Fitness DVD’sini çıkarırken aklımda bildiğim bir şeyi ortaya koydum kendi adımın altında. Düşünün ki Tuğba Özay ve bir marka. O markanın altında da birçok ürün var. Bu çalışma da o ürünlerden biriydi. Bundan sonra da bir ürün ortaya çıkarmak istersem, neden olmasın.

Sağlık ve güzellik sırlarınız var mı?

Hamam, kese, buhar banyosu çok seven ve uygulayan biriyim. Vücudumdaki toksinleri attığını düşünüyorum. Yoğurt ve balı karıştırıp yüzüme maske uygulayım. Süt banyosu yaparım. Sodayla yüzümü yıkayım. Salatalık dilimleyip, göz kapaklarıma koyarım. Çok makyaj yapmam yapsam bile asla fondöten kullanmam. Makyajla asla ama asla uyumam. Sigara içmem ve alkolle aram iyi değildir. Oksijen terapisi yaparım. Yüzümü her zaman nefes aldırırım. Vücuduma badem, kekik, zeytinyağı ve birçok yağı karıştırıp sürerim. Buz ve soğuksu uygulayım mutlaka. İstedikten sonra doğal yollarla ve uygun fiyatlarla insan kendine bakabilir.

SİZİ AĞRI TAN SEBEP LER

UZMANLAR,
ZAMAN ZAMAN
VÜCUDUNUZDA
SEBEBİNİ
BİLEMEDİĞİNİZ
AĞRILARIN
OLUŞTUĞUNU
BELİRTİP
BU AĞRILARIN
OLASI NEDENLERİ
KONUSUNDA
BİLGİLER
VERİYOR.
UZMANLARA GÖRE
VÜCUDUMUZDA
AĞRIYA YOL AÇAN
23 NEDEN VAR
İŞTE BU NEDENLER...

V

ücudumuzda oluşan sebepsiz ağrıların nedeni yediğiniz peynir, her gün taşıdığınız laptop ya da seçtiğiniz ayakkabı olabilir. İşte uzmanlara göre ağrıya yol açan ve okudukça çok şaşıracağınız o nedenler...

Parmak arası terlik

Uzmanlara göre ayak tabanını desteklemeyen her tür ayakkabı ayakta deformasyona yol açıyor. Özellikle parmak arası terlikler parmaklar, ayak bileği ve dizde ağrı nedeni. Çözümü kolay, ayak tabanını destekleyen ayakkabı ya da terlik giymek.

Cep telefonları

Cep telefonlarının fonksiyonelleşmesi ile ofisler cebe girdi. Sadece iki baş parmağı ile her şeyin kontrolü mümkün. Baş parmaklarınızın neden ağrıdığını artık anladınız. Ağrı az kullandığınız halde cep telefonunuzu devam ediyorsa doktora gitmek şart.

Cüzdan

Ağır bir şey taşımadınız ancak belinizde sırtınızda bir ağrı var. Nedeni pantolonunuzun arka cebinde taşımaya alıştığınız cüzdanınız olabilir mi? Kesinlikle. Özellikle içi çok dolu cüzdanlar ciddi ağrılara neden olabiliyor.

Araç kullanırken oturuş şekliniz

Araç kullanırken koltuğun ayarı, oturuş şekli çok önemli. Yanlış ayar boyun ve bel ağrısına neden oluyor. Direksiyon ve sürücü arasındaki mesafenin doğru ayarlanmış olması gerekiyor. Ağrının oluşmaması için direksiyonun bileği ve kolu zorlamamasına da dikkat.

Video oyunlar

Video oyunları ve bol adrenalin, burkulmalardan kırıklara tahmin etmediğiniz sonuçlara neden olabilir. Ağrının nedeni oyunun heyecanıyla burktuğunuz bileğiniz olabilir.

Peynir

Peynirsevenler dikkat, en sevdiğiniz yiyecek baş ağrınızın sebebi çıkabilir. Yıllandırılmış bazı peynirler, cheddar, feta, mozzarella gibi peynirler tyramine maddesi içerir. Uzmanlar bu maddenin baş ağrısını tetiklediğini vurguluyor. Yapmanız gereken hangi çeşit peynirin ağrı yaptığını saptamak ve o peynirden uzak durmak.

Koltukta uzanmak

Koltukta televizyon karşısında uzanmayı hepimiz çok severiz ama uzanırken dikkat. Resimdeki gibi uzunca bir süre uzanmak boyun ağrınızın nedeni.

Bebek tutmak

Bebeginizi tutuş şekli de ağrı nedenlerinden. Fark etmebilirsiniz ama bileğinizde sırf bu yüzden şişlikler, parmağınızda sırf bu yüzden burkulmalar meydana gelebilir.



Laptop taşımak

Eğer laptopunuzu üçüncü ayağınız gibi sürekli yanınızda taşıyorsanız işte size ağrı için bir neden daha. Bu alışkanlık başlangıçta önemsenmeyen ağrıya daha sonra da kolun ön kısmında ve omuzda ciddi sorunlara neden olabiliyor.

Saçı toplamak

Saçlarınız sıkıca toplandığınızda çok güzel olabilir ancak baş ağrısını da yanında alacaksınız.

Ağır parfüm

Doktorlar henüz nedenini bulamadı ama bazı ağır kokular migreni tetikliyor. Boya kokusu ve

sigara dumanının çok rahatsız edici olduğu konusunda herkes hemfikir. Hoş olabilecek kokuların problem yaratabileceğini akıl almıyor, ama gerçek bu.

Alkol

İçecekler arasında alkolün baş ağrısına yol açtığı tartışmasız bir

gerçek. Özellikle kırmızı şarap, viski, bira ve şampanyaya dikkat.

Öğün atlamak

Öğün atlamak kan şekerinizin değerlerinde değişikliğe neden olacağından, şiddetli bir baş ağrısını, acıkmış olduğunuz gerçeğinden daha önce fark edeceğinden emin olun.

Ağır kaldırmak

Bel ağrısının en başta gelen nedenlerinden biri yanlış kaldırmak. Özellikle ağır bir kutuyu nasıl taşıyacağınızı öğrenmeniz gerekiyor. Özellikle tuttuğunuz ağır kutuyu döndürmeniz veya çevirmeniz gerekiyorsa çok çok dikkatli olun. Saniyelik bir hata tedavisi zor ağrılar ve incinmeler oluşturabilir.

Ofiste oturuş şekliniz

Eğer ofiste saatlerce bilgisayar karşısında oturarak çalışıyorsanız koltuğunuz ve oturuş şekliniz ağrının nedeni. Çoğu kişi bilir bunu ancak dikkat etmez. En azından arada bir mola verin ve oturuş şeklinizi değiştirin.

Göz yorgunluğu

Kaşlarınızın olduğu yerde arkasına doğru ağrı hissediyorsanız göz yorgunluğudur sebebi. Göz yorgunluğu da çoğu kez düzeltilmeyen göz bozukluklarından kaynaklanır. Uzağı ya da yakını görmekle ilgili doktora başvurulması gereken bir sorununuz olabilir.

Hafta sonu sendromu

Eğer hafta içi son derece hareketsiz geçtiyse ve hemen arkasından cumartesi, pazar gününü yoğun hareketli geçirdiyse sizi yine ağrılar yakalayabilir demektir. Dalışa veya kayaya gitmek gibi sporlar yüzünden bir yerinizi incitmiş olabilirsiniz.

Bebekleri omuzda taşımak

Küçük çocuğu olan ailelerin en sevdikleri eğlencedir. Çocuk genellikle babasının omuzlarına oturur ve yürüyüşe çıkılır. Omuz ve baş ağrılarının en büyük nedenlerinden biri de bu masum eğlencedir.

Diş gıcırdatmak

Bir baş ağrısıyla birlikte çenede bir ağrı ve uyuşma varsa, uyurken diş gıcırdatıyor olabilirsiniz.

Stres

Stres yüzünden vücut gerginleşir, çoğu kişinin de sinirlendiğinde vücudu kasılır. Bu da ağrılara yol açabilir.

Klavye

Uzun süre klavye kullanıyorsanız, bilekleriniz ve parmaklarınız risk altında. İlk başta geçici ağrı ardından da parmaklarda hissizlik ve uyuşukluk meydana gelecektir. Ergonomik klavye tercih edilmeli.

**EĞER SABAH KALKTIĞINIZ-
DA YATAKTAN VÜCUDUNUZ-
DA BİRTAKIM SANCILAR AĞ-
RILAR HİSSEDİYORSANIZ,
UYUYORKEN NASIL ŞEKİL
ALDIĞINIZIN FARKINA VAR-
MANIZ GEREKİYOR. ÖZEL-
LİKLE KOLLARIYASTIK AL-
TINA SOKARAK SAATLER-
CE O ŞEKİLDE KALMAK
OMUZLARDA VE SIRTTA AĞ-
RIYA NEDEN OLUYOR.**

**HAVA DEĞİŞİKLİKLE-
Rİ YÜZÜNDEN BAŞ
AĞRISI ÇOĞU KİŞİNİN
ŞİKÂyet ETTİĞİ BİR
KONUDUR. UZMAN-
LAR MİGRENİ ÖZEL-
LİKLE ISINAN HAVA-
NIN TETİKLEDİĞİ KO-
NUSUNDA UYARIYOR.**



Super Comfort hem evinizde kullanabileceğiniz bir mobilya gibi, hem de modern insanın günlük egzersiz ihtiyacını karşılaması için tasarlanmıştır. Sandalye tipindeki bisikletin aerodinamic tasarımı en son trend ev dekorasyonu ile uygunluk göstermektedir. Yumuşak hatlara sahip göz alıcı kompakt görünümü ile Super Comfort sandalye bisiklet; ev, ofis, cafe ve benzeri her ortamda pratik kullanım özelliğine sahiptir.

Super omfort bisiklet

GELECEĞİN
YENİ
EGZERSİZ
KONSEPTİ
SANDALYE
TASARIMINDA
Kİ SUPER
COMFORT
BİSİKLET,
HERKES İÇİN
ERGONOMİK
VE BASİT
EGZERSİZ
YAPMA İMKANI
SUNUYOR.

Pratik kullanım özelliği sayesinde en kısa boş zamanlarınızda bile, örneğin; kitap okurken, tv seyirderken, bilgisayar başındayken, günlük egzersiz ihtiyacınızı yapabileceğiniz özelliğe sahiptir. Tekerlekleri sayesinde kolayca dilediğiniz yere taşıyabilirsiniz.

Üstün Özellikler

- Farklı kas gruplarını çalıştırmak için öne ve arkaya dönebilen pedal sistemi
- PU materyalden yapılmış özel ergonomik koltuk üzerinde otururken hem konfor hemde stabilite sağlar. Çift yönlük pedallar sayesinde kullanım kolaylığı artırılmıştır.
- Pedalların pürüzsüz ve sessiz çalışması için "Magnetic flywheel" system kullanılmıştır. 3 adet gizli krank sayesinde dayanıklılık ve güvenlik en üst noktadadır.
- 120 kg maksimum kullanıcı kapasitesi bulunuyor.

Mercedes

GELECEKTEN GELEN OTOMOBİL:

Mercedes-Benz, konsept otomobili F 125 ile büyük ilgi görüyor...15 yıl sonrasında ancak görebileceğimiz otomobil, 313 PS güç çıkışı ile 10 kWh lityum-sülfür batarya, bir hidrojen yakıt tankı ve dört elektrik motoruna sahip olacak...

Y

akıt olarak hidrojen kullanılan ve buna ek olarak elektrik motoruyla yol alan F 125, egzozundan sadece su ve buhar atıyor! İhtiyacı olan elektrik enerjisini, 10kWh lityum-sülfür bataryalar içerisine depolayan bu araç, gövdeye entegre edilmiş karbon fiber tanklar içerisindeki hidrojeni de kullanarak size tam 1000 km'lik bir menzil sunuyor. Bu mesafe şu an tasarım aşamasında olan veya üretime hazır çoğu elektrikli aracın sunduğu menzilden kat kat uzun. Aracın di-

şında 'martı kanat' olarak adlandırılan ve Mercedes'in SLS serisinde de kullandığı kapı tipi kullanılmış. Bu kapılar araca görmeye alışık olmadığımız, farklı ve modern bir hava katıyor. Bilim-kurgu filmlerinden esinlenilerek tasarlanmış gibi görünen aracın içine geçtiğinizde ise, tümü sesle kontrol edilebilen medya oyuncakları ile donatılmış olduğunu görüyorsunuz. Mavi ve krem tonlarının ağırlıklı kullanıldığı iç mekanda, orta konsola konumlandırılmış dokunmatik ekranı da komutlarınızı vermek için kullanabiliyorsunuz. Araca dair

tüm bilgilerin 3D olarak görüntülenmesi ise aracın teknolojinin tüm nimetlerinden faydalandığının sinyallerini veriyor. Mercedes F125, büyük bir araç. Uzunluğu 4998 mm, genişliği 1980 mm, yüksekliği 1430 mm boyutlarında ve 3333 mm dingil mesafesine sahip. 1700 kilo ağırlığındaki F125 dört elektrik motora sahip. Mercedes F125 konsept ile 4.9 saniye ve 80 - 120 km / s hıza 3.2 saniyede 0 dan 62 mil (100 km / s) elde etmek mümkün. F125'in en yüksek hızı 220 km / saat olarak derecelendirilmiştir



MAVİ VE KREM TONLARININ AĞIRLIKLIL KULLANILDIĞI İÇ MEKANDA, ORTA KONSOLA KONUMLANDIRILMIŞ DOKUNMATİK EKRANI DA KOMUTLARINIZI VERMEK İÇİN KULLANABİLİYORSUNUZ.



BİLİM-KURGU FİMLERİNDEN ESİNLENİLEREK TASARLANMIŞ GİBİ GÖRÜNE ARACIN İÇİNE GEÇTİĞİNİZDE İSE, TÜMÜ SESLE KONTROL EDİLEBİLEN MEDYA OYUNCAKLARI İLE DONATILMIŞ OLDUĞUNU GÖRÜYORSUNUZ.



ARACA DAİR TÜM BİLGİLERİN 3D OLARAK GÖRÜNTÜLENMESİ İSE ARACIN TEKNOLOJİNİN TÜM NİMETLERİNDEN FAYDALANDIĞININ SİN-YALLERİNİ VERİYOR.



Mercedes

F125



F 125, 4.9 saniyede 0-100 km ye ulaşacak ve maksimum hızı 220 km/sa olacak. Ayrıca sesiniz tarafından kontrol edilen bir eğlence konsoluna sahip olacak.

ALMAN OTOMOTİV DEĞİ MERCEDES'İN, BİR KONSEPT FİKRİNDEN ÖTE, GELECEKTE FOSİL YAKITA İHTİYAÇ DUYMAYAN OTOMOBİLLERİN GELİŞTİRİLMESİ ÇERÇEVESİNDE ARAŞTIRMA YAPMAK İÇİN TASARLADIĞINI BELİRTTİĞİ F 125, GEREK DİZAYNI GEREKSE TEKNOLOJİK ÖZELLİKLERİYLE ADETA GELECEKTEN FIRLATILMIŞ GİBİ DURUYOR.

SPOR DÜNYASI GÜVENCESİYLE
TÜRKİYE'DE





SWIMMING ALL AROUND THE WORLD...

www.spordunyasi.com.tr

BAKLAVALAR ORTAYA ÇIKARIN!

SERT KARIN KASLARINA SAHİP OLMAK HAYAL DEĞİL. BASİT VE SIK TEKRARLANAN HAREKETLERLE İSTEDİĞİNİZ BAKLAVALARA SAHİP OLMANIN YOLLARI..

Hızlı sabit egzersizler genellikle zor antrenmanların çok zayıf muadilleridir ama aşağıdaki hareketler evde uygulanabilen ve etkinliğini yitirmeyen hareketlerdir. Eğer bu hareketleri haftada birkaç kez yaparsanız, karın kaslarınız güçlenecektir. Ama dikkatle olun, bu hareketleri kardiyo ve iyi bir beslenme ile yapmazsanız, hiçbir sonuç alamazsınız. Bütün karın kası hareketleri için midenizi içeri çekmeyi unutmayın, bu ana kaslarda önce çalışması gereken çapraz karın kaslarını çalıştıracaktır.

Mekik

Sırtınızın üstünde yere yatın. Derin bir nefes alın ve karnınızı içeri çekin, gözleriniz tavana olsun, üst vücudunuzu 45 derece kadar yerden kaldırın. Boynunuzdan çekmeyin, bunun sonrasında boyun ağrılarına hatta migrene dönüşebilir.

Kasılma pozisyonunda 2-3 saniye kalın sonra başlangıç pozisyonuna dönün. 10-15 tekrardan 3 set uygulayın.

Yan taraflara eğilin

Dimdik ayakta durun ve midenizi içinize çekin. Ayaklarınız düz, elleriniz iki yanda, soldan sağa eğilin. Kalçanızdan dönmediğinize emin olun, üst vücudunuz karşıya baksın soldan sağa eğmeye çalışın. Dik olmanızı sağlayacak, karın kasını ve alt sırt kaslarını çalıştırır. 10-15 tekrardan 3 set uygulayın

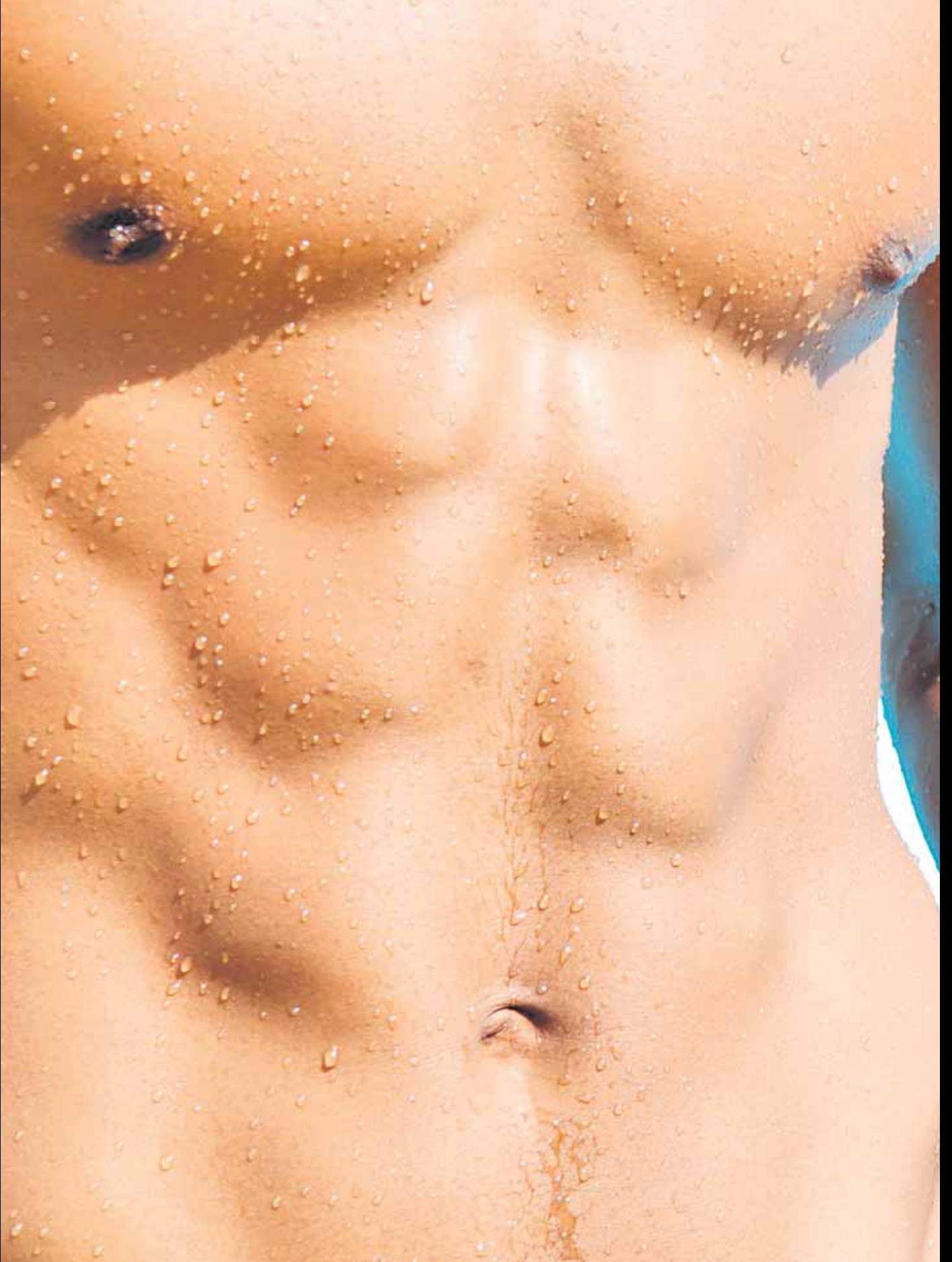
Yanlara dönme

Ayakta dik durun, midenizi içeri çekin, ayaklarınız sabitken üst vücudunuzu soldan sağa döndürün. Döndüğünüzde iç ve dış taraftaki karın kaslarınız çalışacak. Bu hareketteki kasılma

bir öncekine göre daha farklı yerlerde olacaktır. 10-15 tekrardan 3 set uygulayın.

Çifte mekik

Ne zaman mekik çekseniz, tüm karın kaslarını çalıştırırsınız ama her zaman karın kaslarının belirli bölümlerini önem vermek gerekir. Çifte mekikle diz kaldırmayı birleştiriyor ve alt karın kaslarına önem veriyor. Sırtüstü yere yatın, ayağınız havada olsun, dizleriniz 90 derecelik bir açı yapsın, baldırınız yere paralel olsun. Derin nefes alın, midenizi içeri çekin, gözleriniz tavana baksın, üst vücudunuzu 45 derece yerden kaldırın. Boynunuzu itmeyin. Kasılma bölgesinde 2-3 saniye durun ve tekrar başlangıç pozisyonuna dönün. 10-15 tekrardan 3 set uygulayın. Bu kolay karın kası egzersizlerini yaparsanız , kaslarınızı çalıştırmış olacaksınız



PLATİN SAÇLAR BU YILIN MODASIYLA TEKRAR GÜNDEME GELİYOR

Yalnız saç renginiz koyu ise bu sonuca ulaşmakta zorlanabilirsiniz. Eğer yirmili yaşlardaysanız saçınızı istediğiniz her renk tonuna boyayabilirsiniz. Kırklı yaşlarda platin kullanmak için ufak hilelerle dore uygulatarak da birkaç yaş küçük bile görünebilirsiniz.

2012 Sağ moda stil



D

Yapılı uzun bir görüntünüz varsa uzun modelleri kullanmanız yerinde bir seçim olacaktır. Tabi kısa kesimle daha kısa görünmek istemiyorsanız şimdi bu yılın modasına bir göz atalım :

- * Bu yılında modası kısacası yine sarı ve tonları. Teninize uygun bir renk ve yüzünüze uygun bir kesim seçerek siz de dikkatleri üzerinize çekebilirsiniz.
- * Abartılı saçların kullanıldığı bir vizyonda 2012 saç modası. Bunun için saçlarınızın dalgalı ve yumuşak görünmesi gerekiyor.
- * Evde kolayca yapabileceğiniz dağınık topuz modelleri tekrar gündemde. Saçlarınızı kabartın, arkaya doğru gevşek bir şekilde çekin, başınızın üst

kısımında toplayın ve istediğiniz şekli verin.özgün bir stil elde edeceksiniz.

- * Günlük kullanıma uygun saçınızdaki zarif kabartmalarla sade ve şık bir görünüm elde edebilirsiniz.
- * Saçınızı tepen at kuyruğu şeklinde toplayacakmış gibi tutup,sıkıca tutturarak da modası hiç geçmeyen topuzu tekrar yaratabilirsiniz.
- * Uzun fönlenmiş saçlarınızın uçlarını büyük bir fırça yardımıyla dışa doğru tekrar fönlemenizle zarif bir görüntü daha kazanacaksınız.
- * Saçlarınızın sağ tarafından biraz saçlarınızı öne alıp, sol taraftan da daha az bir zülüf ayırıp, saçları arkadan toplayın. Önce düzleştirip, sonra dalgalandırmayla ve solda kalan zülüfünüzü de kıvrarak muhteşem bir stil yaratabilirsiniz.
- * Hacimli dalgalar, etkileyici kısa saçlar, saç dalgalarını tek bir tarafa toplama, düzleştirilmiş uzun saçlar, çeşitli stillerde topuzlar bu yılın son modasını oluşturuyor. Şimdi kendi modanızı yaratma sırasında. İp uçlarını kullanın.



Dünyanın
en pahalı futbolcularından
biri O:

Cristiano
RONALDO

DO



5 ŞUBAT 1985
YILINDA
PORTERİZ'İN
MADEIRA
ADASINDA DOĞAN,
**CRISTIANO
RONALDO
DOS
SANTOS
AVEIRO**,
2009 YILINDA,
100 MİLYON EURO
GİBİ REKOR BİR
ÜCRET İLE
REAL MADRID'E
TRANSFER OLDU.

O ZAMANKİ LİVERPOOL TEKNİK DİREKTÖRÜ GÉRARD HOULLIER TARAFINDAN FARK EDİLDİ, AMA LİVERPOOL, RONALDO'NUN HENÜZ ÇOK GENÇ OLDUĞUNU VE YETENEKLERİNİ GELİŞTİRMESİ GEREKTİĞİNE KARAR VERDİ VE REDDETTİ.

Ronaldo, Sporting'in genç oyuncularının eğitim gördüğü Alcochete futbol okuluna katıldı. 1 sezon içinde Sporting U16, U17, U18, B takımını, ve A takımında oynayan ilk ve tek oyuncu oldu. İlk çıktığı maçta Moreirense takımına 2 gol attı. Ayrıca Avrupa 17 Yaş Altı Futbol Şampiyonası'nda oynuyordu.

Ronaldo'ya 15 yaşındayken kendisine futbolu bırakırmaya zorlayabilecek bir kalp çarpıntısı tanısı konuldu. Sporting kulübü çalışanları bu durumdan haberdar edildi ve annesi, Ronaldo'nun hastanede yatması için onayını verdi. Hastanedeysen, kalbindeki probleme neden olan bölge, bir lazer operasyonu ile yakıldı. Ameliyat sabahleyin başladı ve Ronaldo, öğleden sonra taburcu edildi. Sadece birkaç gün sonra antrenmanlara devam etti.

16 yaşındayken o zamanki Liverpool teknik direktörü Gérard Houllier tarafından fark edildi, ama Liverpool, Ronaldo'nun henüz çok genç olduğunu ve yeteneklerini geliştirmesi gerektiğine karar verdi ve reddetti. 2003 yılının yazında Lizbon'da Estádio José Alvalade stadının açılış maçında, Sporting Lizbon'un Manchester United'ı 3-1 mağlup ettiği maçta Manchester United teknik direktörü Alex Ferguson'un dikkatini çekti. Ronaldo'nun performansı Manchester United'lı futbolcuları da etkiledi ve Alex Ferguson'a Ronaldo'yu transfer etmesi için istekte bulundular. Tam üç kez Ballon d'Or ödülünü kazanan Johan Cruyff 2 Nisan 2008'de yaptığı bir röportajında: "Ronaldo, Manchester United tarihindeki iki harika futbolcu George Best ve Denis Law'dan daha iyi bir futbolcudur." demiştir.

Ronaldo, Manchester United'ın ilk portekizli oyuncusu oldu. FA Premier lig 2002-2003 sezonundan sonra 12.24 milyon sterline transfer edildi. Daha önce George Best, Bryan Robson, Eric Cantona, David Beckham gibi futbolcuların giydiği 7 numaralı formadaki beklentilerin yaratabileceği baskıları istemediği için 28 numaralı formayı tercih etti.

DAHA 16 YAŞINDAYKEN



2006-2007 SEZONUNDA,

Kaka ve Lionel Messi'den sonra "dünyanın en iyi üçüncü oyuncusu" seçildi ve 2009 yılında rekor bir ücretle Real Madrid'e transfer oldu.



CRISTIANO RONALDO'NUN PERFORMANSI

Manchester United'lı futbolcuları da etkiledi ve Alex Ferguson'a Ronaldo'yu transfer etmesi için istekte bulundular.

Profesyonel olmadan önce Andorinha, CD Nacional ve son olarak Sporting Lizbon genç takımında oynayan Ronaldo, 17 yaş altı Portekiz milli takımında da dikkat çekmişti. Profesyonel kariyeri yine Sporting Lizbon'da başlayan genç oyuncu, 2003 yılından 2009 yılına kadar Manchester United'de oynadı. 2008-2009 sezonun sonunda Real Madrid kulübüne transfer oldu. Ronaldo'nun çocukluğunda tuttuğu takım Benfica'ydı. 8 yaşındayken, babasının malzemeci olarak çalıştığı amatör takım olan Andorinha kulübünde oynuyordu. Daha sonra Ronaldo 1995 yılında C.D. Nacional kulübüyle anlaştı ve bir unvan yarışmasında başarılı olduktan sonra 3 günlük denemeliğine Sporting Lizbon'a gitti. Sporting kulübü kendisini transfer ücretini açıklamadığı bir anlaşmayla renklerine kattı.



2003 YILININ YAZINDA LİZBON'DA

Estádio José Alvalade Stadı'nın açılış maçında, Sporting Lizbon'un Manchester United'ı 3-1 mağlup ettiği maçta Manchester Teknik Direktörü Alex Ferguson'un dikkatini çekti ve 2003 yılında 12,24 milyon sterline bu takıma transfer oldu.

DÜNYANIN EN İYİ FUTBOLCULARINDAN CRISTIANO RONALDO'NUN, ONU DİĞER FUTBOLCULARDAN AYIRAN ÖZELLİKLERİNİ ORTAYA ÇIKARTMAK İÇİN YEŞİL ÇİMLER ÜZERİNE SON TEHNOLOJİ ÜRÜNÜ CİHAZLARIN YER ALDIĞI BİR LABORATUAR KURULDU.

Bu laboratuarda yapılan testlerle Ronaldo'nun, futbol zekâsı, tekniği, fizik gücünün sınırları zorlandı ve Portekizli yıldızı diğer oyunculardan farklı kılan yönleri bu test ile gözler önüne serildi. Yapılan bu sıradışı test, ünlü futbol cambazının, kendi jenerasyonu içinde neden en iyi futbolcu olduğuyla ilgili çok özel bilgiler veriyor.

BİR SPLİNERDAN DAHA HIZLI

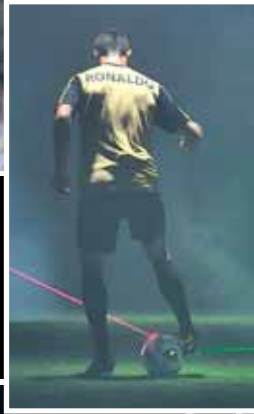
Testin ilk parkurunda, yeşil sahalarda en hızlı futbolcularından biri olan Ronaldo'nun vücut gücü test edildi. Bulunulan ortama 25 metrelik koşu parkuru ve yine ardından 25 metrelik bir slalom parkuru oluşturularak, İspanya'nın 100 metre splinteri Angel David Rodriguez'le karşılaştırıldı. 25 metrelik düz koşuda Rodriguez, parkuru Ronaldo'dan 0,3 saniye daha önce tamamladı. Sıra 25 metrelik slalom koşusuna geçildiğinde ise, Ronaldo'nun çevikliğiyle parkuru ünlü splintere göre 0,5 saniye daha hızlı tamamlamayı başardığı görüldü.

ADETA BİR SİHİRBAZ

Ronaldo'nun topa vuruş tekniği, özel cihazlarla bilgisayar ortamına aktarıldı. Topa verdiği falsoların incelendiği bu testte, Ronaldo'nun attığı şutun ayakta çıktığı nokta ile gitmesi gereken yere oranla 3 metre daha fazla falso alıp kaleyi bulduğu tespit edildi. Yıldız futbolcunun şut atarken topun tam ortasına, ayak bileğine yakın bir noktayla vurması sonucunda topun izlenebilir bir falso almak yerine son saniyede aykırı bir biçimde aşağı-yukarı veya sağa-sola savrulurak kalecileri şaşırttığı ve gol ile neticelendiği fark edildi.

BİR PANTER KADAR ZEKİ VE ÇEVİK

Onu diğer futbolculardan ayıran bir özelliği de attığı şutların hızı, Ronaldo'nun şutları 130 ile 150 kilometre hıza ulaşabiliyor. Ayrıca, topu rakibine kaptırmamak için 8 saniye içerisinde 13 farklı vücut hareketi yapabilmesi, karanlıkta yapılan ortaları gole çevirmesi ve 25 metrelik parkurda topu hedef alan keskin nişancılar kadar seri hareket ederek, sadece bir kere yakalanması, onun futbol zekâsı ve çevikliği ile bir futbol dehası olduğu gerçeğini gözler önüne seriyor.



Y Kalitenin ve Profesyonelliğin **eni Adı...**

SKYLIFE EG-03





**Gücün ve Şıklığın
Buluşma Noktası...**



DSL²⁰⁰⁰

Harcadığımız
zamanın boşa
gitmesini
istemiyorsanız bir spor
salonuna üye olmadan
önce bu 8 öneriye
kulak verin.

Spor salonunu seçerken...

BEKLENTİLERİNİZE
YANIT VERECEK,
İÇİNDE KENDİNİZİ
MUTLU HİSSEDECE-
ĞİNİZ SPOR MERKE-
ZİNİ SEÇMEK
İÇİN BU
8 KRİTERİ
GÖZDEN GEÇİRMEK-
TE FAYDA VAR.

1

Yakın olsun:

Spor salonunu seçerken ilk dikkat etmeniz gereken nokta evinize ya da iş yerinize yakın olması. Eğer sırf daha iyi olduğunu düşündüğünüz için yolunuzun üzerinde olmayan, sabah işe giderken ya da akşam eve dönerken uğrayamayacağınız bir merkeze üye olursanız sırf uzak ya da sapa olduğu için egzersiz rutininizi aksatacağınızın garantisini şimdiden verebiliriz. Çalışmıyor olsanız bile, günlük hayat içerisinde bir yere gitmek, egzersiz yapmak, duş alıp eve dönmek yeterince zorlu. Üstelik uzaklık, yol parası maliyetlerinizi de artıracak, unutmayın.

2

Arkadaş fikri alın:

Üye olan arkadaşlarınızdan, eşten dosttan salonla ilgili fikirlerini öğrenin. Orada mutlular mı? Eğer uygunsa arkadaşlarınızın üye olduğu merkeze üye olup birlikte spor yapın. Bu hem motivasyonunuzu artırır, hem de salonda daha eğlenceli vakit geçirmenizi sağlar.

3

Ziyaret edin, atmosferi bakın

Seçim yapmadan önce spor yapmayı düşündüğünüz saatlerde salonu ziyaret edin. Çok mu kalabalık? Kaslı adamlar tüm aletleri istila mı etmiş? Koşu bantlarında yer var mı? Boş dolap bulabilecek misiniz?

Kapasitesinin üzerinde müşteri kabul eden, aşırı kalabalık spor salonları stres atmak yerine stres yükleme işlevi görebilirler. Diğer üyelerin oluşturduğu atmosfer de bir başka önemli nokta. Aynı ortamı paylaştığınız insanlar keyfinizi kaçırıyorsa pas geçin.

4 Ekstra hizmetleri öğrenin:

Spor merkezlerinin çoğu şampuan, vücut kremi, temiz havlu, dolap, saç kurutma makinesi gibi hizmetleri ücretsiz sağlayarak çantanızın yükünü hafifletiyor. Öte yandan sauna, ücretsiz dersler, beslenme uzmanı yardımı gibi ek hizmetlerle komple bir paket sunuyorlar. Ancak hiçbir şeyin bedava olmayacağını unutmayın ve bunların aslında fiyata nasıl yansındığını iyi hesaplayın.

5 Fiyat karşılaştırması yapın:

Üye olmayı düşündüğünüz salon diğerlerine göre dramatik bir şekilde pahalı ya da ucuz ise nedenlerini anlamaya çalışın. Bütçenize göre yapacağımız seçimde en efektif olanı tercih edin.



6 Ekipmanlara bakın:

Salonda kullanılan ekipmanlar eski, yıpranmış, bozulmuş mu? Eğer öyleyse bu, her gittiğinizde bir başka makinenin bozulacağı, sık sık "kullanım dışı" ibaresiyle karşılaşacağınızın göstergesi olabilir.

7 Para iadesi şartlarını öğrenin:

Üye olduğunuz salondan memnun kalmadığınızda paranızı geri alıp, alamayacağınız öğrenin. Spor merkezlerinin para iadesiyle ilgili özel kuralları olabiliyor. Bu şartları önceden bilmekte, hatta bu konuda pazarlık etmekte fayda var.

8 Temizliği dikkat edin:

Yüzlerce kişi tarafından paylaşılan spor salonları ciddi birer mikrop yuvasına dönüşebilir. Bu nedenle ekipmanların, yerlerin, duşların temizliği büyük önem taşıyor. Bununla ilgili kurallar belirlenmiş mi, yoksa isteyen istediği gibi davranıyor mu? Havlular hijyen kurallarına uygun olarak yıkanıyor mu? Terli vücutlarıyla ekipmanları ıslatanlar arkalarına bakmadan rahatlıkla bir sonraki ekipmana geçebiliyor mu? Duş almadan, bone takmadan, uygun kıyafetleri giymeden (erkeklerin sörf şortlarıyla yüzmesi gibi) havuzu kullananlar var mı? Bu tip durumlarda merkezin tutumu ne oluyor? Favoriniz yüzme sporu ise diğer bölümleravuzunun büyüklüğüne, hijyeninin nasıl sağlandığına bakın.

BASKET



BOLUNUN

Tarihçesi

BASKETBOL,
BASKET (SEPET)
VE BALL, (TOP)
KELİMELEERİNİN
BİRLEŞİMİ VE
TÜRKÇE'YE
ÇEVİRİSİ İLE
"SEPET TOPU"
ANLAMINI
TAŞIYOR. SEPET
TOPU, YANİ
BASKETBOL,
BULUCUSU VEYA
ORTA ÇIKARANI
OLAN DR JAMES
NAİSMİTH
TARAFINDAN
İSİMLENDİRİLMİŞ.



Bugün tüm dünyada milyonlarca insanı peşinden sürükleyen en önemli ve en büyük spor dallarından biri olan basketbolun tarihi aslında çok uzun yıllar öncesine, hatta 1890'lı yıllardaki icadından da öncesine dayanıyor. Kristof Colomb'un Amerika'yı keşfinden önce Güney Amerika'nın yerlilerinden olan "Mayas" kabilesi arasında da basketbola çok benzeyen "Tlahiotenie" adıyla bir oyun oynandığı ve bu Tlahiotenie'nin Mayas kabilesinin milli oyunu olduğu tespit edilmiş. Basketbolun anavatanı, ortaya çıkışı ve yaygınlığı göz önünde bulundurulduğunda Amerika olarak kabul edilse de "basketbolun babası" diyebileceğimiz ve basketbolun mucidi olarak kabul edilen Dr. James Naismith, aslen bir Kanada'lı. Uzun yıllar Amerika'da spor eğitmenliği yapan Naismith'in, Mayas kabilesinin oynadığı Tlahiotenie oyunundan esinlenerek "sepet topu" oyununu ortaya çıkardığı düşünülmekte.

MAYAS KABİLESİNDE OYUN TARZI BİRAZ FARKLI

Güney Amerika'da yerleşik Mayas kabilesi ile ilgili günümüze gelen kalıtlardan edinilen bilgilere göre, bu sportif kabilede basketbol biraz daha farklı tarzda veya daha çok fiziki güce dayalı oynandığı söylenebilir. Bugünkü Basketbol oyun alanının en az 5 misli büyüklükte bir

timi öğretmenliği yaparken uzun yıllardır havalinde yaşattığı bu sportif oyuna son şeklini verir. Spor Salonunun karşılıklı duvarlarına asılan tahtadan yapılmış sepetlere topu sokma esasına dayalı olan bu oyun, ilk olarak atlet ve beyzbolculara iyi bir kış antrenmanı olarak tasarlanır. Duvara asılı sepetlere topu atma hedefinden dolayı da Naismith oyununa "sepet topu" anlamına gelen basketbol'u seçer.

TÜM AMERİKA'YA YAYILDI, FRANSA'DA BEĞENİLMEDİ.

1892 yılında Springfield eyaletinde doğan basketbol sporu kısa sürede Amerika'nın dört bir yanına yayılır ve iki sene içinde Amerika'daki okulların başlıca spor dallarının arasına girer. Liselerde ve Üniversitelerde gençler tarafından oldukça yoğun ilgi gören basketbol semtlerdeki jimnastik salonlarına kadar girerek taraftar kitlesini daha da artırır. Amerika'lılar tarafından çok sevilen basketbol için en önemli adım ise 1897 yılında atılır. Ülkelerinde yeni doğan bu spor için milli bir şampiyona organize eden Amerika'lılar böylece bu sporun kıtada daha da yaygınlaşmasını sağlar. Basketbol, doğumunun henüz birinci yılını doldurmadan ise bu kez Avrupa'ya sıçrar. Futbolun da yeni yeni oynanmaya başladığı Avrupa'daki ilk basketbol deneyimi Fransa'da ya-

şanır.. Paris'de bir spor salonunda deneme amaçlı oynanan maçta basketbolu beğenmeyen ve sevmeyen Avrupa'lılar bu spor dalını çabuk unutarak tarihe gömerler. Amerika'nın bu yeni spor dalını diğer dünya ülkelerine sergilemeleri ise 1904 yılında olur. Bu yıl da düzenlenen St Louis Olimpiyat oyunlarında basketbola gayri resmi olarak yer veren Amerika'lılar kulüp takımları arasında düzen-

ledikleri maçlarla basketbolu diğer ülkelere de tanıtır. Bu olimpiyat oyunlarından sonra ise Amerika'nın en büyük salonlarından biri olan New York'taki Madison Square Garden kapılarını basketbola açar.

AVRUPA'LILARIN BEĞENMEDİĞİ UZAKDOĞU'DA HASTALIK OLDU

1904 yılında Amerika'da yapılan Olimpiyat oyunlarına uzaklık nedeniyle çok fazla ülke katılmasa da Basketbol'un şöhreti uzakdoğu'ya kadar yayılır. 1913 yılında ilk kez düzenlenen

BUGÜNKÜ BASKETBOL OYUN ALANININ EN AZ 5 MİSLİ BÜYÜKLÜKTE BİR SAHADA MERMERDEN YAPILMIŞ DUVARLAR ÜZERİNE YERDEN YAKLAŞIK 4 METRE YÜKSEKLİĞE YERE PARALEL DEĞİL, DİK OLARAK SABİTLENMİŞ VE YARIM METRE ÇAPINDAKİ ÇEMBERLERLE OYNANAN TLAHIOTENİE OYUNU BUGÜNKÜ BASKETBOL SPORUNDAN DAHA ZOR ŞARTLARI İÇİNDE BARINDIRIYORMUŞ.

sahada mermerden yapılmış duvarlar üzerine yerden yaklaşık 4 metre yüksekliğe yere paralel değil, dik olarak sabitlenmiş ve yarım metre çapındaki çemberlerle oynanan Tlahiotenie oyunu bugünkü basketbol sporundan daha zor şartları içinde barındırıyormuş.

MAYAS'LAR MERMER ÇEMBERE, NAISMITH SEPETE ATMIŞ TOPU

Mayas kabilesinin Tlahiotenie oyunundan esinlendiği düşünülen Dr. James Naismith, Amerika'nın Springfield eyaletinde beden eği-



bir basketbol turnuvasında Filipin birinci olurken, Çin'de ikinciliği alır. Avrupa'da ise basketbolun sevilmesi askerler aracılığı ile olur. Birinci Dünya Savaşında sık sık diğer ülkelerin askerleri ile basketbol maçları yapan Amerika'lı askerler bu sporun Avrupa'da sevilmesinde başrolü oynarlar. Bunun sonucu olarak 1919 yılında Paris'te İngiltere, Almanya, Fransa, İtalya ve Amerika'lı askerlerin katılımıyla ilk kez basketbolda uluslararası bir turnuva düzenlenir. Amerika'nın kazandığı bu turnuvayı 1922 yılında yine Fransa'da düzenlenen ilk uluslararası bayan basketbol turnuvası izler.

VE FİBA KURULUYOR

Atlet ve Beyzbolcuların kış antrenmanı için geliştirilen ancak kısa sürede geniş bir çevrede sevilecek uygulanan Basketbol'da uluslararası bir federasyon ihtiyacı 1932 yılında giderilir. Arjantin, Çekoslovakya, İtalya, Letonya, Portekiz, Romenya ve İsviçre bir araya gelerek Uluslararası Basketbol Federasyonu FIBA'yı kurar ve ilk başkanlığı da İsviçre'li Leon Bouffard getirilir. Fiba'nın kuruluşunun ardından ise ilk Avrupa Şampiyonası 1935 yılında Cenevre'de düzenlenir ve birinciliği Letonya, ikinciliği İspanya, üçüncülüğü ise Çekoslovakya kazanır.

İLK OLİMPİYATLAR VE İLK DÜNYA ŞAMPİYONASI

Daha önce Amerika'lıların 1904 St Louis Olimpiyatlarında gayri resmi olarak olimpiyatlara koyduğu basketbol branşı, bu kez 1936 yılında resmi olarak olimpiyat oyunlarında yer alarak olimpiik spor ünvanına sahip olur.

Berlin'de düzenlenen olimpiyat oyunlarına her ne kadar damgasını Adolf Hitler ve Amerika'lı atlet Jesse Owens vursa da Basketbol ilk kez yer aldığı olimpiyat oyunlarında taraftar kitlesini biraz daha artırır. Bu tarihten itibaren olimpiyat sporu ünvanını alan Basketbol ilk Dünya Şampiyonasını düzenlemek için 1950 yılına

ka-
dar bek-
le me k
zorunda

kalır. Araya giren ikinci dünya savaşı ile diğer spor branşlarında olduğu gibi gerileme yaşayan Basketbolda, dünya savaşından sonra ilk Dünya Şampiyonasını Arjantin'de düzenliyordu. Buenos Aires'de organize edilir ve ilk dünya şampiyonu ünvanını final maçında Fransa'yı 66-41 mağlup eden Arjantin alır.

VE TÜRKİYE'DE BASKETBOL

Amerika'da başlayarak yavaş yavaş tüm dünyaya yayılan basketbol ateşinin ülkemize gelmesi ise çok geçmeden olur. Amerikalılar 1904 yılında St.Louis Olimpiyatlarında gayri resmi olarak düzenledikleri basketbol turnuvası ile bu sporu dünyaya tanıtmaya çalışırken, Türkiye'de ilk basketbol müsabakası aynı tarihte İstanbul Robert Koleji Spor Salonunda oynanır. Robert Koleji Beden Eğitimi öğ-

retmeninin girişimleri ile yapılan basketbol müsabakaları bu öğretmenin ülkesine dönmesi sonucu 1911 yılına kadar raflara kalkar. Bu tarihte Galatasaray Lisesinde Beden Eğitimi Öğretmeni olan Ahmet Robertson tarafından yeniden canlandırılan basketbol, bir maçta tüm oyuncuların sakatlanması ile yeniden hem kalplerden hem salonlardan ırak kalır.

İLK FAALİYET FENERBAHÇE'DE

Bugüne kadar gelen kayıtlara göre kulüp bazında basketbol çalışmaları yapan ilk kulüp Fenerbahçe'dir. 1907 yılında kurulan Fenerbahçe kulübü basketbol şubesini de 1913 yılında açar. 1920 yılında yapılan girişimler sonucunda daha bilinçli oynamaya başlayan basketbolda ilk ciddi karşılaşma 1921 yılında Çağaloğlu Öğretmen Lisesi Bahçesinde Amerika ile Türkiye arasında oynandı ve Amerika'lılar bu maçı 18-14 kazandı.

İSTANBUL LİĞİ KURULUYOR

Türkiye'de de önemli bir taraftar kitleine sahip olan basketbol'un ilk lig müsabakaları 1927 yılında başlar. İstanbul Basketbol Mıntıkası takımının kurulması ve bu takımın öncülüğünde düzenlenen İstanbul Ligi Kurtuluş, İstanbul Maccabi, Barkhoba, Beyoğluspor, Protkeba ve İtalyan Kartal takımlarından oluşur ve Maccabi takımının rakiplerine mutlak bir üstünlüğü vardır. 1933 yılında kurulan Türk Spor Kurumu öncülüğünde resmi müsabakalar oynamaya başlar ve ilk yıllar Galatasaray takımının üstünlüğünde geçer.

İLK TÜRKİYE ŞAMPİYONASI VE İLK DEPLASMANLI LİG

Sadece illerde lig birinciliği statüsünde oynanan Basketbol 1946 yılında o zamanki adıyla Spor Oyunları Federasyonu Başkanlığına getirilen Vedat Abut tarafından Türkiye Şampiyonasına çevrilir. İstanbul, İzmir ve Ankara takımlarının katılımı ile düzenlenen ilk şampiyonada Beykoz ilk Türkiye Şampiyonu olarak tarihe geçer. 1966 yılında ise Türk basketbolu yeni bir çehreye kavuşur. Faik Gökay Başkanlığındaki Basketbol Federasyonu tarafından hazırlanan bir talimatla ilk kez Deplasmanlı Basketbol ligi uygulanmaya başlar ve Alınordu Deplasmanlı ligin ilk şampiyonu olur.

BASKETBOLUN İLK KURALLARI

- 1892 yılında Dr.James Naismith tarafından bulunan basketbol oyununun ilk kuralları da bu yıllarda yazılır. İşte 1937 yılına kadar yürürlükte kalan basketbolun kurallarından bazı maddeler.
- 1- 7 kişilik iki takım arasında oynanır.
 - 2- Oyun sırasında yapılan sayılara 3, faul atışından yapılan sayılara 2 puan verilir.
 - 3- Top herhangi bir yöne iki elle ya da tek elle atılır.
 - 4- Top yere bir ya da iki elle vurulur, yumrukle vurulmaz.
 - 5- Oyuncu topa koşamaz, Topu yakaladığı noktadan atmamak zorundadır.

Burcunuza uygun spor hangisi?

BURÇLAR VE ETLİKLERİ ARTIK HAYATIMIZIN VAZGEÇİLMEZLERİ... METROPOL İNSANLARI İÇİN OLMAZSA OLMAZ OLAN BURÇLARIN SPOR SEÇİMİNİZDE DE ETKİLİ OLDUKLARINI BİLİYOR MUYDUNUZ? HANGİ BURÇLAR HANGİ SPOR DALLARININ TERCİH ETTİĞİ HABERİN AYRINTILARINDA...

KOÇ



Oldukça hırslı ve her zaman herkesten üstün olmayı seven Koç'lar bitmek tükenmek bilmeyen bir enerjiye sahipler. Yönetici gezegeni "savaşçı" Mars sayesinde özellikle takım sporlarında başarılı olan Koç burçları Aikido ve Tae-Bo derslerini tercih ediyor.

BOĞA



Toprak elementi olan Boğa eğlenceli ve doğa ile iç içe olan sporları tercih ediyor. Doğada yürüyüş bisiklete binmek ve yüzmek vazgeçilmezlerinden. Spor sonrasında ise kendini mutlaka sauna ve masajla ödüllendiriyor.

İKİZLER



Hızlı ve hareketli sporlardan zevk alan İkizler aerobik tenis gibi enerjik sporları tercih ediyor. Bunun yanı sıra Oryantal dansının egzersiz hareketleriyle birleştirildiği Aero-Oryantal dersleri de İkizler tarafından büyük ilgi görüyor.

YENGEÇ



Yengeç Su elementi olmasının da etkisiyle su sporlarından ve su kenarlarında bulunmaktan zevk alıyor. Yüzmek sahilde koşu sörf ve kürek çekmek spor tercihleri arasında yer alıyor.

ASLAN



Yaşam sahnesinde her zaman parlayarak odak noktası olmak isteyen Aslan'lar özellikle takım çalışmalarını içeren sporlar tercih ediyor. Futbol basketbol tenis ve grup dansları sıkça tercih ettiği sporlar arasında yer alıyor.



BAAK



Düzenli titiz ve mükemmeliyetçi Baak'lar formuna çok özen gösteriyor. Spor salonunda uzun saatler geçirebilen Baak özellikle kondisyon aletleri ile çalışmayı

jimnastiği ve tenis oynamayı tercih ediyor.

TERAZİ



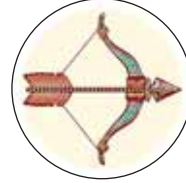
Ortaklık burcu olan Terazî bir başkası ile takım olarak yapacağı sporlardan büyük keyif alıyor. Özellikle tenis squash basket futbol voleybol yelkencilik gibi partner gerektiren sporları tercih ediyor.

AKREP



Akrep'ler rekabetçi bir yapıları olmasına rağmen gevşeme ve çalışırken yalnız olmayı tercih ediyorlar. Spor tercihlerini boks uzun mesafe koşu squash yoga ve meditasyondan yana kullanıyorlar.

YAY



Ateş elementinde yer alan ve hareketli bir yapıya sahip olan Yay'lar açık hava faaliyetlerinden hoşlanıyorlar. Kuvvetli hızlı ve ritmik bir yapıya sahip Yay burçları okçuluk eskrim spinning ve taekwondo'yu tercih ediyorlar.

OĞLAK



Oğlak'lar bir toprak elementi olarak doğada yürüyüş koşu gibi egzersizlerle kendi temposunu kendileri belirlemekten hoşlanıyorlar. Özellikle ayaklarının altında toprağı hissetmek hoşlanıyor, dağcılık golf tenis ve joggingi tercih ediyorlar.

KOVA



Eğlenceli ve hareketli Kova'lar sosyal bağlar da kurabileceği spor aktivitelerini tercih ediyor. Bu sporların başında aerobik jimnastik yoga ve dans dersleri geliyor.

BALIK



Ayakları yöneten Balık burcu genellikle yüzme buz pateni step dans aerobik gibi egzersizleri tercih ediyor. Spor sonrasında yoga pilates ve meditasyon yapmaya özen gösteriyorlar.





Türkiye Spor Hekimleri
Derneği Başkanı

Prof. Dr. Hakan GÜR

Sporcu beslenmesi ve performans

AĞIR FİZİKSEL
AKTİVİTELERE
KATILAN
SPORCULARIN
BESLENMESİ;
AKTİVİTELERİNİ
ÜST DÜZEYDE
YAPMALARI,
FİZİKSEL
GELİŞİMLERİ VE
GENEL SAĞLIKLARI
AÇISINDAN ÖNEM
TÉŞKİL
ETMEKTEDİR. KİMİ
ZAMAN İHMAL
EDİLEN KİMİ
ZAMANDA
ABARTILAN BİR
KONU OLARAK
KARŞIMIZA ÇIKAN
SPORCU
BESLENMESİ
BÜYÜME VE
GELİŞMELERİ
DEVAM EDEN GENÇ
SPORCULAR İÇİN
AYRI BİR ÖNEM
TAŞIMAKTADIR.

b

aşarılı sporcular; genetik, iyi antrenman ve iyi eğitimin doğru kombinasyonunun bir sonucu olmakla birlikte birçok yetenekli sporcu kötü beslenme yüzünden bu hedefi yakalayamamaktadır. Fiziksel aktif sporcular aktif olmayan yaşlıları ile karşılaştırıldığında daha fazla enerjiye, aynı zamanda daha fazla karbonhidrat ve proteine gereksinim duyar. bu gereksinim yapılan aktivite tipi, şiddeti, yaş, cinsiyet, büyüme oranı, boy gibi birçok faktörle ilişkilidir.



ENERJİ DENGESİNİ İYİ KURMUŞ SPORCULARIN HANGİ BRANŞTA OLURSA OLSUN (ÇABUKLUK, GÜÇ GEREKTİREN VEYA DAYANIKLILIK) ALDIKLARI ENERJİNİN DAHA BÜYÜK BÖLÜMÜNÜN KARBONHİDRATLARDAN (ŞEKERLİ YİYECEKLER-İÇECEKLER, EKMEK, MAKARNA, PİLAV ...) ZENGİN OLMASI GEREKİR.

Örneğin 1 saatlik bir basketbol aktivitesi ile erkekler yaklaşık 720 kalori harcarken aynı aktiviteyi yapan kadınlar 600 kalori harcamaktadır. 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 sakatlanma 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-icecekler, ekmek, makarna, pilav ...) zengin olması gerekir. Sporcu diyetinin (aldığı kaloringin) %60-65'i karbonhidrat, % 15-25'i protein (yaş, kuvvet antrenmanı ile ilişkili olarak) ve % 15-25'si yağ içermelidir. Alınacak/seçilecek besinlerin damak tadı ve sindirim kolaylığına da dikkat edilmelidir. Yapılan bilimsel çalışmaların sonuçları sporcuların genellikle harcadıklarından daha düşük kalorilerde beslendiklerine, aldıkları yetersiz kaloringin 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 performansa ciddi katkı sağlamaktadır.

Aktiviteden 1 saat öncesindeki zaman diliminde karbonhidrat alımı konusunda ise bilimsel çalışmaların sonuçları çelişkili ifadeler sunmaktadır. Bu dönemde alınacak karbonhidratın performansı azaltacağı yönündeki görüş bilimsel açıdan ciddi destek bulmamaktadır.

Aktivite sırasında karbonhidratlı sıvı alımı 1 saat ve üstü süren aktivitelerde performansa 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.

Yapılan aktivite ile boşalan karbonhidrat (şeker) depoları en hızlı aktiviteyi takip eden 2 saat içinde yerine konur. Normalde saatte %5-6 dolan depolar egzersizi takip eden 2 saat içinde her saat için %7-8'lik bir oranda dolar. Dolayısı ile egzersizi takiben glisemik indeksi orta-yüksek karbonhidratlarla (www.google.com dan glisemik indeks veya glycaemic index yazarak ilgili besinlere ulaşabilirsiniz) beslenmek kaybedileni hızlı bir şekilde yerine koymak açısından önemlidir. Genellikle egzersizden sonra açlık hissi olmadığından egzersizi takiben sıvı formunda bu tür karbonhidratları almak daha çok tercih edilir.

Sporcu beslenmesinde sıvı alımı diğer önemli bir konudur. Vücudun sıvısız kalması (dehidratasyon) sporcu güçsüz düşüren en önemli noktalardan biridir. Yetersiz beslenme, yetersiz sıvı alımı ve yetersiz istirahat/uykusuzluk sporcunun performansının 3 önemli düşmanıdır. Bunlardan biri veya birkaçının olması her zaman kötü performans anlamına gelir. İdrara az çıkmak ve koyu idrar yetersiz sıvı alındığının en önemli göstergeleridir. İdrar rengi açılana kadar sıvı desteği yapmaya devam etmek gerekir. Antrenman öncesi ve sonrası tartılarak çalışma sırasında ne kadar sıvı kaybettiğimizi anlayabiliriz. Normal çeşme suyu, meyve suyu, spor içecekleri vb. ile sıvı kaybı acilen yerine konmalıdır.

Özellikle büyüme gelişme çağındaki sporcuların çok fazla et ve et ürünleri yemesi gerekir. Bu düşünce yanlıştır. Yukarıda da belirttiğim gibi sporcu diyeti ağırlıklı olarak karbonhidrat içermelidir. Sporcu diyeti dengeli olmalı ve çeşitli besinleri içermelidir.

Vitamin ve mineral ekleri vücuda ek enerji sağlar. Bu düşünce de yanlıştır. Ek enerji sağlamaz. Sporcular yaşlıları ile karşılaştırıldığında bir miktar daha fazla vitamin ve minerale gereksinim duyarlar. Yaşlılarından daha fazla yiyerek bu açığı büyük oranda karşılayabilirler. Ek vitamin almaları gerekmez. Eğer sporcu vegeteryan ise (kırmızı et yemiyorsa) sporcunun demir içeren başka besinler (fasulye gibi) ile demir, baklagillerle de amino asit ihtiyacını karşılaması gerekir. Benzer bir şekilde kalsiyum içeren süt, yoğurt ve peynir (tercihen düşük yağlı) günde birkaç kere tüketilmelidir. Beslenme açısından sorunlu olan büyüme çağındaki sporcular (besin seçen, sebze meyve yemeyen) vitamin açıklarını çocuklar için üretilmiş olan multi-vitamin preparatlarından haftada birkaç kere alarak kapatabilirler. Sonuç olarak vitamin ve mineral açığı olduğu düşünülen/tespit edilen sporcular dışındaki sporcuların ek vitamin ve mineral almasına gerek yoktur. Kreatin fosfat kullanımını performans katkısı sağlar mı? Günümüzde sporcular tarafından sıkça kullanılan kreatin fosfat kısa süreli (birkaç saniyelik) aktiviteler için vücudumuzun temel enerji kaynağıdır. Kreatin depolarının dolu olması kısa süreli aktiviteler (kısa mesafe koşu, yüzme gibi) veya çoklu sprintlerin atıldığı (futbol, basketbol gibi) aktivitelerde avantaj sağlar. Şu ana kadar yapılan bilimsel çalışmalar vücutta su tutumuna neden olması ve dolayısı ile kas sertlikleri ve de bazı kişilerde sindirim sistemi sorunu yaratması dışında bu madenin bir yan etkisini tarif etmemiştir. Bununla birlikte 15-16 yaşın altındaki sporcularda kullanılmaması önerilmektedir

ÖZELLİKLE BÜYÜME GELİŞME ÇAĞINDAKİ SPORCULARIN ÇOK FAZLA ET VE ET ÜRÜNLERİ YEMESİ GEREKİR. BU DÜŞÜNCE YANLIŞTIR. YUKARIDA DA BELİRTTİĞİM GİBİ SPORCU DİYETİ AĞIRLIKLILAK KARBONHİDRAT İÇERME-LİDİR. SPORCU DİYETİ DENGELİ OLMALIV E ÇEŞİTLİ BESİNLERİ İÇERMELİDİR.



Spor her yaşta faydalı

Spor, çocuk ve gençlerde mutluluk, öfkeyi kontrol edebilme, saldırganlığı frenlemeye yardımcı oluyor. Erişkinlerin, dinç ve dinamik görünmelerini, seks yaşamlarının daha düzenli ve tatminkar olmasını sağlıyor. Yaşlılar, dinç yapıları ile toplum içinde sevilen

GÜNLÜK HAYATI DA OLUMLU YÖNDE ETKİLİYOR

Spor yapan erişkinler, günlük hayatın stresini attıklarını ruh ve beden sağlığını daha uzun yıllar koruyabilirler. Spor, orta yaşta başlayan kalp ve tansiyon hastalıklarına yakalanma riskini azaltmakta, sigara ve alkolden uzaklaştırdığı için yaşlanmayı geciktirmektedir. Günlük hayatın

monotonluğundan uzaklaşan orta yaşlılar, sıkıntı ve öfkelelerini sporla attıkları için daha sağlıklı evlilikler yürütür ve gelecekte

7'DEN 70'E HERKESİN SAĞLIKLI YAŞAMASI İÇİN GEREKLİ OLAN SPOR, RUH SAĞLIĞI AÇISINDAN YAŞ GRUPLARINI FARKLI BOYUTTA ETKİLİYOR.

kişiler oluyor. Spor genç yaş gruplarında sorumluluk duygusunun yanı sıra, öfkeyi kontrol edebilme, saldırganlığı frenlemede sporun göz ardı edilemeyecek etkisi olduğunu, ayrıca dik kat dağınıklığının önüne geçmesine destek olur. Spor yapan çocuklar, enerjilerini sporla boşalttıkları için dersin başına oturduklarında daha verimli çalışır ve boş vakit geçirmezler. Yaşlılarına göre daha az hastalıklara yakalanır ayrıca, daha çabuk iyileşir. Takım ruhuna sahip oldukları için de yalnızlık hissetmez ve kendilerini dinleyecek bol zamanları kalır. Gençlik döneminde de bu çağın dinamizmini sporla değerlendirdikleri için alkol ve sigaradan uzak kalırlar. Gençliğin aşırı heyecanını spora aktarmak, olaylara yaklaşımlarda daha serinkanlı olmayı sağlar. Aynı zamanda gençler için çok gerekli olan kendine güven duygusu ve ifade yeteneği artar. Yediklerine, içtiklerine ve uykularına dikkat ettikleri için de iyi beslenir.

lecek nesillere örnek anne ve babalar olur. En önemlisi de dinç ve dinamik görünürler.

UNUTKANLIĞIN İLACI

Spor yaşlılar için sadece bedensel yetilerle sınırlı kalmaz, bu yaş grubundakiler için çok önemli olan ruh haline de etki eder. Spor yapan yaşlılar, bu yaş grubunda sık görülen depresyona daha az yakalanır, kendilerini yalnız ve mutsuz hissetmezler. Fiziksel kapasitelerini ileri yaşlara kadar muhafaza ettikleri için kemik erimesi, kalp damar hastalıklarına daha az yakalanırlar. Dinç yapıları ile toplum içinde sevilen kişiler haline geldikleri için, evdekilerin takdирini kazanırlar. Yaşlıların beyin aktivitelerini artıran spor, unutkanlıkları da azaltır.

Spor her yaşta insanların hayatını kolaylaştıran, yaşamın niteliğini artıran bir uğraştır. Spora başlama yaşı olmadığı gibi, bitiş yaşı da yoktur. Önemli olan uygun sporun seçilmesidir.

İSTANBUL
BÜYÜKŞEHİR
BELEDİYE
BAŞKANI KADİR
TOPBAŞ,
VALENCİA
BELEDİYE
BAŞKANI RİTA
BARBERÁ
NOLLA'DAN 2012
AVRUPA SPOR
BAŞKENTİ
BAYRAĞINI
GEÇTİĞİMİZ
ARALIK AYINDA
DEVRALMIŞTI. BU
ANLAMDA BİZİ
ÇOK HEYECANLI
BİR YIL
BEKLİYOR.



Volkan YÜCEL

2012

geçtiğimiz yıl spor anlamında çok sancılı bir yıl oldu. Gerek şike soruşturmaları, gerek 2012 Avrupa Futbol Şampiyonası'na gidemememiz, gerekse de

Formula 1 takviminden düşmemiz sportif açıdan pek iyi bir intiba bırakmadı bize. Ancak 2012 geçtiğimiz yılı unutturabilecek, sporseverleri doyuracak bir yıl olabilir.

İstanbul Büyükşehir Belediye Başkanı Kadir Topbaş, Valencia Belediye Başkanı Rita Barberá Nolla'dan 2012 Avrupa Spor Başkenti bayrağını geçtiğimiz Aralık ayında devralmıştı. Bu anlamda bizi çok heyecanlı bir yıl bekliyor.

Aslında bunun adımları daha 2010'dan itibaren atılmaya başlanmıştı. O yıl Avrupa Kültür Başkenti görevini başarıyla yerine getiren İs-

tanbul 2 yıl sonrası için bir başka sorumluluğa daha aday oldu ve kazandı. 1979'dan beri koşulan Avrasya Maratonu ile zaten sporcu bir ruha sahip olduğunu kanıtlayan şehrin 2012 takvimi hayli dolu:

9-11 Mart 2012 Dünya Salon Atletizm Şampiyonası

11-13 Mayıs 2012 Turkish Airlines Euroleague Final Four

22-28 Ekim 2012 WTA

11 Kasım 2012 Avrasya Maratonu

12-16 Aralık 2012 11. FINA Kısa Kulvar Yüzme Şampiyonası

1 Ocak - 31 Aralık 2012 arası tüm yıl boyunca İstanbul Paintball Festivali

Bunlar kesinleşen etkinlikler, elbette ki Spor Başkenti olması sebebiyle birçok irili ufaklı organizasyona daha ev sahipliği yapacaktır İstanbul. Bunları birlikte göreceğiz.

Ülkemizdeki bir diğer organizasyon da Mart ayında yapılması planlanan UEFA Kongresi. Türkiye'de sadece bir kez, 1978 yılında İstanbul'da yapılmış olan kongre tam 34 yıl sonra yine ülkemizde yapılacak. İstanbul Kongre Merkezi'nde gerçekleşecek olan kongreye futbolun patronları katılacaklar.

Gelelim yurtdışına...

"Bu yılın merakla beklenen spor etkinliği nedir?" diye soracak olursanız, 100 kişiden 80'i Avrupa Futbol Şampiyonası diyecektir muhtemelen. 8 Haziran - 1 Temmuz 2012 tarihleri arasında Polonya ve Ukrayna ev sahipli-

ğinde gerçekleşecek organizasyona 16 takım katılacak. A Millî Futbol Takımımızın katılma şansı olmasının verdiği bu-

rukluğ elbette var... Ancak yine de spora doyacağımız, heyecanlı geçecek bir yaz bizi bekliyor.

1979'DAN BERİ KOŞULAN AVRASYA MARATONU İLE ZATEN SPORCU BİR RUHA SAHİP OLDUĞUNU KANITLAYAN ŞEHRİN 2012 TAKVİMİ HAYLİ DOLU...



YEPYENİ BİR KONSOL

TASARIMI İLE KİŞİYE
ÖZEL KOŞU BANTLARI
GELİŞTİREN ALTIS,
SOLARIS MODELİ İLE,
YİNE KONFOR VE
ŞIKLIĞIN
KOMBİNASYONUNU
YANSITTIYOR.

ALTIS SOLARIS USB

USB ya da mp3 bağlanabilme özelliğiyle, sevdiğiniz parçaları güçlendirilmiş hoparlörlerden yüksek ses ile dinleyebilirsiniz.

üçlü ve estetik konsoluyla herkesin beğenisini kısa sürede kazanan SOLARIS,uzatılmış kollarıyla koşu bandının ortasında yürüseniz bile nabzınızı ölçmenizi sağlıyor... Hız, zaman, mesafe, kalori, nabız, eğim değerlerini ekrandaki Mavi Led ışıkla görüntülerken, ani değer değişimlerini kolayca farkedebiliyorsunuz..

ALTIS SOLARIS modeli %15 otomatik eğim, 2,5hp motor gücü ve 5 yıl motor garantisi ile satışa sunuldu. SOLARIS'in maksimum kullanıcı kapasitesi ise 130kg, böylece her yaştan kullanıcının rahatlıkla spor yapabilmesine olanak sağlıyor.

45X134cm geniş yürüme alanına sahip.. Böylelikle kullanıcılar kendilerini sıkmadan adımlarını açık alanda atıyormuşçasına keyifle spor yapabilirler.

%0-16 hız aralığı bulunurken, direk hız ve eğim tuşlarını kullanarak

istediğiniz hız ve eğimi kullanabilirsiniz.. Ayrıca maksimum denge sağlaması için SOLARIS'in gövdesine paslanmaz çelikten bir aparat eklendi. Kollarda hız ve eğim artırma, azaltma tuşları ile yine nabız sensörlerinden ellerinizi kaldırmadan hız ve eğimi ayarlama seçeneğini kullanabilirsiniz..



**İLE MÜZİK KEYFİ
YAŞATIYOR!!**

Ber

GİZEMİN VE
BÜYÜLÜ GÜZELLİĞİN ADASI:



muda

Bermuda, tam adıyla Bermuda Adaları (diğer adıyla Somers Adaları), Atlas Okyanusu'nda, ABD'nin doğu (Kuzey Carolina eyaletindeki Hatteras Burnu'nun yaklaşık 900 km doğusunda) ve Karayipler'in kuzey açıklarında bir takımadadır. İngiltere'nin (Birleşik Krallık) denizaşın topraklarından biridir. Ana ada olan Bermuda Adası dahil yedi, ana ada ile 150 küçük ada ve kayalıktan oluşur.



K

uzey Amerika'da, Kuzey Atlas Okyanusu'nun batısında, ABD'nin Kuzey Karolina eyaletindeki Hatteras Burnu'nun yaklaşık 900 km doğusunda yer alan adalar topluluğudur. İklimi ılıman ve nemlidir; kış ayları sert ve güçlü rüzgarlarla geçer. Şubat en soğuk aydır. Mercan resifleriyle çevrili olan adalarda, bataklıklar ve acı su gölleri, alçak tepeler vardır.

Tarih

1515'te bölgeden geçen İspanyol doğa bilimci Fernandez de Oviedo'nun keşfini vatandaşı Juan de Bermúdez'e dayandırdığı Bermuda'nın ne zaman keşfedildiği kesin olarak bilinmemektedir. 1609'da, İngiliz amiral Sir George Somers'in gelişine değin, adalara kimse yerleşmemişti. 1612'de bir beratla Londra Kumpanyası'nın malı oldu ve 60 İngiliz, göçmen olarak buraya gönderildi. 1616'dan başlayarak adaya getirilen Afrikalı ve Yerli köleler çok geçmeden nüfusça beyazlardan üstün duruma geldiler.



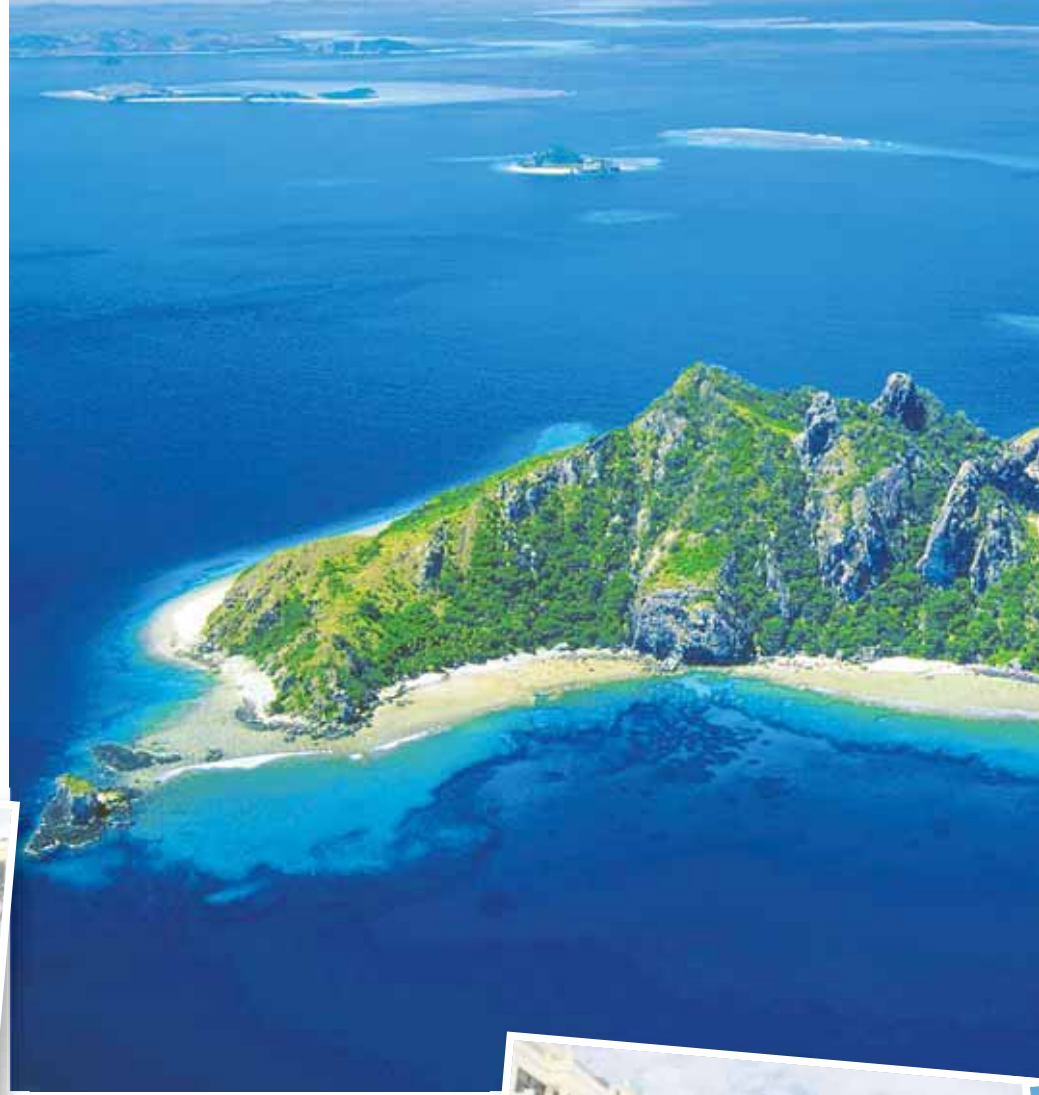
Kültür

Bermuda kültürü İngiliz ve Afrikalı kökler karışımıdır. İngiliz etkileri hükümet, eğitim sistemi ve resmi kurumlarda geçerlidir. Yargıçlar hala peruk takıyor, polis memurları trafiği yönetiyor, kriket en popüler spor ve günün sonunda barda yerel bir bira (ale) içmek ortak bir alışkanlıktır.

Bermuda adasında İngilizce konuşuluyor ve adaların çoğu Hristiyan'dır.

Afrika etkisi daha hafif olarak müzik ve danslarda

"BERMUDA ÜÇGENİ YA DA ŞEYTAN ÜÇGENİ DİYE ANILAN HAYAL ÜRÜNÜ YER, ATLANTİK'TE, ABD'NİN GÜNEYDOĞU KIYILARINDA, AÇIKLANAMAYAN GEMİ, TEKNE VE UÇAK KAYIPLARININ ÇOK YÜKSEK ORANDA YER ALDIĞI BİR ALANDIR. BU ÜÇGENİN KÖŞELERİNDE BERMUDA, FLORİDA'DAKİ MİAMİ, VE PUERTO RİCO'DAKİ SAN JUAN OLDUĞU KABUL EDİLMEKTEDİR.



bulunabilir (Gombey dansçılarının ritm reggae ve calypso gibi).Gombey dansı Bermuda'ya özgü en ilginç sanattır. Batı Afrika kabile müziği olmakla birlikte Gombey dansının Hristiyan misyonerlerin ve İngiliz askerlerin etkileri görülmektedir. İlk görüşte Gombey dansçılarının çılgın kostümleriyle yüksek sesli müzikte zıpladıkları görülebilir ama dikkatlice izlendiğinde belirli ritimlerin olduğu bir koreografiden oluştuğu ve İncil'den hikâyelerin anlatıldığı görülür. Dansçılar Noel'den sonraki gün (boxing day) ve yılbaşı günü geleneksel olarak dışarı çıkarlar.



Ekonomi

Bermuda'da büyük ölçüde turizm ve uluslararası finans hizmetlerine dayanan piyasa ekonomisi egemendir. Para birimi Bermuda Doları'dır (BD\$).

Bermuda, coğrafi konum avantajını en iyi şekilde kullanmıştır. Uluslararası firmalara finansal servis ve yılda yaklaşık 360,000 ziyaretçiye konfor turizmi fırsatları sağlamıştır. Bu girişimlerin sonucunda dünyadaki kişi başına gelirin en yüksek oranda olduğu ülkelerden biri haline gelmiştir. Turizm sektörü gayri safi milli hasılanın %28'ini karşılamaktadır. Endüstri sektörü küçüktür ve elverişli toprak sınırlı yüzünden tarım sektörü de limitlidir.

GÖRMEDEN GİTMİYİN

- 19. yüzyıla ait Hamilton Kalesi,
- Adanın doğusunda bulunan ve dünyanın en küçük asma köprüsü olan Somerset Bridge,
- Piknik yapmak ve yüzmek için çok uygun olan Scaur Kalesi,
- Üç yüzyıllık geçmişi ile UNESCO Dünya Mirası listesinde yer alan St. George Kasabası,
- 1620 yılında yapılan ve etkileyici liman ve okyanus manzarasına sahip Gates Kalesi,
- 1614'te yapılan ve ada savunmasını sağlamış en büyük yapı olan St. Catherine Kalesi,
- Kraliyet Ordusu Tersanesi'ndeki Bermuda Denizcilik Müzesi
- Gibbs Hill deniz feneri
- Zengin bitki türlerinin görülebileceği Botanik Bahçeleri görülmesi gereken yerlerdir.

Halk

Yaklaşık 63.000 kişilik nüfusa sahiptir. Nüfusun %61'i Afrika kökenli, %38'i Kafkas kökenli ve küçük bir azınlık Amerikan Hint asıllıdır.

Resmi dil İngilizce ama bazı insanlar soy nedeniyle kendi ana dilleri olan Portekizce konuşuyorlar.

Hristiyanlar çoğunluktadır. Bunun dışında %28 Anglikan ve %15 Roma Katolikleri vardır.

İklim

Yarı tropikal iklim mevcuttur, yağışlı mevsimi yoktur. Şiddetli sağanaklar olabilir ancak gökyüzü çok çabuk maviliğine kavuşur. Yaz sıcaklıkları Mayıs'tan Ekim ortalarına kadardır. En sıcak dönem Temmuz-Eylül ayları arasındadır.



Bermuda Şeytan Üçgeni

Bermuda Şeytan Üçgeni, Atlantik Okyanusunda çok sayıda uçak ve geminin kaybolduğu, eskiden manyetik olduğu sanılan fakat günümüzde bir doğalgaz kaynağına ev sahipliği yaptığı düşünülen alanın olduğu bölgenin adıdır. Bu bölge Amerikan sahil koruma örgütünün 7 nolu bölge müdürlüğünün 5720 sayılı sirküler yazısında şöyle tarif edilmektedir: "Bermuda üçgeni ya da şeytan üçgeni diye anılan hayal ürünü yer, Atlantik'te, ABD'nin güneydoğu kıyılarından, açıklanamayan gemi, tekne ve uçak kayıplarının çok yüksek oranda yer aldığı bir alandır. Bu üçgenin köşelerinde Bermuda, Florida'daki Miami, ve Puerto Rico'daki San Juan olduğu kabul edilmektedir.

Kimsenin açıklama getiremediği bu esrareniz fenomen, içinde bilim adamlarının da bulunduğu pek çok insan tarafından "doğüstü bir takım güçlerin yaptırımı" olarak algılandı ve öyle lanse edildi. Bu açıklamalar arasında kayıp kıta Atlantis'in orada bulunup (bu düşünceyle paralel olarak Atlas Okyanusu ismini almıştır.) Kayıp Kıta'nın hiçbir zaman anlaşılabilen teknolojik ve manyetik kayıp aygıtlarından birinin etkisinden veya o bölgenin defalarca Dünya dışı varlıkların ziyaretlerinde orada bıraktıkları manyetik alanın bir etkisi olduğu, hatta Kristof Kolomb'un bile tuttuğu günlüklerde, o bölgede gökyüzünde uçan tanımlanamaz cisimlerden bahsedildiği iddia edilmiştir. Bu esrareniz üçgen ile ilgili olarak yapılan son iddia ise uzun yıllardır devam eden araştırmaların birkaç yıl önce bir sonuç verdiğinin iddia edilmesi ile ortaya çıktı. Bu son

iddia ya göre tüm bu gizemli olaylar aslında basit bir doğal gaz cilvesi idi.

Yer altından fışkıran doğal gazlar, sadece yüksek kara parçalarından değil, deniz ve okyanus tabanlarından da çıkarlar. Çünkü deniz tabanları da üstü suyla kaplanmış alçak kara parçalarıdır. Ancak, okyanusların derinliklerindeki bölgelerden çıkmak isteyen doğal gazlar, oradaki çok düşük ısının da etkisiyle katı hâle dönüşürler ve "hidrat" denilen beyaz ve tebeşirimsi bir madde hâline gelirler. Çok derinlere dalabilen robot kameralarının bu bölgedeki karbeyaz okyanus tabanını ve bazı gemi enkazlarını resimlemesinden sonra konuya şu bilimsel açıklama getirilmiştir: Bu bölge, Gulf Stream denilen sıcak su akıntısının da geçtiği yerdir. Tabanın bazen ısınması yüzünden, bu "tebeşir gazlar" erir ve sudan hafif oldukları için yüzeye doğru yükselirler. O anda, tabandan yüzeye kadar suyun yoğunluğu azalır.

O sırada oradan geçen ne varsa, derin bir kuyuya düşer gibi hızla okyanusun dibini boylar. Çünkü, yoğunluğu düşen su, gemileri taşıyacak kaldırma kuvvetini oluşturamaz. Gazın yükselmesi sona erince yoğunluk tekrar eski haline döner ve geride hiçbir iz kalmadan kocaman gemiler kilometrelerce derine gömülmüş olurlar.

Uçakların düşerek kaybolması ise yine aynı sebeptendir. Yüzeye çıkan doğal gazlar, havadan da hafif oldukları için yükselmeye devam ederler.

Bu kez yoğunluk azalması, bölgenin üzerindeki atmosferde oluşur. Oradan tesadüfen geçen bir uçak hemen irtifa kaybeder ve motorları durur. Çünkü, motorlardaki benzinin yanması için oksijene ihtiyaç vardır ve düşük yoğunluklu havanın içindeki oksijen miktarı motorların çalışması için yeterli değildir. Böylece uçak da, hızla okyanus tabanına doğru inişe geçer.

Başkent Hamilton

Hamilton, Atlas Okyanusunun batısındaki İngiliz kolonisi Bermuda'nın başkenti. Aynı zamanda adadaki dokuz yönetim biriminden biridir. 1790'da kurulan Hamilton 1815'te St. George'un yerine başkent oldu. 1897'de kent statüsü kazandı. 1956'da yatırımları özendirme ve iş olanakları yaratmak için serbest liman haline getirildi. Şu anda dünyanın en önemli limanlarına sahiptir. Avustralya kıtasının kuzeyinde yer alan bu adaya uçakla ve deniz yoluyla ulaşmak mümkündür.

Ada üzerinde çok sayıda motel, üç, dört ve beş yıldızlı oteller mevcuttur. Eşsiz okyanus manzarası ile beraber, kaliteli konaklama imkânı sunulmaktadır. Türkiyeden online rezervasyon imkânı bulunmaktadır.

Bermuda mutfağı

En geleneksel yemek soğan ve domates sos ile morina balığı, yumurta, haşlanmış ılanda patatesi, muz, avokadodan oluşan "Pazar Morina kahvaltısı"dır. Manyok pastası bir Noel geleneğidir ve Bermuda-lılar için sebzelerin özel anlamı kutlanır. Erken yerleşimcilerin kutlak dönemlerinde anlamaya yardımcı olduğuna inanılır. Yerel rom Gosling's Black Seal'dir.

Uzmanlar, gelişen teknolojiyle birlikte kendi doğasından uzaklaşıp, gitgide hareketsizleşen insanın "bazı hormonlarının salgılanmasının unutulduğunu" belirttiler. Ankara Üniversitesi Tıp

Fakültesi Spor Hekimliği Anabilim Dalı Öğretim Üyesi Prof. Dr. Emin Ergen, "Biz, modern çağ insanları, bu hormonal eksikliği kapatmak için çeşitli yollar arıyoruz. 'fitness' programları geliştirip, yoğun egzersizlere katılım için kampanyalar düzenliyoruz" dedi.

İnsanın doğal ihtiyacı olan hareketi yerine getirememesi sonucunda, kilo artışı, eklemlerde bozulmalar ve farklı kronik hastalıkların ortaya çıktığını ifade eden Prof. Dr. Ergen, "Zaten bu sağlık problemleri de insanda stres yaratıyor.

Koruyucu yönüyle egzersiz yapmak, ileride oluşabilecek strese karşı bir sigorta diye de düşünülebilir. Spor, rahatlatıcı olan başarı duygusunun yanı sıra terlemeyi, dolaşım ve solunumun artmasını, kasların çalışmasını, en önemlisi de vücuda tatlı bir rahavet hissi veren endorfin hormonunun salgılanmasını sağlıyor. Egzersizden sonra hissettiğimiz rahatlama, bununla açıklanıyor" diye konuştu.

SPOR, KENDİNE GÜVENİ DE SAĞLIYOR

Ergen, uzun süre yapılan egzersizle birlikte, kas kitlelerinin yanı sıra vücut direncinin, dayanıklılığının ve kuvvetinin de arttığını vurgulayarak, egzersiz yapıldığında vücudun kondisyonu üst seviyeye çıktığı için kişinin, zorlu işlerin üstesinden daha kolay geldiğini kaydetti.

Sporun, günlük yorgunlukları da azalttığını söyleyen Prof. Dr. Ergen, "Egzersizler, uykuyu ve beslenmeyi düzene sokuyor, iştahı açıyor. Özellikle vücuduyla ilgili estetik kaygı duyan insanların, sporla birlikte biraz kilo verince, kendilerine olan güvenleri artıyor. Bu mutluluk hissi de stresin azalması sağlıyor" dedi.

Türkiye'de egzersize katılımın, önceki yıllara göre arttığını ifade eden Ergen, "Bu konuda çok çeşitli kurumlar, kuruluşlar destekte bulunuyor. Yerel yönetimler, semt sahaları ve yürüyüş parkurları açıyor. Köy veya kent fark etmez, insanlar artık sporun yararının farkına varıyor, daha çok spor yapıyor.

Bugün sabahın erken saatlerinde ve akşam üzerleri, birçok kişinin en azından yürüyüş yaptığını görüyoruz" diye konuştu.

SPOR YAP PAMUK GİBİ OL...

KASLARI ÇALIŞTIRAN, TERLEMİYİ, DOLAŞIMI VE SOLUNUMU ARTIRAN SPOR, VÜCUDA TATLI REHAVET HİSSİ VEREN ENDORFİN HORMONUNUN SALGILANMASINI SAĞLIYOR.

SPOR DÜNYASI GÜVENÇESİYLE
TÜRKİYE'DE

reebokfitness.info

Reerun



Dokunmatik Ekran



Hareket Sensörü



Serinletici Fan

Reebok

www.sportdunyasi.com.tr

SPOR DÜNYASI GÜVENCESİYLE
TÜRKİYE'DE



www.sportdunyasi.com.tr

