

# SPORTS

L I F E T Ü R K İ Y E  
spor ve aktüalite dergisi Yıl: 2 • Sayı: 4 • Subat • 2013 • 5 TL

Burcu Hızlı  
Hastalığı  
**NE?**

ASTROLOJİ VE SAĞLIK  
ARASINDAKİ YAKIN İLİŞKİ

**hattrick**  
SİZE, BAŞARI VE HEYECANIN  
KAPILARINI ARIYOR

**Rio de  
Janeiro**  
EĞLENCENİN BAŞKENTİ

Yağ yakıtıran  
**spor**lar

**diyabet &  
spor**

SAĞLIKLI BİR  
HAYATI KİM  
İSTEMEZ?

**STRESE**  
KARŞI DOĞA  
SPORLARI

**Çanta**  
Kalitesi ve fiyatı ne  
olursa olsun...

o koşmuyor  
uçuyor **Usain  
BOLT**

**Kaan Taşaner**



adidas training hardware  
**SPOR DÜNYASI** GÜVENCESİYLE  
ARTIK TÜRKİYE'DE





[www.sportdunyasi.com.tr](http://www.sportdunyasi.com.tr)

 **adidas®**



# SPORTS

L I F E T Ü R K İ Y E

Spor Dünyası Dış Tic. A.Ş. Adına Sahibi : **Ebru İpek**

Sorumlu Yazışleri Müdürü : **Ebru İpek**

İçerik ve Tasarım : **Baha Gültekin Magazine Publishing**  
[www.bahagultekin.com](http://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 : **05-02-2013**

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 2013**

ISSN : **2146-748X**

Sayı : **4**

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 Life Türkiye Bir **Baha Gültekin** Prodüksiyonudur

B A H  
A G Ü  
L T E  
K İ N

# EDIT

eBRUPEK

## Merhaba

*Sonbahar ayları geride kaldı, uzun kış ayları bizi bekliyor... Soğukun iyice kendini gösterdiği bu günlerde sağlığımızı korumak için dengeli beslenme modeli oluşturmak ve bu aylarda yavaşlayan metabolizmaların neden olduğu kilo artışına dikkat etmemiz gerekiyor.*

*Bu aylarda rejime başlayanlar için özellikle rejimle beraber spor yapmalarını şiddetle tavsiye ediyorum. Çünkü spor yapmadan uyguladığınız rejimler kısa dönemde başarılı olsa da, rejimi izleyen haftalar ve aylarda verilen kiloların tekrardan alınması olası bir tehlike. Spor enerji ihtiyacını karşılamak için vücudun önce yağlarını kullanması nedeniyle iştahı da azaltmakta.*

*Bu sayımızda son dönemde oldukça ilgi çeken fitness ve dansın birleşimi olan Zumba'yı inceledik. Fitness ile çok fazla iç içe olmasından dolayı ismi de Zumba fitness olarak kalmış. Dans ederken bir taraftan farkında olmadan squat, lunge gibi zor bacak egzersizlerini ve biceps curl, triceps curl gibi kol egzersizlerini yapmanızı sağlar. Kol ve bacaklarınızı sürekli çalıştırmanız sebebiyle tüm karın ve vücut bölgenizi forma sokabilirsiniz.*

*Egzersiz en çok yapıldığı aylar olan bu aylarda koşu bandınızı doğru kullanmanızla ilgili önerilerin olduğu bir bölüm hazırladık. Spor salonlarıyla ilgili geniş ve detaylı bilgiye sahip olmanız için iki farklı spor salonu işletmecisiyle röportaj yaptık. Spor salonuna gidecek vakti olmayanlar için egzersiz önerilerimizin olduğu bölümü okuyarak vücudunuzu şekle sokabilirsiniz.*

*Bazılarımız kış aylarındaki kapalı havaların etkisiyle mutsuz ve sıkılğan bir ruh haline bürünüyor ister istemez. Bu nedenle sizler için farklı sporları içeren bir bölüm hazırlayarak kış aylarında stresle kolayca başa çıkmanızı sağlamak istedik. Umarım keyifle okuyacağınız bir sayı hazırlamışızdır. Sporla iç içe bir kış geçirmeniz dileğiyle...Keyifli okumalar...*



6 Yeni bir dünya markası doğuyor: **HATTRICK**

8 Burcunuzun hastalığı ne?

12 Kalbin için hareket et

18 Spor yaparken uymanız gerekenler

20 Hattrick'ten yenilikler  
**TORSO/MAGNO/ORIO**

22 Rüzgarın oğlu **LAMBORGHINI**  
Gallordo

24 Koşu bandınızı doğru kullanın

26 Mobilyalarınız doğru yerde mi?

28 İlaç gibi bir meyve: Portakal

34 Yağ yaktıran sporlar

37 Emre Civelek: "Spor Dünyası'nın ürünleri  
oldukça sağlam"

45 Kitaplık/En çok okunanlar

46 Eğlencenin başkenti: **RIO DE**  
**JANEIRO**

51 Mahmut İlhan: "Spor Dünyası büyük ve  
kaliteli bir firma"?

52 Strese karşı **DOĞA SPORLARI**

54 Çanta & Stil

58 O koşmuyor uçuyor: **USAIN BOLT**

62 Futbolun bilinmeyen faydaları





HER GEÇEN GÜN DEĞİŞEN VE GELİŞEN SPOR ENDÜSTRİSİ BERABERİNDE YENİ HEYACANLARI VE MARKALARI SPOR SEVERLERİN BEĞENİSİNE SUNUYOR. TEKNOLOJİNİN VE GÜNÜN ŞARTLARINA UYGUN YAPILAN TASARIMLAR SPORCULARIN VE SPORA GÖNÜL VEREN

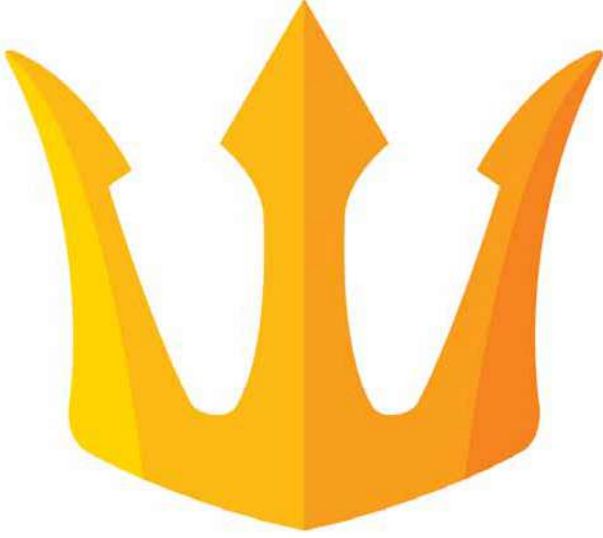
**Yeni bir dünya markası doğuyor:**

AMATÖRLERİN İLGİ ODAĞI HALİNE GELİYOR. YENİ BİR DÜNYA MARKASI OLMA YOLUNDA SPOR DÜNYASI TARAFINDAN PROFESYONEL BİR EKİP TARAFINDAN TASARLANAN "HATTRICK" MODERN ÇAĞIN SPOR TEKNOLOJİLERİNİ KULLANICILARINA SUNUYOR.

ha

Hattrick'in marka konumlandırması; hırs, stil sahibi ve uzmanlık kavramlarıyla güçlendiriliyor. Logosundaki üç dişli yabanın hırsı ve gücü temsil ettiğini ifade eden marka yöneticileri ürünlerin tasarım ve üretim aşamasında ileri teknolojiyi kullandıklarını ifade ediyorlar. Global bir marka tasarladıklarını ifade eden Spor Dünyası Yönetim Kurulu Başkanı Hasan İpek," Sürekli dünyaya

açılacak global bir marka üzerinde düşünüyorduk, bu markanın hem evrensel bir dili hem de anlamı olmalıydı. Hattrick sporla ilgilenen herkesin bildiği bir anlama sahip. 'Hattrick' ifadesi 3 kez peşpeşe hedeflenen başarıyı gösteren sporcunun performansını anlatıyor ve bir spor terimi olarak kullanılıyor. Bu nedenle yüzlerce isim arasından Hattrick'de karar kıldık. Marka süreci gerçekten zorlu bir



Teknoloji, konfor ve sağılığı hedef alan tasarımlarıyla kısa bir zaman sürecinde ciddi bir atılım yapan "Hattrick" ürün gruplarıyla profesyonel ve amatör sporculara başarı ve heyecanın kapılarını aralıyor...

# Hattrick

süreç, herhangi bir kelimenin İngilizcesini bulup marka olarak patentini almak çok kolayken, biz Hattrick'i oluşturmak için yaklaşık 1 sene üzerinde çalıştık. Çünkü yeni bir marka oluşturmak üzerinde uzun bir süre düşünülmesi, kafa yorulması gereken bir durum" dedi. İlk aşamada kondisyon ürünleri ve bazı aksesuar kategorilerinde konumlanacak Hattrick planlanan bir süreç çerçevesinde fark-

lı spor alanlarında yer alacak. Sporla içiçe olan herkesi hedef alan Hattrick, Spor Dünyası'nın geniş pazarlama ağıyla spor severlerle buluşuyor. Marka konumlandırması yaparken profesyonel bir ekiple çalıştıklarını ve diğer markalardan farklı bir konsept oluşturduklarını ifade eden Hasan İpek," Hattrick gerek duruşuyla gerek kurumsal kimliğiyle güçlü ve tutarlı bir imaj sergilemekle birlikte ait

olduğu kurum olan Spor Dünyası Dış Tic. A.Ş.'nin sağlam ve itinalı olduğunu da doğruluyor. Hattrick ile ilgili oluşturduğumuz kurallar tasarımcılarımızı kısıtlamayacak kadar esnek, kurum imajımızın korunmasını sağlayacak kadar nettir. Aynı zamanda Hattrick'in ait olduğu kurumun bilgi birikimleri ve tecrübeleri Hattrick markasının emeklemeden yürütmesine olanak sağlayacak" dedi.

# Burcunuzun Hastalığı NE?

*Astrolojinin sadece kişilerin temel karakteristik özelliklerini yansıtmadığını, burçlar, gezegenler ve evlerin belli organları da temsil ettiğini belirten astrologlar, astroloji ile sağlık arasında yakın ilişki olduğunu savunuyor.*

astrologlara göre; gezegenlerin düştüğü evler, burçlar ve aralarında oluşan açılar, kişinin ne tür hastalıklara eğilimli olduğu konusunda ipucu veriyor. Hastalıkların altında yatan nedenler arasında, kişi henüz anne karnında iken güneş ve ayın etkileri de yer alıyor.

Hastalık konusunda en evhamlı burçlar Yengeç ve Balık, en canı tatlı Terazi, en çabuk iyileşen Akrep ve en dayanıklı ise Oğlak burcu. Burçların, sağlıkla ilgileri şöyle:

## Koç burcu:

Özellikle baş bölgesi hassas olan Koç burcunun en sık yakındığı hastalıklar, baş ağrısı, ateş yükselmesi, migren, beyin iltihabı, adale hastalıkları, yüksek tansiyon. Aceleci, ani ve atak oluş yüzünden kazalara açık olan Koç burcu, Terazi burcundan gelen zıt etkilerle böbrek ve bel bölgesinde hassasiyet yaşayabiliyor.



## Boğa burcu:

Boğa burcunun en hassas bölgesi boyun ve ense. Troid bezi, yutak, ses telleri, bademcikler ve kulaklarla ilgili sağlık sorunları da Boğa burcunu etkisini alıyor. Akrep burcundan gelen zıt etki ile cinsel organlar, salgı bezleri, boşaltım sistemi de hassas



olabiliyor. Erkeklerde prostat, kadınlarda yumurtalık ve rahim hastalıkları görülebilir.

## İkizler burcu:

Bu burcun insanın sinir sistemleri pek güçlü değil. Ayrıca omuzlar, kollar ve eller hassas. Köprücük kemiği kırıkları, omuz ve kol ağrıları, parmaklarla ilgili sorunlar, sinirsel rahatsızlıklar görülebilir. İkizler burcunda, Yay burcundan gelen zıt etki ile kalça ve bacakla ilgili siyatik ağrıları, romatizma, karaciğer hassasiyeti, alerjiler ortaya çıkabiliyor.



## Yengeç burcu:

Yengeç burcunun en hassas bölgesi göğüs kafesi, göğüs ve mide. Gastrit, ülser, 12 parmak bağırsağı, pankreas, bağırsak iltihapları, hazımsızlık sorunları, bu burcun en sık yakındığı şikayetleri oluşturuyor. Oğlak burcundan gelen zıt



etki ile iskelet sistemi, dizler ve deri hassasiyeti olabiliyor. Acı ve ağrıya dayanıksız Yengeç burcu, endişe ve evham yüzünden küçük bir konuyu büyütüp, 'bakımı zor hasta' haline gelebiliyor.

## Aslan burcu:

Kalp ve sırt bölgeleri hassas olan Aslan burcu, kalp rahatsızlıkları, kalp romatizması, çarpıntı gibi hastalıklara daha yatkın. Aslan burcu; sırt, adale ağrıları, omurga ve bel kemiği rahatsızlıklarına eğilimli.



## Başak burcu:

Bu burç insanda sindirim ve merkezi sinir sistemi hassas olduğu için psikomatik hastalıklar görülebilir. Bağırsak sorunları, kolit, karın zarı iltihabı ve hazımsızlık yaşayabilen Başak'ların Balık burcundan aldıkları zıt etkiler sonucu en hassas bölgelerinden biri de ayakları.



## Terazi burcu:

Böbrekler ve bel bölgesi hassas olan Terazi burcunda, adale, kemik ve sinir uçları ağrıları en sık görülen rahatsızlıklar. Siyatik ve bel fıtığına da yatkın olan Terazi burcu insanının nefrit, lumbago, soğuk algınlığı, bulaşıcı hastalıklara karşı dirençleri az. Zıt burç olan Koç'tan gelen sert etkilerle baş bölgesi ve gözlerde hassasiyet yaşanabiliyor. Canları çok tatlı olan Teraziler, hastalandıklarında aşırı ilgi ve sevgi görmeyi bekliyor.



## Akrep burcu:

Üreme ve genital organları en hassas bölgeleri. Erkeklerde prostat, kadınlarda rahim ve yumurtalık rahatsızlıkları görülebilir. Boğa burcundan aldıkları zıt etki ile boğaz, koku ve tat alma organları da hassas olan Akrep'ler, burçlar içinde en güçlü bünyeye sahip olanı. İradeleri ile hastalıklarla savaşmaktan çekinmeyen bu burcun insanı, çabuk iyileşme özelliğine sahip.



## Yay burcu:

Karaciğer, romatizma, siyatik ve gut gibi rahatsızlıklara eğilimli olan Yay burcunda, diş eti rahatsızlıkları ve kemik erimesi görülebilir. İkizler burcundan aldıkları zıt etki ile sinir sistemleri zayıf olan Yay'lar, sinirsel kökenli rahatsızlıklara dikkat etmeli.



## Oğlak burcu:

Vücutlarının en hassas bölgesi kemikler olan Oğlak'larda iskelet sistemi, dişler, eklemler, diz kapağı ve çeşitli ortopedik sorunlar görülebilir. Romatizma ağrıları çekebilen Oğlak burcu, Yengeç burcundan gelen zıt etki sonucu mide ve sindirim sistemlerinde de hassasiyet hissedebiliyor. Acılara dayanıklı olan Oğlak burcu, başkalarının hemen şikayet ettikleri ağrılara günlerce dayanabiliyor.



## Kova burcu:

Kova burcunun en hassas noktaları, adaleleri ve dolaşım sistemleri. Zehirlenme, yüksek ateş, kramplar, bacak damarlarında varis, baldır ve bilek ağrıları bu burcun insanın yakındığı hastalıklar arasında. Aslan burcundan aldıkları zıt etki ile kalpleri ve omurgaları hassas olan Kova'lar, genellikle kendilerine iyi bakarlar. Sağlık konularına akıllıca yaklaşır, tıbbi gelişmeleri takip ederler.



## Balık burcu:

Ayakları ve sinir sistemleri hassas olan Balık burcu insanları, psikomatik rahatsızlıklara daha eğilimli. Mikrobik hastalıklara dirençleri az olan Balık'ların lenf sistemleri de zayıf olabiliyor.





## adidas To.Lime & To.Candy dış mekan

Eşsiz tasarım ve eşsiz renkler ile adidas dış mekan masalarıyla tanışın. Dış hava koşullarına dayanıklı dış mekan masaları yeşil ve şeker pembesi renkleriyle, UV koruması ile donatılmış 4.5mm melamin yüzey ile kaplanmıştır. To.Lime ve To.Candy yüksek oyun özelliklerine sahip masalar olup, ağı demir set dahil, yükseklik ayarı yapılabilen, kolay katlama sistemiyle kullanımı rahat ve güvenli masa tenisi masalarıdır. 4 çift dönebilen tekerlekleriyle masa tenisi masası kolayca istenilen yere taşınabilmektedir.

Üretim yeri: **ALMANYA**



## detaylar

1. Açık yeşil ve pembe olarak 2 renk bulunmaktadır.
2. "Comp II" Yükseklik ayarlı ağı demir set ile su geçirmez dış mekan masası.
3. 36 mm dayanıklı kenar çerçeve
4. Kolay Katlama Sistemi / Kilit Sistemi

To.Lime | AGF-10213  
To.Candy | AGF-10214



SPOR DÜNYASI GÜVENCESİYLE  
TÜRKİYE'DE

## adidas Lazer Raket ve Çantalar

Yeni adidas lazer raket ve çantalar 4 farklı rengeyle kullanımda. olmak isteyen tüm eğlence oyuncular için uygundur. Bu yeni nesil lazer raketler parlak renklerin yanısıra klasik adidas 3 çizgi logosuna sahiptir. Aynı parlak renklerde 3 çizgi "flared" tutma kısmında da mevcuttur. Benzersiz şekilde eğlence arayan oyuncular için idealdir.



Lazer Yeşil Raket  
| AGF-10440



Lazer Pembe Raket  
| AGF-10441



Lazer Buz Mavisi Raket  
| AGF-10442



Lazer Sarı Raket  
| AGF-10443

Tekli Çanta Yeşil  
| AGF-10828



Tekli Çanta Buz Mavisi  
| AGF-10830



Tekli Çanta Sarı  
| AGF-10831

Tekli Çanta Pembe  
| AGF-10829





## YÜRÜYÜŞ MEME KANSERİ RISKİNİ AZALTIYOR

Araştırmalara göre, günde 30 dakika veya haftada 3 kez birer saat yürüyüş yapan kadınların meme kanserine yakalanma riski yüzde 50 oranında azalıyor. Üstelik buna bol sebze ve meyve tüketmek ya da hobiler edinmek gibi basit ama etkili yaşam alışkanlıkları eklendiğinde bu oran yüzde 90'lara ulaşıyor. Meme kanseri kadınlar arasında en sık görülen kanser türü. Öyle ki batı ülkelerinde her 8 kadından biri hayatının bir döneminde meme kanserine yakalanıyor. Ülkemizde de her 12 kadından birinde, hayatının bir döneminde meme kanseri geliştiği belirtiliyor.



## DENİZ SUYU KULAKLARA ZARARLI MI?

Dalmanın ve tuzlu suyun kulakları olumsuz etkileyebileceğini söyleyen uzmanlar uyarıyor: Su ve suyun basıncıyla ilgili doğru bilgi almadan denize girmeyin. Deniz suyu, kulak yolundaki asit-baz dengesini bozarak enfeksiyona ve şiddetli kulak ağrısına neden olabilir. Kulak yolunda bulunabilecek bir kir de daha ileriye, kulak zarına doğru hareketlenerek veya su ile şişerek kulağın tıkanmasına yol açabilir.

## KALBİN İÇİN HAREKET ET

Araştırmalara göre ülkemizde her üç yetişkinden biri hareketsiz yaşama bağlı hipertansiyon hastası. Birçok insan da bu sinsi hastalığın pençesinde olduğunun farkında bile değil. Kalp krizinin en önemli nedenleri arasında gösterilen hipertansiyonla mücadelede ise düzenli spor yapmak, sigara kullanmamak ve stresten uzak durmak önemli rol oynuyor.



## SPORTİF BAŞARININ SIRRI NE?

Sporcuların başarısında genetik yetenek, motivasyon ve düzenli antrenman kadar yapılan spor branşına uygun beslenme de önemli yer tutuyor. Sporcuların başarısında genetik yetenek, yetenek, motivasyon ve düzenli antrenman kadar yapılan spor branşına uygun beslenme de çok önemli. Beslenme konusunu özellikle ve önemle ele alan ülkelerin sporcularının, yarışmalarda, başarıdan başarıya koştukları bir gerçek. Anne karında başlayan beslenmenin, yaşam biçimi olarak benimsenmesi gereken bir süreç.



Spor yapmak, sigarayı bırakma sürecinde başıyca ulaşmaya yardımcı oluyor.

## Sigarayı Sporla Bırakın

İtalyan La Stampa gazetesinde yayımlanan habere göre, Kanada'daki Batı Ontario Üniversitesinde görev yapan bilim adamları, sigarayı bırakan bir grup kadını 12 hafta boyunca gözlemlediler. Düzenli egzersiz yapmayan kadınların yaklaşık bir yıl sonra yeniden sigara içmeye başladığını tespit eden bilim adamları, bu

sonucun sporun sigarayı bırakma sürecinde oynadığı önemli rolü ortaya koyduğunu söylediler. Sağlıklı bir yaşam için spor yapmanın sigarayı bırakma isteğinin sürekliliğini sağladığına dikkati çeken bilim adamları, bu nedenle bu kötü alışkanlıktan kurtulmak isteyen kişilerin düzenli olarak egzersiz yapmasını önerdiler.



## HAFTADA 3 DAKİKA SPOR

İngiltere'nin Birmingham Üniversitesi'nden Dr. Jamie Timmons'a göre Yüksek Yoğunluklu Beden Eğitimi (HIT) adı verilen bir yöntem ile haftada üç dakika spor yaparak her gün spor yapanların sağlığına kavuşmak mümkün. Bu yöntemle önce egzersiz bisikletinde fazla zor-

lamadan birkaç dakika pedal sallanıyor. 20 saniye dinledikten sonra 20 saniye çok hızlı bisiklet sürülüyor. Ardından birkaç dakika yavaşlanıyor ve son olarak 20 saniye kadar tüm güçle pedala basılıyor ve egzersiz bitiyor. Dr. Timmons bu egzersizin vücuttaki bütün kas hücrelerini harekete geçirdiğini belirtiyor.



## DİŞİNİ FIRÇALA KİLO VER

Senelerce ağız sağlığı için insanlara kesinlikle önerilen diş fırçalama teorisinin yeni bir olumlu yanı daha İngiltere’de ‘Diet Aid Toothpaste’ adlı diş macunu firmasının gerçekleştirdiği açıklama ile birlikte gün yüzüne çıktı. Diş sağlığı ve vücudu dinçte hissetmenize yararlı olan diş fırçalama teorisi ideal dişlerin yanı sıra iştahı azaltıp istedikleri kadar kilo verdmeyi de vaat ediyor. Genellikle birçok diş macununun içerisinde olan kromyum maddesi sayesinde insan metabolizma sistemi düzenlenirken, bu yöntemle kilo vermenizde sağlanıyor.



## YÜKSEKTE YAŞAMAK KİLO VERDİRİYOR

Almanya'daki Ludwig Maximilians Üniversitesi'nden Florian Lippl ve ekibi, 2650 metre yüksekliğinde, ortalama 55,7 yaşında, vücut kitle indeksi 33,7 olan aşırı kilolu 20 kişi üzerindeki etkisini inceledi. Yüksekte geçen bir haftanın ardından, rejim ve spor yapmayan bu kişilerin kilo verdiği, daha az yediği ve tansiyonunun düzeldiği görüldü. Bu etkiler, aşırı kilolu 20 kişinin yüksekten inmesinden sonraki 4 hafta boyunca devam etti. Bilim adamları, kilo kaybının, yüksekte temel metabolizma hızının (vücudun dinlenirken yaktığı kalori ölçüsü) artmasına ve iştah kaybına bağlı olabileceğini vurguladı.

# KOLESTEROL NASIL DÜŞER?

Kolesterolü düşürmek için ilaç tedavisi gerekli ve bunun yanı sıra günlük beslenme alışkanlığında değişiklikler yapılmalıdır. Sağlığa zararlı olan besinlerin tüketilmesi kolesterol yükselmesini tetikleyen bir neden olduğu için, öncelikle beslenme alışkanlığı sağlıklı ve düzenli olmalıdır. Bunun için günlük tüketilen yağ miktarı azaltılmalı, yağlı etlerden, yağlı peynirlerden ve en önemlisi işlenmiş gıdalardan uzak durulmalıdır. Genellikle fast food tarzı ürünler kolesterol yüksekliğine daha çok sebep olmaktadır. Bunları tüketmek yerine bol bol sebze yemeli ve et tüketirken de az olmasına dikkat etmelisiniz.



## GÜNLÜK KAÇ KALORİ ALINMALI?



Günlük alınması gereken kalori miktarı birçokumuz tarafından en fazla merak edilen konulardan bir tanesidir. Ancak şunu söylemek gerekir ki, kalori alımı bahsettiğimiz gibi yaşam tarzına, kiloya, cinsiyete ve yaşa bakarak değişmektedir. 15 yaşındaki bir çocukla 30 yaşındaki bir yetişkinin alması gereken kalori miktarı asla aynı olamaz. Aynı şekilde düzenli spor yapan aktif bir insanla metabolizması yavaş çalışan bir kişinin de aldığı günlük alması gereken kalori miktarları farklı olur.

UZMANLARA  
KULAK  
VERİN

## D VİTAMİNİ BAĞIRSAK KANSERİ RİSKİNİ AZALTIYOR

10 Avrupa ülkesinde yapılan araştırma, kanında D vitamini seviyesi yüksek olan kişilerin kalın bağırsak kanserine yakalanma riskinin diğer kişilerden yaklaşık yüzde 40 az olduğunu gösterdi. D vitaminin temel kaynağı güneş ışığı. Ancak uzmanlar, makul sürelerde güneşlenmek gerektiğini söylüyor. Danimarka, Fransa, Yunanistan, Almanya, İtalya, Hollanda, Norveç, İspanya, İsveç ve İngiltere’de yapılan, yarım milyonu aşkın kişinin katıldığı ve İngiliz Tıp Dergisinde (BMJ) yayımlanan karşılaştırmalı araştırma, D vitamininin kalın bağırsak kanseri riskini azalttığını gösterdi.

# HALI SAHA KALBI YORUYOR

Halı sahada yapılan sporun, zeminin sert olması nedeniyle kas-iskelet yapısını ve buna bağlı olarak da kalbi yorduğu belirtildi. Uzmanlar, toprak ve çim sahaya göre daha sert olduğu için, bu tip zeminlerde spor yaparken uygun ayakkabının seçilmesi ve mutlaka önceden antrenman yapılması gerektiğini söylüyor. Uzmanlar, spora başlayacak kişilerin mutlaka kalp kontrollerinden geçmelerini tavsiye ediyor. Spora başlayacak kişilerin mutlaka efor ve eko testlerini yaptırmaları gerektiği kaydediliyor. Özellikle 35 yaş üstündekilerin tarama testini mutlaka yaptırmaları gerektiğini söyleyen uzmanlar, spor yapmak isteyenlere günde 45 dakika tempolu yürümelerini tavsiye ediyorlar.





## 45 dakika yürüyüşün etkisi 48 saat



Diyabetin başlangıç noktası sayılan insülin direncini kırmada egzersiz önem taşıyor. Öyle ki 45 dakika süren tempolu yürüyüşün olumlu etkisi 48 saat sürüyor. Kas hücreleri normal şartlarda ihtiyacı olan glukozu, insülin sayesinde kullanabiliyor. İnsülin şekerin kaslara girmesini kolaylaştırıyor. Ama kaslarda adeta bir sigorta sistemi var. Bu sigorta sistemine göre, kaslar glukoz ihtiyacı olmadan da insülini kullanıyor. Sistemin hareket geçmesi için yürüyüş önemli bir egzersiz öyle ki, 45 dakika süren tempolu yürüyüşün olumlu etkisi 48 saat sürüyor.



## Sıcak çay kanser nedeni

Türk insanların vazgeçilmezlerinden olan çay, yapılan araştırmalar sonucunda gırtlak kanserine neden olduğu belirtildi. Bilim adamları aşırı sıcak tüketilen çayın boğaz dokusuna zarar vererek kansere davetiye çıkarttığı belirtildi.



## Sarımsağı çiğ yemek zararlı mı?

Sarımsağın özellikle bağırsak hastalıklarında, parazitlere karşı, solunum hastalıklarında, deri hastalıkları, yaraların iyileştirilmesinde ve yaşlılığa karşı sarımsağın kullanıldığına dikkat çeken uzmanlar, sarımsağın çiğ yenildiğinde yarardan çok zarar verdiği uyarısında bulunuyor.

## İŞARET PARMAĞININ BOYU PROSTAT KANSERİ BELİRTİSİ

Erkeklerin kabusu haline gelen ve birçok erkeğin başına dert olan prostat kanserinin, bilim insanlarının yapmış olduğu araştırmaya göre işaret parmağı yüzük parmağından uzun olanlarda görülme riski daha az. İngiltere'de yapılan araştırmaya 3 bin sağlıklı erkek katıldı. Bu erkeklerden işaret parmağı uzun olanların prostat kanserine yakalanma riskinin %33 oranında az olduğu kanıtlandı. Dünya genelinde her sene ortalama 254 bir erkek prostat kanseri nedeniyle hayatını kaybetmektedir. İşaret parmağı ile olan araştırmalar daha önce saldırganlık, doğurganlık, spor yeteneği ve güven arasındaki bağları da ortaya çıkarmıştı.



## SPOR YAP BOYUN UZASIN

Gelişme çağında yapacağınız boy uzatan sporlar sayesinde normalde sahip olacağınız boy sınırını aşmak mümkün. Bunun için tercihiniz gerinme ve zıplama gerektiren sporlardan yana olmalı. Boy uzatan sporları yaparken düzenli olarak yapmaya özen göstermelisiniz. Basketbol, voleybol ve yüzme gibi sporları uzman eşliğinde yaparak boy uzatılabilir. Erken yaşta basketbol, voleybol ve yüzme gibi sporlara başlamak ciddi artılar kazandırır. Düzenli uyku ve beslenmenin de boy uzamasına katkıları vardır.

## SİĞARA PANİK ATAGI TETİKLIYOR

Uzmanların yaptığı açıklamaya göre, panik atak rahatsızlığı olan kişilerin sigara içmemeleri gerekiyor. Sigaranın panik atak devreye soktuğu belirtildi. Panik atak hastalarının yediklerine dikkat etmeleri gerektiğini belirten uzmanlar, aksi taktirde atakların artacağını söylüyor. Turunçgiller, kafein ve şerbetli tatlı tüketilmesinin ataklara davetiye çıkartacağı belirtiliyor. Her hastalığın bir beslenme şekli olduğunu belirten uzmanlar, panik atak hastalarının sigaradan uzak durması gerektiğini ve çay, kahve ve kola içeceklerin tüketilmemesi gerektiğini belirtiyor.



# Hastalıkları Koruyor

**K**ocaeli Üniversitesi (KOÜ) Tıp Fakültesi Dekan Prof. Dr. Şükrü Hatun, egzersizin yaşam biçimi hastalığına getirilmesinde birçok kronik hastalığa, özellikle kalori besinlerle beslenme ve hareketsiz yaşamın yol açtığı gösterdiğini belirterek, egzersiz sırasında salgılanan "ir-tin" adlı hormonun şişmanlığı önleyen yağ dokusunu artırdığını gözlemlendiğini, araştırmaların egzersizin insan yaşamında kalıcı etkiye sahip olduğunu kanıtladığını anlattı. Hatun, günün belirli saatlerinde ya da haftanın en az 5 günü kasların çalıştırılması gerektiğini belirterek, en kolay ve ucuz yöntemin yürüyüş yapmak olduğunu bildirdi.



Bir çoğumuzun çok sevdiği besinler arasında yer alan balığın yoğurtla birlikte tüketilmesi zehirlenmeye yol açacağı düşüncesinin yanlış olduğunu dile getiren beslenme uzmanları, balığın yoğurtla pekala yenilebileceğini vurguladılar. Sağlık bakanlığında bu konu üzerine yapmış olduğu açıklama beslenme uzmanları ile birebir örtüşüyor. Halk arasında süt ve süt ürünlerinin balıkla tüketilmesi zehirlenmeye yol açacaktır diye yanlış bir inanış bulunduğu söyleyen bakanlık, balığın taze olması durumunda yoğurtla bir arada tüketilmesi herhangi bir sağlık problemine sebep olmadığını vurguladı.

Kalbinizin dostu  
*Çikolata*

Özellikle bayanların en çok sevdiği ve vazgeçemediği çikolata artık bir pişmanlık unsuru olmaktan çıktı. Bilim adamları kakao ağacının genetiğini çözdü ve bir çok hastalığın tedavisinde kullanılabileceği önerildi. Ka-

kao ağacının genlerini çıkartan uzmanlar, suçluluk duygusu hissetmeden yenilebileceğini ve hatta ilerleyen zamanlarda doktorların hastalara önerebileceği bir yiyecek olduğunu belirtti. Kakao çekirdeklerinde bulunan flavonol ile proteinleri arttırabileceklerini belirten uzmanlar çikolataların daha sağlıklı bir hal almasını sağlayacaklar.



Beslenme uzmanları spor yapanlar için beslenme programı hazırlayarak, spordan etkili bir sonuç alınması için bu programa spor yapanların düzenli olarak ayak uydurması gerektiğinin altını çizdiler.

Uzmanların önerileri:

- Kaslar için bol bol proteinden zengin olan kırmızı et, beyaz et, yumurta ve balık tüketilmelidir.
- Vücuda enerji kazandırmak için de glüsit kaynağı olan hamur, pirinç, ekmek, patates ve irmik tüketilmelidir.
- Yağlar ölçülü bir şekilde tüketilmelidir.

Kemikler için kalsiyumdan zengin olan süt ve süt ürünleri her öğünde tüketilmelidir.

- Her öğün sebze ve meyve yenmeli.
- Mercimek, bezelye, tahıl ve yumurta gibi demirden zengin gıdalar tüketilmelidir.
- Gün içinde bol bol su içilmelidir.
- Ayrıca spordan iki saat sonra da ceviz, yoğurt gibi yağsız protein veya meyve yenmelidir.

# ENERJİ İÇECEĞİNE BAĞIMLI MISINIZ?

Özellikle gençlerin sık sık tercih ettiği enerji içecekleri, bir çok hastalığa neden olurken bağımlılık yaratıyor. Uzmanlar, enerji içeceklerinin nöbetlere, kalp sorunlarına, şeker hastalığına ve davranış bozukluğuna neden olduğunu belirtiyor. Amerika’da yapılan araştırmalara göre, her 12 ile 17 yaş çocuğun düzenli olarak enerji içeceği tükettiği öğrenildi. Uzmanlar aileleri enerji içecekleri konusunda uyarıyor.



CİĞER KANSIZLIĞA  
İYİ GELİYOR

Çiğer, vücudumuz için gerekli olan bir çok vitamini barındırır. Demir ve mineral yönündende oldukça zengin olan çiğer, ilaç ve kimyasal zehirlenmelere karşı bir kalkan oluşturuyor. Çiğerin kansızlığında önüne geçtiğini ve enerjiyi artırdığını belirten uzmanlar, haftada bir gün çiğer yenilmesi özellikle spor yapan kişilerin performansını arttıracaklarını belirtiyor. B12, folik asit yönünden oldukça zengin olan çiğer, A vitamini sayesinde görme bozukluklarına da iyi geliyor.







Hasan İpek:

**“HATTRICK bir dünya markası olacak”**



SEKTÖRÜN ÖNCÜ KURULUŞLARI ARASINDA ÖN SIRALARDA YER ALAN SPOR DÜNYASI BÜNYESİNE KATTIĞI YENİ MARKASI "HATTRICK" İLE GLOBAL BİR MARKA OLMA YOLUNDA EMİN ADIMLARLA İLERLİYOR. SPOR DÜNYASI YÖNETİM KURULU BAŞKANI HASAN İPEK, SPORTS LIFE TÜRKİYE'NİN SORULARINI YANITLADI.



### Spor Dünyası bünyesine yeni katılan "Hattrick" markasının konseptini bizimle paylaşır mısınız?

Kurum kimliği marka değerlerini taşımak zorundadır ve tüm mecralarda markanın doğrularıyla bir bağ kurmalıdır diye düşünüyoruz. Hattrick markasının marka bedeni hırs, stil sahibi, uzmanlık ve pozitif olmak gibi değerler taşımaktadır. Hattrick markası gerek logosuyla gerekse sporun içinden gelmesiyle farklı bir anlam taşıyor firmamız için. Hattrick logosu üç dişli yabandan meydana gelir, mitolojide bu yabana vurulduğunda depremler meydana gelir. Logomuz hırsı ve gücü temsil etmektedir.

### "Hattrick"ın doğuş hikayesini bizimle paylaşır mısınız?

Sürekli dünyaya açılacak global bir marka üzerinde düşünüyorduk, bu markanın hem evrensel bir dili hem de anlamı olmalıydı. Hattrick sporla ilgilenen herkesin bildiği bir anlama sahip. 'Hattrick' ifadesi 3 kez peşpeşe hedeflenen başarıyı gösteren sporcunun performansını anlatıyor ve bir spor terimi olarak kullanılıyor. Bu nedenle yüzlerce isim arasından Hattrick' de karar kıldık. Marka süreci gerçekten zorlu bir süreç, herhangi bir kelimenin İngilizcesini bugün marka olarak patentini almak çok kolayken, biz Hattrick' i oluşturmak için yaklaşık 1 sene üzerinde çalıştık. Çünkü yeni bir marka oluşturmak üzerinde uzun bir süre düşünülmesi, kafa yorulması gereken bir durum. Biz de ilk Hattrick markasını lanse ettiğimizde farklı tepkiler aldık, firmamızla ilgili çeşitli spekülasyonlar yapıldı. Sports Life Türkiye dergisi aracılığıyla ALTIS, RUBENIS, SKYLIFE, SPORTICA gibi diğer markalarımızı da kullanmakla beraber Hattrick markasını da geliştirmek için uğraş vereceğimizi spor sektörüyle ilgilenen herkese iletme istiyoruz. Diğer markalarımız tabiri caizse evimizin büyük çocukları, Hattrick ise yeni bebeğimiz.

### "Hattrick"ın yelpazesi hangi ürünleri kapsamaktadır?

Hattrick başlangıçta kondisyon ürünleri ve bazı aksesuar kategorilerinde yer alacak. Ancak her geçen gün Hattrick ile farklı spor alanlarında da girişimlerimiz devam edecek.

### "Hattrick"ın hedef kitlesi kimlerdir?

Hattrick sporla iç içe olan herkesi hedef almaktadır. Hattrick insanları; herhangi bir yaş, cinsiyet, kültür ayrımı olmaksızın sadece ortak noktası spor olan herkes diyebiliriz.

### "Hattrick"ı diğer markalardan ayıran özellikleri nelerdir?

Hattrick gerek duruşuyla gerek kurumsal kimliğiyle güçlü ve tutarlı bir imaj sergilemekle birlikte ait olduğu kurum olan Spor Dünyası Dış Tic. A.Ş.'nin sağlam ve itinalı olduğunu da doğruluyor.

Hattrick ile ilgili oluşturduğumuz kurallar tasarımcılarımızı kısıtlamayacak kadar esnek, kurum imajımızın korunmasını sağlayacak kadar nettir. Aynı zamanda Hattrick'ın ait olduğu kurumun bilgi birikimleri ve tecrübeleri Hattrick markasının emeklemeden yürütmesine olanak sağlayacak.

### Yeni markanızda nasıl bir pazarlama stratejisi izleyeceksiniz?

Yeni markamızla diğer markalarımızda olduğu gibi müşteri odaklı bir pazarlama stratejisi uygulayacağız. Gerek yeniden yapılandığımız teknik servis ekibimizle, gerek sürekli farklı eğitim programlarına katılan çalışanlarımızla yeni markamızı da en kısa sürede sektörün gözde markalarından yapacağımıza eminim.

### Spor Dünyası her geçen gün büyümeye ve gelişmeye devam ediyor. Bu başarının sırrı ne?

İşimizi severek yapmamız, işimizin sürekli başında olmamız denebilir. Spor Dünyası ekibi olarak tek yaptığımız şey işimize odaklanmak. "Hiç kimse başarı merdivenlerine elleri ceplerinde ulaşmamıştır" sözünü çok severim. Bu nedenle kimin bizim için ne söylediğinin bir önemi yok. Biz başarı yolunda kulağını kapatıp, emin adımlarla yürüyen güçlü bir firmayız.

### Yeni projeleriniz var mı?

Elbette yeni projelerimiz deneme aşamasında, şimdiden detaylı bilgi veremeyeceğim ama çok farklı ve alışılmamış konseptlerde Türk halkına sporun sağlık açısından önemini uygulamalı bir şekilde anlatmayı düşünüyoruz.

### Sizi Spor Dünyası olarak sektörünüzdeki diğer şirketlerden ayıran özellikleriniz nelerdir?

Spor Dünyası isminin hakkını veren sporun tüm dallarını içerisinde barındıran bir firma. Aynı zamanda Spor Dünyası mali yapısıyla da çok güçlü bir firma olmakla beraber zengin bir bilgi birikimi ve tecrübeye sahiptir. Bu nedenle ev tipi kondisyon, profesyonel, aksesuar ve deniz ürünleri kategorisinde kararlı ve emin adımlarla ilerlemeye devam edeceğiz.

# spor yaparken Uymamız Gereken noktalar, hususlar var

Hem bedensel hemde ruhsal açıdan sporun yaşamımız üzerindeki etkileri yadsınamayacak kadar büyüktür...

Düzenli olarak yapılan spor aktiviteleri kişinin yaşam kalitesinde olumlu sonuçlar doğurur...

Ama sporu yaparken de uymamız gereken bazı hususlar var.

Yaptığınız sporun etkilerini daha iyi görmek ve daha hızlı gelişmesini istiyorsanız spor yaparken dikkat edilecekler sizlerle...

# ETKİLİ SPOR TEKNİKLERİ

1

Spora başlamadan önceki ilk kuralımız beslenme alışkanlığımızın düzenli olması. 3 ana öğün ve 3 ara öğün beslenme kuralına uymak gerekir. Spor yaparken vücudumuz su kaybına uğradığı için sık sık su içmek gerekir.

2

Spor öncesi yemek yememelisiniz. Son yediğiniz yemek en az 1,5 saat önce olmalı. Spor esnasında midenizin dolu olmamasına dikkat edin. Açlığınızı bastırmak için elma, muz, proteinli ya da yulafli müsli yiyebilirsiniz.

3

Spor yaparken kıyafet ve ayakkabı seçimi de önemlidir. Spora uygun hareketlerinizi kısıtlamayan giysileriniz ve ayağınızın rahat etmesini sağlayan ayakkabılarınız olsun. Spor esnasında terlediğiniz için bayanların makyajsız olması gerekir. Çünkü makyajınız terle birlikte cildinize nüfus eder.

4

Spor öncesi mutlaka ısınmak gerekir. Asla ısınmadan spora başlamamalısınız. Esneme hareketleri kısa vadeli bir koşu, hayati önem taşır. Aksi taktirde kalbiniz çabuk yorulur ve sakatlanmalar yaşarsınız.

5

Spor yaparken müzik dinleyebilirsiniz. Müzik, yaptığınız sporu keyfe dönüştürür.

6

Spor sonrası bir adet meyve, karbonhidrat ve protein içerikli içecekler tercihiniz olsun.

7

Haftada en az 3 gün spor yapmalısınız ki, faydalarını görün. Günlük kalori miktarınız 1500 olmalı. Kaslarınızı çok fazla zorlamayarak spor yapmaya dikkat edin. Aksi taktirde kaslarınız zarar görebilir ve bunun sonucu sakatlanmalara yaşayabilirsiniz.







# hattrick ileyerinizdeduramayacaksınız!

Geniş ürün gamıyla kısa sürede spor profesyonelleri tarafından tam not alan Hattrick, geliştirdiği kondisyon bisiklet grubuyla beğeni topluyor.

## Magno, Orio ve Torso

serileriyle kondisyon bisikleti kavramını yeniden şekillendiren Hattrick, *sağlık ve teknolojiyi bir arada sunuyor.*

## Torso

**Gösterge Bilgileri :** Hız, zaman, mesafe, kalori, nabız, scan, RPM (dakikadaki devir sayısı), THR (hedeflenen nabız değerini gösterme), body fat, takvim, saat ve ODO (oda sıcaklığını gösterir)

**Gösterge Tipi :** Çift mavi ışıklı arka planlı LCD (128x59.5mm)

**Program :** 1 Manuel, 24 Hazır program (Güç kontrolü, body fat, hedef kalp atım hızı, H.R.C 55%/65%/75%/85%)

**Nabız Sistemi :** Elden nabız ölçülebilmektedir

**Sele Ayarı :** İleri/Geri ayarlanabilmektedir

**Pedal Sistemi :** 10 Kademeli ayarlanabilir.

**Sistem :** Motorlu

**Genel Özellikler :** Hoparlör ve alıcı (reciever) özelliği bulunmaktadır,

Her kullanıcıya uyumlu ve ergonomik sele yapısıyla sağlıklı spor yapmanızı sağlar. Silent Belt Transmission sistemi ile sessiz çalışma sağlar.

**Disk Ağırlığı :** 10 kg

**Taşıma Kapasitesi :** 140 kg

**Cihaz Ağırlığı :** Net: 60 kg Brüt: 65 kg

**Kurulu Ebatları :** 138x64x111 cm

**Koli Ebatları :** 130.8x34.2x62.2 cm





# Magno

**Gösterge Bilgileri :** Hız, zaman, mesafe, kalori, nabız, scan, RPM (dakikadaki devir sayısı), THR (hedeflenen nabız değerini gösterme), body fat, takvim, saat ve ODO (oda sıcaklığını gösterir)

**Gösterge Tipi :** Çift mavi ışıklı arka planlı LCD (128x59.5mm)

**Arka Ekran :** Mavi ışıklı

**Program :** 1 Manuel, 24 Hazır program (Güç kontrolü, body fat, hedef kalp atım hızı, H.R.C 55%/65%/75%/85%)

**Nabız Sistemi :** Elden nabız ölçülebilmektedir

**Sele Ayarı :** Aşağı/Yukarı ve İleri/Geri ayarlanabilmektedir

**Pedal Sistemi :** 10 Kademeli ayarlanabilir.

**Sistem :** Motorlu

**Genel Özellikler :** Hoparlör ve alıcı (reciever) özelliği, el ve kol açısı ayarlanabilir gidon, Her kullanıcıya uyumlu ve ergonomik sele yapısıyla sağlıklı spor yapmanızı sağlar

**Disk Ağırlığı :** 10 kg

**Taşıma Kapasitesi :** 140 kg

**Cihaz Ağırlığı :** Net: 40 kg Brüt: 45 kg

**Kurulu Ebatları :** 100x146x64 cm

**Koli Ebatları :** 99x29x66 cm

# Orio

**Gösterge Bilgileri :** Hız, zaman, mesafe, kalori, nabız, scan, RPM (dakikadaki devir sayısı), THR (hedeflenen nabız değerini gösterme), body fat, takvim, saat ve ODO (oda sıcaklığını gösterir)

**Gösterge Tipi :** Çift mavi ışıklı arka planlı LCD (128x59.5mm)

**Arka Ekran :** Mavi ışıklı

**Program :** 1 Manuel, 24 Hazır program (Güç kontrolü, body fat, hedef kalp atım hızı, H.R.C 55%/65%/75%/85%)

**Nabız Sistemi :** Elden nabız ölçülebilmektedir

**Pedal Sistemi :** 10 Kademeli ayarlanabilir.

**Sistem :** Motorlu

**Genel Özellikler :** Hoparlör ve alıcı (reciever) özelliği, el ve kol açısı ayarlanabilir gidon, vücudunuzdaki tüm kasların çalışmasını sağlayarak dengeli yağ kaybını sağlar. Silent Belt Transmission sistemi ile sessiz çalışma sağlar.

**Disk Ağırlığı :** 10 kg

**Taşıma Kapasitesi :** 140 kg

**Cihaz Ağırlığı :** Net: 55 kg Brüt: 60 kg

**Kurulu Ebatları :** 162x129x64 cm

**Koli Ebatları :** 113x33x64 cm



*Rüzgarın oğlu:*

# LAMBO

AUTOMOBİLİ LAMBORGHİNİ, ŞİMDİYE KADAR ÜRETİLEN EN BAŞARILI MODEL SERİSİNİ YENİ GALLARDO LP 550-2 SPYDER İLE GENİŞLETİYOR. BÖYLECE, ÜSTÜ AÇIK SPYDER GÖVDE TASARIMINI, ARKADAN İTİŞ SİSTEMİ İLE BİRLEŞTİRİYOR.



**G**

allardo LP 550-2 Spyder ile Lamborghini model yelpazesini, sürüş keyfine bir başka boyut katan bir modelle genişletiyor. Bu model heyecanlı bir sürüş tarzından ve açık hava sürüş zevkinden hoşlanan çok özel bir müşteri grubuna hitap edecek" diyen Automobili Lamborghini Başkanı ve CEO'su Stephan Winkelmann şöyle devam etti: "Arkadan itişli bu özel model, dört tekerlekten çekiş sistemiyle donatılmış spyder model yelpazemize yapılan mantıklı bir büyütme çalışmasını ifade etmektedir."

### **Yüksek hassasiyet ve kusursuz sürüş**

Arkadan itişli Lamborghini Gallardo LP 550-2 Spyder, özellikle pratik ve heyecanlı bir sürüş tarzından keyif alan spor otomobil sürücüsü için mükemmel bir seçim. Arkadan itiş sistemiyle aracın arka kısmının her zaman dengeli ve güvenli olması sağlanıyor. Güçlü V10 motor sayesinde, derecesi sürücü tarafından belirlenmekle birlikte, aracın arkasının kontrollü bir şekilde kayması sorun olmuyor. Bu modelin kolaylıkla kontrol edilen yol tutuşu ve bu araçlar için geliştirilen ESP destek sistemi, Gal-

lardo LP 550-2 Spyder'ın olağanüstü güvenli şekilde kullanılabilen bir spor otomobil olmasını sağlıyor. Daha da geliştirilen şasi, sürüş özellikleri ve motor. Bu eşsiz otomobili biçimlendirmek amacıyla Sant'Agata Bolognese'deki mühendisler, Gallardo LP 550-2 Spyder üzerinde kapsamlı değişiklikler yaptılar ve bu yeni özellikleri geliştirdiler. Sürüş sisteminin sadece arka aksa

odaklanmasıyla kalınmadı, aynı zamanda araç yeniden ayarlandı. Bu ayarlamalar özel bir amortisör düzenini de kapsıyor. Aerodinamik özellikler de kuvvetlerin dağıtımındaki değişikliği karşılayacak şekilde ayarlandı. Aracın güçlü özellikleri arasında e-gear şanzıman ve yüzde 45 kilitlenen diferansiyelli arka aks sayılabilir. ESP denge kontrol sisteminin iyi bir uyumlamasıyla



# Gallardo

# RGHINI

*Lp 550-2 Spyder*



## TEKNİK VERİLER

|                |                                                              |
|----------------|--------------------------------------------------------------|
| Tip            | : V 90° 10 silindir, DOHC 4 supap                            |
| Motor Hacmi    | : 5204 cc                                                    |
| Maksimum güç   | : 550 HP 8000 d/d                                            |
| Maksimum tork  | : 540 Nm 6500 d/d                                            |
| Güç aktarımı   | : Sınırlı kaymalı diferansiyelli                             |
| arkadan itiş   |                                                              |
| Maksimum Hız   | : 319 km/s                                                   |
| 0-100 hızlanma | : 4,2 sn                                                     |
| 0-200 hızlanma | : 13,4 sn                                                    |
| Süspansiyon    | : Önde ve arkada çift salıncaklı sistemi, viraj demir çubuğu |
| süspansiyon    |                                                              |

|                  |                                  |
|------------------|----------------------------------|
| ESP              | : ABS, ASR ve ABD'li ESP Sistemi |
| Dönüş çapı       | : 11.50 m                        |
| Aks mesafesi     | : 2560 mm                        |
| Uzunluk          | : 4345 mm                        |
| En               | : 1900 mm                        |
| Yükseklik        | : 1184 mm                        |
| İz mesafesi      | : 1632 mm-1597 mm                |
| (ön-arka)        |                                  |
| Boş Ağırlık      | : 1520 kg                        |
| Ağırlık dağılımı | : %43 Ön-%57 Arka                |
| Yakıt kapasitesi | : 80 litre                       |

yeni araçtaki donanımlar tamamlanıyor. Standart program dengeye öncelik verirken, CORSA programı ise daha geniş kayma açılarına izin veriyor ve LP 550-2'nin dört dörtlük dinamiklerinin oldukça yoğun bir şekilde sergilenmesine imkân tanıyor. Gallardo şasisinin mükemmel özelliklerini sergileyen sürüş konforu ve yüksek hızdaki kusursuz yol tutuşu tam olarak korunuyor.

### Muhteşem performans

Gallardo'nun kalbi olan 5.2 litrelik on silindirli motorun ayarları yenilendi ve özellikleri arkadan itiş için ideal seviyeye getirildi. Yüksek devir keyfi, çekiş kuvveti, verimli ve agresif yapı ile her notada ortaya konan güçlü melodinin o mükemmel ve nefes kesen sentezi elde edildi. LP 550-2 Spyder'in kompakt ve hafif motoru 550 HP güç üretiyor. Lam-

borghini'nin hafif tasarımı ve sadece 1520 kilogramlık son derece düşük boş ağırlığı sayesinde muazzam bir performans garantisi ediliyor: LP 550-2, 0-100 km/s hızlanmasını sadece 4,2 saniyede tamamlıyor. 319 km/s'lik maksimum hızı ise aracın üst düzey süper spor otomobiller arasında yer almasını sağlıyor. Gallardo Spyder'in kumaş tavanı hem üstü açık hem de kapalı olarak sınırsız bir maksimum hız keyfi elde etmek için tasarlandı.

# Koşu bandınızı

# doğru kullanın

## Ayakkabısız koşmayın!

Bu durumun en önemli nedenlerinden biri, evde bir yürüyüş aleti olmasına rağmen koşu bandında iyi bir ayakkabının kullanılmaması, bandın üzerinde basit ayakkabılarla hatta çorapla koşulmasıdır.

## Bandın seçimi önemli

Koşu bandının seçimi de çok önemlidir. Son yıllarda koşu bantlarında teknolojik gelişmeler çok fazla ama yine de günümüzde satılan koşu bantlarının bir kısmı yumuşatıcısı yani tartanı olmayan bantlardır. Bu durumda siz yere ayağınızı koyduğunuz anda verilen güç aynı şiddette ayak bileğine, dize ve kalçaya gelir. Bu da eklemdeki kıkırdaklar üzerine aşırı yük getirir.

Belli bir süre sonra da ağrıya neden olur. Bu yüzden koşu bandı seçerken mutlaka yumuşatıcısı olan bantlı koşu cihazlarını seçmek gerekir.

Bu yumuşatıcıların sıfırdan 8'e kadar modelleri bulunur. Bunları kendi ritminize ve vücut yapınıza göre ayarlayabilirsiniz. Özellikle yürüyüşlerin dışında yapılan koşullarda bu bantların gerçekten son derece önemlidir.



UZMANLAR, KOŞU  
BANTLARINDA  
YAPILAN KOŞU  
ESNASINDA UYGUN  
AYAKKABI  
SEÇMEZSENİZ YA DA  
ÇORAPLA KOŞMAYI  
DENERSENİZ,  
BU DURUMUN  
AYAK BİLEĞİNİZDEN  
DİZİNİZE KADAR  
TEDAVİSİ SON  
DERECE ZOR  
SORUNLARA YOL  
AÇABİLECEĞİ  
UYARISINDA  
BULUNUYOR.

## Süreği abartmayın

Ayrıca koşu bantlarının kullanım sisteminde de bazı hatalar yapıyor. Spor yapmanın çok faydalı olduğu düşünülerek her gün 45 dakika banda çıkanlar var. Üstelik bu 45 dakikanın son 20 dakikası koşu tarzında yapılıyor.

Bu kadar yoğun bir tempo eklemle aşırı yük getirerek ağrı yaratır, sonra da kıkırdak hücrelerini etkileyerek kayba yol açar.

İdeal olanı iki günde bir yarım saati geçmeyen yürüyüşler ve koşular yapmaktır. Özellikle ağır başladıktan sonra mutlaka bir doktor kontrolünden geçmek ve koşu bandı kullanım programı almak gerekir. Bu tip ağırları olan kişilerin yürüyüşlerini özellikle toprak zeminde veya tartan zeminde (halı sahalarında kullanılan madde) yapmalarını öneririm. Eğer illa yürüme bandında yürüyüş yapılacaksa 4-4.5 hızı geçmeyecek şekilde 20 dakika ile 30 dakika arasında yürüyüş yapılabilir. Ancak özellikle koşulmasını öneriyorum.

## Spordan önce ısının

Spor yaparken oluşan sakatlıkların, ısınmadan spora başlandığı hallerde artırdığı söylenmektedir. Spor öncesinde yapılan germe ve ısınma hareketleri yanlış spor yapıldığı taktirde sakatlanma oranını azaltmaz. Sadece sizi spora hazırlar. Ayrıca spora çabuk konsantrasyon açısından fayda da sağlar.

## Kaç dakika egzersiz?

Aletlerin sayısına göre her alette geçirilecek süre de farklıdır. Yürüme bandı için 20-30 dakika, bisiklet için 15 dakika idealdir. Adale çalıştıracılarda özellikle de bacak adalelerini çalıştıran aletlerde 10 defadan iki set, üst grubu çalıştıran aletlerde düşük ağırlıklarla 10 defadan iki set yapılabilir. Ay yürüyüşü denilen alette ise direnci sıfırdan başlatıp yavaş yavaş artırarak yaklaşık 15 dakikalık egzersizi öneririm. Egzersizin başında ve sonunda vücudu esnetici egzersizler yapmak da son derece faydalıdır. Bunun iki yararını göreceksiniz. Birincisi adale ve tendonlarınızı spora hazırlarsınız. İkincisi ise adale ısısını artırarak konsantrasyonunuzu yükseltirsiniz. Öte yandan aletten alete geçiş sırasında bir-iki dakikalık molalar son derece yararlıdır. Çok uzun süreli ara vermekten ise kaçınmalısınız.

Spor sırasında kişilerin kalp ritimlerini ve tansiyonlarını mutlaka kontrol ettirmeleri gerekir. Sağlıklı kişilerin de, normal kiloya sahip olanların da yapacakları egzersiz tiplerine göre kalp ritimlerini ve tansiyonlarını kontrol ettirme zorunlulukları vardır. Aksi takdirde çeşitli sağlık sorunlarının yaşanma ihtimali doğacaktır.





# hattrick®

"Sporda Sınır Tanımayanlara..."

## PALADIN<sup>M</sup>

Otomatik Eğimli, Masaj Aletli  
Koşu Bandı

iPhone, iPod, iPad  
giriş özelliği



EEE

LCD EKRAN



OTOMATİK EĞİM



EFS SİSTEMİ



AIR SHOCK



BODY FAT



[www.facebook.com/hattrickfitness](http://www.facebook.com/hattrickfitness)



[www.twitter.com/hattrickfitness](http://www.twitter.com/hattrickfitness)



SPOR DÜNYASI



Bir inanca göre, konforlu bir koltuğu olmayan evin ruhu da olmazmış. Günümüzde ise pek çok kişi bu gerçeği kendi kendine keşfediyor. Yani ideal rahatlığın genellikle, bir kanepesi ve onunla eşleşen ya da sofrayı tamamlayan iki koltuk olduğu düşünülür. Aslında bu tip bir seçim herkesin ihtiyacını karşılamayabilir.

# Mobilyalarımız

## DOĞRU YERDE mi?



**3** 3 çocuklu bir aile, daha fazla sayıda oturma alanına ihtiyaç duyabilir. Ya da ufak çocukları olan bir aile orta sehpayı kullanmaktan kaçınabilir. Tek başına yaşayan kişiler ise az ve öz mobilyalara, okuma ya da çalışma köşelerine ihtiyaç duyabilirler. Başlamadan önce evinizin oturma odasını tasarlarken üzerinde düşünmeniz gereken en önemli nokta bu odanın hangi amaçla kullanıldığıdır. Çünkü odanın hizmet ettiği işlevler mobilya seçim ve yerleşimini birebir etkileyecektir. Aslında yerleşimi yaparken mekanın kullanan kişi sayısından çok, bu kriter önem ta-

şır. Aile bireylerinin sayısının artması direkt olarak daha büyük bir ece ihtiyaç olduğu anlamına gelmez; bu mobilya seçim ve yerleşiminin daha iyi yapılması anlamına gelir.

### Yerleşim yaparken

Koltuk ve sandalyeleri birbirine yakın grupliclamaya çalışırsanız hem aile bireylerini, hem de konuklarınızı sohbete ve iletişime davet edebilirsiniz. Ancak çok sıkışık bir oturma planı geçiş alanlarını kısıtlayarak trafiği engelleyebilir. İki mobilyanın arasındaki mesafe 1.5-3 metre arasında olmalıdır. Ayrıca oturma alanı bir odak noktasının etrafında planlanmalıdır. Bu odak noktası bir şömine olabi-

leceği gibi, bir televizyon da olabilir. Ayrıca oturma odanız küçükse, daha küçük boyutlarda mobilyalar edinerek daha fazla oturma alanı elde edebilirsiniz.

### Yerleşim hakkında birkaç ipucu

1. Yerleşim yapacağınız mekanın mutlak bir planını elinizde bulundurmaya özen gösterin.
2. Dikkat çekmesini istediğiniz mobilyanın mekanın odak noktasında olmasına dikkat edin.



3.

Diğer öğeleri de bu mobilyaya uyacak şekilde seçin ve yerleşimini ona göre yapın.

4.

Orta sehpanın tüm noktalarından erişimin kolay olmasına özen gösterin. Sirkülasyon yoğun olduğu için, oturma alanının iyi aydınlatılması gerekir. Bu sebeple tavandan zemine doğru inen bir aydınlatma daha sağlıklı olacaktır.

5.

Yerleşimi yapmadan önce oturma alanının boş olarak görülmesi alanı daha iyi algılayıp planlamanızı sağlayacaktır.

6.

Yerleşime öncelikle büyük mobilyalardan başlayın ve büyük parçalardan küçüklere doğru giden bir yerleşim seyri izleyin.

7.

Mobilyaları düz değil de hafif açılı yerleştirmek, gözü gezdireceğinden odanın daha büyük görünmesini sağlayacaktır.

8.

Pencere ve kapı alanlarını, mobilyalarla kapatmak ışığın mekana girmesini engelleyeceğinden, alanın olduğundan daha dar algılanmasına sebep olacaktır.

9.

Oturma odasına adım attığınızda görüş alanınızı engelleyen herhangi bir mobilya olmamalı. Kitaplık ya da TV üniteleri duvar alanlarına paralel yerleştirilemiyorsa; yani bunun için yeterli alan yoksa yerden yüksekliği maksimum 1 metre olan modeller tercih etmeye özen göstermelisiniz. Böylece bir kanepenin arkasında konumlandırılmış ya da oda ayırıcı olarak kullanılan bir kitaplık görüş alanınızı engellemez, mekanın dar ve sıkıntılı algılanmasını önler.



ilaç gibi  
bir meyve:

# Portakal

Portakalın yararı C vitaminiyle sınırlı değildir. O, içerdği 20'den fazla ceshherlerle manavatlarda değil, eczanelerde satılması gereken gerçek bir ilaştır, iksirdir... Hem besler hem korur, hem de pek çok önemli hastalıkta etken maddeleri bilinçli uygulandığında tedavi eder...







lıyor. Damar tıkanıklığını önüyor. Vücuttaki direnci artırıyor. Kanın durulmasına ve temizlenmesine yardımcı oluyor. Hazmı kolaylaştırıyor. Enerji veriyor. Portakal reçeli ise karaciğeri çalıştırıyor.

Yapılan araştırmalar, bacaklarda meydana gelen periferik damar hastalığının (Peripheral artery disease-PAD), damarlarda meydana gelen yağ birikmesinden kaynaklandığı ve kalp ile felç riskini de körüklediğini ortaya çıkardı. Araştırmalarda PAD hastalarında, PAD hastalığı olmayan insanlara göre iki kat daha fazla C vitamini eksikliği görüldü.

Bir dizi başka araştırmada da, C, E vitaminleri ve beta-karotenin, damar tıkanmalarını önleyici etkisi saptandı.

### FOLİK ASİT

Portakalda B vitamini çeşidi olan folik ve folik asit de bulunuyor. Folik asit, hamilelik boyunca ve özellikle ilk üç ay çok gerekli. Bebeğin Spina Bifida gibi anormalliklerin oluşmasını engelliyor. Alyuvarların oluşmasına yardımcı oluyor, aynı zamanda yemeklerdeki besleyici maddelerin vücut tarafından emilmesini sağlıyor.

Folik asit, portakal suyunun yanı sıra yeşil yapraklı sebzeler, ciğer, yumurta, tahıllar, portakal suyu, maya ve bira mayasında da bulunuyor. Günlük doz kadınlar ve erkekler için 200 mikrogram olarak saptanmış. Regl döneminde kadınların günlük dozlarını 400 mikrogram kadar yükseltmeleri gerekiyor.

### LİFLER

Lifler ise, sindirim sistemini düzenliyor, bazı kanser türlerine ve kalp hastalıklarına yakalanma riskini azaltıyor.

### KULLANIMI

Vücudumuz C vitamini üretmiyor, bu nedenle dışarıdan almamız gerekiyor. Günlük C vitamini ihtiyacımız 50-70 miligram. Bir portakalda 90 miligram C vitamini bulunuyor. Sigara içenlerde ve enfeksiyonlar sırasında C vitamini ihtiyacı yaklaşık 2 katına çıkıyor. Sabah kahvaltısında içilen bir bardak portakal suyu, güne dinamik başlamak ve pek çok hastalıktan korumak için idealdir.

### BİLEŞİMİ:

Yapısında C, B bir, B iki ve PP gibi çok sayıda vitamin, başta kalsiyum ve potasyum olmak üzere çeşitli madensel tuzlar ve oligo-elementler, meyve şekerleri ve karoten bulunan portakalın pek-

çok yararları var.

Portakal suyunun pembe ve kırmızısı daha yararlı Portakal ve greylift suyunun pembe renkte olanı sarısından daha yararlıdır! Kırmızısı ise en iyisidir. Greyfurt ve portakalın iç renginin koyu kırmızı olması, bol bol "Likopen" içerdiğinin bir göstergesidir. Domateste de bol miktarda bulunan bu yararlı karotenoid, başta prostat kanseri olmak üzere pek çok kansere karşı koruyucudur. Likopen antioksidan aktivitesi de olan, cilt ve beden yaşlanmasını ertelen son derece yararlı bir besindir.

Kan basıncı yüksekliği sorunuz varsa, damar tıkanma riskiniz mevcutsa, her gün düzenli olarak düşük dozda aspirin kullanmaya daha çok özen göstermelisiniz. Aspirini özellikle gece yatmadan evvel içmeyi tercih edin. Yeni çalışmalar böyle bir alışkanlığın hem daha iyi uyumanıza hem de daha güvenli bir kan basıncı kontrolüne destek sağlayacağını göstermektedir.

### CİLDİ GÜZELLEŞTİRİR:

Yapısında karoten bulunduğu ve kanı temizlediği için portakal aynı zamanda cildi güzelleştirir ve ona tatlı bir pembelik kazandırır. Güney Fransa'da ve İtalya'daki köylü kızları, ciltlerinin parlaklığı ve pembeliğini portakala borçlu olduklarını söylerler. Kabuklarındaki esans sıvıcelere sürüldüğünde biraz yanma yapar ama 2 ayda ortadan kalkar.

### SOĞUK ALGINLIĞINA KARŞI DOĞAL İLAÇTIR:

İçinde bol miktarda C vitamini bulunduğundan organizmayı grip ve nezle gibi kış hastalıklarına, soğuk algınlıklarına karşı korur.

### DİĞER YARARLARI:

1. Kanı zehirlerden temizler.
2. Sarılığa ve karaciğer hastalıklarına karşı etkili bir doğal ilaçtır.
3. Bağırsakları yumuşak tutar.
4. Bedene güç ve enerji verir. Organizmanın vitamin ve madensel tuz gereksinimini karşılar. Özellikle gelişme dönemlerinde çocuklara bol bol portakal yedirmekte yarar vardır.
5. Portakal ağacı çiçeklerinin kaynatılmasıyla elde edilen su spazmı giderir, damar sertliğini ve felci önler. Portakal kabuk esansında da aynı olumlu etkiler mevcuttur.

### İLAÇ GİBİ...

Kar, kış, soğuk ve kaçınılmaz olarak peşimizi bırakmayan grip, soğuk algınlığı... Hemen hepimiz portakalı grip tedavisinde kullanırız. C vitamini deposu olduğunu da biliriz. Ama hem C vitamini yararları, hem de portakalın yararları bildiklerimizle sınırlı değil. Portakal C vitamininin yanı sıra B vitamini, potasyum, kalsiyum, magnezyum da içeriyor. Lifler, organik asitler ve şeker açısından da zengin. Ve tüm bu içeriklerinin vücudumuza çeşitli yararları var. Portakal, kanseri önlemeden, kanı temizlenmesinden karaciğeri çalıştırmaya, cildi güzelleştirmekten anormal doğumları önlemeye kadar pek çok şeye yarıyor.

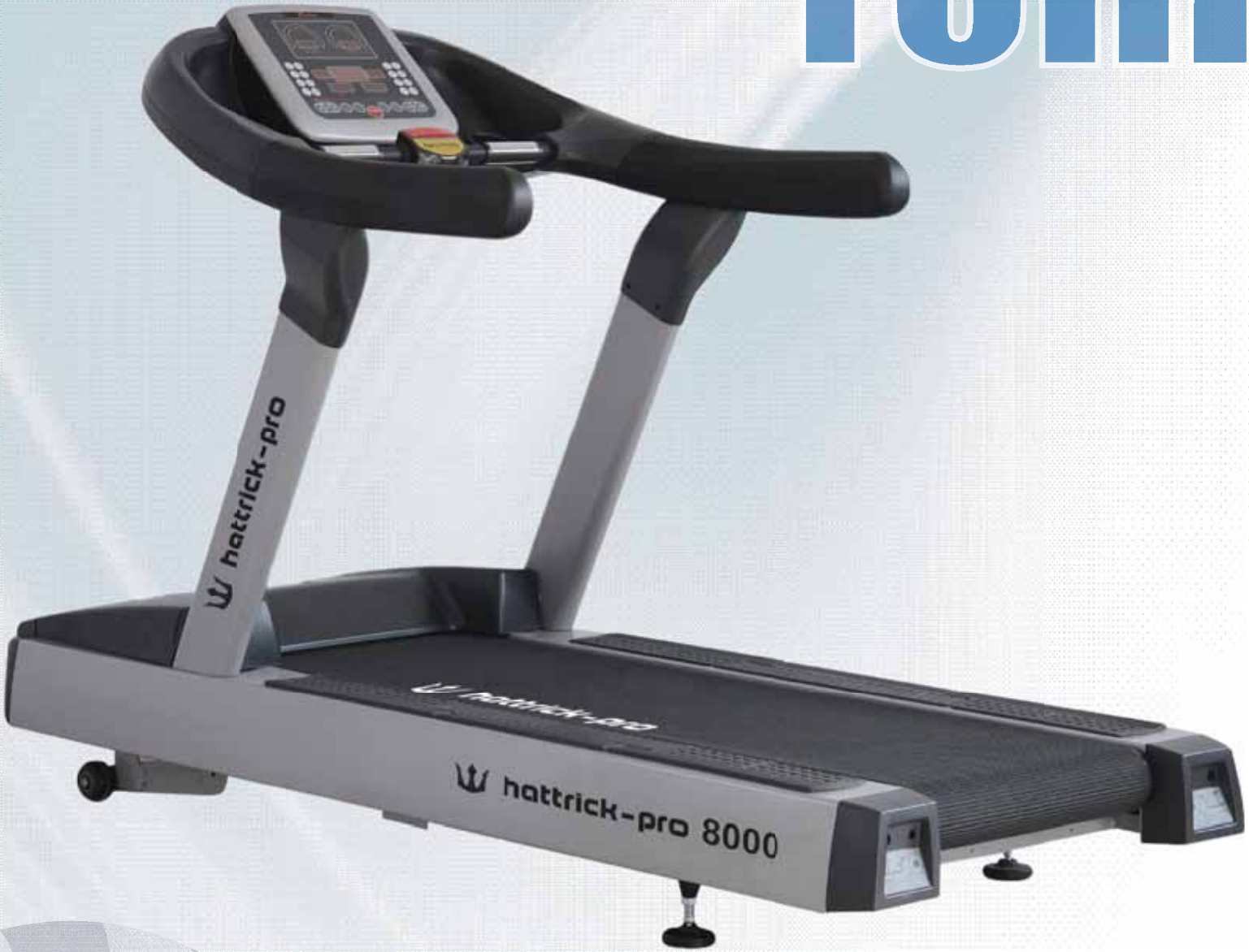
### C VİTAMİNİ

C ve B vitamini açısından zengin olan portakal, insana dinamizm veriyor. Portakal içindeki C vitamini ince ve kalın damarların yumuşak kalmasını sağ-





# Profesyonelliđ Yeni



SPOR DÜNYASI  
GÜVENCESİYLE

# in ve Şıklığının

# Adı 8000

- 5hp (max. 8.0hp) AC sürekli motor gücü
- Zaman, hız, mesafe, eğim, nabız, kalori gösteren LED ekran
- 13 program: 5 eğim, 5 hız ve 3 manuel
- %20 Eğim
- 190 kg taşıma kapasitesi
- Elden nabız ölçebilme özelliği
- 510x3445mm bant genişliği

## Ekran Gösterge Bilgileri



**hattrick-pro**

Profesyonellik Ayrıcalıktır



"Fatmagül'ün suçu ne?" dizisinde canlandığı Erdoğan Yaşaran karakter ile kısa süre içerisinde adeta bir fenomen haline gelen Kaan Taşaner, yakışıklılığı ve yeteneğiyle göz dolduruyor. Canlandığı karakterle son dönemlerin en popüler "kötü adamı" olan genç oyuncu

**Sports Life**  
**Türkiye**'nin sorularını cevapladı.



# Kağan Taşaran:

**Spor, Kalp ve Ruh sağlığım için gerekli”**

**Sizi “Fatmagül”ün suçu ne?” dizisinde canlandırdığınız Erdoğan Yaşaran karakteri ile tanıdık. Diziyeye dahil olma sürecini bizimle paylaşır mısınız?**

Her meslektaşım gibi ben de deneme çekimlerine katılıyordum. Bizim oyuncular olarak her başlayacak projeden haberdar olmamız mümkün olmuyor. O dönem bir tesadüf eseri Cem Tatlıtuğ ile tanıştım. Beni bu projeden o haberdar etti ve deneme çekimlerine katılmam konusunda beni cesaretlendirdi. Sonuç olarak ben projeye kabul edilmiş oldum.

**Canlandırdığınız “kötü adam” karakteri halk tarafından nasıl yorumlanıyor? Sokakta hiç tepki aldınız mı?**

Hem çok olumlu hem de olumsuz tepkiler aldım. Fakat olumsuz tepkilerin hiçbiri yıkıcı değildi. Daha çok serzenişte bulundu insanlar. Beni mutlu eden olumlu tepkilerin olumsuzlara göre kat kat fazla olmasıdır.

**Oyunculuk serüveniniz nasıl başladı?**

1998 yılında yaşadığım şehir olan Antalya’da belediyenin açtığı bir tiyatro kursuyla başladım tiyatroya. Sadece 1 sene sürdü bu serüven çünkü konservatuar için Antalya’dan ayrılmam gerekti. Bundan sonrada hayatımda hep tiyatro oldu.

**Kariyer hedefleriniz nelerdir?**

Oyunculuk bir süreden çok süredir. Her hangi bir nokta, dönüm, hedef olduğuna inanmıyorum. Tek önemli olan istrarlı olmak. Bu doğrultuda hedefimin her zaman istikrarlı olmak olduğunu söyleyebilirim.

**Kendinize örnek aldığınız oyuncular var mı?**

Oyunculuk sanatını yüceltmeye çalışan, hakkını veren, samimiyetini muhafaza eden her oyuncu benim için örnektir.

**Sporla aranız nasıl? Düzenli spor yapıyor musunuz?**

Çalışma şartlarımdan ötürü saatleri aksatsamda düzenli olarak spor yapmaya gayret ediyorum. Özel bir dal seçmesem dahi en azından koşarım. Kalp ve ruh sağlığımın buna ihtiyacı var.

**Hangi spor dallarıyla ilgilendiniz?**

Lise yıllarında hayatım spordan ibaretti. Bir çok spor dalıyla oldukça aktif olarak ilgilendim. Lisanslı olarak kulüp ya da okul sporcusu olduğum spor dalları oldukça fazladır. Badminton, masa tenisi, futbol, basketbol, yüzme ve voleybol sporlarını profesyonel olarak oynadım.

**Hangi spor dallarını takip ediyorsunuz?**

Eskisi kadar aram sıcak olmasa bile hala futbol, basketbol gibi takım oyunlarını keyifle takip ediyorum. Her hangi bir tarafta ya da fanatiklikte değilim. İşlerimden fırsat buldukça iyi bir izleyici olmaya çalışıyorum.

**Sağlığınıza dikkat ediyor musunuz?**

Etmeye gayret gösteriyorum. Gösteriyorum diyorum çünkü bizim işimizde sağlığın en önemli göstergelerinden biri olan düzenli uyku şartı maalesef yerine getirilemiyor. Onun dışında daha önce söylediğim gibi kondisyonumu korumaya ve sağlıklı beslemeye çalışıyorum.

**Sağlıklı bir yaşam sizin için neyi ifade eder?**

Tek kelimeyle mutluluğu!



# JESSICA ALBA

**JESSICA ALBA, HALLE BERRY VE ANNE HATHAWAY** gibi yıldızların müthiş bedenlerinin forma girmesini sağlamış Los Angeles'lı ünlü antrenör Ramona Braganza en iyi yağ ve kalori yakan sporları listeledi.



# Yağ yaktıran Sporlar





## Paten ile kayma

30 dakikada 425 kalori yakar

Şaşırdınız mı? Paten kaymak hem size antrenman yaptığınızı unutturacak kadar eğlenceli, hem de yağ ve kalori eritme bakımından listede birinci sırada.

Bu yüksek miktarda yakma etkisi baldır ve kalça kaslarınızın yanlara hareketinden kaynaklanır (bu hareket iki numaralı sporumuz olan koşudaki düz harekete göre vücudunuz için daha zorlayıcıdır). Gövde kaslarınız da de dengeyi koruyabilmek için sürekli aktif kalır Dahası, bütün bu faydaları sağlarken dizlerinize ve diğer eklemelerinize çok fazla yük bindirmezsiniz. Güçlü, sabit bir tempoda paten yapın. Kaskınızı, bilek koruyucularınızı ve dizliklerinizle dirsekliklerinizi unutmayın.

Yağ yakmayı artırmak için: Dönüştürücü olarak bir dakika yüksek tempoyla, bir dakika orta tempoyla kayın.



## Koşma

30 dakikada 374 kalori yakar

Tipik koşucu vücudu, düzgün ve incedir ve bunun bir sebebi vardır: Önemli koşma kasları (bacaklar, kalçalar, gövde) vücudunuzdaki en hızlı kalori ve yağ yakan kaslardır.

Her bir adımdan en fazlasını almak için kollarınızı vücudunuza yakın sallayın, öne eğilmeyin ve ayaklarınızı zemine yakın tutun. Etkiyi azaltmak için önce ayağınızın ortasıyla basın, sonra ayak parmaklarınızı bastırın.

Yağ yakmayı artırmak için: Dönüştürücü olarak hızlı-yavaş koşun, ya da tepelere çıkın.

## İp atlama

30 dakikada 340 kalori yakar

Profesyonel boksörlerin en sevdikleri antrenman yöntemlerinden biri.

Her atlayıştan en fazlasını almak için, ipin ortasında ayakta durduğunuzda, koltuk altlarınızın hemen altına kadar uzanan tutamakları olan bir ip kullanın ve şu ipuçları uygulayın: Ayaklarınızı hafifçe ayırıp vücudunuzu dik tutarak sıçrayın ve fazla yükseğe sıçramayın. İpiniz yoksa bu hareketleri ipsiz yaparak da aynı faydaları görürsünüz.

Yağ yakmayı artırmak için: Hızınızı (düşük, yüksek) ve stilinizi (tek ayakla, sonra çift ayakla atlama) sık sık değiştirin, ya da hafif koşu yaparken atlayın.

**BUNLARDAN  
BİRİNİ YAPTIKTAN  
SONRA  
METABOLİZMANIZ  
GÜN BOYU HIZLI  
ÇALIŞACAKTIR.  
KÜÇÜK BİR  
ANTRENMAN  
KARŞILIĞINDA  
MÜTHİŞ BİR  
FAYDA...**

## Hulahop çevirme

30 dakikada 300 kalori yakar

Bunu yapmak için yetişkinlere uygun boyutlarda bir hulahop (bunlar çocuk hulahoplarından daha büyük ve ağırdır, böylece daha kolay çevrilirler) alın; hulahopu önünüzde dik tuttuğunuz zaman göğsünüze kadar geliyorsa doğru boydadır.

Basitçe belinizin çevresinde döndürmeye başlayın. Başlamak için bir ayağınız önünüzde, diğeri de arkanızda durun ve ağırlığınızı öne ve arkaya verin (daire çizmeyin). Başlarda çok iyi beceremezseniz kafanıza takmayın; yine de bol miktarda kalori yakarsınız, ayrıca her çevirdiğinizde daha iyi yaptığınızı fark edeceksiniz.

## Tenis

30 dakikada 272 kalori yakar

Elinizde bir raketle ter dökmek için bir arkadaş bulmanız ya da ta tenis kortuna kadar gitmeniz gerektiğini zannetmeyin. Sadece bir duvarın ya da garaj kapısının yakınında topu atıp karşılayabileceğiniz düz bir alan bulun.

Dönüştürücü olarak forehand ve backhand vuruşlar yapın – bakalım topu kaçırmadan arka arkaya kaç vuruş yapabileceksiniz. 3 ila 7 metre mesafede durun, bu sizi daha sert vurmaya zorlayacaktır. Servis pratiği yapmak bile vücudunuzu yakma moduna geçirir, çünkü

kaçırdığınız topları almak için koşmanız ve eğilmeniz gerekecektir. Yağ yakmayı artırmak için: 50 veya 100 sefer arka arkaya kaçırmadan topa vurmaya çalışın.



## Dans etme

30 dakikada 221 kalori yakar

Dans etmek listedeki en çok kalori yakan aktivite olmayabilir, ama yine de iyi ve eğlenceli bir metabolizma hızlandırıcıdır.

Burada önemli olan Latin ya da Bollywood gibi hızlı ritimli şarkılar seçerek tempoyu yüksek tutmak ve şarkıların arasında dinlenmemektir.

Yağ yakmayı artırmak için: Kollarınızı kullanın! Onları havaya kaldırıp ritme uygun olarak hareket ettirin.



## Enerjik yürüme

30 dakikada 170 kalori yakar

Bir arkadaşınızla acele etmeden yürümek işe yaramayacaktır. Bir konuşmayı düzenli olarak sürdürmenizi zorlaştıracak kadar yüksek bir tempoyla yürümeniz gerekir.

En fazla kalori yakan kaslarınızdan (bacaklar, kalçalar ve gövde) en fazlasını almak için kısa, hızlı adımlar atın, gövdenizi dik tutun ve kollarınızı adımınızla eşzamanlı olarak ileri geri (sağa sola değil) hareket ettirin. Her bir adımda önce topuğunuzla yere inin, sonra ayak parmaklarınıza doğru bastırın.

Yağ yakmayı artırmak için: Dönüştürücü olarak iki dakika boyunca enerjik yürüyün, bir dakika boyunca da gücünüz yettiği kadar hızlı yürüyün (ya da hafifçe koşun).



## Emre Civelek:

# “Spor Dünyası’nın ürünleri oldukça sağlam”

SPOR YAPMA  
BİLİNCİNİN GİDEREK  
ARTTIĞI ÜLKEMİZDE  
FAALİYET GÖSTEREN  
SPOR MERKEZLERİ HER  
GEÇEN GÜN SPORA YENİ  
NEFERLER  
KAZANDIRIYORLAR.  
İSTANBUL’DA FAALİYET  
GÖSTEREN SPORTS  
CITY SPOR MERKEZİ  
KONFOR VE HİJYENİ  
SPOR SEVELERİN  
HİZMETİNE SUNUYOR.  
MERKEZİN YÖNETİCİSİ  
EMRE CİVELEK  
SORULARIMIZI  
YANITLADI.

### Sizi tanıyabilir miyiz?

İstanbul’da doğdum. İstanbul üniversitesi BESYO (Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu) mezunuyum. Ancak spor salonu işine 27 yaşında girebildim. Bunun öncesinde özel bir holdingde çalışıyordum.

### Okuduğunuz okulun da katkısı vardır belki ama bu işe nasıl girdiniz?

Açık konuşmak gerekirse aklımda böyle bir şey yoktu. Önüme bir imkan çıktı ve bu işe başladık. İş yerini ben ve ortağım İdris Yavuz ile açtık. Kendisi taekwondo derslerine giriyor. Ayrıca milli takım antrenörü, Türkiye şampiyonu ve dünya ikincisi.

### Hangi branşlarda hizmet veriyorsunuz?

Taekwondo, fitness, step, aerobik, grup dersleri gibi birçok branşta hizmet vermekteyiz.

### Gelen tepkiler ne yönde? Başarıya ulaştığımızı düşünüyor musunuz?

Yeni bu işin içine girdik ve 4 aydır tadilatla uğraşıyoruz. Başardık, artık oldu diyemem ama tabi ki gelen tepkiler çok iyi. Müşterilerimiz son derece memnun.

### Spor Dünyası’yla ilgili düşünceleriniz nelerdir?

Başlangıçtan bu aşamaya kadar gerçekten çok memnunuz. Her konuda yardımcı olan birilerini görmek son derece güven verici bir durum. Bu yüzden hiçbir şikayetim yok.

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

İlk aklıma gelen şey hizmet kalitesi diyebilirim ürünleri son derece sağlam. Çalışanlarının son derece içten, bilinçli, profesyonel yaklaşımları işimizi çok kolaylaştırıyor.

### Sektör hakkındaki düşünceleriniz nelerdir?

İnsanlar spor konusunda yeni yeni bilinçlenmeye ve profesyonel destek almaya başladılar. Bu yüzden spor salonlarının popülerliliği artmaya başladı. Spor sektörünün gitgide parladığı bir dönemdeyiz aslında.

### Spor sizin için neyi ifade eder?

Öncelikle sağlıktır. Sonra yaşam kalitesi ve özgüvendir bence.



## SPORA GÖNÜL VERENLERİ

hariç tutarsak, spor genelde hepimizin fazla kilolarımızdan kurtulmak ya da nadiren formumuzu korumak için dakikaları sayarak yerine getirdiği bir görevden öteye gitmez. Ancak son zamanlarda popülerliği giderek artan öyle bir egzersiz programı var ki sporda yeni bir çağ başlattığını söyleyebiliriz. Spor yaparken acı çekme devri kapandı; devir artık ZUMBA devri.

## Röportaj Sibel POLAT



AYŞEGÜL DEMİRİSOY:



# ZUMBA FITNESS

*'m birleşimdir*



**Z**umba, anavatanı Kolombiya'da "Kıpır kıpır olmak" anlamına geliyor. Zaten deneyenler ya da internet ortamında video görüntülerine erişmiş olanlar bilirler, en popüler ve en hareketli şarkılar eşliğinde yapılan, dansla iç içe ve adı üstünde "kıpır kıpır" bir egzersiz programı. Amerika'da istisnasız tüm araştırmalarda birinci sırada yer almayı başaran bu programın dünyada yaklaşık 10 yıllık bir geçmişi var. Ülkemizde son

zamanlarda bilinirliği artmakla birlikte 3 yıllık bir geçmişinin olduğunu söyleyebiliriz.

Bu egzersiz programının yaratıcısı Kolombiyalı step-aerobik eğitmeni Beto Perez'in yaklaşık 3 yıl önce el verdiği güzeller güzeli eğitmenimiz Ayşegül Demirsoy, çığ gibi büyüyen bu akımın

en iddialı, en kıpır kıpır ve Zumba'nın Türkiye ayağı başarılı eğitmeni. O bu işi çok iyi bilmekle kalmıyor, aynı zamanda çok seviyor.

**Şu an sporla iç içe bir hayatınız var, eğitiminiz de spor üzerine miydi yoksa her şeyi bir kenara bırakıp sevdiğiniz işin peşinden mi koşunuz?**

Spora ilgim küçüklüğümünden beri vardı ve Üniversite eğitimimi de Beden Eğitimi Öğretmenliği üzerine yaptım. Mezun olur olmaz fitness ve pilates gibi grup dersleri eğitmenliği yapmaya başladım. Aynı zamanda milli bisikletçi ve lisanslı atletim. Hayatım sporla geçti anlayacağınız. Bundan 3 sene önce de Zumba'yla tanıştım.

**Bizler Zumba'yı yeni yeni tanımaya başladık. En azından Türkiye'de bu kadar uzun bir geçmişi olduğunu biliyordum.**

Zumba'nın dünyada yaklaşık 10 yıllık, Türkiye'de ise 3 yıllık bir geçmişi var.

**ZUMBA ESASINDA DANS VE FITNESS'IN BİRLEŞİMİDİR. ZATEN İSMİ DE 'ZUMBA FITNESS'DIR. DANS EDERKEN BİR TARAFTAN DA FARKINDA OLMADAN SGUAT, LUNGE GİBİ ZOR BACAK EGZERSİZLERİNİ, BİCEPS CURL, TRİCEP CURL GİBİ KOL EGZERSİZLERİNİ YERİNE GETİRİR VE SÜREKLİ AKTİF TUTMANIZ SEBEBİYLE TÜM KÖRE (KARIN) BÖLGENİZİ, YANI TÜM VÜCUDUNUZU ÇALIŞTIRIRSINIZ.**

**Türkiye'de bu sporla tanışan ilkkışilerden birisiniz diyebiliriz o halde. Sizin tanışmanız nasıl oldu bu sporla?**

Evet öyle denilebilir. Türkiye'de henüz fazla duyulmamışken de benim bu egzersiz programına ilgim vardı. Zumba'nın yaratıcısı Beto Perez'in 3 yıl önce ülkemizde verdiği ilk ve tek eğitime katıldım. Aldığım eğitimle birlikte Zumba eğitmeni oldum. 3 yıldır da eğitmenlik yapıyorum.

**Zumba'nın çıkış noktası sporu eğlenceli hale getirmektir diyebilir miyiz? Bize biraz bu fikrin nasıl ortaya çıktığından söz edebilir misiniz?**

Bu egzersiz programının yaratıcısı Kolombiyalı eğitmen Beto Perez'dir. Kendisi bir gün dersine geldiğinde, ders için kullandığı CD'lerinin yanında olmadığını, onları unuttuğunu fark ediyor ve derse devam edebilmek için kendisi için hazırladığı Salsa-Merengue CD'sini kullanıyor. Dersin sonunda öğrenciler dersten o kadar çok keyif alıyorlar ki, bu ders hızla yayılmaya başlıyor ve Beto bu derse Kolombiya dilinde vızıldamak, kıpır kıpır olmak anlamına gelen Zumba adını koyuyor.

**O halde Zumba aynı zamanda bir dans çeşididir de diyebilir miyiz?**

Zumba esasında dans ve fitness'ın birleşimidir. Zaten ismi de 'Zumba fitness'dır. Dans ederken bir taraftan da farkında olmadan squat, lunge gibi zor bacak egzersizlerini, biceps curl, triceps curl gibi kol egzersizlerini yerine getirir ve sürekli aktif tutmanız sebebiyle tüm köre (karın) bölgenizi, yani tüm vücudunuzu çalıştırırsınız.

**Beto'nun eğitimlerde özellikle vurguladığı, dikkat edilmesini istediği bir nokta var mıydı?**

Kareografinin kolay olmasının önemini vurgular. Amaç insanların keyif alarak spor yapmalarını sağlamak olduğu için, "İnsanlar dersinizden çıkmak istemesinler, eğlensinler, spor yaptıklarını anlasınlar" diyor.

**Çok hareketli bir program olduğu için soruyorum, sakatlanmalar oluyor mu?**

Sertifikalı eğitmenler tarafından verilen derslerde, gösterilen figürler tekrarlandığında böyle bir sıkıntı yaşanmaz. Ayrıca yeri gelmişken belirtmek isterim Zumba'nın Uluslararası egzersizlere uygunluğu 'Amerikan Aerobik ve Fitness Kuruluşu' (AFAA) tarafından onaylanmıştır. Tescilli bir



markadır ve eğitmenlik sertifikasına sahip olmayan kimse Zumba dersi veremez. Bu yüzden korkulacak bir şey yoktur diyebilirim aksine kardiyovasküler egzersiz olması sebebiyle kalbinizi güçlendirir, kas yoğunluğunuzu artırmak suretiyle de direnci-



nizi ve gücünüzü artırır.

**Bu kadar popüler bir sporu insanlarla buluşturmanın güzellikleri ya da zorlukları nelerdir?**

Hiçbir zorluğu yok diyebilirim. Çünkü ben gerçekten çok severek yapıyorum ve öğretiyorum. Öğrencilerim de derslerden son derece mutlu ayrılıyorlar. Bu da işin en güzel tarafı bence; onların kendilerini iyi hissettiklerini bilmek.

**Öğrencilerinizle ilgili en belirgin ve hoşunuza giden gözlemlerinizi nelerdir?**

Kilo vermeleri ve şekillenmeleri ile birlikte en çok hoşuma giden özgüvenlerinin arttığını görmek. Dersin başlarında zorla öne çıkardığım öğrencilerim, şimdi eğitmen olma yolunda ilerliyorlar.

**Kareografiyi nasıl belirliyorsunuz?**

Temelde Salsa, Merengue, Reggaeton ve Cumbia

gibi danslardan kolay ve herkesin uyum sağlayabileceği figürler seçiyoruz. Zumba eğitmenlik eğitimlerinde bize öğretilen temel hareketleri göz önüne alarak hazırlıyoruz.

**YEDİKLERİME DİKKAT EDİYORUM ANCAK ŞUNU YEMEM, BUNU YEMEM DİYE KENDİMİ KISITLAMIYORUM. DOĞRU SAATLERİ AYARLAYARAK HER ŞEYİ YİYORUM. MESELA GECE GEÇ SAATLERDE ÇOK AĞIR BİR YEMEK YEMEM, DAHA ÇOK SALATA YA DA IZGARÂ YERİM. ANCAK GÜNDÜZ HERHANGİ BİR KISITLAMAM YOKTUR. BİR DE TABİİ ÇOK SU İÇİYORUM, FORMU KORUMAK AÇISINDAN BU GERÇEKTEN ÖNEMLİ BİR FAKTÖR.**

**Dans bir yetenek işidir. Bu sporu yapabilmek için de yetenekli olmak gerekiyor mu?**

"Dans" sözcüğü sizi korkutmasın, Zumba yapmak için özel bir yeteneğe ihtiyacınız kesinlikle yok, eğitmeninizi takip etmeniz ve kendinizi müziğe bırakmanız yeterli olacaktır. Kolaylıkla öğrenilebileceğini garanti edebilirim.

**Bir derste ortalama kaç kalori yakılıyor?**

Bir derste 500- 600 kalori kaybedersiniz ve bu rakam kısa sürede şekillenmek ve kilo vermek için ciddi anlamda yardımcı olabilecek bir rakamdır.

**Fotoğraflarımızdan anladığım kadarıyla bu sporun bir kıyafet tarzı, kendine özgü bir markası var sanırım değil mi?**

Zumba insanlar arasında bir tutkuya dönüşmekle birlikte, çok ciddi anlamda bir sektör haline geldi. Ayakkabısından pantolonuna, aksesuarından iç

giyimine kadar aklınıza gelebilecek pek çok şeyi Zumba markalı olarak bulabiliyorsunuz. 3 ayda bir yeni kreasyonlar geliyor.

**Peki Zumba'nın da kendi içinde çeşitleri var mı?**

Evet var. Çocuklar için Zumbatomic, yaşlılar için Zumba Gold, yaz için Aqua Zumba var. Zumbatomic; çocuklara özel, kolay ve sıkımayacak bir konsept. Müzikleri bile ayrı, çocuklara yönelik şarkılarla yapılıyor. Gold yaşlılara yönelik olduğu için kareografi daha hafif, daha az sıçrama yapılıyor. (Bu arada ufak sıçramalar kemik erimesine iyi geliyor). Aqua Zumba doğrudan havuzda yapılıyor. Bir de Zumba Toning var, o da Zumba için özel olarak üretilen çingıraklı dumbel'lerle yapılıyor. Hem dumbel'lerle tempo tutup, hem de kollarınızı çalıştırıyorsunuz.

**Türkiye'de erkekler dansa sıcak bakmazlar genelde, öğrencileriniz arasında erkekler var mı?**

Erkekler Türkiye'de ne yazık ki Zumba derslerine girmek konusunda kadınlara kıyasla biraz daha çekingen davranıyorlar. "Erkek adam kıvrırmaz" durumu var bizim insanımızda.

Bu yüzden bunun sadece dans olmadığını; bir spor olduğunu, evet bazen kıvrırdığımızı ama kıvrmanın erkekliği bozmayacağını anladıkları anda bu dersin müptelası oluyorlar. "Maçı izlemek yerine dersine geldik" diyerek karı koca Zumba'ya gelen öğrencilerim var.

**Şimdiden bir Zumba meraklısı oldum diyebilirim. Son olarak ilave etmek isteyeceğiniz bir şeyler var mı?**

Hepimizin ortak amacı vücudumuzu çalıştırmak, ruhumuzu beslemek ve bunu mümkünse sıkılmadan ve eğlenerek yapmaktır. Bu nedenle hayatında sporun eksikliğini hisseden herkesin Zumba'yla bu boşluğu dolduracağına, sporsuz yapamayanların da işe biraz renk katacağına inanıyorum. Denemekten korkmayın; çünkü vazgeçemeyeceksiniz.

**Yemek pişirmeyi sever misiniz?**

İşlerin yoğunluğundan çok fazla zaman bulamıyorum açıkçası ama fırsat yaratabildiğimde yemek yapmaktan çok keyif alırım.

**En sevdiğiniz yemek nedir?**

Makarna ve mantı.

EGZERSİZ SONRASINDA KAN  
ŞEKERİNİZİ ÖLÇÜN VE  
DEĞERLERİ SÜREKLİ TAKİP  
EDİN. KAN ŞEKERİNİZİ TAKİP  
ETMENİZ EGZERSİZİN  
VÜCUDUNUZA ETKİLERİNİ  
GÖRMENİZİ SAĞLAR.

MÜMKÜNSE TEK  
BAŞINIZA EGZERSİZ  
YAPMAYIN. EGZERSİZ  
YAPMAK İÇİN SPOR  
SALONU VE HALKA AÇIK  
ALAN GİBİ KALABALIK  
MEKANLARI TERCİH EDİN.



KAN ŞEKERİNİZ 100 MG/DL  
ALTINDA ÇIKTIYSA DOKTORUNUZ  
TARAFINDAN ÖNERİLEN  
KARBONHİDRATLARDAN ALIN.  
30 DAKİKALIK EGZERSİZ İÇİN  
20-30 GR YETERLİ OLUR.

SICAK GÜNLERDE  
EGZERSİZ YAPMAKTAN  
KAÇININ.

- İnsülin kullanıyorsanız doktorunuza insülin kan düzeyinin ne zamanlar en yüksek seviyeye ulaştığını sorun ve bu sırada egzersizden kaçının.
- İnsülin enjeksiyonu alıyorsanız, enjekte ettiğiniz vücut bölgenizi (kol, bacak) egzersiz sırasında kullanmayın.
- Kan şekeriniz 250 mg/dl

- Egzersiz sırasında rahat ayakkabılar giyin.
- Ağırlık egzersizi yapacaksanız ağırlık miktarını düşük tutup tekrar sayısını artırın.
- Ağırlık kaldırırken nefesinizi tutmayın veya ıkmayın. Sizi fazla zorlayan ağırlıklardan kaçın.
- Egzersiz sonrasında kan şekerinizi ölçün ve

- değerleri sürekli takip edin. Kan şekerinizi takip etmeniz egzersizin vücudunuza etkilerini görmenizi sağlar.
- Egzersiz öncesinde ve sonrasında mutlaka sıvı alın.
- Sıcak günlerde egzersiz yapmaktan kaçın.
- Mümkünse tek başınıza egzersiz yapmayın. Egzersiz yapmak için

spor salonu ve halka açık alan gibi kalabalık mekanları tercih edin. Spor, diyabetliler için vazgeçilmez bir tedavi biçimi. Ancak egzersiz programınız doktorunuz tarafından takip edilirse, yapacağınız egzersiz ve yoğunluğu daha kolay belirlenir, böylece sağlığınıza da tehlikeye atmamış olursunuz

# SPOR

ücudun ihtiyacı olan vitamin ve mineralleri eksik bırakmadan ve sağlıklı beslenme ile gerçek anlamda fayda sağlanabilecek sporu hayatınızın merkezine almadan önce spor öncesi ve sonrasında bazı kuralları unutmamanız gerekiyor. İşte şeker hastaları için bunlardan en önemlileri:

## Şeker hastalarının spor yaparken dikkat etmesi gerekenler:

- Yemeğinizi mutlaka egzersiz yapmadan bir-üç saat arasında yemiş olun.

üzerindeyse egzersizden kaçın.

- Kan şekeriniz 100 mg/dl altında çıktıysa doktorunuz tarafından önerilen karbonhidratlardan alın. 30 dakikalık egzersiz için 20-30 gr yeterli olur.
- Gece geç saatlerde egzersiz yapmaktan kaçın. Egzersiz aynı zamanda kafein gibi uyarıcı bir etkiye sahip olduğundan uykunuzun kaçmasına da neden olur.
- Düzenli egzersiz yapmaya başladıktan sonra doktorunuza kullandığınız ilaçların dozu ile ilgili danışın.



# DİYABET

SPOR VE GÜNLÜK EGZERSİZ SAĞLIKLILIK BİR HAYAT SÜREBİLMEK İÇİN YAŞAMIN OLMAZSA OLMAZLARI. FAST-FOOD TÜKETİMİNİN ARTMASI, SAĞLIKSIZ VE YETERSİZ BESLENME, HAREKETSİZLİK GİBİ NEDENLERLE DAHA FAZLA SAĞLIK SORUNU İLE BOĞUŞAN MODERN TOPLUM SOLUĞU SPOR SALONLARINDA, YÜRÜYÜŞ PARKURLARINDA ALIYOR. ANCAK SPOR YAPMANIN DA BAZI KURALLARI VAR. ÖZELLİKLE DİYABET GİBİ BİR SORUNUNUZ VARSA!



# SİGARA KALP DAMAR YAŞINI 15, SINAV STRESİ 5, OBEZİTE İSE 30 YIL İLERLETİYOR. 7-8 YAŞLARINDA OBEZ BİR ÇOCUĞUN DAMAR YAŞI İSE 38.

**S**ağlıklı yaşamın altın kurallarından biri olan kalp ve damar sağlığını, “damar yaşı” ile ölçmek mümkün. Yeni doğmuş bir bebeğin kalp ve damar yaşı, fiziksel yaşla aynı. Yani 0. Ancak 1 yaşından itibaren

beslenmeye ve yaşam tarzına bağlı olarak fiziksel yaşla kalp damar yaşı farklılaşmaya başlıyor.

Kalp ve Damar Cerrahisi Prof. Dr. Bingür Sönmez, yaşam tarzına bağlı olan faktörlerin, kalp ve damar yaşını nasıl etkilediğini örneklerle açıkladı: “İnsanların iki türlü yaşı vardır; biri takvim, diğeri de damar yaşıdır. Yeni doğmuş bebeğin hem takvim hem de damar yaşı 0’dır. Ancak bunlar birlikte ilerlemez. Çünkü insan yaşamını yakından ilgilendiren ancak uzak durulması gereken çok önemli faktörler, kişiden önce kalbini ve damarlarını yaşılandırıyor. Kişinin 1 yaşından itibaren kalp ve damar yaşı hızla büyümeye, fiziksel yaşın onlarca yıl önüne geçmeye başlıyor.

## SİGARA İÇİYORSANIZ 15 YIL DAHA YAŞLISINIZ!

Sigara içen kişiler, takvim yaşından 15 yaş daha yaşlı olduklarını bilmelidir. Çünkü sigara, kalp damar yaşını 15 yıl ilerletiyor. Yani sigara tiryakilerinde damar yaşı, 15 yıl

önden gidiyor. 20 yıl, günde 1 paket sigara içen bir insanın, ömrünün 5-10 yıl daha kısa olduğu kesinlikle bilinmelidir.

## YANLIŞ BESLENME KALBİ 30 YIL İLERİ GÖTÜRÜR

Yanlış beslenme de kalbi yaşılandıran en önemli risk faktörlerinden biridir. Sağlıksız beslenme, kalp ve damar yaşını 30 yıl ileri götürmektedir. Amerikan Kalp Derneği’nin yaptığı bir araştırmaya göre; 10-15 yaşındaki obez çocukların damar yaşı 45.

## 8 YAŞINDAKİ ÇOCUĞUN KALBİ 38 YAŞINDA!

Çocuklukta alınan kilolar ileriki yıllarda çok zor verilmektedir. Çocuklukta başlayan damar sertliğinin hızı, ileri yaşlarda başlayan damar sertliğinin hızından çok daha farklı seyretmektedir. 7-8 yaşlarındaki bir obez çocuğun kalp ve damar yaşı, takvim yaşının üzerine 30 yıl ilave edilerek hesaplanmaktadır. Bu durumda, 8 yaşındaki bir çocuğun kalp yaşı 38’dir. Çünkü obezite nedeniyle damar cidarında, damar sertliğinin başlangıcı olan yağlanma plakları başlayabilir.

## SINAV STRESİ KALPTEN 5 YIL GÖTÜRÜYOR!

Gençlerin üzerine yüklenen ağır sınav stresi, kalp yaşını olumsuz etkiliyor. 12-13 yaşındaki

bir çocuk, sınavlara hazırlanmak için 3 yıl yarış atı gibi koşuruluyor. Her sınav dönemi çocukların damar yaşına 5 yıl ekliyor. 18 yaşına gelmiş ve en az iki sınav geçirmiş olan bir gencin kalp yaşı, üzerine eklenen ortalama 7 yıl ile birlikte en az 25 oluyor.”

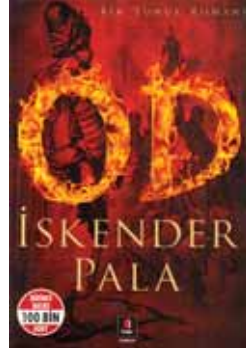
## İLK BİR YAŞTA ÖZEL MAMALAR KULLANILMAMALI

İlk bir yaş içerisinde çocukların anne sütü ile beslenmesi çok önemlidir. Bu dönemde çocukların ileride obezite sorunu yaşamasına neden olan özel mamalar, kesinlikle kullanılmamalıdır. 2 ile 6-7 yaş arasında çocuklara iyi bir beslenme alışkanlığının yanı sıra; özellikle spor alışkanlığı da kazandırılmalıdır. Bu dönemde; oyun oynama, bahçeye çıkma, parka gitme gibi basit eğlencelerin yanında, spor da olmalıdır. 7-15 yaş arası çocukların fast food beslenme tarzından kesinlikle uzak tutulması gerekir. Çocuklara 10 yaşından itibaren sağlıklı beslenme alışkanlığı kazandırılmalı, fast food’un zararları öğretilmelidir. Çocukluk çağından itibaren sağlıklı ve dengeli beslenen çocuklar, yine genç yaşlardan itibaren spor yaparak hayatını devam ettirdiğinde, 80 yaşına geldiğinde bile golf oynayabilir. Ancak aynı yaşta başka bir kişi, yaşam kalitesini düşüren her türlü olumsuz etmen nedeniyle tekerlekli sandalyeye dahi bağlı kalabilir.

kalbiniz  
kaç  
yaşında?

**KEMİK YAŞI**, yumurtalık yaşı, cilt yaşı derken yaşam kalitesinin yükselmesine çok önemli etkileri olan kalp ve damar yaşı da, insan hayatının en önemli parçalarından biri oldu.

# Kitaplık



## OD

**İskender Pala**  
**Kapı Yayınları**

Her yazdığı romanla yüz binlerin kalbini fetheden  
İskender Pala yeni romanı 'Od' ile yeniden  
okurlarını selamlıyor. Od bir Yunus Emre romanı.  
Gök kubbemizin her zaman parlayan...



## Aklından bir sayı tut

**John Verdon**  
**Koridor Yayıncılık**

Bir adam, posta kutusuna bırakılmış imzasız bir  
mektup alır. Mektupta şöyle yazmaktadır:  
"Aklından herhangi bir sayı tut. 1 ila 1000  
arasında herhangi bir sayı." Adam öylesine 658...



## Küçük Mucizeler Dükkanı

**Debbie Macomber**  
**Martı Kitabevi**

Kitapları bütün dünyada 140 milyondan fazla satan  
ve birçok dile çevrilen Debbie Macomber, yürek  
ısıtan romanlarıyla şimdi de Türkiye'de...  
"Artık o eski tasasız kız değilim...."



## İSKENDER

**Elif Şafak**  
**Doğan Kitap**

Şu hayatta insan en çok sevdiklerini acıtır... En  
derin yaralar ailede açılır, kabuk tutsa bile kanar  
hikâye, içten içe... Aşkı aramadan evvel, düşün bir,  
ya benden...



## İki Cami Arasında Aşk

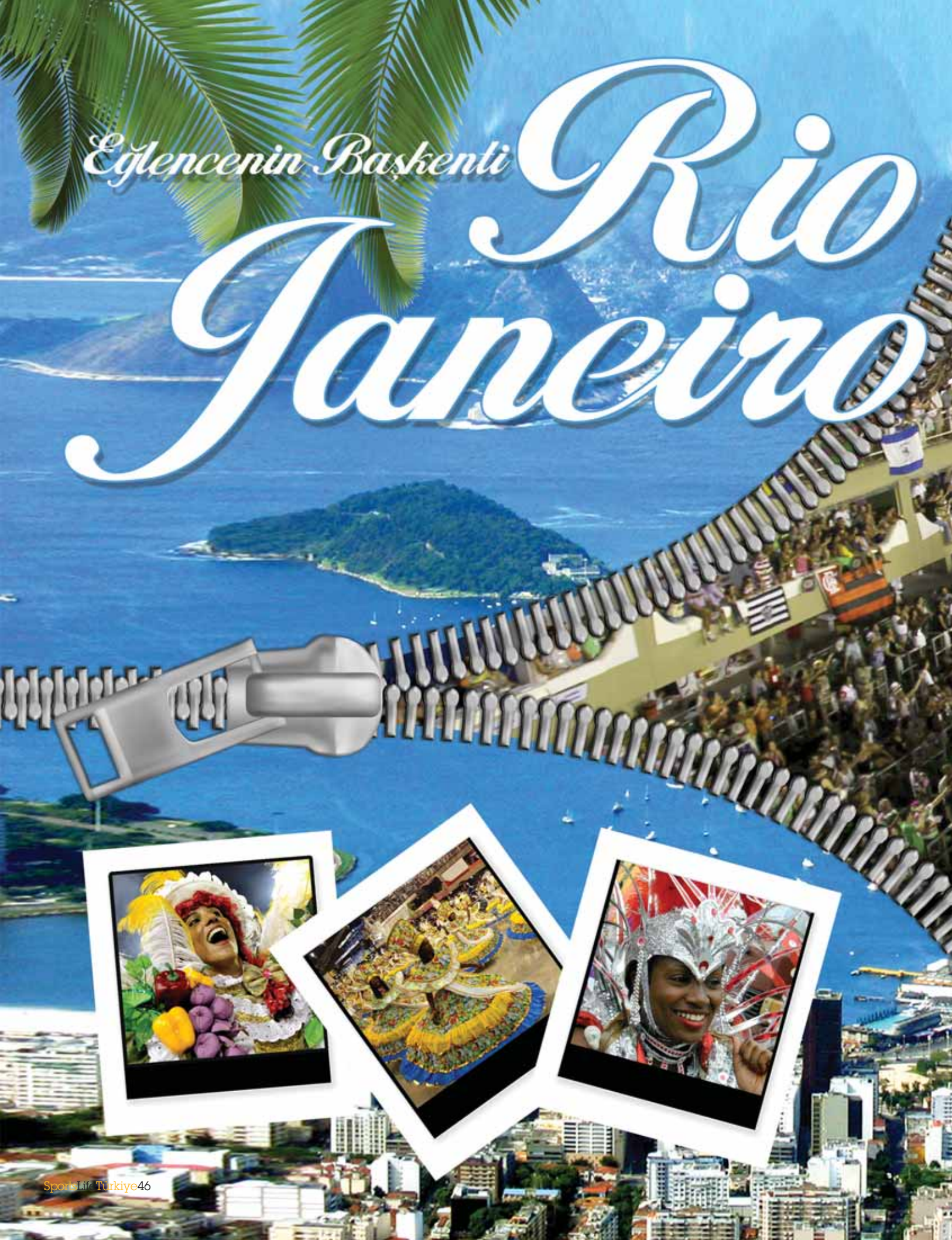
**Mürvet Sarıyıldız**  
**Mola Kitap**

18 yaşında kendi arzusu ile devşirilip payitahtta getirilen Sinan,  
Karaboğdan Seferi sırasında gördüğü Mihrimah Sultan'a âşık  
olur. Bu aşk, Sinan'a önce Prut Nehrini on üç günde...



*Eğlencenin Başkenti*

# Rio Janeiro





# de

Olağanüstü güzellikte bir adada kurulmuş dünyanın en güzel şehirlerinden biri. Orada yaşayanlar bu gözalıcı kenti Rio de Janeiro'dan çok Cidade Maravilhosa diye çağırıyorlar. Yani 'mükemmel şehir'...





400 yaşından fazla bir geçmişe sahip olmasına rağmen Rio, oldukça modern bir şehirdir. Yaklaşık 1200 km<sup>2</sup>'lik bir alanı kaplar ve Brezilya'nın en hızlı büyüyen ve en kalabalık şehirlerinden biridir. 10 milyondan fazla sakini (6 milyonu şehir içi, 4 milyonu çevresinde) Rio'yu Brezilya'nın en büyük ikinci kenti yapmaktadır.



**R**

io'nun nüfus yoğunluğu dünyada en yüksek olanlardan biridir. Rio'nun nüfus yoğunluğu, geçmişinin bir yansımasıdır. Afrikalı, Avrupalı ve Güney Amerikalı gibi değişik grupların, koloniler zamanından bugüne yaptıkları evliliklerle bugünkü halini almıştır.

Rio'nun en önemli kültürel olayı şüphesiz her Şubat sonu veya Mart başı düzenlenen Karnavaldır. Dünyanın her yerinden birçok insanı cezbeder ve yüzbinlerce insan Rio' nun bu şatafatlı eğlencesine katılır. Karnavalın kaynağı, 15. yy' da doğuda Portekiz' deki eğlence geleneğidir. 19. yy ortalarında Rio sosyetesinde maskeli balolar popüler oldu; ama yoksul halk da kendini dışlamadı ve kendi gruplarıyla geçiş törenleri yaptılar. Samba okulları karnavalda birinci gelmek için yarıştılar. Bu amaçlı kurulan arena 90. 000 kişi kapasiteli. yarışmalarda jüri müzik, elbise, hikaye, şarkı, ritim ve dans olarak hepsinden puan vermek durumundadır.



### Karnavallar:

Rio de Janeiro denilince akla ilk gelen elbetteki dünyaca ünlü karnavalları. Oldukça geleneksel ve otantik bir havası olan bu törenler sanki Brezilya insanın renkli kimliğini yansıtıyor. Karnavalda bir-

çok Samba klübü büyük ödül için yarışıyor. Kökenleri Afrika ve Hindistan' a dayanan Samba' nın Rio için önemi büyük. Ancak beklenenin aksine karnaval zamanı, Rio'ya gitmek için pek de uygun bir zaman olmayabilir. Özellikle kalacak yer, taksi ve restoranlar oldukça pahalılaşması, ziyaretçi sayısı-





### Flamengo:

Guanabara körfezinin manzarasına hakim olan kilise ve müzeleri ile ilgi çekiyor.

Burle Mark tarafından dizayn edilmiş parkında 3000'in üzerinde çeşitte ağaç bulunuyor. Ayrıca galeri ve tiyatrosuyla da turistlerin uğrak mekanı.

### Leblon

19 yy' ın sonlarından beri çiftlikleriyle tanınan Rio'nun en hoş yerlerinden biri. Özellikle tepelerle kaplı bu kasabaya yorucu bir geceden sonra bir pizza ve bira için uğrayabilirsiniz. Burada mekanlar sabah saat 04:00' a kadar açık.

### Ipanema:

Harika kumsallı, restoranları, hareketli gece hayatı, her keseye uygun otelleri ve yürüme alanlarıyla vazgeçilmez bir yer. Ayrıca tam bir kültür merkezi diyebiliriz. Sanat galerileri, iki üniversitesi, çeşitli okulları ve 24 saat açık ciber - kafeleriyle size birçok kolaylık sağlıyor.

### Sugar Loaf Mountain

(Tath Gezinti Dağı): Meşhur teleferikler ziyaretçileri, muazzam bir manzaraya sahip olan Rio de Janeiro' nun en tepe noktasına çıkarır.

### Tijuca Forest

(Tijuca Ormanı): Her ne kadar şehrin göbeğinde olsalar da (otele yakın) Tijuca Ormanı, ziyaretçilere Brezilya'nın ünlü yağmur ormanının zevkini yaşatır. Orman bir çok dağ sırasını çevreler ki bu da şehrin kuzey ve güney bölgelerini birbirinden ayırır.

### The Botanical Gardens

(Botanik Bahçeler): Botanik Bahçeler eski kraliyetin gezinme yeridir ve otelden sadece birkaç dakika uzaktadır. Şimdi nesli tükenmekte olan birçok botanik çeşit için, buna ülkeye adını veren Brazil ağacı da dahil kutsal bir yer olmuştur.

### National Fine Arts Museum

(Ulusal Güzel Sanatlar Müzesi): Koleksiyonundaki 800' ün üstündeki heykel ve resim ile şehir merkezindeki güzel sanatlar merkezidir. Müze, Avrupa'dan getirdiği şaheserleri kadar 20. yüzyıl klasiği Candido Potinari' s Cafe' nin de bulunduğu the Galeria de Arte Brasileira ile gurur duymaktadır.

nın zirvede olduğu bu dönemde etrafın çok kalabalık olması detavantajlar yaratıyor. Rio'ya gitmek için en iyi zamanın ne olduğu sorusuna ise kesin bir cevap vermek oldukça güç. Yazın aşırı sıcak, kışın ise bitmek bilmeyen yağmur zorluk çıkarıyor.

## GEZİLECEK YERLER:

Şehrin yüksek tepelerinden gördüğünüz manzara karşısında kendinizi bir kartpostalın içinde hissedebilirsiniz. Copacabana, Ipanema, Leblon ve Barra da Tijuca kumsallarında güneşin ve denizin tadını çıkarabilir, huzuru yakalayabilirsiniz. Ayrıca dünyanın en büyük stadyumu da Maracana Stadium burada bulunuyor. Tabi Rio denilince ilk aklı gelen karnavallar ise başlı başına bir dünya. . .

### Urca:

Rio'da bulunan bu küçük kasaba dört katlı yapıları ile çok şirin bir yer. Daha çok yerli sanatçıların yaşadığı mekan özellikle teleferikleriyle ünlü. Bu teleferikler yardımıyla önce Urca tepesine sonra Sugarloaf dağlarına çıkabilirsiniz.

Ayrıca burası 1940' larda en parlak dönemini yaşayan Casino da Urca ile de ünlü.



### The Statue of Christ the Redeemer

(Kurtarıcı İsa Heykeli): Kurtarıcı İsa Heykeli, dünyanın en ünlü görülmeye değer yerlerinden biridir. 600mt' lik bir dağın tepesindedir ve Rio de Janeiro' ya temiz havada güzel bir bakış sağlar. Tramvayla yukarı çıkabilirsiniz.





### Maracana Stadium

(Maracana Stadyumu): Futbol Brezilya'da inanılmaz popülerdir; hatta Brezilya futbolun evi ise, Maracana Stadyumu' u da onun tapınağıdır derler. 200.000 kapasitesi ve bir de Brezilya'nın futbol zaferlerinin sergilendiği - buna Pele'nin 10 numaralı forması da dahil - Futbol Müzesi vardır.

### Museum of Modern Art

(Modern Sanatlar Müzesi): Müze, 1978'deki yangında harab olduktan sonra, şanını ve koleksiyonunu yeniden oluşturmak için çok çalışıldı. Şu an Brezilyalı sanatçıların 4000'den fazla eserini barındıran müze, Rio'nun çağdaş sanatlar merkezidir.

### National Museum

(Ulusal Müze): Bu büyük ve etkileyici müze eski imparatorluk konağında kurulmuştur. Bulunduğu saha oldukça geniş ve en çok ziyaret edilen parktır. Balkondan manzara müthiştir, gösteriler, özellikle Brezilya'nın değişik bölge insanların düzenledikleri gösteriler görülmeye değer.

### Museum of the Republic

(Cumhuriyet Müzesi): Bu müze, 19. yy ortalarında inşa edilmiş olup, yakın zamanda tamamen restore edilmiş Palacio do Catete'de bulunmaktadır. Müze, Rio de Janeiro ülkenin başkenti cumhuriyetçi döneme ait el yapımı eserleri ve sanat eserleri ile iyi bir koleksiyona sahiptir.

### Municipal Theater

(Kent Tiyatrosu): Klasik müzik, opera ve tiyatro gibi icra edilen sanat eserlerinin sahnelendiği mekandır. Tiyatro, dünyaca ünlü bale ekibi ve operanın yuvasıdır.

### Indian Museum

(Yerel Müze): Bu müze Brezilyalı yerli halkın ekonomik, dini ve sosyal hayatlarını sergiler. Kompleksin büyük bir kütüphanesi, küçük bir el sanatları dükkanı ve sakin bir bahçesi vardır.

### Carmen Miranda Museum

(Carmen Miranda Müzesi): Bu müze, Hollywood'un Brezilyalı sürprizi Carmen Miranda'nın hikayesine evsahipliği yapar. 1940'larda ve 50'lerdeki USA başarısından sonra Brezilya'da tapılacak figür haline geldi.

## GÖR MEDEN DÖN MEYİN!

- \* Dünyanın en geniş tropikal ormanı Tijuca yağmur ormanlarını mutlaka ziyaret etmelisiniz.
- \* Muhteşem Maracana Stadyumunda bir futbol maçı izleyin.
- \* Atlantik Okyanusunun yanına kurulu Atlantik city olarak bilinen çok lüks otellerin ve yapıları ile ilginç mozağı olan şehri bir de siz keşfedin.
- \* Corcovado dağlarında bulunan uzunluğu 30 metreyi bulan dünyanın en geniş heykellerinden biri-Christ the Redeemer-tek kelimayle görülmeye değer.
- \* Ayrıca bir araba kiralayıp şehrin tüm çevresini görebilir ya da heyecan istiyorsanız helikopterden atlayabilir, son olarak Rio'nun nefes kesici manzarası için Sugarloaf dağına tırmanan trenlerle seyahat edebilirsiniz.
- \* Rio de Janeiro sınırlarını aşip dünyada ün yapan ve her yıl yüzlerce turist ağırlayan Rio karnavalına katıldığınızda karnavalın büyüklüğü ve görkemi karşısında çok şaşıracaksınız.
- \* Çok güzel kadınların ve harika kostümlerin biraraya geldiği Rio'ya has partilerde Samba dansını bir kez de siz deneyin.

## Rio de Janeiro Yemekleri

Bir ülkeye ilk kez gittiğimizde hepimiz o ülkeye ait yemekleri tadmak isteriz. Özellikle de yemek kültürü bizimkinden çok farklı olan egzotik yiyecekler hepimizin ilgisini çekiyor. Turistik bir kent olan Rio'da yemek kültürü hayli geniş bir perspektifte her zevke hitap eden geniş bir menüye sahip.

Restoranlar ise iyi bir şeyler yemek istiyorsanız haklı olarak ucuz sayılamayacak bir fiyat sunuyorlar. Eğer seçtiğiniz restoranda fiyat listesi yoksa tavsiyemiz derhal oradan çıkmanız ya da büyük bir süprize hazırlıklı olmanız. Siz istemediğiniz sürece masanıza su gelmeyecektir. Su da ücrete dahil ediliyor.

Çok keskin ve acı bir tada sahip olan kahveler lezzetli ve denemeye değer. Tüm dünyada olduğu gibi Rio'da da fast-food oldukça yaygın. Bu

alandan en çok sesini duyuran ise McDonald's. Son zamanlarda en gözde içecek ise "Açaí".

Bu Amazon meyvelerinin karışımından

elde edilen hayli enerji verici bir içecek. Koyu kırmızı rengi sizi korkutmasın, tadı gayet güzel. Yanında sandviç yemek ise en iyi seçim olacaktır. Değişik bir sandviç arıyorsanız sıcak servis edilen muzlu Milas'tı tavsiye ederiz.

Gelelim Brezilya'nın spesyallerine. Brezilya çok büyük bir ülke. Etnik yemekleriyle de turistlere keyifli anlar yaşıyor. Domuz etiyle pişirilen fasulye yemeği - Feijoada, mutlaka denemeniz gereken yemeklerden biri. Feijoada ile birlikte servis yapılan Farofa ise manyokunun yumurta ve tereyağı ile kavrulduktan sonra muz ile karıştırılmasıyla yapılır ama bir ana yemek değildir.

## Alış-Veriş

Brezilya renkli ve desenli kıyafetleri hayatımıza sokan ülkelerin arasında yer alıyor. T-Shirtler, gözlükler, şortlar terlikler, şapkalar... hepsi desenli, hepsi rengarenk. Ayrıca alışveriş yapmak için sokak sokak gezmenize de gerek yok. Eşsiz kumsallarında güneşlenirken plajlarda satıcılar bu renkli alışveriş dünyasını ayağınıza

kadar getiriyor. Renkli kıyafet ve aksesuarların süslediği vitrinlerin bir diğer ışıltısı ise mücevherlerdir. Brezilya'da ki mücevher madenleri ve dünyaca ünlü "Stern" mücevher firmasının burada bulunması sonucunda Rio'yu ziyarete gelen bir çok insan bu ışıltılardan kendini alamıyor. Ametis, elmas, zümrüt, safir, rubi, topaz, turmarın, turkuaz gibi mücevherler özellikle bayanları oldukça etkiliyor. Tabii ki de bu mücevherlerin oldukça pahalı olduklarını da söylemeden geçmeyelim. Ancak parayı gözden çıkartıp bir mücevher satın almaya karar vererseniz, mutlaka mağazalardan satın alın, ve satın aldığınız ürünün garanti belgesi olmasına dikkat edin.



VÜCUT  
GELİŞTİRME,  
FITNESS, STEP,  
AEROBİK  
DALLARINDA  
EĞİTİM  
VEREN FITNESS  
LIFE SPOR  
MERKEZİ  
BAYRAMPAŞA'DAN  
SONRA  
SEFAKÖY'DE  
SPOR SEVERLER  
HİZMET VERİYOR.  
FITNESS LIFE  
SPOR MERKEZİ  
YÖNETİCİSİ  
MAHMUT İLHAN,  
SPORTS LIFE  
TÜRKİYE'NİN  
SORULARINI  
YANITLADI.



**Mahmut İLHAN:**

# “SPOR DÜNYASI BÜYÜK VE KALİTELİ BİR FİRMA”

## Sizi tanıyabilir miyiz?

1970 doğumluyum ve çocukluğumdan beri Taekwondo ile uğraşıyorum. Şimdi 3. kademe kıdemli antrenörüm. Açıköğretim Fakültesinde Spor Yöneticiliği okudum.

## Firmanız hakkında kısaca bilgi verir misiniz?

2000 yılından beri salon işletmeciliği yapıyorum. Bayrampaşa'da ve yaklaşık 5 ay önce de Sefaköy'de

açtığımız spor salonu faaliyetlerimize devam ediyoruz. Kendi alanlarında eğitimi, kariyeri olan 7 antrenör ile hizmet veriyoruz.

## Hangi branşlarda hizmet veriyorsunuz?

Vücut geliştirme, fitness, step, aerobik dallarında eğitim vermekteyiz.

## Başarınızın sırrı nedir?

İşimde disipline önem veren bir insanım. Başarımın da disiplinli olmaktan geldiğini düşünüyorum.

## Spor Dünyası'yla ilgili düşünceleriniz nelerdir?

Büyük ve kaliteli bir firma. Yardımsever, ilgili ve gerçekten destek verebilen bir firma.

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

Spor salonumuzu kurarken fiyat anlamında çok yardımcı oldular. Bununla beraber çok bilinçli davrandılar. Arkasında çok iyi bir teknik bir ekip var. Her an her anlamda yardımcı olabiliyorlar.

## Sektör hakkındaki düşünceleriniz nelerdir?

Spor artık bacasız bir fabrika halini aldı. Spor kültürü eskiye göre artık çok iyi durumda. Sporla ilgili 7'den 70'e sözü hakim olmaya başladı. Bunda büyük katkının belediyelerin olduğunu düşünüyorum. Açmış olduğu ücretsiz spor salonlarının insanları zamanla profesyonel spor yapmaya ittiğini düşünüyorum. Bu aşamada da devreye biz giriyoruz zaten.

## Spor sizin için neyi ifade eder?

Spor benim için, önce sağlık. Sonra zinde kalabilmek, rahatlamak ve beyni boşaltmak.



ENDİŞE, KAYGI, STRES VE  
DEPRESYONDAN KURTULMAK  
İSTEYENLERE, DOĞA SPORLARINA  
YÖNELMELERİ ÖNERİLİYOR.

# STRESE KARŞI DOĞA SPORLARI

Uzmanlar fiziksel aktivitelerin kan dolaşımını hızlandırdığını, temiz havada ve özellikle de oksijenin daha bol olduğu

## DOĞA ORTAMINDA

bunu gerçekleştirmenin zindelik sağladığını söylüyor.

**D**oğa sporları yapıldığında endişe, kaygı ve depresyonun azaldığını belirten Tiryaki, psikolojik rahatsızlıkların ciddi sorunlara neden olduğunu ve yaşam kalitesini düşürdüğünü söyledi.

Herkesin fırsat buldukça günün stresinden uzak kalmanın çarelerini araması gerektiğini dile getiren Tiryaki, şöyle konuştu:

"Bunun için doğa sporları çok önemli bir fırsat. Temiz havada yapılan yürüyüşler ve geçici bile olsa şehrin gürültüsünden uzaklaşıp doğayla baş başa kalmak insanlara iyi gelir. Bu nedenle doğanın bize uzattığı ele tutunup, yaşam kalitemizi artırmalıyız."





Doğa sporlarını özellikle hafif ve orta şiddette depresyon yaşayanlara öneren Tiryaki, ileri düzeylerde de ilaç tedavisinin sportif aktivitelerle takviye edilmesi gerektiğini belirtti.

### **ANTRENMANLI OLMAK ÖNEMLİ**

Mersin Üniversitesi Öğretim Görevlisi Gökçe Gürbüz de sporun sağlıklı yaşam için vazgeçilmez öneme sahip olduğunu söyledi.

Ancak, düzenli spor yapmayanların özellikle dağ sporları sonrasında kol ve bacak bölgesindeki kaslarda ağrıları yaşadığına dikkati çeken Gürbüz, bu durumu "hamlamışız" şeklindeki yaklaşımla önemsememenin yanlış olduğunu vurguladı. Kas ağrısı yaşamak istemeyenlerin bir dizi tedbir alması gerektiğine işaret eden Gürbüz, şöyle konuştu:

"Dağ sporuna katılmadan bir hafta önce, 3 gün yarımşar saatlik hafif tempoda koşu yapmak

vücudun alışmasına katkı sağlar. Böylelikle gezinin ardından günlerce yaşanan kas ağrılarının önüne geçebiliriz. İlk gezinin ardından antrenmanları sürdürerek, dağ sporlarındaki potansiyelimizi de artırabiliriz." Gürbüz, olası rahatsızlıklarla karşılaşmamak için düzenli dağ sporu yapmak isteyenlerin öncelikle sağlık kuruluşlarına başvurarak kalp ve kan değerleri açısından kontrol yaptırmasının önemli olduğunu sözlerine ekledi.



# Good Girl T

## stil

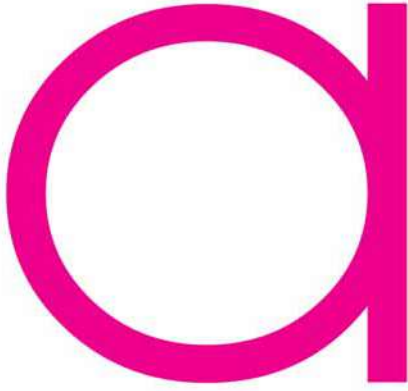


Vücut hatlarınızla orantılı bir çanta seçimi sizi çok daha zayıf ve fit gösterebilir.  
*Kalitesi ve fiyatı ne olursa olsun* vücut şeklinize uygun çanta seçimini bilmelisiniz.



ıyafetlerinizin kesimi kadar çantanızın stili de önemlidir. Doğru seçilmiş bir kıyafeti yanlış bir çanta ile mahvedebilir veta tamamlayabilirsiniz. Çantanın taşındığı bölge, çanta şekli ve boyutu ile kendinizi daha kilolu veya daha zayıf gösterebilirsiniz. Kıyafetlerinize gösterdiğiniz özeni çanta seçimlerinize de göstermelisiniz.

Çantalar dikkati saklamak istediğiniz bölgelerden uzaklaştırıp stilinizin istediğiniz bölgesine yönlendirebilmeniz için kullanılabilirler. Farklı çanta seçimleri ile bir kıyafeti gündelik/spor görünümüne taşıyabileceğiniz gibi, ufak bir çanta değişikliği ile aynı kıyafeti, arkadaşlarla eğlenceli bir akşam için mükemmel hale getirebilirsiniz. Çantanın gövde şekli, büyüklüğü, askı uzunluğu, askı stili gibi karar verirken dikkat edilmesi gereken bir çok detay mevcuttur.



## Geniş basen, kalça veya göbek

Dikkatleri basen, kalça, göbek bölümlerinden uzak tutmalısınız. Vücudunuzun en geniş kısmı hizasında taşınacak bir çanta sizi çok kilolu gösterecektir.

## İri vücut yapısı

Eğer kendinizi iri yapılı olarak değerlendiriyorsanız kesinlikle çok küçük çanta modellerinden kaçınmalısınız. Küçük çantalar orantısızlık yaratarak sizi çok daha büyük gösterecektir. Orta veya büyük boy olarak değerlendirilebilecek vücut oranlarınızı daha doğru gösterecek bir çanta tercih edin. Elde taşınan "clutch" cüzdanlar büyük olmak koşuluyla kabul edilebilir seçimlerdir. Unutmayın iri yapılı biri iseniz küçük bir çanta sizi bir dev gibi gösterebilir.

## Uzun, İnce vücut yapısı

Uzun askılı ince yapılı çantalar uzak durun. Salaş / Hobo çanta denilen daha formsuz ve geniş torba tipi çantaları tercih edin.

Yükseklik yaratmak için uzun sarkan bir model tercih edin. Örneğin küçük heybe/postacı tipi bir çanta uygun olabilir. Geniş, büyük alışveriş (tote) çantalar sizi olduğunuzda daha kısa gösterecektir.

Genel bir kural olarak çanta seçerken vücut yapınızın tersine görünümünü çantaları tercih ederek dengeyi kurmalısınız. Kıvrımlı vücut hatlarına sahip bayanların dörtgen şekilli, uzun modellerle daha iyi görüneceğini unutmamak gerekir. Aynı şekilde uzun, ince bayanların kalıpsız, yuvarlak hatlı çantalara yönelmeleri doğru olacaktır.

## Geniş Omuzlar

Göğüs ve omuz bölgesi geniş olan hanımların gövdenin üst kısmında biten kısa saplı çantaları kullanmaktan kaçınması gereklidir. Çünkü bu durum sadece saklamak geniş üst vücudunuzu vurgulamaya yarayacaktır. Bu vücut tipindeyseniz daha uzun askılı bel/kalça hizalarında biten bir çantayı veya elde taşınan bir cüzdan modelini (clutch) tercih edebilirsiniz.





# ALTIS'tan yine bir yenilik daha! **ULTRA BLUE** Serisi...

Adım aralıkları genişletilmiş **ULTRA BLUE Serisi**, aynı zamanda turuncu çizgileriyle dinamik bir hava katıyor egzersizlerinize...



## **FORCE** YATAY BİSİKLET



Ekran tasarımı ve işlevsel gövde yapısıyla ALTIS ULTRA BLUE serisi yine vazgeçilmeziniz olacak. Özellikle direnç ayarının numaralarla gösterilmesi, kullanıcıların direnç ayarını kolaylıkla takip edebilmelerine olanak sağlıyor. Ön tekerlekleriyle kolayca taşınabilen bu serideki ürünler, LCD ekranları sayesinde Hız, Mesafe, Nabız, Kalori ve Zaman, Odo (Oda sıcaklığı) değerlerini görüntüleyeceksiniz. Ayrıca ULTRA BLUE serisi easy-touch dokunmatik tuşlarıyla size spor yapmanın en konforlu yolunu sağlıyor...



## **OXIGEN** ELİPTİK BİSİKLET

Silent Belt Transmission sistemi ile sessiz çalışma sağlar. Ekranları pil ile çalışan ULTRA BLUE Serisindeki MOTION, FORCE ve OXIGEN modelleri enerji tasarrufu sağlayacak. Böylece hem yüksek elektrik masraflarına katlanmanıza gerek kalmayacak, hemde evinizde spor yapmanın keyfine varacaksınız...



## **MOTION** DİKEY BİSİKLET

Ayrıca Sele ayarı yukarı/aşağı, ileri/geri yapılabilen MOTION dikey kondisyon bisikletinin yanı sıra, Seride bulunan tüm modeller 130kg maksimum kullanıcı kapasitesiyle her yaşta kullanıcının gözüdesi olan bu seri yine SPOR DÜNYASI garantisiyle satışa sunuldu. Her kullanıcıya uyumlu ve ergonomik sele yapısıyla sağlıklı spor yapmanızı sağlar.





# Deniz Ürünleri ile Yaz Aylarının Keyfini Çıkarın

Şık Dizayn



Ergonomik Yapı



[www.facebook.com/altisonline](https://www.facebook.com/altisonline)

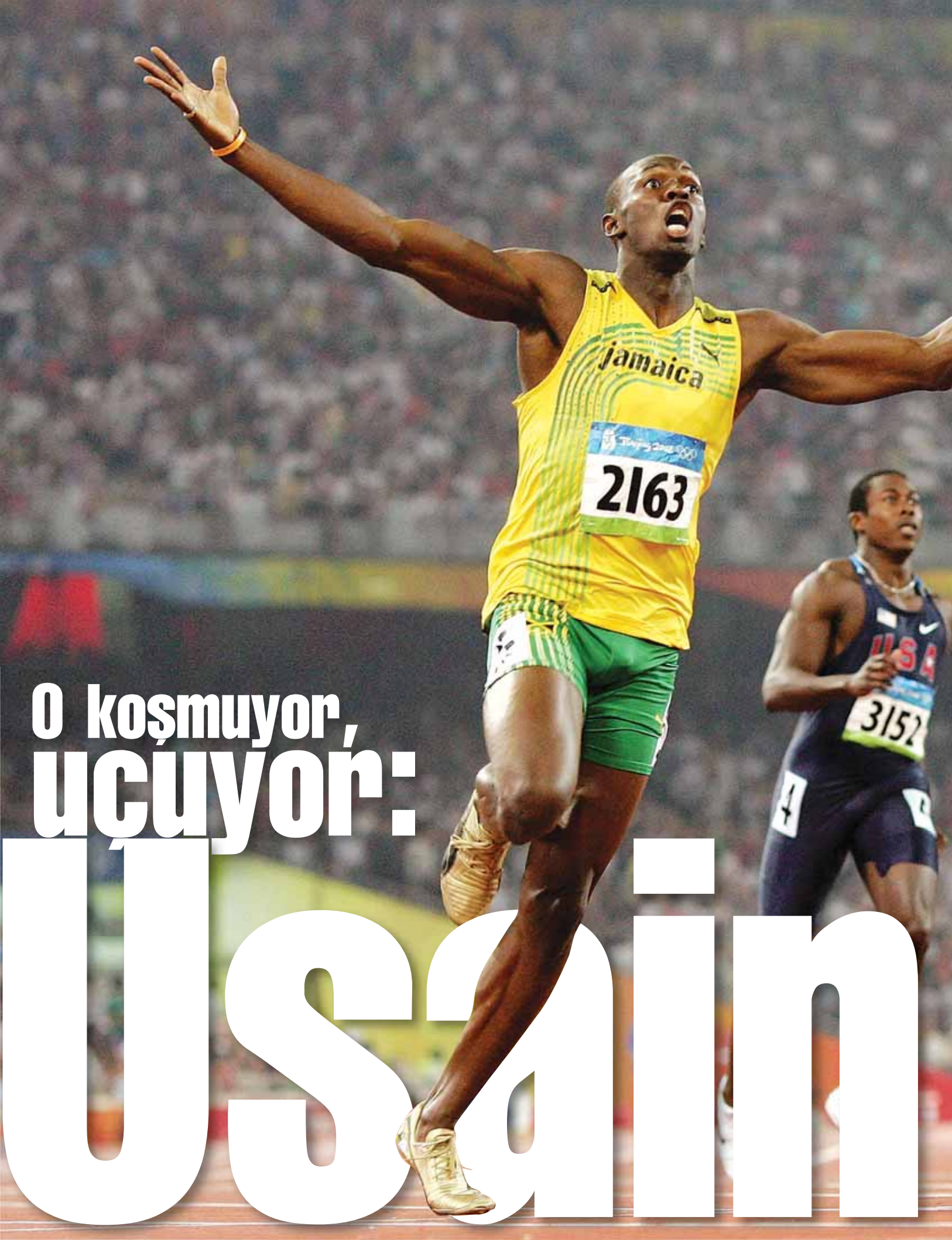


[www.twitter.com/altisonline](https://www.twitter.com/altisonline)

[www.spordunyasi.com.tr](http://www.spordunyasi.com.tr)

[www.altisfitness.com](http://www.altisfitness.com)





0 koşmuyor,  
uçuyor:

Usain



## TRELAWNY DOĞUMLU

Jamaikalı sprinter Bolt, 2008 Pekin Olimpiyatları'nda 100 metreyi 9,69, ile 200 metreyi ise 19,30 saniyede koşarak her iki mesafede de olimpiyat ve dünya rekorları kırmıştır. Bolt, bir olimpiyatta Carl Lewis'den sonra bu iki mesafeyi de kazanan ilk atlet ve bir olimpiyatta her ikisinin de dünya rekoru kırarak kazanan ilk atlettir.

# Bolt



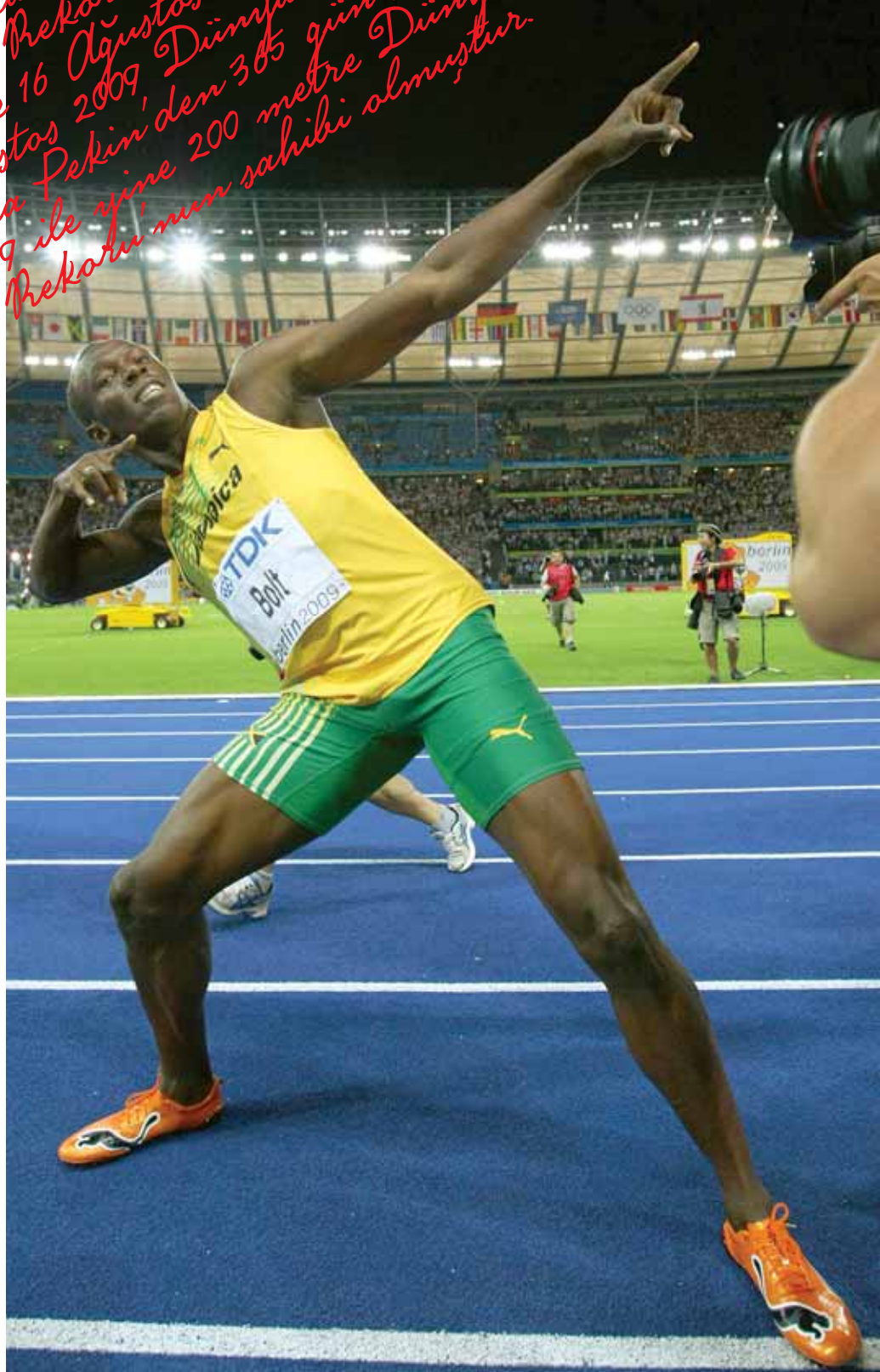
Usain Bolt, Berlin'de düzenlenen 2009 Dünya Atletizm Şampiyonası'nda 100 metre'yi 9.58 gibi akıl sınırlarını zorlayan bir derece ile koşarak kendi rekoru olan 9.72'lik Dünya rekoru'nu tam bir yıl sonra, yine 9.58'le 16 Ağustos'ta Karmıştı. Ayrıca, 20 Ağustos 2009, Dünya Atletizm Şampiyonası'nda Pekin'den 365 gün sonra 19.19 ile yine 200 metre Dünya rekoru'nun sahibi olmuştur.

# U

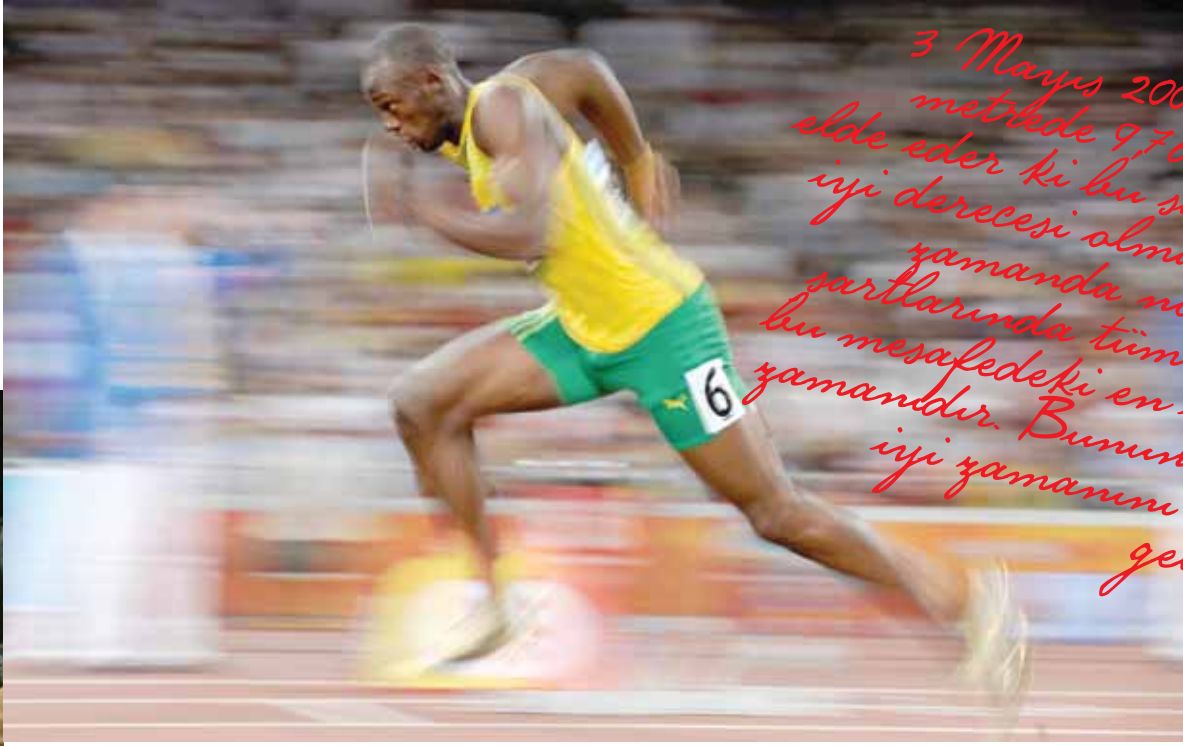
sain Bolt 2002 yılında, daha sadece 15 yaşındayken Kingston'da kendi halkının önünde 200 metrede gençlerde dünya şampiyonu olduğunda

uluslararası alanda dikkat çekti. 2003 yılında dünya gençler şampiyonu olduktan bir hafta sonra, gençler dünya rekorunu kırdı. Takip eden yıl Bolt 19.93 ile bugün de hala geçerli olan gençler dünya rekorunu kırdığında, 200 metreyi 20 saniyenin altında koşan ilk ve şu ana kadar tek genç sporcu oldu. Diğer yandan önceki sezondan gelen sakatlığının etkisiyle oyunlar sürerken ayrıldığı 2004 Atina'daki olimpiyat oyunları onun için hayal kırıklığı ile cereyan etti.

2003 de Helsinki'de dünya şampiyonasında Bolt büyük bir şampiyonada ilk kez finale ulaştı, bununla birlikte final esnasında sakatlanarak bitiş çizgisini aksayarak geçti. 2006'daki Lozan'da Athletissima turnuvasında en iyi derecesini 19.88 ile geliştirdi ki bu, vatandaşı Donald Quarrie'nin ülke rekorunun sadece 0,02 saniye üzerinde kalır.







*3 Mayıs 2008 tarihinde 100 metrede 9,76 saniye derece elde eder ki bu sadece yılın en iyi derecesi olmayıp, bu aynı zamanda normal rüzgar şartlarında tüm zamanların bu mesafedeki en iyi de ikinci zamanıdır. Bununla kendi en iyi zamanını 0,27 saniye geliştirmiştir.*

2007 yılındaki ülke şampiyonasında 200 metrede 19,75 koşan Bolt bu rekoru nihayetinde kırar. Ayrıca bu zaman, onu dünya çapında Tyson Gay ve Walter Dix'den sonra yılın en hızlı üçüncü koşucusu yapar. Bolt, 2007 yılında 100 ve 400 metrede 10,03 ve 45,28 ile parlak sonuçlar elde eder. Osaka'daki 2007 Dünya Atletizm Şampiyonası'nda henüz genç kariyerinde o zamana kadarki en büyük başarısını elde eder ve 200 metrede Tyson Gay'in ardından 19,91 ile gümüş madalya kazanır. İki gün sonra ülke rekoru kırdıkları 4 x 100 m bayrak yarışında yine gümüş madalya kazanır.

3 Mayıs 2008 tarihinde 100 metrede 9,76 saniye derece elde eder ki bu sadece yılın en iyi derecesi olmayıp, bu aynı zamanda normal rüzgar şartlarında tüm zamanların bu mesafedeki en iyi de ikinci zamanıdır. Bununla kendi en iyi zamanını 0,27 saniye geliştirmiştir. New York City'deki Reebok Grand Prix'nde 31 Mayıs 2008 tarihinde Bolt ve dünya şampiyonu Tyson Gay'in bir araya geldiği 100 metre yarışında vatandaş Asafa Powell'a ait dünya rekorunu saniyenin yüzde ikisi bir zamanla kırar. Arkadan saniyede 1,7 metre kuvvetle esen nor-

mal rüzgar altında 9,72 saniyede koşmuştur. 16 Ağustos 2008 tarihinde Pekin'deki 2008 Yaz Olimpiyatları Usain Bolt 100 metre finalinde 9,69 saniye derecesi ile dünya rekorunu yeniler. Böylece sprint mesafelerinde altın kazanan ilk Jamaikalı olur. Bitiş çizgisine daha 30 metre varken Bolt temposunu düşürerek kollarını açmış, muhtemelen daha da büyük bir rekordan olmuştur. 30 Nisan 2009 tarihinde ülkesi Jamaika'nın başkenti Kingston'da geçirdiği trafik kazası sonrası sol ayağına diken batması sonucu hafif şekilde yaralanmıştır. 19 Mayıs 2009'da Manchester'da 26 yıllık 150 metre rekorunu tarihe gömdü. Geçirdiği trafik kazasının ardından ilk kez yarışan ünlü sprinter, İtalyan Pietro Mennea'nın 1983 yılında kırdığı 14,80 saniyelik 150 metre dünya rekorunu 14,35 saniyeye indirdi. Yarışta Marlon Devonish ikinci oldu. 2009

Dünya Atletizm Şampiyonasında 9,69'luk rekoru 9,58 saniyeye çekerek, 9,60'ın altına indirilemez denen rekora imza attı ve tekrar birincilik madalyasını aldı. 3 gün sonra ise 200 metre yarışında kendisine ait olan 19,30'luk dünya rekorunu 19,19'a çekti ve altın madalyanın sahibi oldu. Bu sonuçla 100 ve 200 metrede peş peşe hem olimpiyat hem de dünya şampiyonası dublesi yapan ilk atlet oldu. Usain Bolt 1,95 m boyunda ve 94 kg ağırlığında olup, 100 metreyi 35 adımla bitirebilmektedir.





Kopenhag  
Üniversitesi  
Egzersiz ve Spor  
Bilimleri  
Bölümü'nce  
yürütülen 3 yıllık  
bir çalışma  
futbolun sağlık  
etkileri üzerindeki  
olumlu etkilerini  
çarpıcı bir  
biçimde ortaya  
koydu.



## HAFTADA BİRKAC FUTBOL ANTREN'MANI

fizyolojik,anatomik ve psikolojik yararlar sağlıyor,  
sosyalleşmeyi kolaylaştırıyor.



# Futbolun bilinmeyen faydaları

# A

raştırmayı yürüten bilimcileri bile şaşırtan sonuçlar öylesine net ki, İskandinav Spor Bilimi ve Tıbbi adlı bilimsel dergi 6 Nisan 2010 tarihli özel sayısını "Sağlık için Futbol" kapağıyla araştırmayla ilgili 14 bilimsel makaleye ayırdı.

Araştırmayı yürüten bilimciler, yaşları 9 ile 77 arasında değişen ve daha önce futbol oynamamış denekler üzerinde futbol antrenmanlarının etkilerini incelemişler. Sonuç, en az koşu çalışmalarındaki kadar, hatta daha da ileri olabilen geniş bir yelpazede fizyolojik, anatomik ve zihinsel yarara işaret ediyor. Araştırmacılara göre haftada 2-3 saatlik futbol antrenmanı, cinsiyet, yaş ve deneyimden bağımsız olarak kalp-damar, iskelet-kas sistemlerinde ve metabolik sistemde olumlu yönde önemli adaptasyonlar sağlıyor.

Araştırmacılardan Profesör Jens Bangsbo, antrenmanların haftada bir ya da iki kez bir saatlik antrenmana düşürülmesi duru-

munda bile olumlu etkilerin uzun süre devam ettiğini söylüyor. Sonuçlar, antrenmanların ayrıca düşme ve kemik kırılması tehlikelerini azalttığını ve yüksek tansiyon tedavisi için de yararlı bir araç olabileceğini gösteriyor. Araştırmacıların üzerinde birleştikleri olumlu bir bulgu da bazı faydaları bakımından futbol antrenmanlarının, koşu antrenmanlarına üstün olduğu.

## Kadınlara hareket ve sosyalleşme sağlıyor

Araştırmada kadınların koşu ve futboldan sağladıkları sosyal fayda da karşılaştırılmış. Gerek koşucuların, gerekse futbolcular gruplar halinde çalışmasına karşılık iki tarafın kendi aralarındaki etkileşim biçimleri ve yaptıkları sporun en önemli yanı konusundaki düşünceleri oldukça farklı. Koşucular bireysel performanslarına odaklanırken, futbolcular kendilerini bir takım olarak görüp, deneyimlerini "biz" kimliği ile yansıtıyorlar.

Bunun önemli bir sonucu da deneyin sona ermesinden bir yıl sonra da futbol grubunun futbol oynamayı sürdürmesine, hatta aralarından birçoğunun futbol takımlarına katılmasına karşılık koşucuların antrenmanları bırakmış olması. Araştırmacılar bu durumu koşucuların daha çok kendi sağlıkları ve "vücutlarının biçime sokma" dürtüsüyle hareket etmelerine karşılık futbol grubu için oyunun kendisinin, verdiği zevkin ve takım arkadaşlarını zorda bırakmamanın önemli olmasına bağlıyorlar.

## Michelle Obama'da destekliyor

Futbola önemli bir destek, henüz yeni sayılabilecek bir başlangıç yaptığı ABD'den, hem de Beyaz Saray'dan geliyor.

Barack Obama'nı eşi "First Lady" Michelle Obama, Amerikalı çocuklarda obezite eğilimiyle mücadele için başlattığı "Haydi Kıpırdalım" (Let's Move) kampanyası çerçevesinde futbolu da önerilen etkinlikler kapsamında gösterdi.

Deneyin destekçilerinden olan Uluslararası Futbol Federasyonları Birliği FIFA'nın araştırma birimi F-MARC, araştırma sonuçlarından Afrika ve Güney Amerika'da sağlık farkındalığını arttırmak ve futbolu bir eğitim aracı olarak kullanmak amacıyla başlatılan "Sağlık için 11" kampanyasında yararlanacak. Araştırmacılar bulgulardan Avrupa'da da yetişkinler ve çocuklar için oluşturulan "Açık Futbol Kulübü" ve "Futbol işbirliğinde" projelerinde yararlanmayı da planlıyorlar.



# Çengel Bulmaca



|                                          |                                                  |                                            |                                  |                                                   |                                  |                           |                                    |                                |                                    |                                  |                     |
|------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------|------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|---------------------|
|                                          |                                                  | Tartışma<br>Mecidi<br>Bir döşeme<br>sıvası |                                  | Isı veren<br>madde<br>Küçük çan                   |                                  | Yenki<br>akış             |                                    | Konut                          |                                    | Dürme<br>Çayın etkili<br>maddesi |                     |
|                                          |                                                  |                                            |                                  |                                                   |                                  |                           |                                    | Yunanca bir<br>harf            |                                    |                                  |                     |
|                                          |                                                  | İyi, hoş<br>Ormanlar<br>Kralı              |                                  |                                                   |                                  | Düz Baskı                 |                                    |                                |                                    |                                  |                     |
|                                          |                                                  |                                            |                                  |                                                   |                                  |                           | Akıllı<br>Beyaz                    |                                |                                    |                                  |                     |
| Sınav<br>Kopyası<br>Resimdeki<br>ünlül   |                                                  | Sebebi                                     | Tohum                            |                                                   | Japonya'da<br>bir eyalet         | Dişi Kurt<br>Sayı İşareti |                                    |                                |                                    |                                  |                     |
|                                          |                                                  |                                            |                                  |                                                   |                                  |                           |                                    |                                |                                    | Hayvan<br>Yiyeceği               |                     |
| Bir, tek<br>İlaç<br>Formülleri<br>Kitabı |                                                  |                                            |                                  | Rusya'da bir<br>akarsu<br>Mısır'da bir<br>piramit |                                  |                           | Harita<br>Kitabı                   |                                | Kabaca Evet<br>Bir Ticaret<br>Mali |                                  |                     |
|                                          |                                                  |                                            |                                  |                                                   | Afrika<br>Antilopu<br>Kavurma Et |                           |                                    |                                |                                    |                                  | Bir Kıta<br>Parçası |
| Tuvalet                                  | Çanakkale'nin<br>Bir İlçesi<br>Değişik<br>Renkli |                                            |                                  |                                                   |                                  |                           |                                    | Bir Göz<br>Rengi<br>Ekilen Yer |                                    |                                  |                     |
|                                          |                                                  |                                            |                                  | Bir Yumurta<br>Yemeği<br>Edat                     |                                  |                           |                                    |                                |                                    | Erkek Baleci                     |                     |
| Sınır Nişanı                             |                                                  | Bunalım,<br>Buhran<br>Mercan Ada           |                                  |                                                   |                                  | Sarp Geçit<br>Bir İlimiz  |                                    |                                |                                    |                                  |                     |
|                                          |                                                  |                                            | Giyisi,<br>Giyicek<br>Eğreti Mal |                                                   |                                  |                           |                                    |                                | Güzel Sanat<br>Dolaylı<br>Anlatma  |                                  |                     |
| Mahcup<br>Kimya'da<br>Element            |                                                  |                                            |                                  |                                                   |                                  |                           | Çivit Rengi<br>Kimyada<br>Lufesyum |                                |                                    |                                  |                     |
|                                          |                                                  |                                            |                                  | Hafif Kazıp<br>Kariştirmek                        |                                  |                           |                                    |                                |                                    |                                  |                     |
| Beddua, Ah                               |                                                  |                                            |                                  |                                                   |                                  | Yolda<br>Bulunan<br>Eşya  |                                    |                                |                                    |                                  |                     |

# Reebok

[www.spordunyasi.com.tr](http://www.spordunyasi.com.tr)



SPOR DÜNYASI GÜVENCESİYLE  
TÜRKİYE'DE





A man in a grey t-shirt and dark shorts is running on a black and silver Hatrick Fitness Sapphire X5 treadmill. The treadmill has a digital display on the front console. The background is a light blue wall with a large, stylized 'H' logo. The text 'SAPPHIRE X5' is visible on the treadmill's frame.

