

HEAVY DUTY

Güçlü efor. Hassas kontrol. Anlamlı ilerleme.

Düşük hacimli kuvvet antrenmanı için kapsamlı ve pratik bir ZPHC® rehberi: temel fikir ve fizyolojiden tekniğe, iki program seçeneğine ve sonuç günlüğüne kadar.

Yetişkinler için eğitici materyaldir. Bu bir tıbbi tavsiye, kişiselleştirilmiş egzersiz reçetesi ya da örneklerde gösterilen yükleri veya azami eforları kopyalama daveti değildir. Pratik örneklerin antrenman düzeyine, sağlığa ve ekipmana göre uyarlanması gerekir. Hastalık, belirti, sakatlık ya da belirsizlik yoğun egzersizin sizin için uygun olup olmadığını etkiliyorsa önceden yetkin bir uzmandan değerlendirme alın. Ayrıntılı bildirim kitabın sonunda yer alır.

01. Sorumluluğunu aldığınız set

Spor salonunda meşgul olmayı faydalı iş yapmakla karıştırmak kolaydır. Bir buçuk saat makineler arasında dolaşabilir, onlarca set yapabilir, yorulabilir ve yine de gerçekte neyin geliştiğine dair net bir fikre sahip olmayabilirsiniz. Büyük bir yük kaydedip son tekrarların hareket açıklığının kısaldığını, bir partnerin yardım etmeye başladığını ve hareketin farklı bir egzersize dönüştüğünü unutabilirsiniz. Yorgunluk gerçektir. İlerlemenin kanıtı ise değildir.



Heavy Duty yararlı bir meydan okuma sunar: miktarın arkasına saklanmayı bırakın. Hareketi hazırlayın, görevi net seçin, tam konsantrasyonla zorlayıcı bir çalışma seti yapın ve sonucu doğrulayabilme olanağını koruyun. Antrenmandan yalnızca sağ çıkmayın. Ona anlam kazandırın.

Planlanan son tekrarı hayal edin. Direnç artık tanıdık hissettirmiyor. Hızlanmak, gövde pozisyonunu değiştirmek ya da yolu kısaltmak istiyorsunuz. Seçim tam burada belirir: hareketi korumak mı, yoksa her ne pahasına olursa olsun etkileyici bir sayı elde etmek mi? Zor bir set efor ister, ama aynı zamanda kendinizi kandırmayı reddetmenizi de ister. Bazen doğru bitiriş, duygusal olarak çok devam etmek isteseniz bile durmaktır.

Bu kitapta yoğunluk kontrol kaybı anlamına gelmez. Ağrıyı erdem ilan etmeyeceğiz, herkese aynı büyümeyi vaat etmeyeceğiz ve tek bir seti mümkün olan her antrenman hacminin evrensel yerine koymayacağız. İyi bir sistemin diğer bütün sistemlerle tartışmayı kazanması gerekmez. Belirli bir kişinin düzenli antrenman yapmasına ve ne olduğunu değerlendirmesine yardımcı olması gerekir.

Düşük hacimli yaklaşımın mantığı özellikle zaman sınırlı olduğunda görünür hale gelir. Daha az çalışma seti, dikkatsizliği daha fazla işle telafi etmek için daha az fırsat demektir. Bu nedenle hazırlık, egzersiz seçimi ve kayıt tutmaya yönelik talepler artar. Zaman tasarrufu ısınmayı kaldırmaktan ya da mümkün olduğunca az dinlenmeye çalışmaktan değil, organizasyondan gelir.

Bu materyali sırayla okumak en iyisidir. Önce Heavy Duty derken neyi kastettiğimizi ve avantajlarının ne kadar güvenle tartışılabileceğini anlayın. Sonra yedekte tekrar kavramını ve seti bitirme kurallarını öğrenin. Ancak bundan sonra tekniğe ve programlara geçin. Bu bölümler olmadan bir egzersiz tablosu basit görünür, ama anlamının önemli bir kısmını kaybeder.

Burada dev bir programın iki yarısı değil, iki alternatif takvim vardır. Antrenman günlüğü örnekleri vardır, ancak kişisel rekorlar için vaat edilmiş bir takvim yoktur. Fotoğraflar ve görsel örnekler vardır, ama bunlar bir kas içindeki yükü ölçmez ve belirli bir vücut pozisyonunun her okuyucu için güvenli olduğunu kanıtlamaz. Amaçları hareket öğrenmenin yerini almak değil, metni anlamınıza yardımcı olmaktır.

Ciddi antrenmana başlamak için kapaktaki kişiye benzemek zorunda değilsiniz. Özel bir kişiliğe, kusursuz bir spor salonuna ya da gösterişli acıya ihtiyacınız yok. Net eylemleri tekrarlama, hataları dikkatle fark etme ve kendi çalışma kalitenizin standartlarını zamanla yükseltme isteğine ihtiyacınız var. Bu, anlık dönüşüm vaadinden daha az gösterişlidir. Ama gerçekten kendinize ait hale getirebileceğiniz türden bir iştir.

02. Heavy Duty nedir — ve ne değildir

Heavy Duty, genellikle HIT, yani High-Intensity Training diye kısaltılan yüksek yoğunluklu direnç antrenmanı geleneğine aittir. Bu gelenek zor çalışma setlerini, sınırlı hacmi ve toparlanmaya verilen önemi vurgular. İsim özellikle Mike Mentzer ile ilişkilendirilir; ancak yazarların farklı sürümleri ve tarihsel yorumlar tek ve değişmez bir tabloya indirgenemez. [15,16]

HIT ile HIIT'i karıştırmayın. Bu kitap interval sprintler, süreye karşı devre antrenmanı ya da yirmi saniye eforu on saniye dinlenmeyle değiştirmek hakkında değildir. Kas gelişimi için direnç antrenmanını tartışıyoruz: tek tek egzersizler, çalışma setleri, dinlenme aralıkları, teknik ve progresyon. Nabzın yüksek olması tek başına bir seansı Heavy Duty yapmaz.

Kullanılan aracın ağırlığını setin zorluğundan ayırmak da önemlidir. Spor bilimi literatüründe yük yoğunluğu çoğu zaman bir tekrar maksimumunun yüzdesini ifade eder. HIT tartışmalarında yoğunluk çoğu zaman ulaşılabilir maksimum tekrar sayısına yakınlığı ifade eder. Bunlar farklı büyüklüklerdir. Orta bir yük uzun bir setin sonuna doğru son derece zor hale gelebilir; görece ağır bir yük ise önemli miktarda yedek varken bir kez kaldırılabilir. [5,19]

Pratik amaçlarla dört ayrı soru kullanacağız. Hangi direnç seçildi? Kaç tekrar tamamlandı? Aynı tekniği korurken sınıra ne kadar yaklaştınız? Hafta boyunca kaç benzer çalışma seti birikti? Bunlar aynı antrenmanın farklı yönlerini tanımlar. “Çok zordu” cevabı bunların hiçbirinin yerini tutmaz.

Düşük hacimli antrenman ısınma olmadığı anlamına gelmez. Tüm vücut için tek set anlamına gelmez. Ve her kasın haftada tam olarak bir set aldığı anlamına da gelmez. Bir seans iki itiş egzersizi içeriyorsa göğüs ikisine de katkı sağlar. Curl hareketleri row ya da pulldown sonrasında geliyorsa biceps izolasyon egzersizinden önce zaten çalışmıştır. Sayım, gerçekte var olan programı yansıtmalıdır.

Her kısa rutine Mentzer'in özgün yöntemi de demeyeceğiz. Bu kitabın ilerleyen bölümlerindeki takvimler, yoğunlaştırılmış düşük hacimli çalışma fikrinden esinlenen modern editoryal örneklerdir. Yedekte tekrar bırakırlar, zorunlu yardımcı (forced) tekrarları dışlarlar ve durdurma kurallarını önceden tanımlarlar. Bu bilinçli bir uyarlamadır; bir yazarın programının birincil kaynaktan yeniden kurulması değildir.

Yöntemin yararlı bir organizasyon mantığı vardır: yeterli işi önceden belirleyin, dürüstçe yapın ve sırf daha da yorgun hissetmek istediğiniz için egzersiz eklemeyin. Ama minimalizm dine dönüştüğünde değerini kaybeder. Sonuçlar yetersizse hacmi artırmak, tek seti bir hayatta kalma testine dönüştürmeye yönelik bir başka denemeden daha akılcı olabilir.

Heavy Duty'yi bir araç olarak değerlendirin. Takvimi sadeleştirebilir, çalışma setlerini daha dikkatli hale getirebilir ve antrenman günlüğüne ilgiyi geri getirebilir. Bireysel farklılıkları, teknik öğrenmeyi ya da yeterli antrenman uyarısına duyulan ihtiyacı ortadan kaldırmaz. Güçlü bir fikir sınırlamalara dayanabilir. Doğa yasasıymış gibi davranması gerekmez.

03. Mentzer, Yates ve tarihsel bir örneğin sınırları

Seçkin sporcuların hikâyeleri işe ciddi yaklaşımı gösterdikleri için motive edici olabilir. Odak, sıkı çalışma isteği ve hazırlığa saygı içerirler. Ama bir sporcunun biyografisiyle bir programın bilimsel testi farklı sorulara cevap verir. İlki bize belirli bir kişinin ne yaptığını söyler. İkincisi bir antrenman değişkeninin etkisini çevresindeki koşullardan ayırmaya çalışır.

Mike Mentzer ve John Little'in *High-Intensity Training the Mike Mentzer Way* kitabı McGraw Hill kataloğunda yer alır: yayınevi Aralık 2002'de yayımlandığını ve telif yılının 2003 olduğunu belirtir. Bu doğrulanabilir bir bibliyografik dayanak noktasıdır, ancak internetteki her popüler alıntıyı ya da takvimi Mentzer'e atfetmek için gerekçe değildir. Bu materyal uydurma Mentzer alıntıları içermez ve kitabı sayfa sayfa yeniden üretme iddiasında değildir. [16]

Dorian Yates ile ilişkili DY Nutrition markası onun HIT sürümünü; ısınma çalışması, az sayıda temel zor set ve birkaç antrenman günü içeren, kişiye göre ayarlanan bir yaklaşım olarak tarif eder. Açıklama zorluğu artırmaya yönelik ileri teknikleri de içerir. Bu kaynak yöntemin Yates markası tarafından nasıl sunulduğunu anlamak için yararlıdır, ancak etkinlik ya da güvenliğe ilişkin bağımsız bir çalışma değildir. [15]

Tarihsel hikâyelerden almaya değer olan şey çalışma tutumudur; her araç otomatik olarak değil. Tanıdık ekipmanla çalışan, partnerle antrenman yapan ve yılların pratiğinden yararlanan deneyimli bir profesyonel başka bir şeydir. İlk kez zor bir set deneyen bir okuyucu başka. Aynı “tükenişe kadar” ifadesi, hareketi kontrol etme ve güvenli biçimde bitirme konusunda çok farklı bir beceriyi gizleyebilir.

Yarışma formundaki fizik fotoğrafları da belirli bir programın katkısını kanıtlayamaz. Sonucu birçok koşul etkiler ve bunların bir kısmı izleyici tarafından bilinmez. Deneysel veriler farmakolojik maruziyetin kas kütlesi ve kuvvet kazanımlarını önemli ölçüde değiştirebileceğini gösterir. Bu da ünlü bir sporcunun görünümünü her okuyucu için doğal bir sonuç vaadi olarak kullanmamak için ek bir nedendir. İlaç kullanım protokolleri burada tartışılmaz. [13]

Birini fotoğrafa bakarak “natural” ilan etmeye ya da ona ilaç kullanımı atfetmeye gerek yoktur. Yaptığı işi küçümsemeye de gerek yoktur. Başka bir kişinin fiziğinin antrenman yöntemlerinin kontrollü bir karşılaştırması olmadığını dürüstçe kabul etmek yeterlidir. Biyografiyi evrensel üstünlüğün kanıtına çevirmeden disiplinden ilham alabilirsiniz.

Tarihe saygının pratik sürümü şöyledir: hazırlanın, odaklanın, sonucu kaydedin, normal işlevi geri kazanın ve bir sonraki antrenmana dönün. Doğrulanmamış rekorları tekrarlamak, maksimum yükleri kopyalamak ya da özgünlük adına başka birinin profesyonel iş yükünü koalamak gerekli değildir.

Bu nedenle kitaptaki dört günlük takvim açıkça Yates yaklaşımından esinlenmiş bir uyarılma olarak tanımlanır. Özgün Blood & Guts rutini olarak sunulmaz. Bu hassasiyet motivasyonu azaltmaz. Güçlü bir antrenman kültürünü çekici bir efsaneden ayırır ve ikincisine inanmak zorunda kalmadan birinciden yararlanmanızı sağlar.

04. Kas yüklenmeye nasıl yanıt verir

Kas dokusu program adlarını okumaz. Mekanik işe ve onunla ilişkili biyolojik sinyallere yanıt verir. Yük altında kas liflerinin içinde protein sentezinin ve doku yeniden yapılanmasının düzenlenmesine katılan süreçler ortaya çıkar. Uzun vadeli hipertrofi tek bir dramatik son tekrar anında yaratılmaz; antrenmanın ve sonrasındaki toparlanmanın birikmiş sonucudur. Bu, karmaşık bir adaptasyonun basitleştirilmiş anlatımıdır; büyümeyi garanti eden bir formül değildir. [1,4]

Dış yük resmin yalnızca bir bölümüdür. Vücut pozisyonu, kaldıraç kolları, direncin yönü ve eklem hareketi çalışma koşullarını değiştirir. Bu nedenle iki makinedeki aynı sayı kasta aynı yük anlamına gelmez. Bir fotoğrafta görülen plaka sayısı da dokunun içindeki mekanik gerilimi hesaplamak için kullanılamaz.

Pratik sonuç karmaşık biyokimya gerektirmez: tekrarlanabilir bir hareket seçin. Derinlik, gövde pozisyonu ve diğer kasların yardımı her hafta değişiyorsa farklı görevleri karşılatırıyorsunuz demektir. Yeterince benzer koşullarda biraz daha fazla iş yapabildiğinizde progresyon daha ikna edici olur. Bu bir laboratuvar ölçümü değildir, ama şimdiden yararlı bir antrenman referansıdır.

Güçlü efor önemlidir, ama zorluk hissi uyaran kalitesiyle aynı değildir. Bir set rahatsız bir tutuş, denge kaybı, nefes nefese kalma ya da ekipmanı elde tutma zorluğu nedeniyle bitebilir. Böyle bir durumda hedef kasın mümkün olan en fazla işi aldığı otomatik olarak varsayılmaz. Bazen ek destekli bir egzersiz, daha karmaşık bir harekete göre amaçlanan görevi daha net çözmenizi sağlar.

Özellikle yaygın bir fikir, büyümenin kası “parçalamayı” ve sonra daha büyük yeniden büyötmeyi gerektirdiğidir. Hasar ve sonraki yeniden yapılanma gerçekten incelenir, fakat daha fazla ağrının daha fazla kas anlamına geldiğı basit bir kural yaratmaz. Damas ve arkadaşlarının çalışmasında, belirgin hasar varken kas protein sentezindeki erken değişimler, hasar azaldıktan sonraki değişimlerle aynı şekilde daha sonraki hipertrofiyi yansıtmadı. Çalışma her seans sonrasında ağrı koalamak gerektiğini göstermemektedir. [2]

Hassas bir çalışma hareketini öğrendiğinizi düşünün. İlk deneme çok fazla gereksiz efor isteyebilir: ayarları bilmiyorsunuz, gerginsiniz ve verimsiz hareket ediyorsunuz. Birkaç seans sonra çalışma daha emin hale gelir. Daha az rahatsızlık, yararlı yükün kaybolduğı anlamına gelmeyebilir. Belki de yalnızca belirsizliğe bu kadar çok enerji harcamayı bıraktınız.

Bilimsel terimleri tek bir setin puanına dönüştürmeyin. Özel yöntemler olmadan yanma hissinden protein sentezi hızını ölçemez veya yorgunluktan tek tek hücre içi yolların durumunu belirleyemezsiniz. Sıradan pratik çok daha yere basan veriler gerektirir: teknik, kullanılabilir tekrarlar, yük, düzenlilik ve birkaç hafta içindeki değişimler.

Kuvvet ve kas büyüklüğü ilişkilidir, ama aynı şey değildir. Hareketi öğrenmek ve kuvveti daha iyi ifade edebilmek de sonucu etkiler. Performans artışı değerlidir, fakat aritmetik olarak gramlarca yeni dokuya çevrilmez. Antrenman günlüğü belirli bir görevdeki performansı gösterir; vücut kompozisyonu ölçümünün yerini tutmaz. [5,18]

Okuyucu için en yararlı model basittir: **net yük — kontrollü efor — toparlanma — bir sonraki karşılaştırılabilir deneme**. Bu zincirde özellikle dramatik tek bir setin aylarca süren düzensizliği düzelteceğı vaadine yer yoktur. Giderek daha hassas ve daha zorlayıcı hale gelen işe yer vardır.

05. Yoğun kas, pump ve diğer kullanışlı mitler

Antrenman tartışmaları sizi çoğu zaman “gerçek” miyofibriler hipertrofi ile “sulu” sarkoplazmik hipertrofi arasında seçim yapmaya çağırır. Birincisinin yalnızca ağır ağırlıklarla, ikincisinin yüksek tekrarlı işle oluştuğu söylenir. Bu karşıtlık fazla kabadır. Bir kas lifi kontraktıl yapılar ve başka bileşenler içerir; bu bileşenlerdeki değişimleri tartışmak, sıradan tekrar aralıklarını birbirini dışlayan iki kas türü arasında bir anahtara dönüştürmez. [3,4]

Pump, çalışan bölgede geçici dolgunluk ve his değişimidir. Antrenmana eşlik edebilir, ancak doku büyümesinin anlık ölçümü değildir. Seansın hemen ardından aynada etkileyici bir görünüm, bir programın diğerinden üstün olduğunu kanıtlamaz. Belirgin pump olmaması da antrenmanı yararsız yapmaz.

Benzer hata glikojen ve su konusunda görülür. Beslenme, antrenman ve kas dolgunluğundaki hızlı değişimler görünümü ve vücut ağırlığını değiştirebilir. Bu, kasların “sahte” olduğu anlamına gelmez; karbonhidratın kontraktıl yapıların oluşumunu engellediği anlamına da gelmez. Enerji depoları ve protein bileşenleri farklı görevler görür; onları iyi ve kötü diye çerçevelemek için neden yoktur. [3,4]

Daha yararlı soru, sonucun yeterince uzun bir dönemde karşılaştırılabilir koşullarda değişip değişmediğidir. Sert ışık altında aşağı açıdan çekilmiş antrenman sonrası bir kare, sabah rahat halde çekilmiş bir fotoğrafla dürüstçe karşılaştırılmaz. Farklı bir açı bazen vücudun gerçekten değiştiğinden daha dramatik bir hikâye anlatabilir. Kendi karşılaştırmalarınızda en güzel kareyi değil, aynı mesafe, poz ve ışığı seçin.

Başka bir mit de yalnızca kuvvet, yalnızca kütle ya da yalnızca definisyon yapan özel bir tekrar aralığı olduğudur. Araştırmalar hipertrofinin farklı yüklerle oluşabileceğini, maksimum kuvvet gelişiminin ise ağır çalışmanın özgüllüğüne daha fazla bağlı olduğunu gösterir. Bu, her rejimi eşit derecede pratik yapmaz: çok uzun bir set, amaçlanan kas çalışmasını iyi yapamadan genel rahatsızlık nedeniyle bitebilir. [5]

Bu nedenle örneklerimiz orta tekrar aralıklarını kullanır. Bunlar hücrel fizyolojide gizli bir anahtar olduğu için değil, kontrol, efor ve kayıt kolaylığını pratik biçimde birleştirdiği için seçilmiştir. Altı tekrar yedinin yanında değersizleşmez; on iki tekrar da bir kası başka bir doku türüne dönüştürmez.

Kas ağrısını vücudun zorunlu karne notu gibi görmeyin. Alışık olmadığınız bir egzersizden sonra belirgin olabilir, fakat gelecekteki büyümeyi kesin tahmin etmeye izin vermez. Her seferinde yeni bir irritan kovalamak hisleri daha güçlü, ilerleme karşılaştırmalarını ise daha kötü hale getirir. Tek başarı ölçütü yarın yürümenin ne kadar zor olacağıysa, hareketi değil ağrıyı antrene etmek kolaylaşır. [2]

Son olarak, kısa bir antrenmanın uzun olandan otomatik hormonal üstünlüğü yoktur. Egzersiz sonrasında tek tek göstergelerdeki geçici değişimler kronometreye bakarak uzun vadeli hipertrofi vaat etmeyi haklı çıkarmaz. Seansın her on dakikada bir “katabolik” hale geldiğinden korkmanız gerekmez. Bu kitapta süre sihirli bir sınır değil, organizasyon sorusudur. [1,4]

Bu mitleri kaldırdığınızda motivasyon daha sakin hale gelir. Artık bir programın etkinliğini yanma, ağrı, acil bir fotoğraf ya da yüksek sesli bir isimle kanıtlamak zorunda değilsiniz. Geriye tiyatro olmadan tekrar edilebilen, geliştirilebilen ve değerlendirilebilen iş kalır.

06. Güncel bilim aslında ne söylüyor

Düşük hacim sonuç üretebilir. Ama bu ifade “en düşük hacim büyümeyi en üst düzeye çıkarır” demekten daha zayıftır. Ayrım önemlidir. Hermann ve arkadaşlarının çalışmasında direnç antrenmanı deneyimi olan 42 genç kadın ve erkek, sekiz hafta boyunca haftada iki kez dokuz egzersizin birer setini yaptı. Hem tükenişe kadar antrenman yapmak hem de iki tekrar yedekte bırakmak birçok sonucu geliştirdi. Çeşitli hipertrofi ölçümleri tükeniş lehine eğilim gösterdi, ancak farklar genel olarak küçüktü. Bu, bu kitaptaki özel programın bir denemesi değildi. [7]

Refalo ve arkadaşlarının çalışmasında her katılımcı leg press ve leg extension kullanarak bir bacağına anlık kas tükenişine kadar, diğerini ise tükenişten yaklaşık 1–2 tekrar uzakta çalıştırdı. Sekiz hafta içinde ölçülen quadriceps hipertrofisi her iki koşulda benzer değişti; buna karşılık hız kaybı ve tekrar kaybı failure koşulunda daha fazlaydı ve daha yüksek akut nöromusküler yorgunluğu yansıtıyordu. Bu sonuç, tükenişin zorunlu olması gerektiği fikrini sorgulamaya yardımcı olur; ancak her program, kas ve antrenman koşulunda eşdeğerlik kanıtlamaz. [6]

Robinson ve arkadaşlarının meta-regresyonları, analiz edilen verilerde tükenişe daha yakın yapılan antrenmanı ortalama olarak daha fazla kas kazanımıyla ilişkilendirir. Bununla birlikte tükenişe yakınlığın tahmin edilmesinin sınırlamaları vardır ve birleştirilmiş çalışmalarda bir ilişki belirli bir birey için kesin optimum vermez. Bilim yeterli eforun önemini destekler, fakat tam tükenişe yönelik her denemeyi büyümenin zorunlu bedeline dönüştürmez. [19]

American College of Sports Medicine'in 2026 Position Stand belgesi, sistematik derlemelere genel bakıştan uyumlu bir sonuca ulaştı. Direnç antrenmanı kuvveti, hipertrofiyi, gücü, dayanıklılığı ve fiziksel işlevi geliştirir. Hipertrofi için daha yüksek haftalık hacim, daha büyük kazanımlarla ilişkili değişkenlerden biriydi; buna karşılık anlık kas yorgunluğuna ya da tükenişe kadar antrenman yapmak kanıt bütününde sonuçları tutarlı biçimde iyileştirmedir. Ekipman türü de sonuçları tutarlı biçimde belirlemedi. Bunlar sağlıklı yetişkinler için önerilerdir, belirli bir antrenman markasının denemesi değildir. Position Stand, *Medicine & Science in Sports & Exercise* dergisinde DOI 10.1249/MSS.00000000000003897 ile yayımlandı. [18]

Pelland ve arkadaşlarının güncellenmiş analizi de haftalık hacim ile hipertrofi arasında pozitif bir ilişkiyi, daha fazla iş eklendikçe azalan getirilerle birlikte destekler. Böyle bir eğriyi doğrudan kendinize aktaramazsınız: katılımcılar, egzersizler, set sayma yöntemleri ve koşullar farklıdır. Ama bu, “ikinci set her zaman gereksizdir” sloganı uğruna makul biçimde görmezden gelinemez. [8]

Buna göre kitabın ilerleyen kısmındaki iki günlük takvim, kas büyümesini en üst düzeye çıkaracak optimum hacim önerisi değil, minimalist bir başlangıç modelidir. Birçok büyük kas grubu için haftada yalnızca yaklaşık iki doğrudan çalışma seti içerir. Birçok kişi maksimum büyüme için daha fazla işe ihtiyaç duyacaktır. Kısıtlı zaman ya da toleransı ihtiyatlı biçimde değerlendirme amacı bu başlangıç noktasını haklı çıkarabilir; fakat herkes için kanıtlanmış en iyi yol olarak pazarlanmamalıdır. Teknik stabilse, toparlanma kabul edilebilirse, uyum iyiye ve hedef kas yeterince karşılaştırılabilir seans boyunca ilerlemiyorsa hacmi sistematik biçimde artırın — örneğin diğer değişkenleri sabit tutarken haftalık seanslardan birinde o bölgeye bir ek çalışma seti ekleyin.

Sonuç Heavy Duty'nin “ürütüldüğü” değildir. Yararlı düşük hacimli antrenman ile bazı insanlar için daha üretken olan daha büyük hacim aynı anda var olabilir. Sloganları değil görevleri karşılaştıırın: minimum zaman maliyeti, düzenliliği sürdürme, performansta tanımlı bir iyileşme ya da maksimum hipertrofiye biraz daha yaklaşma çabası.

Burada alıntılanan çalışmaların hiçbirisi vücudunuzun hangi hızda değişeceğini garanti etmez. Pratik dürüstlük, bir başlangıç seçeneği belirlemek, sonucu izlemek ve düzeltmeye izin vermek demektir. Ciddi antrenman mucize vaadiyle değil, biriken kanıtlar artık desteklemediğinde kararı değiştirme isteğiyle başlar.

07. Yedekte tekrarlar: zor bir setin dili

RIR, repetitions in reserve yani yedekte tekrar sayısı demektir: aynı direnç ve kabul edilen teknikle tamamlayabileceğiniz tahmini ek tekrar sayısıdır. On tekrar yaptıktan sonra benzer iki tekrar daha yapabileceğinizden eminseniz kayıt “10 tekrar, yaklaşık 2 RIR” olabilir. Bu bir tahmindir, cihaz okuması değildir.

Bizim amaçlarımız için önemli olan karşılaştırılabilirliktir. Hareket açıklığı belirgin biçimde kısalmış, vücut sallanmış ya da partner yardım etmiş bir ek tekrar, aynı kalitede bir tekrarın daha mevcut olduğunu göstermez. Sıkı tekniği egzersizin parçası olarak tanımlayıp daha yüksek sonuç iddia etmek için sonra bu koşulu iptal edemezsiniz.

Sıfır yedek tekrar ile başarısız bir deneme aynı şey değildir. Mevcut olduğunu düşündüğünüz son tam tekrarı tamamlayabilir ve bir sonrakinin tamamlanamayacağını öngörebilirsiniz. Anlık kas tükenişi genellikle tanımlı koşullarda bir sonraki konsantrik fazı tamamlayamayayı ifade eder. Teknik duruş ise gerekli kontrol, pozisyon ya da hareket açıklığı kaybedildiğinde daha erken gerçekleşir. Bu kitabın okuyucusu için teknik duruş önceliklidir.

RIR tahminleri her zaman kesin değildir. Egzersize aşinalık, deneyim ve rahatsızlığı gerçek devam edememe durumundan ayırabilme becerisi tahmini etkiler. Tek setli antrenman çalışmasında tahmin doğruluğu pratikle değişti ve egzersizler arasında farklılık gösterdi. Bu nedenle “yaklaşık iki” çoğu zaman laboratuvar düzeyinde kesinlik iddiasından daha dürüsttür. [7]

Önerilen programlardaki işin çoğu bir ila iki tekrar yedekte yapılır. Daha fazla tüm-vücut kontrolü isteyen hareketler daha büyük rezerv kullanır; örneğin Romanian deadlift iki ila üç tekrar yedekte tutulur. Bunlar eforu organize etmek için editoryal hedeflerdir; güvenli ve güvensiz antrenman arasındaki kanıtlanmış sınırlar değildir. Hafif bir egzersiz bile kötü yapılabilir ve RIR tıbbi risk değerlendirmesi değildir.

Eforu kademeli olarak tahmin etmeyi öğrenin. Önce tekrarlanabilir tempo, hareket açıklığı ve kurulum oluşturun. Setten sonra kısa bir soruya cevap verin: sizi tam olarak ne durdurdu? Hedef bölge mi yoruldu, grip mi sınırlayıcı oldu, denge mi bozuldu, yoksa hoş olmayan eklem hissi mi ortaya çıktı? Bu notlar her seferinde kusursuz görünen bir sayı üretmeye çalışmaktan daha yararlıdır.

Her tahmini başarısız bir serbest ağırlık denemesiyle doğrulamanız gerekmez. Sınır çalışmasının koşulları zaten güvenli bitirme yolunu içermelidir ve yeni başlayan biri bağımsız olarak tükeniş kovalamaktan çok bir antrenörün geri bildiriminden yararlanır. Bir profesyonel efor testi kullanıyorsa koşulları ayrıca tanımlanmalıdır; bu her antrenmanın zorunlu parçası haline gelmez.

Son tekrarlar, direnci güçlü biçimde hareket ettirmeyi amaçlasanız bile çoğu zaman yavaşlar. Yavaşlama tek başına bir silkme hareketi çağrısı değildir. Ama hızı gözlemlemek de vücut pozisyonu kontrolünün yerini tutmaz. Hareket değiştiğinde artık aynı görevi korumuyorsunuzdur.

Zor bir set egonun emriyle bitmez. Önceden tanımlı bir koşul karşılandığında biter: hedef rezerve ulaşılmıştır, kontrol bozulmaya başlar ya da hemen durmak için bir neden vardır. Yoğunluğu korurken onu kuralsızlıkla karıştırmayı bırakırsınız.

08. Bu tür antrenman kime uygundur — ve ne zaman durmalı

Düşük hacimli format, çok sayıda set olmadan düzenli kuvvet çalışması isteyen bir yetişkin için değerlendirilmeye değerdir. Günlük tutmaya ve seansları karşılaştırabilecek kadar uzun süre tanıdık egzersizleri tekrarlamaya istekli olmak özellikle yararlıdır. Her seferinde tüm antrenmanı değiştiren biri için daha az uygundur: karşılaştırılabilir koşullar olmadan seçilen planın işe yarayıp yaramadığını anlamak zordur.

Yeni başlayan biri aylarca yalnızca okuyarak antrenman yapma hakkını kazanmak zorunda değildir. Ama işe tek bir maksimum zor çalışma seti fikriyle başlamamalıdır. İlk görevler ekipmanı öğrenmek, bir hareketi nasıl bitireceğini öğrenmek ve kişisel hisleri yorumlamayı öğrenmektir. İlk seanslar, nihai tabloların ima ettiğinden daha fazla rezerv ve önemli ölçüde daha az yük kullanabilir. Hazırlık, seansın eski bir antrenman videosuna ne kadar benzediğinden daha önemlidir.

Sakatlık, ameliyat ya da uzun bir ara sonrasında veya tıbbi bir durum varken genel bir kitap uygun yükü belirleyemez. Aynısı gebelik, doğum sonrası dönem ve önceden belirli kısıtlamaların verildiği durumlar için de geçerlidir. Bu durumlar, harekete genel bir yasak ya da sert antrenmana otomatik izin yerine bireysel kararlar gerektirir. Bu kitap yüzünden reçete edilmiş tedaviyi değiştirmeyin ya da verilen kısıtlamaları bir kenara bırakmayın.

Birden fazla faktörü aynı anda değiştirirken özellikle dikkatli olun. Hastalık sonrası spor salonuna dönmek, yiyecek alımını keskin biçimde azaltmak ve hemen tanıdık olmayan sınır setlerine geçmek anlamlı bir deney için kötü koşullar yaratır. Hiçbir şey ters gitmese bile sonucun nedenini saptamak zor olacaktır. Değişiklikleri sırayla yapın ve tıbbi bir neden varsa önceden uygun bir uzmanla görüşün.

Kas eforunu romantikleştirilmemesi gereken belirtilerden ayırın. Keskin veya artan ağrı, ani güçsüzlük, his kaybı ya da eklemde instabilite hissi egzersizi durdurup durumu değerlendirmek için nedenlerdir. Sorunlu bölgenin daha fazla yük altında bir şekilde “ısınacağını” test etmeyin.

Göğüs ağrısı ya da göğüste baskı hissi, bayılma, belirgin biçimde olağandışı nefes darlığı veya başka alarm verici belirtilerle birlikte baş dönmesi egzersizin derhal durdurulmasını gerektirir. Belirtiler kalp krizi ya da başka ciddi akut bir durumu gösterebilecekse geçmesini beklemek yerine derhal yerel acil servisinizle iletişim kurun. Bu bir antrenman günlüğü problemi değildir ve setin önce bitirilmesi gereken bir durum değildir. [21]

Yoğun egzersiz sonrasında olağandışı derecede şiddetli kas ağrısı, belirgin güçsüzlük ve çay ya da kola renginde idrar da hızlı tıbbi değerlendirme gerektirir. CDC bunları rabdomiyoliz belirtileri arasında sayar; saatler ya da günler sonra ortaya çıkabilirler. Durumu yalnızca hislere dayanarak teşhis edemezsiniz ve bir belirtinin olmaması diğerlerini güvenli yapmaz. [20]

Güvenlik oda ve ekipmanla da başlar. Kilitleri, kablo bütünlüğünü, bench stabilitesini, açık alanı ve üreticinin makineden çıkmak için öngördüğü yöntemi kontrol edin. Hasarlı ekipman kullanmayın. Tanımadığınız bir spor salonu üyesinin otomatik olarak nasıl spot yapılacağını bildiğini varsaymayın.

Geçerli bir nedenle duran kişi antrenmanı kaybetmiş değildir. Gelecekte antrenman yapabilme kapasitesini koruyordur. Bu yaklaşım materyali daha az motive edici yapmaz: uzun vadeli kuvvet yalnızca bugünkü eforu değil, devam etme isteği kontrolü aştığında mantıklı kararları da gerektirir.

09. Hazırlık: tek çalışma seti setten önce başlar

Yükü kaldırmadan önce seansı düzenleyin. Önceki kaydı açın, ekipmanı inceleyin, koltuğu ya da bench'i ayarlayın ve görevin tamamlanmış sayılması için ne gerektiğine karar verin. Kafanızda aynı anda on teknik ipucu tutmanız gerekmez. İki ya da üç öncelik seçin: destek pozisyonu, direncin yolu ve durdurma koşulu.

Kısa bir genel hazırlık günlük normal aktiviteden antrenmana geçmenize yardımcı olur. Birkaç kolay dakika yürüyüş ya da sizi yormayan tanıdık başka bir aktivite olabilir. Buradaki amacı belirli bir kalori sayısına ulaşmak değil, organizasyonel ve pratiktir. Kuvvet antrenmanına hazırlığı ayrı bir dayanıklılık yarışına çevirmeyin.

Sonra özel egzersizi hazırlayın. Hafif tekrarlar kurulumu, mevcut hareket açıklığını ve harekete verilen yanıtı kontrol etmenizi sağlar. Ardından eforu önceden harcamamak için tekrarları azaltırken direnci kademeli olarak çalışma yüküne yaklaştırabilirsiniz. Hazırlık setlerinin sayısı egzersize, çalışma yüküne, deneyime ve seans içinde daha önce yapılanlara bağlıdır.

Hipotetik örnek: biri tanıdık bir makinede 80 ayarında çalışmayı planlıyor. Önce 30'da on kolay tekrar, 50'de beş ve 65'te iki ya da üç tekrar yapıp sonra dinlenebilir. Bu sayılar uydurmadır. “Daha hafif ve daha çok — daha ağır ve daha az” sırasını gösterir; zorunlu yükleri, yüzdeleri ya da yeterli ısınmanın garantisini değil.

Egzersize özgü hazırlık tükenişe yakın yorgunluk yaratıyorsa ona “ısınma” demek antrenman maliyetini ortadan kaldırmaz. Günlükte çalışma setinden ayırın, fakat sonucu açıklarken hesaba katın. Aksi halde, büyük miktarda iş önceden yapılmışken tek çalışma setinin birdenbire çok zorlaştığını yanlış biçimde düşünebilirsiniz.

Hazırlık bir sonraki egzersiz için her zaman bütünüyle tekrarlanmaz. Bir press sonrasında göğüs ve kollar çalışmıştır, fakat tanıdık olmayan bir yol ya da farklı bir bench hâlâ kontrol edilmelidir. Leg press sonrasında Romanian deadlift, hareketin doğası farklı olduğu için otomatik olarak öğrenilmiş sayılmaz. Rehber, belirli görev için hazır oluşunuzdur; bir ısınmanın tüm vücudu kapsadığına dair biçimsel kural değil.

Ana setten önce sakın biçimde odaklanabilme kapasitenizi geri kazanın. Örneklerimizde önemli hazırlık ve ağır hareketlerden sonra ya da önce yaklaşık iki ila dört dakikalık aralar bulunur. Bu pratik bir aralıktır, biyolojik zamanlayıcı değil. Gerekirse arayı uzatın; garip belirtiler ağır çalışmaya devam edebilmek için biraz daha bekleyerek tedavi edilmez.

Başlamadan önce egzersizin nasıl biteceğine karar verin. Tutacaklar nasıl geri dönecek? Dambıllar nereye gidecek? Platform hangi pozisyonda kilitlenecek? Planlanan son tekrar tamamlanamazsa ne olacak? Kısa bir prova, partneri duymanızı ya da ekipmanı fark etmenizi engelleyen yüksek sesli müzikten daha yararlıdır.

Hazırlık yoğunluğu çalmaz. Dikkatinizi yoğunluğa ayırır. Kurulum net ve çıkış planlı olduğunda aynı anda dirençle savaşmak, tekniği tahmin etmek ve yükten güvenli kurtulma yolu uydurmak zorunda kalmazsınız.

10. Tempo, hareket açıklığı ve dinlenme: dürüst karşılaştırmanın üç koşulu

Yararlı bir tekrarın başlangıcı, kontrollü hareketi ve net bitişi vardır. Milimetresine kadar aynı olması gerekmez, ama üzerinde anlaşılmış görevi korumalıdır. Hareket açıklığı yalnızca yeni bir sayı elde etmek için kısaldığında karşılaştırma koşulları değişmiştir. Bunu “ilerleme” kelimesinin arkasına saklamak yerine değişiklik olarak kaydedin.

Seçilen egzersizde, seçilen ekipmanda ve bireysel kısıtlamalarınız içinde sizin için mevcut olan kontrollü hareket açıklığını kullanın. Derinliği başka birinin vücuduna ya da hareketine uydurmak için zorlamayın. Aynı zamanda sırf daha çok kaldırmak için gerekçesiz biçimde hareketi kısaltmayın. Kontrol ve tekrarlanabilirlik, direnci olabildiğince aşağı indir şeklindeki evrensel bir talimattan daha önemlidir.

Pratik başlangıç ritmi; düzgünce indirmek, sekmeden yön değiştirmek ve direnci kontrol altında kaldırmaktır. İniş fazı için yaklaşık iki ila üç saniye düşünmek yararlı olabilir, ama bu eğitim ipucudur, kronometre zorunluluğu değildir. “Gerilim altında geçen süre” uğruna her tekrarı bilinçli biçimde yorucu ağır çekime uzatmaya gerek yoktur.

Tekrar süresi üzerine bir derleme, incelenen koşullarda oldukça geniş bir tekrar zamanı aralığında benzer hipertrofi buldu. Kanıtlar tek bir en iyi sayı göstermiyor. Bu, kontrolsüz biçimde direnci düşürmenin kontrollü iniş fazına eşdeğer olduğu anlamına kesinlikle gelmez. Pratikte seçilmiş bir hareket karakterini korumak, sıra dışı hisler yaratmak için tempoyu sürekli değiştirmekten daha yararlıdır. [17]

Setler arası dinlenme de koşulların parçasıdır. Dinlenme aralıkları üzerine araştırmalar farklı sürelerde kas büyümesine izin verir ve daha uzun dinlenmenin çok kısa dinlenmeye göre küçük bir avantajı olabileceğini düşündürür. Aynı zamanda doksan saniyeden uzun her aralığı otomatik ek büyüme kaynağı ilan etmek için temel yoktur. [9]

Takvimlerimizde bir sonraki ağır efordan önce iki ila dört dakika, sistemik olarak daha az zorlayıcı işte bir buçuk ila üç dakika organizasyon rehberidir. Bir egzersizin yalnızca bir çalışma seti varsa listelenen ara gizli ikinci set anlamına gelmez. Hazırlık sonrası ya da bir sonraki çalışma görevi öncesi dinlenmedir. İki set reçete edildiğinde aralarındaki dinlenme için de geçerlidir.

Direnç antrenmanını istasyonlar arasında yarışa çevirmeyin. Daha kısa dinlenme seansı daha zor hissettirebilir; aynı zamanda kullanabileceğiniz yükü ve yapabileceğiniz tekrar sayısını değiştirebilir. Bu kitaptaki Heavy Duty'nin amacı her ne pahasına olursa olsun birim zamana en fazla işi sığdırmak değil, önceden seçilmiş hacim içinde yüksek kaliteli iştir.

Nefes, nefes tutma yarışına dönüşmek yerine kontrollü hareketi desteklemelidir. Birçok egzersizde efor sırasında sakın bir nefes verme iyi çalışır. Güçlü ıkmayla nefes tutmak yüksek tansiyon, kalp hastalığı ya da gebelikte tehlikeli olabilir; bu durumlarda zor antrenman ve her türlü özel gövde sabitleme (bracing) ya da nefes stratejisi doktorunuzla birlikte kararlaştırılmalıdır. Yük altında stabilizasyon ve nefes için özel koçluğa ihtiyacınız varsa bunu yüz yüze öğrenin ve tıbbi kısıtlamalara öncelik verin. Ani baş dönmesi durma nedenidir; yoğunluğun doğru olduğunun kanıtı değil.

11. Göğüs: efor kontrollüken press yapmak

Makinede göğüs press

Başka bir makineye görsel benzerlikten değil, ekipman üreticisinin talimatlarından başlayın. Koltuğu, tutacakların omzu ağırlı biçimde geriye zorlamadan ya da bileği rahatsız bir açıya bükmeden press yapmanıza izin vereceği şekilde ayarlayın. Ayaklar sağlam destek sağlamalı; pelvis ve sırt seçilen pozisyonu koltuğa karşı korumalıdır. Başka birinin koltuk numarasını kopyalamayın: vücut oranlarına ve makine tasarımına bağlıdır.

Hafif dirençle tam yolu kontrol edin. Tutacağın bileği geriye zorlamasına izin vermek yerine bileği yaklaşık ön kolla aynı çizgide tutmak çoğu zaman yararlıdır. Dirsekler rahat bir yol izler; omuzlarla tam aynı hizada olmak zorunda değildir. Tutacakları son pozisyondan silkerek çıkarmayın.

Çalışma setinde tutacaklara uygulanan basınç düzgün biçimde artar. Kabul edilen pozisyonda artık tamamlanamayan bir tekrarı bitirmek için gövdeyi destekten kaldırmayın. Geri dönüşü kontrol edin ve ağırlık istifinin her tekrardan sonra çarpmasına izin vermeyin. Makine yolun bir kısmını sağlar, fakat vücudunuzu kontrol etme gereğini ortadan kaldırmaz.

Program A, yaklaşık bir ila iki tekrar yedekte altı ila on tekrar içeren tek çalışma seti kullanır. Direnci bu koşullara uyacak şekilde seçin, tersini yapmayın. Seçilen ağırlık yalnızca üç zorlanmış tekrara izin verip ardından pozisyon kaybına yol açıyorsa Heavy Duty adı bunu görevle uyumlu hale getirmez.

Incline dambıl press

Orta ve rahat bir bench açısı seçin. Yaklaşık on beş ila otuz derece bir örnek olabilir, fakat her omuz için zorunlu ayar değildir. Açı ne kadar değişirse sonucu önceki kayıtlarla doğrudan karşılaştırmak için o kadar az neden kalır. Bench ayarını günlüğe kaydedin.

Çalışma setinden önce hafif bir yükü pozisyona nasıl gireceğinizi ve dambılları nasıl geri bırakacağınızı öğrenin. Ayaklar sabittir, gövde kaymaz ve kollar kontrollü pozisyondan başlar. Dambılları tepede birbirine çarpmaya ya da rahatsızlık pahasına başka birinin görsel işaretine kadar indirmeye gerek yoktur.

Bilek ve ön kolları kontrollü tutarak dambılları tekrarlanabilir bir yol boyunca indirin. Omuz pozisyonunu aniden değiştirmeden ya da gövde kavsini abartmadan press yapın. Daha ağır işte egzersizin nasıl biteceğini önceden bilmek özellikle önemlidir; dambılları etrafa fırlatmak tek çıkış planı olmamalıdır.

Program B yaklaşık iki tekrar yedekte sekiz ila on iki tekrar kullanır. Bu, bilerek başarısız bir dambıl tekrarı denemekten daha muhafazakâr bir seçimdir. Partner yalnızca ne yapacağı konusunda önceden anlaştıysanız yararlıdır. Beklenmedik yardım hem sonucu değiştirebilir hem de ağırlık kontrolünü bozabilir.

Her press sonrasında “ne kadar dramatik görünüyordu?” diye değil, “destekler ve hareket yolu korundu mu?” diye sorun. Daha ağır bir setin daha gürültülü olması gerekmez. Bazen belirleyici özelliği, kuralları terk etmenin daha kolay olacağı tam anda istikrarlı uygulamadır.

12. Sırt: vücudu sallamak yerine direnci çekin

Önden lat pulldown

Uyluk pedlerini sizi ağırlı baskı olmadan tutacak şekilde ayarlayın. Bileklerin, dirseklerin ve omuzların güvenle hareket etmesine izin veren bir tutuş seçin. Maksimum geniş tutuş iyi bir sırt egzersizinin şartı değildir. Hafif dirençle yolu ve gövde pozisyonunu tutarlı tutma kapasitenizi kontrol edin.

Bu kitapta tutacak başın önünde hareket eder. Çekişi tüm vücudu aniden geriye yatırarak başlatmayın. Gövde makul ölçüde sabit kalırken dirsekleri mevcut yol boyunca aşağı doğru yönlendirin. Seçtiğiniz küçük bir geriye eğim, set zorlaştıkça giderek büyüyen sallanmaya dönüşmek zorunda değildir.

Tutacağı ne pahasına olursa olsun göğüsteki tek bir zorunlu noktaya çekmeyin. Vücut oranları ve makineler farklıdır. Direnç tarafından kontrolsüz biçimde geriye çekilmek yerine tekrarlanabilir, ağırsız bir yol korumak ve dönüşü kontrol etmek daha önemlidir. Egzersizi daha zor hale getirmek için tutacağın başın arkasına gitmesi gerekmez.

Örnek, yaklaşık bir ila iki tekrar yedekte sekiz ila on iki tekrar kullanır. Grip seti önce bitiriyorsa bunu kaydedin. Otomatik olarak latissimus tükenişi demeyin. Grip adaptasyonu ya da aksesuarlarla ilgili sorular, ekipmanı ciddi antrenmanın zorunlu giriş bileti gibi görmek yerine göreve ve beceriye göre çözülmelidir.

Göğüs destekli row

Destek yalnızca egzersiz adını süslemek için orada değildir. Makineyi ya da bench'i göğsün stabil desteklendiği, nefes almanın mümkün kaldığı ve kolların amaçlanan yolu izleyebildiği şekilde ayarlayın. Direncin bench'e takılmadığını ve başlangıç pozisyonuna dönüşün kontrollü olduğunu kontrol edin.

Göğsü tekrar tekrar destekten kaldırmadan çekin. Her ardışık tekrar daha fazla gövde ekstansiyonu gerektiriyorsa egzersizi değiştiriyorsunuzdur. Kürek kemikleri seçilmiş teknik içinde doğal hareket edebilir; tüm hareket boyunca hareketsiz sabitlenmeleri gerekmez.

Dirsekleri vücudun arkasında mümkün olan en uzak noktaya götürmeyi kovalamayın. Fazla geriye ulaşmak rahatsız omuz pozisyonu ve destek kaybıyla birlikte olabilir. Direncin tekrarlanabilir bir yol izlediği ve vücudun yardım etmek için yeni yollar uydurmaya zorlanmadığı sınırlar seçin.

Pulldown'da olduğu gibi yaklaşık bir ila iki tekrar yedekte sekiz ila on iki tekrar kullanın. Ama bu hareketler aynı değildir: çekiş yönü ve iş dağılımı farklıdır. İkisi de sırt egzersizi diye sınıflandırıldığı için birbirinin yerine geçebilir sayılmamalıdır.

“Row 60” gibi bir kayıt bağlam olmadan neredeyse işe yaramaz. Makine modelini, tutacağı, destek ayarını ve yük birimlerini kaydedin. Ekipman değiştiğinde yeni bir karşılaştırma serisi başlatın. Farklı makine istiflerindeki sayılar ortak bir kuvvet para birimi değildir.

Row'da odak çoğu zaman gereksiz hareketi reddetmek gibi hissedilir. Görünen her hareket yararlı hedef iş eklemez. Bazen gerçekten zor bir set daha sakin görünür; çünkü kişi sallanmanın kolay kaçış haline geldiği tam anda gövdesini sabit tutmaya devam eder.

13. Bacaklar: leg press ve normal split squat

Leg press

Leg press yararlıdır çünkü ekipman desteğin ve hareket yolunun bir bölümünü sağlar. Ama platform her yükü ya da her derinliği güvenli yapmaz. Önce kilitleri, durdurucuları ve makinenin başlangıç pozisyonuna nasıl döndüğünü öğrenin. Tanımadığınız bir tasarımda direnç eklemekten önce spor salonu personelinden nasıl çalıştığını göstermesini isteyin.

Ayakları platformla güvenli temas edecek ve dizlerin rahat bir yönde hareket etmesine izin verecek şekilde yerleştirin. Bu kitap herkes için tek bir duruş genişliği önermez. Zorlanmış pozisyonlardan kaçının, kontrolü koruyun ve platformla güvenilir teması sürdürün. Duruş değişikliği egzersiz koşullarında değişiklik olarak kaydedilmelidir.

Platformu seçilmiş pelvis ve sırt pozisyonunu koruyabildiğiniz, desteğe temasınızı sürdürebildiğiniz ve alarm verici hislerden kaçınabildiğiniz derinliğe kadar indirin. Bunu yapmak pelvisi yuvarlıyor ve kontrolü kaybettiriyorsa dizleri göğse kadar sürmek zorunda değilsiniz. Derinlik, kaç tekrar yazmak istediğinize göre belirlenmemelidir.

Yukarı giderken platformu fırlatmayın. Dizleri bir anda sertçe düzleştirmeyin ya da yük altında “kilitlemeyin”; üst pozisyonu kontrollü ve makinenin tasarımıyla, mevcut hareketinizle uyumlu tutun. Amaç her tekrarın sonunu eklemler üzerinde darbeye dönüştürmek değildir.

Program yaklaşık iki tekrar yedekte sekiz ila on iki tekrarlık tek set kullanır. Bir tekrar daha zorlamak için ellerinizle dizlerinize basarak kötü kontrolü telafi etmeyin. Yardım gerektiğinde bu, özgün setin görünmez devamı değil, farklı bir performans koşuludur.

Normal split squat

Arka ayak yerde kalır, ayağın ön kısmı üzerinde desteklenir ve topuk serbestçe yükselebilir. Bu, arka ayağın bench üzerinde olduğu Bulgarian split squat değildir. Birini diğeriyle değiştirmek hareket taleplerini değiştirir ve program açıklamasını ya da günlüğü yanlış hale getirir.



Ayakları tek dar çizgi yerine hayali iki paralel hat üzerine yerleştirin. Acele etmeden alçalıp yükselmenize izin veren bir duruş uzunluğu seçin. Hafif el desteği öğrenme için yararlı bir modifikasyon olabilir; kullanıyorsanız yöntemi tutarlı tutun ve sonuçları karşılaştırırken not edin.

Ağır dambıl eklemekten önce hareketi öğrenin. Kontrollü alçalın, ön ayağı sabit tutun ve seçilen gövde pozisyonunu koruyun. Ön diz mevcut hareket açıklığı içinde ileri gidebilir; “diz asla parmakları geçmemelidir” her vücut için evrensel talimat değildir. Sırf başka birinin pozisyonuna uymak için derinliği zorlamayın.

Tüm görevi aniden arka bacağı kaydırmadan ya da gövdeyi döndürmeden yükselin. Denge ana sınırlayıcı hale geldiğinde daha ağır dambıllar bacak antrenmanını mutlaka iyileştirmez. Tükenişe yakınlığı kovalamadan önce hareket stabilitesini netleştirin.

Her taraf için bir set iki ayrı efor demektir, her bacak için iki set değil. Örneğin solda sekiz ila on tekrar yapın, ardından sağda karşılaştırılabilir efor yapın. Daha az emin olduğunuz taraftan başlayabilir, onu teknik pahasına güçlü tarafa uydurmaya zorlamayabilirsiniz. Kontrollü çalışma için gerektiği kadar taraflar arasında dinlenin.

Örnek, her taraf için yaklaşık iki tekrar yedekte sekiz ila on iki tekrar önerir. Doğru yapılmış split squat rekor dambıllar olmadan da çok zorlayıcı olabilir. Desteği koruduğunuz ve planlanan noktada durduğunuz için daha az ciddi hale gelmez.

14. Hamstringler: iki farklı hareket

Romanian deadlift

Romanian deadlift ayakta başlar ve kalça eklemlerindeki fleksiyon ve ekstansiyon etrafında düzenlenir. Her tekrarın mutlaka yerden başladığı geleneksel deadlift değildir. Ağırlığı olabildiğince aşağı indirmek başlı başına amaç değildir.

Hafif bir sürüm ve stabil duruşla başlayın. Dizler orta derecede bükülü kalabilir, ama hareket derin squat serisine dönüşmemelidir. Direnci vücuda yakın tutarken ve kontrollü gövde pozisyonunu korurken kalçaları geriye gönderin. Her ne pahasına olursa olsun gerilme hissini kovalamayın.

Alt pozisyon, kontrol korunurken mevcut olan hareketle tanımlanır. Bir kişi için daha yukarıda, bir başkası için daha aşağıda olacaktır. Ağırlığın yere değmek zorunda olduğu bir kurala ihtiyaç yoktur. Daha fazla derinlik sırt pozisyonunda belirgin değişiklik ya da destek kaybı gerektiriyorsa mevcut yararlı sınırı geçtiniz.

Kontrollü kalça ekstansiyonuyla ayağa dönün. Tepede geriye doğru ani bir hareketle lumbar bölgeyi hiperekstansiyona sokmaya gerek yoktur. Tekrarı bitirmek sizi stabil pozisyona döndürmeli; dramatik “lockout” için yeni bir hareket eklememelidir.

Bu takvim için iki ila üç tekrar yedekte sekiz ila on iki tekrar yapın ve kontrol kaybından önce durun. Daha büyük rezerv hamstringlerin gelişigüzel çalıştırıldığı anlamına gelmez. Yorgunluğun tüm vücut pozisyonundaki değişikliklerle birlikte olabildiği bir egzersiz için pratik seçimi yansıtır.

Grip bazen hedef bölgeden önce sınırlayıcı olur. Bu, hamstringlerin tam yorgunluğunu kanıtlamaz. Setin neden bittiğini kaydedin ve sorunu bir silkme hareketiyle çözmeye çalışmak yerine teknik ve egzersiz organizasyonunu ele alın. Ağrı ya da nörolojik hisler antrenmanı durdurma nedenidir; bu metin kendi kendine tanı için değildir.

Oturarak leg curl

Buradaki görev farklıdır: diz fleksiyonu. Bu nedenle hareket, ikisi de hamstring antrenmanında yer alsa bile Romanian deadlift'in kopyası değildir. Örnekte birlikte bulunmaları, her olası kas lifinin kapsandığı vaadini değil, farklı hareket görevlerini yansıtır.

Koltuğu, makine eksenini ve pedleri belirli makinenin talimatlarına göre ayarlayın. Uyluklar ağırlı baskı olmadan tutulmalıdır; alt ped Achilles bölgesine rahatsız baskı uygulamamalıdır. Hafif yükle eklemlerinizin ve makinenin uyumlu yollar izlediğini kontrol edin.

Tekrarı bitirmek için pelvisi koltuktan kaldırmadan ya da gövdeyi aniden öne katlamadan dizleri bükün. Dönüşü de kontrol edin. Direnci başlangıç noktasına fırlatmayın ya da diz fleksiyonu zorlaştığında tüm vücuttan hız üretmeye çalışmayın.

Program yaklaşık bir ila iki tekrar yedekte on ila on beş tekrar önerir. Leg curl ile leg extension arasındaki farkı hatırlayın: makineler dışarıdan benzer görünebilir, ama hareketin yönü ve görevi zıttır. Bir alternatif seçerken ekipmanın görünümünü değil, hareket görevini eşleştirin.

Bu egzersizlerden sonra çalışma hissini, kontrol kalitesini ve durma nedenini ayrı ayrı kaydetmek yararlıdır. “Posterior chain mahvoldu” gibi belirsiz ifade duygusal gelebilir, ama bir dahaki sefere neyi değiştireceğinizi belirlemenize yardımcı olmaz. Burada hassasiyet daha motive edicidir, çünkü gerçekte neyi çalıştırabildiğinizi gösterir.

15. Omuzlar ve kollar: son tekrarları momentuma bırakmayın

Lateral raise

Hareketi test etmek için stabil pozisyon ve hafif direnç seçin. Kollar vücudun frontal düzleminin biraz önünde olabilir ve kontrolü kolaylaştırıyorsa dirsekler hafif bükülü kalabilir. Başka birinin pozuna ya da anatomisine göre tek evrensel açı aramaya gerek yoktur.

Kolları kalçalardan ani bir itiş olmadan kaldırın. Her tekrar daha fazla sallanma ya da omuzları kulaklara doğru daha fazla kaldırma gerektiriyorsa yük görevi değiştiriyordur. Yükseklik, dambılları olabildiğince yukarı kaldırma zorunluluğuyla değil, mevcut kontrollü hareketle belirlenir.

“Testiyi dök” ipucunu zorunlu kural gibi kullanmayın. Elleri ve omuzları bilinçli biçimde içeri çevirmek herkes için gerekli değildir. Hareketin rahat ve tekrarlanabilir olduğu pozisyonu seçin. Bir şey ters hissediliyorsa hareket açıklığını iradeyle zorlamayın.

Burada yaklaşık bir ila iki tekrar yedekte on iki ila yirmi tekrar yararlıdır. Küçük dambıllar egzersizi ciddiyetsiz yapmaz. Roller, yan rack'i kullanan kişiyi etkilemek değil, amaçlanan harekete direnç sağlamaktır.

Biceps curl

Rahat bir omuz ve dirsek pozisyonu oluşturun ve seçilen varyasyona uyan tutuşu kullanın. Her tekrarı kalçalardan başlatmak yerine dirsekleri bükerek direnci kaldırın. Az miktarda doğal hareket otomatik hata değildir, ama devam etmek için vücut sallanmasını artırmak koşulları değiştirir.

İniş fazını kontrol edin. Dambıl eskisinden çok daha hızlı düşerken çıkış fazı vücuttan bir itişle başlıyorsa kaydedilen tekrar sayısı artık aynı işi iyi tanımlamaz. Aşırı direnci bileği çökerterek ya da dirseği garip pozisyona zorlayarak telafi etmeyin.

Program yaklaşık bir ila iki tekrar yedekte sekiz ila on iki tekrar kullanır. Dambıllarda çiftin toplamı yerine bir dambılın ağırlığını kaydedin ya da hangi konvansiyonu kullandığınızı açıkça belirtin. Tek taraflı işte her kolu ayrı kaydedin ve karşılaştırma yöntemini tutarlı tutun.

Cable pressdown

Bilekleri rahat tutmanıza ve dirsekleri güvenle açmanıza izin veren bir tutacak seçin. Ayakları sağlam yerleştirin, tekrarlanabilir gövde pozisyonu alın ve önce hafif dirençle yolu test edin. Halat, düz bar ve açılı tutacak herkes için eşit derecede uygun olmak zorunda değildir.

Vücut ağırlığını sürekli tutacağa aktarmadan dirsekleri açın. Tekrardan tekrara değişmek yerine seçilmiş orta gövde pozisyonu korunur. Hareketi bitirmek tüm vücudu aksesuara yaslamayı gerektiriyorsa artık aynı pressdown değildir.

Alt pozisyonu darbeye çevirmeyin. İstifin kolları yukarı doğru çekmesine izin vermeden kontrollü dönün. Tekrarlar, ağırlığı görünür biçimde kaç kez hareket ettirdiğinize göre değil, karşılaştırılabilir harekete göre değerlendirilir.

Örnek yaklaşık bir ila iki tekrar yedekte on ila on beş tekrar kullanır. Press hareketleri triceps'i zaten çalıştırır; row ve pulldown hareketleri de dirsek fleksörlerini çalıştırır, dolayısıyla izolasyon işi boşlukta gerçekleşmez. Birkaç rastgele “kol” egzersizi ekleyip haftalık hacmi değişmemiş saymayın.

Bu hareketlerin özel bir tuzağı vardır: ekipman küçüldükçe kontrol kaybını önemsiz görmek kolaylaşır. Dürüst karşılaştırmanın standartları aynıdır. Küçük bir egzersize saygı, büyük bir hedefi ciddiye almanın parçasıdır.

16. Baldırlar, destekler ve yararlı alternatifler

Calf raise basit görünür; sık sık aceleyle yapılmasının nedenlerinden biri de budur. Stabil destek ve net ayak pozisyonu olan bir varyasyon seçin. Yükseltilmiş yüzey kullanıyorsanız kaymadığından ve yük taşıyacak şekilde tasarlandığından emin olun. Sırf yakında diye rastgele bir nesne kullanmayın.

Sekmeden mevcut hareket açıklığı boyunca alçalın, sonra kontrollü yükselin. Hareket tüm vücudun yay gibi zıpladığı bir seriye dönüşmemelidir. Ayak, alt bacak ya da Achilles bölgesinde ağrı varsa yük altında daha da güçlü bir gerilme yaratmaya çalışmayın.

Seçilen program yaklaşık bir ila iki tekrar yedekte on ila on beş tekrar kullanır. Ayakta ve oturarak sürümler diz pozisyonunda farklıdır ve tek bir kayıt serisi içinde görünmez biçimde karıştırılmamalıdır. Belirli bir egzersiz seçin, adlandırın ve kendisiyle karşılaştırın.

Ekipman yoksa ya da bir hareket göreve ve bireysel koşullara uymuyorsa alternatifler yararlıdır. Ancak alternatif, yeni bir program kurulumudur; aynı vücut bölgesi için herhangi iki egzersizin aynı olduğunun kanıtı değildir. Rastgele “benzer makine” aramak yerine önce işlevi adlandırın: press, dikey çekiş, destekli row, diz dominant hareket ya da hip hinge.

Makine tercih etmek zayıflık anlamına gelmez. Belirli bir durumda ek destek kontrolü kolaylaştırabilir. Serbest ağırlık tercih etmek de antrenmanı otomatik olarak daha iyi yapmaz. Güncel kanıt özetleri tek bir ekipman türünü her sonuç için evrensel kazanan ilan etmeye izin vermez. [18]

Bir alternatif aynı ağırlığı ya da tekrar aralığını koşulsuz korumak zorunda değildir. Direnç bandı, kablo ve dambıl farklı koşullar oluşturur. Değişiklik sonrasında yeni hareketi öğrenmek için kendinize zaman verin ve yeni bir başlangıç değeri kaydedin. Grafiği kesintisiz tutmak uğruna ilk seansta eski sayıyı yeniden üretmeye çalışmayın.

Bu program spor, rehabilitasyon ya da her bireysel hedef için tam hareket kataloğu değildir. Gövde için ek iş, belirli zayıf noktalar ya da özel beceriler uygun olabilir, ama toplam planı değiştirir. Düşük hacmin üzerine görünmez biçimde eklenip sonra antrenmanın neden artık kısa olmadığını sorgulamak için kullanılmamalıdır.

17. A/B programı: minimalist bir başlangıç modeli

Bu, tartışma ve uyarılma için eğitici örnektir; eksiksiz program olarak bir çalışmada test edilmiş ZPHC sistemi değildir. Hareketlerin zaten öğrenildiğini, ekipmanın uygun olduğunu ve kişinin çözülmemiş kontraendikasyonu bulunmadığını varsayar. Yeni başlayan biri önce ilk haftalar bölümünde açıklandığı gibi daha fazla rezervle giriş çalışmasına ihtiyaç duyar.

Temel takvim Pazartesi — A ve Perşembe — B şeklindedir. Her iki seans günün aynı saatinde başlarsa Pazartesi ile Perşembe arasında 72 saat, Perşembe ile sonraki Pazartesi arasında 96 saat vardır. Bu takvim aritmetiğidir. Her kişinin kaslarının tam bu sürede toparlandığını ya da gerekli büyümenin belirli bir saatte olduğunu iddia etmez.

Isınma setleri tabloya dahil değildir. Tek çalışma seti, hazırlıksız antrenman anlamına gelmez.

Antrenman A

Egzersiz	Çalışma setleri	Tekrarlar	Rezerv hedefi	Sonraki çalışma görevinden önce dinlenme
Leg press	1	8–12	2 RIR	2–4 dk
Makinede göğüs press	1	6–10	1–2 RIR	2–4 dk
Önden lat pulldown	1	8–12	1–2 RIR	2–4 dk
Romanian deadlift	1	8–12	2–3 RIR	2–4 dk
Lateral raise	1	12–20	1–2 RIR	1,5–3 dk
Biceps curl	1	8–12	1–2 RIR	1,5–3 dk
Calf raise	1	10–15	1–2 RIR	1,5–3 dk

İlk çalışma setinden önce yapılan önemli hazırlık da bu örneklerde yaklaşık iki ila dört dakika kadar yeterli dinlenmeyle biter. Son egzersizden sonra tablo sırf biçim uğruna beklemeyi gerektirmez: listelenen aralıklar zorunlu ritüel değil, genel dinlenme ilkesidir.

Antrenman B

Egzersiz	Çalışma setleri	Tekrarlar	Rezerv hedefi	Sonraki çalışma görevinden önce dinlenme
Normal split squat, arka ayak yerde	Her taraf 1	Her taraf 8–12	2 RIR	2–4 dk; taraflar arasında gerektiği kadar
Incline dambıl press	1	8–12	2 RIR	2–4 dk
Göğüs destekli row	1	8–12	1–2 RIR	2–4 dk
Oturarak leg curl	1	10–15	1–2 RIR	1,5–3 dk
Lateral raise	1	12–20	1–2 RIR	1,5–3 dk
Cable pressdown	1	10–15	1–2 RIR	1,5–3 dk
Calf raise	1	10–15	1–2 RIR	1,5–3 dk

Bunun hafta boyunca oluşturduğu şey

Tablolar seçilen sayım yöntemine göre on dört çalışma seti içerir; split squat sol ve sağ tarafta ayrı yapıldığı için gerçek efor sayısı on beştir. Her bacak için split squat iki değil bir set olarak kalır. Çift ifade yalnızca netlik içindir ve ek antrenman hacmi anlamına gelmez.

Göğüs, geniş bölge olarak sırt, her tarafın quadricepsleri, hamstringler, orta deltoid bölgesi ve baldırlar haftada yaklaşık iki doğrudan çalışma seti alır. Doğrudan dirsek fleksiyonu ve ekstansiyonu izolasyon işi yaklaşık birer set alır. Kollar press ve çekişlerde dolaylı olarak da çalışır, ancak bu katkıyı evrensel “yarım setlere” çevirmeyiz.

Bu çok küçük bir hacimdir. Maksimum hipertrofi için optimum ilan edilmek üzere değil, minimalist başlangıç deneyi olarak seçilmiştir. Teknik stabilse, zaman varsa, toparlanma tatmin ediciyse ve istenen sonuç ortaya çıkmıyorsa tek seti sonsuza kadar daha sert hale getirmek yerine iş eklemeyi değerlendirmek mantıklıdır.

Karşılaştırmanın anlamlı kalması için sırayı yeterince tutarlı tutun. Bir koç gerektiğinde egzersiz önceliğini değiştirebilir, ama günlük bu değişikliği yansıtmalıdır. Birkaç hareketten sonra yapılan Romanian deadlift, ilk yapılan aynı egzersizden farklı hissedebilir; bu koşulları özdeşmiş gibi karşılaştırmayın.

18. Dört günlük split: farklı bir organizasyon, zorunlu bir sonraki seviye değil

Bir sonraki seçenek Yates ile ilişkilendirilen dağıtılmış düşük hacimli antrenman fikrinden esinlenir. Bu editoryal bir uyarlamadır, **özgün Blood & Guts rutini değildir** ve A/B programının üzerine eklenecek ek blok değildir. Yalnızca bir seçeneği seçin. İkisini aynı anda yapmak çok farklı bir iş yükü oluşturur.

Gün	Çalışma seti içeriği
Pazartesi	Makinede göğüs press 1×6–10; incline dambıl press 1×8–12; biceps curl 1×8–12
Çarşamba	Leg press 1×8–12; normal split squat her taraf 1×8–12; Romanian deadlift 1×8–12; oturarak leg curl 1×10–15; calf raise 2×10–15
Cuma	Önden lat pulldown 1×8–12; göğüs destekli row 1×8–12
Cumartesi	Lateral raise 2×12–20; cable pressdown 2×10–15

Salı, Perşembe ve Pazar bu takvimden kuvvet seansı içermez. Her egzersizde A/B programındaki aynı RIR ve dinlenme hedeflerini kullanın. İki set reçete edildiğinde aralarındaki dinlenmeyi de koruyun. Burada zorunlu assisted tekrarlar, failure sonrası negatifler ya da drop setler yoktur.

Yazılı sayıma göre toplam on beş çalışma seti, split squatın iki tarafı sayıldığında on altı ayrı efor vardır. Günlük toplamlar üç, altı, iki ve dört settir. Çalışma seti listesi kısa olsa da ısınmalar, geçişler ve ekipman kurulumu hâlâ vardır.

A/B'den fark yalnızca spor salonuna gidiş sayısı değildir. Birçok bölgenin işi tek güne yoğunlaşırken iki günlük takvim bunu farklı dağıtır. Frekans ve hacim aynı değişken değildir: haftalık hacim eşitlendiğinde incelenen çalışmalar bir frekansın hipertrofi için tutarlı evrensel üstünlüğünü göstermez. Dağılım yine de kullanım kolaylığını ve tek tek seansların kalitesini etkileyebilir. [10]

Bacak günü diğerlerinden belirgin biçimde daha yoğundur. Bu, onu ne pahasına olursa olsun zorlayarak geçmeniz için gerekçe değildir. İlk hareketlerden sonra Romanian deadlift kalitesi düşüyorsa splitin adına bağlılığınızı kanıtlamaya çalışmak yerine yükü, dinlenmeyi ya da organizasyonu yeniden düşünün.

Dört ziyaret her takvime uymaz. Cuma gününün kısa listesi bile yolculuk ve hazırlık gerektirir. A/B planı haftanıza uyuyor ve ihtiyacınız olan sonucu üretmeye devam ediyorsa sırf kendinizi daha ileri seviyede hissetmek amacıyla dört güne geçmeniz için bir neden yoktur.

Takvimi prestije göre değil, kendi görevinize ve onu uygulayabilme kapasitenize göre seçin. Günün adı kas yapmaz. Önemli değişkenler gerçekten yapılan iş, tolere edilebilirliği ve planı ondan sonuç çıkaracak kadar tutarlı tekrarlayabilme kapasitenizdir.

19. Antrenman günlüğü: eforu doğrulayabileceğiniz bir sonuca çevirmek

Günlük kendinizi tebrik etme nedenleri listesi değildir. Karşılaştırma aracıdır. Yararlı bir kayıt tarih, egzersiz, ekipman ayarları, yük, tekrarlar, tahmini rezerv ve kısa teknik not içerir. Bazen dinlenme süresini ya da durma nedenini eklemek tüm program hakkında yanlış sonuca varmayı önlemeye yeterlidir.

“Press 70×9” çok az şey söyler. “Aynı makine, koltuk 4, 70×9, yaklaşık 2 RIR, aynı hareket açıklığı, yardım yok, alışılmış hazırlık sonrası” belirli bir denemeyi tanımlar. Buradaki yük hipotetiktir; sayı başka birinin kopyalaması için değildir.

Çift progresyonda önce seçilen aralık içinde tekrarlar artar, ardından direnç biraz artırılır. Örneğin altı ila on tekrar aralığında hedef rezervi ve tekniği korurken üst sınıra yaklaşmak mantıklıdır. Yük artışını yalnızca bu koşullar karşılandıktan sonra düşünün; sırf Pazartesi geldi diye değil.

Hipotetik seans	Yük	Tekrarlar	Koşullar	Olası karar
1	70 birim	8	Yaklaşık 2 RIR, stabil teknik	Yükü koruyun
2	70 birim	9	Aynı kurulum ve açıklık	İzlemeye devam edin
3	70 birim	9	Dinlenme belirgin biçimde daha kısaydı	Plato ilan etmeyin
4	70 birim	10	Yaklaşık 2 RIR, koşullar korundu	Mevcut küçük bir artışı düşünün
5	72,5 birim	8	Yaklaşık 2 RIR, stabil teknik	Yeni bir tekrar döngüsü başlatın

Bunlar tamamen uydurma verilerdir; araştırma katılımcısının sonucu ya da her antrenmanda gelişme vaadi değildir. Gerçek antrenmanda tekrarlar birkaç hafta aynı kalabilir, geçici olarak azalabilir veya teknik geliştikçe artabilir. Kendi deneyiminizi örnek tabloya uydurmaya zorlamayın.

Yük artışının büyüklüğü ekipmana bağlıdır. Ağırlık istifindeki bir sonraki adım çok büyükse daha ağır ağırlığı hareket ettirmek için daha kısa hareket açıklığını kabul etmeyin. Mevcut direnci daha uzun süre koruyabilir, üreticinin onayladığı daha küçük artışı kullanabilir ya da başka bir progresyon yöntemini tartışabilirsiniz. Doğaçlama ekler ve güvensiz yükleme numaraları bu yöntemin zorunlu parçası değildir.

İki çalışma setinde kuralı önceden tanımlayın. Yükü yalnızca iki sette de aralığın tepesine hedef rezervi koruyarak ulaştıktan sonra artırabilirsiniz. Kriteri sonradan değiştirmeyin; yoksa aynı kayıt ruh halinize göre başarı ya da başarısızlık olur.

Birkaç gelişme türünü ayırmak yararlıdır. Aynı teknikle bir ek tekrar bir sonuçtur. Daha emin bir kontrolle aynı iş başka bir sonuçtur. Biraz daha fazla rezervle karşılaştırılabilir performans üçüncüdür. Hepsisi önemli olabilir, fakat sürekli yükselen tek bir çekici yük çizgisinde birleştirilmemelidir.

Sapmaları da kaydedin: farklı tutacak, yeni makine, seyahat, yetersiz uyku ya da partner yardımı. Bu mazeret aramak değildir. Koşulları tarif etmektir. Dürüst bir günlük her kötü denemeyi “overtraining” diye etiketlemenizi ve sıra dışı tek bir iyi günü kusursuz programın kanıtı saymanızı önler.

En önemli kural, kaydın sizi asla kötü hareketi sürdürmeye zorlamamasıdır. Bugün daha az yapabiliyor ama iyi yapabiliyorsanız tam olarak bunu kaydedin. Doğru veri, kendi koşullarınızı iptal ederek elde edilmiş rekordan daha değerlidir.

20. İlk sekiz hafta: ciddi işe sakın giriş

Sekiz hafta burada uygun bir gözlem süresidir, vaat edilmiş dönüşüm son tarihi değil. Evrensel adaptasyon süresi değildir ve herkesin aynı aşamalardan geçmesi gerektiği anlamına gelmez. Aşağıdaki organizasyon, koşullar gerektirdiğinde yavaşlatılabilecek ya da değiştirilebilecek editoryal bir başlangıç çerçevesidir.

İlk aşamada yoğun direnç antrenmanının sizin için uygun olup olmadığına karar verin ve egzersizleri seçin. Tıbbi değerlendirme için neden varsa önce onu alın. Ardından ekipmanı kontrol edin ve her hareketi nasıl bitireceğinizi öğrenin. Tanıdık olmayan egzersizde başlangıç yükü son tekrar için savaşmak yerine tekniğe odaklanmanızı sağlamalıdır.

İlk bir ya da iki hafta boyunca, hareketler zaten güvenle yapılıyorsa bilerek daha fazla rezerv, örneğin yaklaşık üç ila dört tekrar bırakmak kabul edilebilir. Bu giriş modifikasyonudur, hemen nihai tablo değerleriyle başlama zorunluluğu değildir. Beceri hâlâ stabil değilse takvimdeki tarih sizi setleri zorlaştırmaya mecbur bırakmaz.

Bir sonraki aşama tekniği değiştirmeden planlanan efora yaklaşımdır. Egzersizleri, kurulumu ve kayıt yöntemini stabil tutun. Drop set, yeni bir spor ve dramatik beslenme değişikliğini aynı anda eklemeyin. Arka plan ne kadar sakın olursa seçilen programın kendisinin nasıl tolere edildiğini görmek o kadar kolaydır.

Gözlem döneminin ortasında günlüğü inceleyin. Takvime uydunuz mu? Durma nedenleri net miydi? Yük arttıkça hareket açıklığı kısaldı mı? Alarm verici hisler oldu mu? Vücut fotoğraflarını karşılaştırmadan önce bu sorulara cevap verin.

İkinci yarıda gerçekten mevcut olan küçük progresyonları sürdürün. Performans durursa otomatik olarak failure ile telafi etmeyin. Önce koşulları kontrol edin. Bazen tek yararlı değişiklik makine kurulumunu daha tutarlı yapmak ya da hazırlık sonrası yeterli dinlenmektir.

Sonunda dönemi drama olmadan değerlendirin. Minimalist format uygun olabilir ve hedefiniz için yeterli ilerleme sağlayabilir. Daha fazla hacme ihtiyacınız olabilir. Bir egzersizin size uymadığını görebilirsiniz. Bu sonuçların her biri, otomatik olarak yeni bir “gizli yöntem” inanmaktan daha yararlıdır.

Başarıyı yalnızca vücut ağırlığı değişimiyle ölçmeyin. Hareket kalitesi, düzenlilik, tolerans ve karşılaştırılabilir performansı da düşünün. Tartıdaki değişiklik değişimin bileşimini açıklamaz ve kısa bir dönem sıradan fotoğrafta kas değişimini her zaman net göstermeyebilir.

İyi yürütülmüş giriş dönemi size sonuçtan fazlasını verir. Normal tekniğinizin nasıl görüldüğünü, hataların nerede çıktığını ve hangi koşulların odaklanmanıza yardım ettiğini öğrenirsiniz. Bu bilgi programı değiştirdikten sonra bile yararlı kalır.

21. Toparlanma: sihirli saatler değil, gerçek hayat

Zor işten sonra tek kesin cevap istemek caziptir: yeniden antrenmana kadar kaç saat? Bu kitap her egzersiz, kişi ve koşul için evrensel süre vaat etmez. Takvim haftayı düzenlemeye yardım eder, ama tek sayı kasların, eklemlerin, becerinin ve genel iyilik halinin hazır oluşunu ölçmez.

Takvimlerimiz seansları, her gün aynı zor işi tekrarlama girişimi olmayacak kadar ayırır. Ama kaçan bir gece uykusu, alışılmadık fiziksel emek ya da antrenmanlar arasında zor bir spor seansı toplam bağlamı değiştirir. Geri kalan zamanınız ağır el emeği ya da başka bir sporda yoğun antrenman içeriyorsa iki kısa spor salonu ziyareti haftayı kolay yapmaz.

Uyku olağan sağlık bakımının parçasıdır. AASM ve SRS'nin ortak konsensüs bildirisi yetişkinlerin düzenli olarak yedi ya da daha fazla saat uyumasını önerir. Tam yedi saatin her kişi için hipertrofiyi maksimuma çıkardığını kanıtlayan bir çalışma değildir. İhtiyaçlar değişir; kalıcı uykululuk ve olası uyku bozukluğu ayrıca değerlendirilmelidir. [12]

Pratikte uyku zamanını antrenman zamanını koruduğunuz gibi koruyun. Günün sonunda ne kalırsa ona bırakmayın. Vardiyalı iş ve seyahatte rutin değişikliğini kaydedin. Nominal olarak aynı iki antrenmanın karşılaştırması, biri normal dinlenme sonrası diğeri uçuş ve uykusuz gece sonrası olduğunda daha az temizdir.

Toparlanma tam hareketsizlik gerektirmez. Normal yürüyüş ve günlük aktivite kişinin durumuna uyduğunda sürebilir. Ancak başka bir zorlayıcı antrenmana sırf kuvvet seansından farklı diye “aktif toparlanma” etiketi koymayın. Gerçek yük, uygun isimden daha önemlidir.

İmmobilizasyon ve uzuv kullanılmaması çalışmalarını spor salonu seansları arasındaki birkaç normal güne doğrudan aktarmayın. İmmobilizasyon farklı koşullara sahip başka bir durumdur. Kullanılmama sırasında kas kaybı kanıtı, planlı dinlenme gününün ilerlemeyi yok ettiğini kanıtlamaz. [14]

Kendinize tanı koymaya çalışmadan hazır oluşu kontrol edin. Alışılmış hazırlık nasıl hissettiriyor? Olağandışı hisler var mı? Günlük işler için normal kapasite geri geldi mi? Endişe tıbbiyse cevap bir RIR sayısında gizli değildir. Sorun organizasyonla ilgiliyse günü değiştirmek ya da yükü azaltmak “toparlanmanın içinden zorla geçmeye” çalışmadan yeterli olabilir.

“Merkezi sinir sistemim yoruldu” ifadesini aşırı kullanmayın. Daha kötü sonucun birçok nedeni olabilir ve günlükteki tek bir sayı bunları ayıramaz. Bu etiket daha kısa dinlenme, değişen teknik, yetersiz beslenme ya da sıra dışı zor hafta gibi daha belirgin koşullardan dikkati uzaklaştırabilir.

Toparlanma, onu işin yokluğu gibi görmeyi bıraktığınızda disipline dönüşür. Bir sonraki yüksek kaliteli çalışma setini hazırlamak da planın parçasıdır. Bazen en tutarlı karar bugün başka bir set değil, bir sonraki antrenmanın anlamlı olabileceği koşulları korumaktır.

22. Beslenme: uçlarla telafi etmek yerine işi destekleyin

Zor bir set otomatik olarak dev bir öğün ya da spor takviyesi koleksiyonu gerektirmez. Sıradan yiyeceklerle başlayın: düzenli yemek, protein kaynakları, genel besin bulunabilirliği ve bireye özgü kısıtlamalar. Bu kitap kişisel diyet oluşturmaz ve beslenme tedavisi reçete etmez.

Direnç antrenmanı yapan sağlıklı yetişkinlerde günlük yaklaşık kilogram başına 1,6 gram protein sık tartışılır; yaklaşık 2,2 grama kadar aralık bazen belirsizlik için pratik pay olarak kullanılır. Morton ve arkadaşlarının meta-analizinde yağsız kütle için ortalama ek yarar, yaklaşık 1,6 civarında tahmin edilen kırılma noktasının üzerinde belirgin artmayı bıraktı. Bu zorunlu kişisel reçete değildir ve herkesin üst sınıra ihtiyacı olduğunu kanıtlamaz. [11]

80 kilogramlık hipotetik biri için $80 \times 1,6$ günde 128 gram protein eder. Örnek aritmetiği gösterir, reçeteyi değil. Vücut kompozisyonu önemli ölçüde değişmişse, tıbbi durumlar ve başka özel koşullar varsa gerçek vücut ağırlığından basit hesap uygunsuz olabilir; bireysel hedef ayrıca belirlenmelidir.

Gün içinde zaten ne olduğuna bakın. Uygun kaynaklar tercih, tolerans ve kısıtlamalara göre balık, et, yumurta, süt ürünleri, baklagiller ve diğer yiyecekleri içerebilir. Sıradan öğünleri gerçek bir takvime dağıtmak, gece dev bir shake ile her şeyi kahramanca telafi etmekten genellikle daha kolaydır.

Protein, beslenmenin geri kalanını terk etmeyi gerektirmez. Karbonhidratlar antrenman işini destekleyen diyetle yer alabilir; varlıkları yalnızca “su” kazandığınız anlamına gelmez. Yağlar da bodybuilding beslenme stereotipini taklit etmek için otomatik olarak çıkarılmamalıdır. Bu kitap her okuyucuya tek bir makro oranı dayatmaz.

Enerji ihtiyacı bireyseldir. Programın adı Heavy Duty diye besin alımını dramatik biçimde artırmayın. Hızlı kilo artışı bunun ne kadarının kas dokusu olduğunu söylemez. Görece stabil alışkanlıklarla birkaç tutarlı hafta, büyük aşırı yeme dönemleriyle sert kısıtlamayı dönüşümlü yapmaktan gözlem için daha yararlıdır.

Seans sırasında su erişilebilir olmalıdır, ancak burada litre cinsinden evrensel zorunlu bir hacim reçetesi yoktur. İhtiyaçlar koşullara, süreye, terlemeye ve sağlığa bağlıdır. Daha dramatik görünüm için susuz kalmayın ve egzersiz sonrası alarm verici belirtileri yalnızca sıvıyla tedavi etmeye çalışmayın.

Takviyeler hiçbir programın zorunlu koşulu değildir. Takviyeler üzerine tartışma uyku, yemek, teknik ve tutarlılığın yerini almamalıdır. Daha sert antrenmanı tolere etmek için uyarıcı, hormon ya da başka ilaç kullanmayın; ilaçla ilgili kararlar bu kitabın kapsamı dışındadır.

Böbrek hastalığı, yeme bozukluğu, diyet kısıtlaması ya da reçete edilmiş terapötik diyetle genel kitaptaki sayısal örnekler kişisel önerilerin yerini almaz. Bir tabağın beslenme kalitesini de yalnızca fotoğrafa bakarak yargılamayın: yiyecek miktarı ve bileşimi olmadan besin değeri güvenilir biçimde belirlenemez.

Bu amaç için iyi beslenmenin teatral olması gerekmez. İşe yarar, uygun ve antrenmanın hayatın geri kalanından ayrı yaşanmayacağı kadar tutarlı olması gerekir.

23. İlerleme durduğunda: ruh halini değil, nedeni değiştirin

Hayal kırıklığı yaratan tek bir antrenman henüz plato değildir. Önce neyin hangi koşullarda gelişmeyi bıraktığını tanımlayın. Diğerleri gelişirken tek egzersizde tekrarların aynı kalması, neredeyse tüm programda kalıcı düşüşle aynı değildir. Birkaç kaçırılan seans da planı tamamlanmış deney olarak değerlendirmek için yeterli kanıt sağlamaz.

Veriyi kontrol ederek başlayın. Makine, koltuk pozisyonu, grip, hareket açıklığı, tempo ve dinlenme süresi hâlâ aynı mı? Partner daha erken yardım etmeye mi başladı? Egzersiz sırası değişti mi? Koşullar farklıysa sonuca varmadan önce karşılaştırılabilirliği geri getirin. Daha da zor deneme eklemek ölçüm hatasını düzeltmez.

Ardından gerçek antrenmanın planla uyuşup uyuşmadığını kontrol edin. Bazen biri iki tekrar yedekte çalıştığını söyler ama tanıdık olmayan rahatsızlık korkutucu geldiği için çok daha erken durur. Bazen neredeyse her set tam kontrol kaybıyla biter. Her iki durumda da gerçek program kağıttakinden farklıdır. Hareket ve efor hakkında yüz yüze geri bildirim burada yararlı olabilir.

Sonra toplam yükü ve günlük hayatı düşünün. İş zorlaştı mı, başka spor yoğunlaştı mı ya da hafta genel olarak daha talepkâr mı oldu? Uyku ve beslenme makul ölçüde stabil kaldı mı? Tıbbi değerlendirme isteyen belirtiler var mı? Bu soruların tümünü dinlenme günü ya da set ekleyerek otomatik çözemezsiniz.

Teknik stabilse, toparlanma tatmin ediciyse, antrenman düzenliyse ve uyaran yetersiz görünüyorsa küçük hacim artışı düşünün. Bir örnek, diğer koşulları sabit tutarken seçilmiş bölge için haftalık seanslardan birine tek bir ek çalışma seti koymaktır. Bu kademeli değişikliğin editoryal örneğidir, evrensel reçete değil. Çok düşük başlangıç hacminden ek set test etmek, ikinci setin yasak olduğuna dair kural benimsemekten daha akılcıdır. [8,18]

Bir seferde tek anlamlı parametreyi değiştirin ve birkaç karşılaştırılabilir seansı gözlemleyin. Aynı anda set ekler, dinlenmeyi kısaltır, egzersiz değiştirir ve failure'a geçerseniz yeni sonucun nedeni bilinmez kalır. Olumlu değişiklik bile hangi ayarın işe yaradığını söylemez.

Yorgunluk birikip kalite düştüğünde geçici rahatlatma uygun olabilir: daha az çalışma seti, daha düşük yük ya da iyi öğrenilmiş hareketlerde daha fazla yedek tekrar. Kesin seçenek nedene ve duruma bağlıdır. Hafif hafta zorunlu takvim ritüeli değildir ve bilinmeyen hastalığın tedavisi değildir.

Her kişisel rekor kaçıldığında toparlanma aralığını otomatik uzatmayın. Çok seyrek antrenman özgün problemi çözmeden toplam pratiği ve haftalık işi azaltabilir. Aynı zamanda sırf takvim uğruna giderek kötüleşen seansları tekrar tekrar zorlamak da anlamsızdır. Önce problemi tanımlayın, sonra değişikliği seçin.

İyi karar açıklanabilir. “Teknik stabil, tolerans iyi ve iki presste ilerleme yeterince karşılaştırılabilir seans boyunca durduğu için bir göğüs seti ekliyorum” ifadesi, “yöntem kaslarımı şaşırtmayı bıraktı, şimdi her şeyi failure'a götüreceğim” demekten daha nettir. Gerekçeli ayarlama disiplini iptal etmek yerine korur.

24. Başlamanın önüne en sık geçen sorular

Failure'a kadar antrenman yapmıyorsam bu hâlâ Heavy Duty mi?

Tarihsel tanımlar ve modern uyarlamalar farklıdır. Bu kitapta etiketin sahipliği üzerine tartışmak yerine varyantı dürüstçe adlandırmak daha yararlıdır. Program düşük hacimli, HIT'ten esinlenen ve planlı rezerv kullanan bir programdır. Mentzer tarafından yazılmış tam bir sistem olarak sunulmaz. Sonuçların zorunlu failure olmadan da oluşabildiğine ilişkin kanıt, düşük eforlu herhangi bir çalışmanın yeterli olduğu anlamına gelmez. [6,7]

Kas büyümesi için daha yüksek hacimler sık tartışılıyorsa neden bu kadar az set var?

Çünkü kitap minimalist seçeneği optimum ilan etmek yerine bir araç olarak ele alır. Çalışabilecek minimum program ile olası en yüksek hipertrofiye yönelik program farklı olabilir. Birincil amaç maksimum büyümeye yaklaşmaksa çok düşük hacmin artırılması gerekebilir. Bu sınırlama mucize vaadinden sonra saklanmak yerine doğrudan belirtilir.

Her egzersizden sonra “sadece bir” drop set ekleyebilir miyim?

Programı değiştirebilirsiniz, ama o zaman artık burada tarif edilen program değildir. Drop set ana setten sonra iş ekler ve gerçek çalışma yükünü değiştirir. “Hepsi tek set” demek ek tekrarları silmez. Düşük hacimli takvimi değerlendirmek istiyorsanız önce o takvimi gizli devamlar olmadan uygulayın.

Assisted tekrarlar ve negatifler ne olacak?

Antrenman pratiğinde ve tarihsel anlatımlarda vardırırlar, ama bu kitaptaki başlangıç takvimlerinin parçası değildirler. Normal zor bir seti öğrendikten sonra zorunlu bir sonraki aşama olmaları gerekmez. Genel eğitici materyal için net çalışma, kontrollü durdurma yöntemi ve hacmi sistematik ayarlayabilme kapasitesi, yüz yüze denetim olmadan sınır teknikleri öğretmekten daha önemlidir.

Program bir kadın için ya da kırk yaş üstü biri için uygun mu?

Aynı zorluk cinsiyet ya da yaş kategorisine göre herkese reçete edilemez. Hazırlık, sağlık, deneyim ve tolerans bireysel sorular olarak kalır. Yaş tek başına kesin toparlanma günü sayısını belirlemez; genç bir modelin fotoğrafı da direnç antrenmanından kimin yararlanabileceğini tanımlamaz. Özel koşullar uygun uyarlamalar gerektirir. [18]

Kardiyoyu bırakmam gerekiyor mu?

Düşük hacimli direnç antrenmanını diğer aktivitelere yasak haline getirmek için temel yoktur. Ancak diğer aktiviteler haftayı düzenlerken hesaba katılmalıdır. Kapsamlı fiziksel aktivite rehberleri aerobik çalışmayı ve kas güçlendirmeyi birlikte içerir. Bu kitap kuvvet antrenmanı bileşenini ele alır ve iki kısa seansın sağlık için tüm hareket örüntüsünün yerini aldığını iddia etmez. [22]

Tekrar aralığının üst sınırını aşarsam ne olur?

Önce rezervi ve tekniği kontrol edin. Tekrarlar gerçekten karşılaştırılabilir ve efor göreve uygunsa bir sonraki seansta direnci küçük miktarda artırmayı düşünün. Seti hemen daha fazla ağırlıkla tekrar etmeniz gerekmez. Bu, plansız iş ekler ve özgün hacmi değiştirir.

Tekrar aralığının altına düşersem ne olur?

Hareketi değiştirerek sayıyı zorlamayın. Yüğü, hazırlığı, dinlenmeyi ve egzersize aşinalığı kontrol edin. Bir sonraki deneme daha az direnç gerektirebilir. Neden ağrı, olağandışı güçsüzlük ya da başka belirtiler içeriyorsa soru sıradan progresyonun ötesine geçmiştir.

Etkinlik ter ve yüz ifadesiyle değerlendirilebilir mi?

Hayır. Bir fotoğraf konsantrasyonu ve zorlayıcı atmosferi aktarabilir, ama RIR'ı, iç kas gerilimini, tam hareket açıklığını ya da aylar sonraki sonucu belirlemez. Terleme de koşullara bağlıdır. Görsel drama antrenman etkinliğinin birimi değildir.

Programı ne kadar sürdürmeliyim?

Hedefe uyduğu, pratik ve tolere edilebilir kaldığı ve sürdürmek için yeterli neden sunduğu sürece. “Kasları şaşırtmak” için önceden seçilmiş hafta sayısından sonra değiştirmek zorunda değilsiniz. Sırf adına sadakat nedeniyle kullanışsız ya da verimsiz planı sürdürmek zorunda da değilsiniz. Düzenli değerlendirme iki uçtan da daha yararlıdır.

Bir antrenmanı kaçırdıktan sonra ne yapmalıyım?

Dönüşü hacmi ikiye katlayarak cezaya çevirmeyin. Aranın uzunluğunu ve mevcut durumunuzu dikkate alarak seçilmiş sıraya devam edin. Hastalık ya da önemli ara sonrasında daha ihtiyatlı dönüş uygun olabilir. Kaçırılmış seans bir programlama olayıdır, bara karşı ahlaki borç değildir.

Ciddi antrenman yaptığımı nasıl anlarım?

Görevi açıklayabilir, karşılaştırılabilir kayıtları gösterebilir ve durdurma koşulunu adlandırabilirsiniz. Sırf suçlulukla iş eklemeyi, partner yardımını gizlemezsiniz. Planlanan işi iyi yapmaya çalışır ve sonra ondan sonuç çıkarırsınız. Bağırma, kamera ya da rekor yük olmadan da bu ciddi antrenmandır.

25. Bir sonraki antrenmanınız: kısa dikkat planı

Spor salonuna girmeden tüm kitabı ezberlemeye çalışmayın. Seçtiğiniz takvim, ekipman ayarları ve sonucu kaydetme alanı olan bir sayfa hazırlayın. Egzersiz, tekrar aralığı, rezerv hedefi ve durdurma kuralı o sayfada net olmalıdır. Diğer her şey bu kararlarla yarışmak yerine onları destekler.

İlk çalışma setinden önce nasıl hissettiğinizi ve alanı kontrol edin. Ekipmanı amaçlanan pozisyona getirin, hazırlığı yapın ve hareketin nasıl biteceğini bildiğinizden emin olun. Bugünün koşulları farklıysa önceden not edin. Makinenin farklı olduğunu ya da önceki gecenin olağandışı geçtiğini kabul etmek için başarısız denemeyi beklemeniz gerekmez.

Hareket sırasında az sayıda ana ipucuna odaklanın. Pozisyon stabil mi? Yol korunuyor mu? Ek yardım amaçlanan işin yerini almaya mı başlıyor? Tüm kasları aynı anda analiz etmeniz gerekmez. Tekrarı seçtiğiniz egzersizin parçası yapan koşulları korumanız yeterlidir.

Sonucu setten hemen sonra kaydedin. Akşam hafızaya bırakmayın; hafıza kolayca güven ekler ve rahatsız ayrıntıları siler. Kısa dürüst kayıt uzun duygusal rapordan daha yararlıdır. Setin bitme nedeni, hedef rezervin normal biçimde elde edilmesi değilse onu kaydedin.

Gerekli aradan sonra sonraki göreve geçin. Ciddiyetinizi rastgele ek setle test etmeyin. Değişiklik gerçekten gerekliyse onu gerekçeli kararın parçası yapın ve kaydedin. Program dürtülere karışıp kaybolmak yerine görünür kalmalıdır.

Seans sonunda tamamen tükenmiş olduğunuzu kanıtlamak zorunda değilsiniz. Seçilen hacmi tamamladınız mı, kontrolü korudunuz mu ve yararlı veri elde ettiniz mi diye sorun. Bu zaten anlamlı bir sonuçtur. Sonra sıradan hayat, yemek, uyku ve işi biraz daha iyi tekrar etmek için başka bir fırsat gelir.

26. Sürdürebileceğiniz kuvvet

Zor bir setin kendine özgü sessizliği vardır. Geriye direnç, seçilen hareket ve sırf dramatik bir bitiş üretmek için hareketi bozmayacağınıza dair karar kalır. Bu tür efor saygıyı hak eder: zorlayıcı ama kontrolsüz değil; dürüst ama teatral değil.

Çok sıkı çalışıp yine de yedekte tekrar bırakabilirsiniz. Daha sonra fazlasının gerekebileceğini kabul ederek antrenman hacmini azaltabilirsiniz. Büyük sporculara hayatlarının her parçasını kopyalamadan saygı duyabilirsiniz. Bu fikirler birbiriyle çelişmez. Antrenmanı daha olgun hale getirir.

Tutarlılığı kusursuz döneme ertelemeyin. Ama her koşulda kendinizden aynı sonucu istemeyin de. Uygulanabilir plan seçin, koşulları hazırlayın ve gerçekten kontrol ettiğiniz seviyeden başlayın. Sonrası tek kahramanca gün değil, mantıklı kararlar dizisidir.

Birkaç hafta sonra en değerli değişiklik yalnızca ekipmandaki sayı olmayabilir. Belki ilk kez eforu kargaşadan ayırır, başarısız her tekrarla tartışmayı bırakır ve programı neden değiştirdiğinizi açıklayabilirsiniz. Bu sonuçlardan sapma değildir. Şansa bağımlı olmaktan çıkmanın yoludur.

En iyi pratik yorumunda Heavy Duty, kısa sürede kendinizi yok etme emri değildir. Gereksiz olanı kaldırma ve kalan şeyi ciddiye alma davetidir. Hazırlık. Hareket. Kayıt. Toparlanma. Bir sonraki deneme.

Antrenmanı mümkün olduğunca acımasız yapmaya çalışmayın. Bir sonraki adımın hak edilip tekrarlanabileceği kadar hassas ve zorlayıcı yapın.

Amaç ve sınırlamalar hakkında bildirim

Bu materyal yetişkin okuyucuların direnç antrenmanı hakkında genel eğitimi içindir. Kişisel sağlık değerlendirmesi, tıbbi tavsiye, tanı, tedavi, rehabilitasyon reçetesi ya da yoğun egzersize başlama veya değiştirme için kişiselleştirilmiş talimat değil; açıklamalar ve editoryal örnekler içerir.

Tablolar, tekrar aralıkları, RIR hedefleri, dinlenme aralıkları, gözlem dönemleri ve beslenme hesapları hazırlık, sağlık, ilaçlar, kısıtlamalar ve ekipman özellikleri dikkate alınmadan otomatik uygulanmamalıdır. Tıbbi sorular uygun lisanslı uzmana; pratik hareket koçluğu kendi yetki alanında çalışan nitelikli antrenöre aittir. Ekipman üreticisinin talimatları ve bireysel tıbbi kısıtlamalar önceliklidir.

Burada okuduklarınız nedeniyle bakım aramayı geciktirmeyin ya da tedaviyi bırakmayın. Tehlikeli belirtilerde egzersizi durdurun ve gerektiğinde acil bakım dahil tıbbi yardım alın. Bu materyal belirli kas, kuvvet, görünüm kazanımı ya da sakatlıksızlık vaat etmez.

Alıntılanan çalışmalar belirli katılımcıları, egzersizleri ve koşulları içerir. Bu kitaptaki iki programı tek ürün olarak test etmezler. Pratik ipuçları ve algoritmalar editoryal uyarlamalardır. Tarihsel bilgiler adı geçen sporcu, yazar, kuruluş ya da yayınevinin bu materyali onayladığı anlamına gelmez.

Fotoğraflar tekil anları gösterir ve tam hareket gösteriminin yerini tutmaz. Kullanılan programı, çalışma yükünü, yedekte tekrarları, güvenliği ya da gösterilen insanların sonuçlarını belirlemez. Fotoğraflardaki insanlar araştırma katılımcıları, ZPHC® temsilcileri ya da bir ürünü destekleyen kişiler olarak sunulmaz.

Bu bildirim, geçerli hukuk uyarınca sınırlandırılmayan okuyucu haklarını ya da sorumlulukları dışlamak için değildir. Mutlak sorumluluk feragati oluşturmaz.

Kaynaklar ve kanıtın niteliği

Aşağıdaki bilimsel çalışmalar belirli ifadeleri destekler; bu kitaptaki programların her okuyucu için etkili olduğuna dair sertifika değildir. Tarihsel kaynaklar [15–16] araştırma kanıtlarından ayrılmıştır. Genel güvenlik bilgileri [20–21] ve fiziksel aktivite rehberi [22] bireysel profesyonel tavsiyenin yerini tutmaz.

[1] **Lim C, et al.** An Evidence-Based Narrative Review of Mechanisms of Resistance Exercise-Induced Human Skeletal Muscle Hypertrophy. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 2022;54(9):1546–1559. DOI: 10.1249/MSS.0000000000002929. [Kaynak](#). Mekanistik derlemedir; bu kitaptaki programların klinik denemesi değildir.

[2] **Damas F, et al.** Resistance training-induced changes in integrated myofibrillar protein synthesis are related to hypertrophy only after attenuation of muscle damage. *The Journal of Physiology*. 2016;594(18):5209–5222. DOI: 10.1113/JP272472. [Kaynak](#). Antrenman adaptasyonu çalışmasıdır; kas ağrısı kas büyümesinin ölçümü değildir.

[3] **Roberts MD, et al.** Sarcoplasmic Hypertrophy in Skeletal Muscle: A Scientific “Unicorn” or Resistance Training Adaptation? *Frontiers in Physiology*. 2020;11:816. DOI: 10.3389/fphys.2020.00816. [Kaynak](#). Tartışma ve metodolojik sınırlamalar üzerine derlemedir; [4] ile birlikte okunmalıdır.

[4] **Van Every DW, et al.** Load-induced human skeletal muscle hypertrophy: Mechanisms, myths, and misconceptions. *Journal of Sport and Health Science*. 2026;15:101104. DOI: 10.1016/j.jshs.2025.101104. [Kaynak](#). Mekanistik, pump, hormonal ve sarkoplazmik açıklamaların eleştirel derlemesidir.

[5] **Schoenfeld BJ, et al.** Strength and Hypertrophy Adaptations Between Low- vs. High-Load Resistance Training: A Systematic Review and Meta-analysis. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2017;31(12):3508–3523. DOI: 10.1519/JSC.0000000000002200. [Kaynak](#). Dahil edilen karşılaştırmalar anlık kas failure'ına kadar antrenman kullandı; bu, bütün hafif ve ağır setlerin eşdeğer olduğu anlamına gelmez.

[6] **Refalo MC, Helms ER, Robinson ZP, Hamilton DL, Fyfe JJ.** Similar muscle hypertrophy following eight weeks of resistance training to momentary muscular failure or with repetitions-in-reserve in resistance-trained individuals. *Journal of Sports Sciences*. 2024;42(1):85–101. DOI: 10.1080/02640414.2024.2321021. [Kaynak](#). On sekiz antrenmanlı katılımcı; leg press ve leg extension kullanan kişi-içi karşılaştırma; sonuçlar çalışılan koşullarla sınırlıdır.

[7] **Hermann T, et al.** Without Fail: Muscular Adaptations in Single-Set Resistance Training Performed to Failure or with Repetitions-in-Reserve. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 2025;57(9):2021–2031. DOI: 10.1249/MSS.0000000000003728. [Kaynak](#). Direnç antrenmanı deneyimli kırk iki genç yetişkin sekiz hafta boyunca haftada iki kez dokuz egzersizin birer setini yaptı; bu kitaptaki A/B programı değildi.

[8] **Pelland JC, Remmert JF, Robinson ZP, Hinson SR, Zourdos MC.** The Resistance Training Dose Response: Meta-Regressions Exploring the Effects of Weekly Volume and Frequency on Muscle Hypertrophy and Strength Gains. *Sports Medicine*. 2026;56:481–505. DOI: 10.1007/s40279-025-02344-w. [Kaynak](#). Meta-regresyonlardır; ortalama doz-yanıt ilişkisi bireyin optimum dozunu belirlemez.

[9] **Singer A, et al.** Give it a rest: a systematic review with Bayesian meta-analysis on the effect of inter-set rest interval duration on muscle hypertrophy. *Frontiers in Sports and Active Living*. 2024;6:1429789. DOI: 10.3389/fspor.2024.1429789. [Kaynak](#). Setler arası dinlenme üzerine kanıttır; her okuyucu için tek bir tam zorunlu dinlenme süresinin kanıtı değildir.

[10] **Schoenfeld BJ, Grgic J, Krieger J.** How many times per week should a muscle be trained to maximize muscle hypertrophy? A systematic review and meta-analysis of studies examining the effects of resistance training frequency. *Journal of Sports Sciences*. 2019;37(11):1286–1295. DOI: 10.1080/02640414.2018.1555906. [Kaynak](#). Haftalık hacmin eşitlendiği karşılaştırmalar, haftalık hacmin farklı olduğu karşılaştırmalardan ayrılmalıdır.

[11] **Morton RW, et al.** A systematic review, meta-analysis and meta-regression of the effect of protein supplementation on resistance training-induced gains in muscle mass and strength in healthy adults. *British Journal of Sports Medicine*. 2018;52(6):376–384. DOI: 10.1136/bjsports-2017-097608. [Kaynak](#). Enerji kısıtlaması olmayan sağlıklı yetişkinler; 1,6 g/kg tahmini bireysel reçete değildir. 2020'de düzeltme yayımlandı. [Düzeltilme](#).

[12] **Watson NE, et al.** Recommended Amount of Sleep for a Healthy Adult: A Joint Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society. *Journal of Clinical Sleep Medicine*. 2015;11(6):591–592. DOI: 10.5664/jcsm.4758. [Kaynak](#). Sağlık için uykuya ilişkin konsensüs bildirisi; hipertrofi için optimum uyku süresi denemesi değildir.

[13] **Bhasin S, et al.** The Effects of Supraphysiologic Doses of Testosterone on Muscle Size and Strength in Normal Men. *New England Journal of Medicine*. 1996;335(1):1–7. DOI: 10.1056/NEJM199607043350101. [Kaynak](#). Yalnızca başka birinin sonucunun neden doğrudan aktarılamayacağını açıklamak için kullanılmıştır; ilaç kullanımı önerisi değildir.

[14] **Wall BT, et al.** Short-term muscle disuse lowers myofibrillar protein synthesis rates and induces anabolic resistance to protein ingestion. *American Journal of Physiology — Endocrinology and Metabolism*. 2016;310(2):E137–E147. DOI: 10.1152/ajpendo.00227.2015. [Kaynak](#). Beş gün bacak immobilizasyonu; antrenmanlar arasındaki sıradan dinlenme günleri değildir.

[15] **DY Nutrition.** Dorian Yates High Intensity Training Method. 2023. [Kaynak](#). İlişkili bir markadan tarihsel bağlam; bağımsız etkinlik testi değildir.

[16] **Mentzer M, Little JR.** High-Intensity Training the Mike Mentzer Way. McGraw Hill; ©2003. Yayıncının yayın tarihi: 13 Aralık 2002. eISBN 9780071610957. [Kaynak](#). Bağlam için kullanılan tarihsel kitaptır, araştırma çalışması değildir.

[17] **Schoenfeld BJ, Ogborn DI, Krieger JW.** Effect of repetition duration during resistance training on muscle hypertrophy: a systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*. 2015;45(4):577–585. DOI: 10.1007/s40279-015-0304-0. [Kaynak](#). Tekrar temposu derlemesidir; zorunlu bir tekrar sayısı ya da ritmi belirlemez.

[18] **Currier BS, D'Souza AC, Fiatarone Singh MA, et al.** American College of Sports Medicine Position Stand. Resistance Training Prescription for Muscle Function, Hypertrophy, and Physical Performance in Healthy Adults: An Overview of Reviews. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 2026;58(4):851–872.

DOI: 10.1249/MSS.00000000000003897. [Kaynak](#). Position Stand sağlıklı yetişkinler için kanıtları özetler; bu kitaptaki çok düşük hacimli programları maksimum hipertrofi için optimum olarak belirlemez.

[19] **Robinson ZP et al.** Exploring the Dose-Response Relationship Between Estimated Resistance Training Proximity to Failure, Strength Gain, and Muscle Hypertrophy: A Series of Meta-Regressions. *Sports Medicine*. 2024;54(9):2209–2231. DOI: 10.1007/s40279-024-02069-2. [Kaynak](#). Tahmini RIR ve meta-regresyon yöntemlerinin sınırlamaları vardır; analiz birey için tek bir kesin optimum reçete etmez.

[20] **CDC / NIOSH.** Signs and Symptoms of Rhabdomyolysis. 2025. [Kaynak](#). Hızlı tıbbi değerlendirme gerektiren belirtiler hakkında güvenlik bilgisidir.

[21] **American Heart Association; Mayo Clinic.** Warning Signs of a Heart Attack; dizziness information. [Birincil kaynak](#). Bu materyaller okuyucuya tanı koymaz; acil uyarı işaretleri yerel acil servisle iletişim gerektirir. [Ek kaynak](#).

[22] **World Health Organization.** Physical activity. 2024. [Kaynak](#). Bir programın kuvvet antrenmanı bileşeni genel fiziksel aktivite rehberinin tüm bileşenlerinin yerini tutmaz.