

# Neden Personal Training?

Aslında “Personal Training” yani “Kişiyeye Özel Antrenman” kavramı bize çok da yabancı değil çünkü bir çok yerde duyarız, özel bir direksiyon dersine ihtiyaç duyduğumuzda, üniversiteye özel bir hoca eşliğinde hazırlandığımızda. Tek bir amacımız vardır; kaliteyi artırmak ve yoğunlaştığımız konuyu en üst düzeyde öğrenerek en iyi sonucu almak.

Bir “Personal Trainer” yani “Kişisel Eğitmen” ile çalışırken muhakkak ki bir takım beklentileriniz olacaktır. Bunları iyi belirlememiz ve hedeflerimizi en doğru şekilde ifade etmemiz önem arz edecektir çünkü beklentileriniz ortaya çıkacak çalışmanın belirleyicisi olacak. Sizlerden ricam kilo vermek fikrini bir kenara koyun ve diğer seçeneklerinizi de gözden geçirin.



## “Kişiyeye Özel Antrenman” çalışmasından neler bekleyebilirsiniz;

- Duruşun (postür) iyileştirilmesi
- Dayanıklılık ve kuvvetin geliştirilmesi
- Vücudun daha zayıf kısımlarının dengelenmesi, aşırı gergin bölgelerin rahatlatılması
- Esnekliğin artırılması
- Kilo dengeleme yani aşırı kilolu iseniz aşağı, kilo alamıyorsanız yukarı kilo kontrolü
- Enerjinizin artırılması (özellikle kronik yorgunluğu olanlar)
- Tüm core bölgesi (omurganıza yakın kaslar) kaslarının kuvvetlendirilmesi
- Daha iyi koordinasyon

- Atletik performansın arttırılması
- Fonksiyonel antrenman metotları ile günlük işlerinizi daha kolay yapabilir hale gelmeniz
- Daha iyi bir görünüm ile öz güveninizin artması
- Daha iyi konsantrasyon ve dikkat
- Hareketler boyunca tam, derin nefeslerin nasıl kullanılacağına öğrenilmesi
- Diğer tüm aktivitelerin ve yaşam kalitesinin arttırılması
- Yaşam boyu uygulayabileceğiniz günlük rutinlerinizin belirlenmesi
- Özellikle çalışanlar için minimum zamanda, maksimum antrenman veriminin alınması
- Yanlış metotlar neticesinde boşa harcadığınız zamanı kendi faydanıza değerlendirmek

UCLA/Equinox tarafından yapılan bir araştırmaya göre, profesyonel bir antrenörle beraber egzersiz yapan kişiler, tek başına egzersiz yapanlara nazaran daha fazla kas sahibi olabiliyor. 12 hafta boyunca, bir antrenör gözlemi altında direnç antrenmanı yapan kişiler, tek başına antrenman yapanlara oranla %23 daha fazla göğüs kası ve %13 daha fazla bacak kası geliştirdi. Ayrıca vücutlarının tükettiği oksijen miktarı da %7 arttırmayı başardılar. Dr. Thomas Storer, “Eğer sistematik bir biçimde çalışmıyorsanız ve kendi kendinizi motive etmekte güçlük çekiyorsanız, bir antrenör eşliğinde çalışın. Bu şekilde elde edeceğiniz verimi tek başınıza elde etmeniz neredeyse imkansız” diyor

## PERSONAL TRAINER İLE ÇALIŞMANIN 10 FAYDASI

Personal training; yani kişiye özel antrenman; yani sadece size özel. Eğer bir Personal Trainer’ınız var ise spora olan bakış açınız büyük ölçüde değişecektir. Personal Trainer’ın sizi yönlendirmedeki kabiliyeti, kendinizdeki potansiyelin farkına varmanızı sağlayacaktır. Bu da yaptığınız sporu daha etkin yapmanıza olanak sağlayarak, hedeflerinize hızlı ulaşmanıza yarayacaktır. Bunun yanı sıra bilinçli yapılan spor, sakatlanmaların da önünde büyük engeldir. Yani Personal Trainer ile çalışmanız direkt olarak siz ve sağlığınız ile ilgilidir.

Hala “Personal trainer ile çalışmaya gerçekten gerek var mı?” diyorsanız sizi şöyle alalım:

### **İhmallerin önüne geçersiniz**

Bir partner veya Personal Trainer ile çalışmadan, motivasyonunuzu yüksek tutmak ve antrenmanda süreklilik sağlamak gerçekten zordur. Personal Trainer sizinle, birebir iletişimde olduğu ve sizi takip ettiği için sporu ihmal etmenizin önüne geçecektir. Bu sayede sistemli bir şekilde antrenmanlarınızı yaparak istenen sonuçlara ulaşıyor olacaksınız.

### **En yüksek performansları gösterirsiniz**

Personal Trainerlar programınızı, potansiyelinizin maksimum derecede açığa çıkması için oluştururlar. Kişisel olarak bir antrenman yaptığımızda doğal olarak kendimizi zorlamayacak ve kendimizi rahat hissettiğimiz antrenmanlar yaparız. İyi bir Personal Trainer, sizi sakatlamayacak şekilde sınırlarınızı zorlar ve tam verim almanızı sağlar.

### **Her zaman size özel bir program vardır**

Personal Trainer'ın yazacağı program sadece size özel olur. Var olan durumunuzu, gelişmenizi, eksiklerinizi ve artılarınızı göz önünde bulundurarak programınıza şekil verir. Yani bilgisi, deneyimi ve gözlemi ile sizi sizden daha iyi tanır. Her şey size özel olduğu için en kısa vadede hedefinize ulaşırsınız.

### **Sadece vücudunuz değil, siz de yeni şeyler öğrenirsiniz**

Hedeflerinize doğru emin adımlarla yürürken, vücudunuzu şekle sokmak için öğrendiğiniz her şey aslında spora olan hakimiyetinizi arttırır. Yani spor ile ilgili yeni bilgiler edinirsiniz.

## **Motivasyonunuz büyük ölçüde artar**

Personal Trainer ile çalışmak motivasyonunuzu büyük ölçüde arttırır. Sizi bir sisteme ve programa sokmasından kaynaklı olarak, spordan aldığınız zevk iki katına çıkacaktır. Çünkü sizin yerinize sizi düşünen birisi vardır.

## **Beklenmedik durumlar için esnek antrenman zamanlarına ve programlara sahibsinizdir**

Eğer bir Personal Trainer ile çalışıyorsanız ve beklenmedik bir durum yaşadıysanız, çalışma saatleri size göre şekillenir; aynı şekilde programınız da...

## **Profesyonelden yardım almak her zaman iyidir**

Personal Trainerlar bu alanda eğitimler almış sertifikalı kişilerdir. Bu bilgi ve deneyim doğrultusunda sizi hedefinize en kısa ve etkili yoldan götürmeyi amaçlarlar. Amacınız her ne olursa olsun bir profesyonelden destek almak her zaman en etkilisidir. Yaptığınız spor hakkında yeni şeyler öğrenip, kendinizi geliştirmek oldukça önemlidir. Fakat yeni bilgiler edindiğiniz bilgi kaynakları her zaman kapsamlı ve doğru olmamaktır. Bu evrede bir profesyonelin yardımını almak sizi en doğru sonuca ulaştıracaktır.

## **Beslenme programı ile egzersiz programınız birbirini tamamlar**

Çoğu zaman antrenman programı ile beslenme programı örtüşmemektir. Eğer bölgesel bir çalışma veya ulaşmak istenen bir hedef var ise burada beslenme programının önemi iki katına önemli olur. Bu yüzden eğer bir profesyonel ile çalışıyorsanız egzersiz programınızı destekleyici bir beslenme programına sahip olursunuz.

## **Çok daha güvenli çalışırsınız**

Bir Personal Trainer ile çalışarak yanlış yapılan bir egzersizin neticesinde doğacak sakatlığın önüne geçersiniz. Bu da sporunuzu daha verimli yapmanızı sağlar.

