

MAHMUT TALHA SAĞLIKLI

DİK DURUŞ AKADEMİSİ

Hayatınızı Deęiřtirmeye Duruşunuzla Başlayın!

8 HAFTADA DİK DURMA SANATI



Mahmut Talha Sağlıklı

1984 yılında doğdu. Ortaokul yıllarında *İstanbul Güreş İhtisas Kulübü*'nde güreşe başladı. Bu süreçte büyük başarılar elde ederek İstanbul ve Türkiye şampiyonu oldu. Başarılarını millî takım düzeyinde ülkemizi temsil ederek sürdürdü. Aktif sporculuk döneminin ardından *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi*'nde akademik hayatına devam etti. Yüksek lisans eğitimini de *Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi*'nde tamamladı.

Üniversite yıllarında katıldığı uluslararası programlar dâhilinde, Amerika'da yaz kamplarında spor eğitmenliği ve cankurtaranlık yaptı. Farklı spor disiplin ve branşlarını denemeyi sürdürerek egzersiz birikimini her zaman geliştirmeyi hedefledi. *The Pilates Coach* bünyesinde düzenlenen uluslararası eğitimlere katılarak Pilates eğitmeni oldu ve reformer, mat pilates egzersizlerini geliştirmeye başladı.

Türkiye Vücut Geliştirme, Fitness ve Bilek Güreşi Federasyonu bünyesinde düzenlenen eğitimlerde II. kademe antrenör düzeyine yükseldi. Bu alanda düzenlenen pek çok uluslararası etkinliği yerinde takip ederek çeşitli spor ekipmanlarının *master trainer* ünvanlı eğitmeni oldu.

SaglikliHoca.com blog sayfası ve yine *Sağlıklı Hoca* YouTube kanalı üzerinden başlattığı **Dik Duruş Akademisi** isimli çalışması büyük ilgi gördü ve gencinden yaşlısına kadar geniş kitlelere ulaştı. Sade, anlaşılır ve pratik bir şekilde uygulanabilir olan bu program günümüzde geniş bir kitle tarafından memnuniyetle uygulanmaktadır.

Beyin konusunda araştırmalar yaparak egzersiz ile beyin arasındaki ilişkiyi incelemeye başladı. *FitBeyin Egzersizleri* sistemini kurduktan sonra odaklanmayı, dikkati ve hızlı karar vermeyi geliştiren hareket ve egzersizleri hem uygulamaya hem de öğretmeye başladı. Geliştirdiği hareketler günümüzde pek çok spor kulübünde ve salonunda hâlen uygulanmaktadır.

Emlak Konut Spor Kulübü'nde yönetim kurulu üyesi olan Mahmut Talha Sağlıklı, aynı zamanda gençlerimizin spora teşvik edilmesi, millî ve manevî değerlerini öğrenebilmesi için çalışmalar yapmakta ve onları gelişimleri konusunda desteklemektedir.

İçindekiler

Ön Söz	13
Başlarken	17
Vücudunuzla İletişim Kurma Zamanı!	17
En Son Ne Zaman Vücudunuzla Konuştunuz?	19
Sade Bir Üslup	20
Dik Durmanın Faydaları	20
Daha İnce Görüneceksiniz	21
Gençleşeceksiniz	21
Organlarınız Rahatlayacak, Nefesiniz İyileşecek	22
Özgüveniniz Artacak	23
Sağlık Harcamalarınız Azalacak	23
Enerjiniz Yüksелеcek	24
Zihninizi Rahatlayacak	24
Bu Kitabı Okumadan Egzersiz Yapmayın!	25
Dik Duruş Akademisi'ne Hoş Geldiniz	27

1. BÖLÜM

HANGİ HATALARI YAPARAK KAMBURLAŞIYORUZ?

Nasıl Bozuyoruz?	31
Duruş Bozuklukları	34

Neden Dik Duramıyoruz?.....	37
Kifoz (Kamburluk) Nedir?.....	38
Mesajlaşma Boynu (Text Neck) Nedir?.....	41
Kullanmazsak Kaybederiz!.....	43
Hareketsizlik.....	47
Hareket Etmeyorsak Beynimize İhtiyacımız Var mı?.....	48
Uzun Saatler Masa Başında Çalışmanın Duruşa Etkileri.....	49
Yanlış Egzersiz Yapmak.....	50
Yanlış Nefes Almak.....	53
Yerçekimini Göz Ardı Etmek.....	55
Gökyüzünün Çocukları.....	57
Kronik Stres.....	59
İdeal Duruş Nasıl Olmalı?.....	60

2. BÖLÜM

VÜCUDUMUZU TANIYORUZ

Postür.....	65
Duruşumuza Bakıyoruz.....	66
İz Sürmek.....	69
Vücudumuz Dengeli mi?.....	71
Ortadan İkiye Bölünmeye Hazır mıyız?.....	72
Burun Delikleri.....	73
Çene ve Dişler.....	74
Omuzlar.....	74
Kollar.....	75
Parmaklar.....	76

Bacaklar	76
Omurga	77
Fasya	80
Boyumuz Kısalıyor Olabilir mi?	81

3. BÖLÜM

DİK DURUŞ AKADEMİSİ EGZERSİZLERİ ve 8 HAFTALIK DÖNÜŞÜM PROGRAMI

Egzersizler ve 8 Haftalık Dönüşüm Programı	87
Esneme Egzersizleri	89
Güçlenme Egzersizleri	92
Kullanabileceğimiz Ekipmanlar	95
Ekipman Seçerken Nelere Dikkat Etmeliyim?	96
Nasıl Çalışacağız? Nereden Başlayacağız?	96
5 Adımda Dik Duruş Egzersizlerini Kendimize Uyarlıyoruz	98
1. Adım: Esneten ve Rahatlatan Egzersiz Seçimi	99
2. Adım: Güçlendiren Egzersiz Seçimi	100
3. Adım: Güç Pozu Seçimi	102
4. Adım: Haftalık Program Seçimi	103
5. Adım: Tekrar ve Set Sayılarının Belirlenmesi	104
8 Haftalık Dönüşüm Programı	106
1. Hafta: Kaslarımızı Hissediyoruz	107
2. Hafta: Esneme Hareketleriyle Rahatlıyoruz	109
3. Hafta: Güçlenmeye Başlıyoruz	111
4. Hafta: Mobilite Zamanı	112

5. Hafta: Dik Duruş Nefesiyle Tanışıyoruz	115
Nefesimiz Yetmiyorsa ve Hızlı Yoruluyorsak	
Ne Yapmalıyız?	117
Burnumuzdan mı Yoksa Ağzımızdan mı Nefes Almalıyız?	119
6. Hafta: Güç Pozlarını Öğreniyoruz	119
Süper Kahraman Duruşu	121
Sevinç Duruşu	122
Boksör Duruşu	122
Uzayarak Durmak	123
Komando Duruşu	123
Yoğurtçu Duruşu	124
Keyif Duruşu	124
Çoban Duruşu	125
Gergin Omuzları Açan Güç Pozu	126
Geriye Açan Yatış Pozu (Güç Yatışı)	127
7. Hafta: Çömelmek ve Dik Duruşla Kalkmak (Squat)	129
8. Hafta: Anda Kalmayı Öğreniyoruz	132
8. Haftanın Ardından Ne Yapacağız?	135
Ekstra Çalışmalar Yapmak İsteyenler İçin Merkez (Core)	
Bölgesi Egzersizleri	136
Kürek Egzersizi	136
Telafi İçin İzometrik Egzersizler	139
T - Pozu	139
At Binmek	140
Köpük Rulo İle Gergin Kasları Rahatlatıyoruz	141
İdeal Antrenman Programı Nasıl Olmalıdır?	143
Anti Hareket Prensipleri	145

Kolaydan Zora Doğru Çalış.....	146
Kürek Kemikleri Aşağı.....	147
Dinlenmenin Önemi.....	147
Egzersizleri Haftada Kaç Gün Uygulamalıyız?.....	149
Hareketler Ne Kadar Sürede Etki Eder?.....	149
Egzersizleri Her Yaş Grubu Yapabilir mi?.....	151
Yatak ve Yastık Seçimi Nasıl Olmalıdır?.....	152
Uyku Pozisyonu.....	156

4. BÖLÜM BEYNİMİZE İŞLİYORUZ

Duygu ve Beden İlişkisi.....	161
Duruşunuz Değişirse Beyniniz de Değişir.....	163
Beden Haritanızı Yeniden Çıkarmaya Hazır mısınız?.....	165
Zihinde Canlandırma.....	169
Keşfet, Öğren ve Yeni Deneyimler Yaşa.....	171
Akıfta Olma.....	173
Sıkça Sorulan Sorular.....	175



Bu kitap, genel bilgi verme amacıyla hazırlanmıştır. Hastalıkların teşhis ve tedavisinde kullanılamaz veya hiçbir klinik muayene ya da doktor kontrolü yerine geçemez. Yaşanan hastalık ve rahatsızlıkların kişiye özel olduğu ve tedavisinin uzman hekimlerce yapılması gerektiği unutulmamalıdır. Hedefimiz, hasta olmadan ya da vücudumuzun işlevleri bozulmadan önce yine vücudumuz tarafından verilen mesajları en doğru şekilde okuyabilmektir.

Hazırlanın!

Yıllardır vücudunuza hâkim olan kamburluktan kurtulacak ve dik duruşu kalıcı hâle getireceksiniz. İlk nefesinizden son nefesinize kadar sizi taşıyan vücudunuzun işleyişini öğrenecek ve sağlıklı yaşam için gerekli olan doğru duruşa ve dengeye ulaşacaksınız.

Her biri farklı özelliklere sahip 206 kemik, 600'ün üzerinde kas ve milyarlarca hücre, görevlerini en iyi şekilde yerine getirirken ter-cihlerinizin bu düzeni nasıl etkilediğini göreceksiniz.

Sizi kambur duruştan kurtaracak dik duruş tekniklerini ve egzersizlerini öğreneceksiniz.

Daha sağlıklı olmak, zinde hissetmek ve dik duruşu bir yaşam tarzı hâline getirmek için en etkili metotları tek tek tanıyacaksınız.

Sırtınızı büken, vücudunuzu taşıyamayan kaslarınızı güçlendireceksiniz!

Aşırı stresle yüklenen gergin kaslarınızı esnetecek ve rahatlatacaksınız!

Boynunuzu büken, bakışlarınızı yere çeviren olumsuz duygulara karşı savaşıyor ve onları yöneteceksiniz!

İstatistikler daha uzun yaşadığımızı gösterse de daha çok kanser oluyor, ilaç tüketiyor ve yeterince hareket etmediğimiz için uzun

gibi gözükten bu ömrü sağlıklı bir biçimde geçiremiyoruz. O hâlde ömrün süresi değil, niteliği burada önem kazanmış oluyor.

Her gün kambur oturduğunuz için omurganız etkileniyor, sırtınızdan gelen garip sesler ileride anlamsız ağrılara dönüşebiliyor; iki kat merdiven dahi çıkamayacak kadar çabuk yorulur hâle gelebiliyorsunuz.

“Kayayı delen suyun gücü değil, sürekliliğidir.” misali sizler de esiri olduğunuz alışkanlıkları her gün tekrar ederek bir kaya kadar sağlam olan vücudunuzun dengesini bozuyorsunuz. Aynada kendinize baktığınızda kamburlaşmaya başlayan sırtınızı fark ediyorsunuz. Dik durmak istediğiniz hâlde kaslarınız yeterince güçlü olmadığından bunu başaramıyorsunuz ve tekrar kambur duruşa geri dönüyorsunuz.

Kamburluktan kurtulmak ve dik duruşu bir yaşam tarzı hâline getirmek istiyorsanız bu kitapta yer alan tavsiyeler çok işinize yarayacak!

ÖN SÖZ

Merhaba! Ben Mahmut Talha Sağlıklı, alanında uzun yıllardır çalışmalar yapan bir spor eğitmeniyim, mesleğim gereği bugüne kadar birçok insana egzersiz programı hazırladım ve onların hem sağlıklı hem de formda olması için önerilerimi paylaştım.

Bugüne kadar onlarla birlikte neler yapmadık ki? Koştuk, ip atlama ve bisiklet gibi kardiyo egzersizleri yaptık, ağırlıklar kaldırarak direnç hareketleri uyguladık, denge hareketleriyle kendimizi sınadık ve daha pek çok hareketi forma girmek ve sıkı bir vücuda sahip olmak adına yaptık.

Birçok spor salonunda, kulüpte ve özel eğitim merkezinde çalıştım, özel dersler verdim ancak bu kitabın yazılmasına vesile olan deneyimi yıllar önce yaklaşık iki bin kişinin çalıştığı büyük bir plazada yaşadım.

On dört katlı bir plazanın en üst katında bulunan spor salonunda görevliydim, insanlar salona kayıt olmak için müracaat ediyorlardı ve ben de onları tanımak için çeşitli sorulardan oluşan bir form hazırlamıştım, üye olmadan önce bu formu doldurmaları gerekiyordu. Formda neler yoktu ki; kişinin sağlık geçmişi, kullandığı ilaçlar, daha önce geçirdiği ve ailesindeki rahatsızlıklar, bel, boyun ve sırt ağrıları, fitikleri, kalp ve dolaşım sisteminin durumu gibi temel bilgiler vardı. Özetle bugünden geçmişe doğru retrospektif bir tarama yapıyorduk.

Biliyorum, buraya kadar her şey kulağa normal geliyor ancak plazada çalışan insanlar formları doldurmaya başladıkça benim

de yaşıadığım hayret duygusu artmaya başlıyordu. Bir kere çok fazla ağrı bildirimim vardı, başvuru yapanların büyük çoğunluğu bel, sırt veya boyun ağrıları çekiyordu, önemli bir kısmında fitiklaşmalar vardı ve ağrı kesici vb. ilaçların kullanımı yaygındı. Tüm rahatsızlıkları not alarak doktor kontrolü yönlendirmelerini yapıyordum.

Burada dikkatimi çeken başlıca unsur ağrı bildirimleri olmuştu. Sanki bu insanların vücutları ortak bir dille koro oluşturmuş ve bizlere bir gerçeğin orkestrasını sunuyordu. “Hareket etmek zorunda olan canlılarız, artık iki büklüm oturmak istemiyoruz, hareketsizliği sevmiyoruz, sahip olduğumuz mekanizmaların atıl olmasını istemiyoruz.” diyorlardı. Birisi boyundan sesleniyor, diğeri sırttan, bir başkası da bel bölgesinden.

Diğer taraftan da insanları spor salonuna üye olarak kabul etmem demek, çeşitli riskleri üstlenmem anlamına geliyordu. Bu yüzden dikkatli olmam, herkesi iyi tanımam ve doğru egzersizlerle yönlendirmem gerekiyordu. Ağrı olan bölgeleri yanlış hareketlerle zorlamam hâlinde sakatlıklara yol açabilir ve geri dönülemez hasarlara sebebiyet verebilirdim, bu yüzden akıllıca hazırlanmış bir programla yola devam etmem gerekiyordu.

Bu sebeple üyelerimize çok önemli sorular soruyordum:

“Neden spor salonumuza başlamak istiyorsunuz?”

“Hedefiniz nedir?”

Büyük çoğunluğu, ağrılarını görmezden geliyor ve sadece fazla kilolarından kurtulmak istediğini söylüyordu. İnsanlar, zayıflamaları hâlinde vücutlarının rahatlayacağını ve ağrılarının ortadan kalkacağını zannediyorlardı hâlbuki ortada tam tersi bir tablo vardı. Çoęu, hareketsiz olduğu için kas kitlesinde kayıp, yağ kitlesinde artış yaşamıştı, bu sebeple de güçsüzdü. Onlardan dik durmalarını istediğimde bunu ancak birkaç dakika başarabiliyor ve sonrasında tekrar kambur duruşa geri dönüyorlardı, her gün ortalama sekiz saat ofislerinde, masa başında çalışarak geçiriyorlardı.

Erkekler, dergi kapaklarında gördükleri kaslı hemcinslerinin göğüs ve kol kaslarına; kadınlar ise sıkı ve zarif hatlara sahip olmak istiyorlardı. Özetle kimsenin kamburluğu, postür (duruş) bozukluklarını taktığı yoktu, sadece takdir edilme hevesi ile estetik kaygılar taşıyorlardı.

Sorun, apaçık önümüzde; hareketsiz yaşıyoruz, yanlış oturuyoruz, teknolojik ürünleri (telefon, bilgisayar vb.) kullanmak için öne doğru eğilerek saatlerce omurgamızı zorluyoruz. Ağrılar bize uyarı vermeye başladığında ise bir süre dik durmaya çalışıyoruz ancak nafîle, zayıflamış kaslarımız ve gergin vücudumuz sebebiyle muvaffak olamıyoruz ve dakikalar sonrasında tekrar kambur duruşa geri dönüyoruz.

Duruş bozukluğunun ve bunca yanlışın üzerine spor yapmaya karar veriyoruz ve bilinçsizce ağırlıkları kaldırıyor, zorlu direnç egzersizleri yapıyoruz. Vücudumuzun ihtiyacı olan hareketleri yapmak bir tarafa, farkında olmadan vücudumuza zarar bile verebiliyoruz.

Yanlış duruş, yanlış antrenman ve bunların üzerine binen duygusal travmalar sonrasında ağrıyan, ağlayan ve can çekişen bir vücut profili ortaya çıkmış oluyor.

Ancak bu gidişe dur demenin, vücudunuz için güzel işler yapmanın vakti geldi.

Dik duruş konusuna yoğunlaşmış, bu sorunu çözmeyi amaç edinmiş bir spor eğitmeni olarak “Dik Duruş Akademisi”nin müjdesini sizlerle paylaşmak istiyorum. Bu kitabı okuduktan sonra vücudunuzda oluşan duruş bozukluklarını daha iyi anlayacak ve kendinize özgü eylem planınızı oluşturabileceksiniz.

Elimdeki tüm yöntemleri ve araçları sizlerle paylaşıyorum. Size sadece bir görev düşüyor, o da verilen antrenman programlarını düzenli olarak yapmak ve sizi aşağı doğru çekmeye çalışan yer çekimine karşı güçlü kalmak.

“Dik Duruş Akademisi”nde kullanacağımız yöntem ve araçlara bir göz atalım.

- Kitabın çeşitli bölümlerinde bulunan QR kodları sayesinde video anlatımlarını izleyecek ve konuları hem teorik hem de görsel olarak anlayacaksınız.

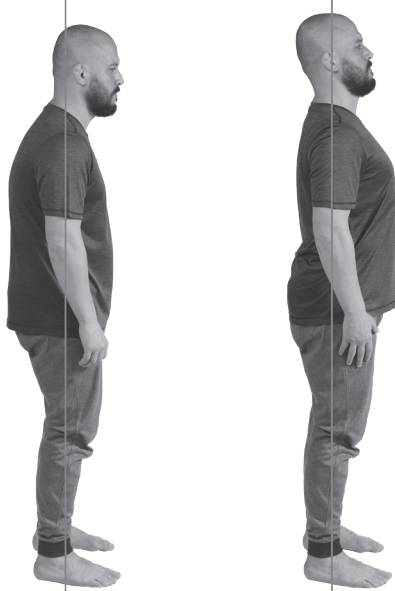
- Tüm egzersizleri video anlatım şeklinde bulabileceksiniz.

- Kambur duruşa yol açan hataları öğrenecek ve önlemlerinizi alabileceksiniz.

- Dik duruş hareketlerini ve antrenman programlarını kullanabileceksiniz.

- Pilates bandı, egzersiz topu, dambıl, dik duruş sopası, köpük rulo, vücut ağırlığı vb. malzemeler gibi istediğiniz ekipmanla çalışma imkânı bulabileceksiniz.

- Yenilikleri, güncellemeleri www.sagliklihoca.com adresinde yer alan “**Dik Duruş Akademisi**” bölümünden takip edebileceksiniz.



BAŞLARKEN

Vücudunuzla İletişim Kurma Zamanı!

“Dik Duruş Akademisi” programına başlamadan önce vücudunuzu çok iyi anlamanız ve sahip olduğunuz potansiyeli keşfetmeniz gerekir. Herkesin vücut dili, genetik yatkınlığı değişkenlik gösterdiği için vücudunuzdan gelen mesajları ve sinyalleri anlayabilmeniz bu hususta çok önemlidir.

Mesela beden dili, psikoloji ve iletişim hakkında kitaplar okuyor, seminerlere katılıyoruz. Amacımız, diğer insanların kullandığı iletişim yollarını anlamak ve başkaları ile iyi iletişim kurmak; iyi bir çalışan, patron, anne, baba, yönetici olabilmek için iletişim yeteneklerini etkin kullanmak.

Peki, “iletişim” kavramını nasıl tanımlıyoruz?

İletişim, gönderici ve alıcı konumundaki iki insan ya da insan grubu arasında gerçekleşen duygu, düşünce, davranış ve bilgi alışverişidir. Dikkat ettiyseniz iki veya daha çok insan arasında gerçekleşen bir süreci ele alıyoruz, kendimizle olan iletişimimizi ise sürekli öteliyoruz ya da görmezden geliyoruz.

Dik duruşa giden yolculuğunuzda, vücudunuz tarafından size verilen mesajları okuyacaksınız; ağrılarınızla, acılarınızla konuşacaksınız. Kambur duruşun vücudunuza hâkim olmasının nedenini sorgulayacaksınız. Tüm bu olumsuz durumların birer sonuç olduğunu anlayacak ve asıl sebeplerin peşine düşeceksiniz yani acılarınızın altında ezilmeyi değil, sizi bu duruma getiren sebeplerin üstüne çıkıp dik durmayı öğreneceksiniz.