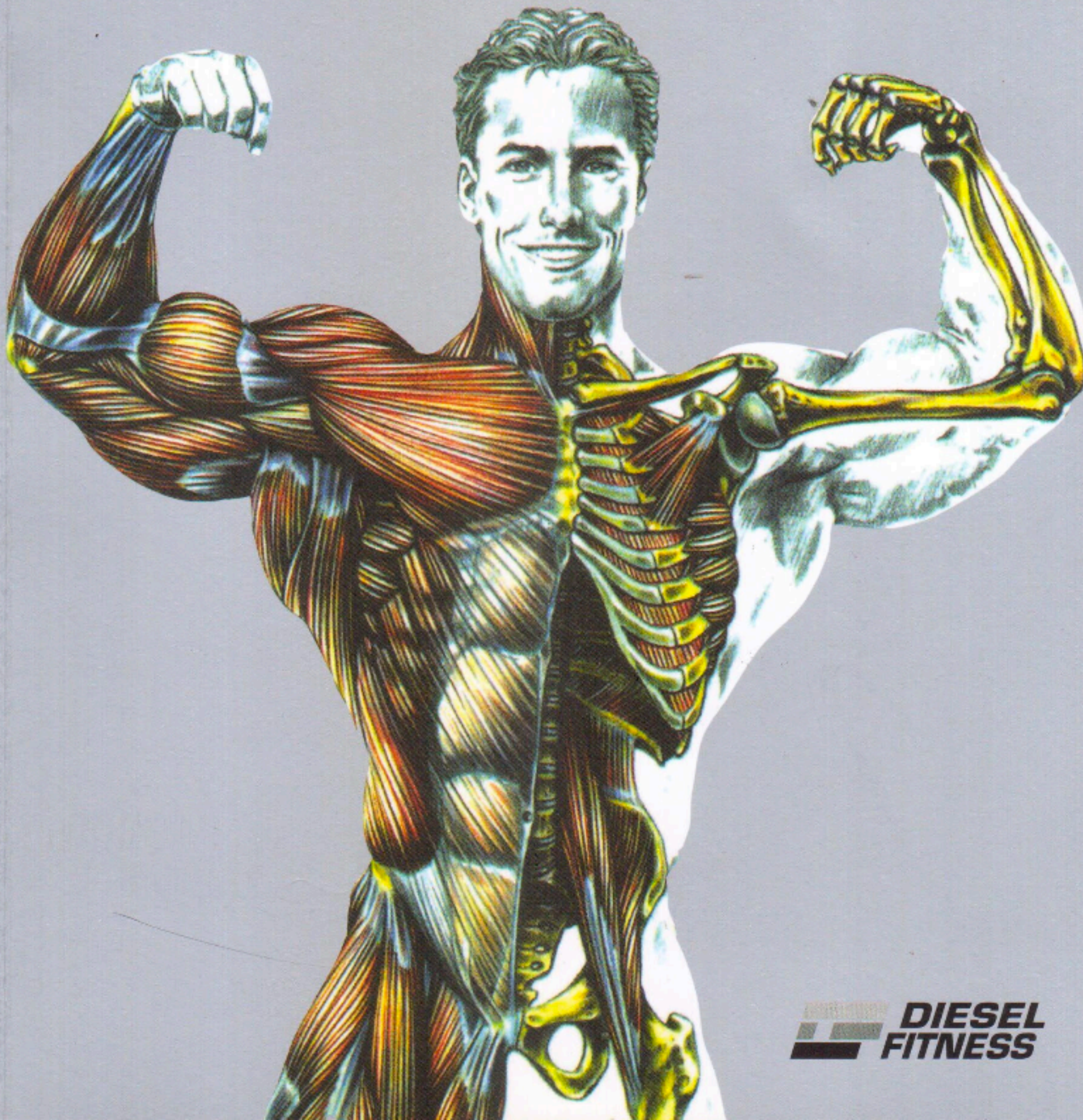
STRENGTH TRAINING ANATOMY

Your illustrated guide to muscles artwork

# ANTRENMAN ANATOMİSİ

Frederic Delavier

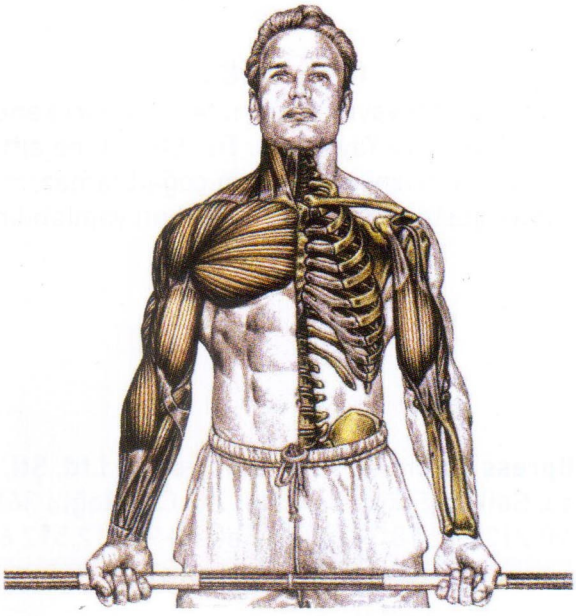


DIESEL FITNESS

DIESEL FITNESS

# ANTRENMAN ANATOMİSİ

Frederic Delavier

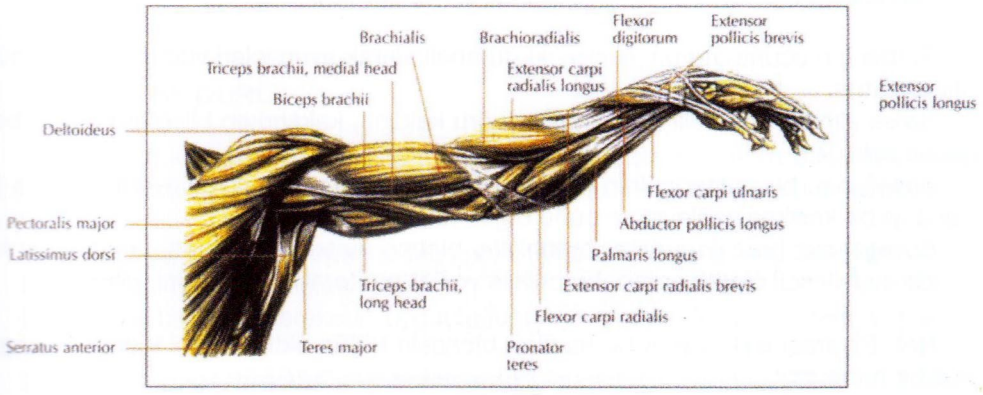


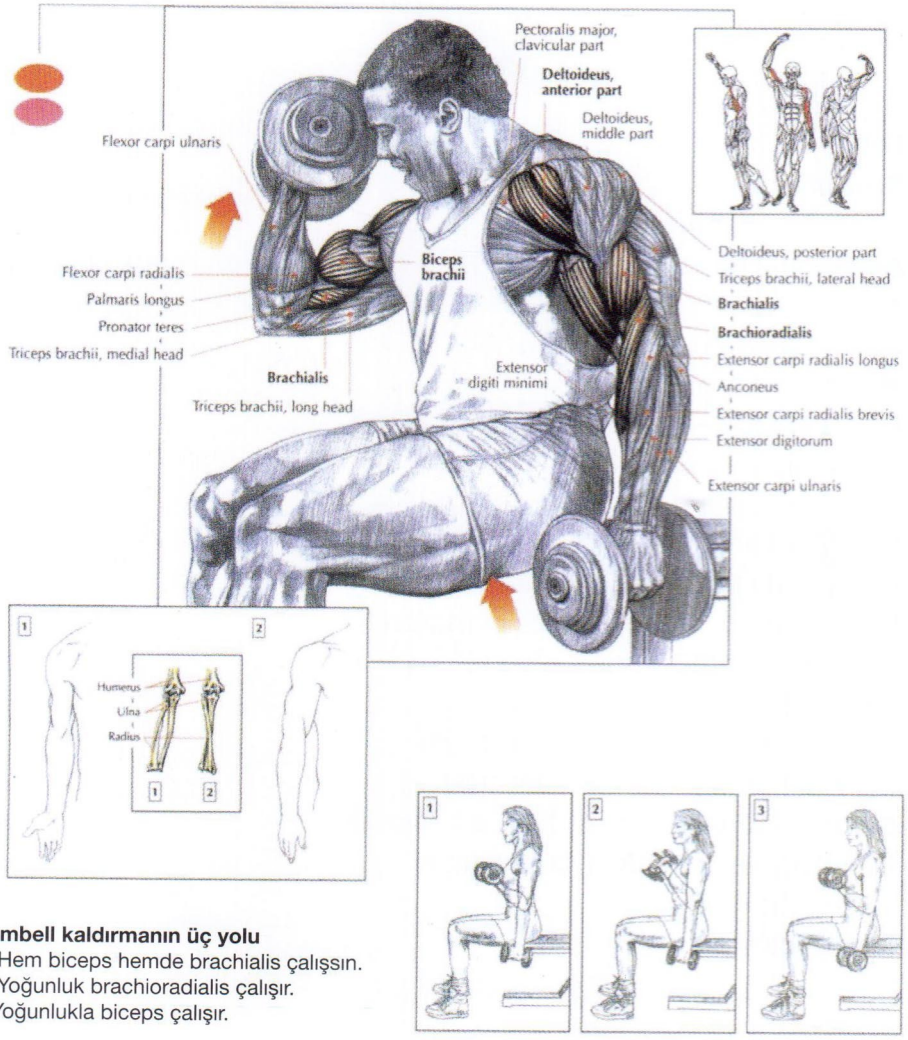
# İÇİNDEKİLER

1. Kol ..... 1
2. Omuz ..... 23
3. Göğüs ..... 41
4. Sırt ..... 57
5. Bacak ..... 78
6. Kalça ..... 98
7. Mide ..... 108

# KOL

**Curls**
**Konsantre Curl**
**Hammer Curls - Çekiç Hareketi**
**Alt Makaradan Kablo Çekiş**
**Yüksekten Kablo Biceps Çalışması**
**Barbell Curls**
**Makinada Biceps Curls**
**Preacher Curls - Seat Curls**
**Ters Tutuşla Ön Kol Çalışması**
**Ters Tutuşla Bilek Çalışması**
**Bilek Çalışması**
**Kablo İle Ayakta Triceps Çalışması**
**Makinada Ters Tutuşla Triceps Çalışması**
**Tek Kol Ters Tutuş Kablo Çalışması**
**Barla Yatarak Triceps Çalışması**
**Dumbell İle Yatarak Triceps Çalışması**
**Tek Kol Oturarak Dumbell Çalışması**
**Oturarak Çift Elle Dumbell Triceps Çalışması**
**Eğik Barla Oturarak Triceps Çalışması**
**Triceps Kickback**
**Triceps Dips**






**Dumbell kaldırmanın üç yolu**
1- Hem biceps hemde brachialis çalışsın.
2- Yoğunluk brachioradialis çalışır.
3-Yoğunlukla biceps çalışır.

## CURLS

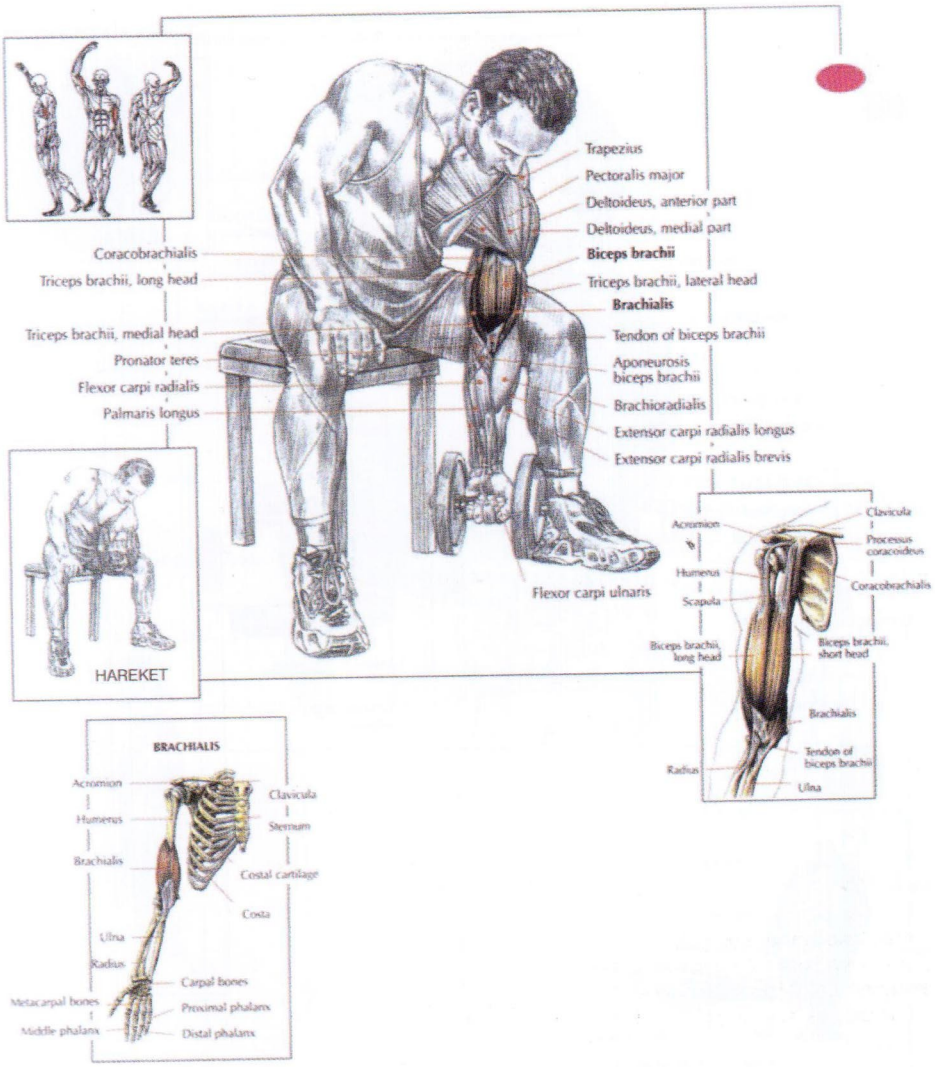
Bir bençin ucuna oturun, elinize iki dumbell alarak avuç içleri vücudunuza dönük olarak tutun.

Nefes alın ve dumbellı boynunuza doğru kaldırın, kaldırırken bileğinizi yukarı bakacak şekilde çevirin.

Dirseğinizi bir miktar yukarı kaldırın. Bükülme hareketini uygulayarak biceps te daha iyi bir kasılma sağlayın ve bunu diğer kola da uygulayın.

Bu egzersiz brachioradialis, brachialis, biceps, anterior deltoids, ve ufak bir kısımda olsa ikincil olarak coracobrachialis ve üst pectorals eklemlerini çalıştırır.

Not: Biyomekanik olarak bu hareket bicepsin bütün aktivitelerini içeren mükemmel bir harekettir.




## KONSANTRE CURL

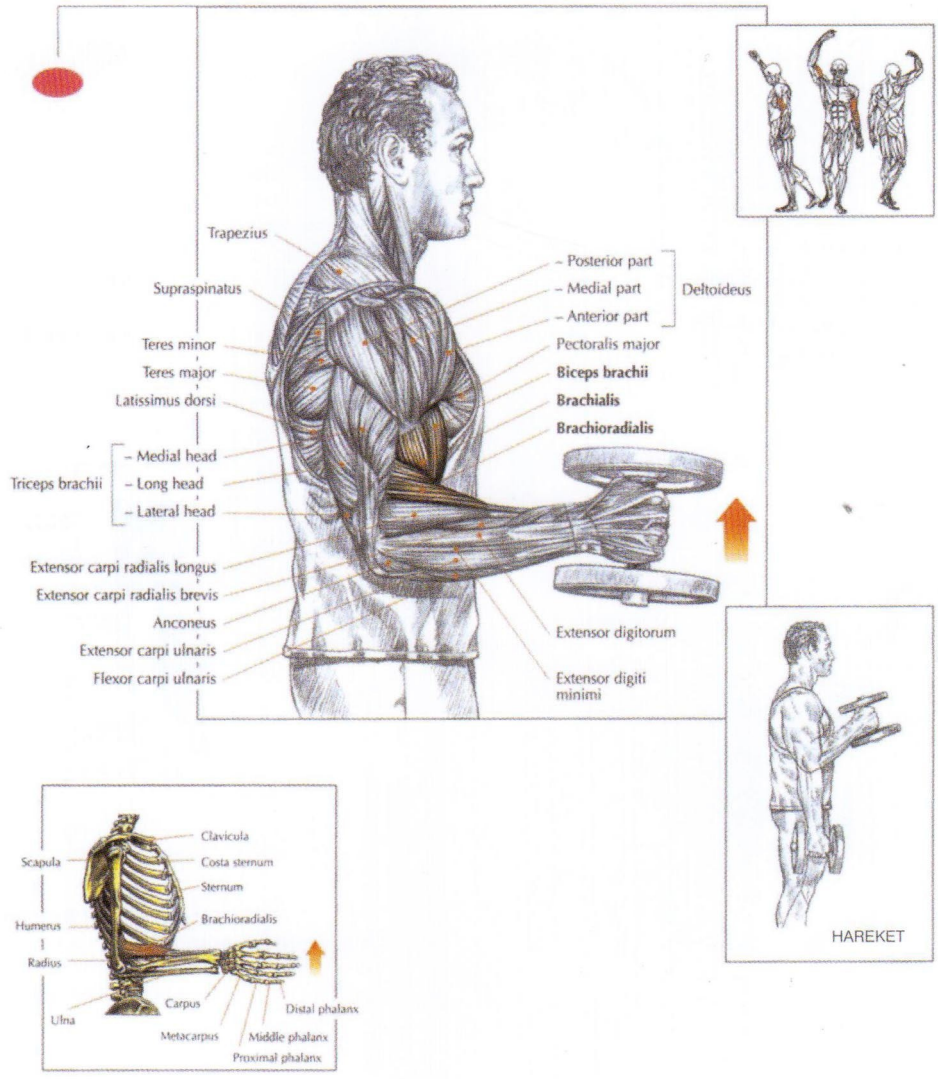
Bir benchin kenarına oturup, dumbelli normal tutuşla tutun, ve dirseğinizi biraz üzerine bastırarak iç kısmına yaklaştırarak bicepsinizi izole edin, başlangız pozisyonunuzu alın.

Nefes alın ve dumbelleri sadece biceps kullanarak kollarınızı kırarak kaldırın.

Hareketi bitirdiğinizde nefes verin.

Bu işlemle hareket, hareketin uygunluğunu ve istenilen kası çalıştırmayı kontrol etmenizi sağlar.

Daha çok biceps, brachialis ve brachioradialis kaslarını çalıştırır.







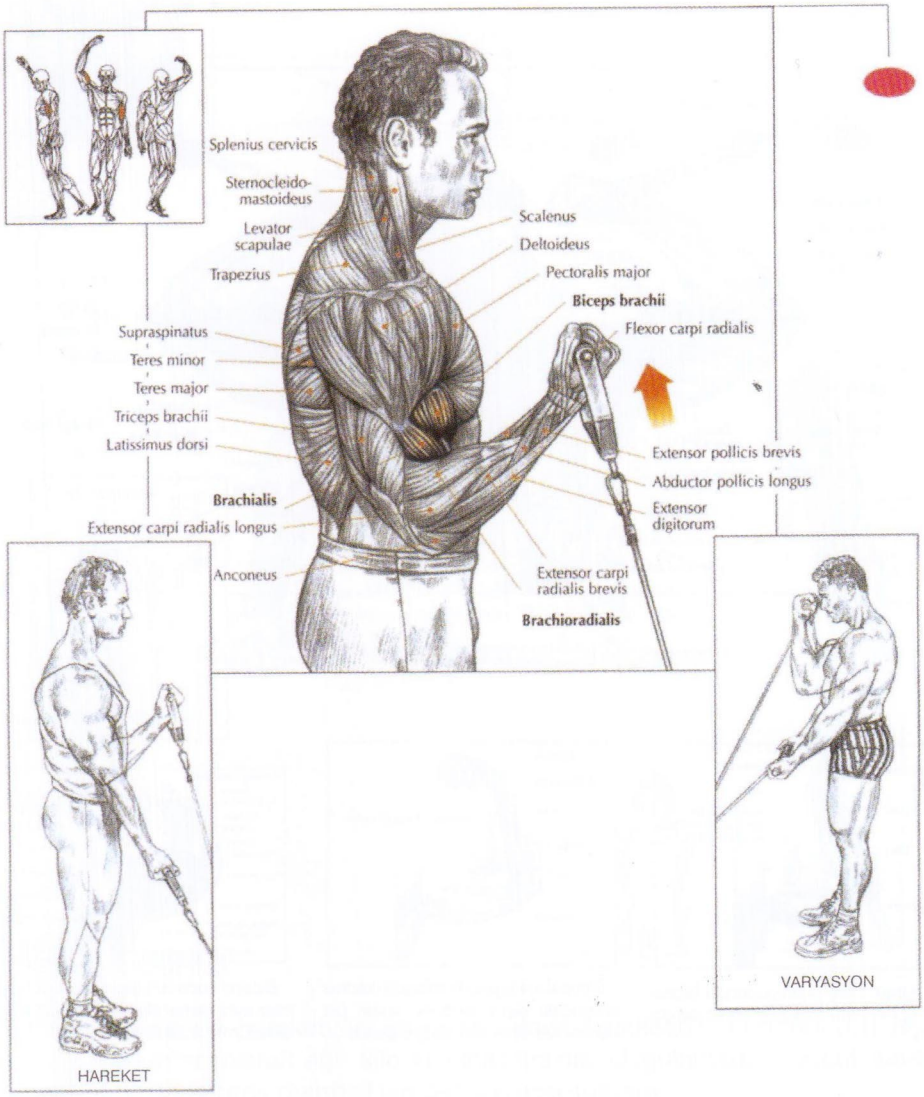
## HAMMER CURLS - ÇEKİÇ HAREKETİ

Ayakta dik durun veya bir bençe dik oturun. Her iki elinize de avuç içleri vücudunuzu dönük olacak şekilde (elleri cebe sokar gibi) durun.

Nefes alın, ister tek tek ister ikisini birden kollarınızı kırmadan omzunuza değdirin ve kaldırın.

Dirseğinizi fazla harekete katmamaya özen gösterin.

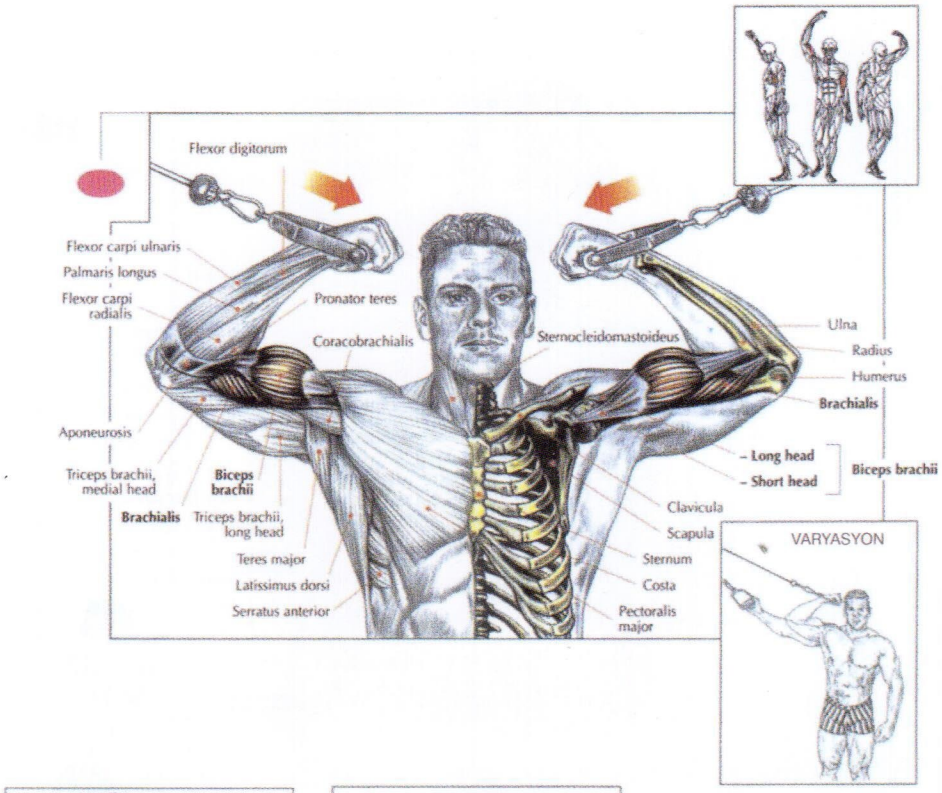
Bu hareket öncelikle brachioradialis, biceps ve brachialisi çalıştırır.

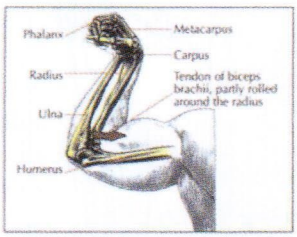



## ALT MAKARADAN KABLO ÇEKİŞ

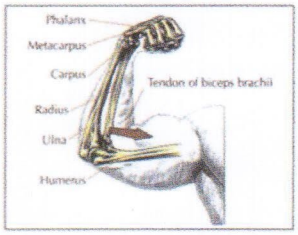
Makinanın önünde durup çok ağır olmayan bir kilo takın, alttan tutuş ile bicepsi gergin halde çok hızlı olarak kolları kuvvetle çeneye kadar kırın ve bicepsi iyice gerin. Başlangıçta nefes alın, bu hareketi tamamlerken nefesinizi verin.

Bu, bicepsi izole etmekle, sertleştirerek kan pompalanması için iyi bir harekettir.

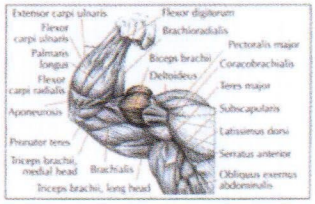



Üstten tutuş pozisyonunda bicepsin iç tendonu radiusun etrafında dolanır.




Bicepsi kastığınızda bicepsin radius üzerindeki distal tendonu kolun üst kısmını kasılarak size doğru çevirir.




Biceps sadece kolu dirsekten bükmez aynı zamanda en güçlü ön kolu döndürme adalesidir.

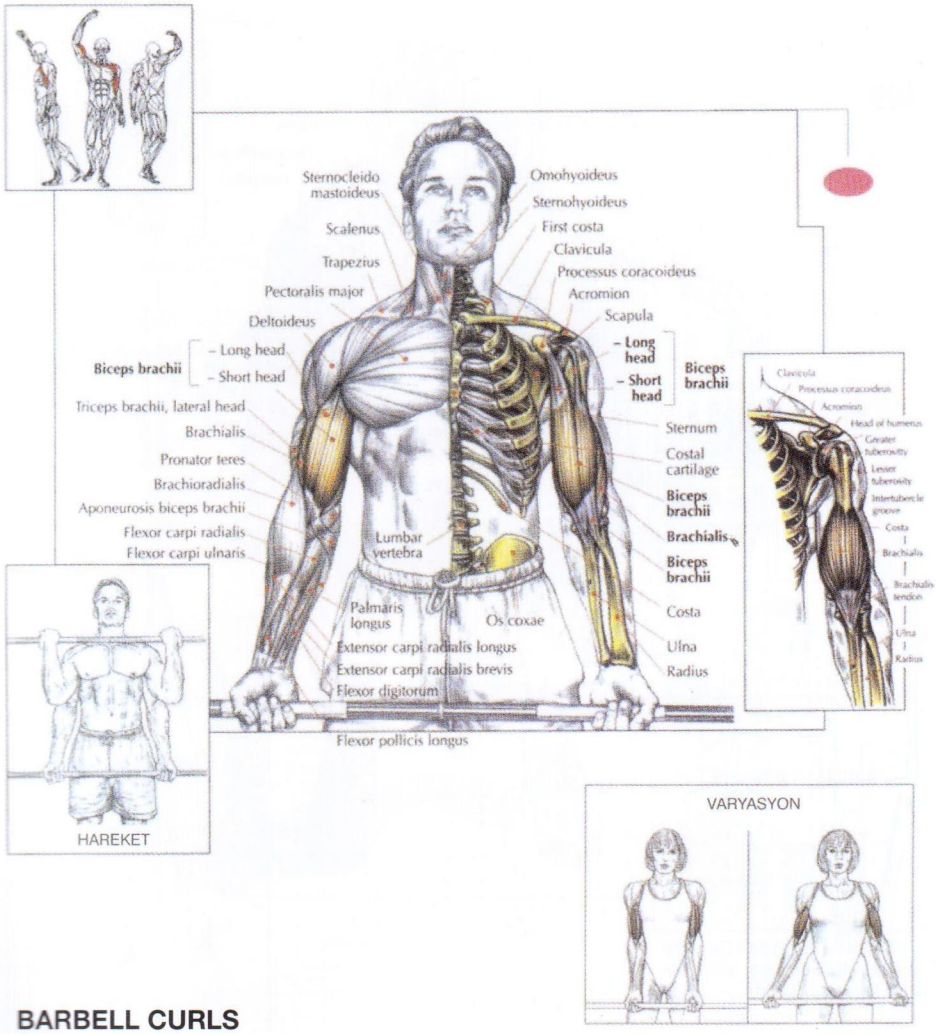
## YÜKSEKTEN KABLO BİCEPS ÇALIŞMASI

Smith makinada kablo butterfly makinasına girin, üst makaradan gelen kabloları tutun.

Kollarınızı kaldırıp iki yana yere paralel olacak şekilde açın, dirseğinizi vücudunuza doğru çekin, nefes alın ve kabloyu kuvvetle kolunuza değene kadar çekin. Haraketi tamamlarken nefes verin.

Bu hareket genellikle kol gelişiminde kullanılır ve özellikle biceps in yan başını çalıştıran harekettir. Çünkü kollar bu pay verme durumunda en çok kolun diğer küçük kol adale gruplarımda çalıştırır.

Asla çok ağır kilo kullanmayınız. Daha ziyate biceps te hareket boyunca yeterli kasılmaya konsantre olun. Şekil veren güzel bir harekettir.




## BARBELL CURLS

En önemli biceps hareketidir, en güzel omuz hareketidir. Formunuzun bozulmayacağından emin olarak ağır kilo kullanabilirsiniz. Uygulamada mevcut tutuş ile omuz genişliğinde biceps dumbell leri geniş olarak tutunuz.

Nefes alın ve kollarınızı çeneye kadar kaldırın.

Kalça, sırt ve mide kaslarını kasarak hareket edilmemesi sağlar, vücut sabit kalır.

Hareketi tamamlarken nefes verin.

Bu hareket genel olarak biceps ve brachialis kasını çalıştırır.

**Varyasyonlar:**

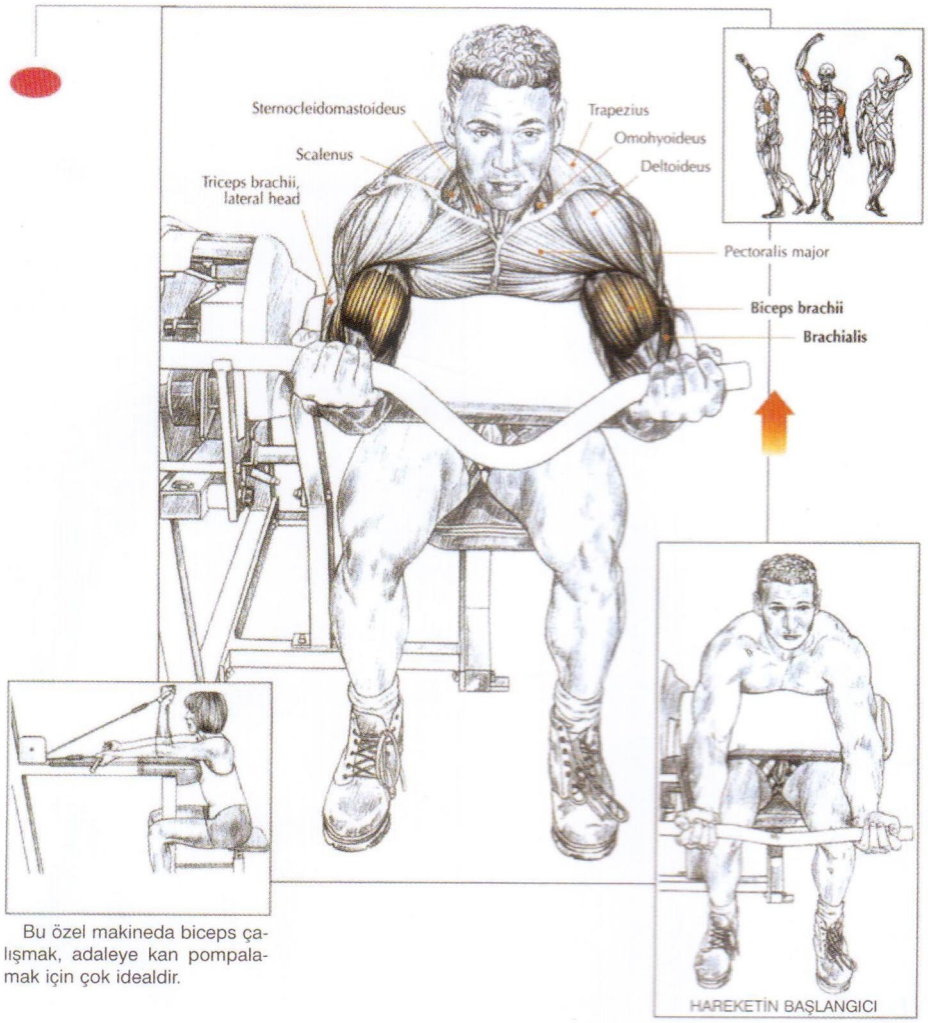
Bicepsleri çalıştırmak için farklı varyasyonlar yapılabilir.

Geniş tutuş daha çok bicepsin kenar başını çalıştırır.

Daha dar tutarak bicepsin uzun başını çalıştırabilirsiniz.

Hareketin sonuna doğru dirsekleri hafiften kaldırarak daha iyi bir kasılma elde edebilirsiniz.

Haraketi daha zor ve etkili hale getirmek için sırtı bir duvara yaslayabilirsiniz.



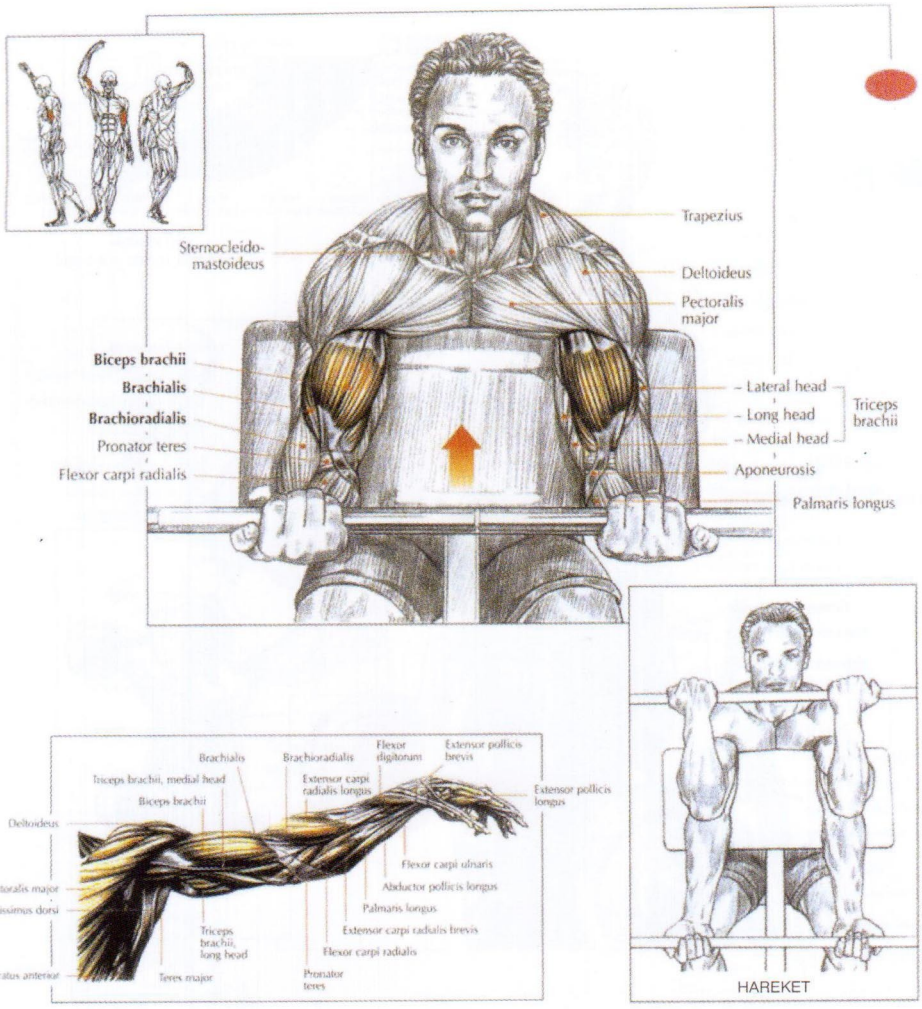

Bu özel makineda biceps çalışmak, adaleye kan pompalamak için çok idealdir.

## MAKİNADA BİCEPS CURLS

Makinaya oturun ve kollarınızı makinanın kol yaslama yerine omzunu alacak şekilde yaslayın kolu alttan sıkıca kavrayın.

Nefes verin ve adaleyi kasarak barı çeneye doğru hareket ettirin, tamamlarken nefes verin.

Bu hareket bicepsin kasılmasına en iyi hareketlerden biridir. Bu harekette hareketi kaçırmak pek mümkün değildir. Adalenin sürekli olarak kasılı olması önceliklidir. Bu yüzden çok ağır kilolar kullanmayınız. Kolların %100 açılmamasına dikkat edin, bu şekilde kolların tendon kopukluğuna engel olmuş olursunuz.




## PREACHER CURLS - SEAT CURLS

Bu hareket Larry Scoot tarafından bulunmuştur. Standa oturarak sehpaya kollarınızı yaslayın ve barı normal tutuşla kavrayın, nefes alıp kollarınızı yukarı çekin, adeleyi kasın, yukarı doğru nefes verin.

**Not:** Sehpanın yapısında bulunan eğim kolların tam açık olduğu pozisyonda dirsekler ve tendonlar üzerine aşırı gerilim yaratır. Bundan dolayı çalışmaya başlamadan önce daha hafif kilolarla yeterli ısınmanın yapıldığından emin olun. Aksi takdirde sakatlanma riski yükselecektir.




## TERS TUTUŞLA ÖN KOL ÇALIŞMASI

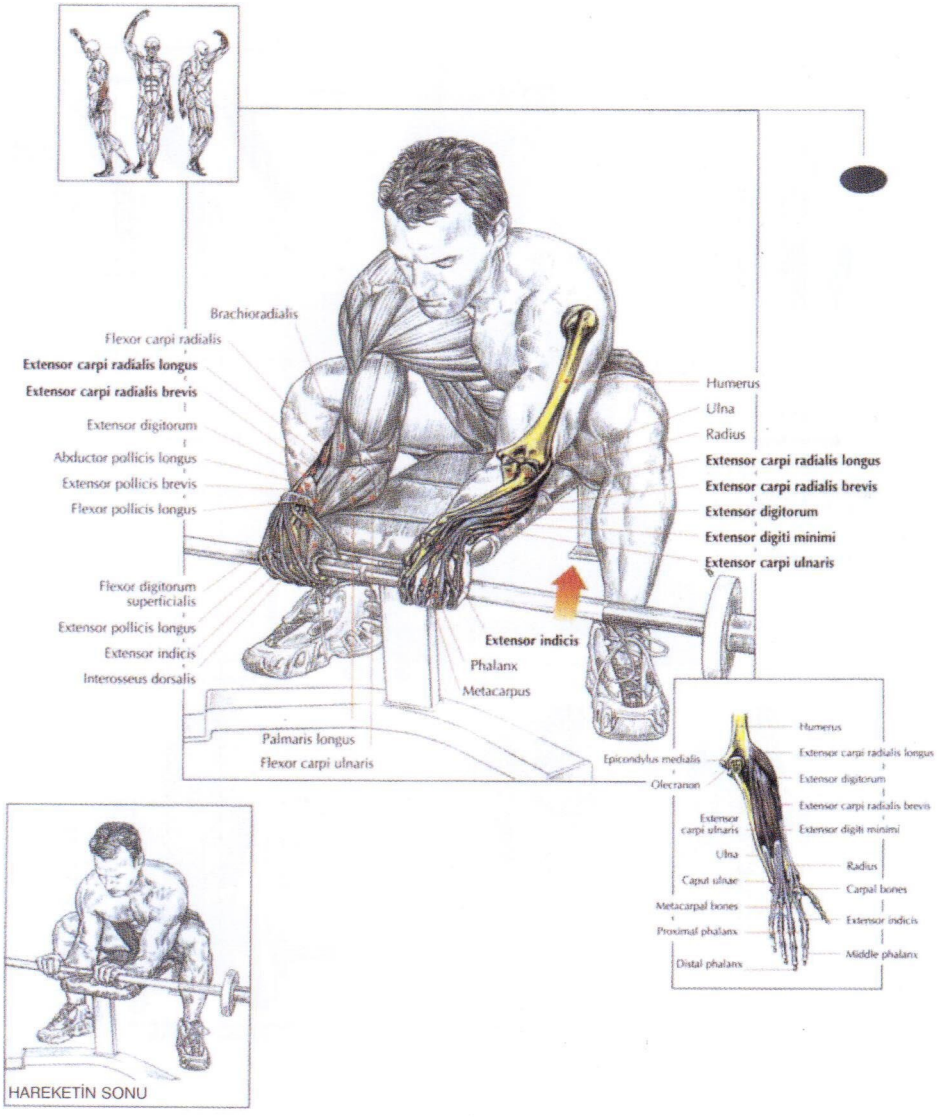
Orta ağırlıkta bir barı üstten omuz genişliğinden hafifçe geniş olarak üstten tutuşla tutalım. Bacaklar hafifçe ayrık dik ve gergin olarak başlangıç pozisyonu alalım.

Nefes alarak dirseklerinizden kollarınızı kırın ve barı yukarı doğru kaldırın.

Hareketi tamamlarken nefes verin.

Bu hareket bilek ve parmakların açıcı kaslarını çalıştıracaktır, isim olarak vermek gerekirse brachioradialis, brachialis, ve ikincil olarak biceps kasını çalıştıracaktır.

**Not:** Bu hareket bilek eklemini çalıştıran mükemmel hareketlerden biridir. Özellikle parmak ve bilek bükücü kaslarının yoğun kullanıldığı durumlar bir dengesizlik yaratacaktır. Bu nedenle birçok boksör ve bench press çalışan ağırlık kaldırıcılar daha dengeli olabilmek için bu hareketi çalışırlar.




HAREKETİN SONU

## TERS TUTUŞLA BİLEK ÇALIŞMASI

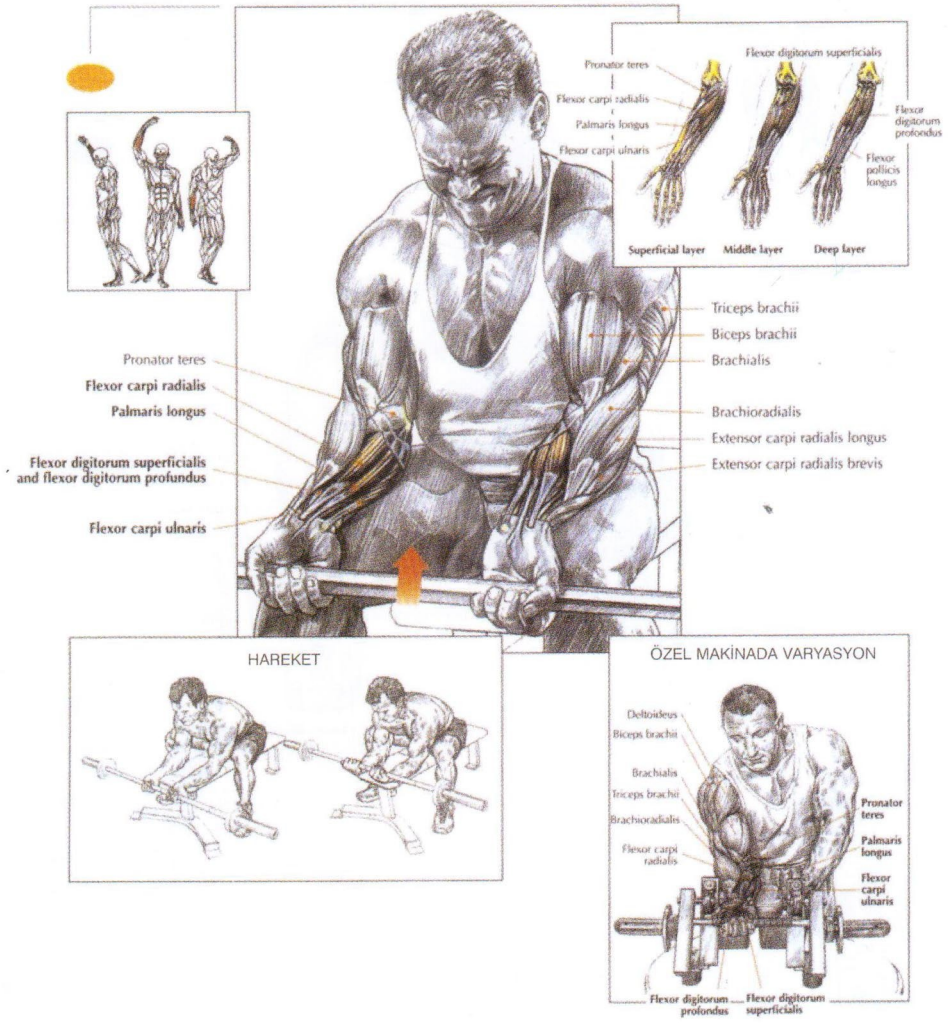
Bir benchin ucuna oturun düz tutuşla tuttuğunuz ban dirseklerinizi benche yaslayarak pozisyon alın.

Bileklerinizi yukarı kendinize doğru kaldırın.

Tekrar başlangıç pozisyonunuza dönün.

Bu hareket bilek ve parmak açıcı - uzatıcı kasları çalıştırır.

**Not:** Bu hareket açıcı-uzatıcı kasların yeterince çalıştırılmadığından oluşan bilek zayıflığını ve dengesizliğini gidermek için güzel bir harekettir.



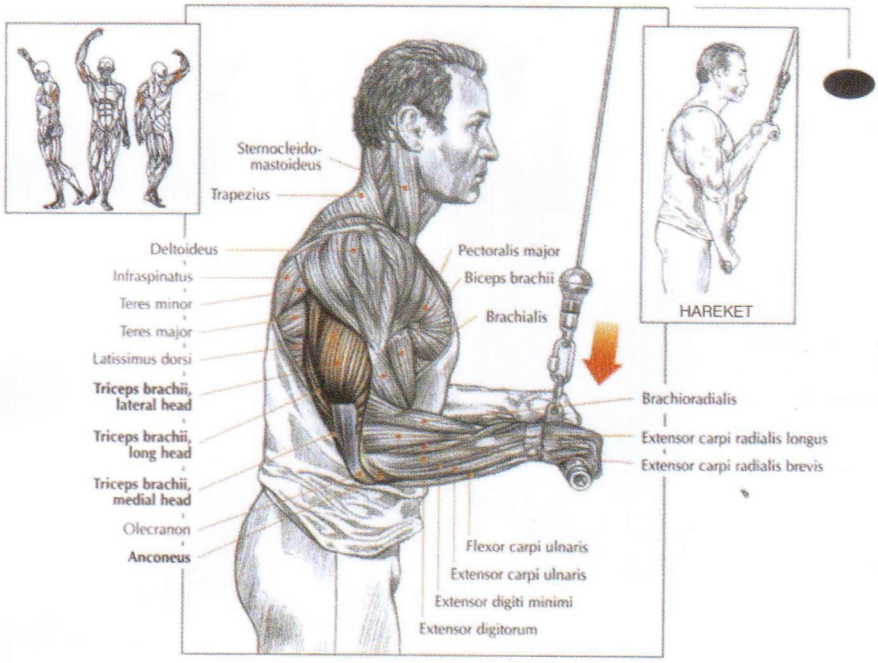

**BİLEK ÇALIŞMASI**

Bir benche oturun ön kollarınızı avuçlarınız kendinize bakacak şekilde benche yaslayın. Alttan tutuşla aldığınız barı dar tutarak pozisyon alın.

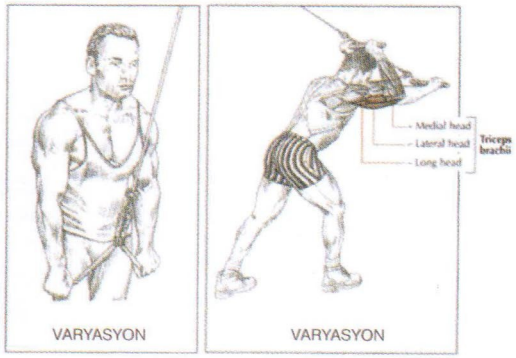
Nefes alın ve bileklerinizi bükerek yukarı ve kendinize doğru kaldırın.

Hareketi tamamlarken nefes verin.

Bu hareket bilek ve parmak bükücü kaslarını çalıştıracaktır.




*Halatla yapılan varyasyon: Tricepsin yan başlarını daha fazla hissetmesini sağlayacaktır.*




*Makinaya sırt dönük olarak yapılan varyasyon: Tricepsin uzun başını daha fazla hissetmesini sağlar.*

## KABLO İLE AYAKTA TRICEPS ÇALIŞMASI

Makinanın önünde ayakta dik durun kollarınız dirseklerinizden vücuda yapışık şekilde, üstten tutuşla barı tutunuz.

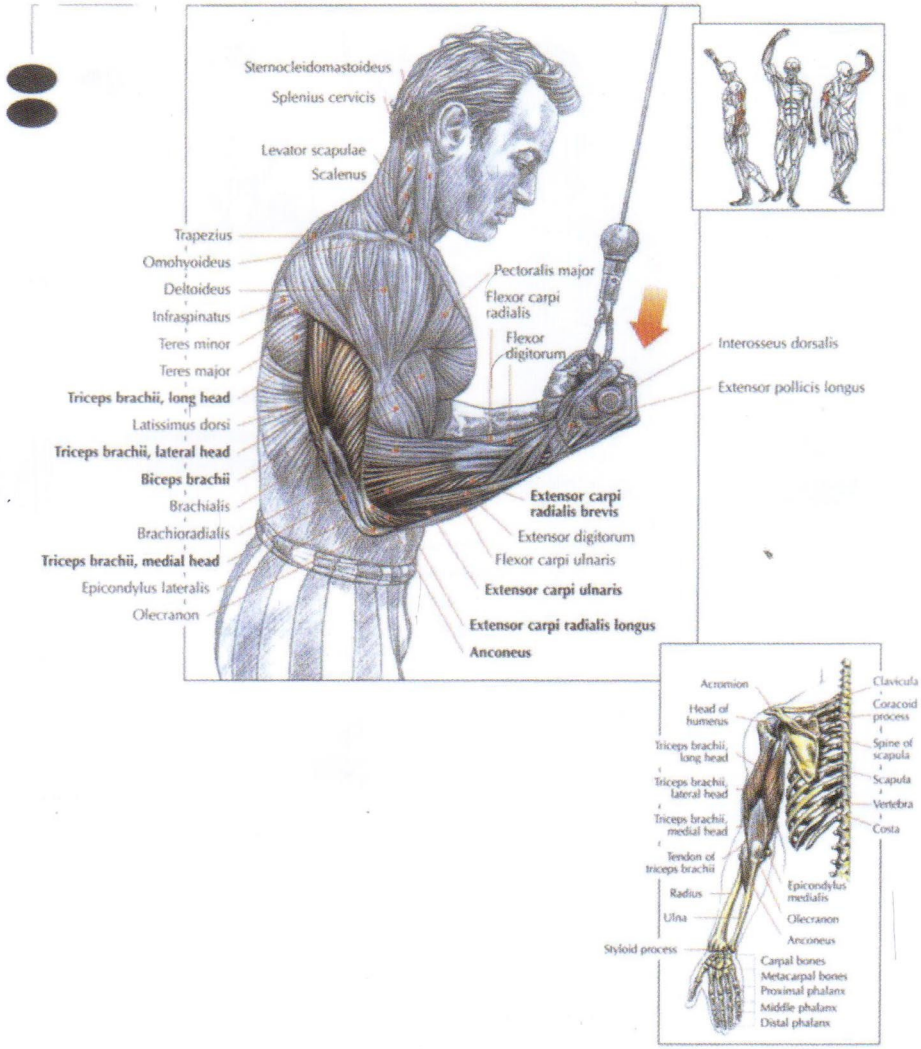
Nefes alın, barı aşağıya basarak kollarınızı dümdüz hale getirin. Bunu yaparken, dirseklerinizin vücudunuzundan ayrılmamasına dikkat edin.

Hareketi tamamlarken nefes verin.

Bu izole hareket triceps ve anconeus kasını çalıştıracaktır. Bu hareket tricepsin yan başlarını çalıştırmak için halat ile yapılan varyasyonu da kullanılabilir. Ayrıca tricepsin uzun başı için bar alttan tutuş yapılarak hareketin sonunda iyice sıkarak daha farklı bir yanma ve çalışma elde edilebilir.

Eğer ağır kilo kullanıyor iseniz vücudunuzu belinizden öne doğru hafifçe eğebilirsiniz.

Bu hareket, yeni başlayanların uygulayabileceği ve diğer daha zorlu egzersizler için gerekli temel kuvveti kazanabileceği bir hareket olarak değerlendirilebilir.



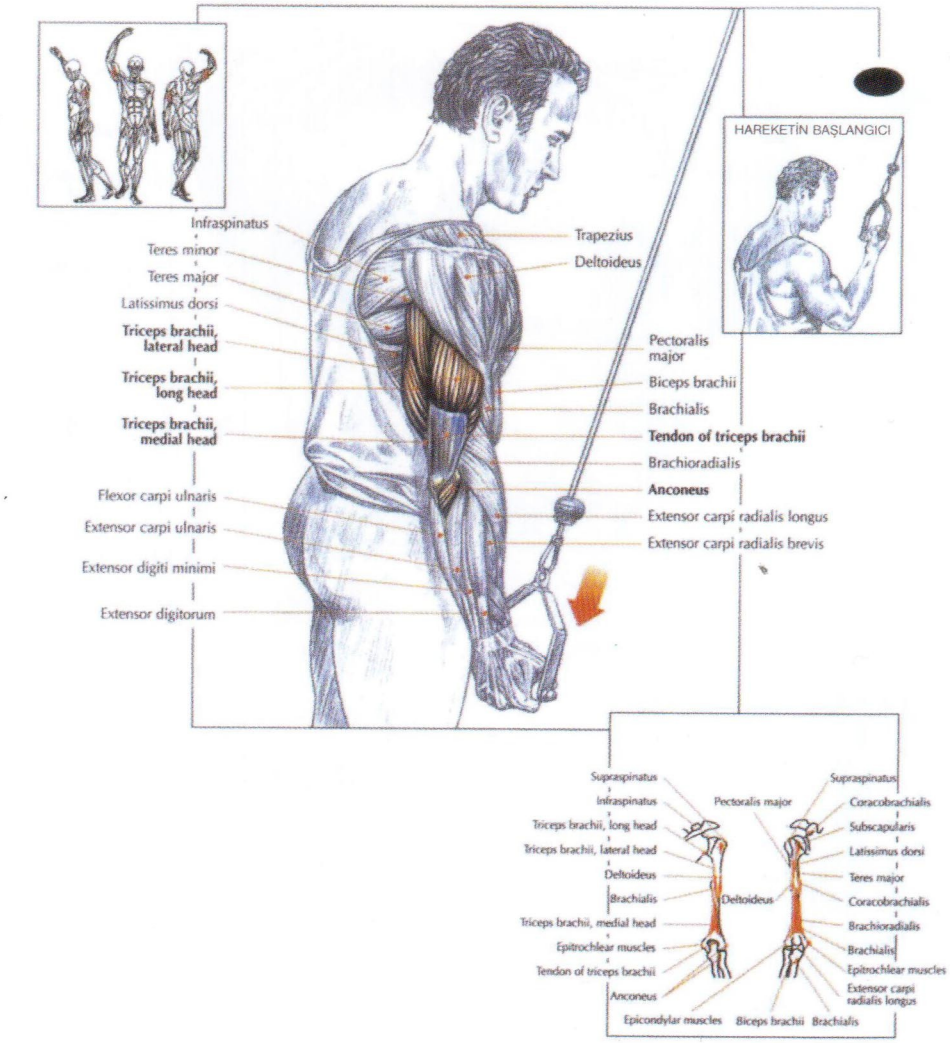

## MAKİNADA TERS TUTUŞLA TRİCEPS ÇALIŞMASI

Makinanın önünde barı alttan kavrayarak dirseklerinizi vücudunuza yapıştırarak gergin bir halde pozisyon alın.

Nefes alın, dirseklerinizi açmadan barı aşağı doğru çekin, kollarınızın dümdüz olmasını sağlayın.

Hareketi tamamlarken nefes verin.

Bu harekette alttan tutuş yada ters tutuş sizin çok ağır kilo kullanmanızı engelleyecektir. Bu hareketi yaparken tricepsi çalıştırmak ve özellikle medial başına odaklanmak için daha hafif kilolar kullanın ve kontrollü çalışın. Ön kol uzatma aynı zamanda anconeus ve bilek açıcı kaslarını çalıştıracaktır.



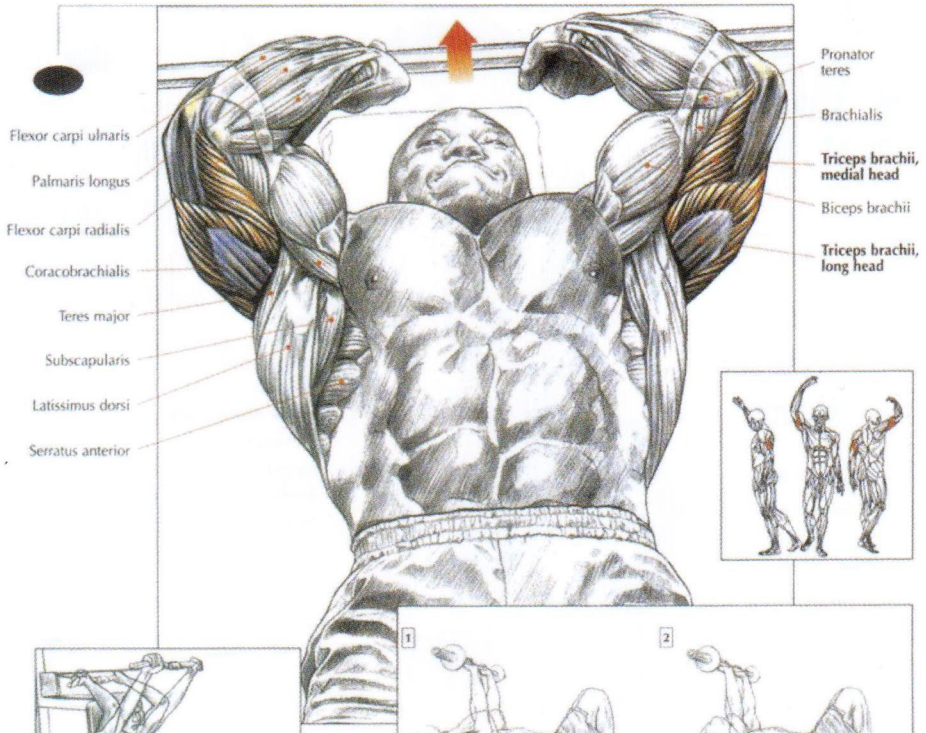

## TEK KOL TERS TUTUŞ KABLO ÇALIŞMASI

Makinanın karşısında dik durun, üstten gelen kabloyu tutamacından alttan tutuşla tutarak pozisyon alın.

Nefes alın, kabloyu aşağı doğru çekin.

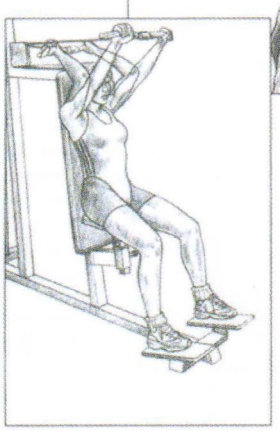
Hareketi tamamlarken nefes verin.

Bu hareket bütün tricepsin başlarını çalıştıracaktır.




***Varyasyon:***

1. Barın alına doğru indirilmesi medial ve yan başlarını çalıştıracaktır.
2. Barın kafanızın arkasına doğru indirilmesi temel olarak tricepsin uzun başını çalıştırır.



Bu hareketi daha kolay yapmak için triceps makinası kullanabilirsiniz. Bu makineda tricepsin uzun başı daha fazla devreye girecektir.

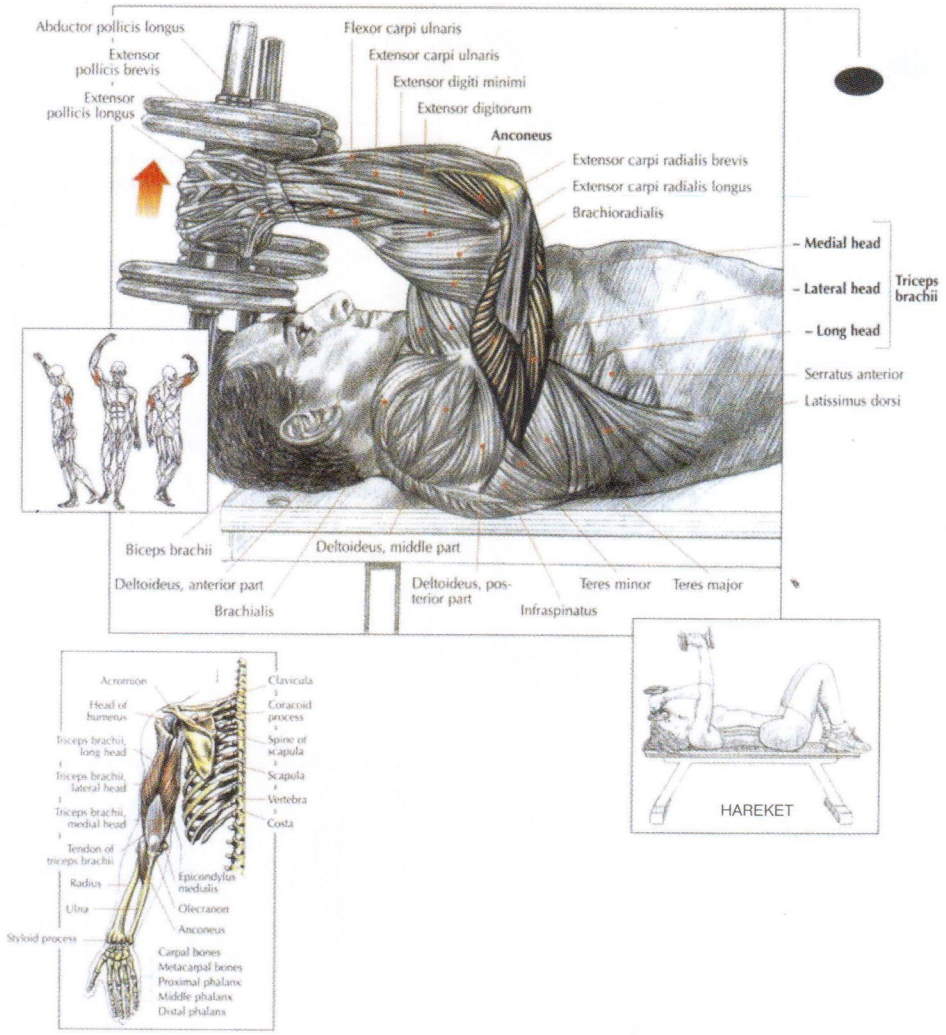
## BARLA YATARAK TRİCEPS ÇALIŞMASI

Düz barı üstten tutuşla omuz genişliğinde tutarak düz bencin üzerine sırtüstü dengeli olarak yatın. Ayaklarınızı denge için yere basın.

Nefes alın ve dirseklerinizin birbirinden ayrılmamasına dikkat ederek barı alnınıza doğru indirin.

Barı yukarı kaldırarak başlangıç pozisyonuna dönün, hareketi tamamlarken nefes verin.

Bu temel hareket triceps kasına hacim kazandırmak için ideal olan hareketlerdendir.



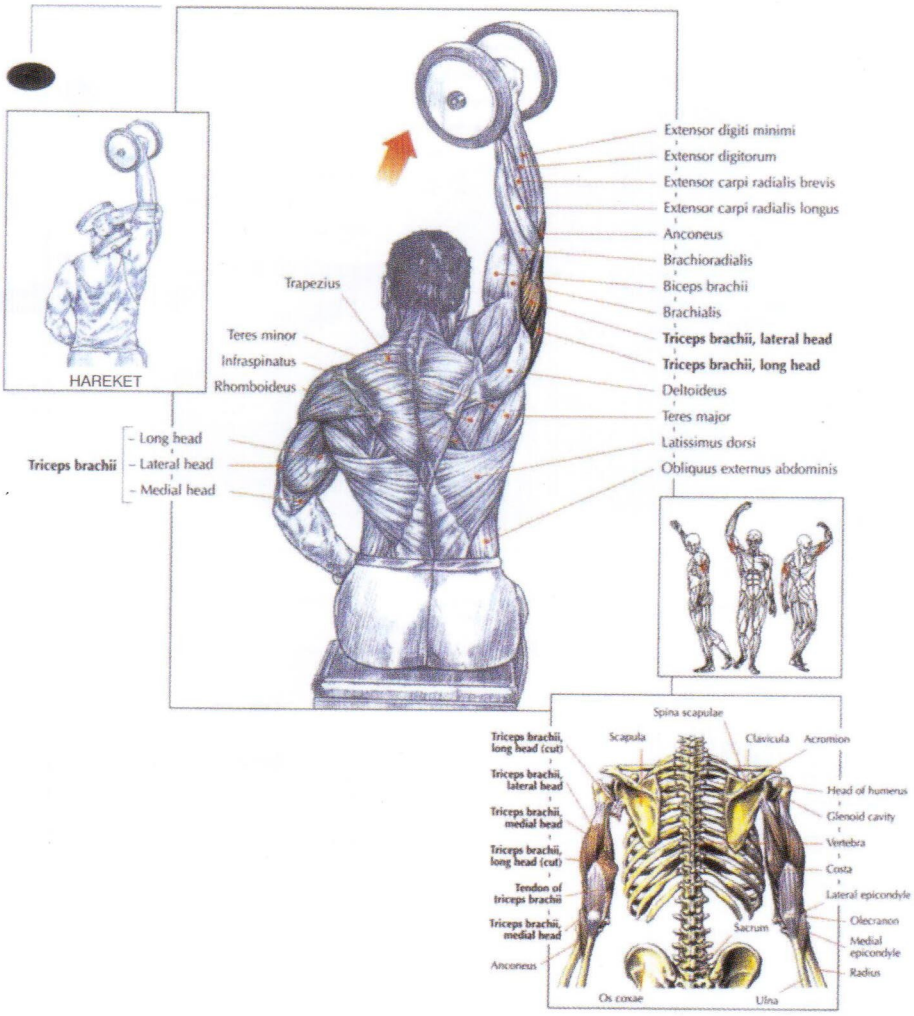

## DUMBELL İLE YATARAK TRİCEPS ÇALIŞMASI

Her iki elinize de birer dumbell alarak düz bencin üzerine sırt üstü yatın ve ayaklarınızı denge için yere basarak, kollarını yere dik olarak yukarı gergin olarak uzatın.

Nefes alarak dirseklerinizden kollarınızı kırarak dumbell'ları alnınıza doğru indirin. Kontrollü olmaya ve düşürmemeye dikkat edin.

Dumbell ları yukarı doğru basarak tekrar başlangıç pozisyonuna dönün. Hareketi tamamlarken nefes verin.

Bu hareket triceps kasının her üç başını da eşit olarak çalıştırır.



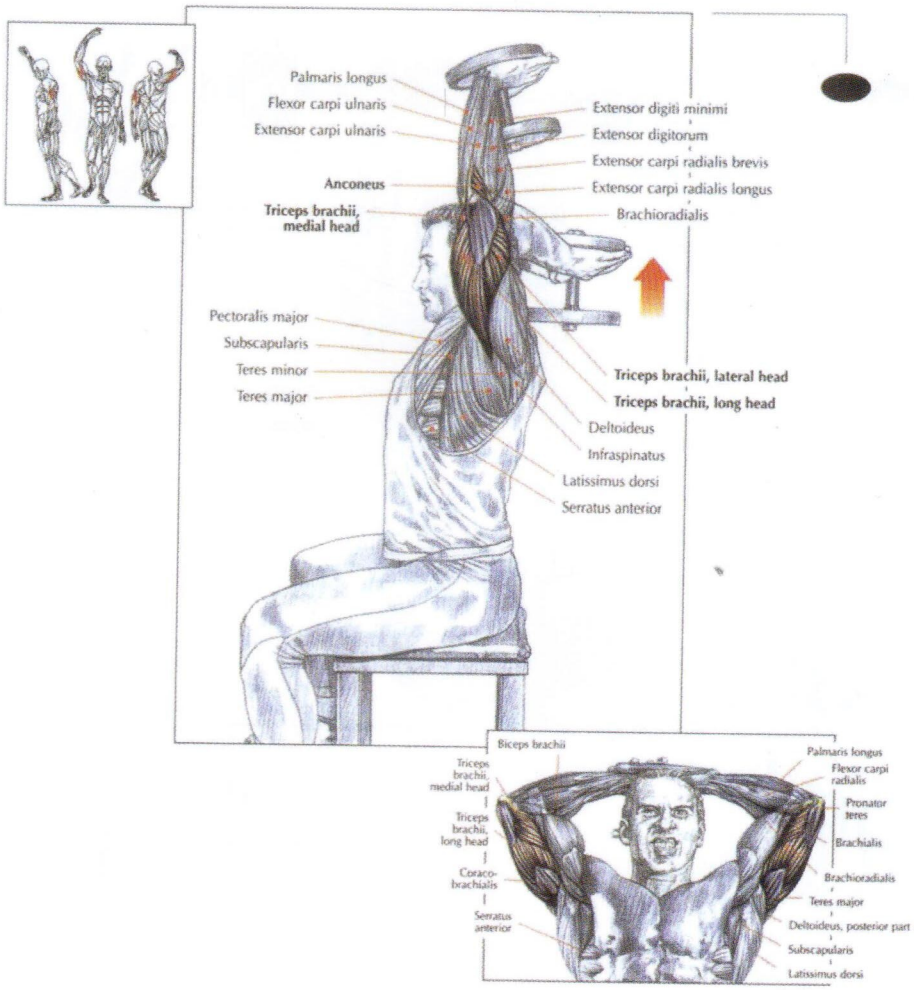

## TEK KOL OTURARAK DUMBELL ÇALIŞMASI

Bir elinize bir dumbell alarak bencin ucuna dik olarak oturun. Kolunuzu yere dik ve dumbell en yukarıda olabilecek şekilde gergin olarak yukarı uzatın.

Nefes alın, kolunuzu dirsekten kırarak dumbell'ı ensenize doğru indirin.

Dumbell'ı yukarı doğru basarak kolunuzu başlangıç pozisyonuna getirin. Hareketi tamamlarken nefes verin.

Fark ettiğiniz gibi kolunuzun yukarıda olduğu pozisyonda tricepsin uzun başı çalışacaktır.




## OTURARAK ÇİFT ELLE DUMBELL TRICEPS ÇALIŞMASI

Her iki elinizle bir dumbell'ı üst kısmından avuçlarınızın içine alarak yukarı kaldırın, kollarınız gergin halde bencin ucuna oturun.

Nefes alın dumbell'ı ensenize doğru indirin.

Dumbell'ı yukarı doğru basarak tekrar başlangıç pozisyonuna gelin. Hareketi tamamlarken nefes verin.

Bu kolun yukarıda olduğu pozisyon triceps'in uzun başının daha çok gerilmesine ve daha çok çalışmasına imkan sağlayacaktır.



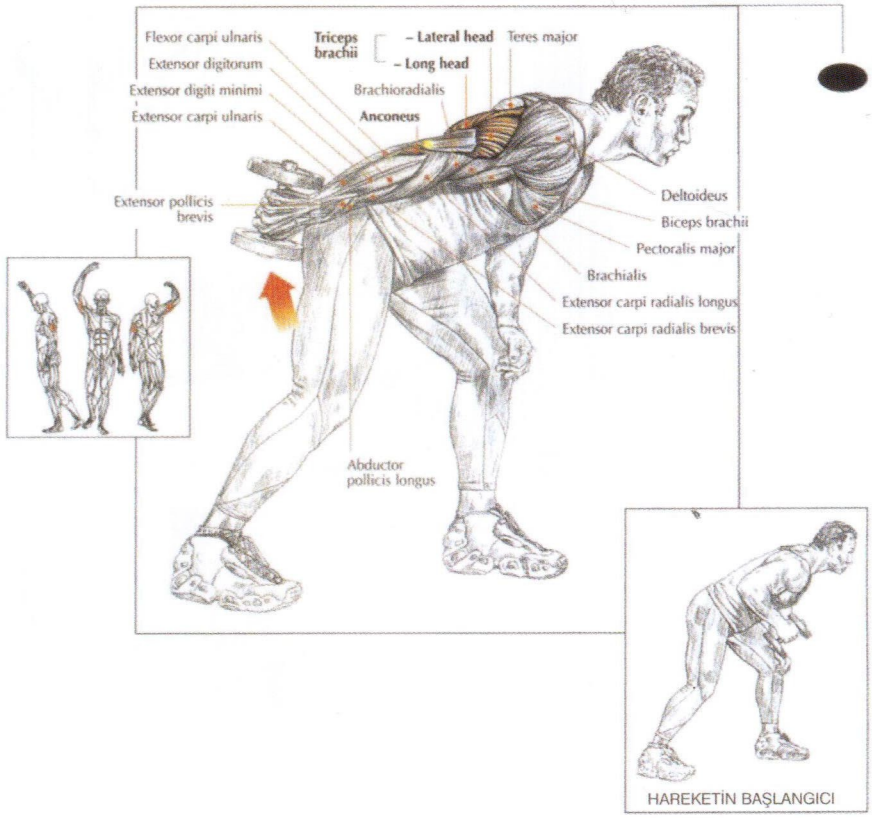

## EĞİK BARLA OTURARAK TRICEPS ÇALIŞMASI

Eğik barı üstten tutarak yukarı kaldırın ve bir bencin ucuna oturun. İsterseniz sırtınızı yaslayabileceğiniz bir benç tercih edebilirsiniz.

Nefes alarak, kollarınızı dirsekten kırarak barı ensenize doğru indirin, tricepslerinizin iyice gerildiğini hissedin.

Barı yukarı doğru basarak başlangıç pozisyonuna dönün.

Bu dikey pozisyon tricepsin uzun başının çalışmasını, üstten tutuş pozisyonu da yan başlarının çalışmasını sağlayacaktır.




**TRICEPS KICKBACK**

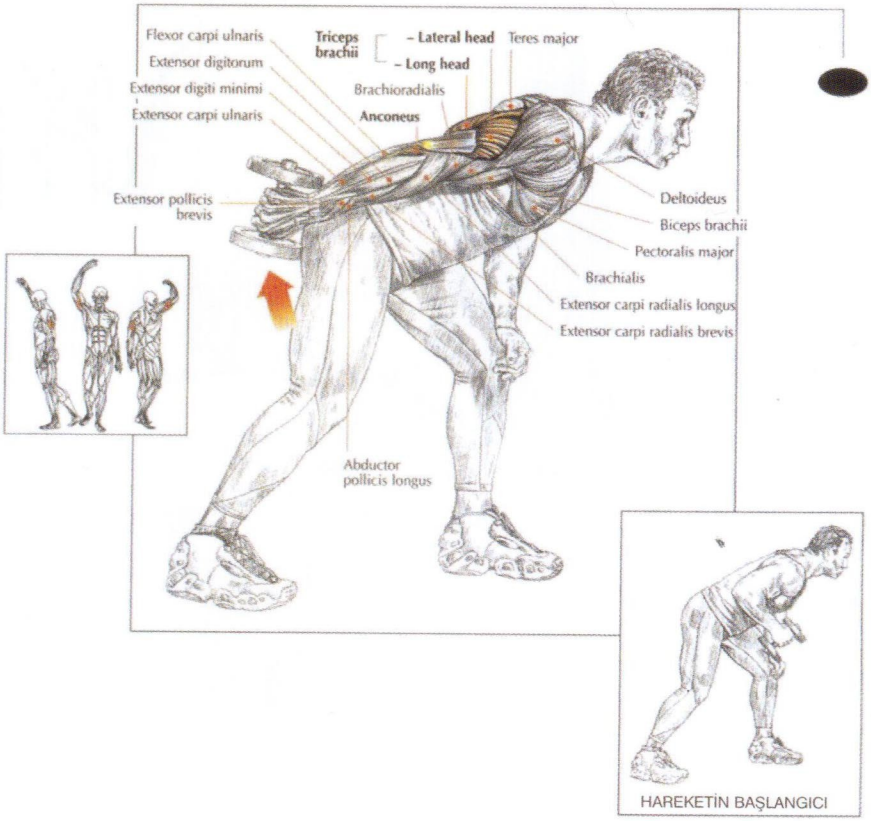
Bacaklar hafifçe kırık şekilde öne doğru eğilin, elinizde bar olan kolunuzu dirsekten kırık halde üst kısmını yere paralel hale getirin. Kolunuzun üst kısmını vücudunuza yaslayın dirsekten aşağı kısmını yere dik gelecek şekilde 90 derece açılı tutun.

Nefes alın ve kolunuzun alt kısmını geriye doğru uzatın.

Hareketi tamamlarken kolunuzu iyice sıkın ve nefes verin.

Bu hareket tricepse şekil vermek ve üç başına birden kan pompalamak için idealdir.

Daha iyi sonuç alabilmek için hareketi yaparken, yanma hissine ulaşana kadar tekrar yapmalısınız.




## TRICEPS KICKBACK

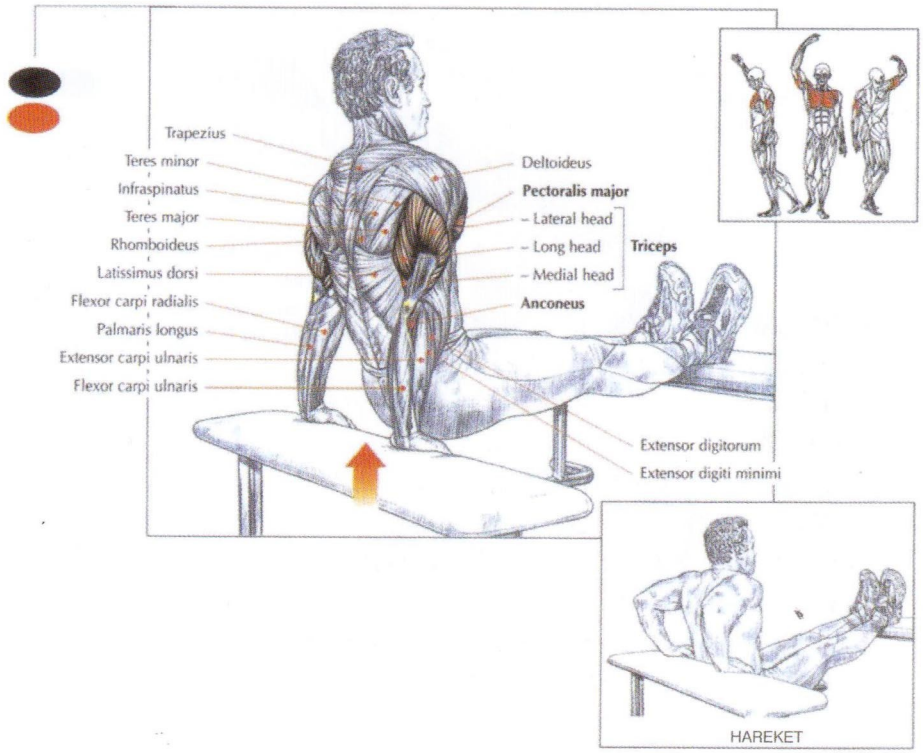
Bacaklar hafifçe kırık şekilde öne doğru eğilin, elinizde bar olan kolunuzu dirsekten kırık halde üst kısmını yere paralel hale getirin. Kolunuzun üst kısmını vücudunuza yaslayın dirsekten aşağı kısmını yere dik gelecek şekilde 90 derece açılı tutun.

Nefes alın ve kolunuzun alt kısmını geriye doğru uzatın.

Hareketi tamamlarken kolunuzu iyice sıkın ve nefes verin.

Bu hareket tricepse şekil vermek ve üç başına birden kan pompalamak için idealdir.

Daha iyi sonuç alabilmek için hareketi yaparken, yanma hissine ulaşana kadar tekrar yapmalısınız.




## TRICEPS DİPS

İki benci birbirine paralel olarak 1.5 metre kadar aralayarak yerleştirin. Birinin kenarına ellerinizi omuz genişliğinde koyun, diğerinin üzerine bacaklarınızı uzatarak topuklarınızı yerleştirin. Vücudunuz ve bacaklarınız 90 derece kadar açı yapmalı.

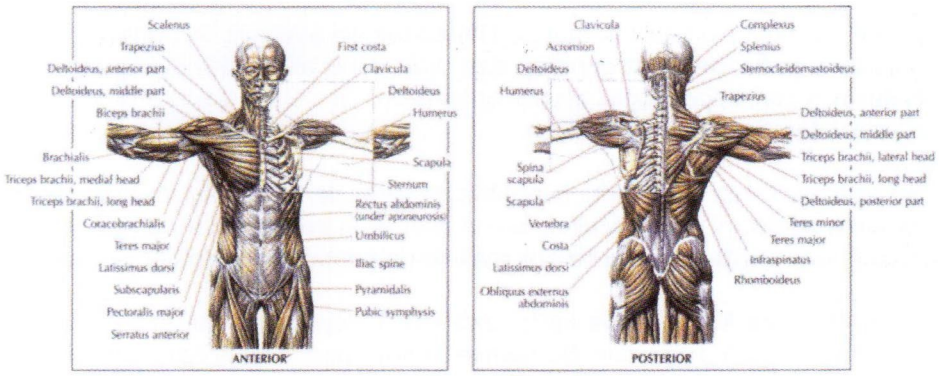
Nefes alın ve dirseklerinizi kırarak vücudunuzu aşağı doğru indirin.

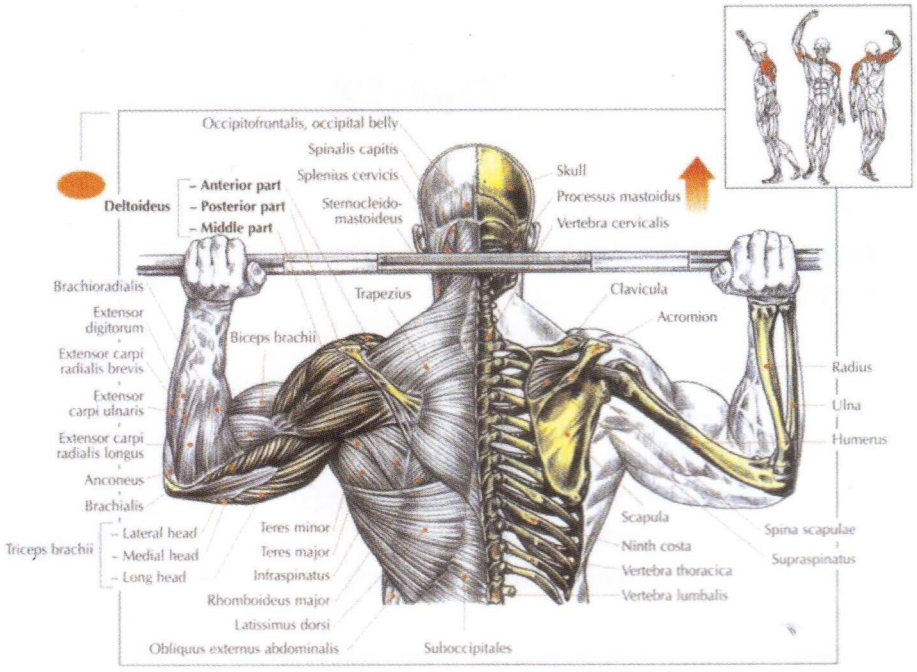
Kollarınızı basarak kendinizi yukarı doğru kaldırın ve başlangıç pozisyonuna dönün. Hareketi tamamlarken nefes verin.

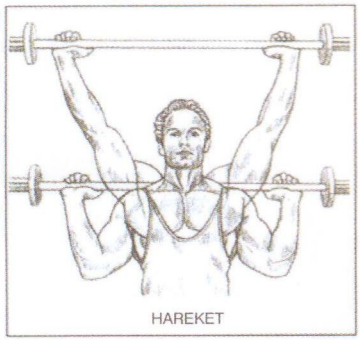
Bu hareket triceps, pectorial, ve anterior deltoids adalelerini çalıştırır. Zamanla tecrübeniz arttıkça hareketin yoğunluğunu artırmak için dizlerinizin üzerine ağırlık koyabilirsiniz.

# OMUZ

**Enseden Barla Omuz Çalışması**
**Önden Barla Omuz Çalışması**
**Dumbell İle Omuz Çalışması**
**Tek Dumbell ile Değişerek Omuz Çalışması**
**Dumbell Yana Açış**
**Eğilerek Yana Açarak Arka Omuz Çalışması**
**Önden Dumbell Kaldırarak Ön Omuz Çalışması**
**Yana Yatarak Tek Dumbell Yana Açış**
**Kablo Alttan Yana Açarak Omuz Çalışması**
**Alttan Kablo Ön Omuz Çalışması**
**Eğilerek Alt Kabloda Çift El Arka Omuz Çalışması**
**Tek Dumbell Çift El Ön Omuz Çalışması**
**Barla Ön Omuz Çalışması**
**Yukarı Row**
**Makinada Omuz Yana Açış Çalışması**
**Makinada Arka Omuz Çalışması**







HAREKET

## ENSEDEN BARLA OMUZ ÇALIŞMASI

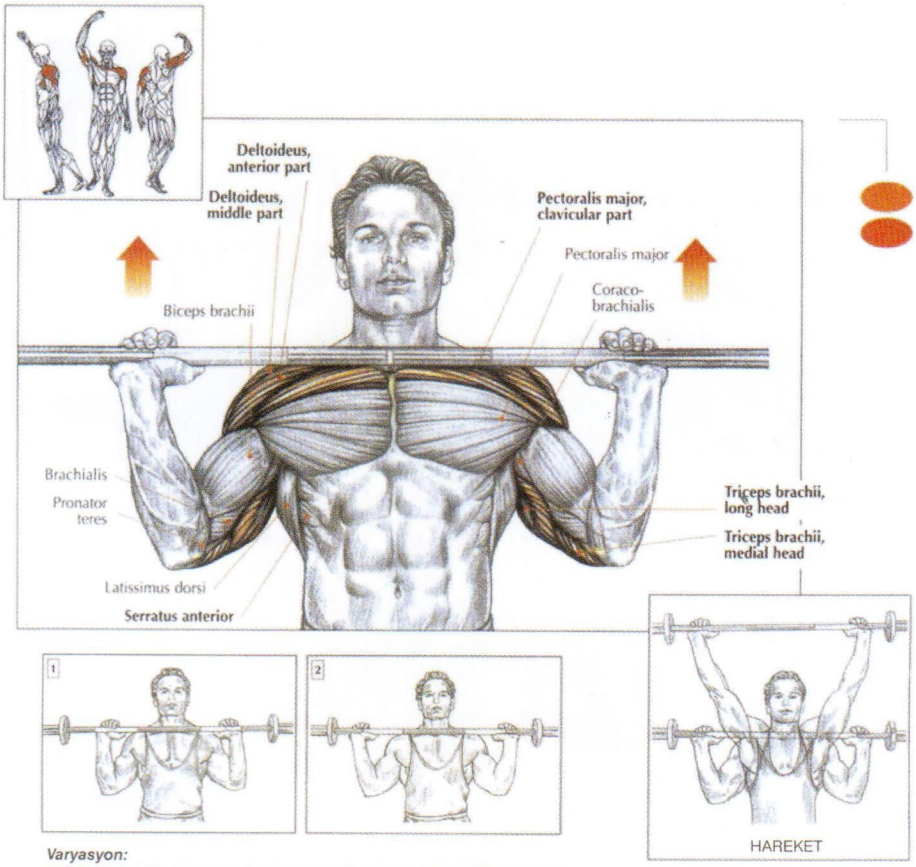
Bir bence sırtınız dik olarak oturun. Üstten tutuşla aldığınız barı ensenizin üzerinde, kafanızın gerisinde omuz genişliğinden biraz geniş alarak pozisyon alın.

Nefes alın barı yukarı doğru sırtınızı bozmadan, dik olarak güçlüce basın.

Hareketi tamamlarken nefes verin.

Bu egzersiz omuz adalelerini özellikle orta kısmı ile üst trapez kaslarını ve serratus anterior adalesini çalıştıracaktır. Bu hareketi aynı şekilde fakat daha güvenli olarak yapılmasını sağlayan daha bir çok makine de spor salonlarında bulunmaktadır.

Uyarı: Barın ne kadar geriye kadar indirileceği veya ne kadar esnetileceği vücut tipine ve kişiye göre değişebilir. Bu hareket omuz kapsülünü zorlar ve dikkatli yapılmazsa sakatlama riski taşıyan harekettir.




***Varyasyon:***
1. Dirsekler önde dar tutuş: Temel olarak ön omuz ve üst göğüs kaslarını çalıştırır. 2. Geniş tutuş dirsekler yanda: Özellikle ön omuz ve medial deltoits yani yan omuzları çalıştırır.

## ÖNDEN BARLA OMUZ ÇALIŞMASI

Omuzlardan daha geniş olarak üstten tutuş aldığınız barı göğüs üzerine alarak bence oturun ve pozisyon alın.

Nefes alın ve barı başınızın üzerine kollarınız tamamen gergin hale gelene kadar basın.

Hareketi tamamlarken nefes verin.

*Bu temel omuz hareketi şu adaleleri çalıştırır:*

Anterior ve medial deltoids.

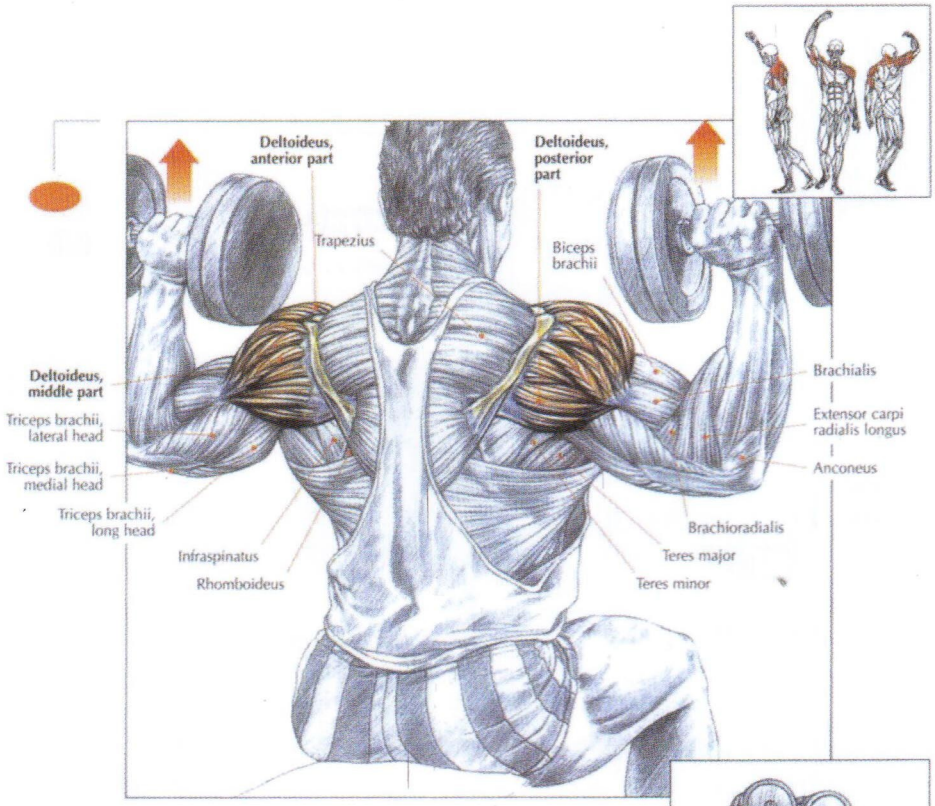
Üst pectorals.

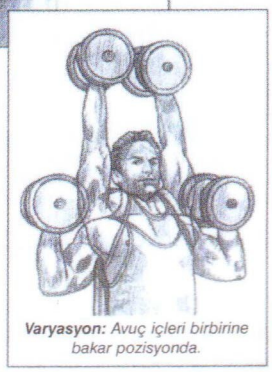
Üst trapezius.

Triceps.

Serratus anterior.

Bu hareket eğer vücut yardımı almak istenirse ayakta da yapılabilir ama bu durumda belinizin fazla bükülerek sakatlanmasına karşı çok dikkatli olmalısınız. Ön omuz kaslarını daha fazla çalıştırmak isterseniz dirseklerinizi hafifçe daha önde tutmanız gerekecektir. Bu hareketin yapılmasını sağlayan birçok makine vardır ama bunun kadar konsantre olamamaktadır.



***Varyasyon:*** *Avuç içleri birbirine bakar pozisyonda.*

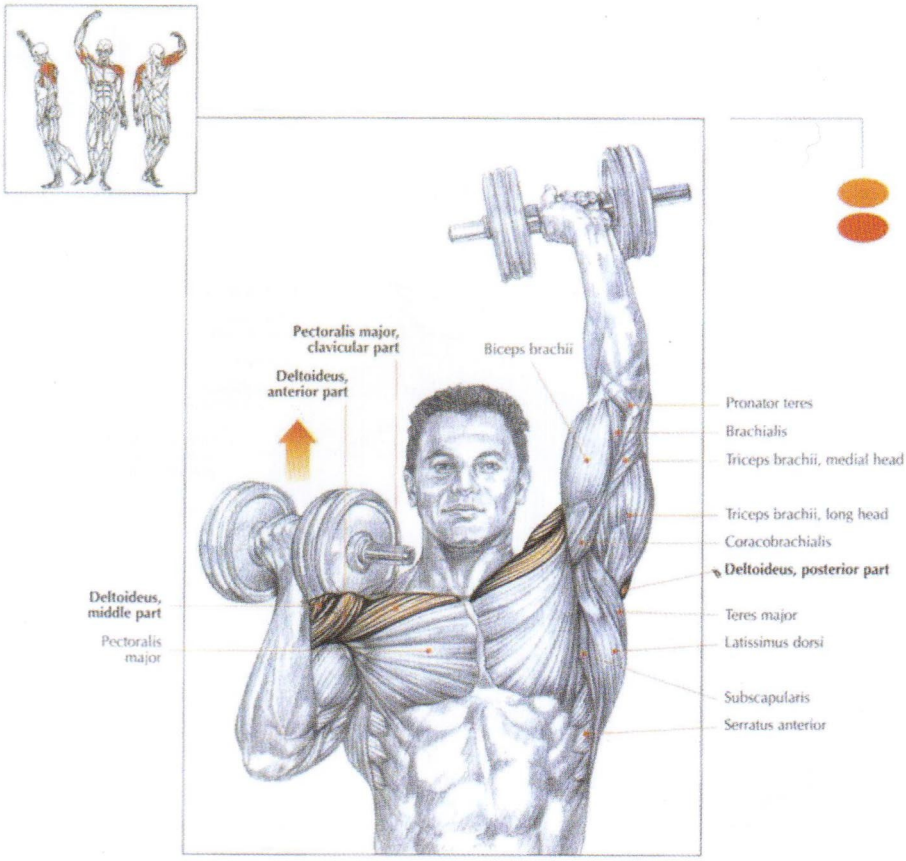
## DUMBELL İLE OMUZ ÇALIŞMASI

Her iki elinize üstten tutuşla iki dumbell alınız ve avuçlarınızı öne bakacak şekilde yukarıda tutarak bir bence oturunuz.

Nefes alın ve dumbell ları yukarı doğru kollarınız gergin ve yere dik hale gelene kadar basın.

Hareketi tamamlarken nefes verin.

Bu hareket deltoids ve medial deltoids ayrıca üst trapezius serratus anterior ve triceps adalelerini çalıştırır. Hareket daha fazla ağırlık kaldırmak için ayakta da yapılabilir ama belinizi ve sırtınızı sakatlıktan korumak için oturarak yapılanı daha tercih edilebilir olanıdır.



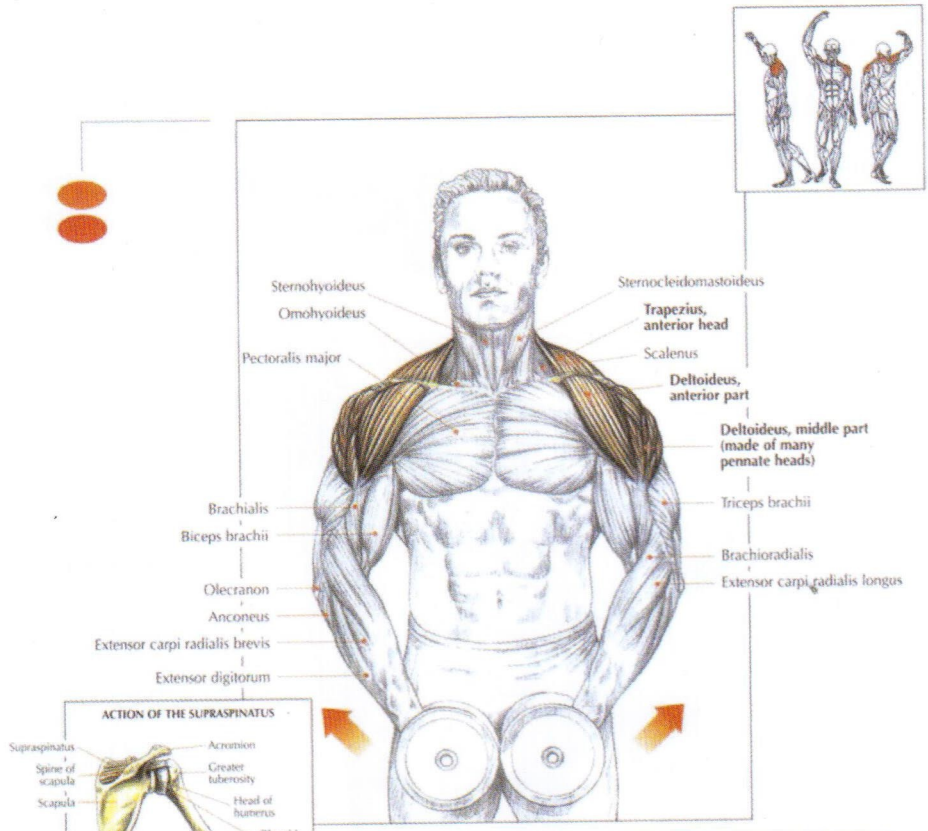

## TEK DUMBELL İLE DEĞİŞEREK OMUZ ÇALIŞMASI

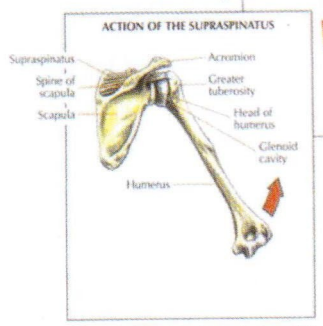
Her iki elinize ters tutuşla dumbell ları alarak bencin ucuna oturun. Kollarınızı yukarıda gergin olarak tutun.

Nefes alın ve kollarınızı sırayla bir sağ, bir sol olarak yukarı kaldırın, yukarı kaldırırken bileğinizi içerden öne doğru çevirin.

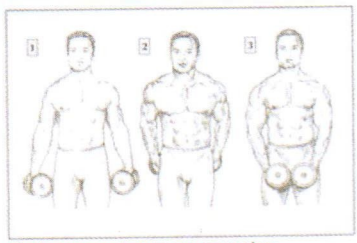
Hareketi tamamlarken nefes verin.

Bu hareket omuz kaslarını özelikle ön omuz dediğimiz anterior deltoids adalesini çalıştırır. Bu hareketi ayrıca sırtı dayamalı olan bir omuz benci ile ya da daha fazla kilo basabilmek için ayakta yapabilirsiniz. Ayrıca her iki kolu aynı anda da kaldırabilirsiniz.




Suprasipinatus kası kolun üst kısmını yukarı kaldırırken omuz kasına yardımcı olarak, humerus kemiğinin sabit kalmasını ağlar.




***Başlangıç pozisyonu varyasyonları:***
1. dumbeller yanda. 2. dumbeller arkada.
3. dumbeller önde.

## DUMBELL YANA AÇIŞ

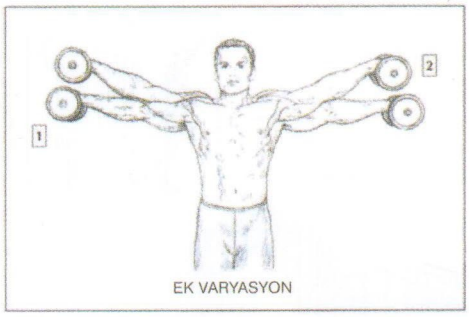
Ayaklarınız hafif açık olarak, elinizde iki dumbell alarak, avuçlarınız vücudunuza dönük halde ayakta dik olarak durunuz.

Nefes alın ve kollarınızı dirseklerden hafifçe kırık halde omuz hizasına kadar kaldırın.

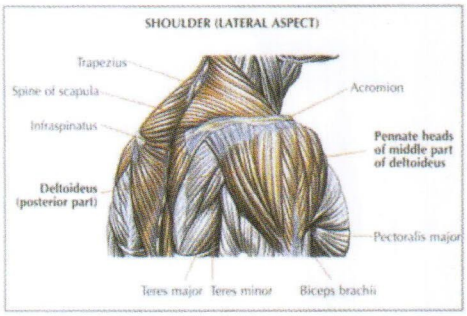
Tekrar başlangıç pozisyonuna dönün.

Bu egzersiz yan omuz kaslarına yoğunlaşır. Bu adaleler hacmine göreli olarak daha fazla yük kaldırmaya pennate kafalı adalelerdir. Bu hareketin uygulamasında başlangıç önde, yanda veya arkada olarak varyasyonlar eklenebilir.

Bu hareket ayrıca omuz adalelerinin altında bulunan supraspinatus adalesini de çalıştıracaktır.



EK VARYASYON




***Kaldırma varyasyonları:***

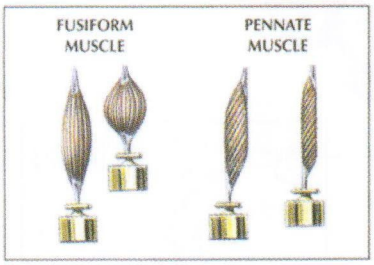
1. Kollar yere paralel olana kadar kaldırmak-omuz kası hareketi

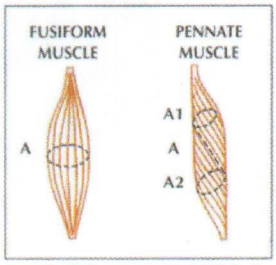
2. Kolları omuz hizasından yukarı kaldırmak-trapez kası hareketi.

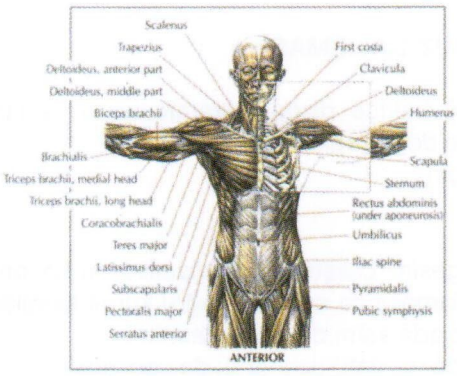
Pennate tipi adaleler oransal olarak fusiform adalalere göre daha ağır yük kaldırırlar, ama daha az mesafe aldırırlar. Yana açış yapılırken medial deltoid kasının pennate kası oldukça güçlüdür. Fakat daha kısa mesafede kasılma yapar, bu şekilde ön omuz ve arka omuz kaslarına kolun yere paralel hale getirilmesinde yardımcı olur.

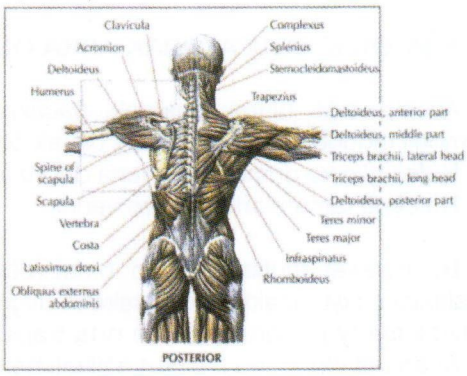
(A) Fusiform tipi adalede actin myosin miktarı kesitiyle eşittir.

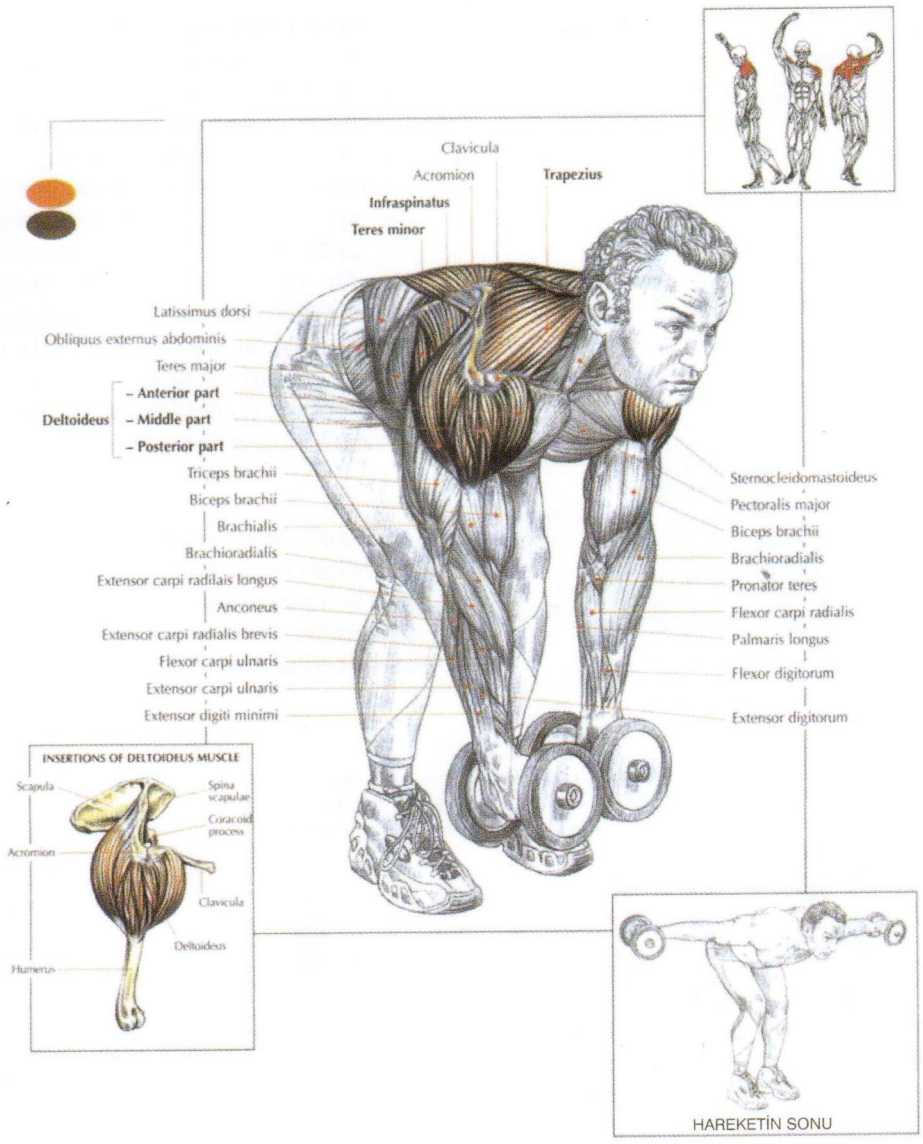
(B) Pennate tipi adalede actin myosin flament sayısı A, A1 ve A2 kesitlerinin toplamına eşittir.






## EĞİLEREK YANA AÇARAK ARKA OMUZ ÇALIŞMASI

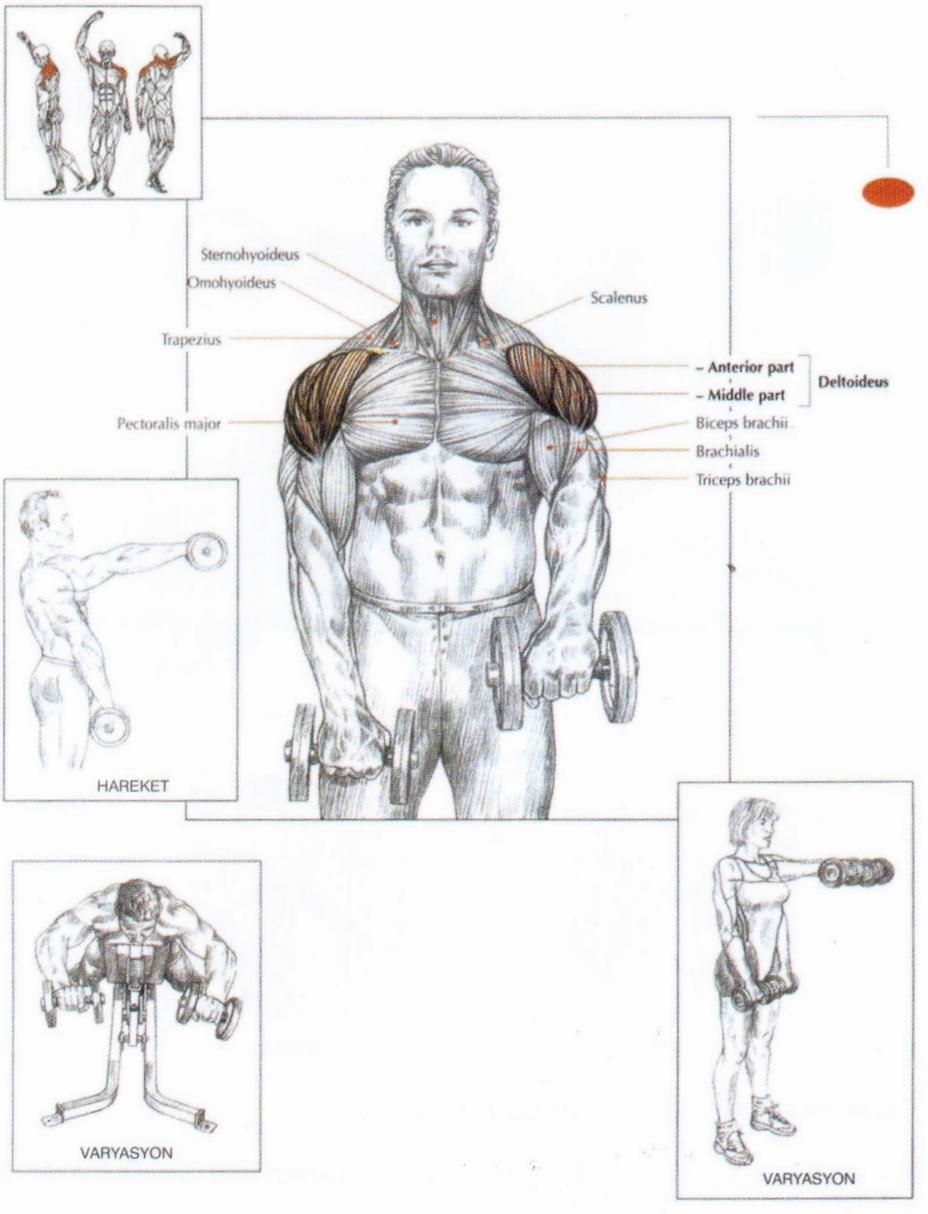
Ayaklar açık olarak basarak, bacakları hafifçe dizden kırarak her iki elinizde dumbell olduğu halde sırtınız dik olarak öne doğru eğilin.

Nefes alın ve dumbell ları yana doğru açın.

Hareketi tamamlarken nefes verin.

Bu hareket mutlaka bütün omuz bölgesini çalıştırır ama özellikle arka omuz adalesini çalıştıracaktır. Bu hareketin uygulamasında sonuna doğru kürek kemiklerini iyice arkaya doğru çekilirse orta trapez adalesini de çalıştıracaktır.

Alternatif olarak bu hareket eğilimli bence yüzüstü uzanarak da yapılabilir.



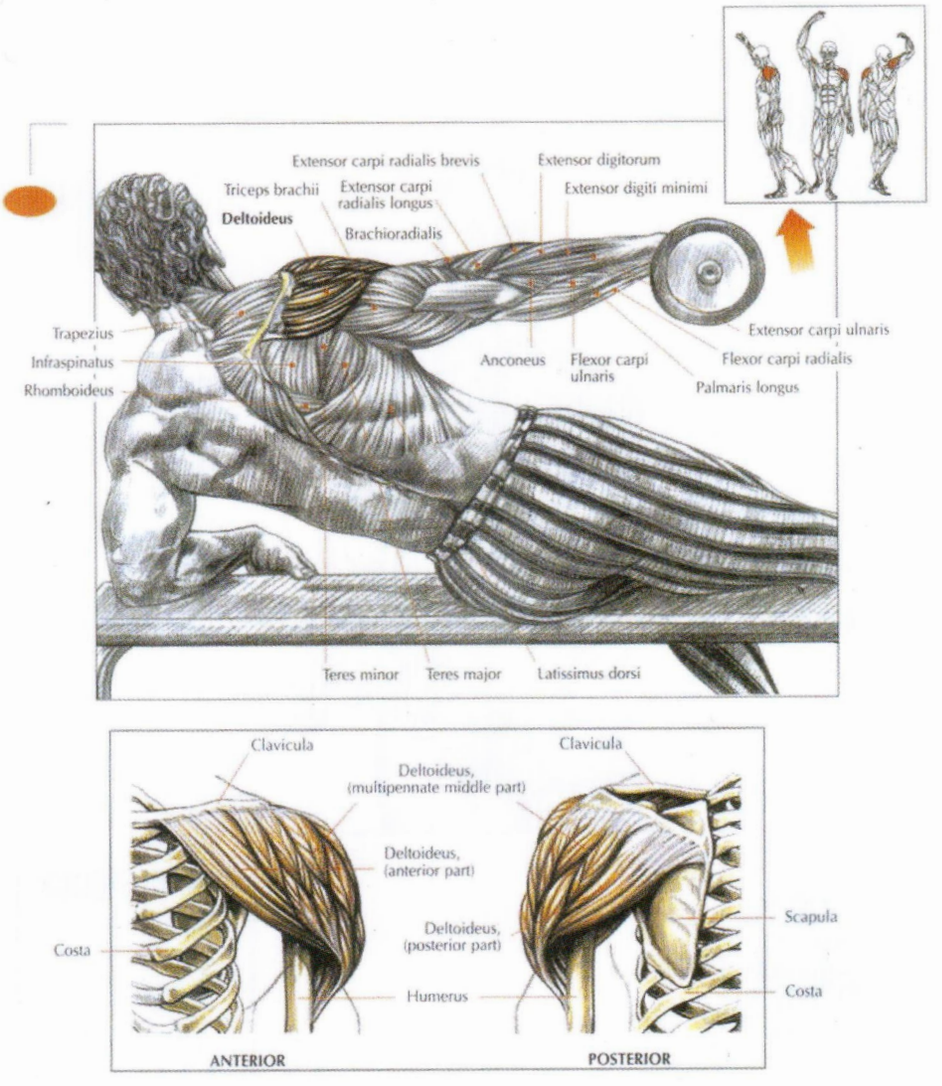

**ÖNDEN DUMBELL KALDIRARAK ÖN OMUZ ÇALIŞMASI**

Üstten tutuşla her iki elinize göreli olarak çok ağır olmayan iki dumbell alarak ayakta dik durun.

Nefes alın ve sırasıyla bir sağ bir sol elinizi omuz yüksekliğine kadar yukarı kaldırın.

Hareketi tamamlarken nefes verin.

Bu hareketin öncelikle etkisi ön omuz adalesinedir. Ayrıca üst göğüs adalesini de çalıştıracaktır. Ayrıca çalışan kolun bağlı bulunduğu tarafın kürek kemiğinin altındaki, kürek kemiğini vücuda bağlayan adalelerde çalışacaktır.




## YANA YATARAK TEK DUMBELL YANA AÇIŞ

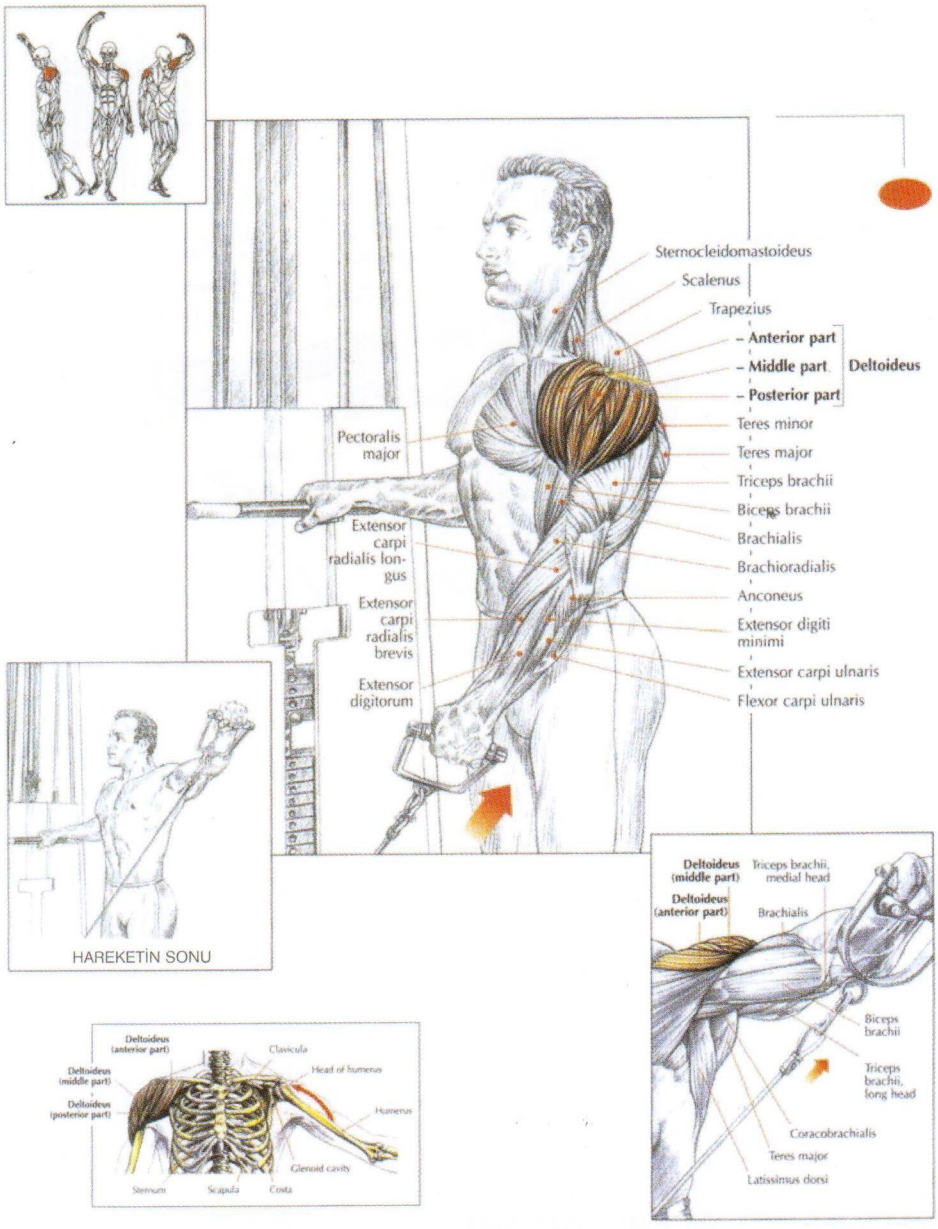
Tek elinize bir dumbell alarak üstten tutuşla bir bencin üzerine yan olarak, diğer dirseğinizin desteğini alarak uzanın.

Nefes alın ve dumbellı omuz hizasından biraz yukarı kadar kaldırın.

Hareketi tamamlarken nefes verin.

Bu hareket ayakta yana açıştan farklı olarak hareketin başlangıcında daha yüksek efor kullanılır. Oysa ayakta yana açış hareketinde, hareket ilerledikçe, dumbell yukarı kalktıkça efor maksimuma tırmanır.

Hareketten daha da fazla fayda görmek için dumbell öne ve arkaya da indirilerek varyasyon yapılabilir.



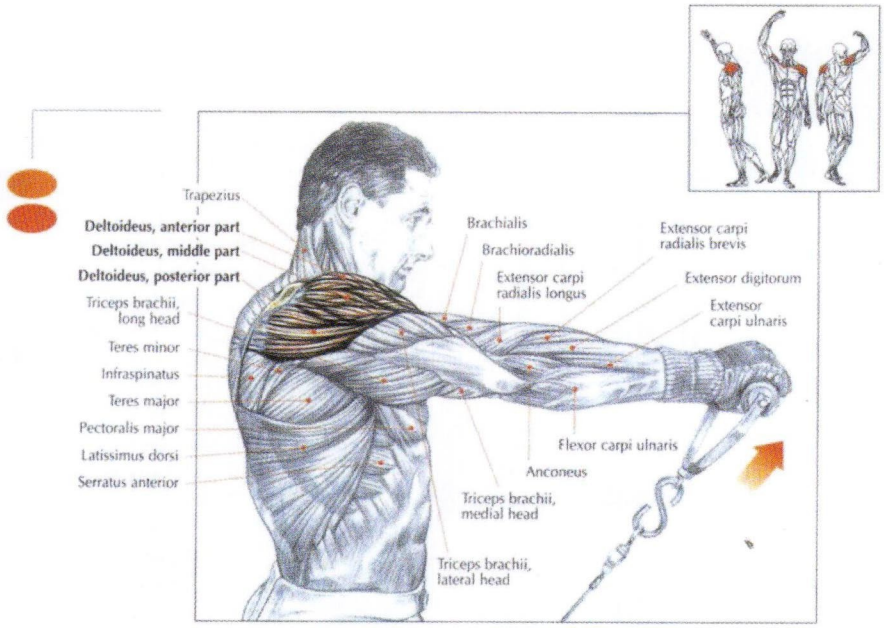

## KABLO ALTTAN YANA AÇARAK OMUZ ÇALIŞMASI

Kablonun tutmacını üstten tutuşla kavrayarak, diğer elinizle kendinizi sabitleyerek başlangıç pozisyonu alın.

Nefes alın ve kolunuzu omuz hizasına kadar kaldırın.

Hareketi tamamlarken nefes verin.

Bu hareket özellikle omuz adalelerini, ama özellikle multipeninform medial head adalelerini çalıştırır. Bu hareketin uygulamasında diğer açıları da çalıştırmalısınız.



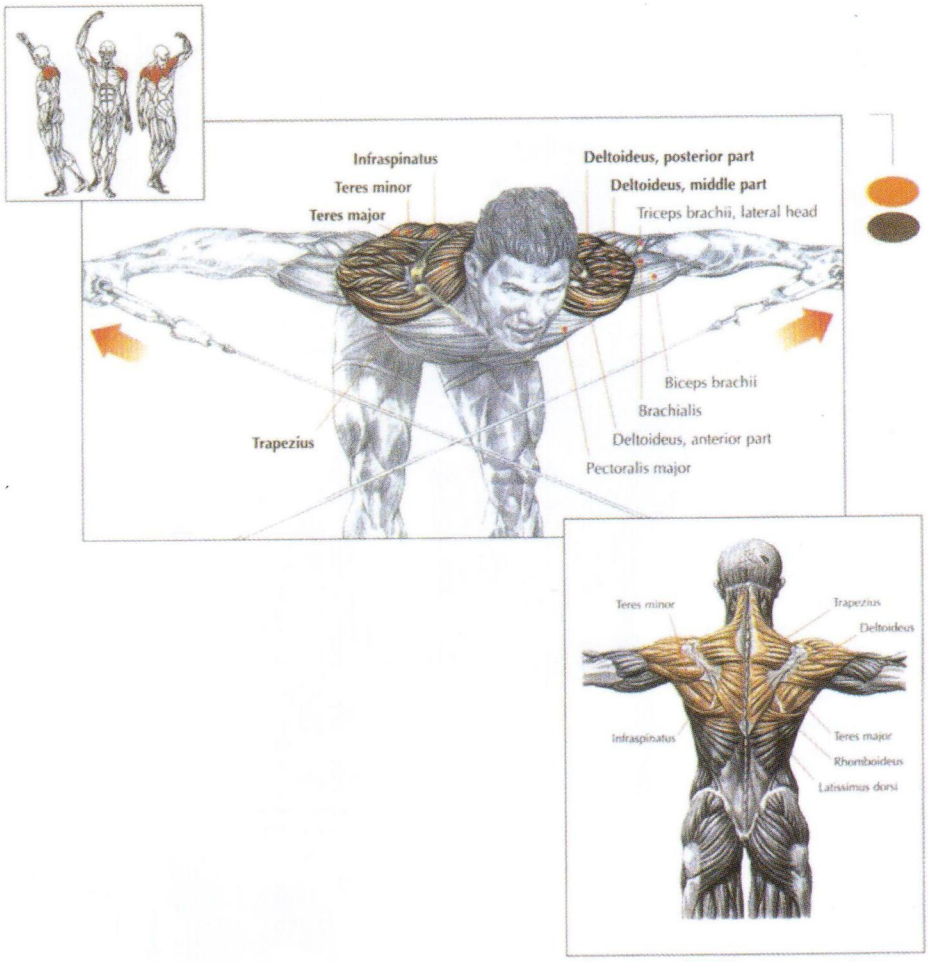

**ALTTAN KABLO ÖN OMUZ ÇALIŞMASI**

Ayaklarınız hafifçe açık olarak basın, dik durun ve alttan kabloya taktığınız tutmacı üstten tutuşla elinize alın.

Nefes alın ve kolunuzu omuz hizasına kadar kaldırın.

Hareketi tamamlarken nefes verin.

Bu hareket omuz adalelerini çalıştıracaktır. Tabii aşikardır ki, özellikle ön omuz adalelerini çalıştıracaktır. Az da olsa biceps adalesinin kısa başını da çalıştıracaktır.



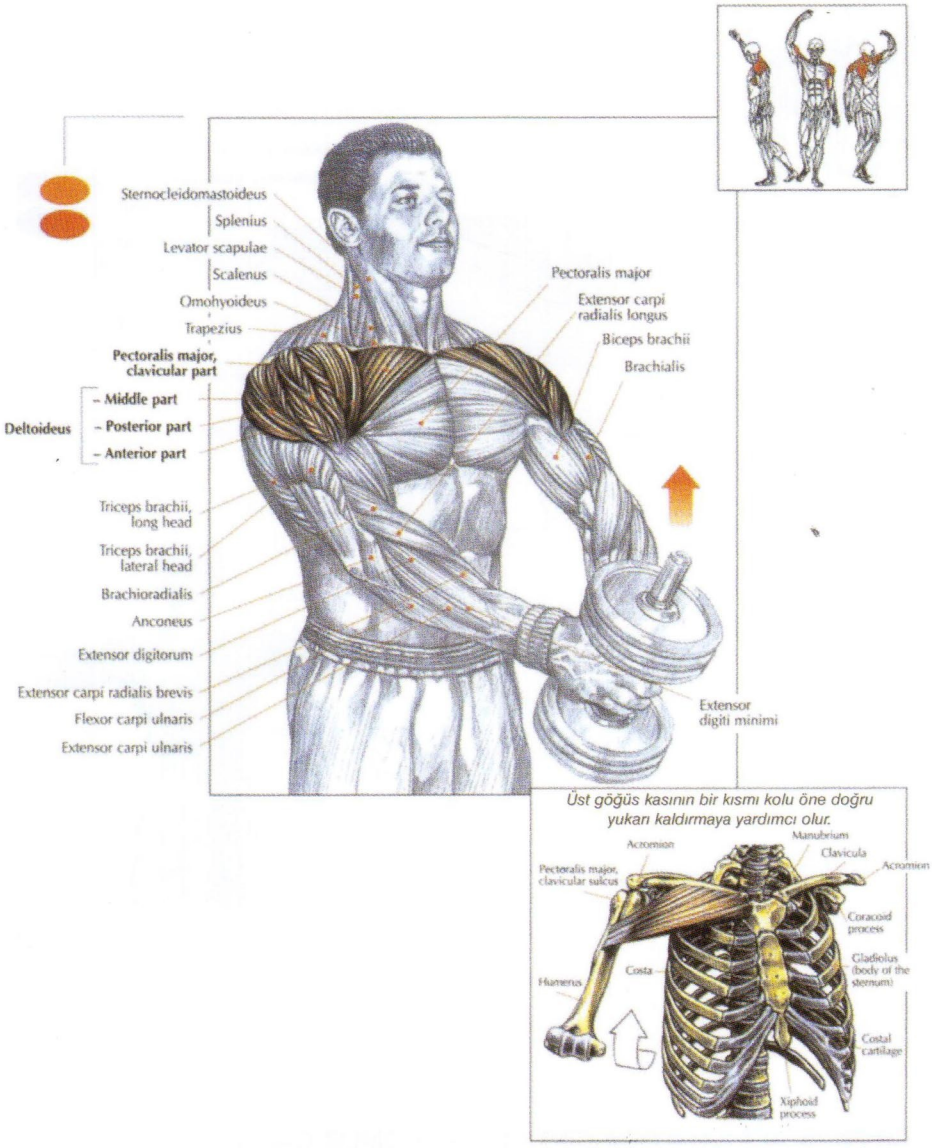

## EĞİLEREK ALT KABLODA ÇİFT EL ARKA OMUZ ÇALIŞMASI

Omuz genişliğinde bacaklarınızı açarak, bacaklar dizlerden hafifçe kırık olarak öne doğru eğilin, sırtınızın dik olmasına dikkat edin. Her iki elinize çaprazlama olarak alt kablo tutmaçlarını tutun.

Nefes alın ve kollarınızı yana doğru elleriniz omuz hizasının biraz daha yukarısına gelene kadar açın.

Hareketi tamamlarken nefes verin.

Bu hareket omuz adalelerini çalıştırır. Ama elbette daha çok arka omuz adaleleri çalışacaktır. Hareketin sonuna doğru gerekli sıkma işlemi yapılıp kürek kemikleri sıkıştırılırsa orta trapez adaleleri de çalışacaktır.



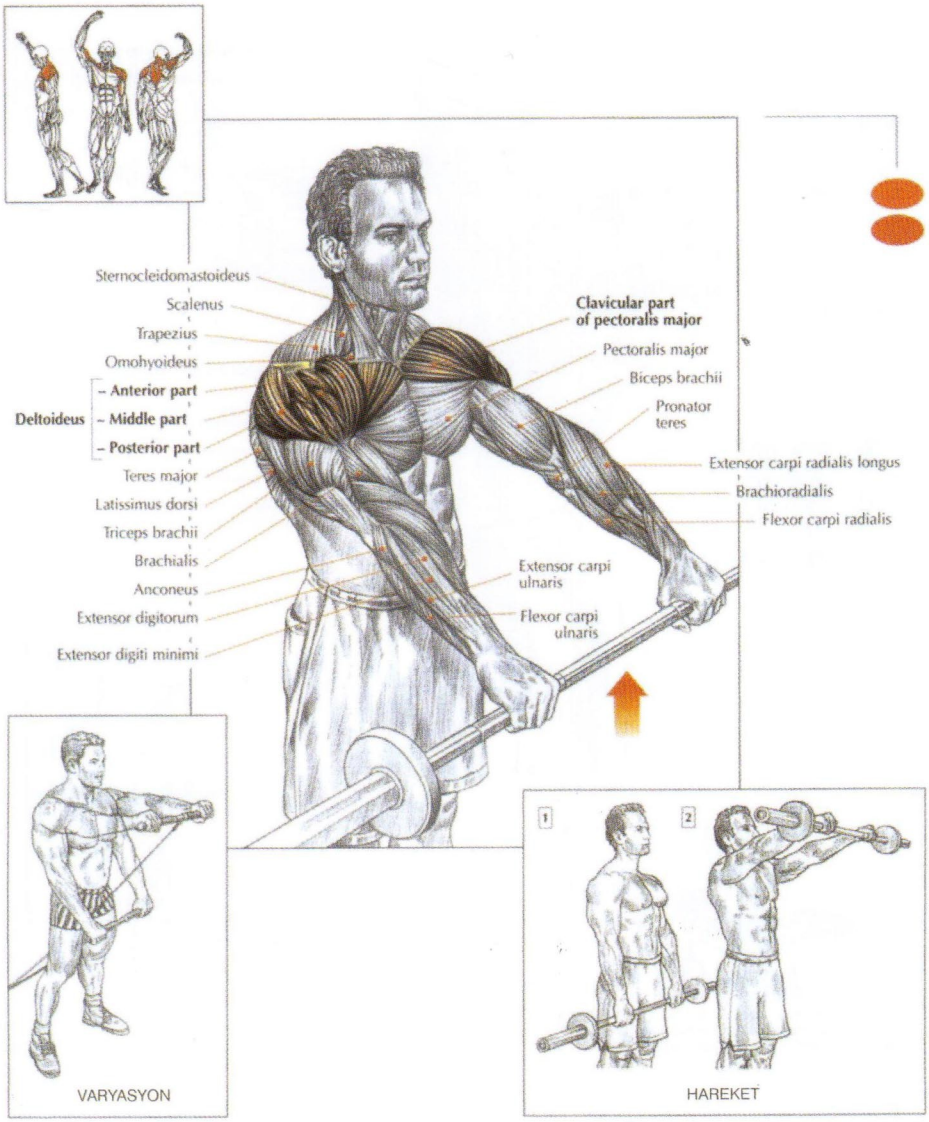

## TEK DUMBELL ÇİFT EL ÖN OMUZ ÇALIŞMASI

Ayaklar hafif açık olarak, sırt dik, en önemlisi mide adaleleri kasılı olarak ayakta, iki elimizin avuçları birbirine bakacak şekilde dumbellı kavrayın.

Nefes alın ve kolları yukarı doğru, dumbell omuz hizasından biraz daha yukarı gelene kadar kaldırın.

Hareketi tamamlarken nefes verin.

Bu hareket ön omuz adalesini ve üst göğüs adalesini az da olsa biceps in kısa başını çalıştıracaktır.



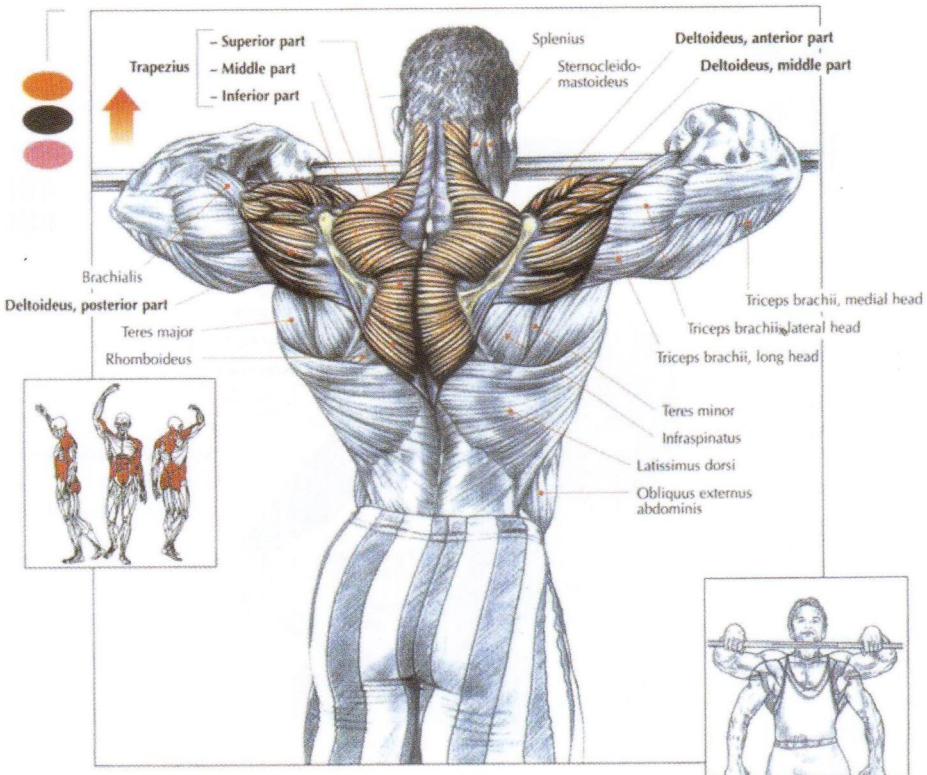

**BARLA ÖN OMUZ ÇALIŞMASI**

Elinize orta ağırlıkta bir bar alın. Tutuş üstten ve omuz genişliğinde olmalı. Ayaklar hafif açık, karın adaleleri kasılı, dik olarak ayakta durun.

Nefes alın ve bar gözlerinizin hizasına gelene kadar yukarı kaldırın.

Hareketi tamamlarken nefes verin.

Bu hareket ön omuz kasını, üst göğüs kasını ve infra - spinatus kasını çalıştırır. İkincil olarak ta trapez kaslarını ve serratus anterior ve biceps in kısa başını da çalıştırır.






Omuz adaleleri kolu yere paralel olana kadar kaldırdıktan sonra trapez adalesi devreye girer, kürek kemiğini de hareket ettirerek kolların daha yukarı kalkmasını sağlar.

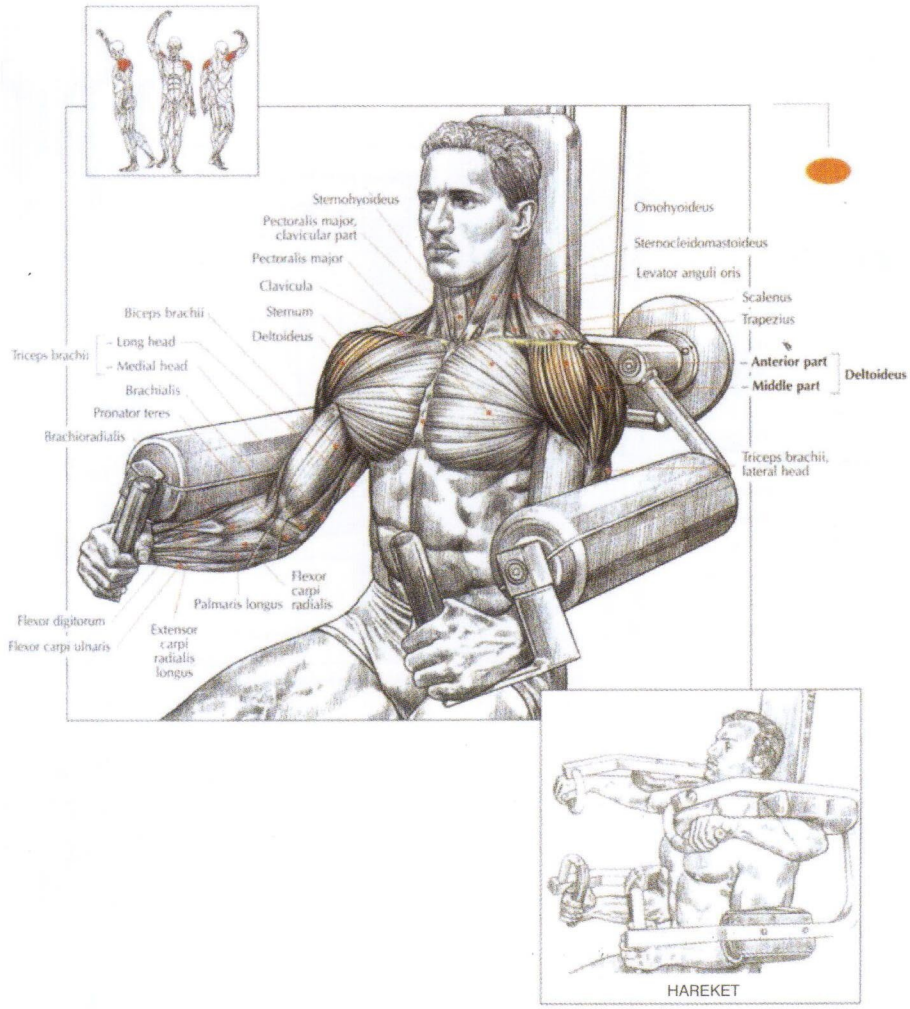
## YUKARI ROW

Barı üstten tutuşla omuzlardan daha geniş tutun, ayaklar açık olarak dengeli, sırt dik ve mide kasları kasılı olarak pozisyon alın.

Nefes alın ve neredeyse vücudunuza sürtünecek gibi yakın olarak barı yukarı çenenize kadar dirseklerinizi bileklerinizden daha yukarda tutarak çekin.

Barı kontrollü olarak aşağı doğru indirerek başlangıç pozisyonuna dönün, hareketi tamamlarken nefes verin.

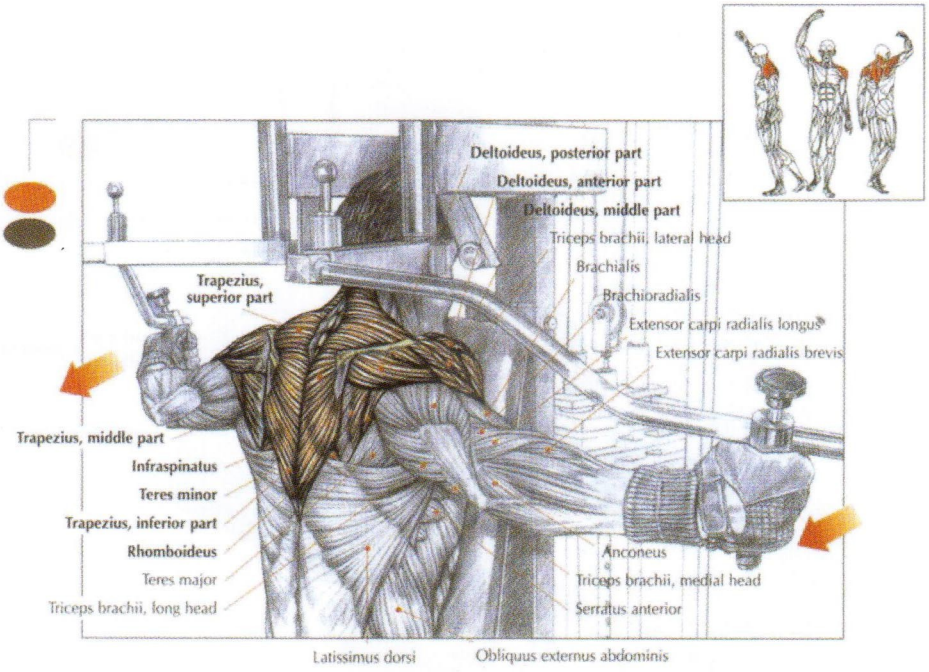
Bu hareket doğrudan trapez, deltoids ve biceps adalelerini çalıştırır.

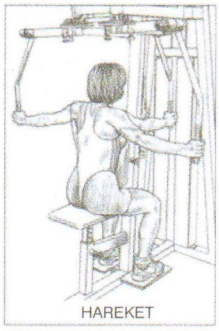



## MAKİNEDE OMUZ YANA AÇIŞ ÇALIŞMASI

Makineye oturun ve tutamaçlardan tutun.
Nefes alın ve dirseklerinizi omuz seviyesine kadar kaldırın.
Hareketi tamamlarken nefes verin.

Bu hareket izole bir harekettir. Omuz adalesinin orta başını, yani medial head, izole eder. Ayrıca deltoids adalesinin altında bulunan supraspinatus adalesini de çalıştır. Bu hareket özellikle yeni başlayanlar için çok kullanışlıdır, diğer hareketler için gereken temel kuvvet çalışması yapılabilir, diğer hareketlere göre daha güvenlidir.





HAREKET

## MAKİNEDE ARKA OMUZ ÇALIŞMASI

Makineye yüzünüz dayamaca gelecek şekilde oturun, kollarınız gergin açılmış olarak tutmaçları kavrayın.

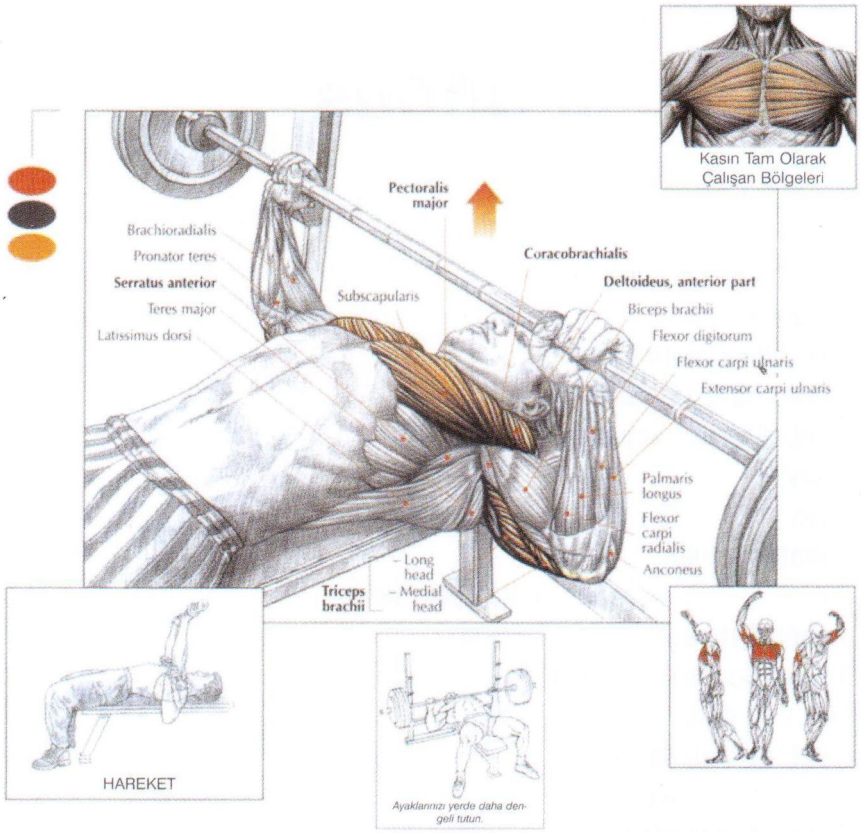
Nefes alın ve dirseklerinizi geriye doğru açın. Hareketin sonuna doğru kürek kemiklerinizi birbirine doğru sıkın.

Hareketi tamamlarken nefes verin.

*Bu hareket şu adaleleri çalıştırır:*
Deltoids, özellikle posterior deltoids
İnfraspitanus
Teres minör
Trapezius
Rhomboids.

# GÖĞÜS

Bench Press
Dar Tutuşla Bench Press
Eğimli Sehpada Göğüs Press
Aşağı Eğimli Sehpada Göğüs Press
Şnav
Dips
Dumbell Press
Dumbell Yana Açarak Göğüs Çalışması
Eğimli Sehpada Dumbell Press
Eğimli Benchte Dumbell Fly
Pec Dec Açış
Kabloda Çapraz Açma
Dumbell Pullover
Barbel Pullover




## BENCH PRESS

Benç sehpasına uzanın. Barın gözünüzün hizasında olmasına, belinizin hafif çukurca, kalçanızın da bence temas etmesine dikkat edin. Ayaklar hafif açık ve gergin olarak yere basmalı ve gerekli olan dengeyi sağlamalıdır.

Barı omuz genişliğinden biraz daha geniş olarak üstten tutuşla kavrayın. Ve kaldırın.

Nefes alarak yavaşça göğüse değene kadar indirin

Ve tekrar barı güçlüce yukarı basın.

Hareketi tamamlarken nefes verin.

Bu hareket en temel göğüs adalesi egzersizidir. Birincil olarak orta göğüs adalesini ikincil olarak da triceps, ön omuz, ve serratus ve coracobrachialis kaslarını çalıştırır.

*Varyasyonları:*

Belinizi arkaya doğru daha fazla büker ve barı göğüsün hemen altına indirirseniz ağır kilolar ile daha çok alt göğüs kası çalışacaktır. Yalnız sakatlanma riskini yükseltiğinizi göz ardı etmemeli çok daha dikkatli olmalısınız.

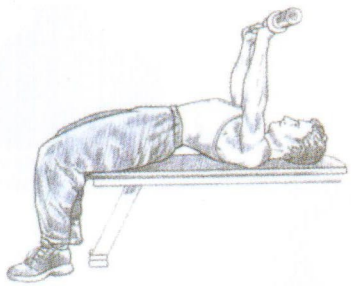
Dirseklerinizi vücudunuza yakınlaştırırsanız daha çok ön omuz çalıştırmış olursunuz. Dar tutuş yaparak göğüs adalesinin iç kısmını, daha geniş tutarak dış kısmını çalıştırabilirsiniz.

*Barı indirirken:*

Barı göğüs kasının alttan birleştiği yere indirmek daha çok alt göğüs kasını çalıştırır. Barı ortaya indirmek, daha çok orta kısmını çalıştırır. Barı üstte yani boyun ile köprücük kemiğinin birleştiği yere indirmek, üst göğüs kasını çalıştırır.

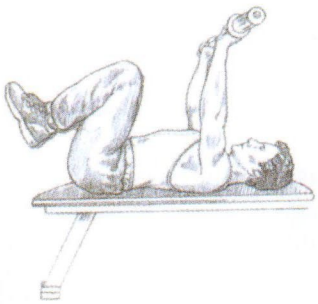
Sırtınızda bir sakatlığınız yada göğüs adalesine daha çok konsantre olmak istiyor ve denge sorunu çekmiyorsanız dizlerinizi kırarak bacaklarınızı yukarı kaldırabilirsiniz.

Varyasyon

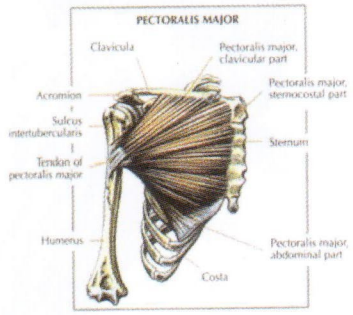


Bench press basarken belinizi çukurlaştırırsanız alt göğüs adalesi daha fazla devreye gireceğinden daha ağır yük kaldırabilirsiniz.
Yarışma seviyesinde kural olarak ayaklarınızı yerden ve kafanızı becnh ten kaldırmamanız gerekiyor, ayrıca kalçanız da benchin üzerine temas ediyor olmalıdır.

Varyasyon

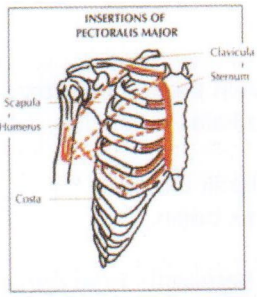


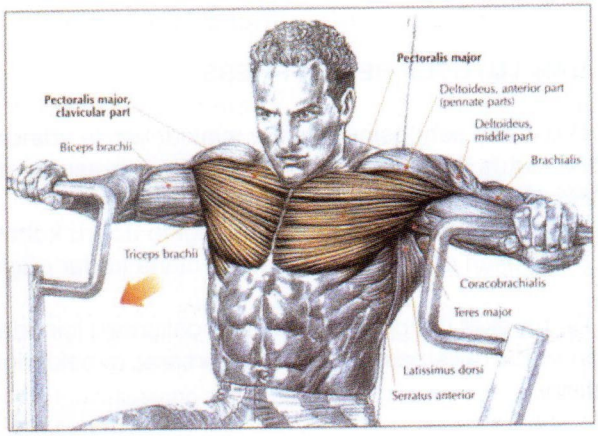
Dizlerinizi kırarak bacaklarınızı vücudunuza göre çekerek belinizin çok fazla bükülmesini ve sırt ağrıları oluşmasını engelleyebilirsiniz.
Bu varyasyon ayrıca alt göğüse fazla yük binmesini engelleyerek çalışmanın üst ve orta göğüse odaklanmasını sağlar.

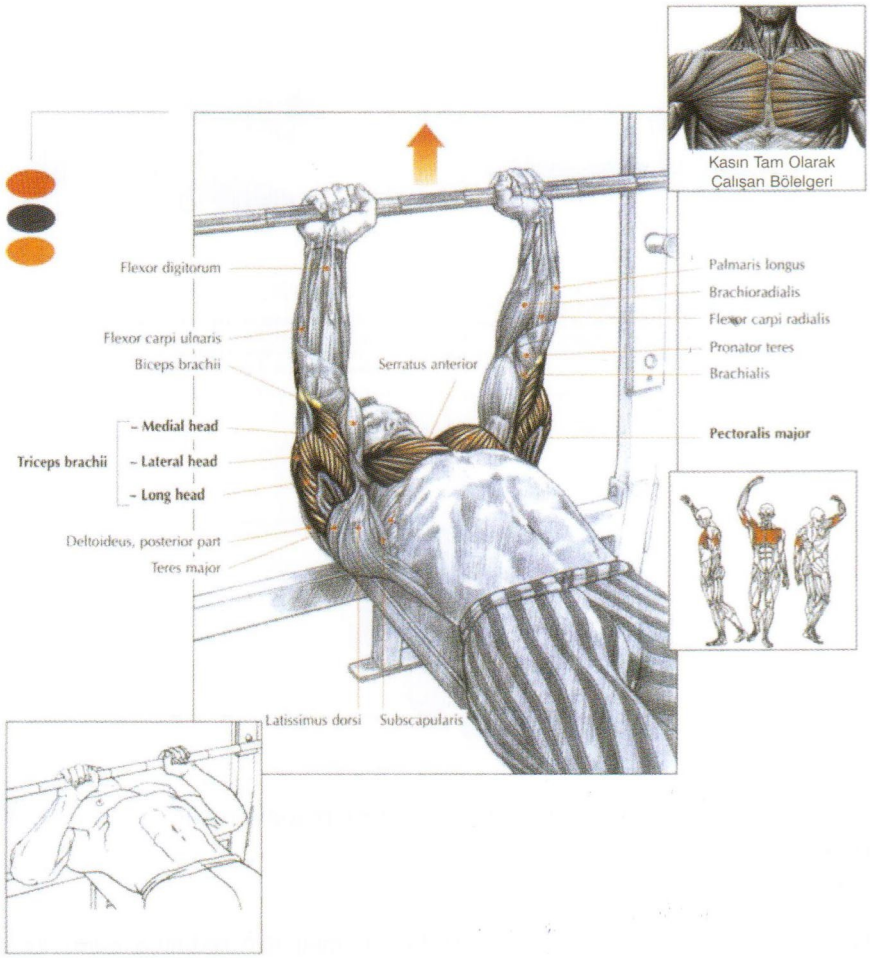



*Makine ile yapılan varyasyonlar:*
Makinenin tipine göre ayakta veya oturarak pozisyon alın ve tutamaçları tutun.
Nefes alın ve kiloyu basın.
Hareketi nefes vererek bitirin.

Bu makine hareketleri özellikle yeni başlayanlar için oldukça kolay ve güvenilidir. Çünkü yanlış pozisyon alması mümkün değildir, serbest kilolara geçinceye kadar temel kuvvet gelişimini sağlar.





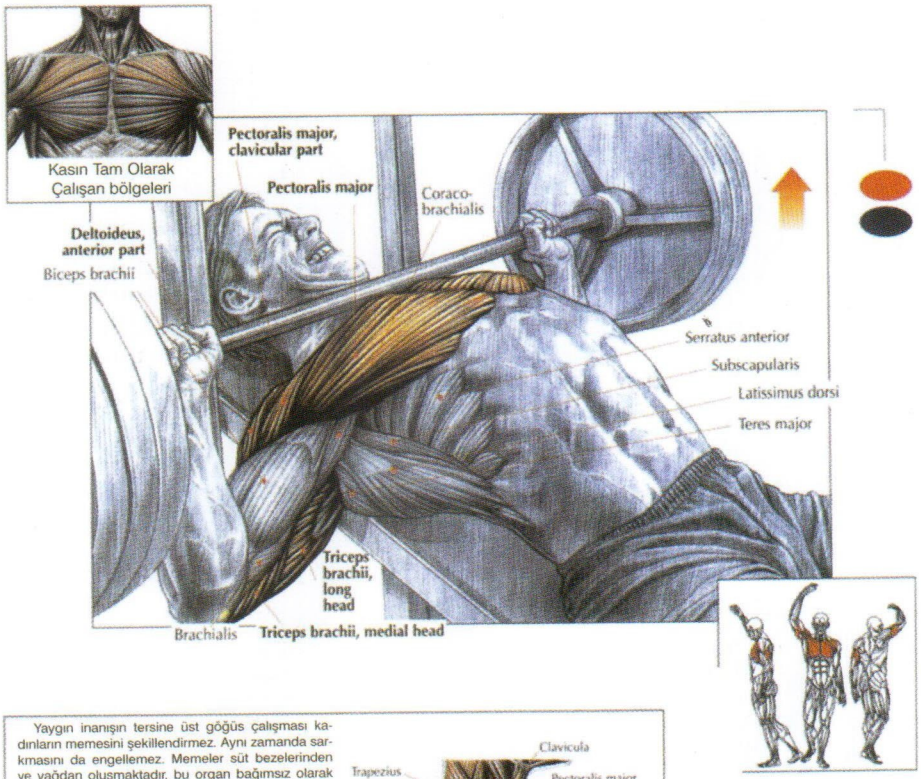

**DAR TUTUŞLA BENCH PRESS**

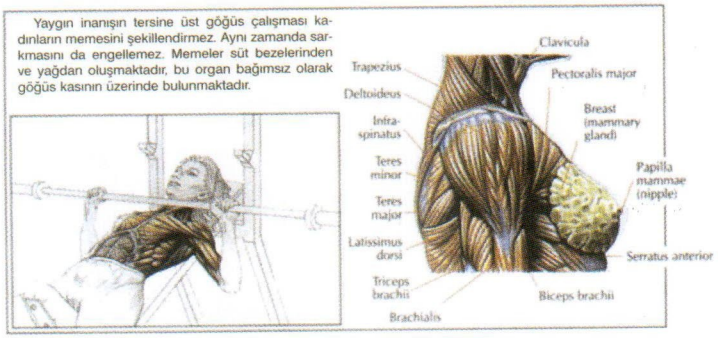
Düz benç sehpasına uzanın, ayaklar yerde standart bench press pozisyonu alın. Üstten tutuş ile ellerinizi 10 cm ile 50 cm arasında mesafe kalacak şekilde, bileklerinizin esnekliğine göre barı kavrayın.

Nefes alın ve barı köprücük kemiğine doğru kontrollü olarak indirin.

Barı yukarı doğru kollar dümdüz olana kadar güçlü olarak basın.

Bu hareket üst göğüs ve triceps çalışması için ideal bir harekettir. Eğer daha fazla ön omuz çalışması yapmak istiyorsanız dirsekleriniz daha önde vücuda yakın tutmalısınız.




## EĞİMLİ SEHPADA GÖĞÜS PRESS

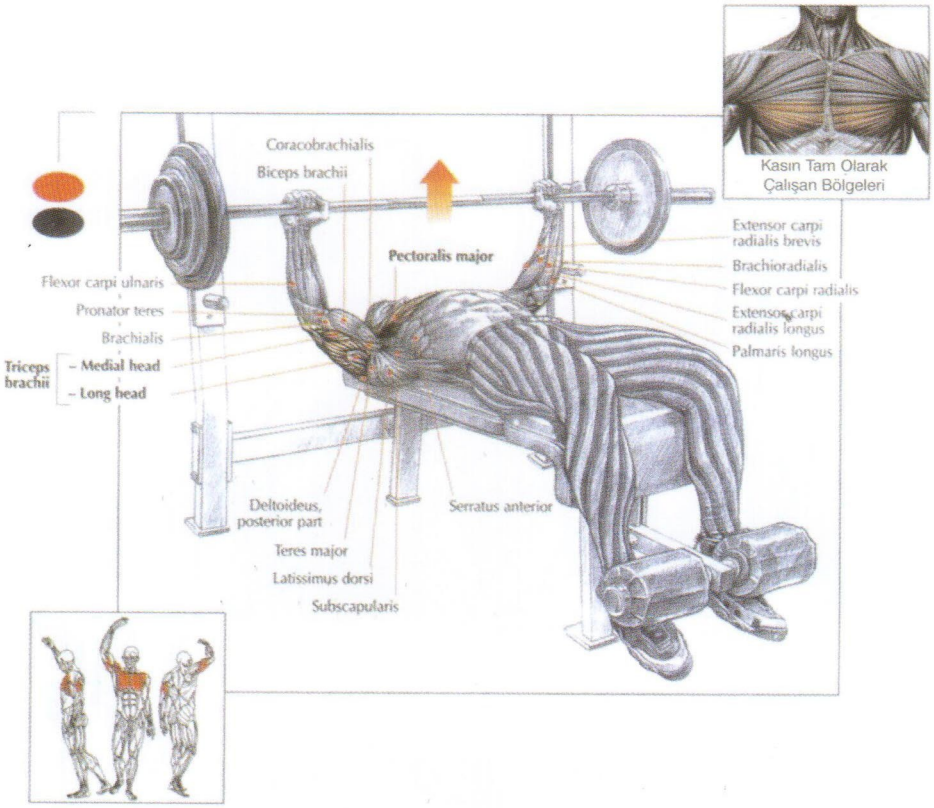
Eğimli sehpayı 45 derece ile 60 derece arasında ayarlayın. Barı omuz genişliğinden geniş olarak üstten tutuşla kavrayın.

Nefes alın ve barı köprücük kemiğine değecek şekilde kontrollü olarak indirin.

Barı yukarı doğru şiddetli olarak ama hareketin sonuna doğru kontrollü olarak basın.

Hareketi tamamlarken nefes verin.

Bu hareket temel olarak ön omuz ve üst göğüs adalelerini çalıştırır.



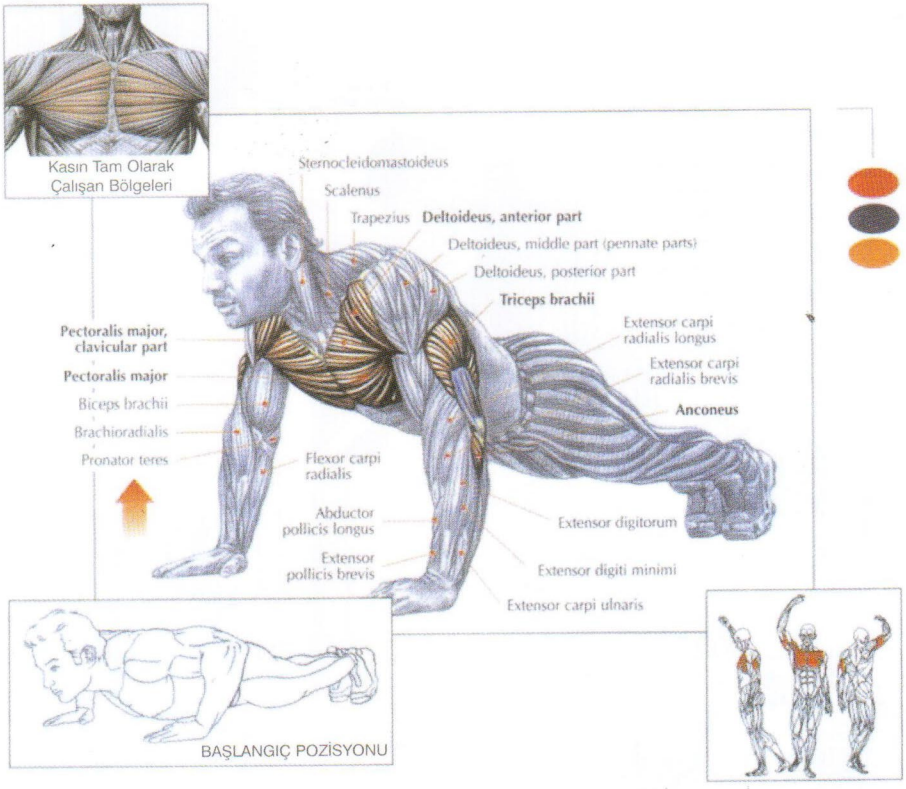

## AŞAĞI EĞİMLİ SEHPADA GÖĞÜS PRESS

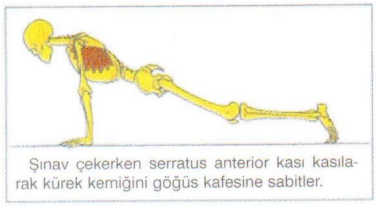
Bençe aşağı doğru 20 ile 40 derece arasında bir eğim verin. Bacaklarınızı ayaklıklara takarak vücudunuzun aşağı doğru kaymasını engelleyin. Bençe uzanın. Başınız bacaklarınızdan daha aşağıda kalmalıdır. Barı üstten tutuşla omuz genişliğinden hafifçe geniş olarak alın.

Nefes alın ve barı yavaş ve kontrollü olarak göğsünüzün alt kısmına indirin.

Barı şiddetli olarak yukarı doğru basın. Hareketi tamamlarken nefes verin.

Bu egzersiz pectoralis majör yani göğüs kasını özellikle alt kısmını çalıştırarak gladyatör şeklini vermesini sağlar. Ayrıca bu harekette barın boyuna kadar indirilmesi de esnetilmesine yardımcı olacaktır.



Şınav çekerken serratus anterior kası kasılarak kürek kemiğini göğüs kafesine sabitler.

## ŞNAV

Gergin bir halde yere yüzükoyun uzanın. Elleriniz öne bakacak şekilde omuzlardan daha geniş olarak ellerinizi yere basın. Öte yandan ayak parmaklarınızın ucuna basarak vücudunuzu yerden keserek yay gibi gergin pozisyon alın.

Nefes alın ve dirseklerinizi kırarak kontrollü olarak vücudunuzu yere değmeye az kalana kadar indirin.

Kendinizi yukarı doğru kuvvetlice iterek başlangıç pozisyonu alın.

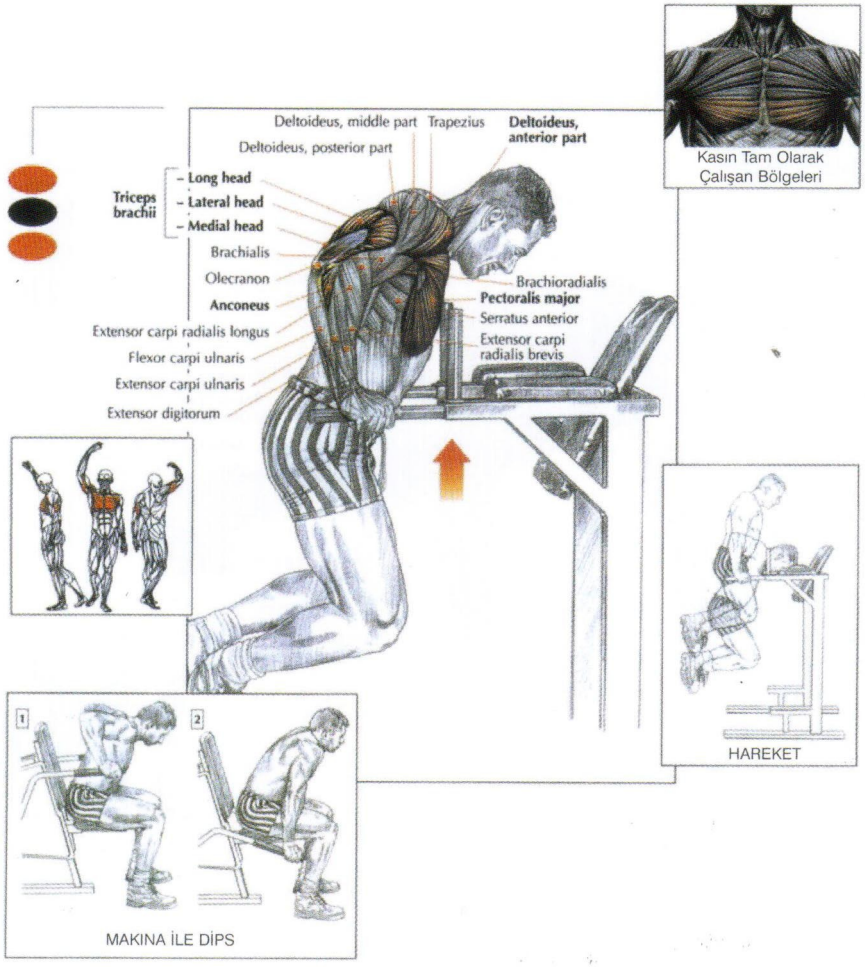
Hareketi tamamlarken nefes verin.

Bu egzersiz göğüs ve triceps gelişimi için ideal harekettir. Bir diğer özelliği heryerde yapılabilecek aletsiz bir egzersizdir.

Vücudunuzun açısını değiştirerek farklı bölgeler çalıştırılabilir.

Ayaklar daha yükseğe konumlandırarak üst göğüs adalesi.

Vücudu daha yukarı alarak alt göğüs adalesi çalıştırılabilir.




## DİPS

Ellerinizden destek alarak dips için paralel bara çıkın. Kollar gergin, bacaklar dizden kırık, ayaklar çatılmış olarak gergin halde başlangıç pozisyonu alın

Nefes alın ve kollarınızı dirseklerden kırarak vücudunuzu iki barın arasına gömebildiğiniz kadar gömün.

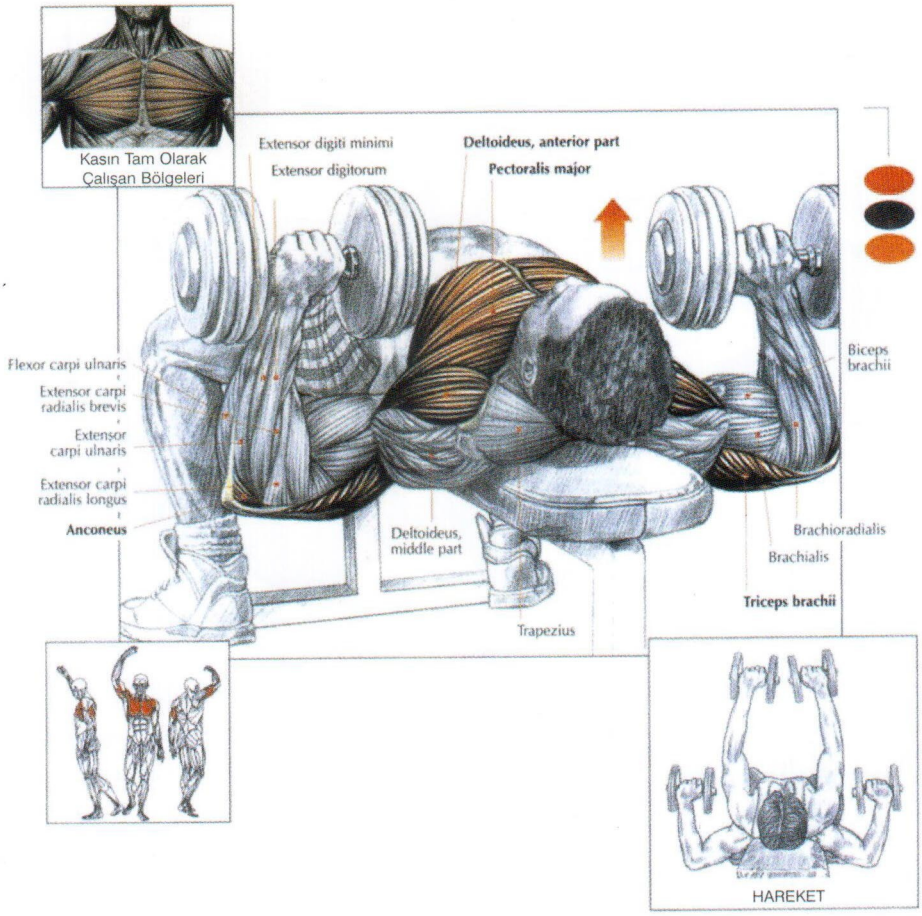
Kendinizi yukarı kuvvetlice iterek göğüs kasını sıkın. Hareketi tamamlarken nefes verin.

Kendinizi ne kadar çok öne eğebilirseniz göğüs kası o kadar çok gerilecek ve o kadar çok devreye girecektir. Aksine vücudunuz ne kadar dik olursa o kadar triceps kası devreye girecektir.

Bu hareket göğüs kasının esnetilmesinde ve uzatılmasında oldukça etkili egzersizlerdendir. Yeni başlayanlar için tavsiye edilmez çünkü uygulanması için temel kuvvet gerektiren harekettir.

10-20 tekrar arasındaki setler en iyi sonucu verir. İlerleyen zamanla daha fazla güç ve hacim için bacakların arasına dumbell veya bir plaka ağırlık bağlanabilir.

Not: Dips daima çok dikkatli uygulanmalıdır. Çünkü omuz kapsülünü çok zorlamaya ve yapısı nedeniyle kontrolsüz hızla sakatlığa olanak verilmemelidir.



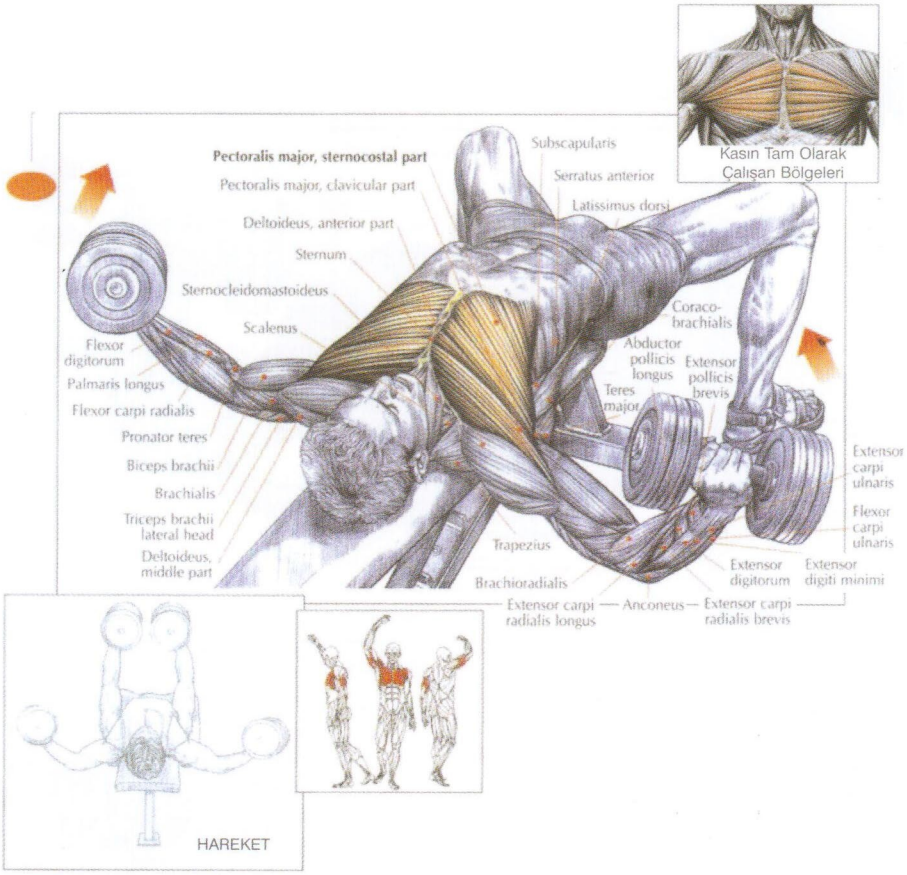

## DUMBELL PRESS

Düz dar bir bencin üzerine her iki elinizde üstten tutuş yaptığınız dumbellar ile sırtüstü uzanın. Dirsekler 90 derece kırık ve dirsekten aşağısı yukarı doğru dik olarak başlangıç pozisyonu alın.

Nefes alarak dumbelları göğüs hizasına kadar indirin, indirirken bileklerinizi oynatarak dumbelların yere paralel kalması sağlayın.

Dumbelları nefes vererek kuvvetlice ve hareketin sonuna doğru göğüs adalesini kasarak yukarı basın.

Bu hareket bar ile yapılan benç pres e çok benzerdir fakat daha küçük kilolar ile göğüs üzerinde aynı etkiyi sağlar. Kaldırma işlemine nispeten triceps daha az katılır, göğüs kası daha uzun mesafede gerilerek esner. Yinede ön omuz kası ve triceps kasları ikincil olarak da olsa çalışır.




## DUMBELL YANA AÇARAK GÖĞÜS ÇALIŞMASI

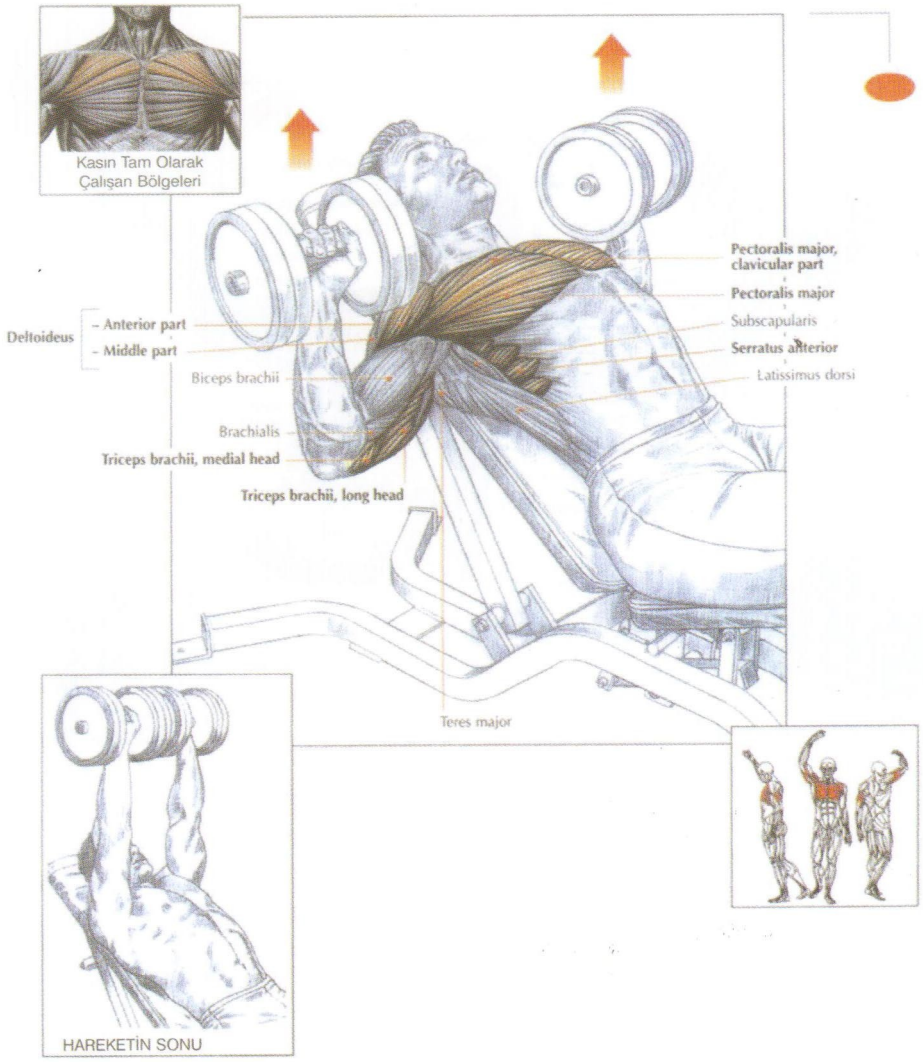
Kollarınızı açılmasına, omuzlarınızın hareketine engel olmayacak şekilde dar bir bence her iki elinize çok ağır olmayan iki dumbell alarak sırt üstü uzanın. Dumbeller yukarıda dirsekler hafif kırık olmalı.

Nefes alarak dumbelları omuz hizasının biraz altına gelene kadar her iki yana dengeli olarak indirin.

Dirseklerinizi açısını değiştirmeden aynı şekilde dumbelları yukarı kaldırın.

Hareketin sonunda nefes vererek bir an göğüs kasını iyice kasarak izometrik çalışma yapın.

**Dikkat;** Bu hareket hiçbir zaman maksimum kilolar ile yapılmamalıdır. Sonuç olarak bu bir esneme, germe hareketidir. Bu hareket göğüs kasını izole eden ve ona esneklik kazandıran bir egzersizdir.




## EĞİMLİ SEHPADA DUMBELL PRESS

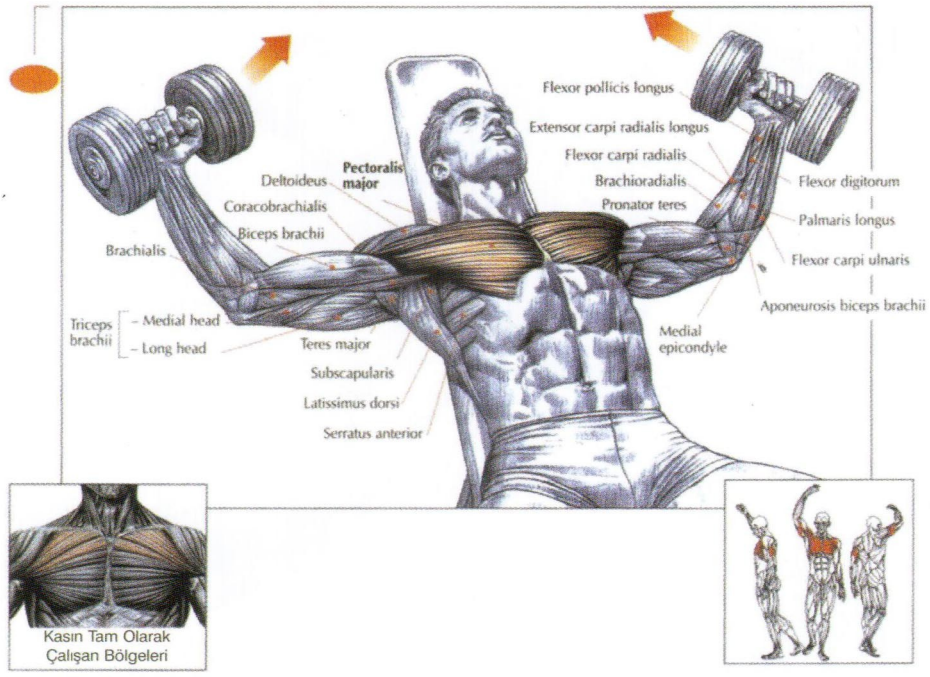
Arkası ayarlı eğimli bençin arkasını 50-60 derece olmak üzere ayarlayın, üstten tutuşla iki dumbell alarak dumbeller yukarı gelecek şekilde dirsekler kırık halde pozisyon alın.

Nefes alarak kollarınızı yukarı kaldırın en yukarıda dumbeller birbirine değer gibi olana dek.

Hareketi tamamlarken nefes vererek adeleyi sıkın.

Bu egzersiz özellikle üst göğüs kasında etkili bir harekettir. Tabii aynı zamanda ön omuz, serratus anterior kaslarını da çalıştırır.

Farklı uygulamaları; tamamen üst göğüs izole edilmek istenirse eller yanda başlanır ve yukarı kaldırırken bilekler çevrilerek avuç içleri birbirini görecek şekilde döndürülür, böylece ön omuzun devreye girmesi engellenebilir.

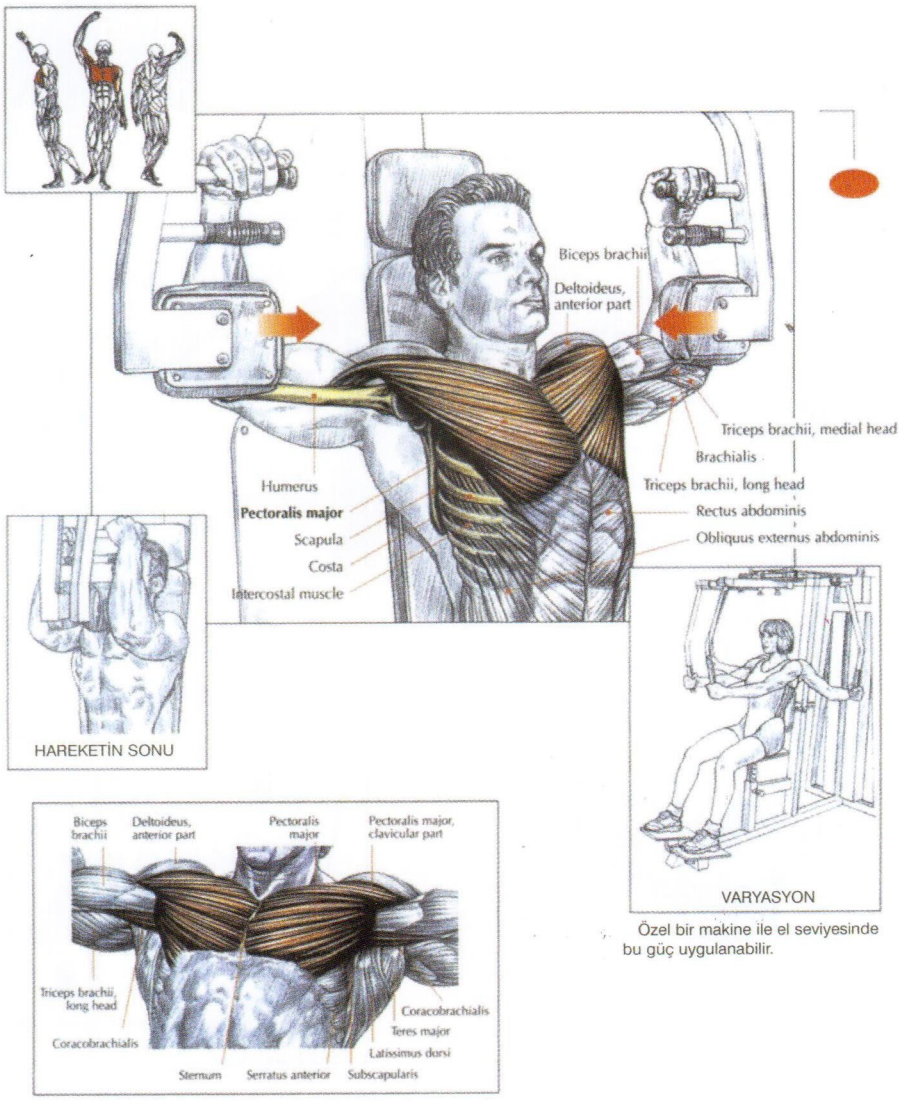



## EĞİMLİ BENCCHTE DUMBELL FLY

Arkası eğimli bençte yine 45-60 derece ayarlanarak oturun; iki çok ağır olmayan dumbell alın. Kollar havada gergin ve dirsekleri çok hafifçe kırık halde tutun, bu dirseklerin olası sakatlanmasını engelleyecektir.

Nefes alarak dumbelleri yana açarak aşağı omuz hizasına kadar indirin.

Aynı şekilde nefes vererek dumbelleri yukarı kaldırın. Bu hareketi asla ağır kilolar ile yapmayın. Aşırı süratli uygulamayın. Bu egzersiz üst göğüs kasını izole edecektir ve ona ayrı bir esneme ve genişlik kazandıracaktır. Pullover ile bu hareket en iyi göğüs kafesini esneten iki hareketten biridir.




Özel bir makine ile el seviyesinde bu güç uygulanabilir.

## PEC DEC AÇIŞ

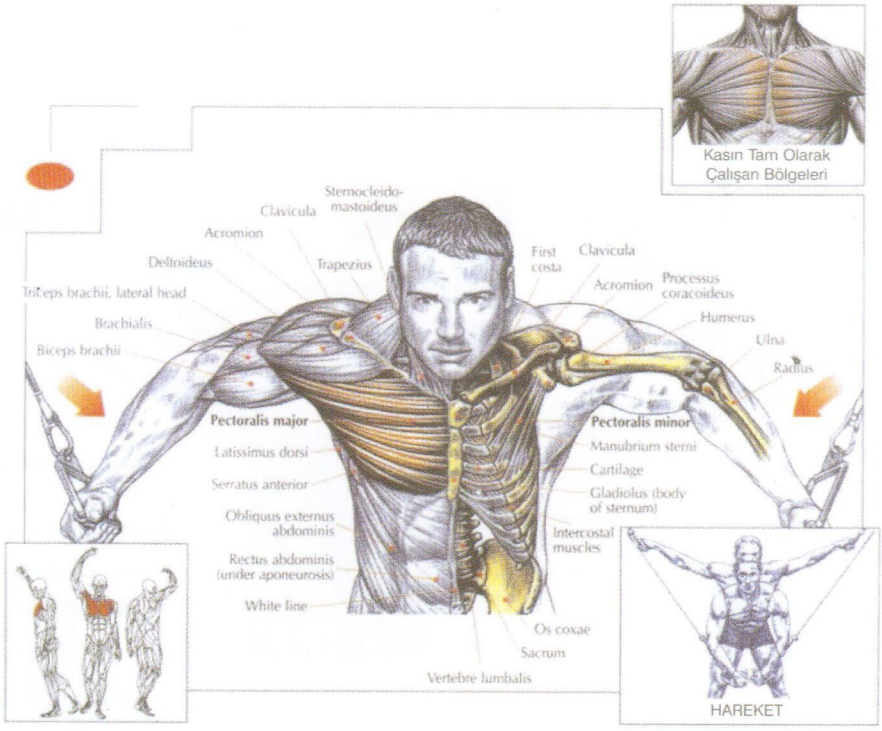
Pec dec makinasına oturun ve dirseklerinizi yerlerine yerleştirin.

Nefes alın ve iki koluda dirseklerinizle iterek göğüsünüzün önünde birbirine dokunana kadar itekleyin.

Hareketi tamamlerken nefes verin.

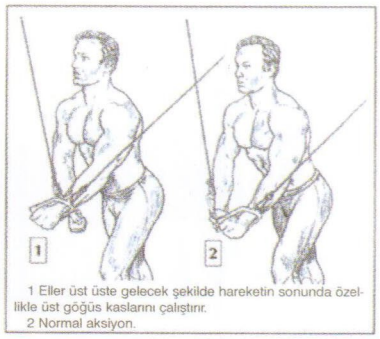
Bu egzersiz göğüs kasını izole eder ve esnemesini sağlar, hareket esnasında ayrıca kolların içinde bulunan corocabrachialis kası, bicepsin kısa başını da çalıştırır.

Bu hareket daha çok yeni başlayanlar için tavsiye edilir. Çok daha kompleks hareketlere başlamadan önce gerekli kuvvet ve kontrol kazanımı sağlar.










1 Eller üst üste gelecek şekilde hareketin sonunda özellikle üst göğüs kaslarını çalıştırır.
2 Normal aksiyon.

## KABLODA ÇAPRAZ AÇMA

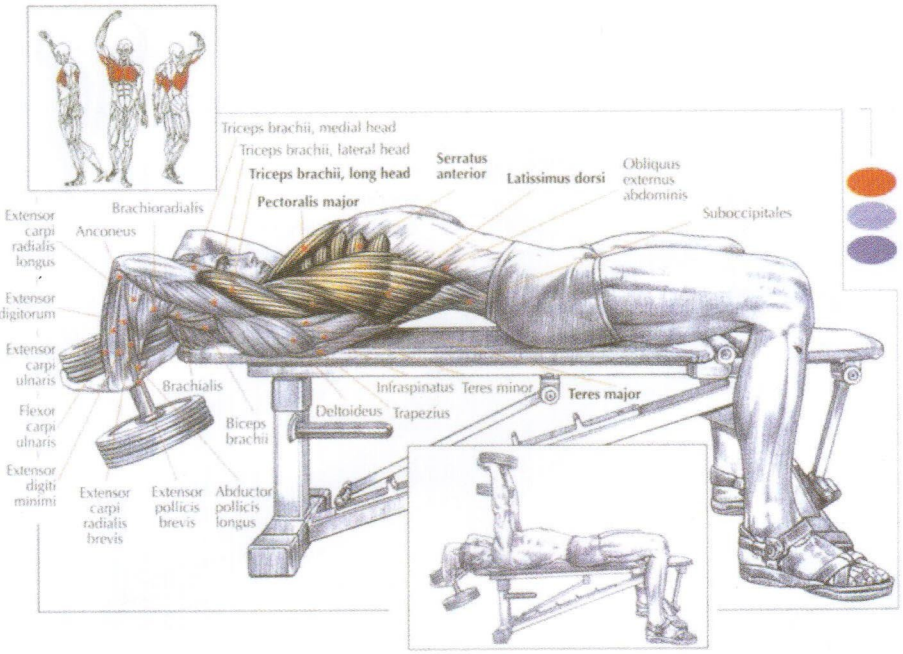
Kablo aletinin tam ortasında ayaklar birbirinden hafif açık vücudunuz hafifçe öne eğik, mide kasları gergin halde ellerinizde tutamaçlar ile pozisyon alın.

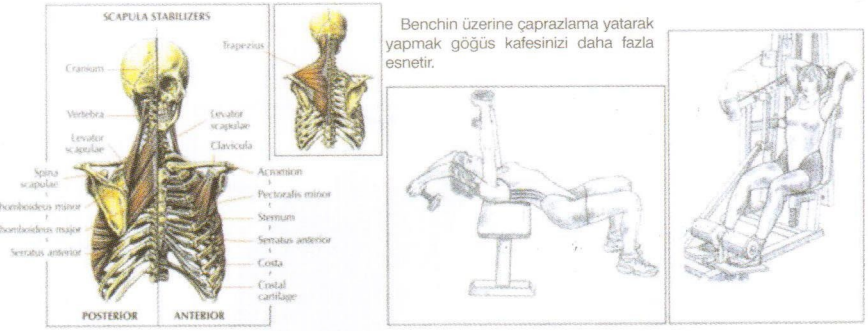
Nefes alın ve kabloları öne aşağı doğru basın. Elleriniz birbirine değene kadar basın.

Hareketi tamamlerken nefes verin.

Bu göğüs için ideal hareketlerden biridir. Ayrıca kasın farklı bölgelerini çalıştırmak için vücudunuzun dikliği ve kollarınızın açısını ayarlayabilirsiniz ve bunu farklı farklı uygulayabilirsiniz.

**Not:** Bu hareket göğüs kasının altında olan ve pek bilinmeyen minör kasını da çalıştırır.




Benchin üzerine çaprazlama yatarak yapmak göğüs kafesinizi daha fazla esnetir.





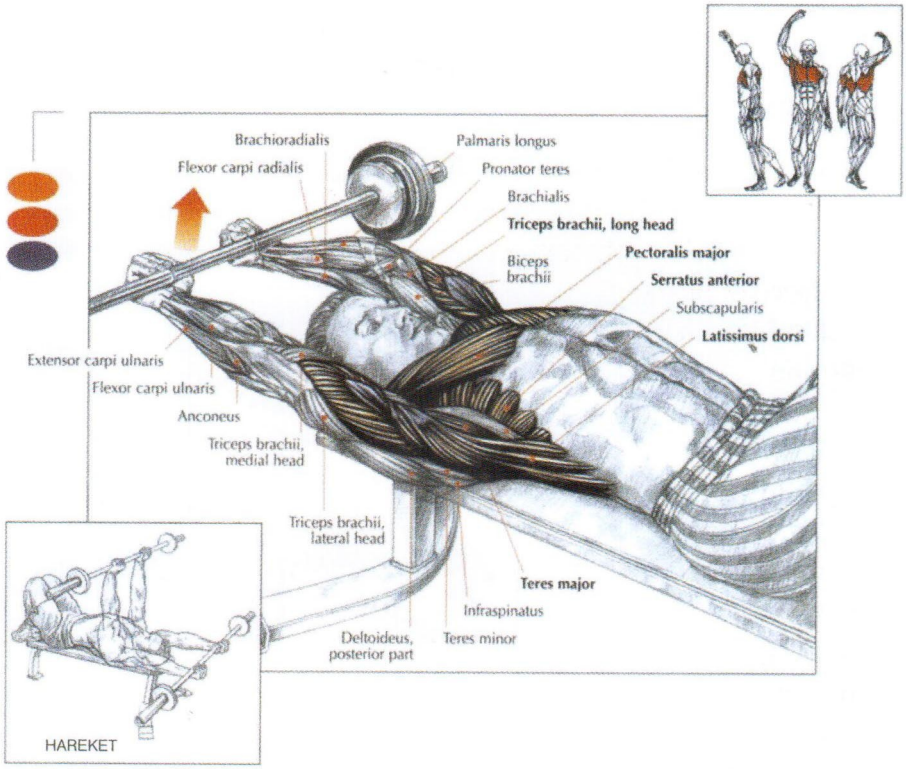
## DUMBELL PULLOVER

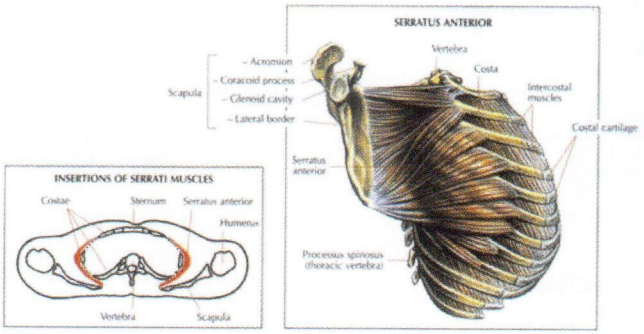
Bir bençe ayaklar yerde olarak yatın, iki elinizle bir dumbelli avuçlarınız yukarı gelecek şekilde tutun, başparmak ve işaret parmağı bir halka gibi tutacaksınız. Eller birbiri üstünde ve dumbellin üst plakası avucunuz içine gelecek şekilde tutun.

Dumbelları aşağı doğru nefes alarak yavaşça dirsekleri hafiften kırarak indirin.

Dumbelli yukarı doğru çek ve nefes vererek başlangıç pozisyonuna dönün.

Bu hareket bütün göğüs kasını geliştirir ve ayrıca tricepsin uzun başını, ters majör, serratus anterior, rhomboids ve pectoralis minör kaslarını da geliştirir. Bu hareketi sacede göğüs kafesini esnetmek için bile kullanabilirsiniz. Tabi bunun için daha hafif kilo ve dirsekleri hafifçe kırmak gerekli. En iyi uygulama mümkünse arkaya doğru dairesel eğimli olan ve hareket esnasında kalçalarınızın omuzlarınızdan daha aşağıda olan bir benç kullanılması veya bence diklemesine yaslanıp sadece sırtın üzerine yatılmasıdır diyebiliriz.




## BARBEL PULLOVER

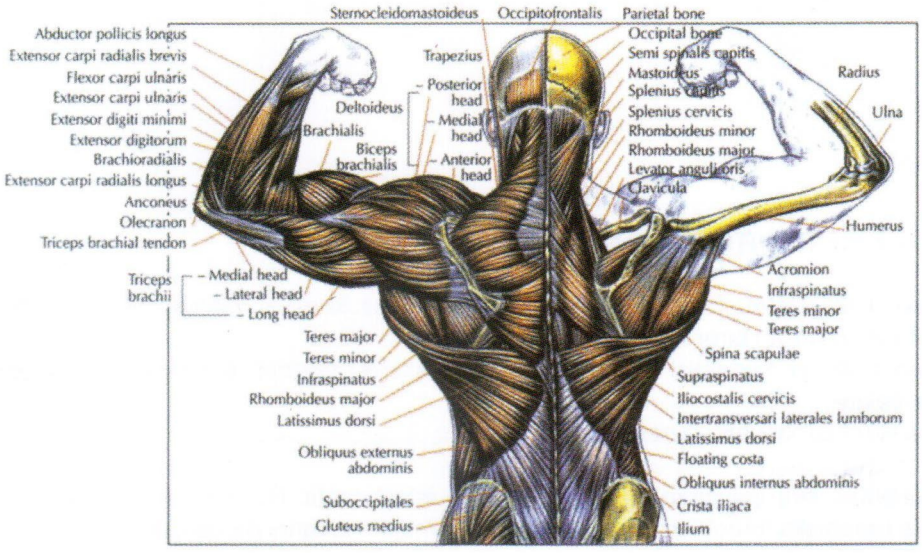
Bençe yatın ellerinizle barı üstten tutuşla alın, tutuşunuz omuz genişliğinde olsun. Kollarınızı gergin tutun.

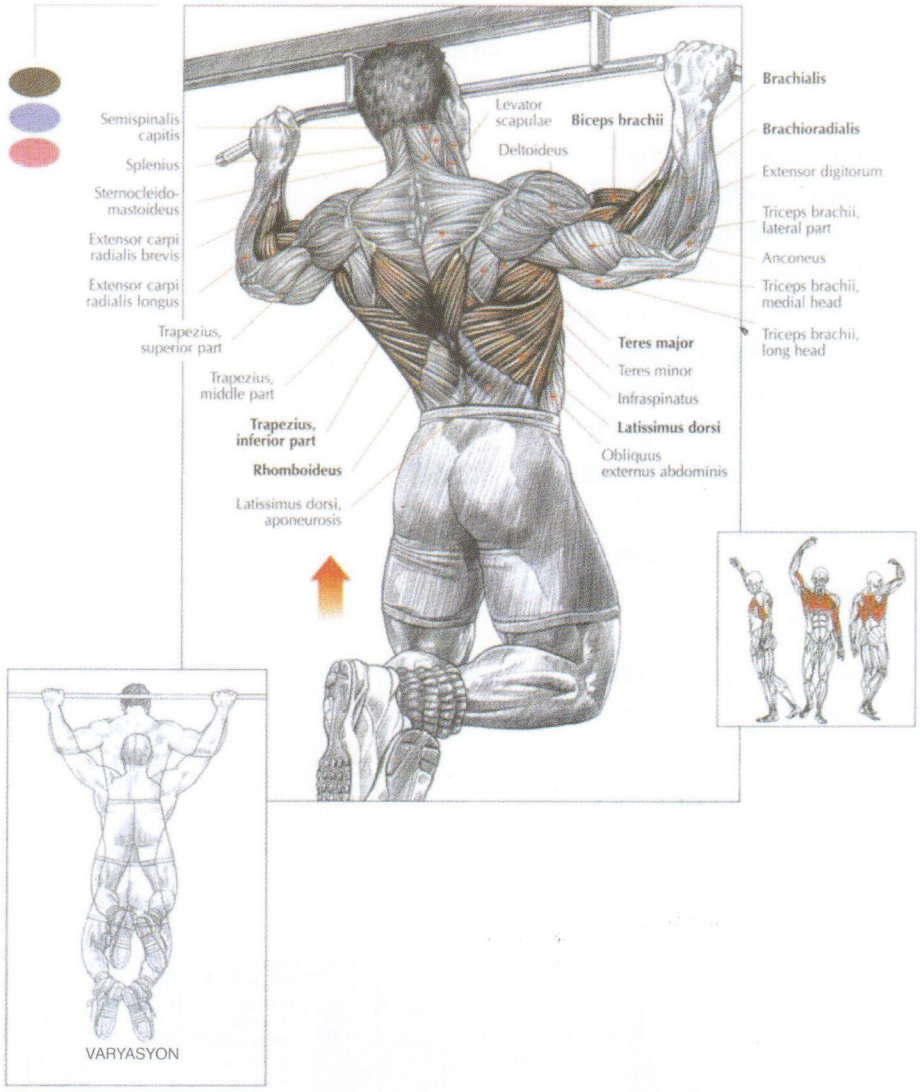
Barı aşağı kafanızın gerisine doğru nefes alarak indirin, dirseklerinizi hafifçe kırın. Nefes vererek başlangıç pozisyonuna dönün.

Bu egzersiz büyük göğüs kasını ve triceps in uzun başını, teres majör kasını ve diğer bölge kaslarını çalıştırır. Hafif kilolarla hareket uzunluğunu arttırarak ayrıca göğüs kafesi esnetmesi de yapılabilir

# SIRT

**Barfikste Sırt Çalışması**
**Ters Tutuşla Barfiks Çalışması**
**Makinada Kablo Çekerek Sırt Çalışması**
**Enseye Lat Çekiş**
**Yakın Tutuş Kablo Çekiş**
**Düz Kol Kablo Çekiş**
**Oturarak Kablo Rows**
**Tek Kol Dumbell Çekiş**
**Eğilerek Karına Barbel Çekiş (Rows)**
**T-Bar Rows**
**Bacakları Kırmadan Deadiifts**
**Deadlifts**
**Sumo Deadlifts**
**Geriye Doğru Bükülme**
**Yukarı Doğru Barbel Rowing**
**Barbel Shrug**
**Dumbell Shrug**
**Makinada Shrug**






## BARFIKSTE SIRT ÇALIŞMASI

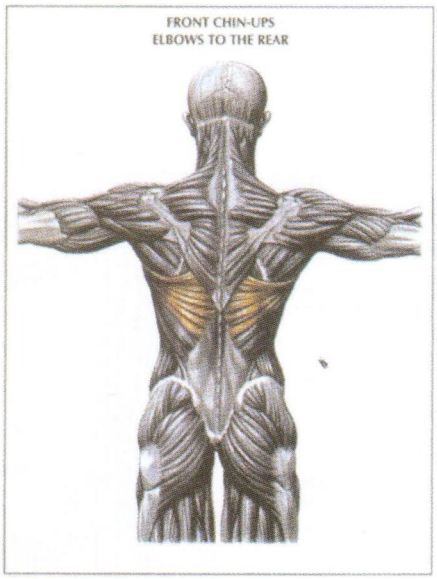
Kollarınızı uzatın, üstten tutuşla yani avuçlarınız karşıya bakacak şekilde geniş olarak (omuzlardan birer karış geniş) barı kavrayın.

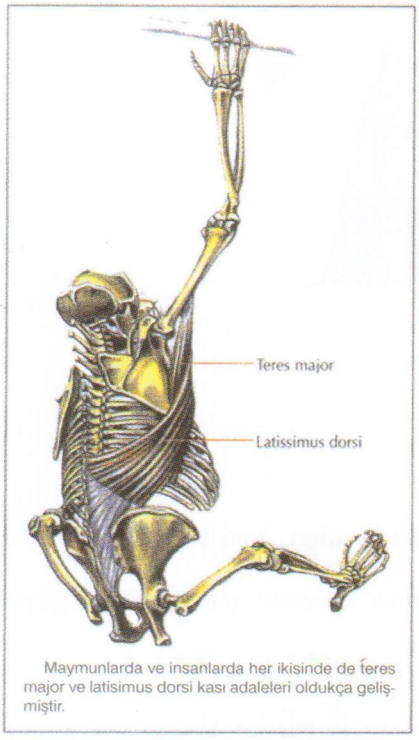
Nefes alın ve kendinizi yukarı doğru gözleriniz en azından bar seviyesini geçene kadar çekin.

Hareketi tamamlarken nefes verin.

Bu bütün sırtı çalıştıran egzersiz çok güç isteyecektir. Bu hareket aynı zamanda biceps brachialis, brachioradialis ve pectorals major kaslarını da çalıştıracaktır.




Maymunlarda ve insanlarda her ikisinde de teres major ve latisimus dorsi kası adaleleri oldukça gelişmiştir.

***Varyasyonlar***

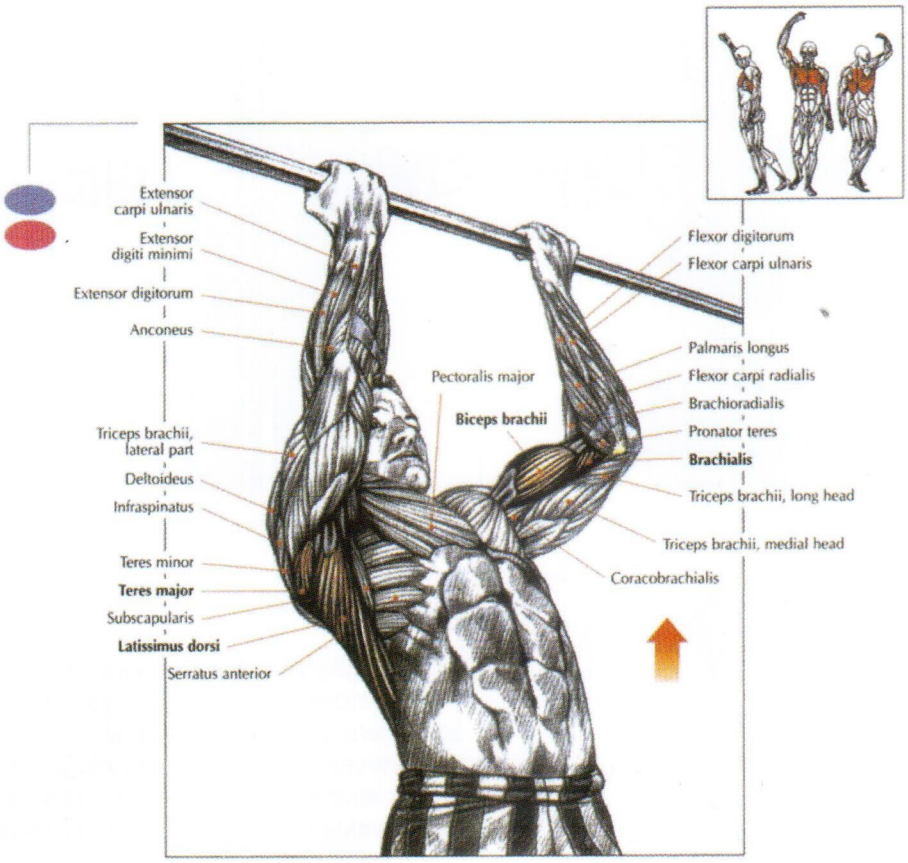
Eğer göğsünüzü öne doğru çıkarırsanız kendinizi çekerken bar göğsünüze değene kadar çekebilirsiniz.

İlerleyen aşamalarda yoğunluğu arttırmak isterseniz vücudunuza, belinize veya ayaklarınızın arasına dumbell veya plaka bağlayabilirsiniz.

Kendinizi yukarı çektiğinizde göğsünüzü dışarı doğru çıkartıp bara değene kadar çekerseniz hareket daha ziyade lat ları ve teres majör adelesini çalıştıracaktır. Bu hareket sırtınıza dolgunluk verecektir.

Ayrıca çalışmanın sonuna doğru kürek kemiklerinizi sıkarak birbirine yaklaştırırsanız, rhomboids ve iç trapez kasının iç kısımları çalıştırılmış olacaktır.

Teres major ve latissimus dorsi adaleleri aslında dört ayak üzerinde yürüyecek şekilde oluşmuştur. Ağaçlar üzerinde hayata geçiş ile birlikte dikey hareketimizi sağlayan adale olarak özellik kazanmıştır. Atalarımız tekrar yeryüzünde yaşamaya başlayınca hareketsizliğe adapte olmuş fakat yinede ağaçlara tırmanma yeteneğini korumuştur. Bu yüzden insan oğlu hala kendini ağaçlara, duvarlara ve merdivenlere çıkarabilecek güçlü sırt adalelerine sahiptir.




## TERS TUTUŞLA BARFİKS ÇALIŞMASI

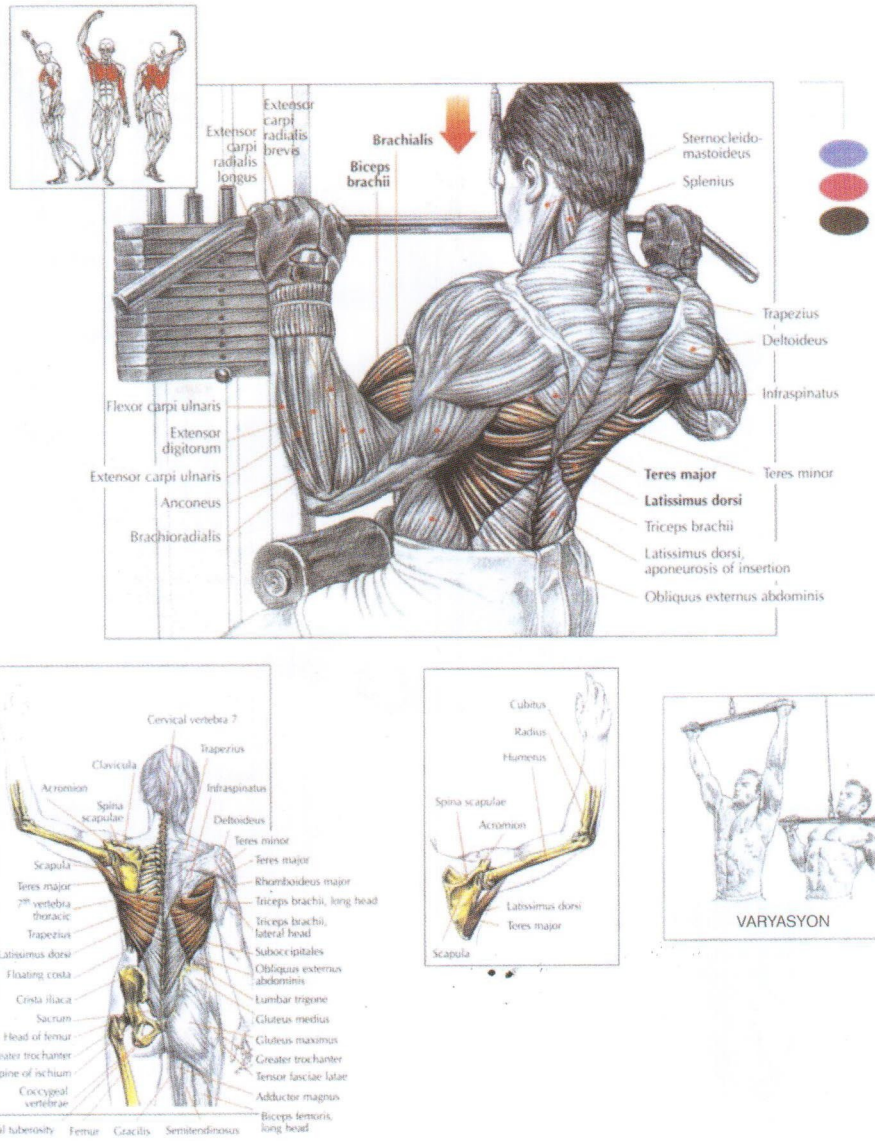
Kollarınızı uzatın omuz genişliğinde barı alttan tutun. Yani avuçlarınız size doğru baksın.

Nefes alın, göğsünüzü öne doğru çıkartarak kendinizi yukarı doğru, göğsünüz bar hizasına gelene kadar çekin.

Hareketi tamamlarken nefes verin.

Bu hareket lat ları ve teres majör adalesini çalıştıracaktır. Ayrıca biceps ve brachialis kasları da yükü paylaşacaktır. Bu nedenden dolayı bu hareket kol programında entegre edilebilir.

Bu harekette aynı zamanda trapez, rhomboids ve göğüs kasları da ayrıca çalışacaktır. Bu hareket fazla kuvvet isteyen hareketlerdendir. Zorlanılıyorsa kabloda da uygulanabilir.



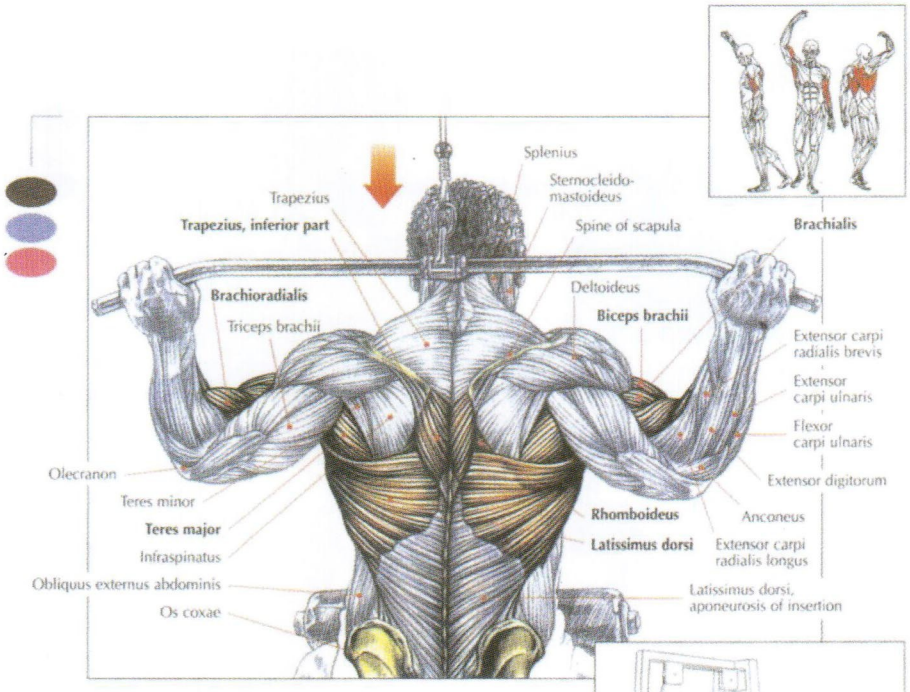

## MAKİNADA KABLO ÇEKEREK SIRT ÇALIŞMASI

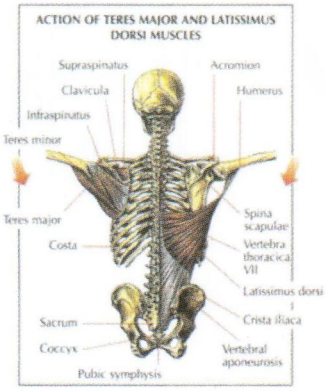
Makinede yüzünüz dönük, dizlerinizi kendinizi sabitleme beline yaslayarak oturun. Kabloya bağlı bulunan barı çok geniş üstten tutuş ile kavrayın.

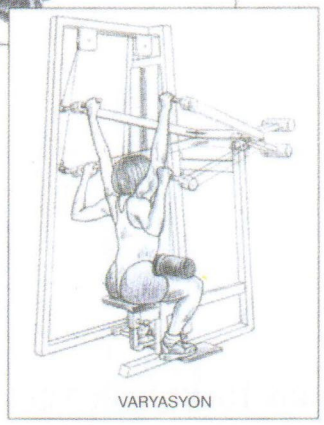
Nefes alın ve barı göğsünüze kadar çekin. Çekerken belinizi arkaya bükün, dirseklerinizi sırtınıza doğru çekin.

Hareketi tamamlarken nefes verin.

Bu hareket sırta hacim kazandırmak için idealdir. Özellikle lat adalesinin orta kısmına etki edecektir. Aynı zamanda trapez kasının orta ve alt kısımlarını rhomboidi, biceps'i, brachialis'i ve ikincil olarak göğüs kaslarını çalıştıracaktır.




## ENSEYE LAT ÇEKİŞ

Makinede yüzünüz dönük şekilde, dizlerinizi bacak dayama yerine dayayarak oturun ve barı önden tutuşla kavrayın.

Nefes alın ve barı kuvvetlice enseye doğru çekin, dirseklerinizi mümkün olduğunca geriye doğru çekin.

Hareketi tamamlarken nefes verin.

Bu sırtı genişletmekte kullanabilecek en iyi hareketlerden biridir, latusmis dorsi adalesini (lats) özellikle alt kısmını çalıştırır. Tabi bununla beraber bir çok ikincil adaleyi de hareketin içine katar. Ön kol adaleleri, biceps, brachialis bunlardan bir kısmıdır.

Bu hareket özellikle yeni başlayanlar için barfiks çalışmasından önce gerekli kuvvetin kazanımı için ideal bir harekettir.



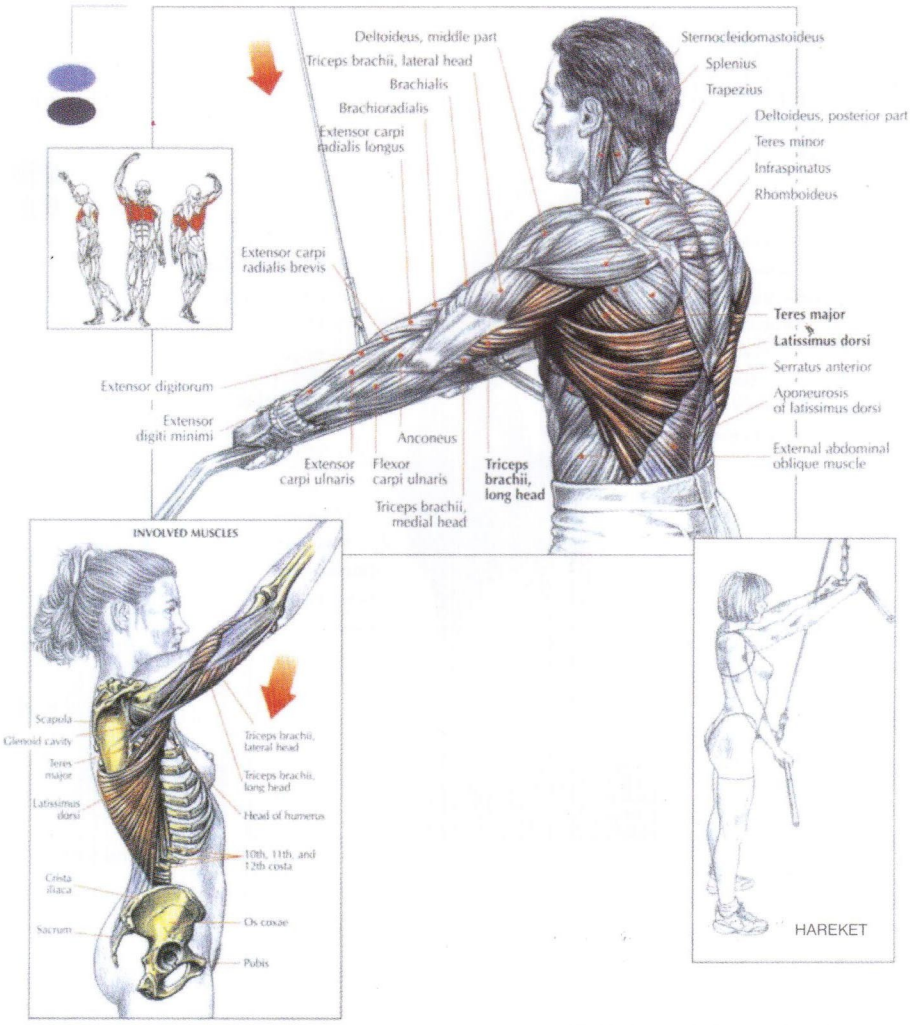

## YAKIN TUTUŞ KABLO ÇEKİŞ

Makinaya yüzünüz dönük şekilde oturun ve dizlerinizin üzerinden bacaklarınızı dayayın ve ellerinizi birbirine bakar şekilde tutuşunuza izin veren yakın tutuş barını kabloya takarak gergin tutuşunuzu yapın.

Nefes alın ve barı kafanıza çekerken hafifçe yukarı kaldırarak göğsünüzün üzerine gelene kadar çekin. Bunu yaparken belinizi geriye doğru hafifçe bükün ve kendinizi hafifçe geriye doğru verin.

Hareketi tamamlarken nefes verin.

Bu hareket lat ve teres majör adalesini geliştirmek için mükemmel bir harekettir. Eğer hareket esnasında kürek kemiklerinizi birbirine doğru çekerseniz ayrıca rhomboid adalesi de çalışmış olur, trapez ve arka omuz adaleleri hep beraber çalışır. Zaten her çekiş hareketi kol grubu adalelerini çalıştırır.




## DÜZ KOL KABLO ÇEKİŞ

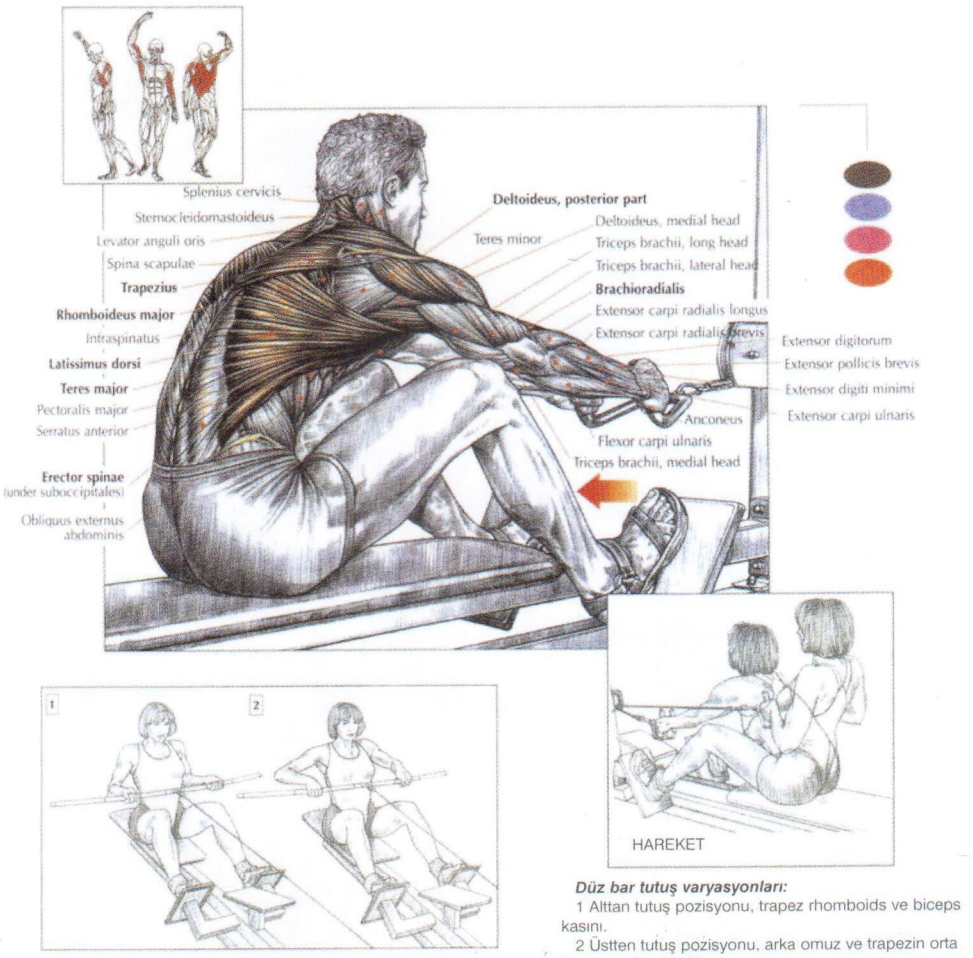
Makinaya yüzünüz dönük olarak ayakta durun ve bar üzerinde omuz genişliğinde üstten tutuş yapın.

Sırtınızı hareketsiz tutun, karın adalelerinizi gergin tutun. Nefes alın.

Aynı anda kollarınızı gergin öne uzatılmış olarak tutarak barı aşağı baldırlarınızın üst kısmına değene kadar çekin.

Hareketi tamamlarken nefes verin.

Bu hareket latismus dorsi adalesini çalıştırır ve teres major'ün gücünü arttırır. Ayrıca triceps in uzun başı çalışır.




***Düz bar tutuş varyasyonları:***

1 Alttan tutuş pozisyonu, trapez rhomboids ve biceps kasını.

2 Üstten tutuş pozisyonu, arka omuz ve trapezin orta kısmını çalıştıracaktır.

## OTURARAK KABLO ROWS

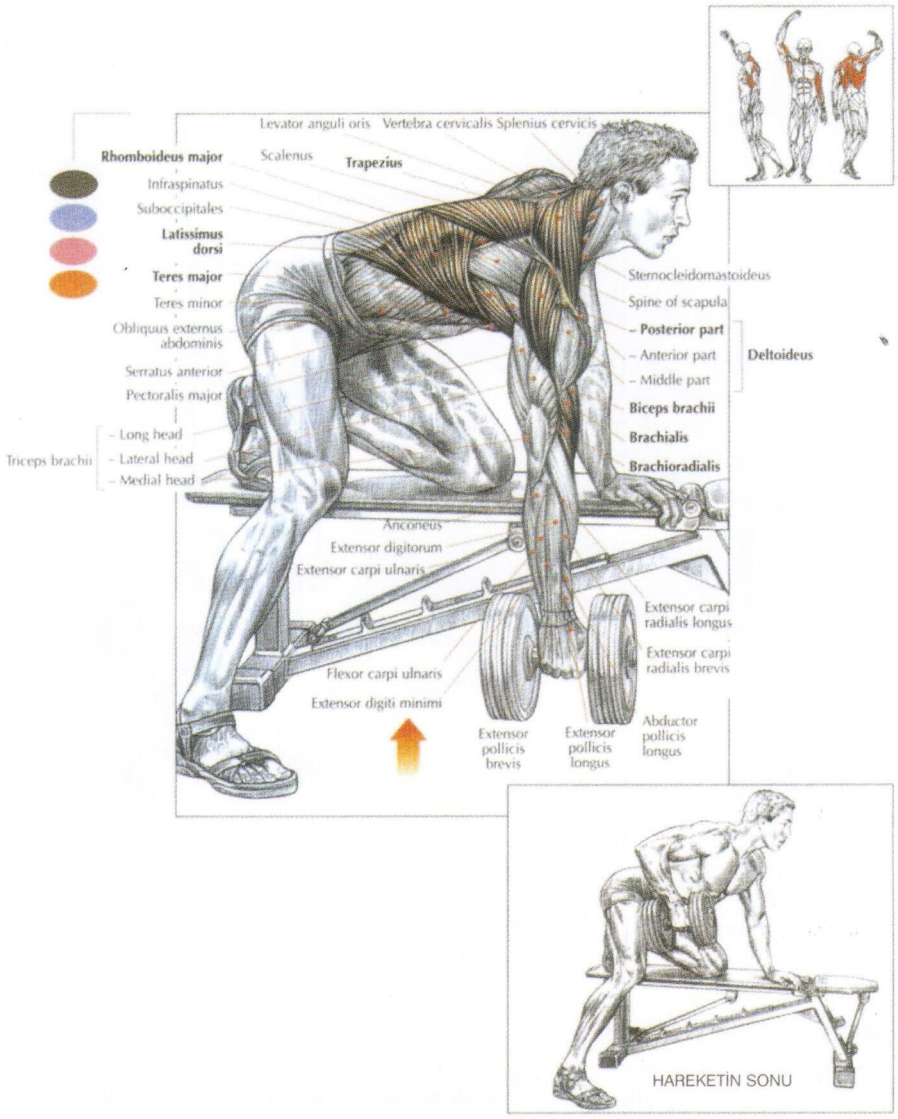
Makinaya yüzünüz dönük oturun, ayaklarınızı ayak konulacak yerlere koyun, kabloyu tutamaçlarından tutarak öne doğru uzayın.

Nefes alın ve kabloyu kendinize doğru midenizin üzerine dokunana kadar çekerken sırtınızın geriye doğru kavis almasını sağlayın.

Kabloyu geriye doğru çekerken ağırlığın yukarı kalkması kadar dirseklerinizinde mümkün olduğunca geriye gittiğinden emin olun ancak o zaman sırt adaleleriniz çalışmış olur

Hareketi tamamlarken nefes verin

Bu hareket sırt adalelerini geliştirmek için mükemmel hareketlerden biridir. Sırttaki lats, teres majör, posterior deltoids, brachialisi, ve eğer hareketin sonunda kürek kemiklerinizi birbirine doğru sıkarsanız aynı zamanda trapezius ve rhomboids kaslarını da izole ederek çalıştırır. Doğrularak yapıldığında spinal erektor kasları çalışacaktır. Hareketin negatif kısmında yani başlangıç pozisyonuna geri dönerken makinaya doğru uzanılırsa bu latları tam olarak esnetir onlara daha fazla şekil kazandırır.




## TEK KOL DUMBELL ÇEKİŞ

Elinize bir dumbell alarak bir bençe diğer elinizi ve dizinizi dayayarak başlangıç pozisyonu alın.

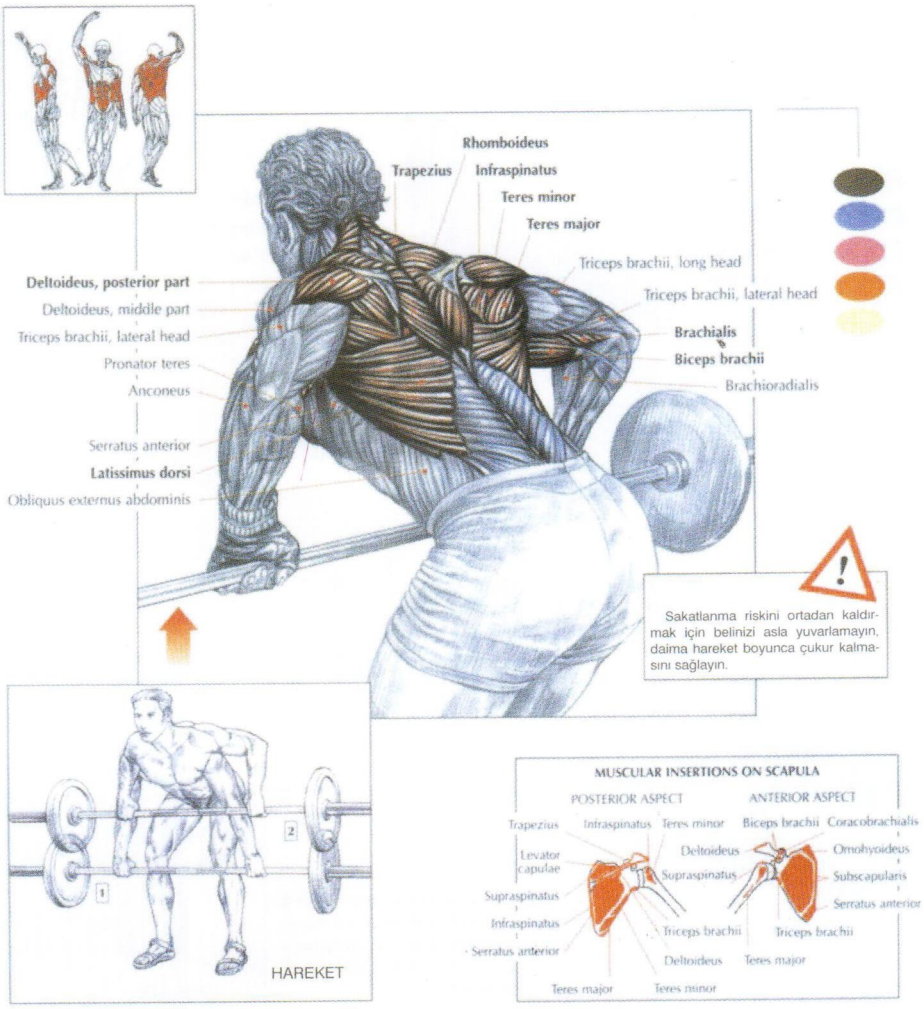
Vücudunuzun üst kısmını mümkün olduğunca sabit tutarak, nefes alın ve dumbelli mümkün olduğunca yukarı kaldırın ve dirseğinizi mümkün olduğunca yukarı çekin.

Ön kolunuzun vücudunuzun hemen yakınında olduğundan emin olun.

Hareketi tamamlarken nefes verin

Bu hareket temel olarak lats çalıştırır ve teres majör ayrıca arka omuz ve trapez adalelerini de çalıştırır. Tabi bütün çekiş hareketleri gibi ikincil olarak kol grubu bükücü kaslarını çalıştırır.

Biceps, brachialis, brachioradialis gibi.



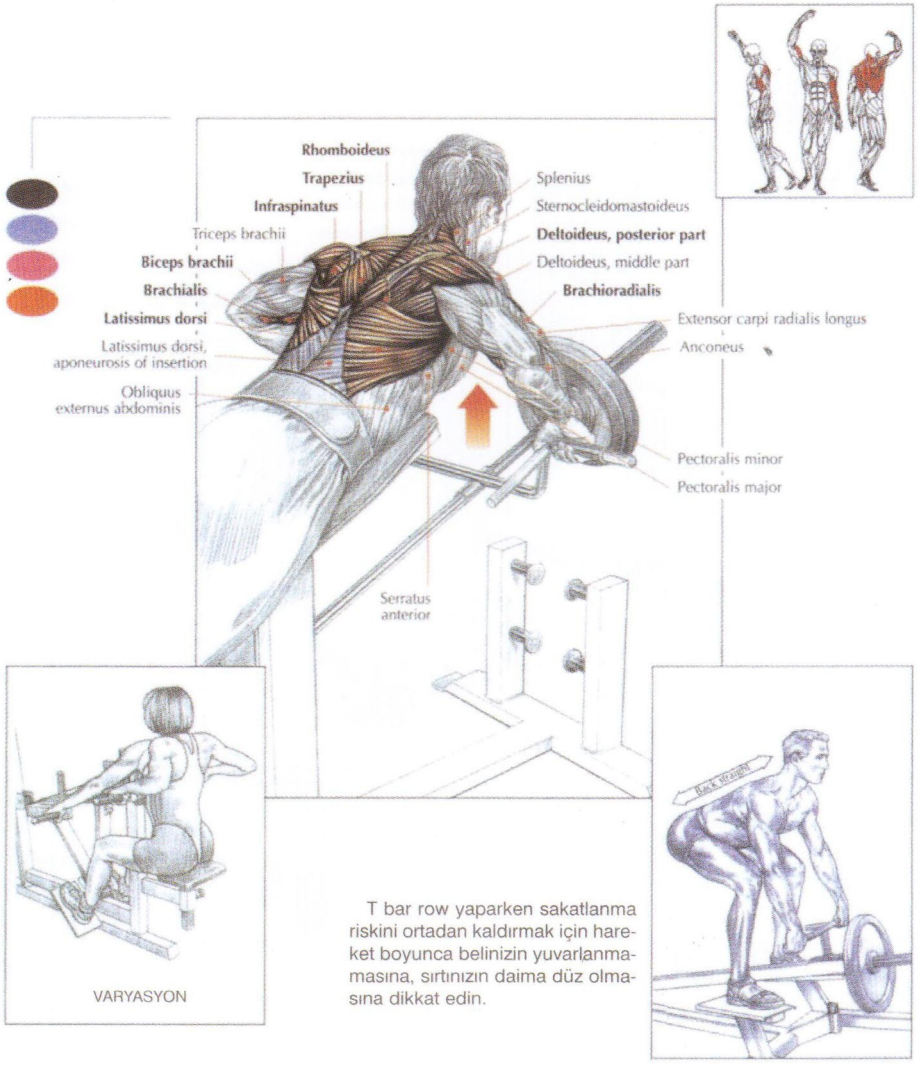

## EĞİLEREK KARNINA BARBEL ÇEKİŞ (ROWS)

Dizleriniz hafif kırık olarak ayakta durun. Vücudunuzu belden 45 derece kadar sırtınızı arkaya doğru ark şeklinde tutarak, öne doğru eğilerek bükün. Omuz genişliğinden biraz daha geniş olacak şekilde barı üstten tutuşla kavrayın, ve kollarınızı omuzlarınızdan sarkarcasına düz bir şekilde asarak başlangıç pozisyonu alın.

Nefes alın, karın kaslarınızı gergin tutun ve barı yukarı doğru göğsünüzün altına değene kadar çekin.

Başlangıç pozisyonuna nefes vererek dönün.

Bu hareket latsları çalıştırır. Ayrıca teres majör, posterior delts, ve kol grubu adalelerini de ikincil olarak çalıştırır. Bu hareket sırtın üst kısmına hacim ve derinlik vermek konusunda üzerine başka bir hareket yoktur denilebilir. Barfiks sırtınızı genişletirken bu hareket onu daha derin ve dolgun hale getirir. Temel sırt hareketidir. Tutuş genişliği ve eğilme açısı ve üstten veya ters tutuşla değişik varyasyonlar yapılabilir.



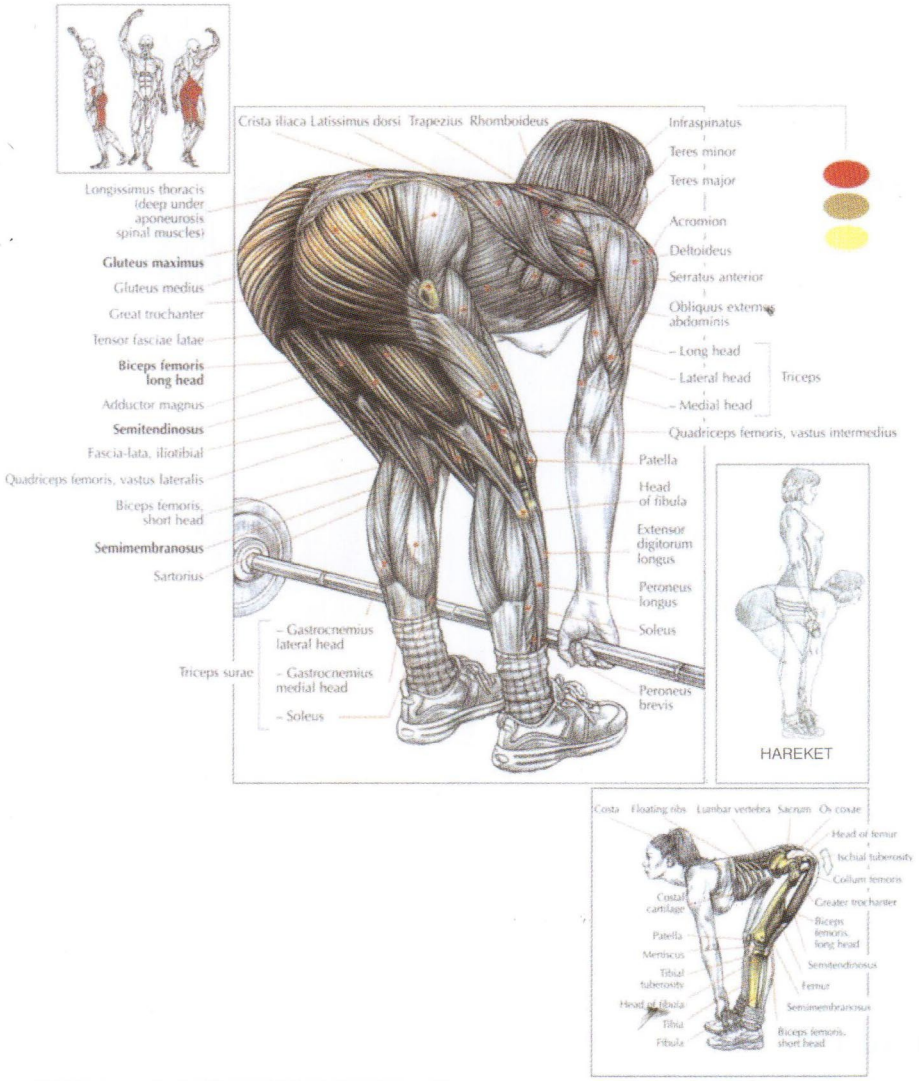

## T-BAR ROWS

T bar makinasının iki yanındaki ayak basamaklarında ayakta durun ve dizlerinizi hafifçe kırın ve sırtınızı düz olarak koruyarak, bu biraz zordur ama şarttır, 45 derece kadar öne doğru eğilin.

Nefes alın ve plakalar göğsünüze değene kadar barı kuvvetle kendinize doğru çekin.

Hareketi tamamlarken nefes verin.

Bu hareket barbel rovvinge çok benzer bir harekettir ama makinanın doğası gereği daha az düzgün durabilmek için efor sarf edilmesini sağlar. Ayrıca latsları daha fazla çalıştırır. Daha yakın tutuş yapılmasını sağlayarak daha sırtın yan kısımlarını çalıştırır, daha fazla üçgen formunda sırt adalesi geliştirir.




## BACAKLARI KIRMADAN DEADLIFTS

Ayaklarınız hemen hemen yan yana gelecek şekilde ayakta durun. Belinizden öne doğru eğilin, sırtınızı arkaya doğru bükük tutmaya dikkat edin, bacaklarınız mümkün olduğunca düz olsun, barı üstten tutun, kollarınızı gergin sarkıtın.

Nefes alın ve vücudunuzu doğrularak düz hale getirin, kalçalarınızı sıkın, sırtınızı sabit tutun.

Hareketi tamamlarken nefes verin ve tekrar barı yere doğru indirin ve hep sırtınızı düz tutun.

Bu hareket bel kaslarını içerir, kalçalarınızı sıktığınızda bu hareket vücudunuzu güçlendirir. Özellikle arka bacak kalça ve bel bölgesi kaslarını çalıştırır.

Aynı zamanda arka bacak kaslarının ekstra esnemesine yardımcı olur. Bunun için ekstra bir mesafeye ihtiyaç olursa ayaklarınızın altına bir takoz alabilirsiniz.




## DEADLIFTS

Barın önünde ayaklarınız bir birinden hafifçe ayrık olarak ayakta durun. Sırtınızı kilitli ve geriye doğru hafif ark tutun. Bacaklarınızı yere paralel olana kadar dizden kırın. Barı üstten tutun, bu şaşırmalı veya düz tutuş olabilir.

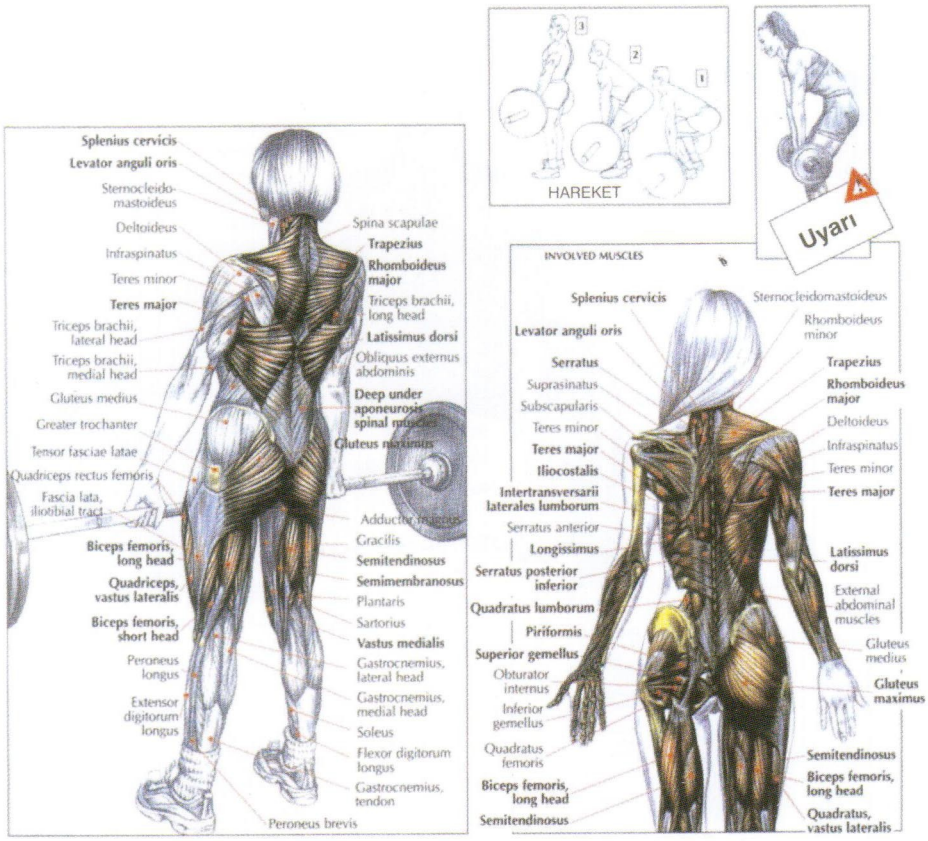
Nefes alın, karın ve sırt adalelerinizi sıkarak, bacakların kuvvetini kullanarak barı yukarı çekin.

Bar diz seviyesine gelince sırtınızı geriye doğru çekin ve dümdüz ayakta durun, kollarınız vücudunuzun yanlarına gelecek şekilde geriye doğru kasılın.

Bu pozisyonda 2 saniye kadar sabit ve adaleler kasılı olarak kalın.

Kiloyu tekrar yere indirin bunu yaparken çok aşırı eğilmemeye dikkat edin, sakatlanmamak için fazladan dikkat sarfedin.

Bu hareket sırtta ve arkada çalıştırmadık adale bırakmaz. Bu aynı zamanda bench press ve squatla birlikte povverlifting yarışmalarında kullanılan hareketlerden biridir.

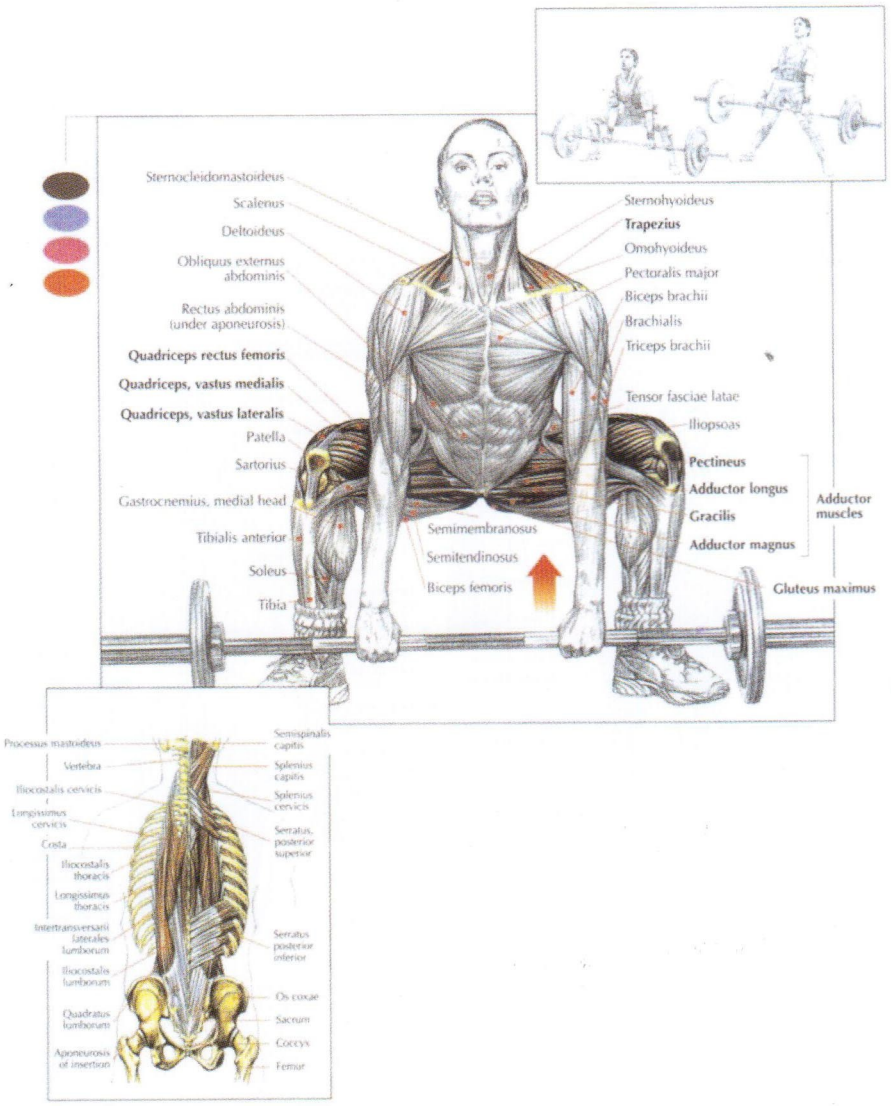



**Uyarı:**

Çok ağır kilo kullandığınız herhangi bir harekette şunları yerine getirmeniz gerekir:

1. Ciğerlerinizi hava ile balon gibi şişirerek sıkınız. Böylece göğüs kafesinize destek olarak vücudunuzun üst kısmını öne doğru bükülmesini engellersiniz.
2. Hareketin üst noktasında omuzlarınızı geriye doğru çektiğinizde karın kısmında oluşan iç basıncı dengelemek için karın kaslarınızı sıkmalısınız.
3. Son olarak belinizi geriye doğru hafifçe bükerek adalelerinizi sıkınız, omurganızın alt kısmını düz tutunuz.

Bu üç hareketin bir anda yapılmasına "Blocking" denir. Bunun amacı sırtınızda aşırı bükülmekten dolayı disk kaymaları olmasını engellemektir.




## SUMO DEADLIFTS

Barı önünüze alın. Ayaklarınız dışa bakacak şekilde ve bacaklarınız omuzlarınızdan bir hayli geniş halde açık ama ayak parmaklarınız dizlerinizin istikametinde olacak şekilde pozisyon alın.

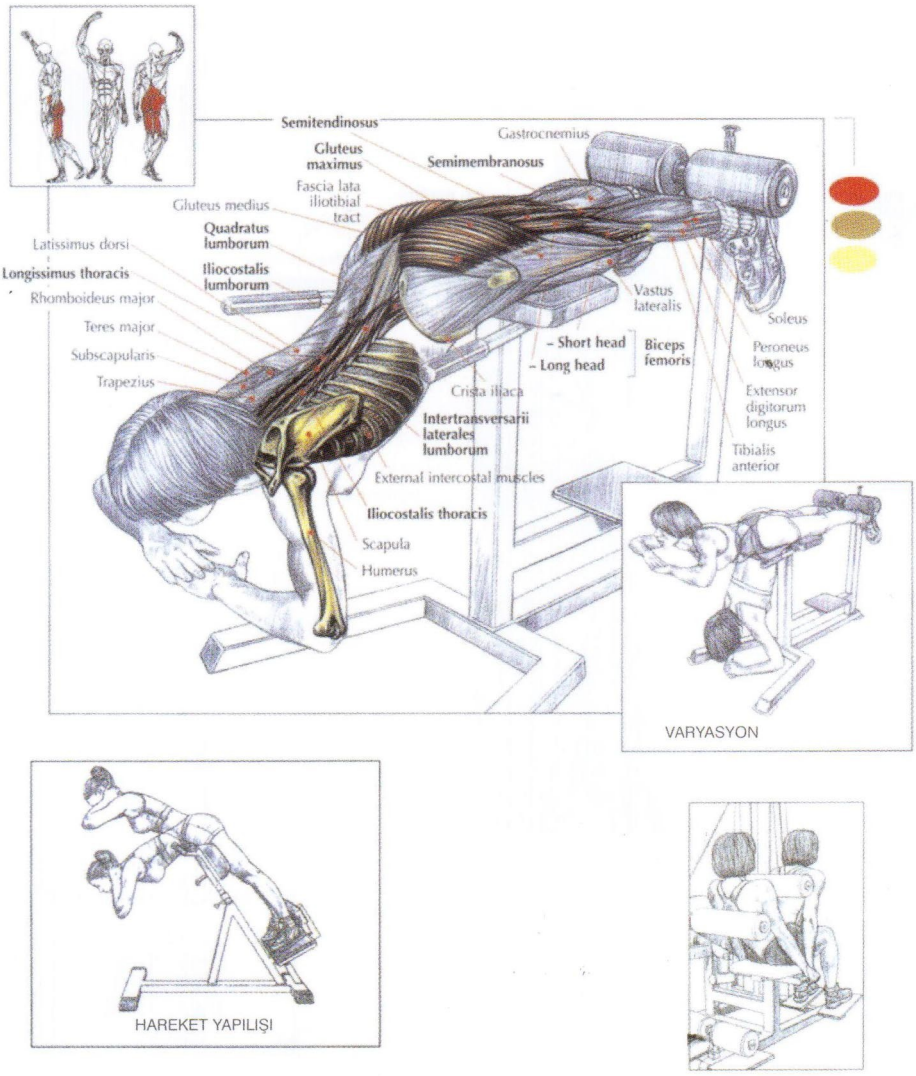
Bacaklarınız yere paralel olana kadar dizlerinizden kırınız.

Barın üzerinden üstten tutuşla tutunuz, sırtınızı ve kollarınızı gergin ve düz tutunuz.

Nefes alın ve nefesinizi tutarak, sırtınızı geriye doğru hafifçe ark yaparak, barı yukarı kaldırın, bir iki saniye yukarıda kasılı kalın ve nefes verin.

Normal deadlifts in tersine bu hareket daha çok bacak ve adductors kaslarını çalıştırır, onlara kuvvet ve hacim verir.

Eğer ağır kilolar ile yapıyorsanız hareketi çok dikkatli yapmalısınız. Bacak, bel ve diz bağlantılarında bir yırtık veya sakatlığa sebebiyet vermemelisiniz.




## GERİYE DOĞRU BÜKÜLME

Bir roman sandalyesine yada bencine yüzüstü yatın, ayak dayama ve karın dayanma yerlerinin uygun ayarlandığından emin olun.

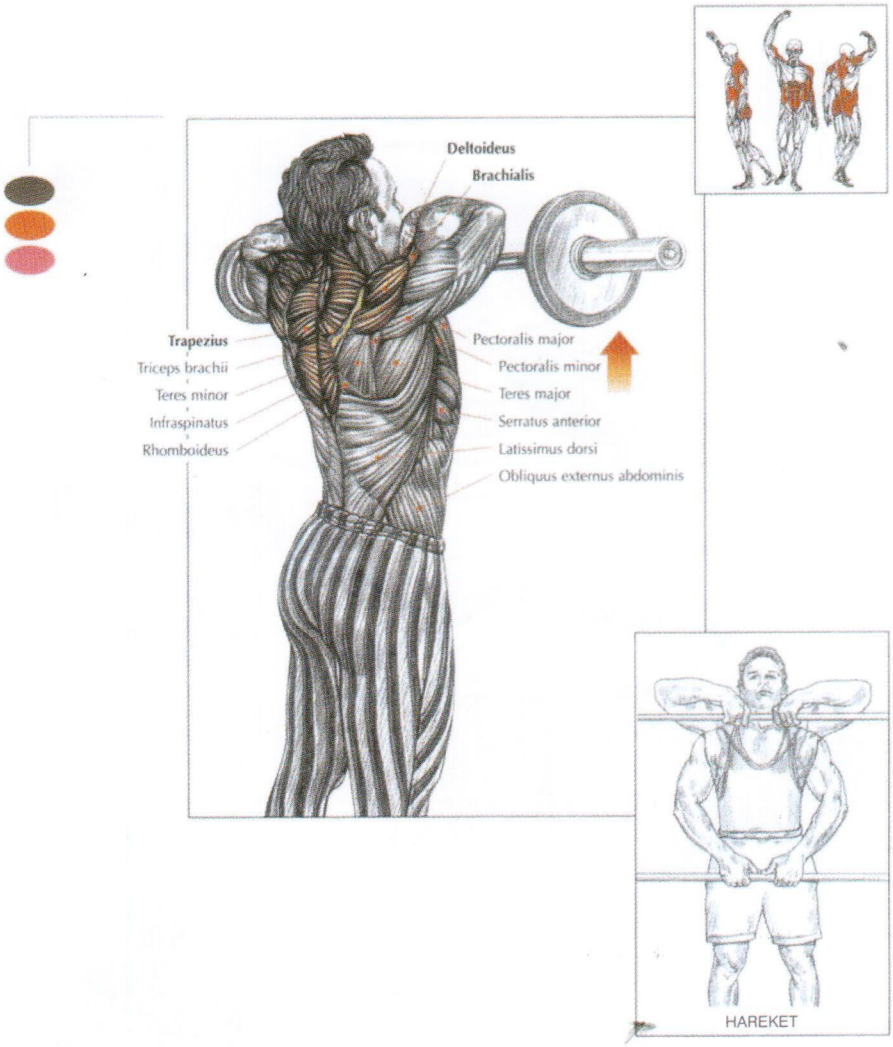
Bacaklarınız gergin olarak başlayın ve vücudunuzun üst kısmını yere parelel olana kadar kaldırın.

Belinizde bir sakatlık olmaması için uygun tekniği uyguladığınızdan emin olun, belinizin hafifçe arkaya ark olduğundan emin olun.

Bu hareket öncelikle kalça ve bacak bicepsine etkili çalışma yaptırır, ikincil olarak da bel adaleleri çalışacaktır. Aynı zamanda vücudun üst kısmını esnetmek bütün sacrospinalis adalelerini esnetmek için bire birdir.

Hareketin sonunda 2 saniye kadar hareketin izole de çalışılmasını sağlayacak ve bu da kuvvet gelişimini etkileyecektir.

Yeni başlayanlar daha özel makinalarda deneyebilirler.




## YUKARI DOĞRU BARBEL ROWING

Ayaklarınız hafifçe ayrık olarak bar elinizde ayakta durun. Belinizi ve sırtınızı düzgün ve sabit tutun. Elleriniz hafifçe açık olarak barı üstten tutuşla elinize alın.

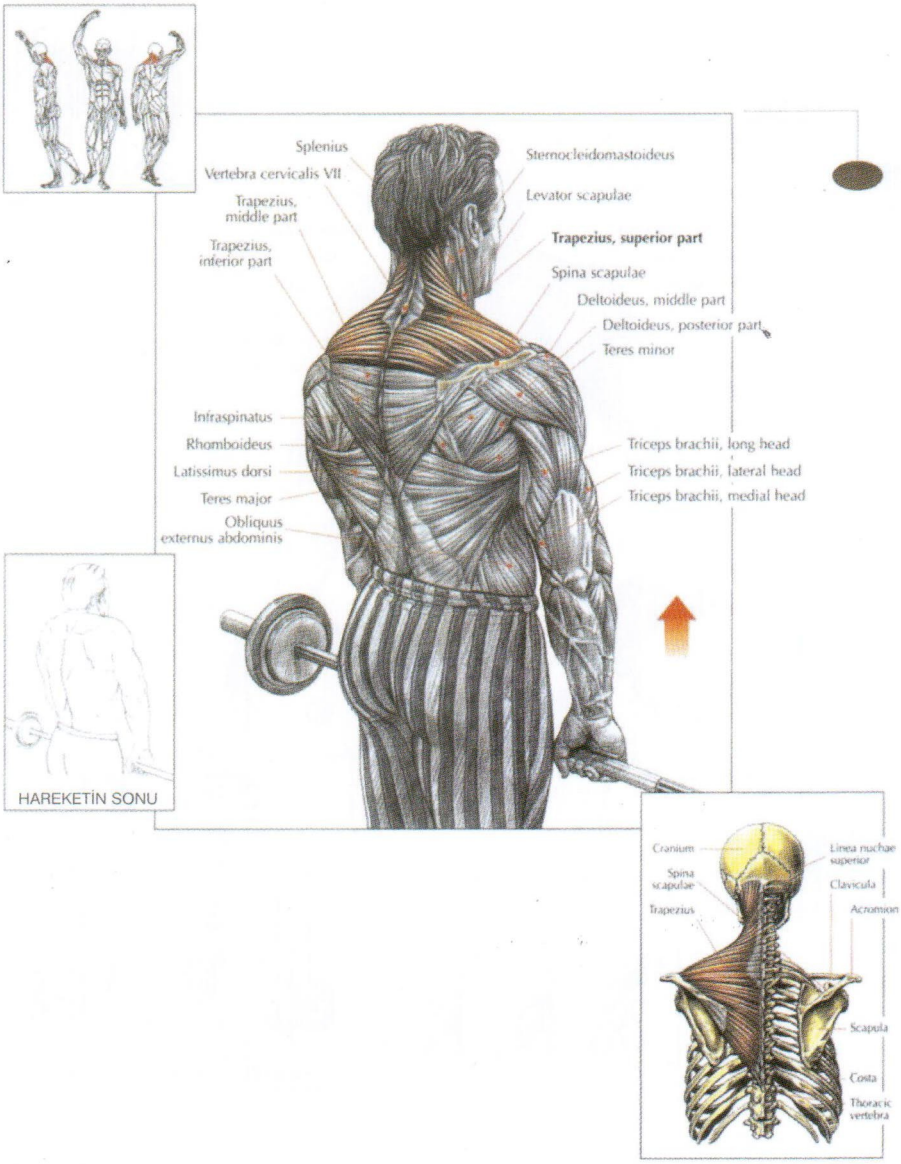
Nefes alın barbel i yukarı doğru çenenize değene kadar çekin.

Bunu yaparken dirseklerinizi yukarı doğru kaldırın.

Nefes verin ve barbeli başlangıç pozisyonuna tekrar getirin.

Bu hareket üst trapez adalesini, orta ve arka omuz adalesini çok yoğun olarak çalıştırır. İkincil etkisi ise arka omuz biceps ve ön kol adalelerinde olur.

Barı ne kadar çok geniş tutarsanız daha fazla omuz adalesini daha az trapez kaslarını çalıştırır.



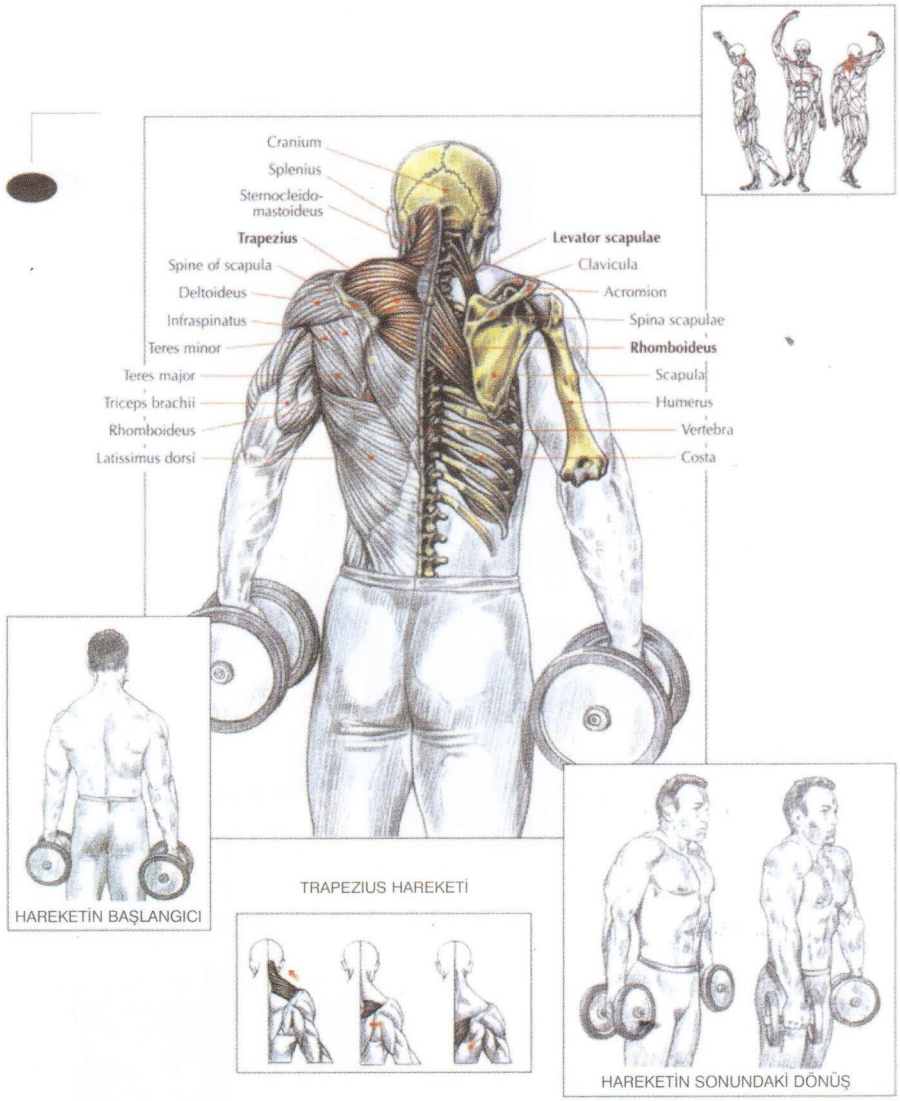

**BARBEL SHRUG**

Yerde duran bir barın önünde ayaklarınız hafifçe açık şekilde durun.

Barı üstten tutuşla kavrayın. Eğer kilo ağırsa bir el üstten bir el alttan alternatif tutuş yapabilirsiniz, ellerimizi omuzlardan biraz açık tutuyoruz.

Kollarınızı ve sırtınızı düzgün ve gergin tutarak, karın ve sırt adaleleri de gergin kasılı olmalı, omuzlarınızı yukarı ve geriye doğru mümkün olduğunca kaldırın.

Bu hareket trapez adalesini izole eder. İkincil olarak omuz adalesini de çalıştırır.



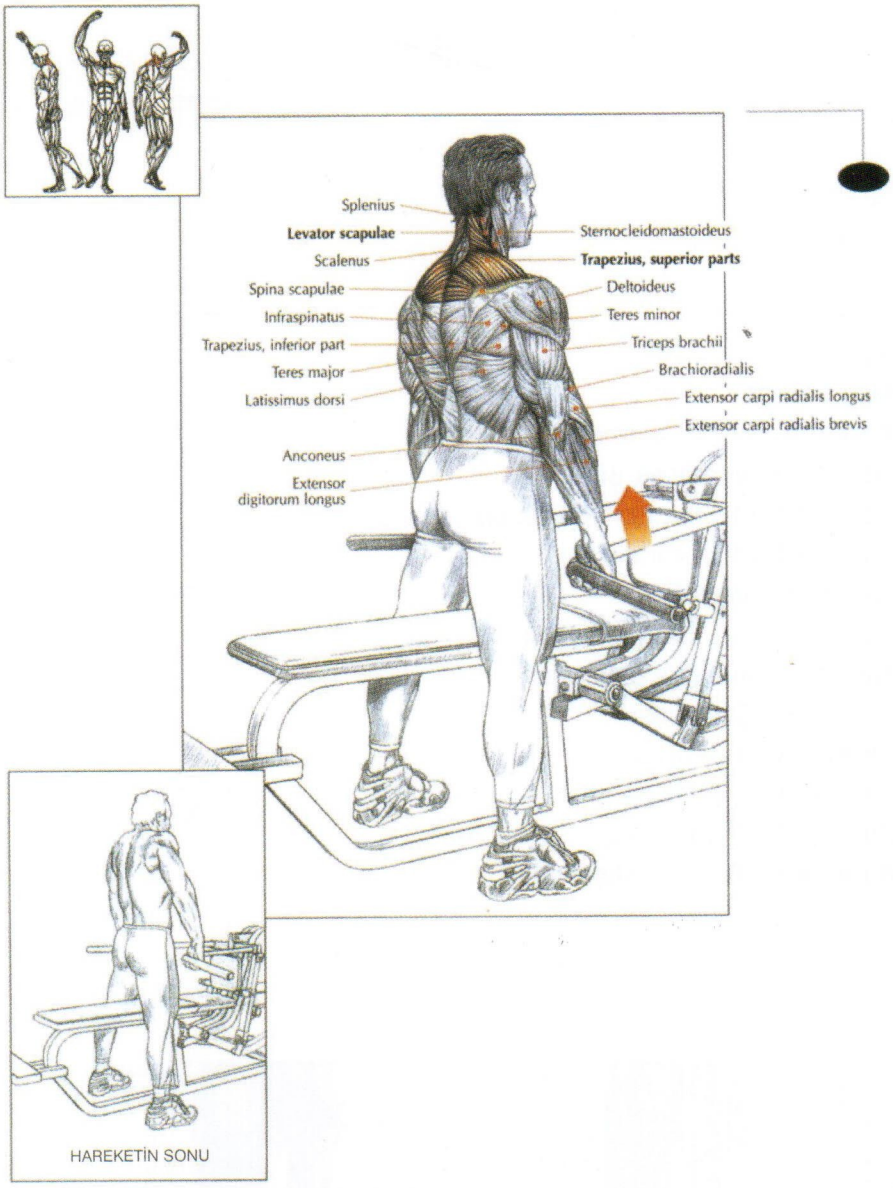

## DUMBEL SHRUG

Bacaklarınız hafifçe ayrık basarak ayakta durun, kafanızı dik tutarak hafifçe öne doğru eğilin ama fazla değil. İki elinize de dumbell alarak kollarınızı gergin olarak tutun.

Omuzlarınızı mümkün olduğunca yukarı ve geriye doğru çekin.

Dumbell başlangıç pozisyonuna getirin.

Bu hareket üst ve orta trapez kaslarını izole ederek çalıştırır. Eğer kaldırdığınızda geriye doğru çekerek ayrıca kürek kemiklerinizi sıkarsanız, rhomboid kasımda çalıştırmış olursunuz.




## MAKİNADA SHRUG

Makinaya yüzünüz dönük olarak barı üstten tutuşla tutun. E İleriniz omuzlardan hafifçe açık olsun. Eğer makine izin veriyorsa avuçlarınız birbirine bakar pozisyonda ise daha iyi.

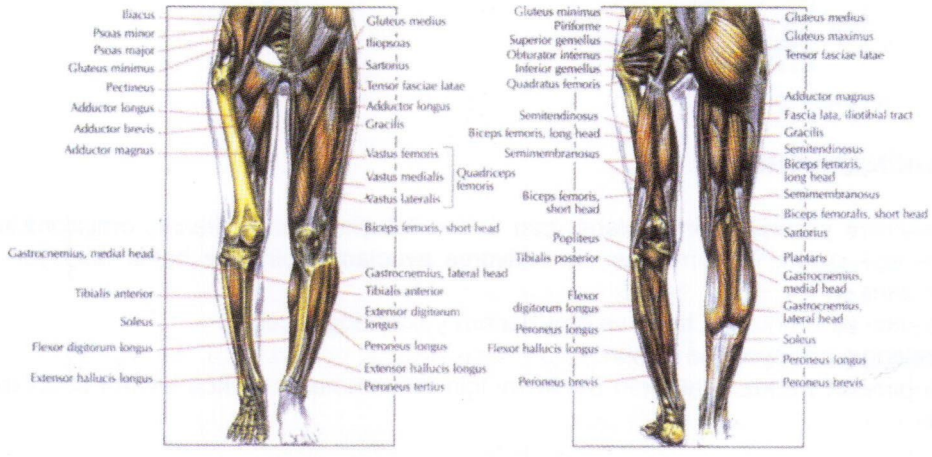
Başınızı ve sırtınızı dik tutun ve omuzlarınızı yukarı doğru çekin.

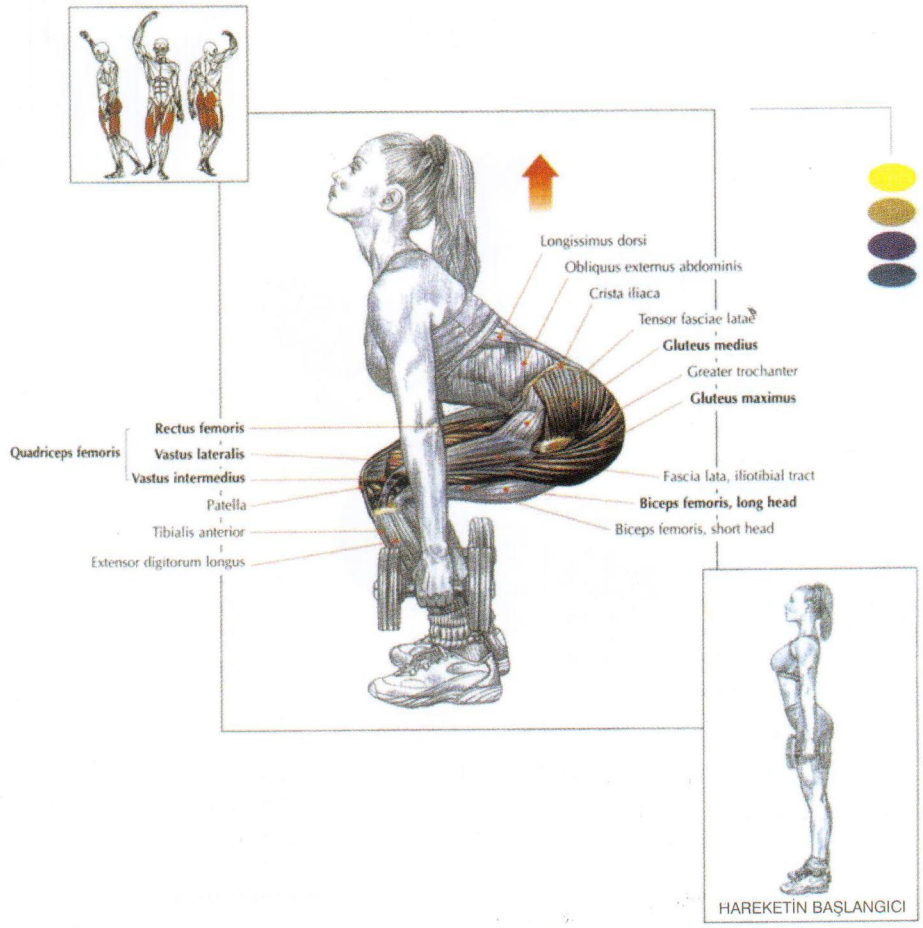
Başlangıç pozisyonuna dönün.

Bu hareket trapez adalesinin üst kısmı için mükemmeldir. Ayrıca levator scapula için de.

# BACAK

**Dumbella Çömelme**
**Squat**
**Önden Squat**
**Power Squats**
**Leg Press**
**Hack Squats**
**Makinada Bacak Uzatma**
**Yatarak Geriye Bacak Bükme**
**Ayakta Arka Bacak Geriye Bükme**
**Oturarak Bacak Bükme**
**Günaydın Egzersizi**
**Kabloda Bacak Yanı Çalışması**
**Makinada Bacak İçi Çalışması**
**Ayakta Calf Çalışması**
**Tek Ayak Calf Çalışması**
**Donkey Calf Çalışması**
**Oturarak Calf Çalışması**
**Oturarak Barla Calf Çalışması**






## DUMBELLA ÇÖMELME

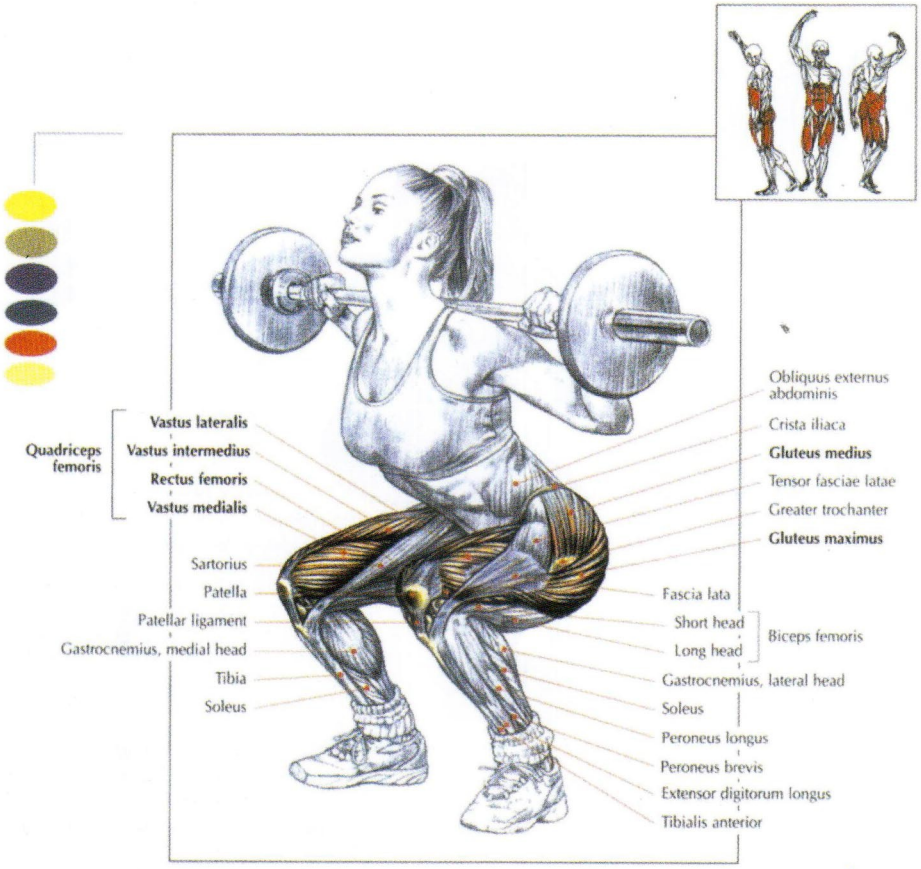
İki elinize dumbell alınız ve kollarınızı gergin olarak vücudunuzun yanında tutarak, ayaklarınız hafif aralık ve dik olarak ayakta durarak başlangıç pozisyonu alın.

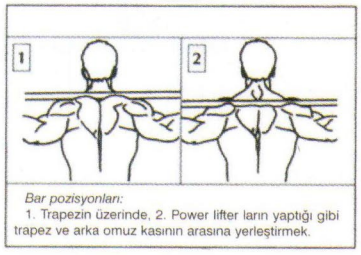
Karşıya doğru bakın, belinizi arkaya doğru hafifçe bükün, nefes alın ve aşağı doğru çömelin.

Bacaklarınızın üst kısmı yere paralel hale gelince bacaklarınızı kasarak yeniden başlangıç pozisyonuna dönün.

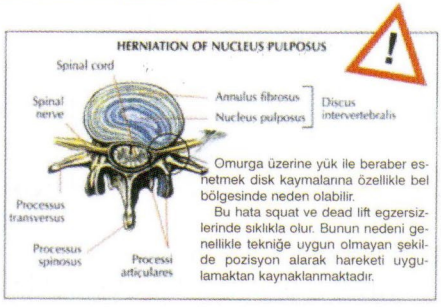
Hareketi tamamlarken nefes verin.

Bu egzersiz özellikle guadriceps ve glutes adelelerini çalıştırır.




*Bar pozisyonları:*
1. Trapezin üzerinde, 2. Power lifter ların yaptığı gibi trapez ve arka omuz kasının arasına yerleştirmek.




Omurga üzerine yük ile beraber esnetmek disk kaymalarına özellikle bel bölgesinde neden olabilir.
Bu hata squat ve dead lift egzersizlerinde sıklıkla olur. Bunun nedeni genellikle tekniğe uygun olmayan şekilde pozisyon alarak hareketi uygulamaktan kaynaklanmaktadır.

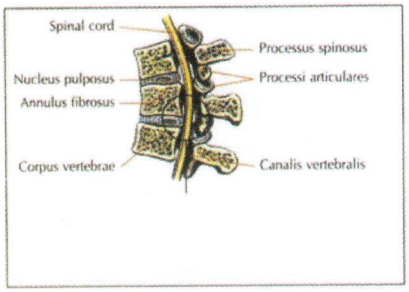
## SQUAT

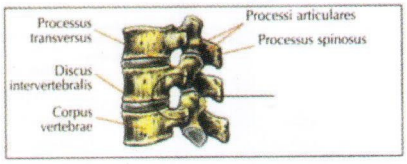
Squat egzersizi vücut geliştirmenin bir numaralı haraketi diye anılır. Çünkü bir çok adele sistemini birden içeren bir egzersizdir. Uygulamak için bir squat ayaklığına ihtiyaç vardır. Barı omzunuzun üzerine ister trapezin üstüne isterseniz trapezle arka omuz adalesine gelecek şekilde biraz daha geriye dengelice yerleştirin. Barı tutun. Burada önemli olan barı omuzda dengeleyebilmektir.

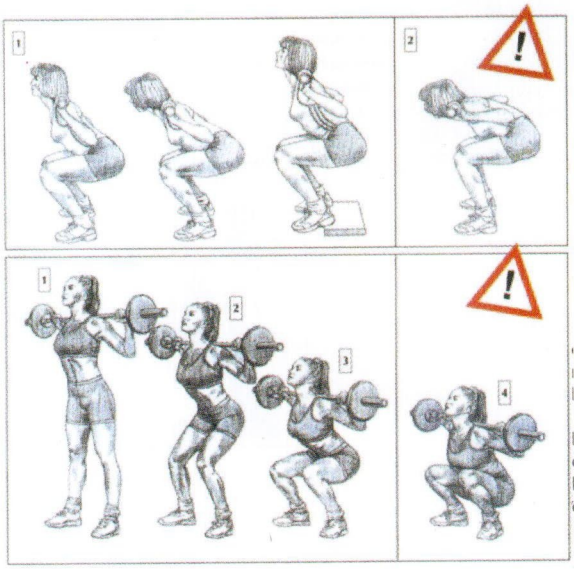
Derin nefes alın ve belinizi, kalça kemiğinizi öne doğru bükerek hafifçe arkaya doğru ark şeklinde bükün.

Karşıya bakarak barı ayaklıktan kaldırın.

Geriye doğru bir ya da iki adı m atın, ayaklarınızı omuz genişliğinde açık tutun, ayak parmaklarınız öne doğru yada hafifçe dışa bakar olabilir.



*1. Düzgün teknik:* Squat yaparken sırtınızı mümkün olduğu kadar yukarıda tutun. Elbette vücut tiplerinde farklılıklar olacaktır. Yani bacakları uzun olanlar, dizleri daha az veya daha çok esnek olanlar, nasıl olursa olsun sırtınızı dik tutmaya bacak eklemini geçmemeye çalışın.

2. Asla omurganızı öne doğru esnetmeyin. Bu hata bir çok sırt sakatlığının özellikle disk kaymasının sebebidir.

*1 ve 3 squatın negatif kısmı:*

*4. Tam çömelme pozisyonu:* Kalça kaslarının daha fazla çalışmasını sağlamak için bacaklarınız yere paralel pozisyondan daha aşağı inmelidir.

Buna karşın bu tekniği esnek dizleriniz ve kısa bacak kemikleriniz var ise uygulayın. Ayrıca tam çömelmeyi çok dikkatli uygulamanız gerekir çünkü omurganızı öne doğru esnemeye zorlar ve bu da bir çok sakatlığa sebep olabilir.

Hafifçe dizlerinizi kırmaya devam ederek, sırtınız çömelirken hafifçe öne doğru eğilin.

Sakatlanmaktan kaçınmak için sırtınızı her zaman düz tutun.

Bacaklarınızın üst kısmı yere paralel hale gelince, kiloyu basın, bacaklar dümdüz olana kadar kiloyu yukarı kaldırın.

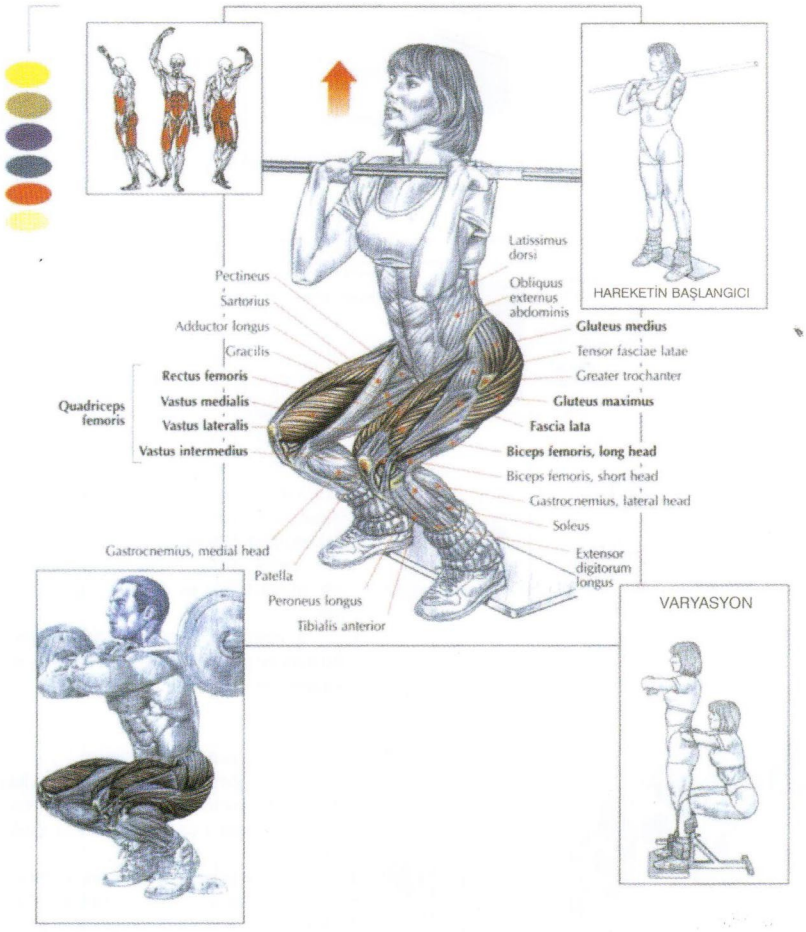
Hareketi bitirirken nefes verin.

**Varyasyonlar**:

1- Eğer yeterince esnek ayak bilekleriniz yoksa veya bacaklarınız çok uzunsa aşırı öne doğru eğilmekten sakınmak için topuklarınızın altına 5-6 cm kalınlığında bir yükselti koyabilirsiniz. İki plaka ağırlık olabilir veya bir ahşap takoz olabilir.

2- Barı omuzunuzun daha arkasına doğru alabilirsiniz böylece daha ağır kilolar kaldırmak mümkün olur. Bu daha ziyade powerlifterların kullandığı yoldur.

3- Squat hareketini her ne kadar tavsiye etmiyorsak da bunun için tasarlanmış özel makinalarda da yapabilirsiniz. Bu makinalar daha güvenli bir hareket imkanı sağlar.




## ÖNDEN SQUAT

Squat sehpasında barı ön omuzunuza gelecek şekilde tutun. Kollarınızın dirseklerden yukarı kısmı yere paralel olacak şekilde pozisyon alın. Bunu yaparken ellerinizi çapraz tutabilirsiniz. Tutuşdan sonra barı yukarı kaldırın, ayaklar gene omuz genişliğinde açık basmalı.

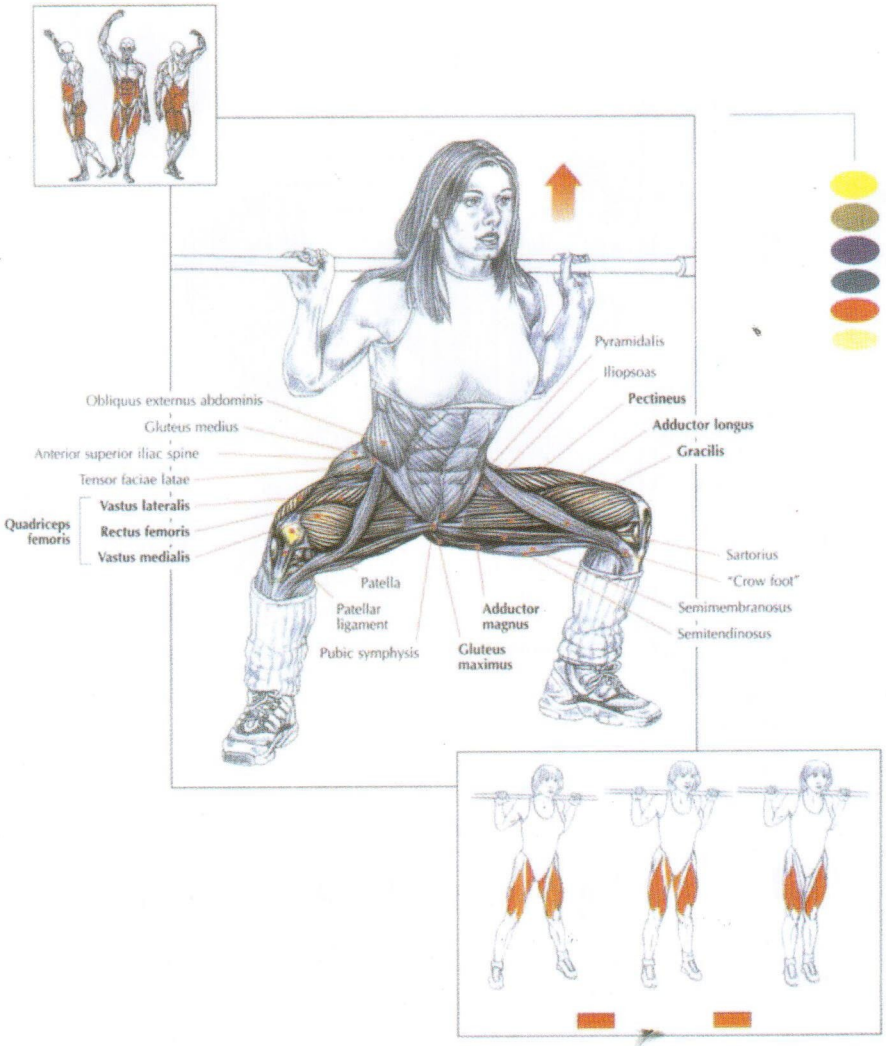
Nefes alın ve çömelin.

Başlangıç pozisyonuna geri dönün ve nefes verin.

Önden squat yaparken öne doğru eğilmemelisiniz, ama sırtınızı daima dik tutmalısınız. Dengenizi daha iyi hale getirmek ve daha çok ön bacak adalelerini çalıştırmak için topuklarınızın altına bir takoz koyabilirsiniz.

Bu tarzda yapılan squats daha çok bacakların ön kısmını yani quadriceps adalesini çalıştırır. Tabi bu hareketi çalışırken normal squat hareketine göre çok daha hafif kilolarda çalışmanız gerekecektir. Bunun nedeni daha dengeye ihtiyaç duyan bir hareket olması ve öte yandan daha çok izole hareket olup daha az sayıda adale çalıştırmasıdır.

Halterciler bu hareketi çok çalışır çünkü silkme hareketindeki kaldırış bu harekete çok benzerdir.

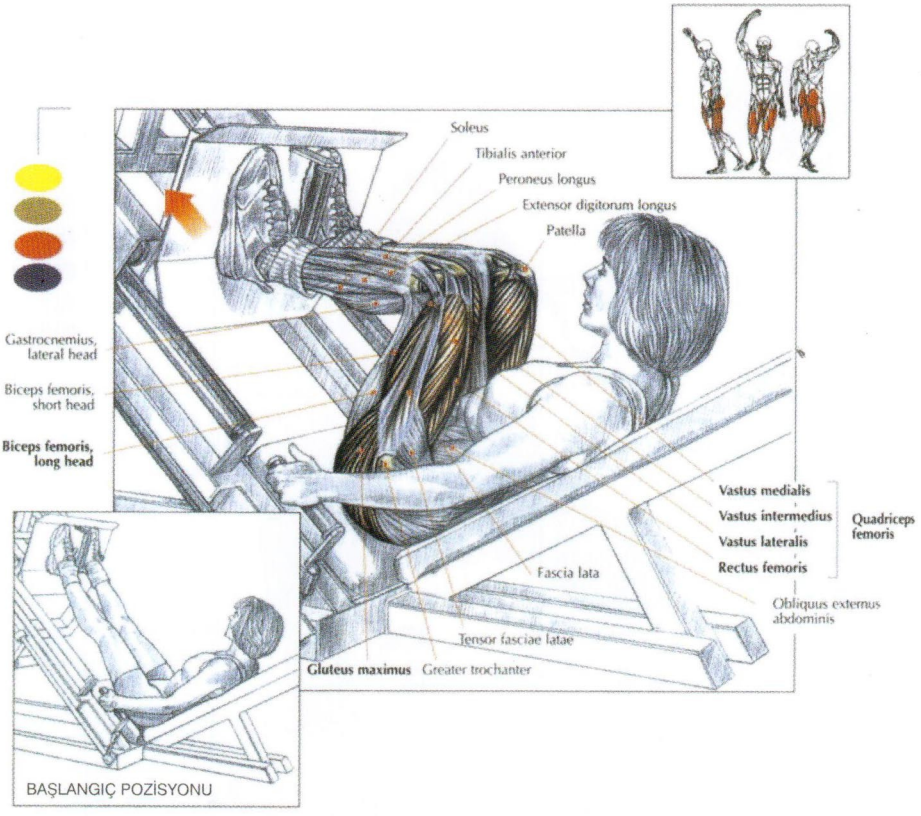



ÜÇ FARKLI AYAKTA DURUŞLA ÇALIŞMA BÖLGELERİ

**POWER SQUATS**

Bu hareket klasik squat gibidir fakat bunda bacaklar oldukça geniş ve ayak parmakları daha da bir dışarı doğru bakar. Bu hareket özellikle bacakların iç kısmındaki adaleleri çalıştırır. Ama yinede bütün bacak adaleleri aksiyona girer.

Bunlar: Öuadriceps, bütün adductors, gluteals ve harmstring grubu adaleleridir.







## LEG PRESS

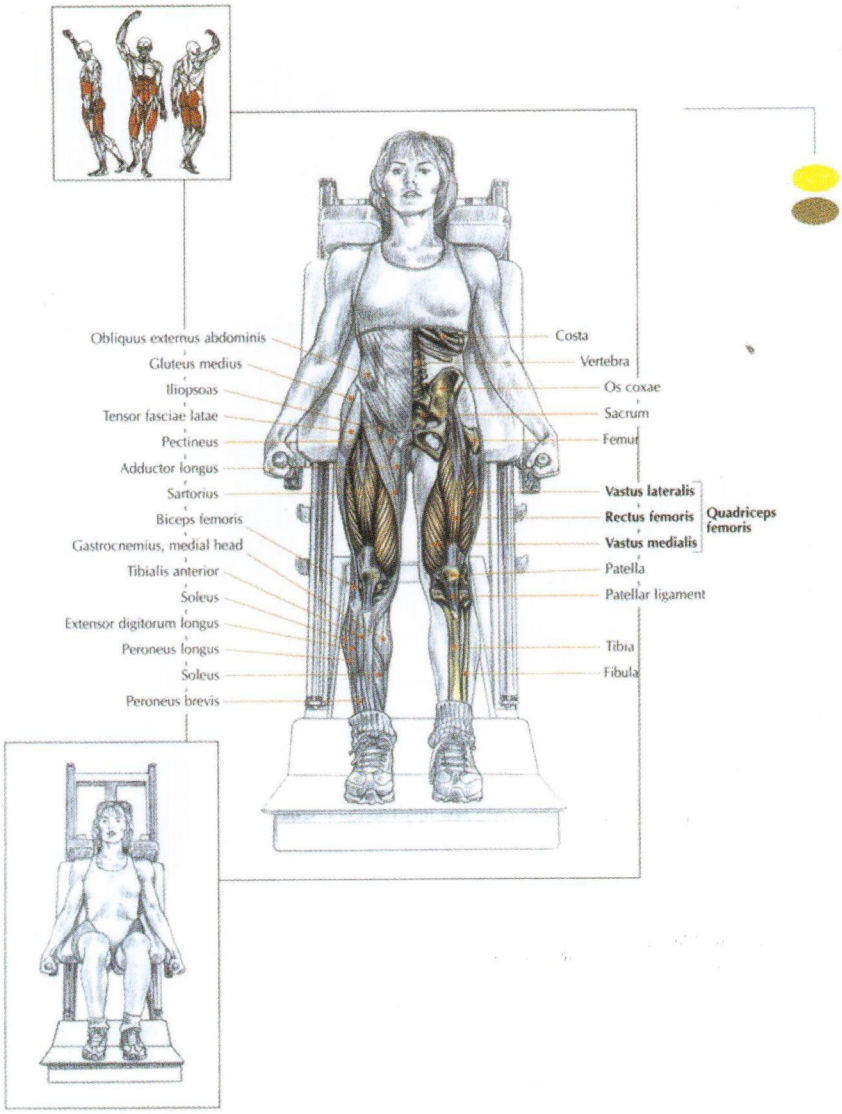
Makinaya oturun ve sırtınızı açılı sırtlığa dayayın, ayaklarınızı makinanın ayak kısmına takribi omuz genişliğinde basın.

Nefes alın, ellerinizle stopları açın ve yükü bacaklarınıza alın.

Bacaklarınızı mümkün olduğunca kontrollü olarak gidebildiği kadar bükün ve göğüsünüze kadar inmesine izin verin.

Bacaklarınızı güçlüce basarak başlangıç pozisyonunu tekrar alın.

Eğer ayaklarınızı ayak basma yerinin alt kısmına basarsanız daha çok quadriceps çalıştırırsınız. Tersine ayaklarınızı daha yukarı basarsanız daha çok arka bacak adaleleriniz ve kalça adalesi devreye girer. Eğer sırtınızda bir eklem probleminiz varsa bu hareketi squat yerine yapabilirsiniz. Ama her zaman kalçalarınızı sırt dayama pedi üzerinde tutmalısınız.




## HACK SQUATS

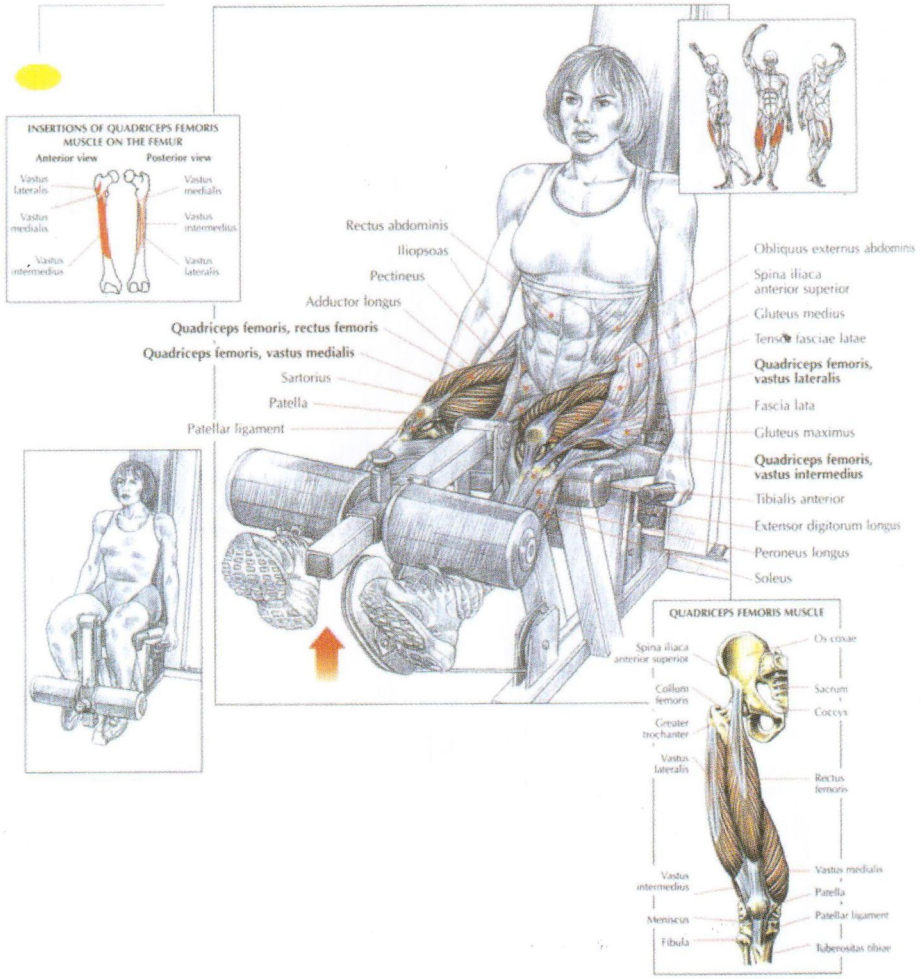
Bu hareketin özel açılı makinası vardır. Hack squat makinasına geçin ve bacaklarınızı kasarak sırtınız dayama yerine tam dayalı iken aleti yukarı kaldırın.

Nefes alın ve makinada ayakta durduktan sonra bacaklarınızı bükerek aşağı doğru inin.

Daha sonra basarak başlangıç pozisyonuna geri dönün. Hareketi tamamlarken nefes vermeyi ihmal etmeyin.

Bu hareket ön bacak adaleleri üzerindeki etkiyi en üst seviyeye çıkarır. Eğer ayaklarınızı birbirine yakın basarsanız aynı zamanda glutes adelesinde daha çok çalışma alma olur. Eğer bacaklarınızı açarsanız yan bağ adaleleri (adductors) daha çok çalışacakıtr.

Sırtınızın hareket esnasında sakatlanmaması için mide adalelerinin sıkı olmasına özen gösterin. Böylece kalça kemiğinizi korumuş olursunuz.



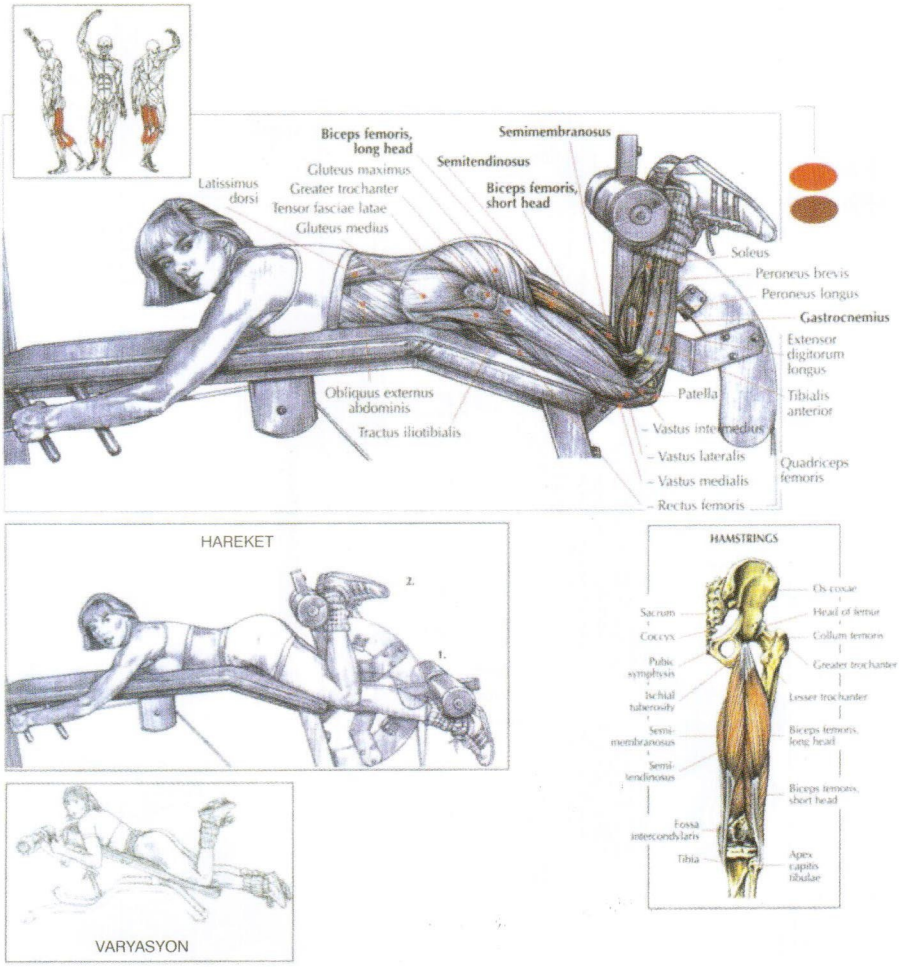

## MAKİNADA BACAK UZATMA

Bacak makinasına oturun. Oturağın her iki yanındaki tutamaçları kavrayın, böylece vücudunuzu daha sabit tutabilirsiniz. Bacaklarınızı dizden kırın ve ayaklarınızı bileklerinden makinanın pedlerine yerleştirin.

Nefes alın ve ayaklarınızı, bacaklarınızı kasarak yukarı doğru yere paralel olana kadar kaldırın.

Hareketi tamamlarken nefes verin.

Bu hareket en iyi quadriceps izole eden harekettir. Bu hareket daha ziyade yeni başlayanlara tavsiye edilir, çünkü aynı zamanda daha teknik isteyen bacak hareketlerine gerekli olan gücün kazanımını sağlayacaktır.




## YATARAK GERİYE BACAK BÜKME

Bacak makinasına yüzükoyun uzanın. Tutamaçları kavrayın, bacaklarınızı uzatın ve makinanın dönen ayaklığına ayaklarınızı topuk kısmına takın.

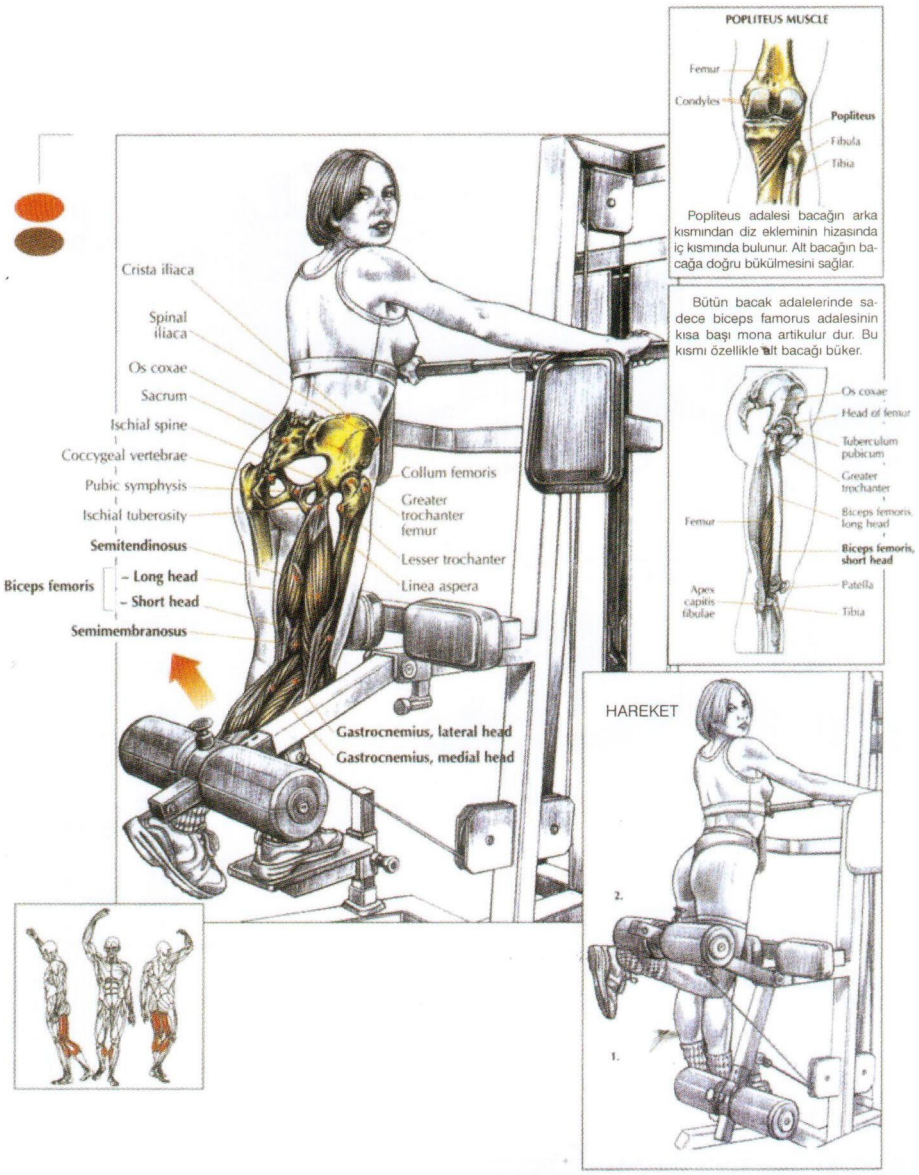
Nefes alın ve aynı zamanda kiloyu bacaklarınızı dizden geriye bükerek ayaklarınızı geriye doğru kaldırın.

Hareketi tamamlarken nefes verin.

Yavaşça başlangıç pozisyonuna dönün.

Bu hareket gastrocnemius adalesini olduğu kadar bütün arka bacak adalesi grubunu kapsar.

Basarken ayakların öne doğru kasılması daha çok arka adale grubunu, daha az bükülmesi ise gastrocnemius adalesine baskı yapar.



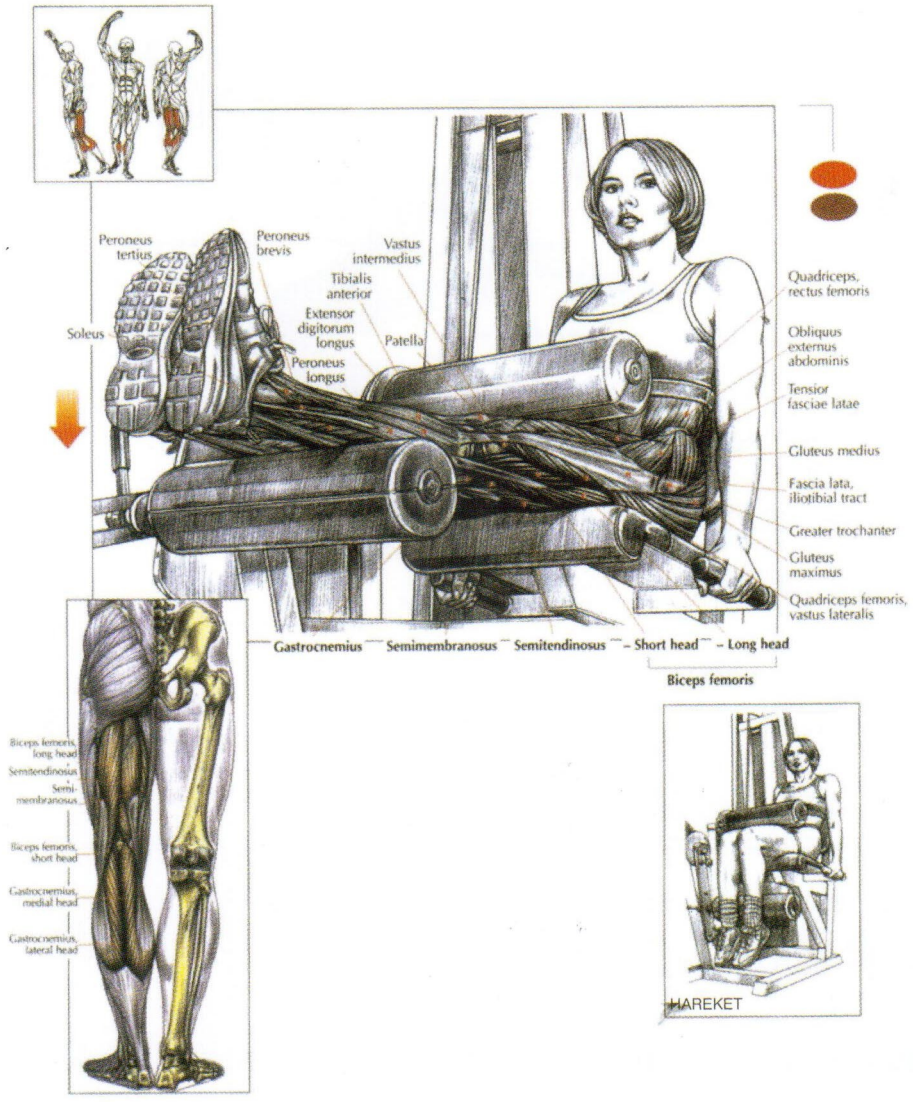

## AYAKTA ARKA BACAK GERİYE BÜKME

Makinanın basamaklarına çıkin ve ayakta durun. Bacağınızın birini pede takın ve bacağınızı düz tutun, bu sırada vücudunuzu dik tutabilmek için ellerinizle makinaya tutunarak kendinizi sabitleyin.

Nefes alın ve dizinizi kırarak ayağınızı geriye doğru kaldırın.

Nefes verin ve hareketi tamamlayın.

Bu hareket arka adale grubundaki bütün bacak adalelerini çalıştırır. Daha fazla gastrocnemius adalesi devreye sokulmak istenirse sadece ayağınızı daha fazla öne doğru çekin. Üzerindeki kasılmayı çekmek için sadece ayağınızı uzatın.




## OTURARAK BACAK BÜKME

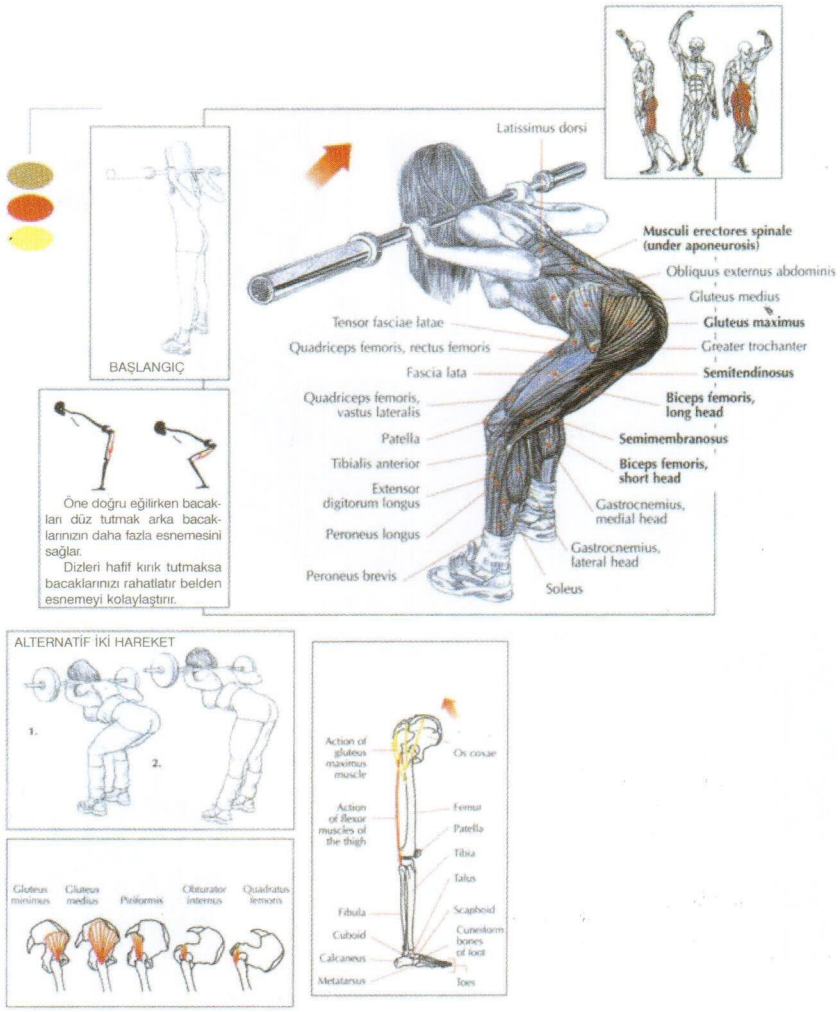
Arka bacak adaleleri grubunda sadece biceps femoris tek işlevlidir. Görevi bacak ile ilgilidir.

Bacaklarınız düz olacak şekilde makinaya oturun. Bileklerinizi makinanın pedlerinin üzerine koyun, bacak dayamasını dizlerinizin biraz üzerine indirin ve bacaklarınızı sabitleyin ve ellerinizi makinanın iki yanındaki tutamaçlardan tutun.

Nefes alın ve dizlerinizi bükerek ayaklarınızı tamamen aşağıya kadar basın.

Hareketi tamamlarken nefes verin.

Bu hareket arka bacak adalesi grubunu ve az da olsa gastrocnemius adelesini çalıştırır.




## GÜNAYDIN EGZERSİZİ

Ayaklar hafif açık şekilde ayakta durun. Ensenizin arkasına trapez üzerine veya biraz gerisine bir bar koyarak iki yandan ellerinizle dengeli bir şekilde tutun.

Nefes alın ve belinizden öne doğru neredeyse yere paralel olana kadar eğilin.

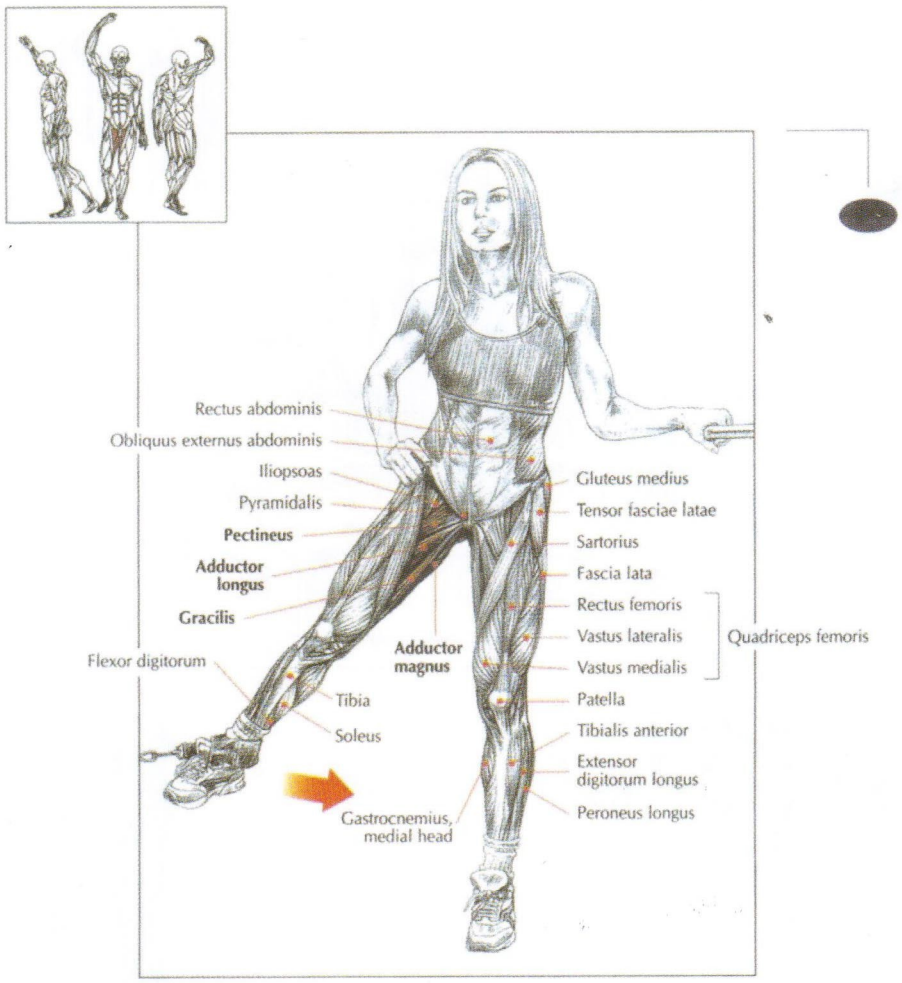
Bunu yaparken sırtınızın dik olmasına dikkat edin.

Başlangıç pozisyonuna geri dönün ve nefes verin.

Haraketi daha kolay yapmak için dizlerinizi hafifçe bükebilirsiniz. Bu hareket gluteal ve spinal erector adalelerini ve biceps femoris adelesinin kısa başı haricindeki arka bacak adalesi grubunu çalıştırır.

Daha iyi bir arka bacak adalesi çalışması sağlamak için hiç bir zaman çok ağır kilo kullanmayın. Hareketin negatif kısmı bacak arkalarını esnetmek için çok iyidir. Bu hareket düzenli olarak yapıldığında ağır kilolarda yapılan squatlarda sakatlanmaları azaltacaktır.

Bu hareket bel bölgesi adelelerini sakatlama riski yüksek hareketlerden biridir uygularken çok dikkat etmek gereklidir.



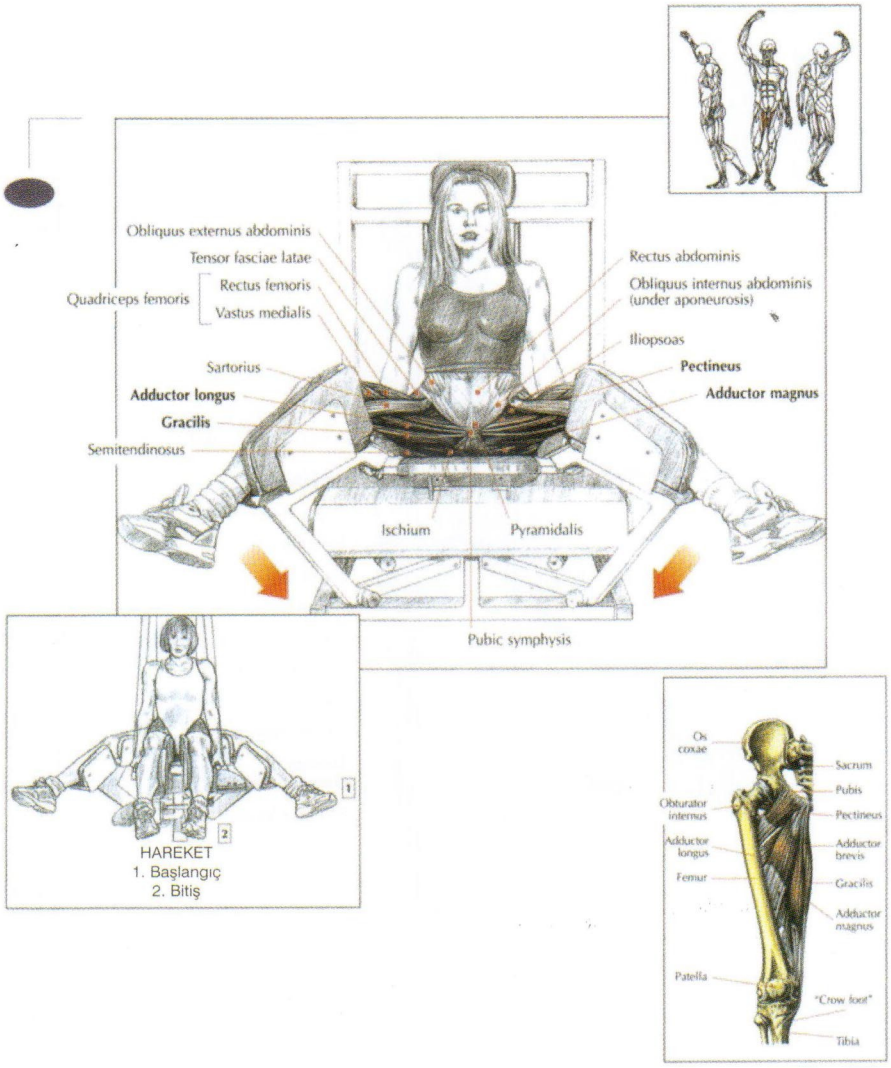

**KABLODA BACAK YANI ÇALIŞMASI**

Kablonun ucundaki bağlama pedini bileğinize takın, diğer taraftaki elinizi makinadan tutarak kendinizi sabitleyin.

Kablo bağlı olarak açık duran bacağınızı diğer bacağınıza doğru ve sonra onu çaprazlayacak şekilde içe doğru süpürme şeklinde çekin.

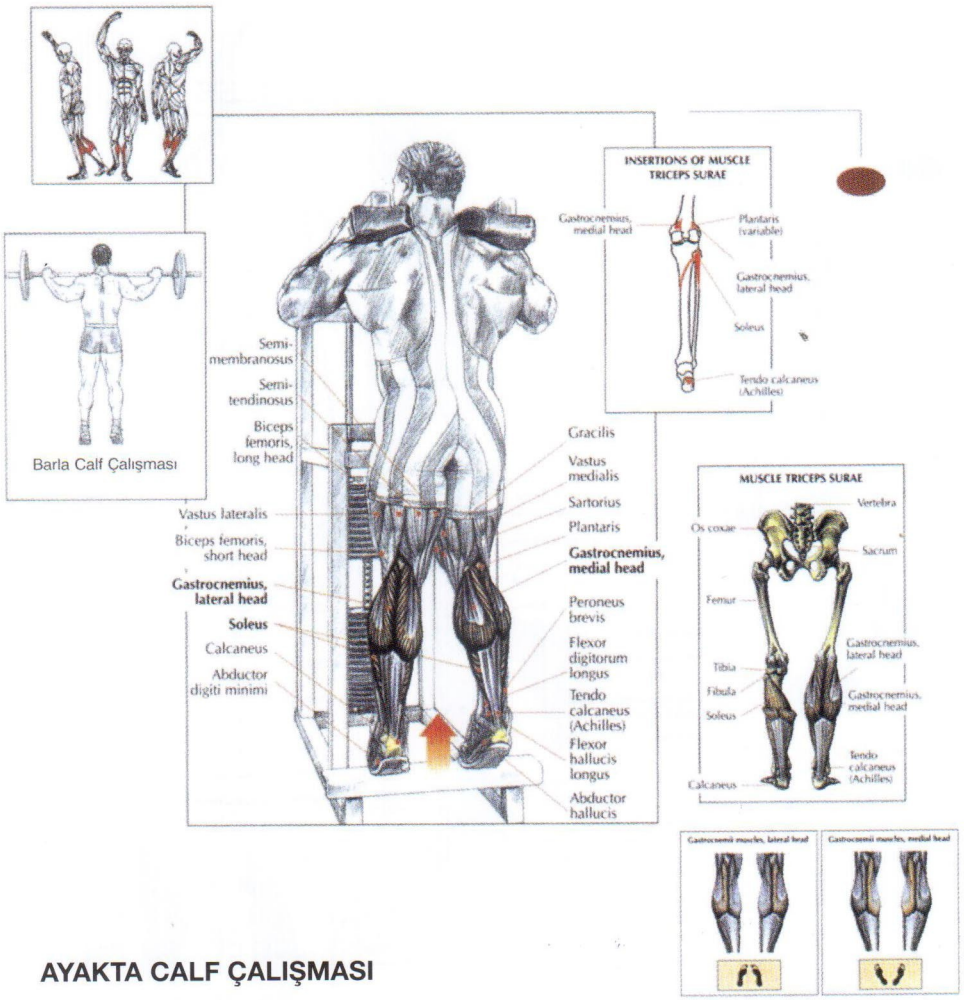
Tekrar başlangıç pozisyonuna dönün.

Bu hareket bütün adductor adelelerini içerir. (Pectineus, adductor longus, adductor magnus ve gracilus) Bacak içi adalelerini geliştirmek için mükemmel bir harekettir.




## MAKİNADA BACAK İÇİ ÇALIŞMASI

Makinaya bacaklarınızı açarak pedlere yerleştirerek oturun.
Bacaklarınızın ikisinide birden içe doğru zorlayın.
Yavaşça tekrar başlangıç pozisyonuna dönün.
Bu hareket bütün iç bacak adelelerini çalıştırır. (Pectineus, adductors, longus, adductor magnus ve gracilis) Bu harekette kabloda kullandığınıza göre daha fazla kilo kullanabilirsiniz. Ama buna karşın hareketin mesafesi daha kısadır.




## AYAKTA CALF ÇALIŞMASI

Makinaya beliniz ve sırtınız dik olarak çıkın. Makinanın fedlerini omuzunuza yerleştirin. Ayaklarınızın önde parmaklarınızın hemen gerisindeki tepeciklerin üzerine basarak topuklarınızı aşağı indirin.

Dizlerinizi gergin tutarak kiloyu ayaklarınızla basarak topuklarınızı çıkarabildiğiniz kadar yukarı yükselin.

Tekrar başlangıç pozisyonuna dönün.

Bu hareket soleus ve gastroenmius ve latereal ve medial başlardan oluşan triceps surae grubunu çalıştırır. Çalışmada gerekli gerilimi, esnemeyi doğru olarak sağlamak için, her tekrarda topuklarınızın en zirveye kadar yükselttiğinizden kiloyu yeterince yukarı bastığınızdan emin olmalısınız. Teoride sadece gastrocnemius adalesini çalıştırmak mümkün görünsede bu pratikde pek mümkün değildir.

Ama yinede hareketin vurgusunu gastrocnemius dan soleus a dizlerinizi hafifçe kırarak geçirebilirsiniz.

Varyasyonları: Bu hareketi zamanda smith machine kulanarak da uygulayabilirsiniz. Ayaklarınızın altına koyacağınız bir takoz hareketin mesafesini uzatarak etkiyi arttırır.




## TEK AYAK CALF ÇALIŞMASI

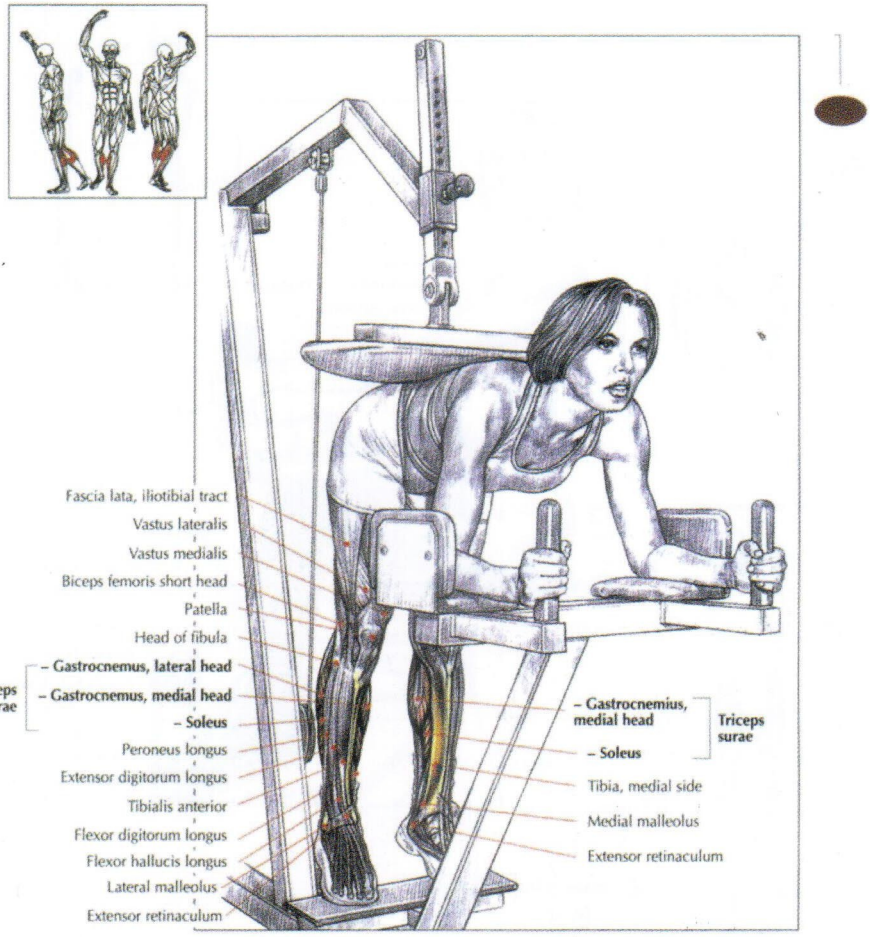
Bir takozun üzerinde tek ayağınızın ön tepeciğine basarak tek ayak üzerinde durun. Bastığınız ayağınızın tarafındaki elinize bir dumbell alın. Diğer elinizle sizi sabitleyecek bir yerden tutun.

Bastığınız ayağınızın dizini hafifçe kırık tutarak kasılı halde ayağınızın ucunu basarak topuğunuzu ve kendinizi mümkün olduğunca yukarı kaldırınız.

Tekrar başlangıç pozisyonuna dönün.

Bu hareket de triceps surae yi çalıştırır yani soleus, gastrocnemius adalelerini.

Hareketi yaparken bileklerinizin esneme sınırına kadar hareketi zorlayarak yapmaya çalışın. En iyi souncu almak için adale grubunda yanma hissi olana kadar set tekrarını yapın.



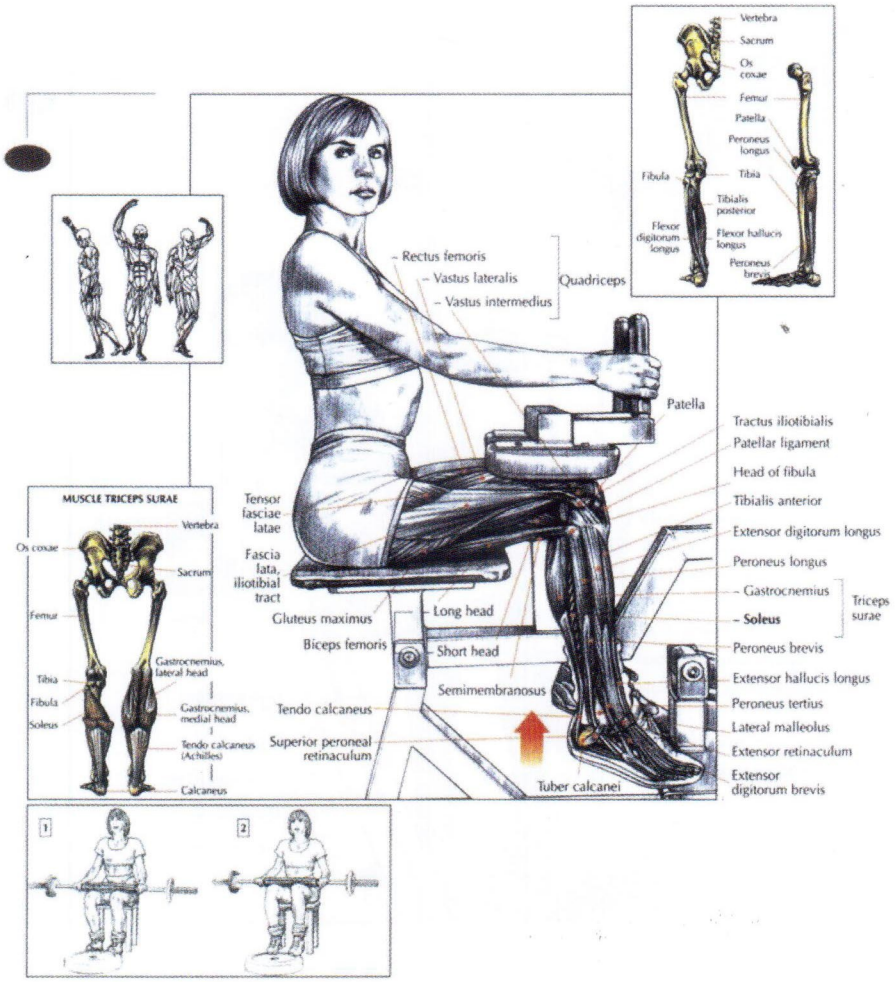

## DONKEY CALF ÇALIŞMASI

Makinaya geçin. Ayaklarınızın ön tepeciklerini ayak koyma yerlerine basın ve öne dayanarak tutamaçlardan tutun. Eğilerek belinizi sırt dayama pedine yaslayın ve kaldırın. Bacaklarınız dizinizden hafif kırık ama kasılı olarak haraketsiz kalmalı.

Topuklarınızı aşağıya mümkün olduğunca kontrollü olarak salın.

Topuklarınızı mümkün olduğunca yukarı basarak kaldırın. Bunu calf adalesi tam olarak kasılı olana kadar yapın.

Bu hareket triceps surae grubunu çalıştırır. Dizler düz tutulursa daha çok soleus adalesi çalışır.




OTURARAK BARLA CALF ÇALIŞMASI

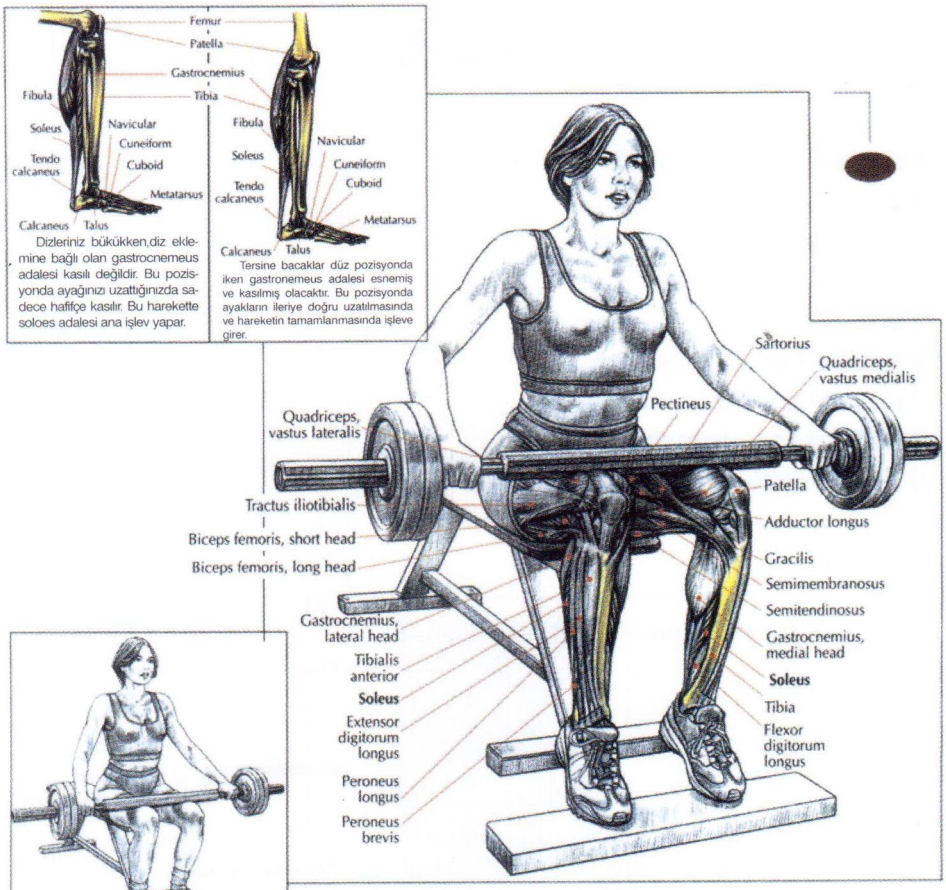
## OTURARAK CALF ÇALIŞMASI

Makinanın oturma kısmına dizlerinizin üstüne makinanın bacak pedleri gelecek şekilde oturun. Ayaklarınızın ön kısmını ayak dayama yerlerine basın.

Topuklarınızı gerilene kadar aşağıya salın.

Kiloyu basarak topuklarınızı olabilecek en yüksek noktaya kadar kaldırın.

Bu hareket daha çok soleus adalesini çalıştırır. Bu adele gastrocnemius adalesinin hemen altında ve diz eklemlerinden ayak bileği eklemine kadar uzayan adaledir.




HAREKETİN BAŞLANGICI

## OTURARAK BARLA CALF ÇALIŞMASI

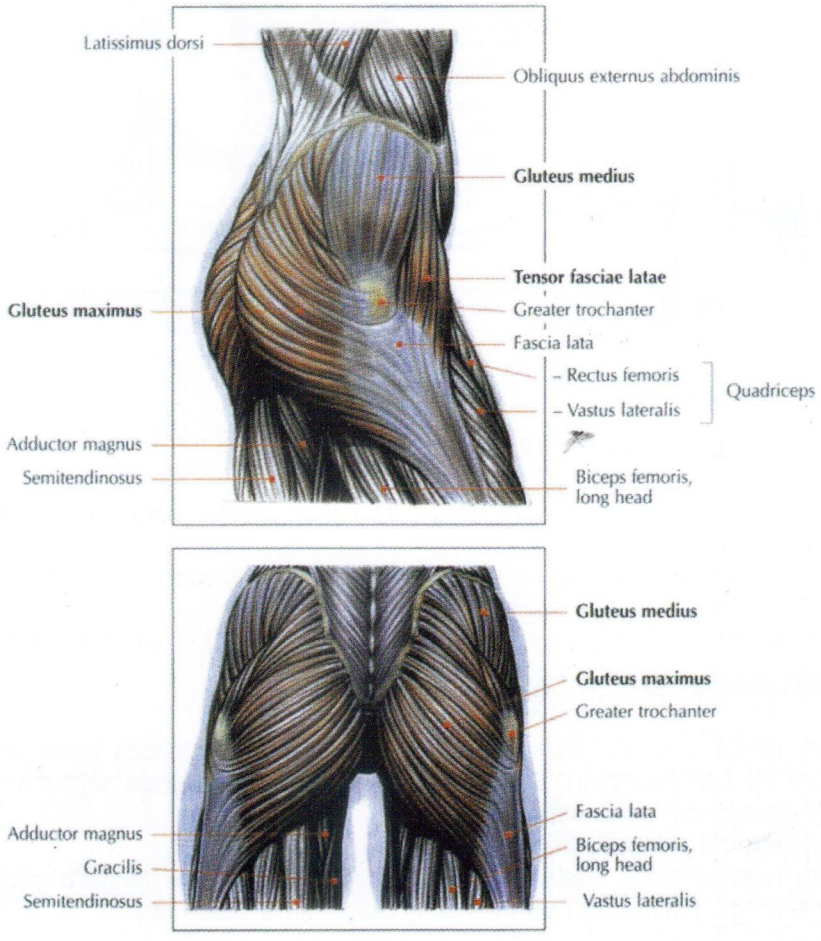
Bir bencin ucuna oturun. Ayaklarınızın ön kısmını bir takoza basın ve dizlerinizin üstüne bir bar yerleştirin. Ellerinizi barın kenarlarından denge sağlamak için tutun. Ayak topuklarınızı aşağı salın ve esnetin.

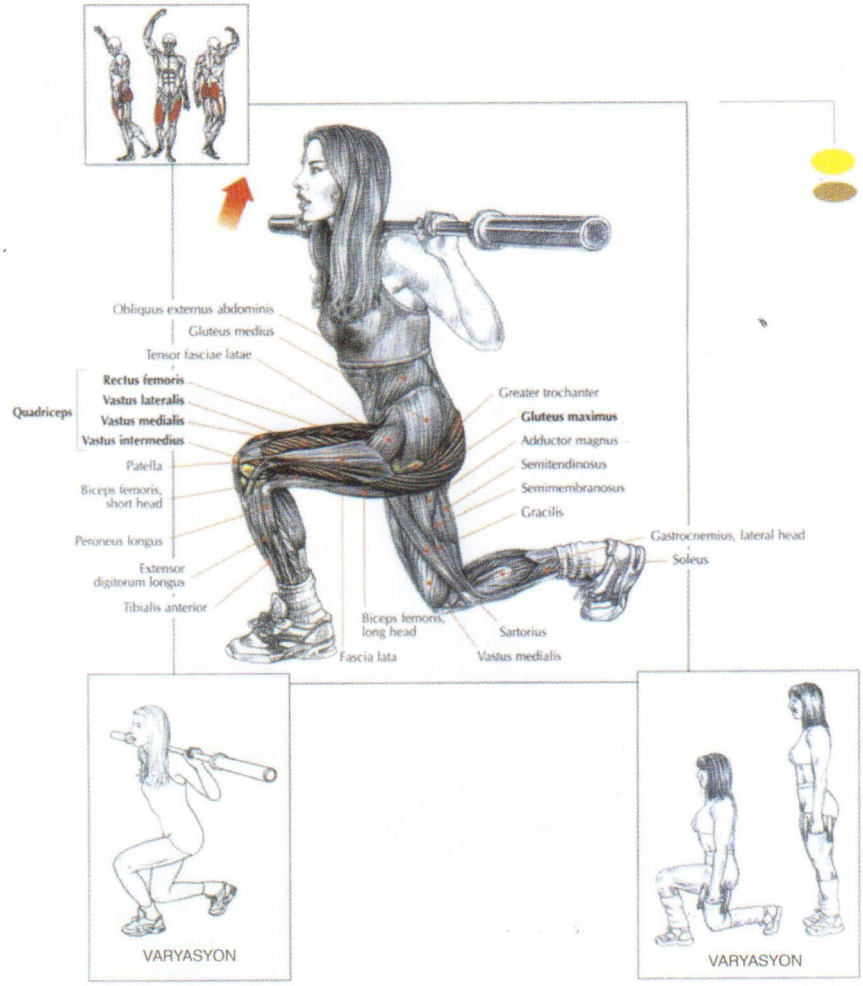
Ayaklarınızı yukarı doğru basın.

Bu hareket soles adalesini izole eder. Bu hareket ağır kilolarla çalışmaya müsaade etmez. Fakat makinanın olmadığı durumlarda kullanılabilir.

# KALÇA

**Lunges (Makas Hareketi)**
**Kablo Arkaya Bacak Bükme**
**Makinada Kalça Çalışması**
**Yerde Kalça Çalışması**
**Köprü Hareketi**
**Kablo İle Basen Çalışması**
**Ayakta Makina Basen Çalışması**
**Yerde Basen Çalışması**
**Oturarak Makinada Basen Çalışması**






## LUNGES (MAKAS HAREKETİ)

Ensenizin arkasına fazla ağır olmayan bir bar alarak kalça genişliğinde basarak ayakta durun.

Nefes alın ve öne doğru rahat bir adım atın ve vücudunuzu dik tutarak yere doğru çökün.

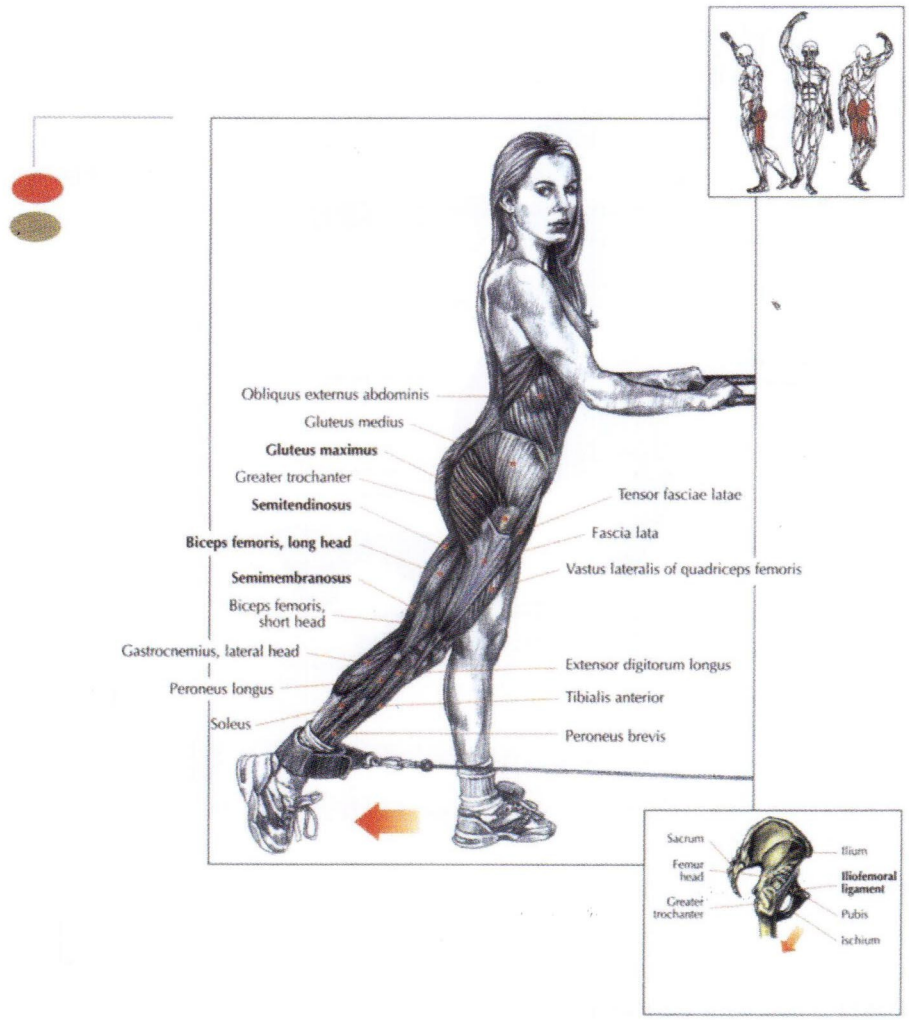
Hareketin en alt kısmında önde olan bacağınız yere paralelden biraz daha yakın olmalı.

Tekrar başlangıç pozisyonuna dönün.

Bu hareketin temel etkilediği adele gluteal bölgesidir.

Hareketi adım uzunluğunu değiştirerek çeşitlendirmek mümkündür. Basit adım daha çok quadriceps çalıştıracaktır. Uzun adım daha çok arka bacak adalesini ve glutes grubunu çalıştıracaktır.

Not: Öne doğru makas yapılırken vücut ağırlığı bir ön bir arka bacağa transfer olacağından denge sağlaması güç olan harekettir. Yeni başlayanların çok hafif kilolarla çalışmaya başlaması önerilir.




## KABLODA ARKAYA BACAK BÜKME

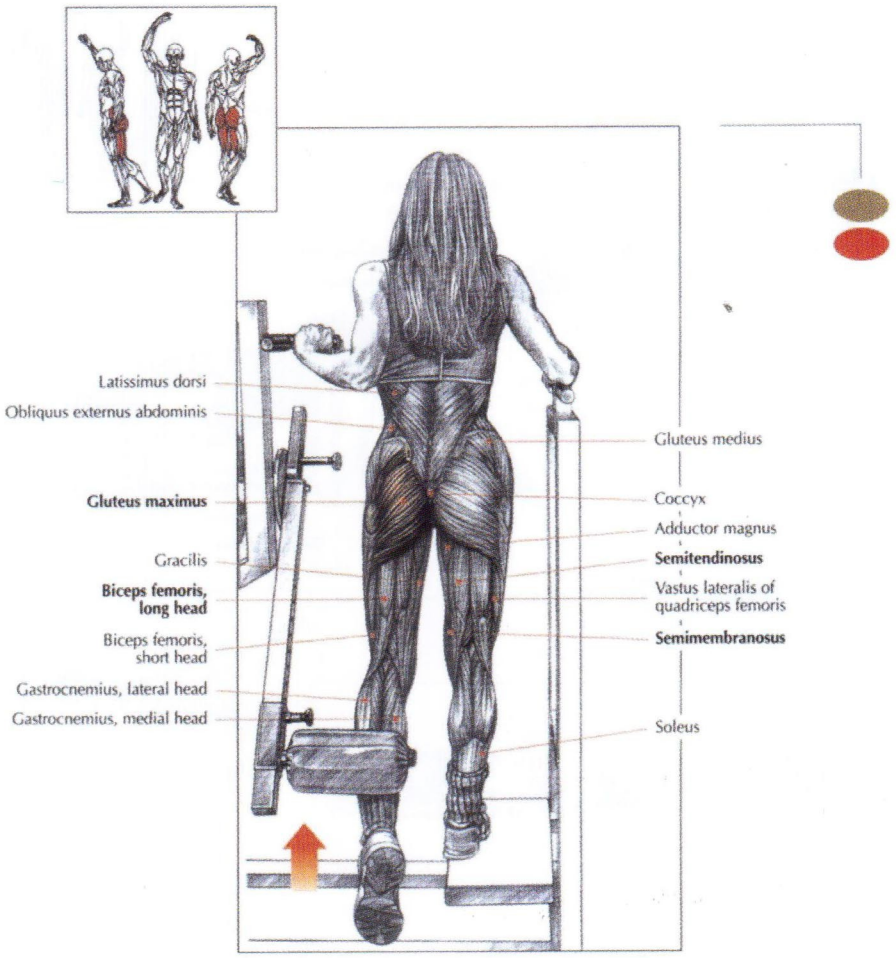
Makineye önünüz dönük halde kablonun ucundaki sabitleme pedini ayak bileğinizin tekine takın ve ellerinizle makinadan tutunarak kendinizi sabitleyin.

Pelsiv (Kalçanızı) önde sabitleyin.

Bacağınızı geriye doğru çekin.

Bu uzanma hareketi iliofemoral ligamentin sınırları ile sınırlıdır. Bu hareket glutes maksimus yani kalça adelesini çalıştırır, tabi az da olsa arka bacak adalelerinde de devreye girer.

Bu hareket düzgün bacaklar ve daha adaleli bir kalça elde etmekte faydalıdır.




## MAKİNADA KALÇA ÇALIŞMASI

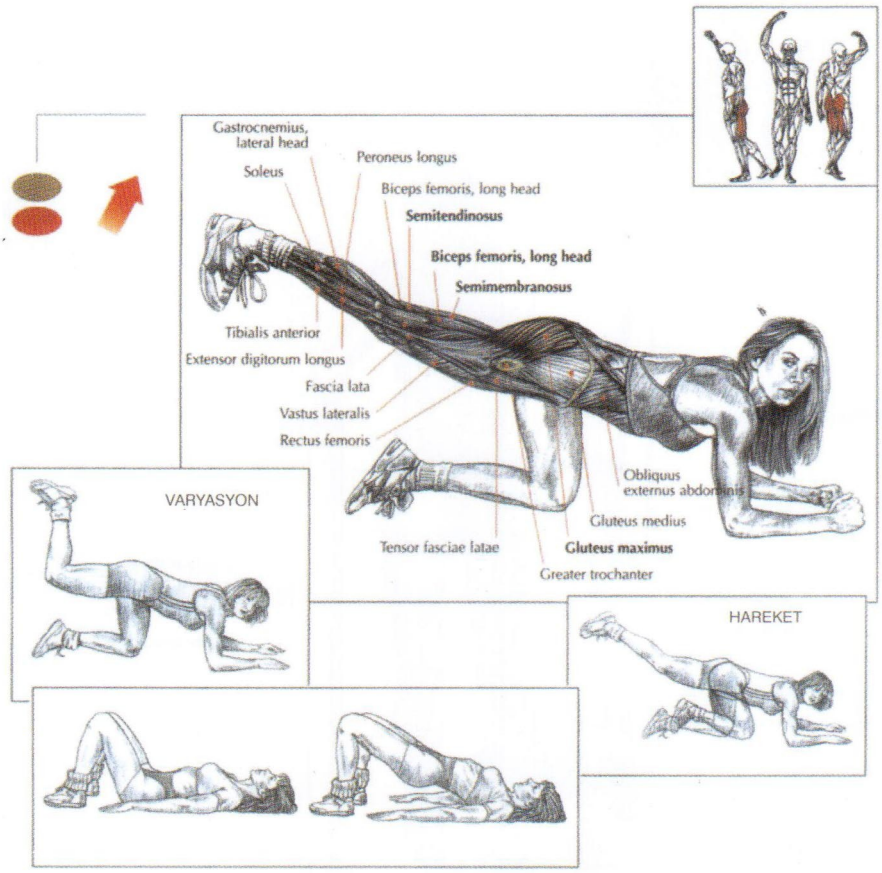
Makinanın tutamaçlarından tutun. Bacağınızın birini ayak dayama yerine dizinizle bileğiniz arasından dayayın. Diğer bacağınız biraz önde kalsın ve vücudunuz hafif öne eğik olsun.

Nefes alın ve bacağınızı geriye doğru tamamen esneyene kadar savurun.

En üst noktada bir iki saniye kasılı olarak tutun ve tekrar başlangıç pozisyonuna dönün.

Hareketi tamamlarken nefes verin.

Bu hareket gluteal adelesini çalıştırır. Aynı zamanda ikincil olarak semitendinosus, semimembranosus ve biceps femoris long head çalıştırır.




## YERDE KALÇA ÇALIŞMASI

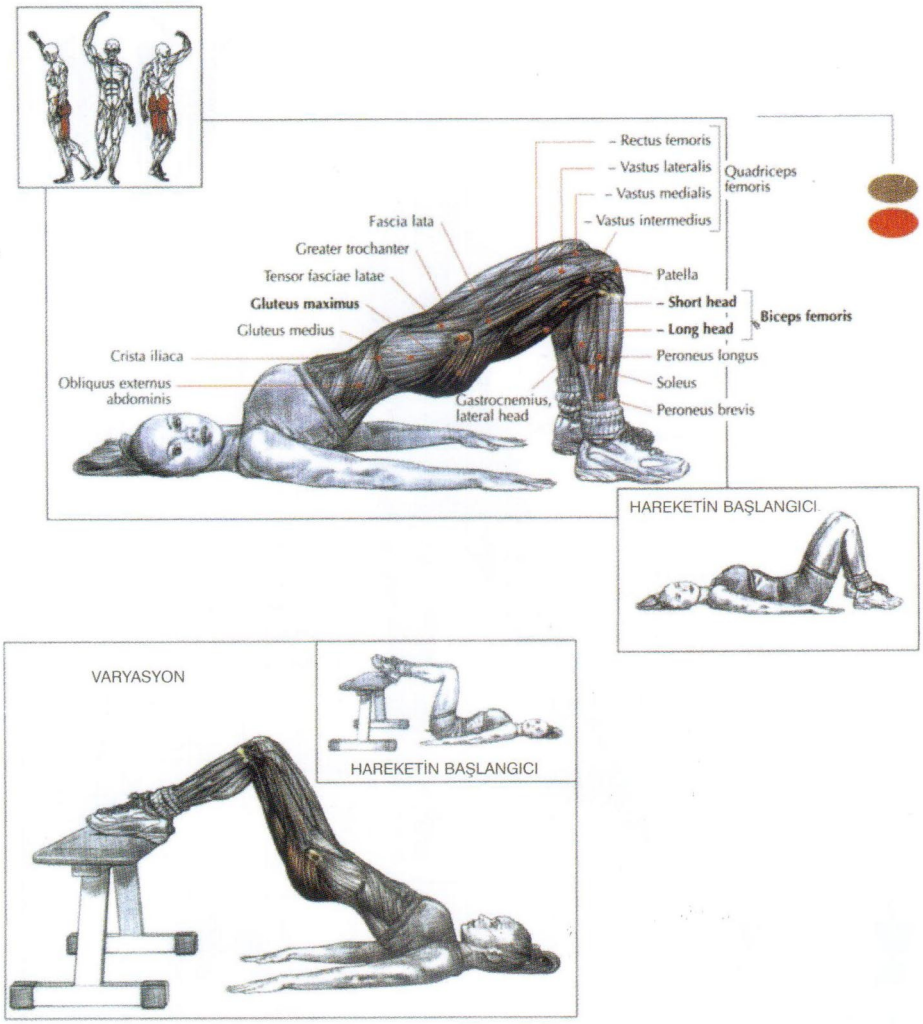
Tek dizinizin ve dirseklerinizin üzerinde bir jimnastik petine kedi pozisyonunda durun.

Diğer bacağınızı dizden kırarak göğüsünüze doğru çekin.

Çektiğiniz bacağınızı geriye doğru sonuna kadar savurun.

Bu hareketi uygularken bacağınızı savurur ve geriye doğru esnetirseniz hem hamstring hemde gluteal yani arka bacak ve kalça adalesini beraber çalıştırmış olursunuz. Bacağınızı tüm hareket boyunca dizden kırık olarak sabitlersiniz sadece kalça adalesi etkili olarak çalışır.

Daha yoğun bir çalışma için ayak bileklerine ufak bir ağırlık bağlanabilir. Bu hareket uygulaması rahat fakat bir o kadar etkili olan hareketlendendir. Bu hareket aerobic derslerinde çok popüler olan hareketlerdendir.




## KÖPRÜ HAREKETİ

Bütün sırtınız yere değecek şekilde yere yatın. Ellerinizi vücudunuzun yanında yere yaslayın, dizlerinizi 90 derece kırarak topuklarınızı kalçalarınıza doğru çekin.

Ayaklarınızı yere basarak kalçanızı yukarı olabildiğince yukarı itin.

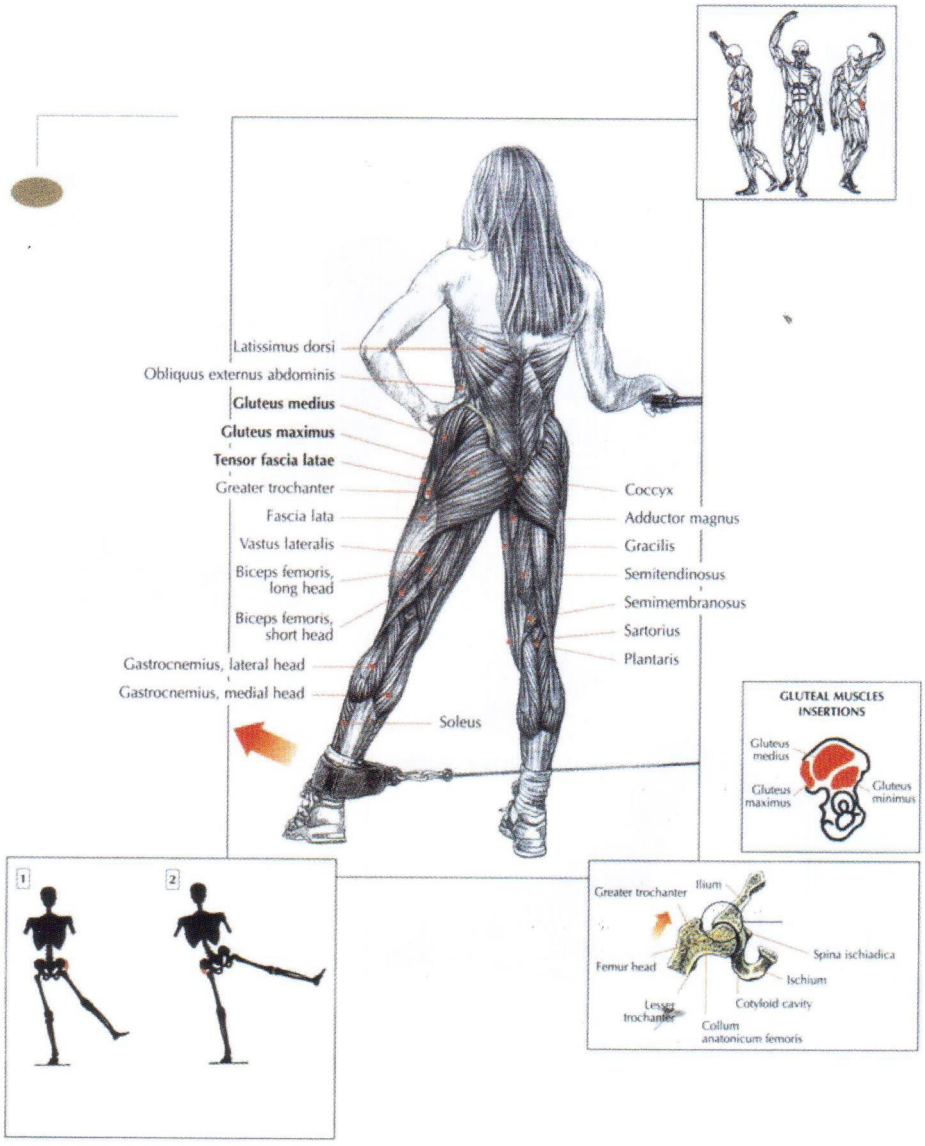
En üst noktada bir iki saniye tutun. Daha sonra kalçanızı yavaşça yere indirin.

Hemen tekrar edin.

Bu hareket arka bacak ve kalça adalelerini çalıştırır.

Her tekrarın sonrasında yeterince kasılma almalısınız.

Not: Bu basit hareketin ne kadar etkili olduğu ispatlanmıştır ve aerobic sınıflarında çok kullanılmaktadır.




## KABLO İLE BASEN ÇALIŞMASI

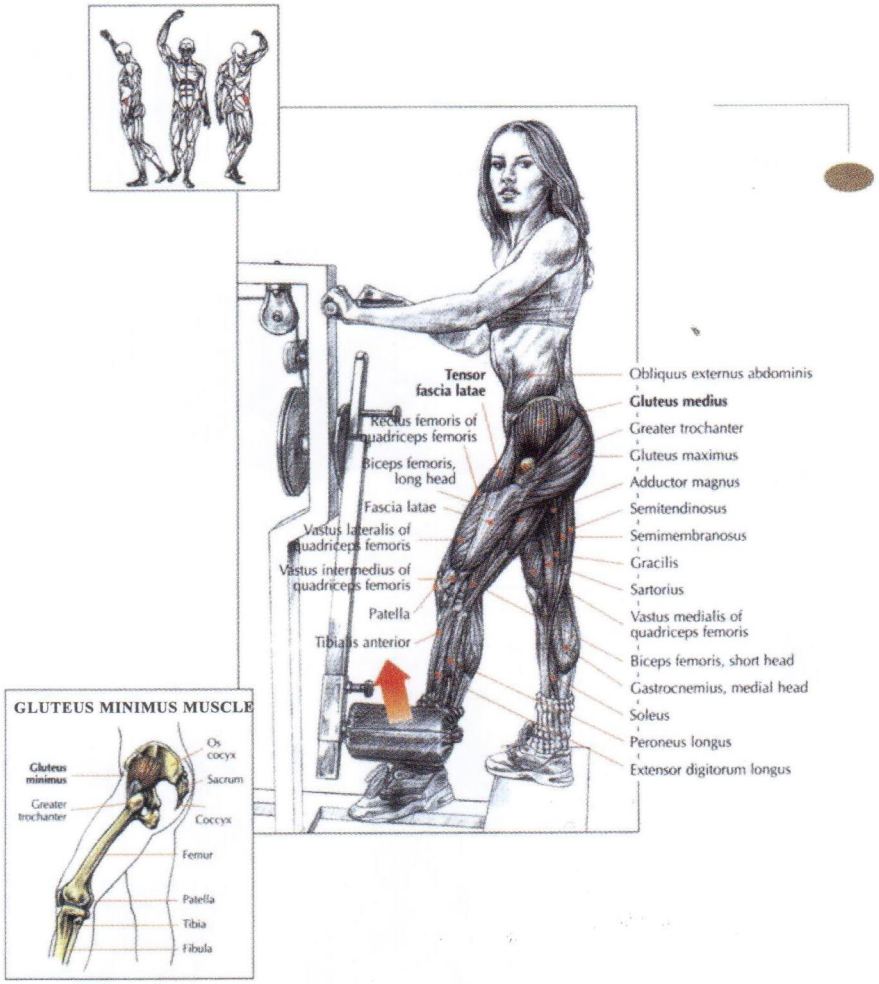
Alttan gelen kabloyu bağlama aparatı ile makineye ters taraftaki ayak bileğinize bağlayın.

Makinaya tutunarak kendinizi sabitleyin.

Bacağınızı yana doğru açın.

Aynı hareketi diğer bacağınız ile tekrarlayın.

Bu hareket gluteus maksimus ve guluteus minumum kaslarının derinliklerini ayrıca fascia latea adalesini çalıştırır.



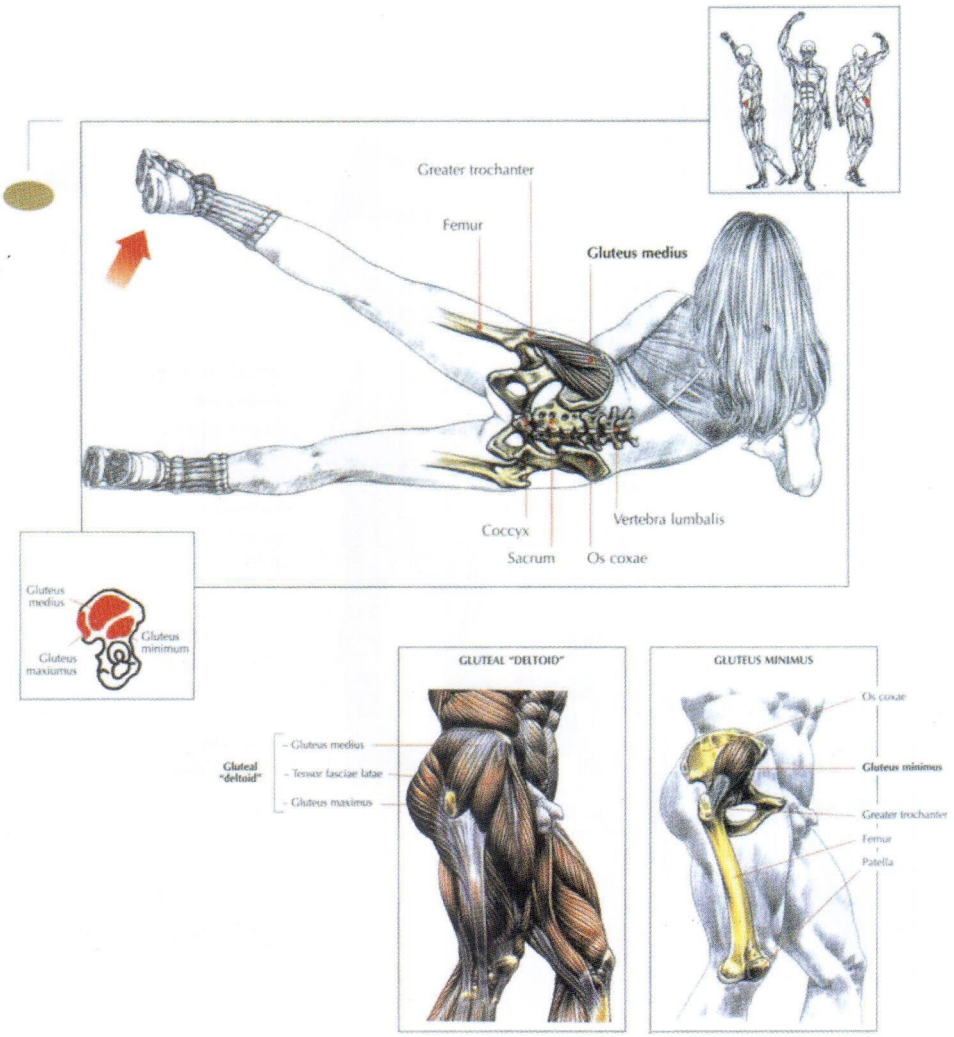

## AYAKTA MAKİNA BASEN ÇALIŞMASI

Makinanın karşısında durunuz ve bir ayağınızı ayak koyma yerine koyun. Diğer ayağınızı ayak yaslama yerine ayak bileğinizin hemen üstünden yaslayın.

Bu bacağınızı yana doğru açabildiğiniz kadar yükseğe kaldırın.

Dikkat edin bu yana açış mesafesi oldukça kısıtlıdır çünkü bacak kemiği yana doğru açılımda kalça kemiği tarafından durdurulur.

Bu hareket glutes maksimus ve gluetus minimus gelişimi için mükemmeldir. Ayrıca bu hareket tensor fascia latae kasını da çalıştırır.



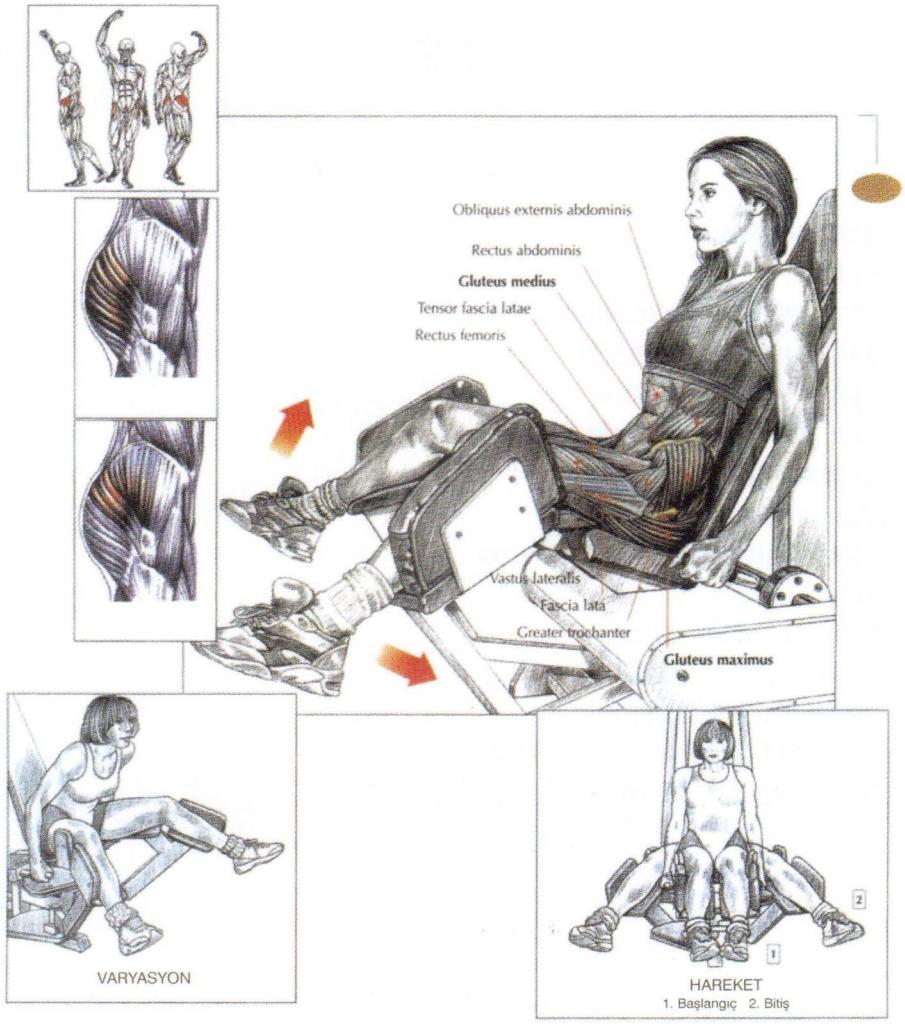

## YERDE BASEN ÇALIŞMASI

Yerde uygun bir jimnastik pedinin üzerine bir yanınızın üzerine yatın.

Yukarıda olan bacağınızı yukarı doğru 70 derece kadar kaldırın. Bunu yaparken bacağınızı düz tutun, dizinizi kırmayın.

Tekrar başlangıç pozisyonuna dönün ve hemen tekrarlayın.

Bu hareket gluteus maksimus ve gluteus minimus adalesini çalıştırır. Hareketin çalışma aralığını artırıp azaltabilirsiniz. Daha fazla fayda sağlamak için hareketin en üst seviyesinde bacağınızı bir iki saniye yukarıda adaleleri sıkılı tutun. Farklı açılardan çalıştırmak için bacağınızı hafif öne veya hafif geriye doğru kaldırabilirsiniz. Daha fazla yüklenme için bileğinize yumuşak hafif bir kilo bağlaması yapılabilir.




## OTURARAK MAKİNADA BASEN ÇALIŞMASI

Makinanın oturma kısmına oturun ve bacaklarınızın yanlarını yaslanma yerlerine yaslayın.

Bacaklarınızı kendinizi aşırı zorlamadan mümkün olduğunca dışa doğru açın.

Tekrar kontrollü şekilde başlangıca dönün ve tekrarlayın.

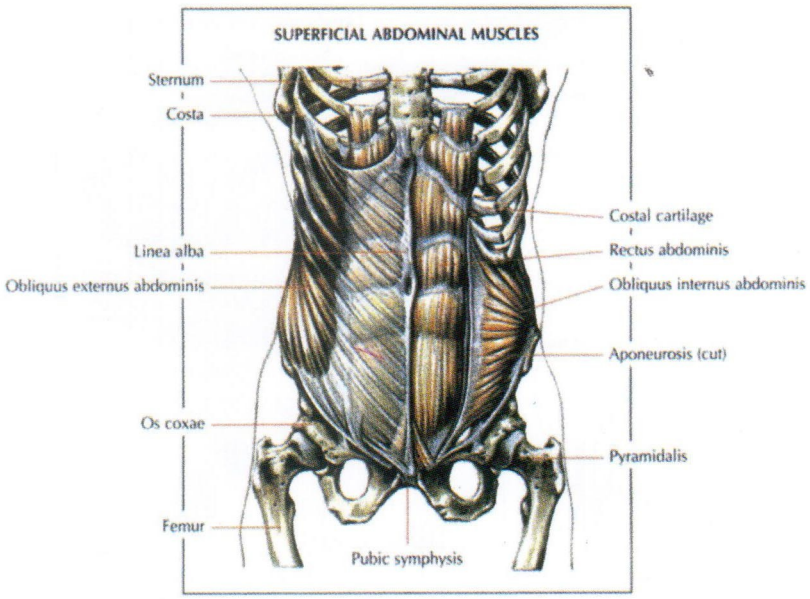
Eğer makinanın sırt yaslanma kısmı eğimli ise gluteus medius kası çalışacaktır, eğer makinanın sırtı dik ayarlanmışsa gluteus maksimus kası çalışacaktır. İdeal olanı her sette sırtınızın eğimini değiştirerek hepsini farklı farklı çalıştırmaktır. Örneğin 10 tekrar sırtınız yaslanma tahtasına dayalı olarak ikinci seti ise 10 tekrar öne doğru eğilerek yapın.

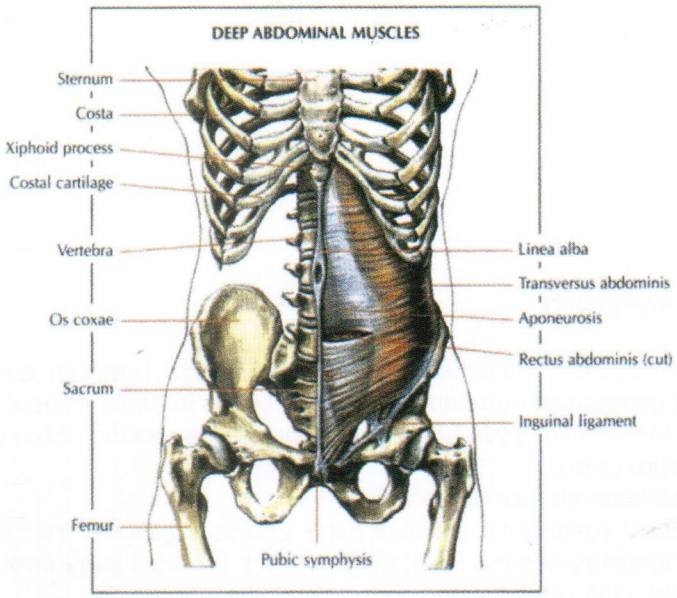
Bu egzersiz üst basen kısmında daha fazla şekil verme yeteneğinden dolayı çok faydalıdır. Bu hareket kalçalara yuvarlak bir şekil verecektir. Bu da belinizi daha ince gösterecektir.

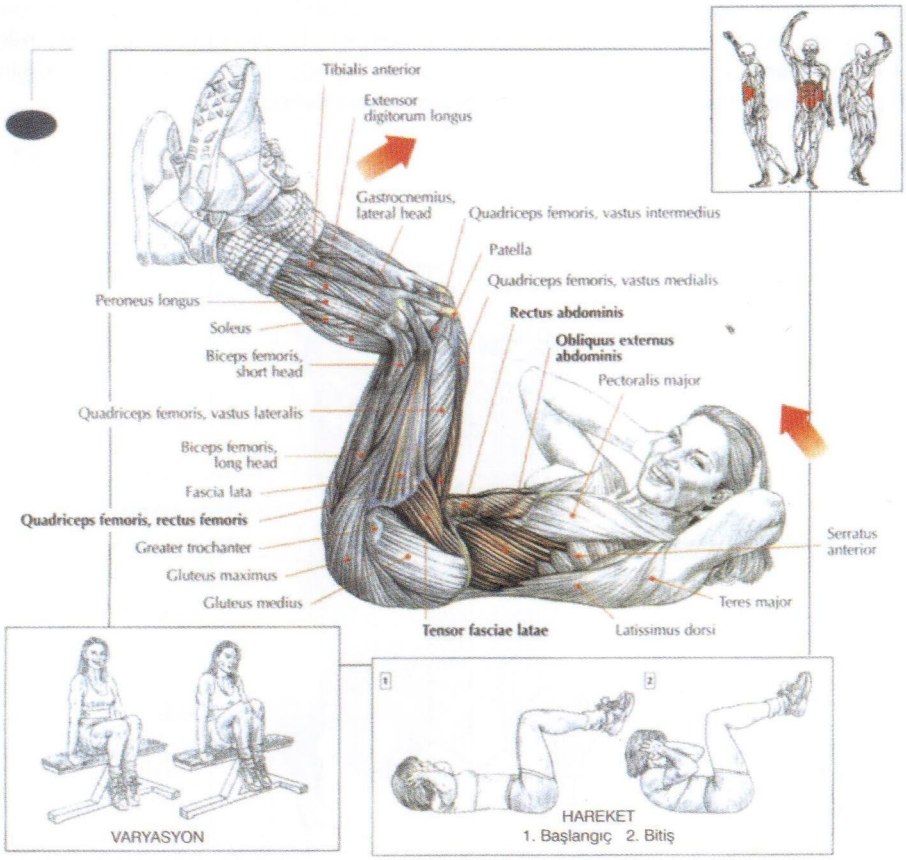
# MİDE

Çakı Hareketi
Mekik
Spor Salonu Merdivenlerinde Mekik
Baldırlar Benchte Mekik
Eğimli Sehpada Mekik
Özel Mekik Sehpasında Mekik
Kabloda Çakı Hareketi
Makinada Çakı Hareketi
Eğimli Sehpada Bacak Kaldırma
Karına Bacak Çekme
Asılarak Bacak Çekme
Sopa Çevirme; Twist
Dumbella Yana Eğilme
Roma Sehpasında Yana Eğilme
Makinada Bel Çevirme

Aslında bu çok daha fazla üzerinde durulması gereken bir başlık olmasına rağmen, eğer bel kısmınızda sorunlarınız varsa, bir sakatlığınız varsa, mide kası çalışmalarında bu bölgenizin hareketsiz tutmanız gerekir. Bu yüzden doğrudan rektus abdominis kasını uzatma - kısaltma yapmadan göğüs kafenizi leğen kemiğinize doğru çeken mide kasını izole eden hareketlere yönelmelisiniz.





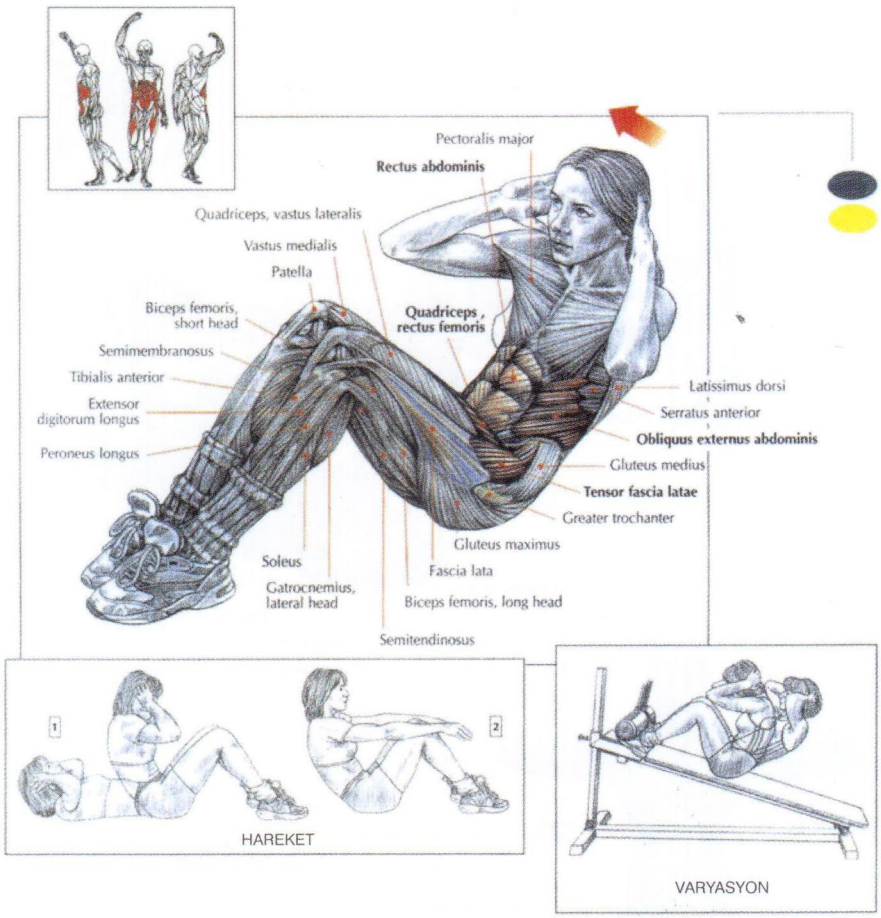

## ÇAKI HAREKETİ

Sırtınızın üzerine jimnastik pedine yatın. Ellerinizi başınızın arkasına koyun. Bacaklarınızı çaprazlayın dizlerinizden bükerek yukarı 90 derece kadar kaldırın.

Nefes alın ve aynı anda hem omuzlarınızı yerden kaldırın hem de dizlerinizi göğsünüze doğru çekin.

Hareketi tamamlarken nefes verin.

Bu hareket özellikle rectus abdominis adalesini çalıştırır. Yani üsten ikinci adale. Yan karın adalelerine daha fazla ağırlık vermek için sola sağa doğru dönme hareketi de hareketin içine katabilirsiniz.




**MEKİK**

Sırtınızın üzerine bacaklarınız dizlerden kırık, ayaklarınız yerde olarak yatın. Ellerinizi kafanızın arkasına koyun.

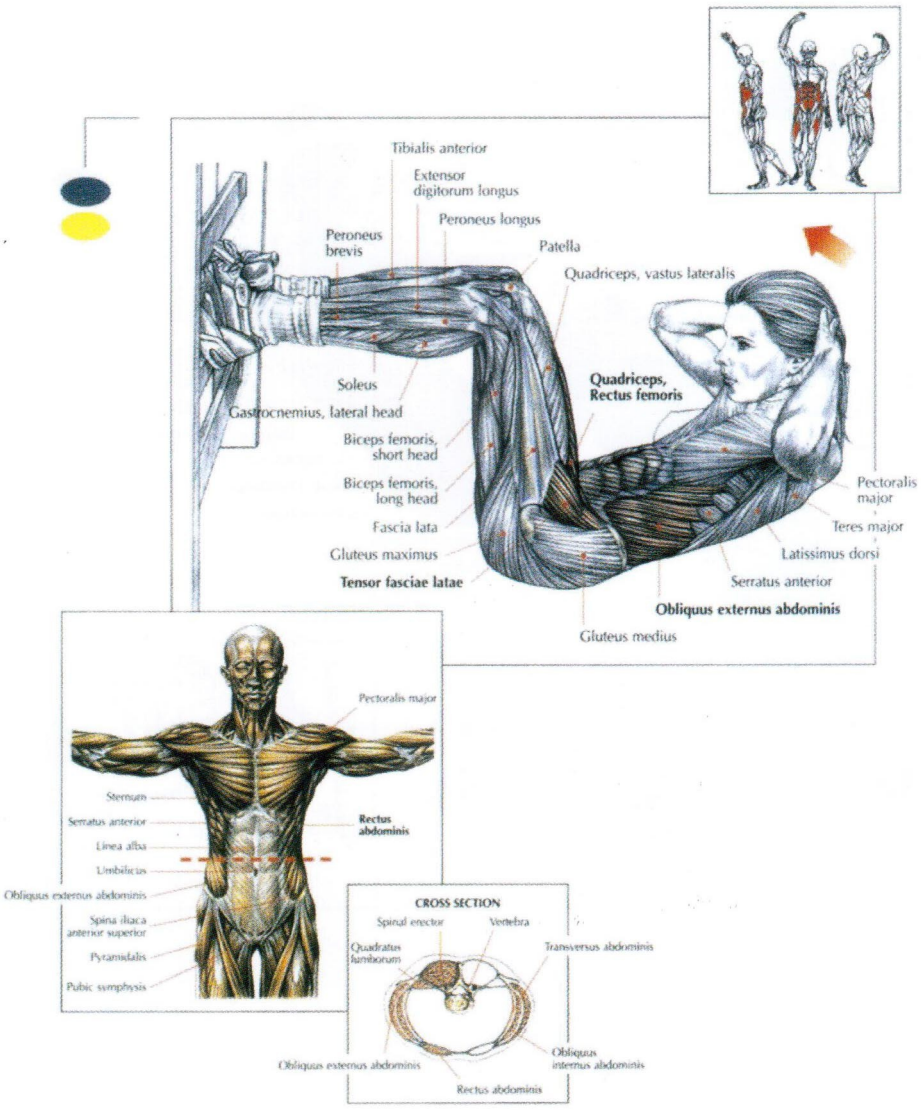
Nefes alın ve vücudunuzu yuvarlayarak omuzlarınızı sonra daha alt kısmını yerden kaldırınız.

Hareketi tamamlarken nefes verin.

Tekrar başlangıç pozisyonuna vücudunuzu tamamen yere yatırmadan dönün.

Bunu karın adalelerinden sıkı bir yanma hissi gelene kadar tekrarlayın.

Bu hareket mide adalelerini çalıştıracaktır. Ayrıca bel bölgesinde olan hip ffexors, obligues, rectus abdominis çalışır.




## SPOR SALONU MERDİVENİNDE MEKİK

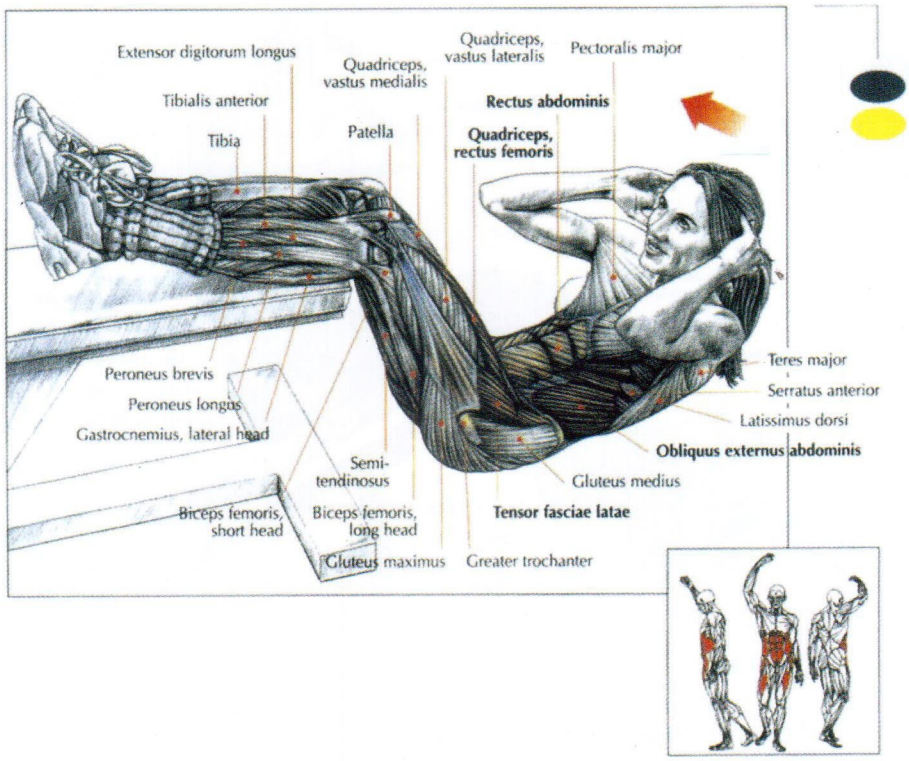
Sırtınızın üzerine yatın ve ayaklarınızı hafif yukardan ve dizler bükük halde merdivene takın.

Ellerinizi başınızın arkasına koyun.

Nefes alın ve vücudunuzu bükerek yerden kalkabildiğiniz kadar yukarı kalkın.

Hareketi tamamlarken nefes verin.

Bu hareket ana olarak rectus abdominis kasını ve ikincil olarak iç ve dış obliqleri çalıştırır. Daha fazla bel bölgesi kasını çalıştırmak için ayaklarınızı daha aşağı takın ve kendinizi daha öteleyin.




## BALDIRLAR BENCTE MEKİK

Sırtınızın üzerine yatın ve dizlerinizden alt kısmını bir bencin üzerine, dizlerinizi kırarak koyun. Ellerinizi başınızın arkasına koyun.

Nefes alın ve omuzlarınızı yerden kaldırın.

Dizlerinize başınızla değmeye çalışın.

Hareketi tamamlarken nefes verin.

Bu hareket de rectus abdominis kasına yöneliktir. Özellikle üst kısmı için yapılır. Eğer kendinizi bencin daha ötesine koyar ve kalça kısmınızın hareketine izin verirseniz iliopsoas, tensor fasciae latae ve rectus femoris adaleleri de ikincil olarak çalışacaktır.




## EĞİMLİ SEHPADA MEKİK

Eğimli bence oturun ve ayaklarınızı yukarıdan takın. Ellerinizi başınızın arkasına yerleştirin.

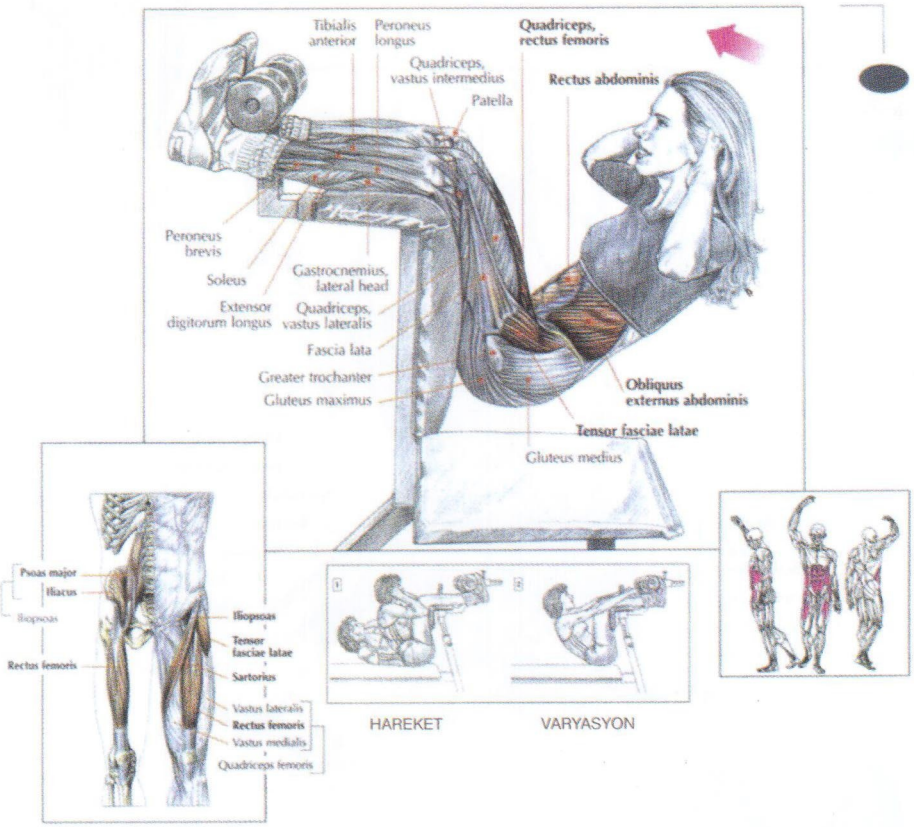
Nefes alın ve vücudunuzu 20 dereceden az kaldırın.

Vücudunuzu tekrar geriye doğru salın. Bu esnada vücudunuzu hafif bükük tutmak çok daha verimli olacaktır.

Hareketi tamamlarken nefes verin.

Bu hareket bütün rectus abdominis duvarını çalıştıracaktır. Bunun yanı sıra iliopsoas, tensor fasciae latae, rectus femoris adaleleri de bacak adaleleri olarak katılacaktır.

Bu hareket dönme hareketi de katılarak yapılabilir. Ama bencin eğimini artırmanın çok bir faydası yoktur. Hareketin kendisine konsantre olmak ve gerçekten adalenin çalıştığından emin olmak çok daha önemlidir.




## ÖZEL MEKİK SEHPASINDA MEKİK

Sehpaya ayaklarınızı takarak yerleşin. Vücudunuzun üst kısmını yere paralel olacak şekilde tutun ve ellerinizi başınızın arkasına koyun.

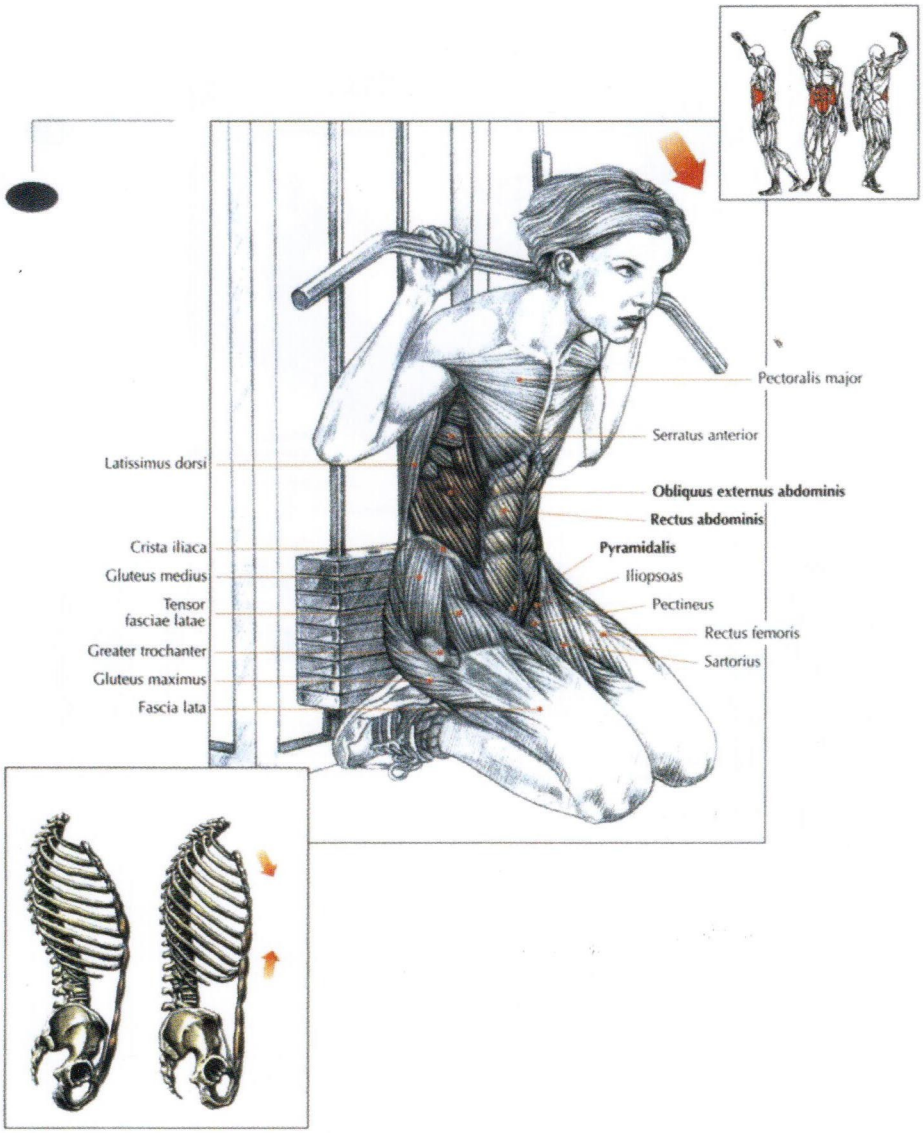
Nefes alın ve vücudunuzu yukarı doğru bükün.

Kafanızı dizinize değdirmeye çalışın.

Hareketi tamamlarken nefes verin.

Bu hareket rectus abdominis kasını geliştirmede çok etkilidir. İkincil etkisi yan karın adaleleri üzerinde olacaktır. Yine üst bacak adaleleri de devreye girecektir.

**Not:** Yeni başlayanlar bu hareket için gerekli kuvvet kazanımı için daha önce daha kolay hareketlerle başlamalıdır.



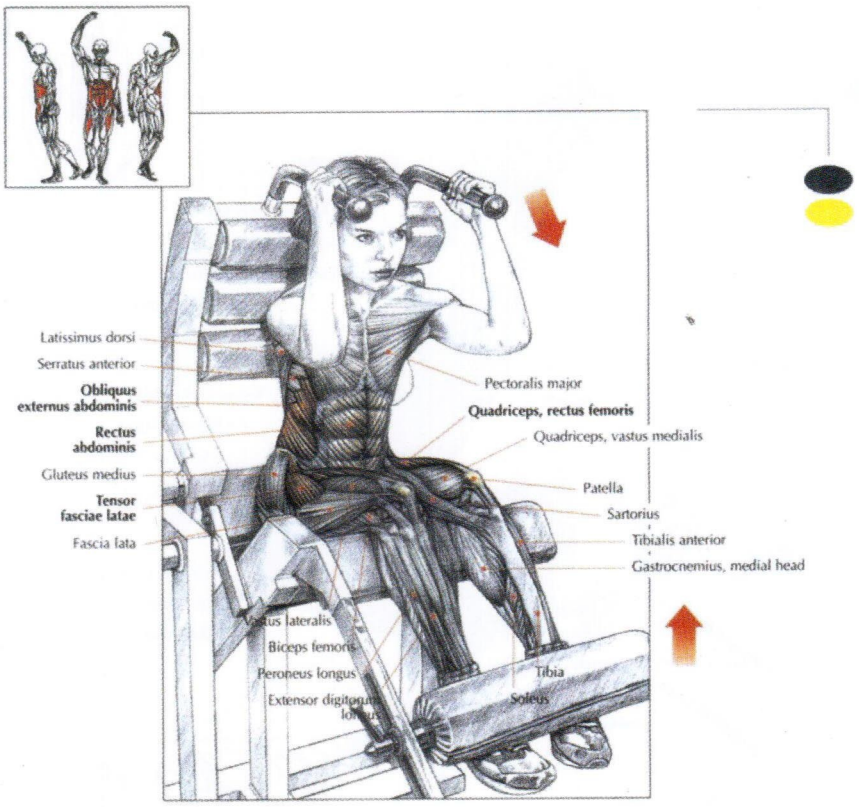

## KABLODA ÇAKI HAREKETİ

Sırtınız makinaya dönük halde barı yukarıdan kavrayın ve dizleriniz üzerine oturun.

Nefes alın ve vücudunuzun üst kısmını bacaklarınıza doğru hareket ettirin.

Hareketi tamamlarken nefes verin.

Bu hareketi uygularken çok ağır kilolar kullanmayın. Daha önemlisi çalıştığınız adaleye konsantre olmaktır. Özellikle rectus abdominis kasını gergin tutmaya ve onu çalıştırmaya özen gösterin.



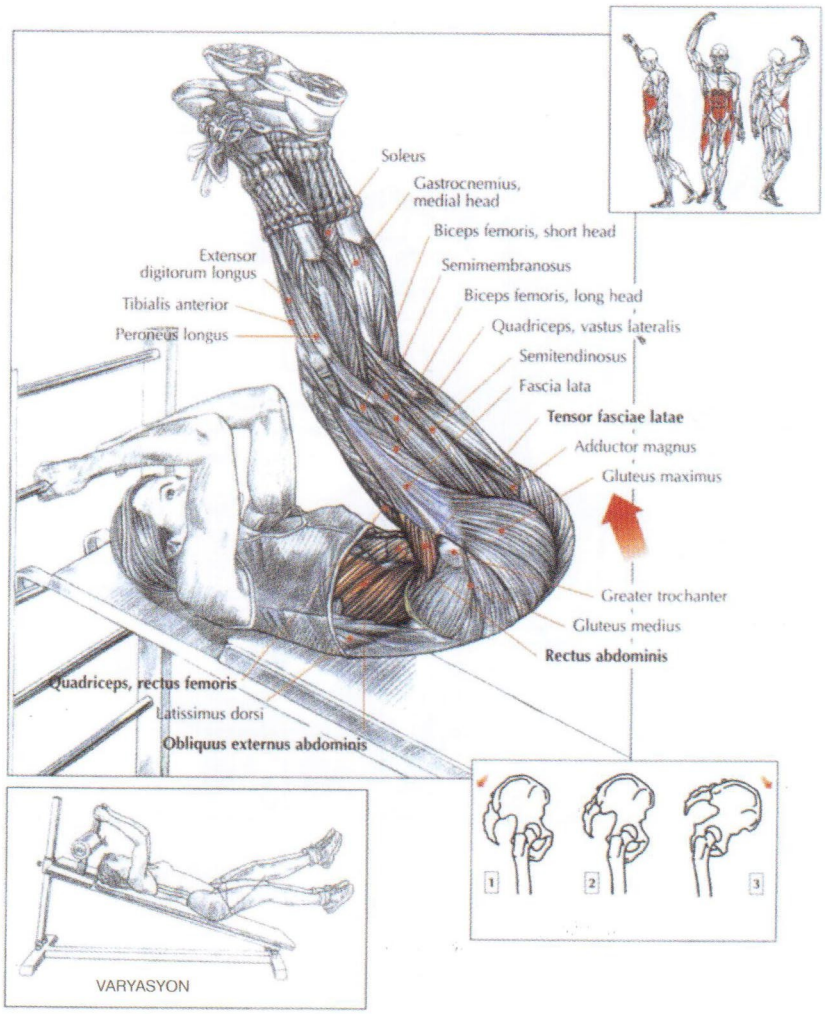

## MAKİNADA ÇAKI HAREKETİ

Makinaya oturun ve tutamaçları tutun ayaklarınızı ayaklıklara takın.

Nefes alın ve vücudunuzu bükerek üst kısmınızı ve dizlerinizi bir anda hareket ettirip birbirine doğru çekin.

Hareketi tamamlarken nefes verin.

Bu hareket ağırlık seçebilme imkanı verdiği için çok iyidir. Yeni başlayanlar daha hafif kilolarla başlamalılar, elit sporcular ise ağır yüklemeler için imkan bulabilirler.




## EĞİMLİ SEHPADA BACAK KALDIRMA

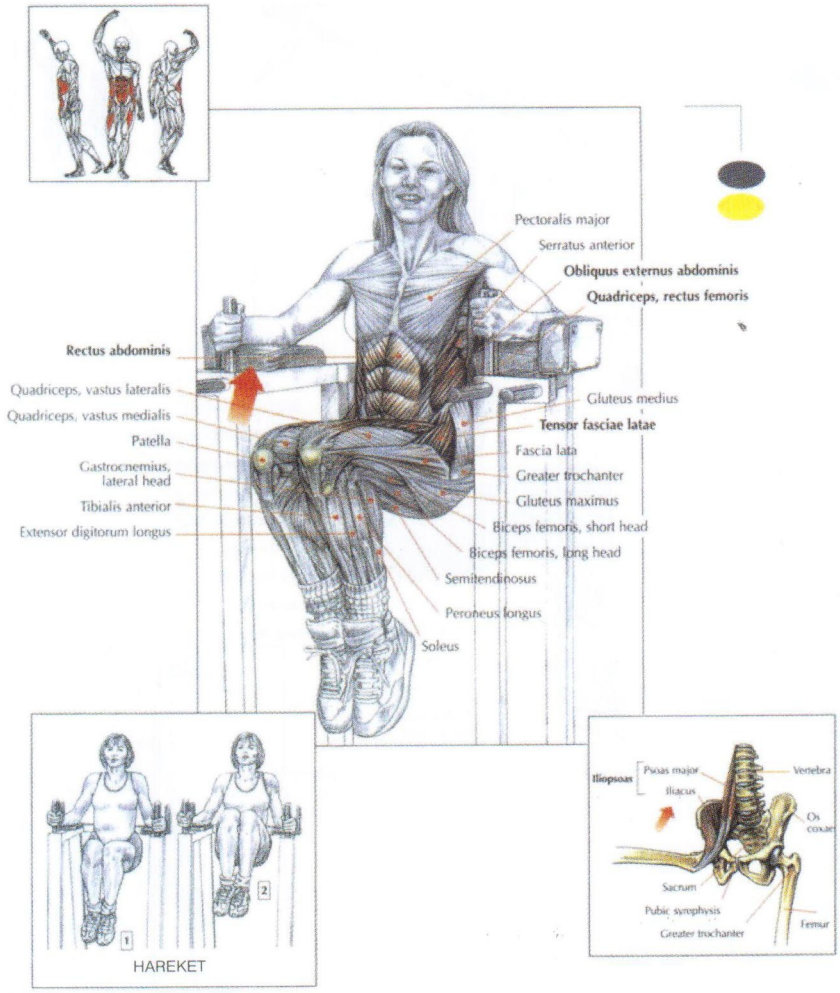
Eğimli sehpaya başınız yukarı gelecek şekilde sırtüstü yatın ve ellerinizi yukardan tutun.

Bacaklarınızı yukarı doğru belinizin üstüne gelene kadar kaldırın.

Belinizi kalçadan hafifçe yukarı kaldırarak karın kısmını daraltın ve dizlerinizi başına değdirmeye çalışın.

Bacaklarınızı kaldırırken iliopsoas, tensor fasciae latae, ve rectus femoris adaleleri de çalışmaya katılacaktır. En son kalçanızı yukarı kaldırdığınız kısımda karın adaleleri devreye girecektir.

**Not:** Alt karın kaslarını çalıştırmak için güzel bir harekettir, ama zor bir harekettir, yeni başlayanlar sehpayı daha az meyilli ayarlayabilirler.




## KARINA BACAK ÇEKME

Kollarınızı dirseklerinizden yaslanarak sırtınızı sırt tahtasına dayayarak kendinizi havaya asın.

Nefes alın dizlerinizi göğüs hizasına doğru çekin, belinizi yuvarlayarak karın adalelerini gergin hale getirmeyi unutmayın.

Hareketi tamamlarken nefes verin.

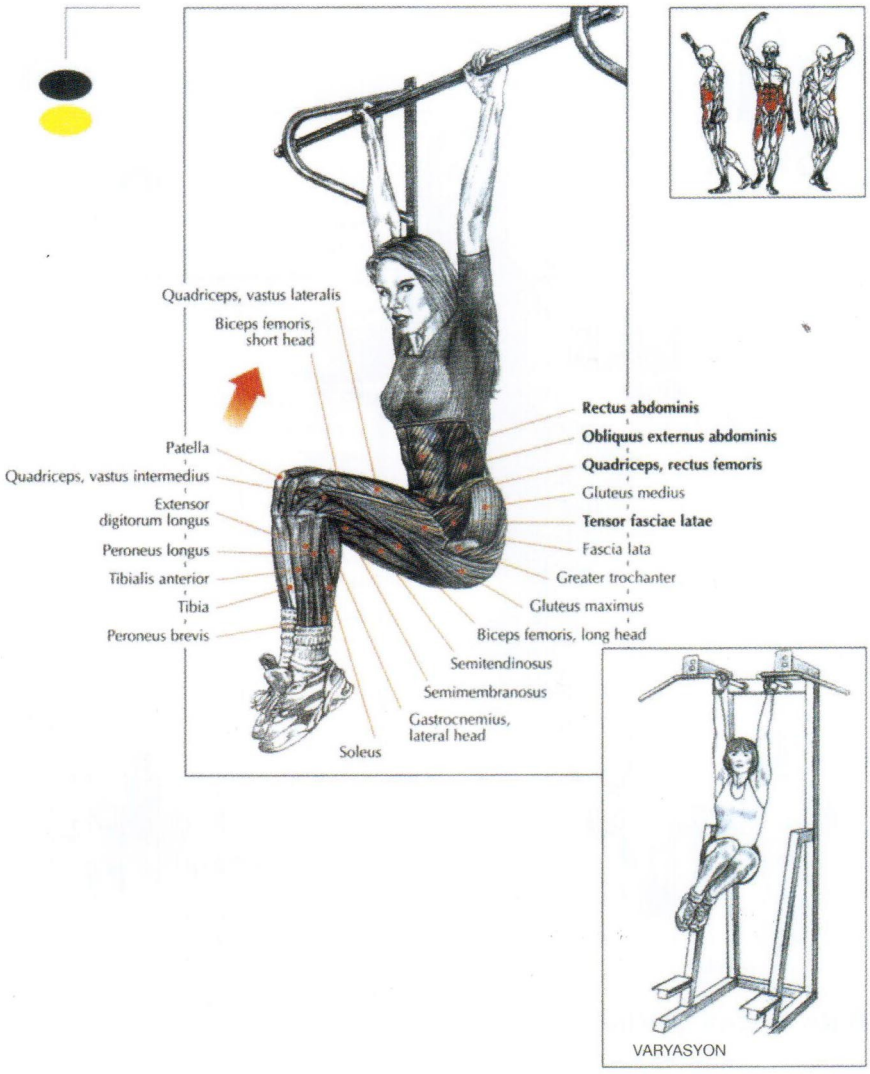
Bu hareket üst bacak adalelerini, ve özellikle karın ön duvar adalelerini çalıştırır.

Çeşitlemeleri:

1. Karın kaslarını izole etmek için hareket aralığını kısıtlayın; bacaklarınızı yere paralel olana kadar indirin ve belinizi içe doğru hafifçe bükülü tutun.

2. Hareketin zorluk derecesini arttırmak için bacakları düz olarak kaldırabilirsiniz. Fakat bunun uygulanabilmesi için arka bacak adalelerinin yeterince esnekliğe sahip olması gerekir.

3. Hareketin en üst noktasında bir iki saniye hareketsiz kalarak kaslarınızı iyice sıkabilirsiniz.




## ASILARAK BACAK ÇEKME

Barfikse üstten tutuşla düz olarak asılın.

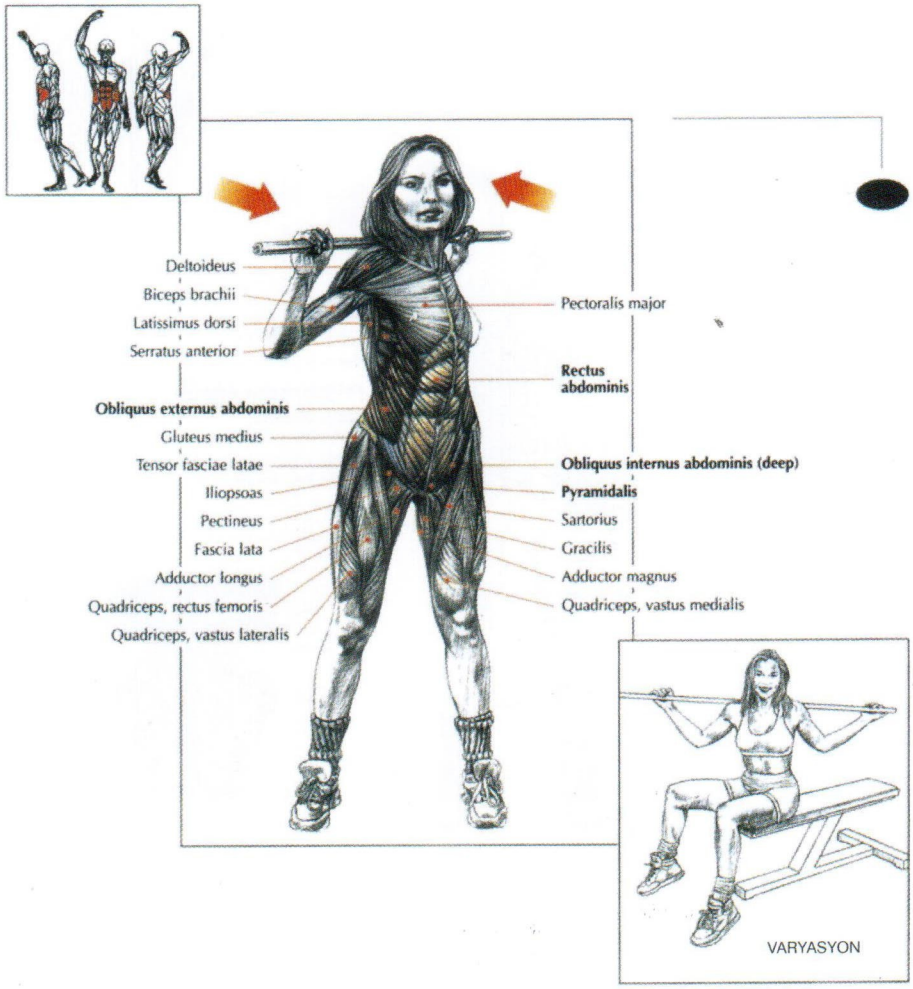
Nefes alın ve dizlerinizi mümkün olduğunca yukarı kaldırın. Bunu yaparken sanki dizlerinizi ve kalçanızı göğsünüze çekmek istercesine yapın.

Hareketi tamamlarken nefes verin.

Bu hareket şu adaleleri çalıştırır: bacakları yukarı kaldırma aşamasında üst bacak adaleleri; iliopsoas, rectus femoris, tensor latae.

Dizleri yukarı göğüs hizasına kalça ile çekme aşamasında; karın ön duvar adaleleri ve yan adaleler; rectus abdominis ve obliques.

Sadece karın adalesi çalışılmak istendiğinde hareketin aralığı daraltılmalı ve bacakları yere paralel halden daha aşağı indirilmemelidir.




## SOPA ÇEVİRME: TWIST

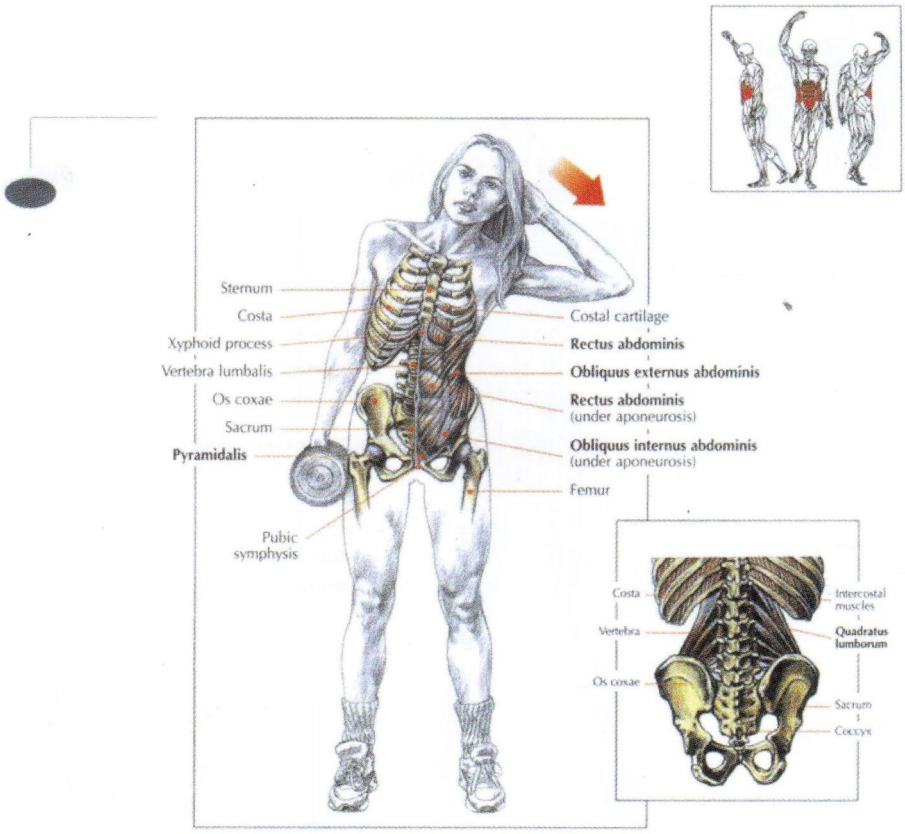
Antrenman sopasını omuzlarınıza alarak iki yandan tutun ve ayaklarınız ayrık ve dengeli basarak ayakta durunuz.

Belden yukarı kısmınızı bir sağa bir sola çeviriniz.

Kalça kısmınızı tamamen hareketsiz tutmaya çalışın.

Omuzlar öne doğru hareket ederken öne doğru giden tarafın dış oblikleri ters tarafın iç oblikleri çalışacaktır. İkincil olarak karın duvarı adaleleri ve omurilik adaleleri de çalışacaktır. Harekete yoğunluk katmak için belinizi hafifçe öne doğru bükebilirsiniz.

Bu hareket karın adalelerini daha fazla izole etmek için bir bence oturup bacaklarınızla kalçanızı sabitleyerek uygulanabilir.



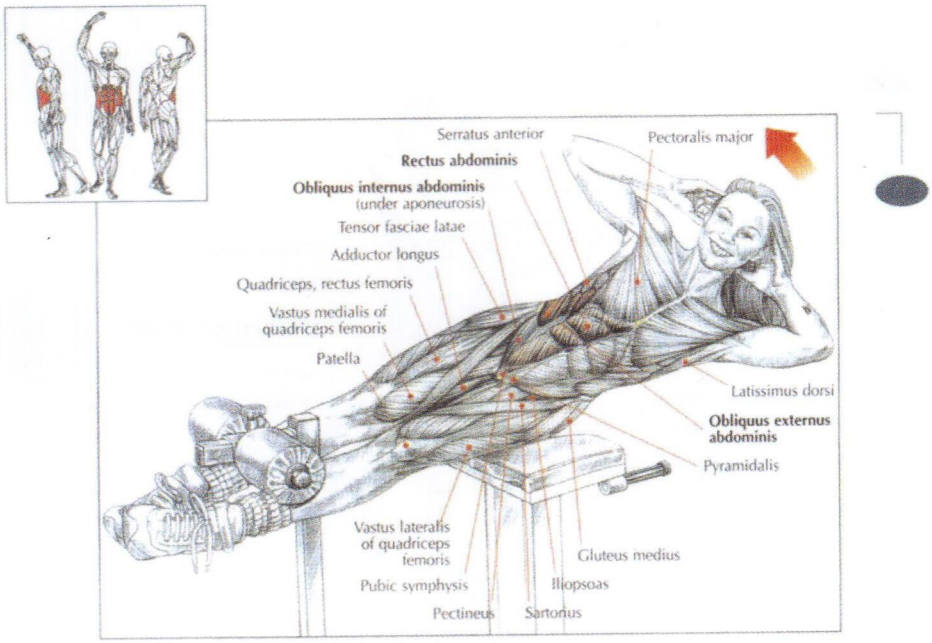

## DUMBELLA YANA EĞİLME

Bir elinize bir dumbell alarak diğer elinizi ensenize koyup ayaklar birbirinden ayrık olarak ayakta durun.

Vücudunuzun üst kısmını dumbell olan tarafa doğru yana eğin.

Tekrar başlangıç pozisyonuna dönün. Yada biraz daha fazla kendinizi yukarı çekin.

Her iki tarafa da eşit sayıda antrenman yaptırdığınızdan emin olun. Setler arasında dinlenme yapmayın. Bu hareket yan karın adaleleri üzerine yoğunlaşır ikincil olarak da karın duvarı adaleleri çalışır aynı zamanda kalça kemiğinden omuriliğe bağlı olan guadratus lumborum adalesi çalışır




## ROMA SEHPASINDA YANA EĞİLME

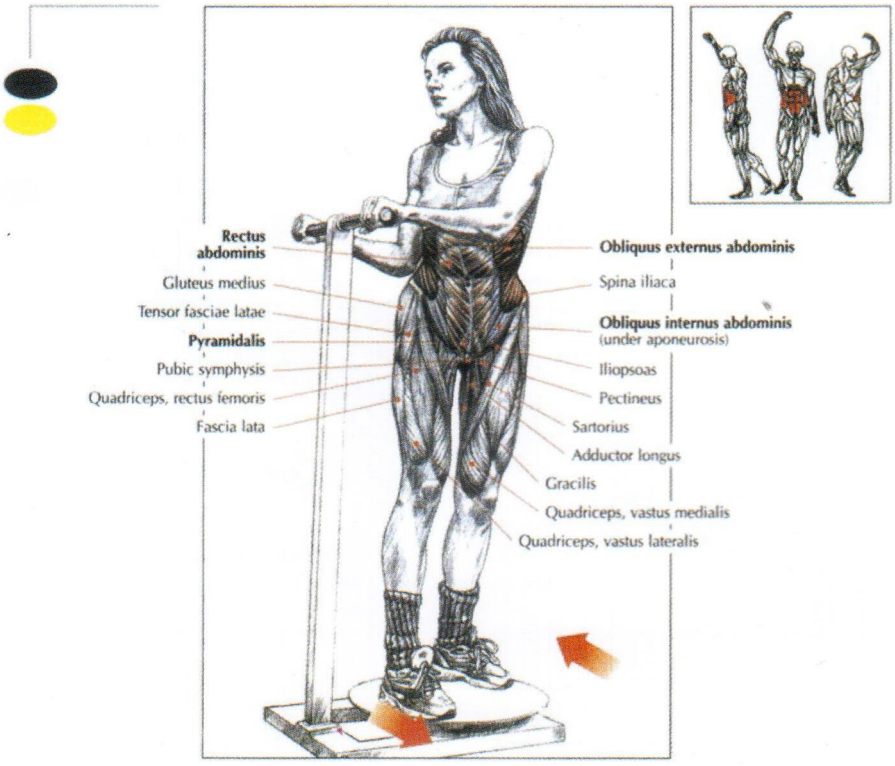
Bir roma sehpası kullanarak yapılan yana eğilmede yan olarak sehpaya dayanın ve ayaklarınızı ayak yaslama yerine yan olarak yaslayın. Ellerinizi başınızın arkasına veya göğüs üzerine koyun. Vücudunuzun üst kısmı yere paralelden biraz daha yukarda olsun.

Vücudunuzun üst kısmını döndürerek yukarı doğru kaldırın.

Aynı hareketi set bitene kadar tekrar edin ve sonra diğer tarafı aynı şekilde çalıştırın.

Yukarı doğru kendinizi çekerken yan karın kasları ve karın kasları çalışır ama aynı zamanda inerken diğer tarafın iç yan karın kasları da izometrik olarak çalışacaktır.

Not: Bu hareket devamlı olarak quadrus lumborum adalesini çalıştıracaktır.



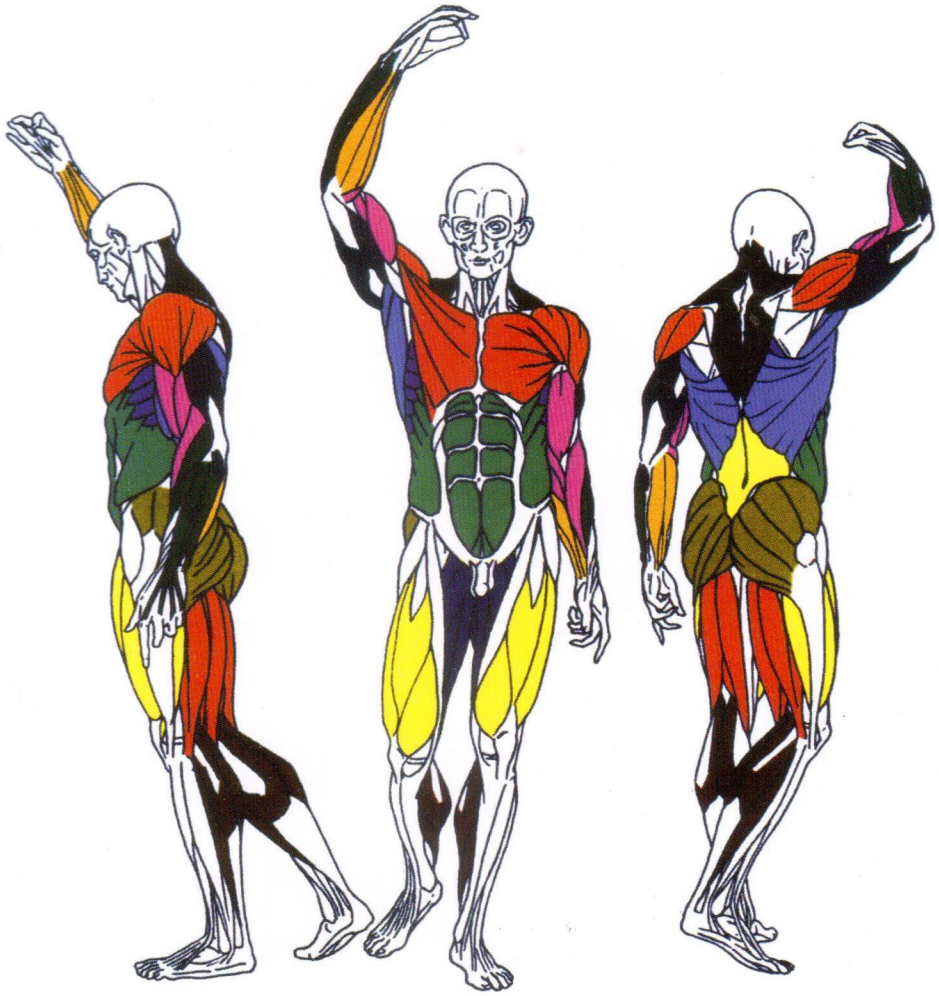

## MAKİNADA BEL ÇEVİRME

Makinanın üzerine çıkın ve her iki elinizle tutamaçları sıkıca kavrayıp kollarınızı kırık ve gergin tutarak, kollarınız vücudunuzun her iki yanına dayalı olarak vücudunuzun üst kısmını sabitleyin.

Kalçalarınızı bir yandan diğer yana çevirin.

Dizlerinizi hafifçe kırın ve kasılı tutun ve hareketi kontrollü yaptığınızdan emin olun.

Bu hareket iç ve dış oblikleri çalıştıracaktır. İkincil çalışan kas ise karın duvarı kasları yani rectus abdominis olacaktır. Etkiyi çok daha güçlü hissetmek isterseniz kalçanızı öne doğru çekerek belinizi içe doğru bükmelisiniz.



## MAIN MUSCLE GROUPS

- Abdominals
- Adductors
- Dorsal muscles
- Shoulders
- Arm extensors
- Wrist extensors
- Gluteals
- Arm flexors
- Wrist flexors
- Scapulae fixers
- Thigh flexors
- Lumbar muscles
- Surae
- Pectorals
- Quadriceps
- Trapezii

DIESEL FITNESS

**STRENGTH TRAINING ANATOMY**
**Your illustrated guide to muscles artwork**

# ANTRENMAN ANATOMİSİ

Frederic Delavier

Vücudumuzdaki kasların hareketler ile nasıl çalıştığını el çizimleri ile anlatan, kolay anlaşılabilir bir kitaptır. Tüm görseller el ile çizilmiş, renklendirilmiştir. x-ray altında kasların görüntüsünü birebir yansıtır. Kitapta kaslar 7 ana kas grubuna bölünmüştür: Kol, omuz, göğüs, sırt, bacak, baldır ve karın kasları olmak üzere. Bu kitabı kullanan kişi kolaylıkla hangi hareketin hangi kas grubunu, Nasıl çalıştırdığını şemalar ile görebilecektir.

Bu kitap kuvvet antrenmanlarına her yönü ile ve derinlemesine bir bakış sağlar. Tüm vücut için bütün egzersiz ve hareketlerin kas ,doku,eklem ve kemikler üzerinde nasıl bir etki oluşturduğunu anlatır. 400 'ü aşkın görsel anlatımlı resimler ile günümüze uyarlanmış güncelliği, güvenli ve doğru antrenman yapmak için kılavuzunuz olacaktır.

## yazarın biyografisi

Fransız Powermag dergisinin eski şef editörü olan Frederic Delavier, halen bir başka Fransız yayını olan Le Monde Du Muscle'un ve benzeri olan Alman Men's Health dergisi gibi bir çok sağlık ve kas sistemleri ile ilgili yayınlarda bilgilerini paylaşmaktadır. Delavier insan anatomisi üzerine istisnai olarak bir bilgi birikimine sahiptir.Morfoloji ve Anatomi üzerine 5 yıl Ecole Des Beaux-Arts Pariste eğitim almıştır. Bunun yanında Paris Faculte de Medicine (Paris Tıp Fakültesinde) 3 yıl otopsi üzerine çalışmalarda bulunmuştur.

Delavier, Fransa Powerlifting'i 1998 yılında kazanmış ve İsviçrede düzenlenen Biomekanik ve Spor Uygulamaları seminerinde konuşmacı olarak yer almış ve sunumlarını yapmışlardır. Kendi öğretme gayretleri ve çabaları, ona The Grandprix de Techniques et De Pedagogie Sportive'i kazandırmıştır.

Delavier Pariste yaşamına devam etmektedir

8 690124 032500