

BLOOD GYM

BÜYÜK KASLAR
HAYAL DEĞİL

Bench Press



Bench Press Nedir?

Bench press egzersizi; Düz bench sehpasına yatarak, barbell'i göğüs hizasından yukarı doğru itmek suretiyle yapılan oldukça etkili bir Pectoralis major – Göğüs kası geliştirme hareketidir.

Bu makalede bench press egzersizini en doğru şekilde yapmayı öğreneceksiniz.

Bu zamana kadar bench press egzersizi hakkında doğru bildiğiniz yanlışları da düzelteceğiz.

Doğru egzersiz formunun nasıl yapıldığını ayrıntılı resimlerle göreceğiz, püf noktalarla egzersizi daha kolay nasıl yapabileceğinizi öğreneceğiz ve Bench press'in sadece ağırlığı yukarı itmekten ibaret olmadığını anlayacaksınız.

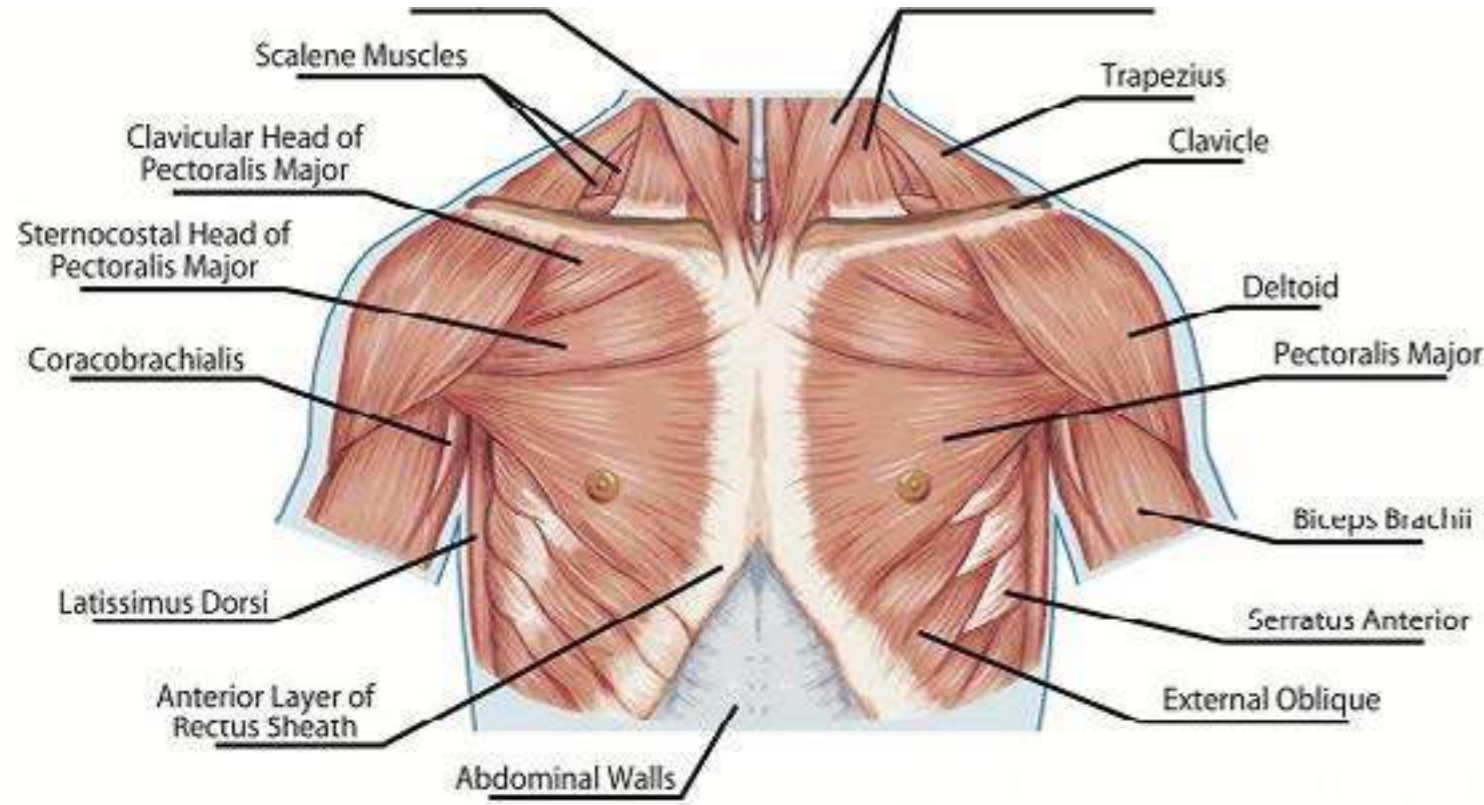
Öncelikle olympic bar'a uygun ağırlıkları takın. Eğer bu ilk barbell bench press denemeniz ise egzersizin doğru formunu daha kolay yapabilmek için boş bar kullanın. Bar'ın kendisi 20 kg'dır. Sabitleme klipslerini takmayı da unutmayın. Plakalar bardan bir santim uzaklaşsa bile dengeyi bozmaya yetecektir. Ağırlığın üstünüze düşmesini istemiyorsanız sabitleme klipslerini mutlaka kullanın.

Bench'e uzanın.

Ayak parmak uçlarınız mümkün olduğu kadar karşıya baksın ve ayak tabanınızı da yere tam basın.

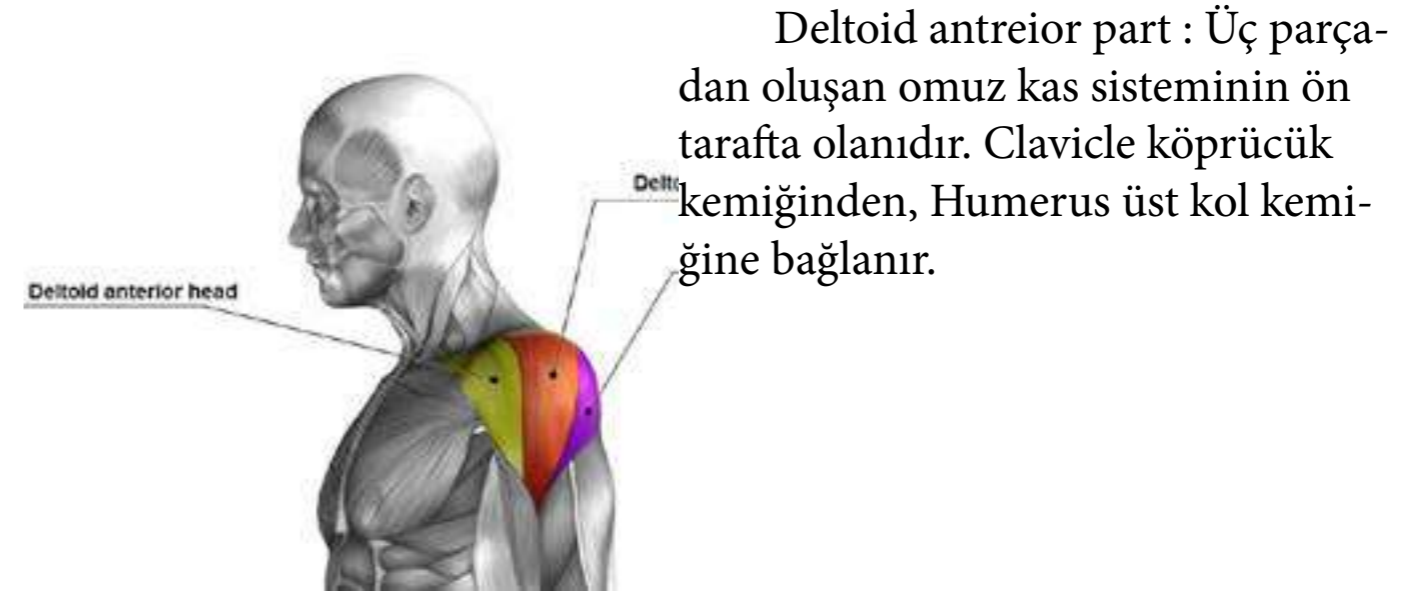


Bench Press Çalıştırdığı Bölgeler



Pectoralis major : Vücudun her iki yanından birer adet bulunan göğüs kasıdır. Boylamasına Clavicle köprücük kemiğinden, yukarıdan aşağı doğru 5. kaburgaya. Enlemesine göğüsün tam ortasında ki Sternum kemiğinden, Humerus üst kol kemiğine bağlanır.

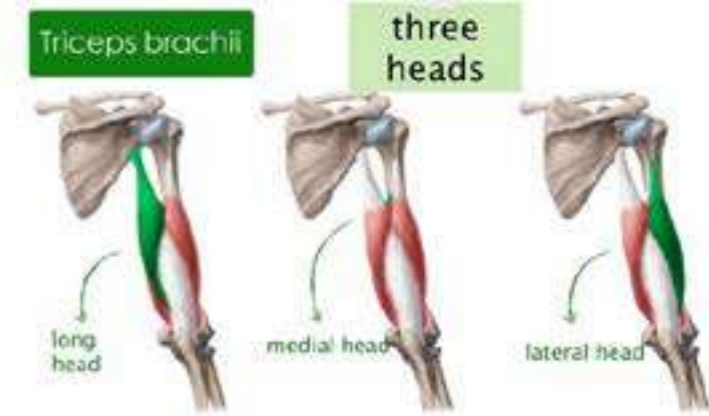
Pectoralis minor : Göğüs kasının altında bulunan küçük bir kastır. Scapula omuz kemiğinden, yukarıdan aşağıya 3-4-5 kaburgaya bağlanır.



Deltoid antreior part : Üç parçadan oluşan omuz kas sisteminin ön tarafta olanıdır. Clavicle köprücük kemiğinden, Humerus üst kol kemiğine bağlanır.

Triceps brachii long head : Arka kol kası iç kısım. Scapula kürek kemiğinin dış kısmından başlar ve Triceps tendonuna bağlanır.

Triceps brachii medial head : Arka kol kası alt kısım. Lateral head Long head arka kol kaslarının altında bulunur. Humerus üst kol kemiğinden başlar ve Triceps tendonuna bağlanır.



1) Nefes : Bu egzersizde nefes kritik önem taşımakta. Nefes kontrolü oldukça basit olmasına rağmen düzgün uygulayan fazla kimseyi göremedim.

Nefes kontrolü tekrar sayınızı tam olarak yapmanızı ve ağırlığı daha kolay itmenizi sağlar.

Ağırlığı iterken nefes vermek, göğüs kaslarınızı ve karnınızı refleks olarak sıkmanıza neden olur. Bu gücü maksimum hale getirmek için en iyi yöntemdir.

Egzersiz negatifinden faydalanmak ise şudur; Ağırlığı ittiniz ve kaslarınız dirence maruz kaldı, yırtıldı yani gelişti.

İndirirken hızlı indirirseniz herhangi bir dirence maruz kalmazsınız. Ama yavaş indirirseniz kaslarınızı dirence maruz bırakır ve yırtılmalarını sağlarsınız.

SQUAT



Squat Nedir ?

Tüm spor dallarında temel hareket olan squat, kasların güçlendirilmesi açısından temel bir egzersizdir. Ayakta durur vaziyette, ayaklarınızı omuzlarınız hizasında açın, ayaklar dışa doğru dönük, ileriye doğru bakın. Sonra, kalçalarınızı geriye doğru çıkararak bacaklarınızı kırın ve sırtınızı hafifçe ileri doğru eğin (sırt dik, omuzlar aşağıda, topuklar zemine yapışık). B



SQUAT'IN FAYDALARI NELERDİR?

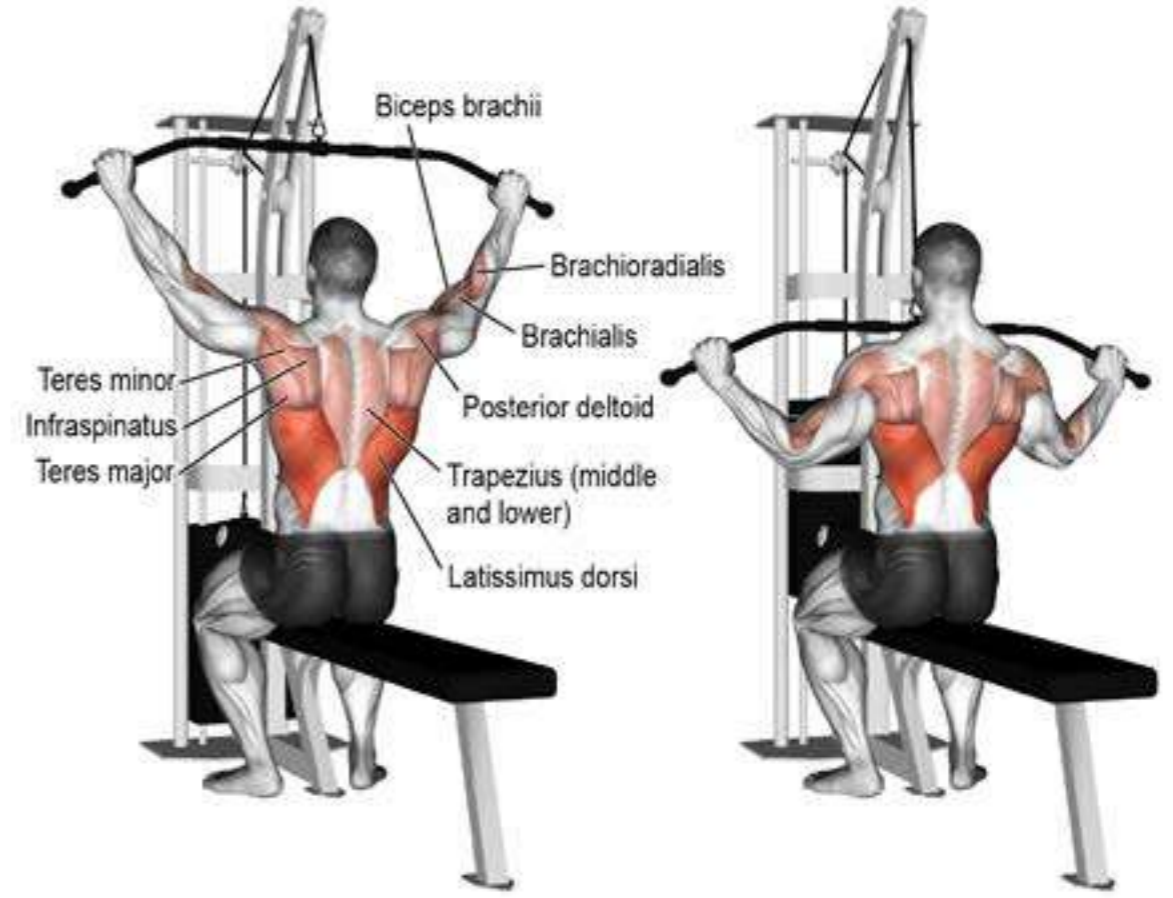
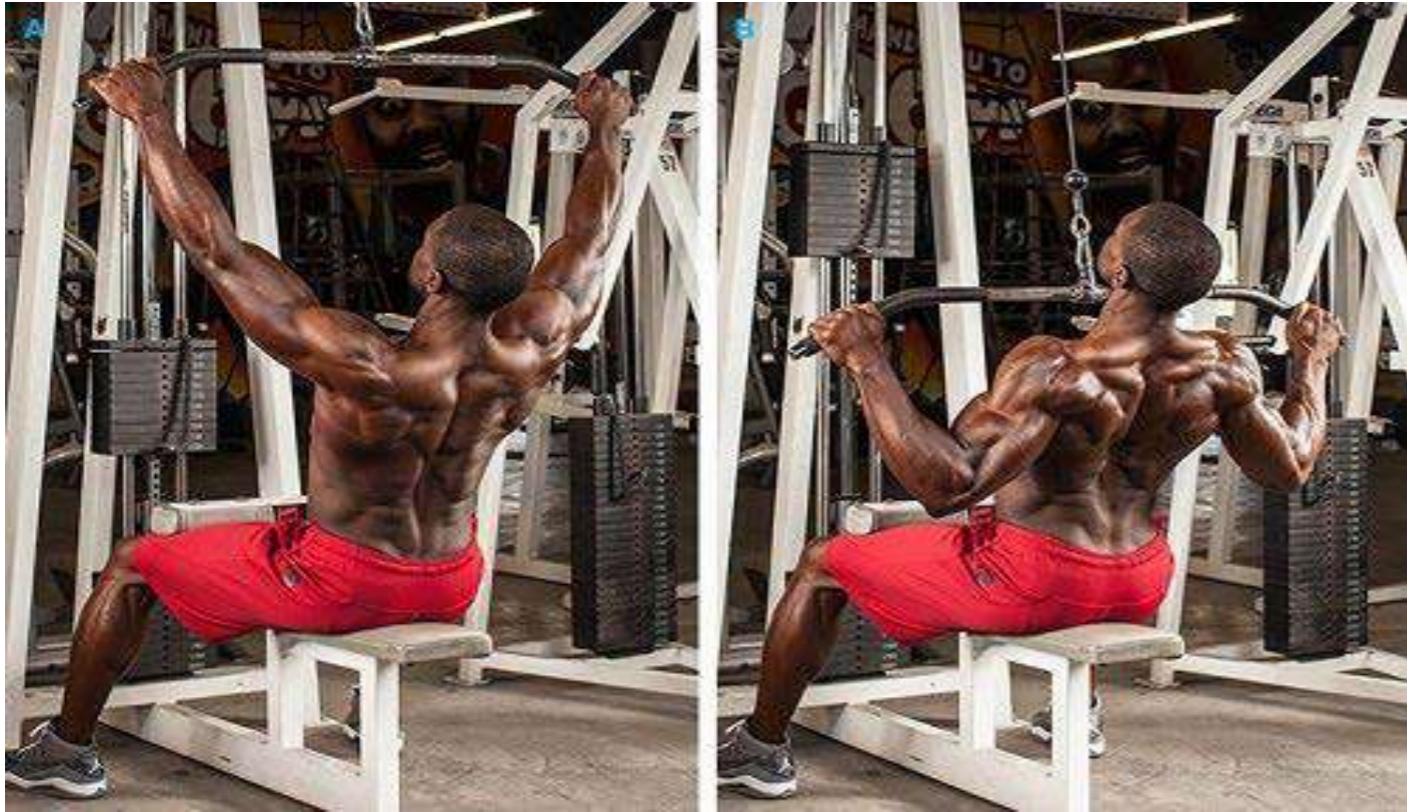
Squat, vücudun alt bölümündeki kasları geliştirmek için çok etkili bir yöntemdir! Kalçaları ve baldırları (kuadriseps kasları, addüktörler, hamstringler) hedefler. Egzersiz ilerledikçe, bu bacak güçlendirme egzersizi etkili hale gelir ve eklem sakatlanmaları riskini azaltır. Denge kaslarının kullanıldığı egzersiz, denge ve hareketlilik üzerinde çalışmasını da sağlar. Diğer yandan, egzersiz yaptıkça, hareketlerinizin çapı genişler ve giderek daha aşağı eğilebilirsiniz. Squat egzersizi özellikle ani hareketlerin önemli olduğu sporlar açısından (koşu, sprint, tenis...) önemlidir; zira ağırlığımızı taşıyan ve bir yerden bir yere hareket etmemizi sağlayan kaslar (bacaklarımız) doğrudan kullanılır.



Lat Pulldown Nedir?

Lat pulldown hareketi; lat pulldown makinesinde ağırlığı yukarıdan aşağı doğru üst göğüs bölgesine çekmek suretiyle yapılan sırt ve kanat egzersizidir.

Vücut ağırlığı kullanarak yapılan ve en iyi sırt egzersizi dediğimiz Barfiks egzersizinden farkı ise; Lat pulldown makinesinin ağırlıkları ayarlanabilir olduğundan, egzersiz sırt kasını izole (sadece bir kasa odaklanmak) bir şekilde çalıştırabilir, eklemlere de ekstra bir yük binmediği için sakatlanma olasılığı yoktur.



Lat Pulldown Nasıl Yapılır?

Wide grip bar'ı lat pulldown makinesine takın. Uygun bir ağırlık seçin. El açıklığınız omuz genişliğinizden biraz daha fazla ve avuç içleri karşıya bakar şekilde barı kavrayın ve sehpaye oturun.

Bacaklarınızı dizliklerin altına sokun. Dizlikler bacaklara mutlaka temas etmeli, arada boşluk kalmamalı. Şimdi çekişe başlayabiliriz.

Çekiş anında şuna dikkat etmelisiniz. Üst vücut mümkün olduğunca yere dik olarak kalmalı. Yani çekiş ve salış anlarında üst vücudu yatırıp kaldırarak çekişi kolaylaştırma amaçlı ivme kazanmayın. Çekişi sadece kanat kaslarınızı kullanarak yapmalısınız.



Dumbbell Row Nedir?

Dumbbell row hareketi; Düz bir bench'in üzerine bir dizimizi ve bir elimizi koyup, üst vücudu yere paralel hale getirip, tek kol ile dumbbell'ı aşağıdan yukarıya çekmek suretiyle yaptığımız kanat, trapez ve sırt egzersizidir.

Sırt kasları sağ ve sol olarak izole edilerek yapıldığından yüksek ağırlıklara girilebilir. Egzersiz sonunda güzel bir pump etkisi sağlayacaktır.

Sırt antrenmanının sonlarına doğru eklenebilir.

Düz bir bench'e sağ dizinizi ve sağ elinizi koyun. Sol elinizi yere, dumbbell'a doğru sarkıtın. Burada en çok dikkat etmeniz gereken üst vücudunuzu yere paralel olarak tutmaktır. Bunu yaparsanız kanat kasınız maksimum verimde ve maksimum güçte çalışacaktır. (Bknz: resim 1 sol)

Nefes alın ve ardından nefes vererek, uygun ağırlıkta seçtiğiniz dumbbell'ı kontrollü bir şekilde orta hızda yukarı doğru çekin. Son noktaya geldiğinizde dirseğinizin dışarıya doğru açılmadığından emin olun. Üst kol ve ön kolunuz çekiş sırasında vücuda neredeyse bitişik bir şekilde hareket etmeli.

Tepe noktasında bir saniye kadar bekledikten sonra nefes alarak orta yavaş bir hızda dumbbell'ı aşağı doğru salın.

Kolunuz tamamen yere uzandığında bekleme yapmadan nefes vererek tekrar yukarı doğru çekin.

Tekrar sayısı kadar yaptıktan sonra diğer kola geçin ve seti tamamlayın. Bu egzersiz için ağırlık artırma metoduyla 12-10-8-8 tekrar tercih edilebilir.

Eğer tüm benchler dolu ise ilk resimde olduğu gibi, üst vücudu yere paralel hale getirmek koşulu ile herhangi bir yere tutunup hareket yapılabilir.



Back – Sırt Kasları

Lattisimus dorsi : Kanat kası olarak bilinir. Kuyruk sokumu ve kalça kemiğinden, kürek kemiğinin başlangıç seviyesine kadar boylamasına uzanır. Yana doğru Humerus üst kol kemiğinin, iç – üst kısmına bağlanır.

Teres major : Scapula kürek kemiğinin alt kısmını, Humerus üst kol kemiğinin iç – üst kısmına bağlar. Lattisimus kasının hemen üstünde ki küçük bir kastır.

Trapezius : Boylamasına, orta sırttan, kafa tasının alt kısmına kadar uzanır. Enlemesine ise Scapula kürek kemiğinin tamamını örterek omuz ucuna kadar ulaşır.

Rhomboideus : Kürek kemiklerinin orta iç kısmı ile ense bölgesinin hemen altında ki omurları birbirine bağlar. Trapezius kasının altındadır.



Seated Cable Row Nedir?

Seated cable row hareketi; Cable row makinesinde, V-bar, Single grip handle (tek el tutamaç), Rope (halat) ve Wide bar ekipmanlarının yardımıyla, ağırlığı yere paralel bir şekilde kendimize doğru çekerek yapılan bir sırt ve kanat egzersizidir.

Seated Cable row hareketini sağlam bir sırt görünümü için mutlaka yapmanız gerekmektedir.

Birden çok ekipman kullanılabildiğinden sırt kaslarınızı farklı şekillerde izole edilebilir ve maksimum verimle çalıştırabilirsiniz.



Cable row makinesine V-bar ı takın, uygun bir ağırlık seçin ve makinenin sehpasına oturun.

Oturuşu düzeltmeye ayaklardan başlayalım. Ayaklarınızı makinenin ayaklıklarına koyun. Parmak uçları tam karşıya bakacak ve dizlerinizi hafifçe kıracaksınız. En çok yapılan hata dizleri kırmadan ayakları dayamaktır. Eğer bu şekilde yaparsanız ayaklarınızdan kuvvet almış olursunuz ve çekiş anında belinizi geriye atarak, sırtı değil bele yük bindirirsiniz. Bunu yapmamaya özen gösterin.



Lunge Nedir?

Bundan yıllar önce gym'e ilk gittiğimde etrafta dumbbell ile zeybek oynarmışçasına gezinen adamı görünce bir tuhaf gelmişti.

Nereden bilebilirdim ki o adamın en kısa yoldan Quadriceps – üst ön bacak kaslarını ve kalça kaslarını geliştirdiğini.

Evet Lunge gerçektende bacak ve kalça kaslarını geliştirmenin en kısa ve en keyifli yolu.

Vereceğim püf noktalarla sadece ön bacak ve kalça değil arka bacak kaslarınızı da geliştirebilirsiniz.

Evde rahatlıkla uygulanabilir. Ellerinize birer adet dolu su şişesi alarak bunu yapabilirsiniz.



Dumbbell Lunge Nasıl Yapılır?

Her iki elinize de uygun ağırlıkta birer dumbbell alın. Dumbbell'lar vücudunuza çarpıması için avuç içleriniz resimdeki gibi vücuda dönük olsun.

Bu egzersizde nefes kontrolü tekrar sayısı açısından büyük önem taşımakta. İniş anında nefes alıp, kalkış anında nefes vereceksiniz.

Nefes alın ve öne doğru bir adım atarak geride kalan ayağınızla dizinizin üstüne çökmeye başlayın.

Diziniz yere temas etmemeli. Temas etmesi işimizi ne kadar kolaylaştırır da aslında hareketten çalmamıza neden oluyor. Bu nedenle bunu yapmayın. Zaman kaybından başka bir şey değil.

Dizinizin üzerine çöktükten sonra nefes vererek kalkmaya başlayın ve geride kalan ayağınızı, ileride ki ayağınızın bir adım önüne atın. Ve tekrar nefes alarak çökmeye başlayın.

Hareketi yaparken ilk başlarda denge sorunu yaşayacaksınız. Dengeyi öğrenebilmek için gerekirse ağırlıksız ya da düşük ağırlıklarla başlayın.

Üst vücudunuzu kesinlikle yere dik olarak tutun. Egzersiz boyunca sadece karşıya bakın. Yere bakmak dengenizi bozacaktır.

Bu egzersizin ön bacak ve kalça kaslarına etki ettiğini söylemişim. Arka bacak kaslarını da çalıştırmak için dikkat etmeniz gereken püf nokta ise, iniş anında acele etmemektir.

Eğer yavaş bir hızda iniş yaparsanız arka bacak kaslarınız negatif olarak kasılacak ve gelişim sağlayacaktır.

Bu egzersiz için 3 set maksimum tekrar uygundur. Bacaklarınız yorgunluktan titreyene kadar tekrara devam edin.

Egzersiz boyunca salon içinde gezinebilir ya da ileri adım atmak yerine, öndeki ayağınızı geriye çekip olduğunuz yerde hareketi tekrar edebilirsiniz. Her iki varyasyonda kas gelişimi açısından eşittir.



Deadlift Ne Demektir?

Deadlift'in Türkçe karşılığı aslında ölü yatan ağırlığı kaldırmaktır. İlk olarak bu hareketin 6.yüzyılda Yunanistan'da vücut geliştirmek için kullanıldığı düşünülmektedir.

Deadlift Ne İşe Yarar?

Deadlift vücut geliştirmede en temel hareketlerden birisidir. Sadece vücut geliştirmede değil aynı zamanda futbol, beyzbol ve daha bir çok spor dallarında temel harekettir. Deadlift vücutta salgılanan testosteron hormonunu maksimum seviyeye yükselterek kasları baskı altına alır. Baskıya maruz kalan kaslar büyüme hormonunun etkisiyle normal zamanlardan daha farklı olarak büyümeye cevap verir.







Preacher Curl Nedir?

Preacher curl hareketi; kendine özel sehpasında, ez-bar, düz bar ya da dumbbell kullanılarak yapılan, açık ve kapalı tutuşlarla, biceps kasının short ve long head kısımlarını ayrı ayrı çalıştırmamıza olanak sağlayan bir üst kol – biceps – pazu egzersizidir.

Bu egzersize Larry Scott tarafından ün kazandırılmıştır. Larry 1965 yılında ilk Mr Olympia seçildiğinde 170 cm boy 94 kg ve 51 cm kol büyüklüğüne sahipti.

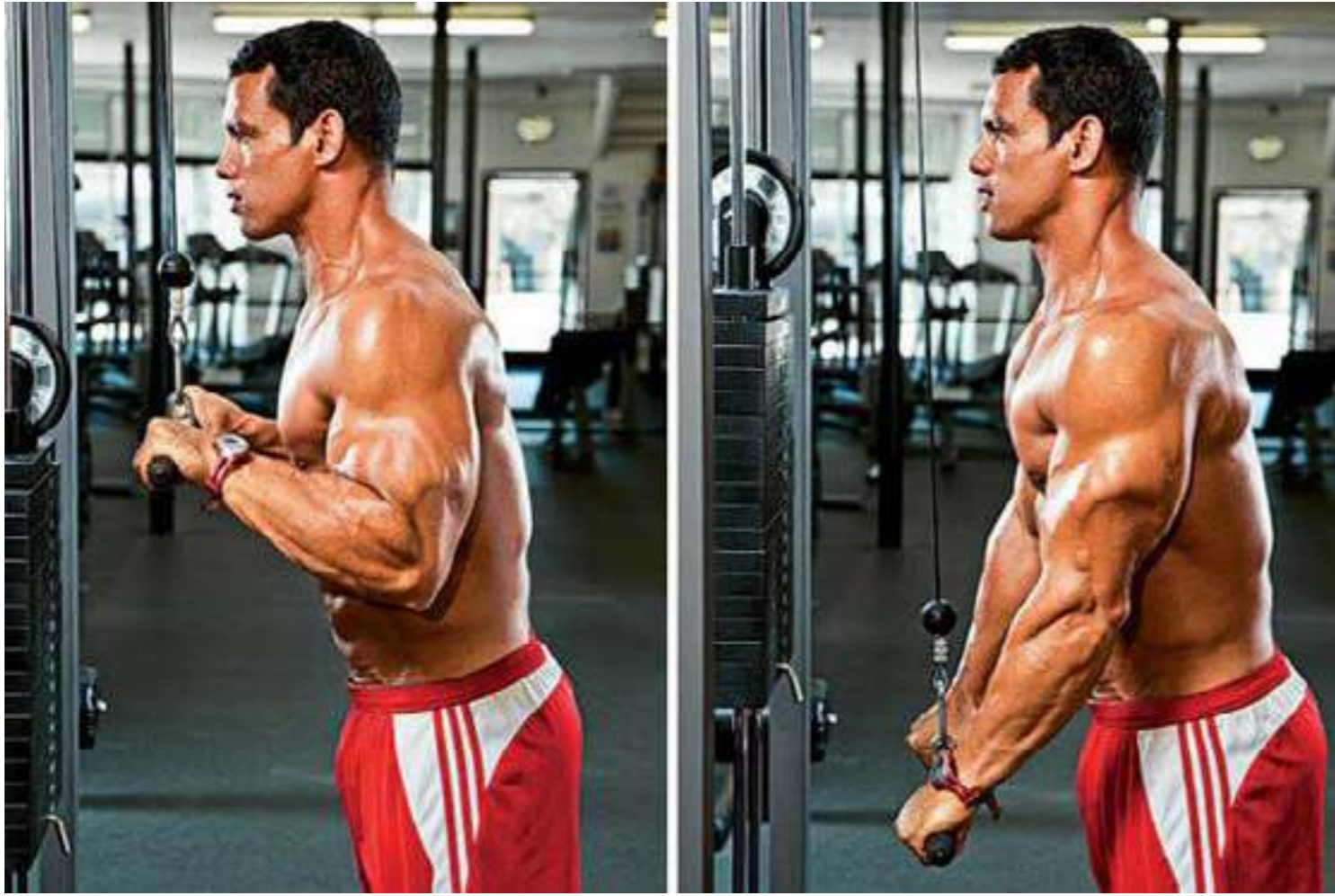
Preacher curl hareketi sayesinde bu kollara sahip olduğunu belirtince hareketin ismi Scott Curl olarak anılmaya başlandı. Makalenin sonunda Preacher curl hareketinin neden bu kadar başarılı olduğunu da anlatacağım.



Triceps Pushdown Nedir?

Triceps pushdown hareketi; Triceps station makinesi'nde, triceps bar kullanılarak, ağırlığı yukarıdan aşağı çekmek suretiyle yapılan bir arka kol egzersizidir. Gelişim açısından harikalar yaratır.

Tüm arka kol hareketlerinin arasından sıyrılıp ilk üçe girebileceğini rahatlıkla söylerim. Kollarınızda büyümeyi gerçekten görmek istiyorsanız bu hareketi mutlaka yapmalısınız.



Makineye uygun ağırlık ve kısa triceps barı takılır. Makara grubu en yükseğe kaldırılır. Eller arasında yaklaşık 20 cm mesafe kalacak şekilde ve avuç içleri aşağı bakacak pozisyonda bar kavranır.

Omuz ve dirsek arası yani üst kol yere dik ve vücuda mümkün olduğu kadar bitişik şekilde tutulur. Dirsek ve el arası yani ön kol yere paralel ya da biraz daha yukarıda duracak şekilde getirilir. Bu başlangıç pozisyonudur. (Bknz: ilk resim sol)

İki çeşit ayak duruşu vardır. Birincisi : Bir ayak ileride ve vücut yükü onun üzerinde, diğer ayak biraz arkada ve parmak ucu yere basık topuk biraz kalkık, bel biraz eğik ve göğüs biraz ileride. İkincisi: Ayaklar aynı hizada ve yere tam basık, bel düz, göğüs biraz ileride.

Bir ayağın önde olduğu pozisyon hareketi kolaylaştırır ve daha konsantre yapmanızı sağlar. Ayakların aynı hizada olduğu pozisyon ise kasta ki gerçek yanmayı hissettirir ama hareketi yapması daha zordur. Her iki stilinde kendine göre avantajları vardır. Tercih sizin.

Hazırsanız nefes alın ve ardından nefes vererek 1 – 1,5 saniye aralığında yere paralel olan ön kolunuzu, yere dik olana kadar indirmeye başlayın. Dip noktaya ulaştığınızda nefes alarak ön kolunuzu 1 – 1,5 saniye aralığında yere paralel (hatta biraz daha yukarı olabilir kasın tam olarak kendini salması için) olana kadar kaldırmaya başlayın.

Tekrar sayısı kadar yapıp setinizi tamamlayın. Triceps pushdown egzersizi için 4 set 12-13 tekrar uygun olacaktır. Son 2-3 tekrarda arka kol kaslarındaki yanmayı sonuna kadar hissetmelisiniz. Ağırlığı buna göre ayarlayın.







Lateral Raise Nedir?

Lateral raise – dumbbell yana açış hareketi; her iki ele alınan dumbbell'lar yardımıyla, yere sarkık halde duran kolları yanlara açmak suretiyle yapılan lateral deltoid – orta omuz kasını çalıştıran bir omuz egzersizidir.

Oldukça basit görünse de kas ve eklem hareketlerini iyi tanımadan yapıldığında sakatlığa uğramanız kaçınılmaz oluyor. Lateral raise, orta omuzu geliştiren en iyi fitness hareketi olduğu için çok daha kapsamlı bir makaleyi hak ediyor.



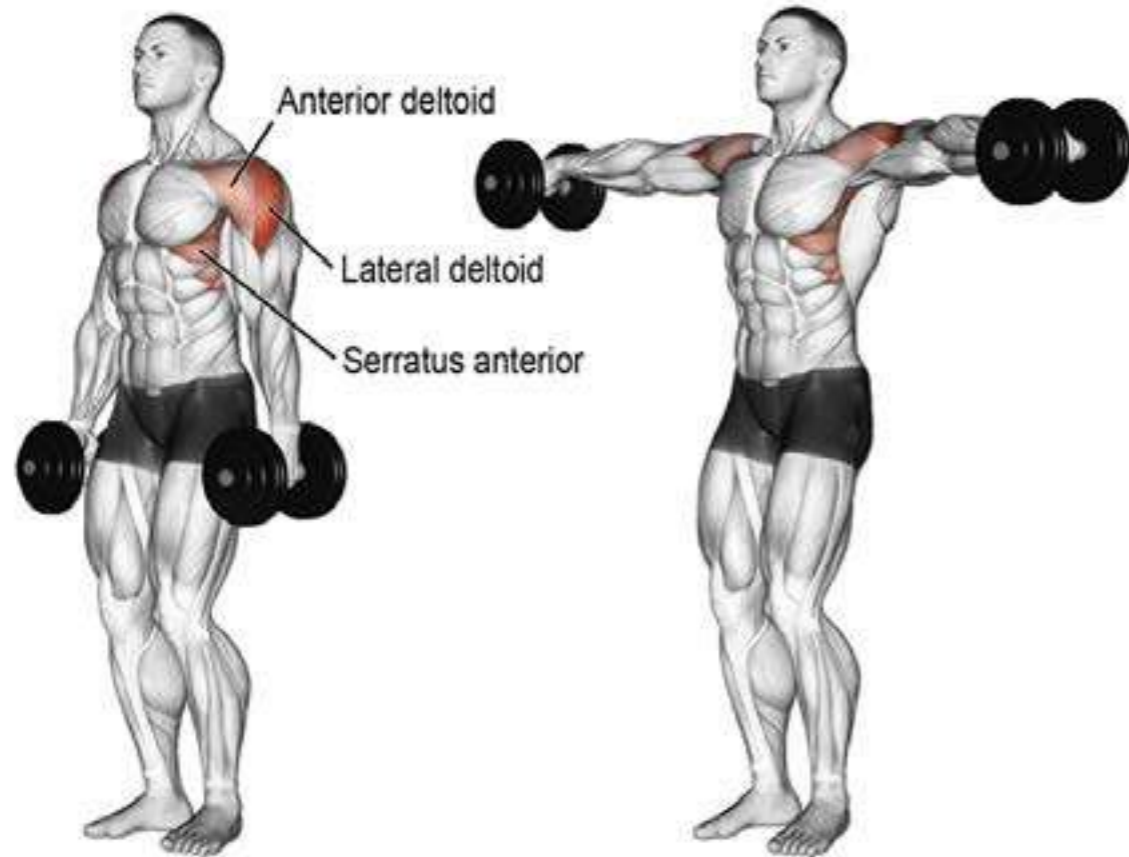
Her iki elinize uygun ağırlıkta birer dumbbell alın. 5 ya da 7.5 kg ile başlayabilirsiniz. Gözünüze hafif gelmiş olabilir. Fakat egzersiz sonunda gücünüz tamamen tükenecek ve mükemmel bir gelişim ve pump hissi duyacaksınız. Bunun garantisini veriyorum.

Ayaklarınızı omuz genişliğiniz kadar açın. Belinize ya da kalçanıza bir es vermenize gerek yok. Tamamen dik olarak durun. Kollarınız lateral raise egzersizi boyunca vücudunuza paralel şekilde hareket edecek. Şimdi nefes alın ve ardından nefes vererek 1,5 saniye aralığında kollarınızı omuz seviyenize kadar kaldırmaya başlayın. Dumbbell'lar yere paralel olarak hareket etmeli. Öne ya da arkaya herhangi bir eğim vermeyin.

Omuz hizasına yani tepe noktaya geldiğinizde 0,5 – 1 saniye kadar bekleyin ve ardından nefes alarak 2 saniye aralığında kolları aşağı indirmeye başlayın. İndirme ne kadar yavaş olursa ağırlığa karşı direnç o kadar fazla olur ve indirme anında da kas gelişimi devam eder.

Dip noktaya geldiğinizde bekleme yapmadan nefes vererek tekrar kaldırmaya başlayın.

Tekrar sayısı kadar yapıp setinizi tamamlayın. Bu egzersiz için 4 set 10 tekrar uygun olacaktır.



Sol taraftaki formda kaldırış anında dumbbell'lar vücut merkezine yakın olduğu için ağırlık daha kolay kalkacaktır. Ek olarak ağırlığın önde durmasından dolayı anterior deltoid yani ön omuz kasları da kaldırışa yardım eder.

Omuz programlarında omuz kası 3 parçaya ayrılıp 2 şer hareket olarak çalıştırmak en mantıklı yöntemdir.

Örneğin ön omuz için iki adet front raise varyasyonu, orta omuz için iki adet lateral raise varyasyonu, arka omuz için facepull ve bent over lateral varyasyonları tercih edilebilir.

Hal böyleyken tek hareket ile tek kısmı etkili bir şekilde çalıştırmak varken, kolu içeri büküp ağırlığı daha kolay kaldırmak adına çift kas çalıştırıp daha doğrusu her ikisini de tam anlamıyla ÇALIŞTIRAMAYIP egzersiz yapmak zaman kaybından başka bir şey değil.

Lateral raise hareketi boyunca kollarınızı kırmadan sadece vücutta paralel olarak kaldırış ve indiriş yapın. Bu sayede maksimum gelişim elde edeceksiniz.

Ağırlığı kaldırabilmek için anterior deltoid (ön omuz kası) yardımına koşar ve yine aynı şekilde gelişimden çalmış olur. Bu yüzden çalışma boyunca dumbbell'lar yere paralel olarak hareket etmeli.





SUPPLEMENT

Protein Tozu Nedir?

Protein tozu, peynir üretimi sırasında meydana gelen peynir altı suyunun çeşitli filtreleme yöntemleri kullanarak toz haline getirilmesiyle ortaya çıkan üründür. Bu filtreleme sırasında peynir altı suyu, sahip olduğu yüksek yağ, şeker ve tuzdan arındırılır ve proteince zenginleştirilerek piyasaya “peynir altı suyu tozu” yani ‘whey proteini’ olarak piyasaya sunulur.

Protein tozları, whey ve kazein olarak 2 farklı şekilde karşımıza çıkmaktadır. Kazein, sütte %80 oranında bulunan bir bileşendir. Whey proteininden farklı olarak vücut tarafından sindirimi ve emilimi daha yavaş gerçekleşir (1).

Protein Tozu Ne İşe Yarar?

Protein tozu faydaları ile öne çıkan sporcu takviyeleri arasındadır.

Protein tozu;

Glutatyon (vücudun su bazlı ana antioksidanı) seviyelerinin artmasına destek olur.

Kandaki trigliserit değerlerinin düşürülmesini destekler.

Kötü kolesterolün düşürülmesine, HDL yani iyi kolesterol seviyelerinin artmasına yardımcı olur.

Günlük almanız gereken protein miktarının eksik kalan kısmını tamamlamanıza yardımcı olur.

Antrenman sonrası toparlanma süresini düşürüp, aşırı antrenman sonrası oluşan semptomların azaltılmasına yardımcı olur.

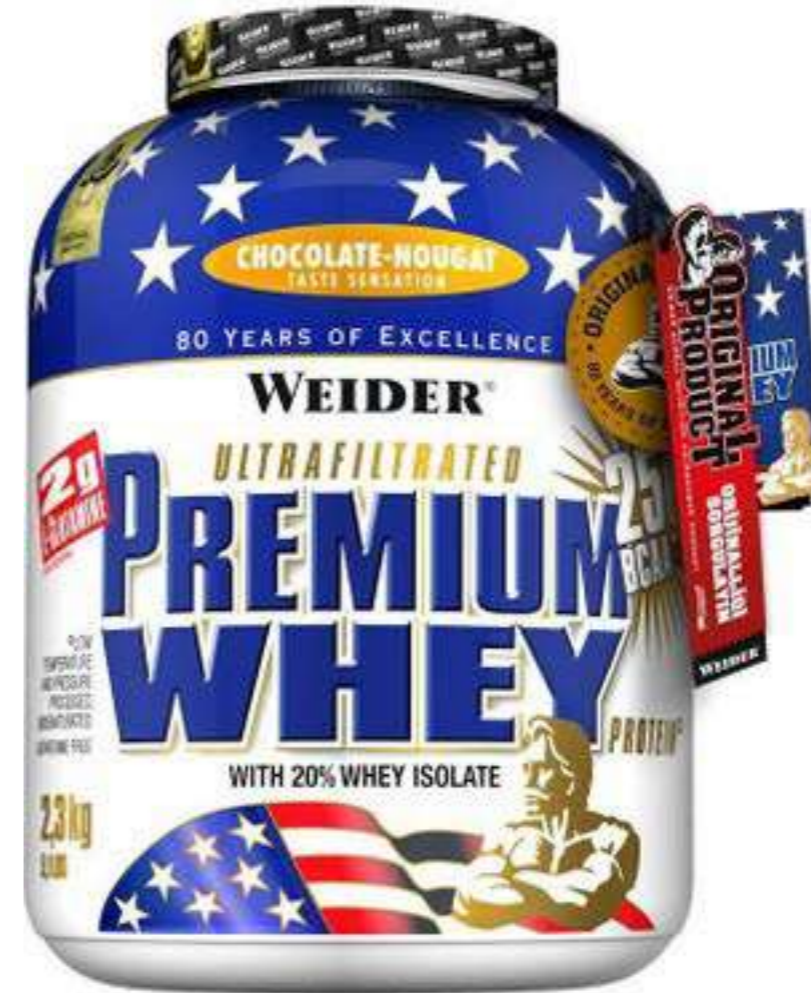
Bağışıklık fonksiyonlarının desteklenmesine yardımcı olur.

Yapacağınız iyi bir egzersiz planlamasıyla var olan kas kütleinizin artmasına yardımcı olur.

Protein Tozu Nasıl Kullanılır?

Protein tozları, hızlı emilime sahiptirler. Bu nedenle antrenman sonrası kullanımları en ideal olanıdır. Ek olarak, gün içinde herhangi bir zaman diliminde de protein açığını kapatmak amacıyla whey proteini ya da kazein proteini kullanılabilir.

Bunun dışında kazein yerine whey protein kullanıyor ve yine sindirimi yavaşlatmak istiyorsanız, biraz kuruyemiş (fındık, yer fıstığı, ceviz gibi) ile birlikte tüketebilirsiniz. Kuruyemişlerin içerdikleri yağ asitleri, whey proteinin emilimini yavaşlatacak ve insülin seviyesinin dengede kalmasına yardımcı olacaktır.





NO PAIN

NO GAIN



BAHANELER KALORI

YAKMAZ







Kreatin Nedir?

Kreatin üç farklı amino asidin yani; glisin, arjinin ve metiyoninin birleşimidir. Çoğu insan onu steroid türevi olarak görse de kreatin, amino asitlerin bir kombinasyonu olduğu unutulmamalıdır.

Kreatin steroid değildir ve steroidden tamamen farklı bir şekilde çalışır. Kreatin ayrıca, vücut tarafından üretilen bir amino asit çeşididir. Balık ve kırmızı et gibi bazı yüksek proteinli gıdalarda bulunur. Laboratuvarda sentezlenmiş bir bileşik değildir, yani doğaldır. Piyasada, kapsül ve toz şeklinde bulunan bu amino asidin en bilinen ve yaygın olan formu kreatin monohidratıdır.

Kreatin Nasıl Çalışır?

Kreatin vücuda girdikten sonra (ya da vücut tarafından üretildikten sonra), ilk olarak kreatin fosfat oluşturmak için bir fosfat molekülü ile bağlanır.

ATP (adenozin trifosfat) vücudun enerji kaynağıdır. Vücudunuz ATP üretmek için karbonhidratı, proteini veya yağları oksitleme işlemi gerçekleştirir. ATP, hemen hemen vücuttaki her süreci yürütmekten sorumlu olan enerjidir. ATP, bir fosfat grubunu hidrolize ederek bu enerjiyi sağlar



Pec Deck Fly Nedir?

Pec deck egzersizi, kendine özel makinesinde oturarak, kolları yere paralel şekilde ve açık haldeyken, makinenin ağırlıklarına karşı direnç gösterip, kapatmak suretiyle yapılan bir göğüs egzersizidir. Makine, ağırlığı egzersiz boyunca stabil halde verdiği için ağırlığa direnç göstermek daha kolaydır.

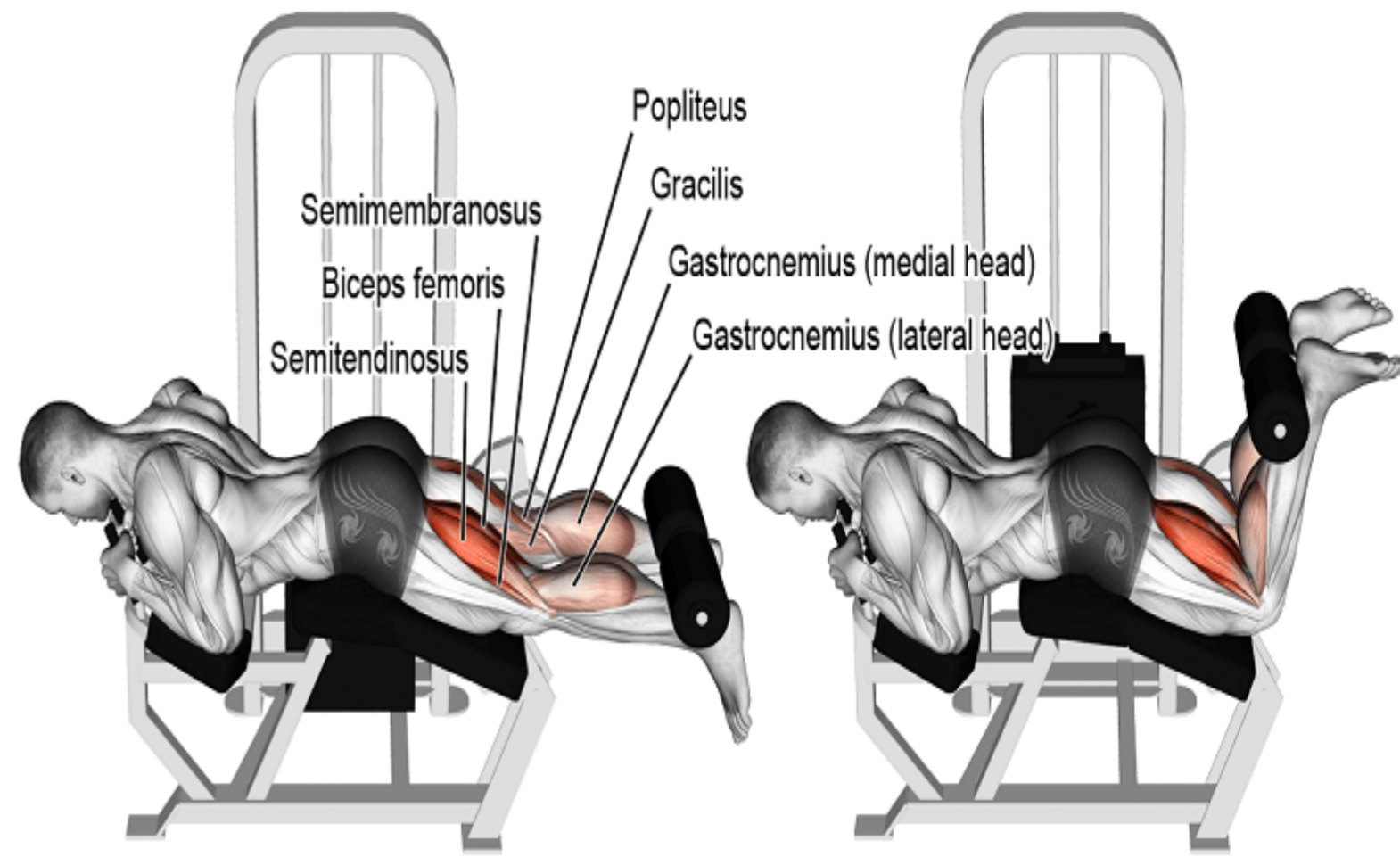
Yüksek tekrarlar elde edilebilir. Genelde göğüs programında son sırada pump etkisi almak için kullanılır. Sıralama şu şekilde olabilir. İlk iki hareket press, sonraki iki hareket fly, ardından pullover ya da plate press ve idman bittikten sonra pump amaçlı pec deck fly.

Göğüs idmanına başlamadan önce bir setlik düşük ağırlıklı olarak kasları ısıtma amaçlı kullanılmasında fayda vardır.

Lying Leg Curl Nedir?

Lying leg curl; Lying leg curl makinesinde yüz üstü yatar şekilde, arka bacağı makinenin pedlerini yaslayıp kaldırarak yapılan bir arka bacak egzersizidir.

Squat egzersizinin tüm bacak kaslarını çalıştırdığını biliyoruz fakat yeterli ağırlık kaldırılmadığında Hamstrings yani arka bacak kasları tam olarak çalışmayabiliyor ya da ön bacak kaslarından geride kaldığı oluyor. Bu açığı kapatmak için Lying Leg Curl (yatarak arka bacak egzersizi) egzersizini kullanıp arka bacağı izole bir şekilde geliştirebiliriz.



Uygun bir ağırlık seçin ve makinenin pedlerini tam aşil tendonunun üzerine gelecek şekilde ayarlayın. Bu ayar kritik önem taşımakta.

Ped ne kadar dize yakın olursa kaldıracağınız yük o kadar düşer. Aşil tendonu üstü ise en mükemmel yerdir.

Boyu uzun olan arkadaşlar biraz öne doğru gelip bu mesafeyi daha kolay ayarlayabilirler.

Makineye yüz üstü uzanın, ayaklarınızı pedlere dayayın, tutamaçları tutun (bu daha kolay bir kaldırış yapmanız için size destek sağlar) nefes alın ve ardından nefes vererek orta hızda bacaklarınızı geriye doğru bükün.

Pedler kalçanıza değene kadar bunu yapın. Arka bacak kaslarınızın sonuna kadar çekiş yaptığını hissedin. Son noktaya geldiğinizde nefes alarak yavaş hızda ayaklarınızı salmaya başlayın.

Tamamen saldıığınızda bekleme yapmadan tekrar bacaklarınızı geriye doğru bükün.

Tekrar sayısı kadar yapıp setinizi tamamlayın. Bu egzersiz için 4 set 10 tekrar uygun olacaktır. 10 tekrarın sonunda arka bacaklarda çok iyi bir yanma hissetmelisiniz. Eğer bunu hissedemiyorsanız ağırlık miktarını arttırın.



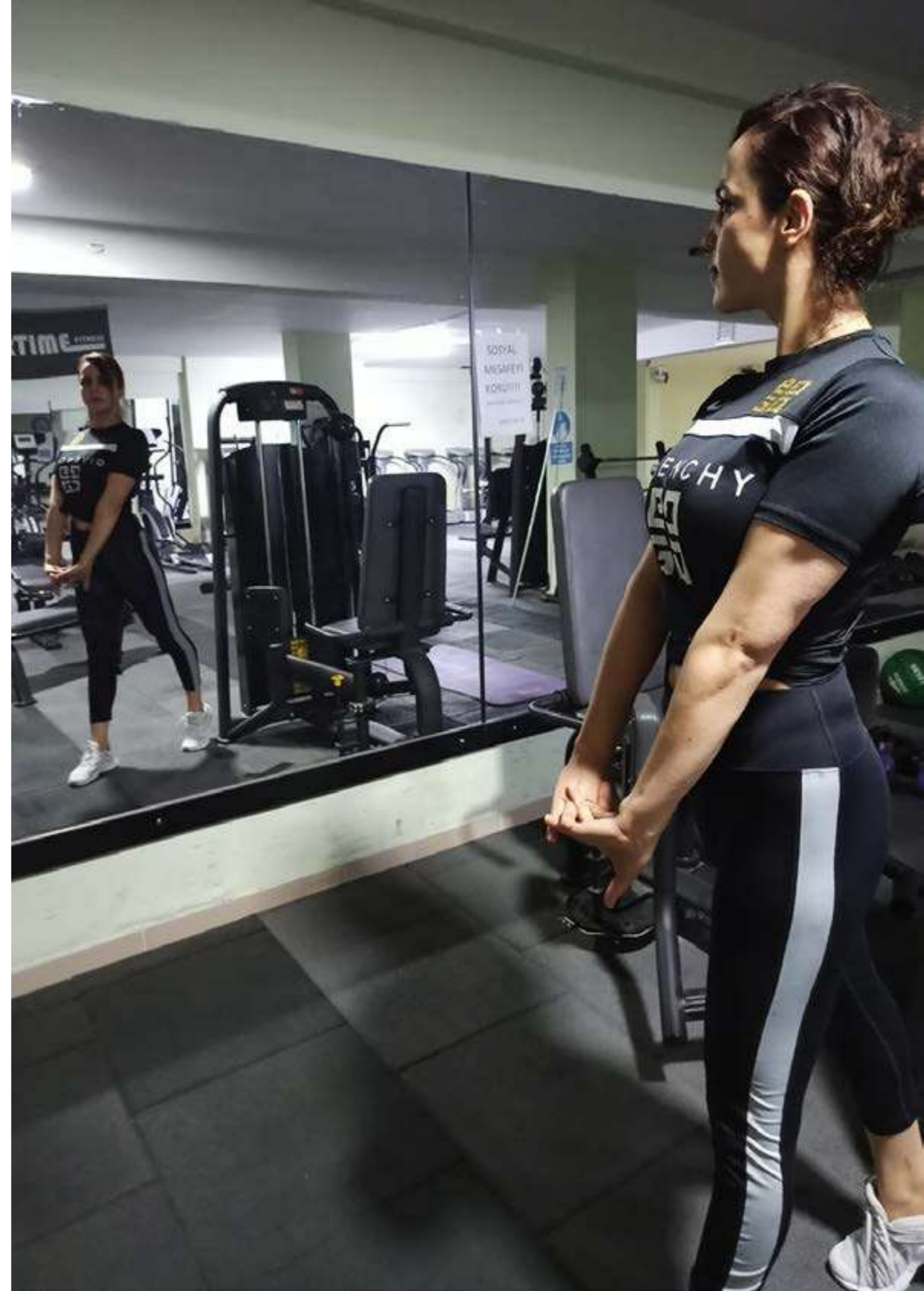


KICK BACK

Dumbbell kickback hareketi; Dumbbell kullanarak, ayakta ya da bir ayak bench üzerinde iken, üst vücudu yere eğip, yere dik halde duran ön kolu, yere paralel hale getirerek yapılan bir triceps brachii – arka kol kası egzersizidir.

Sadece dumbbell kullanılarak yapıldığından, Triceps Station (triceps istasyonu) ya da Cable cross (çift halatlı istasyon) kullanmadığınız durumlarda oldukça iş görecektir. Evde vücut geliştirmek isteyen arkadaşların can simididir diyebiliriz.

Dumbbell kick back hareketinin nasıl yapıldığını ve çalıştırdığı kas gruplarını anlattıktan sonra arka kol programınıza ekleyip eklememek gerektiğini tartışacağız.





SPORUN FAYDALARI

Kasları güçlendirir.

Vücut dayanıklılığını artırır, esneklik verir.

Kemikleri güçlendirir ve kemik yoğunluğunun artmasını sağlar.

Vücut enerjisinin artmasını sağlar, zindelik verir.

Kilonuzu dengede tutmanızı sağlar ve eklemlere binen yükü azaltır.

Depresyonu ve kaygıyı engeller.

Uykuyu düzenler. Rahat ve derin bir uyku sağlar.

Kalp hastalıklarını önler.

Tansiyonu düzenler. Yüksek kolesterol riskini azaltır.

Daha kaliteli bir yaşam sunar.

Kalp rahatsızlıkları risklerini azaltma, tansiyonu normal tutma, kandaki Triglycreid oranını sabit tutma, kolesterolü düzenlenme, kalp-damar dolaşımını geliştirme gibi etkileriyle sağlık sorunları yaratacak durumları engeller.

Düzenli egzersiz bağışıklık sistemimizi nasıl güçlendirir?

Düzenli egzersiz bağışıklık sistemimizi nasıl güçlendirir?

Hamile kaldığınızda karşılaşacağınız bel ağrısı, mide yanması, kabızlık gibi pek çok sorundan, arınmanızı sağlar.

Endişe ve kuruntularınız azalır.

Bağışıklık sisteminizi geliştirir.

Önceden hareketsiz bir yaşam tarzına sahip kişilerin, yorgunluğa karşı direncini artırır ve o kişilerde dinçlik hissini oluşmasını sağlar.

Soğuk ve sıcak havalara çabuk adapte olmanıza yardımcı olur.

Dengenizin gelişmesine yardımcı olur.

Yüksek oranda gıda tüketmenizi sağlar, fakat buna rağmen, kalori denge-
nizin aynı kalmasına yardımcı olur.

Zihinsel uyanıklığı artırır ve sağlıklı düşünmenize yardımcı olur.

Kassal güç ve dayanıklılık seviyenizi artırır.

Şekerinizi ideal oranda tutmanıza yardımcı olurken, insüline karşı doku duyarlılığını artırarak, kan şekerinizin daha iyi kontrol edilmesini sağlar.

Eklem esnekliğini korur ve gelişmesine yardımcı olur.

Kalp rezervini artırır.

Anormal nabız atım incinmelerini azaltır.

Kalp atım sayınızı düşürür.

İlaçların fizyolojik yan etkilerine karşı korunmanıza yardımcı olur.

İştahınızın kısa süreli etkilerle azaltılmasına yardımcı olur.

Vücudunuzun dik durmasının gelişmesini sağlar.

Bağımsız hayat tarzını korumanıza yardımcı olur.

Yeni insanlarla karşılaşmanıza ve yeni arkadaşlar edinmenize yardımcı olur.

İş veriminizi artırır.

Kısa süreli bilgileri hafızada tutma kabiliyetinizi geliştirir.

Rahat olmanıza yardımcı olur.

Psikolojik sorunlar, büyük ameliyatlardan sonra hastalığının üstesinden gelmek için gayret sarf ederek, korkularınızdan kurtulmanıza ve normal yaşantınıza geri dönmenize yardımcı olur.

Hayatın tadını çıkarmanıza ve zevk almanıza olanak sağlar.



