

# Aletsiz Kuvvet Geliştirme Teknikleri

Ali Coşkun<sup>1</sup>

## Özet

Fitness yer hareketleri, vücut ağırlığı kullanılarak yapılan egzersizlerdir ve spor salonuna gitmeye veya özel ekipmanlara ihtiyaç duymadan herhangi bir yerde yapılabilirler. Şınav, mekik, squat, plank, lunges gibi çeşitli hareketler, bu kategoriye girer. Bu egzersizler, güçlenme, dayanıklılık artırma, vücut kompozisyonunu düzeltme ve genel fitness seviyesini yükseltme gibi hedeflere ulaşmada etkili olabilir. Ayrıca, esneklik, denge ve koordinasyon gibi temel hareket yeteneklerini geliştirebilirler. Fitness yer hareketleri, evde veya açık havada kolayca uygulanabilir ve minimal ekipman gerektirir. Egzersizlerin doğru form ve tekniklerle yapılması önemlidir, bu nedenle uzman bir antrenörden veya fitness uzmanından destek almak faydalı olabilir. Her bireyin fiziksel durumu ve yetenekleri farklı olduğundan, egzersiz programını kişiselleştirmek ve kendi sınırlarınıza uygun hale getirmek önemlidir. Fitness yer hareketleri, esneklik sağlama, güçlendirme ve genel vücut kondisyonunu artırma açısından etkili bir seçenek sunar.

## YER HAREKETLERİ

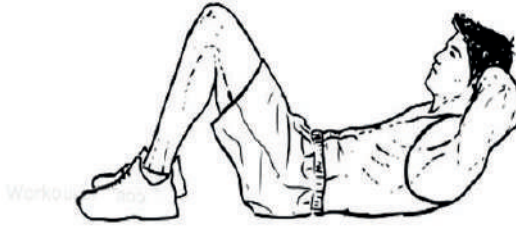
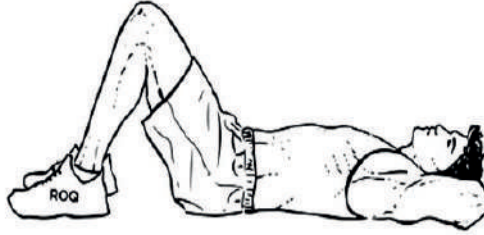
Fitness karmaşık ve bireyseldir, ancak sağlığı korumak açısından son derece tercih edilir. Geçmişte, göçebe yaşamdan, 1968 de Dr. Ken H. Coopers'ın, hastalıkların önlemeye çalışması sürecinde, düzenli fiziksel aktivite ve fitness'ın aktif görev almış ve bu branşlar popüler hale gelmiştir (Jahangir ve Alamgir, 2012). Günlük yaşamda yük taşıma, merdiven çıkma, alışverişe gitme gibi faaliyetlerin yapılabilmesi sağlıklı olmamıza bağlı olduğu söylenebilir (Akkurt, 2018).

Fitness yer hareketleri, zaman ve mekân kısıtlamaları olan bireyler için ideal bir seçenek olabilir. Evde veya açık havada yapılabilirler ve genellikle minimal ekipman gerektirirler. Ayrıca, bireylerin kendi seviyelerine ve hedeflerine göre uyarlanabilirler. Bu hareketler omurgamızı dengede tutan

1 Dr. Öğr. Üyesi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Bayramiç MYO Yönetim ve Org. Bölümü/ Spor Yönetimi Prog. alicokun17@gmail.com, 0000-0002-4734-8982

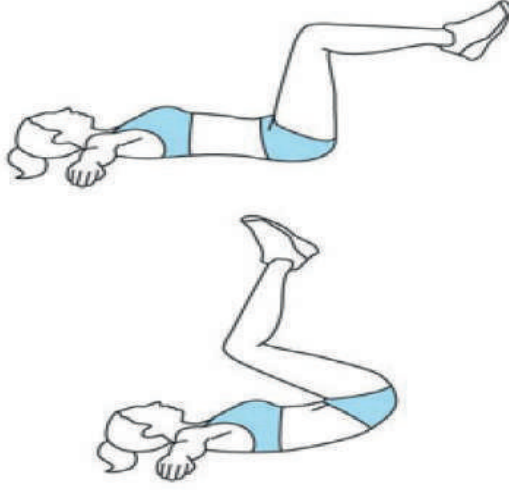
kaslarımızın çalıştırılması için yapılan hareketlerdir. Bu kasların hepsi vücut hareketlerimizin kontrollü yapılması amacıyla koordineli çalışırlar. Bu hareketler ile vücut hareketlerimizin kontrolü sağlanır. Günlük işlerimizi daha kolay yerine getirilebilir ve sakatlanma riski azaltılır. Aşağıda bahsedilen egzersiz örneklerini bulabilir ve kendiniz rahatlık ile uygulayabilirsiniz. Bu egzersizler, farklı kas gruplarını hedefleyebilir ve farklı zorluk seviyelerinde uygulanabilir.

## MEKİK



Mekik hareketi doğrudan karın kaslarını çalıştırır. Ayak tabanları yere basacak şekilde bacaklar dizden 90 derecelik açıyla bükülür. Eller göğüs kafesinde veya ensede birleştirilir. Karın sıkı bir şekilde tutulmaya çalışılır. Önce kafa ardından omuz bölgesi ve sırt yerden kaldırılır dizlere doğru harekete başlanır. Ardından ilk pozisyona tekrar kontrollü şekilde dönülür (Biçer ve ark. 2004).

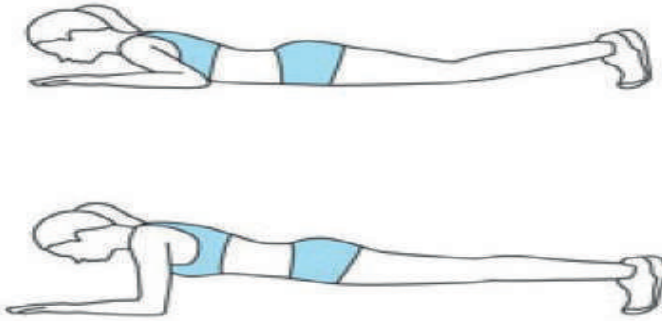
## CRUNCH



Crunch, karın kaslarını çalıştırmaya yöneliktir. Mekik hareketine benzerliği ile dikkat çeker. Vücudun ağırlığını kullanarak karın kaslarının çalıştırılması ve kuvvetlendirilmesini amaçlar. Hareketlerin amacı ön karın kaslarının çalıştırılmasıdır.

Sırtüstü yere yatarak sadece gövdenin üst bölgesinin, boynunu zorlamadan karın kaslarını sıkıştırarak uygulandığı karın egzersizlerini kapsar. Zamanla harekete alıştıktan sonra ve kendini güçlendirdiğinde ağırlıklar da kullanmaya başlanabilir. Ağırlıkları elinde tutabilir ya da göğüs üzerinde tutulabilir. Böylece hareket biraz daha zorlaşacaktır.

## PLANK



Plank ağırlıklı olarak karın kaslarının yanı sıra sırt kol ve bacak kaslarını da çalıştırır.

Gücünüzü, dengenizi ve dayanıklılığınızı arttıran bir egzersizdir. Plank, diğer jimnastik egzersizleri gibi ekstra ekipman veya ağırlık gerektirmiyor. İhtiyacınız olabilecek tek şey, daha rahat bir yüzey için egzersiz matı olabilir.

Dirsekler ve ayak parmak uçlarında, vücut yere paralel olacak şekilde sabit durarak uygulanır. Başlangıç seviyesinde bu hareketi uygularken 5 sn. aralıklı duruşlarla ve diz kapaklarının üzerinde destekli durarak başlayıp, ileride 30 sn. ye kadar tüm vücut yere paralel duruşlarla uygulanabilir. Pratik yapmaya devam ettikçe daha kolay olduğu farkedilecektir. Plank yapmanın faydalarını sıralarsak;

- Core bölgesini şekillendirir ve güçlendirir

Plank, core bölgesi gücünü ve stabilitesini artırırken, şekillenmesine de yardımcı olur.

- Planklar daha fazla kası harekete geçirir

Plank pozisyonu kollarınızı, bacaklarınızı ve tüm karın kaslarınızı çalıştırır. Bu da plank hareketlerini her şeyi kapsayan bir antrenman ve daha verimli bir egzersiz yöntemi haline getirir.

- Denge ve koordinasyonu geliştirir

Plank ile şekillenen core bölgesi, iyi görünür ve iyi hissettirir. Daha da önemlisi, vücudu stabilize etmeye, dengelemeye, güçlendirmeye ve koordinasyonu geliştirmeye yardımcı olur.

- Belinizi sakatlanmalara karşı güçlendirir

Plank duruşu ile güçlenen core bölgesi, diğer aktivite türleri sırasında da sizi destekleyebilir, hatta belinizi sakatlanmalardan korumaya yardımcı olabilir.

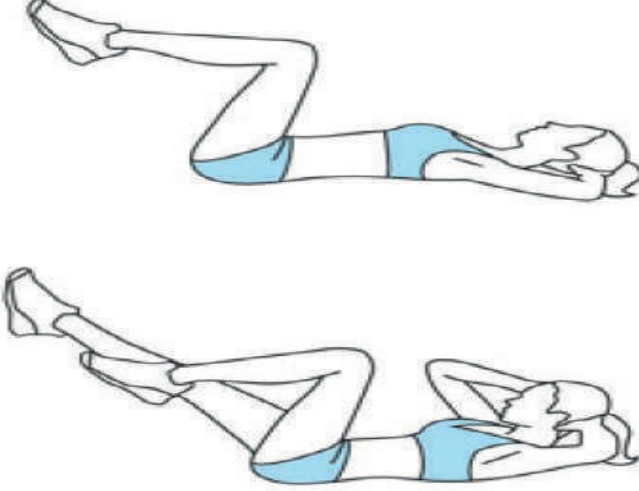
- Duruşunuzu iyileştirir

Core bölgesi kaslarının güçlü olması, eklemler üzerindeki baskıyı azaltarak daha iyi bir duruş elde etmenizi sağlayabilir. Plank pozisyonları, core kaslarınızda izometrik güç geliştirmenize yardımcı olur ve size uzun süre ayakta dururken veya otururken kambur durmaktan kaçınma gücü verir.

- Esnekliğinizi artırmanıza yardımcı olabilir

Plank pozisyonu, vücudunuzun alt yarısını germek için de iyi bir yoldur. Bu hareket, bacaklardaki hamstring kaslarınızı ve ayak kemerlerinizi uzatarak, plank hareketinin ikili bir güç ve esneme egzersizi oluşturmasını sağlar.

## BICYCLE CRUNCH (BİSİKLET)

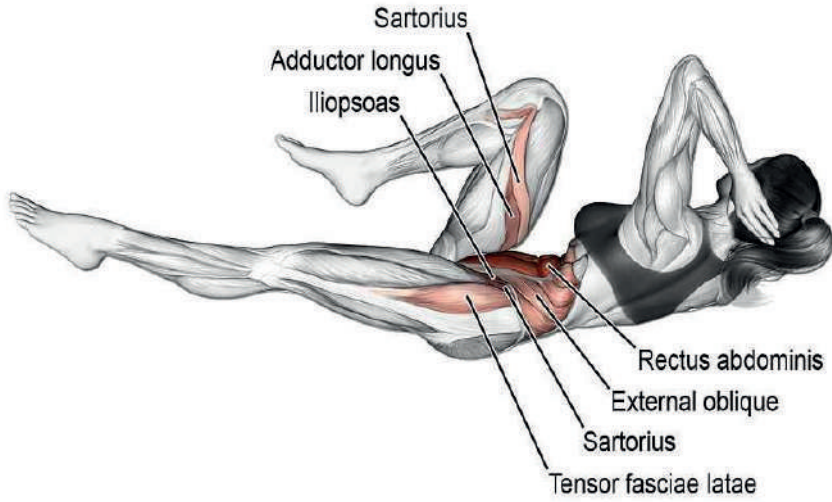


Bisiklet hareketi karın kaslarını çalıştırmaya yöneliktir.

Sırt üstü uzanarak, karın kaslarınızı çalışmasını sağlayan bir çalışmadır. Hedeflenmesi zor olan en derin çekirdek kaslarını çalıştırmasıyla bilinmektedir.

Bicycle crunch nasıl yapılır?

- Sırt üstü yere uzanıp, dizleriniz bükülmüş şekilde karnınıza doğru yaklaştırınız. Ayaklarınız havada ve elleriniz başınızın arkasında olmalıdır.
- Sol bacağınızı havada ileri doğru uzatıp, sol dirseğinizi karnınıza doğru çektiğiniz sağ dizinize doğru getirin. Aynı hareketi ters bacak ve kolunuz ilke uygulayıp seriyi tekrarlayın ve uyum içerisinde hareket ettirin.



## SQUAT



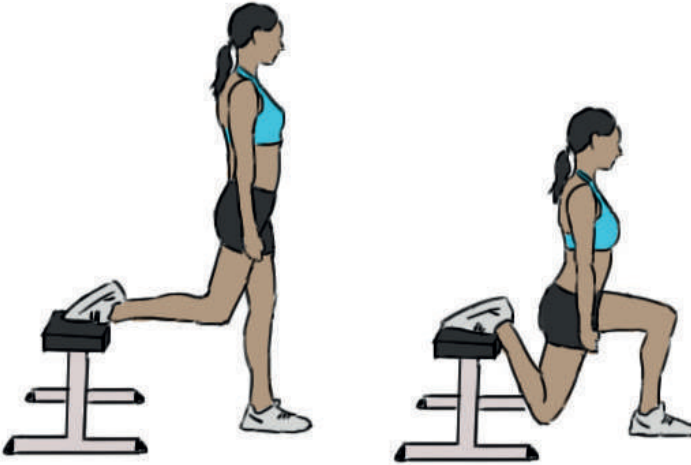
Squat ağırlıklı olarak bacak, kalça kaslarının yanı sıra, karın ve bel kaslarını da çalıştırır. Bacaklar omuz genişliğinde açık, kollar önde vücut dik pozisyonudadır. Çömelme hareketini yaparken dikkat etmemiz gereken en önemli nokta dizlerimizin ayak hizamızı geçmemesidir. Egzersizleri doğru biçimde yapmak, verimli bir antrenman için önemli bir konudur. Doğru duruş ile en fazla kas grubunu harekete geçirmiş olunur ve kasın kuvvetlenmesi sağlanır. Hareketin doğru yapılmasıyla ağırlık dağılımı yayılır ve sakatlık riski en aza indirilir. Göğüs yukarıda tutulmalı. Vücut yukarı hareketini yaparken nefes verilmelidir. Ayaklar yere düz basmaya dikkat edilmelidir.

## STATIC LUNGE



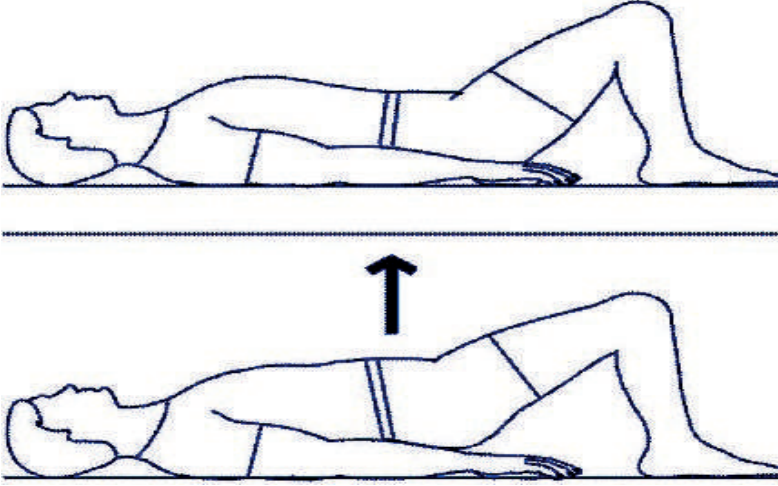
Static lunge üst bacak ve kalçayı çalıştırmaya yöneliktir. Başımız dik durmalı ve karşıya bakar pozisyonda olmalıdır. Karın kaslarını sıkarak bir ayak ilerideyken diğeri parmak ucu pozisyonunda geride olmalıdır. Ön diz sabit kalacak şekilde arka diz aşağı indirilir. Arka diz yere değmemeli ve ön diz parmak ucunu geçmemelidir.

## SPLIT SQUAT



Split squat kalça ve üst bacak kaslarını çalıştırmaya yöneliktir. Baş dik karşıya bakar pozisyonda olmalı, karın kaslarını sıkarak arkadaki ayağın burnu step tahtasına gelecek şekilde olmalı. Öndeki ayak dizden hafif bükerek sabit tutulmalı. Sırt dik pozisyonda arka dizi bükerek aşağı doğru eğilir. Güç sadece arka ayakta alınır. Hareket esnasında öndeki diz ayak parmak uçlarını geçmemelidir.

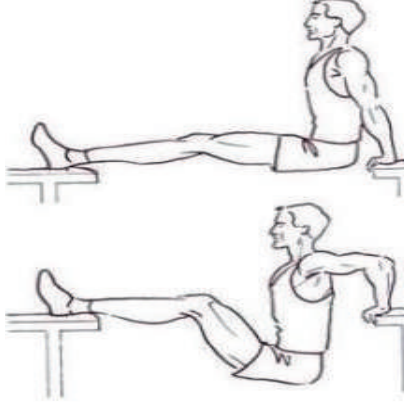
## PELVİC BRİDGE



Pelvic bridge hareketi kalça ve iç bacak kaslarını çalıştırmaya yöneliktir. Vücudun baş, sırt ve kalça bölgeleri yerde olmalı. İki ayak omuz genişliğinde açık. Sırt yerde olacak şekilde, ayaklardan destek alarak kalça yukarı kaldırılır ve başlangıç pozisyonuna geri dönlür. Hareket esnasında kalça yere değmemelidir.



## TERS ŞINAV



Ters şınav hareketi arka kol kaslarımızı çalıştırmaya yöneliktir.

Bir sehpa yardımıyla yapabiliriz. Ayaklarımız düz bir şekilde yerde vücudumuz dik pozisyonudadır.

Kollarımızla sandalyeden destek alarak kendimizi yukarı doğru ittiririz ve başlangıç pozisyonuna döneriz.

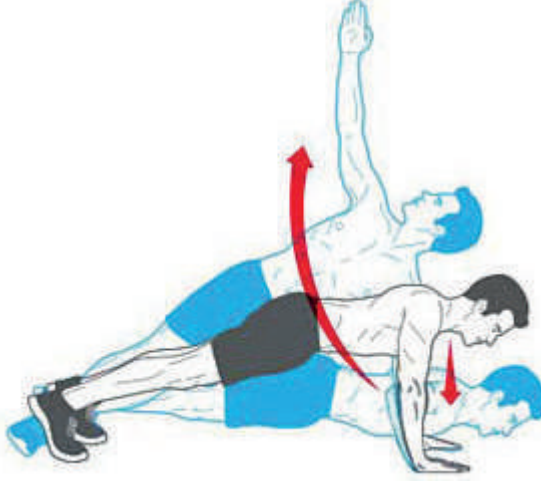
## ŞINAV (PUSH UP)



Şınav (push up) göğüs kaslarını ve arka kol kas grubunu çalıştırır. Buna yardımcı olarak omzun ön tarafında bulunan deltoid kasını da çalıştırır.

Şınav hareketini uygularken sporcunun vücudu baştan ayağa kadar dümdüz bir hizada olmalıdır. Eller harekete uygun pozisyonda omuz genişliğinde olmalı ve avuç içi parmaklar ile birlikte yere temas etmelidir. Vücut aşağıya inerken dirsek eklemi 90 derecelik bir açı yapmalı, yükselme safhasında ise dirsek eklemi dümdüz olunca bitirilmelidir (Howley ve Franks, 1997).

## TEK EL ŞINAV



Bu hareket kol kaslarını çalıştırmaya yöneliktir. Vücut düz pozisyonda kollar omuz genişliğinde açık ayak parmak uçları yerde. Kolları dirsekten bükülerek gövde yere yaklaştırılır. Kalkarken tek eli yukarıya doğru açarız ve denge yerdeki elle sağlanır. El tekrar başlangıç pozisyonuna geçirilir.

## TERS MEKİK



Bu hareket sırt kaslarını çalıştırmaya yöneliktir. Yüz yere bakacak şekilde yere uzanılır. Kollar önde bükülü veya belde birleşik bir şekildedir. Gövde yerden yukarı doğru kaldırılır. Bunu yaparken ayaklar yerde sabit pozisyonudadır.

## **Kaynaklar**

- Akkurt M. (2018). Sekiz Haftalık Fitness Egzersizlerinin Bayanlarda Kardiyovasküler Risk Faktörlerine Etkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Ercisyes Üniversitesi, Kayseri.
- Howley ET, Franks DB. (1997). Health fitness instructors handbook (3. ed.). Champaign: Human Kinetics.
- Jahangir A, Alamgir H. (2012), Motivation behind attending fitness clubs in Bangladesh: A survey study on clubs' members in Sylhet. *European Journal of Business and Management*, 4 (2), 120-137.