



### 1. BENCH PRESS

pectoraller, deltoidler, tricepsler

Yüzünüz yukarı bir yer pedine uzanın ve ayaklarınızı yere sağlamca basın.Barı omuz genişliğinden biraz açık sıkıca kavrayın ve yerinden alın.Barı yavaşça alt göğüs üzerine doğru indirin ve kol uzunluğunca yukarı doğru sağlamca itin.

Antreman Tavsiyesi : Kaldırmanın son 1/3'ünde nefes verin ve glutelerinizi daima bench ile temas halinde tutun ve kavis yapmayın.



### 2. PEC-DECK FLYE

pectoraller, deltoidler

Sırtınız her zaman sırt pediyle kontakta olacak şekilde tam olarak pec-deck makinesine oturun.Tutamakları sıkıca tutun.Kollarınızın ve dirseklerinizin yere paralellliğini ve dirseklerinizin açısını sabit tutun.Göğsünüzü sıkıştırın ve tutamakları kontrollü bir hareketle bir araya getirin; Orada bekleyin ve kollarınızın yavaşça geriye gitmesine izin verin.Burada gösterilen ikinci tip pec-deck makinesi, kol ve dirseklerinizin bir ped setine yerleşmesine izin verir.



### 3. ARKA BOYUN PRESİ

deltoidler,rapeziuler,tricepsler,bazı üst sırt kasları

Dikey pedli bir bench'e tam olarak oturun ve bir barbell'i omuzdan biraz geniş olarak sıkıca tutun.Barı kollarınızın uzunluğunca başınızın üstüne doğru kaldırın ve kontrollü bir şekilde başınızın arkasına kulak alt hizası civarına kadar indirin.



### 4. DİKEY KÜREK

trapeziuler, deltoidler

Bir barbell'i kafanızın üzerinde elleriniz birbirinden yaklaşık 20 cm açık bir tutuşla kavrayın, dimdik ayakta ve ayaklarınız yerde sağlam durun.Kollarınız önde ve aşağıda olmalı ve barı çenenizin hemen altına kadar çekmelisiniz.Daima dirseklerinizi ellerinizin seviyesinden daha yüksekte tutun ve bar vücudunuza yakın olsun.Yavaşça kiloyu aşağı indirin.



#### 5. SQUAT

Quadriceps'lerin bütün kasları, kalça ve glute'ler, diz arkaları ve alt sırtlar, alt karın-üst sırt ve kalflar daha az derecede çalışır

Trapezlerinizden geçen bir barla, dimdik ayakta durun ve iyi bir denge için barları ağırlıklara en yakın yerden tutun. Topuklarınızı 40-50 cm ayırarak yerleştirin ve ayak parmaklarınız hafifçe dışa açılı olsun. Gözleriniz karşınızda göz seviyenizden biraz daha yüksek bir noktada sabitleşsin ve bütün hareket boyunca sabitliği koruyun. Kalçalarınızı yavaşça çözün, dizlerinizi kıvrın ve vücudunuzu tam bir squat'a doğru indirin. Bunu yaparken bütün hareket boyunca kafanızın dosdoğru ve sırtınızın tam gergin olduğundan emin olun. Kalçalarınız paraleli geçtiyse tekrar başlangıç pozisyonuna yükselin. Ayaklarınızı yerde yayvan olarak tutun.



#### 6. LEG EXTENSIONS

quadricepsler

Makineye oturun ve ayaklarınızı dairesel pedlerin arkasına koyun. Kalçalarınızı ve üst vücudunuzu sabit tutun, tam bir ekstansiyon için bacaklarınızı dışa doğru uzatın. Kasılmış pozisyonda duraklayın ve kontrollü bir şekilde indirin.



#### 7. YATARAK BACAK CURL

hamstringler, adductorlar

Bir leg curl makinesinin üzerine yüzüstü yatın ve Achilles tendonlarınızı ped seviyesinin altında konuşturarak. Temkinli olarak hareketinizi yapıp ayaklarınızı yükseltirken, sırtınızı yayvan tutun ve dizlerinizin sabitliğini bozmayın. Pedler kalçanıza kadar dokunmalıdır. Kasları sıkıştırın ve başlangıç pozisyonuna doğru yavaşça indirin.



#### 8. OTURARAK HALAT ÇEKME

latissimus dorsi, teres major, trapezius

Halat tutamağını emniyetle kavrayın ve pede neredeyse dik olarak oturun. Dirseklerinizi geri ve yanlara açarak tutamağı, kollarınızı bükerek üst karna doğru çekin. Omuz küreklerini birlikte çekmeyi düşünün, kasılmayı bir süre tutun ve sonra sırtınızda iyi bir gerilme hissedene kadar yavaşça bırakın.



#### 9. ÖN ÇEKME (FRONT PULLDOWN)

latissimus dorsi, orta-sırt kasları

Dizlerinizin diz pedine değeceği şekilde oturağı ayarlayın. Başınızın üstündeki barı geniş bir tutuşla sıkıca tutun ve kollarınız uzatılmış şekilde oturun. Alt sırtınızda hafif bir kavis, göğsünüz yukarı kaldırılmış olsun ve dirseklerinizi arkada tuttuğunuzdan emin olarak barı kontrollü bir hareketle göğsünüze çekmek için dirseklerinizi bükün. Yavaşça salın.



#### 10. AYAKTA EZ-BAR CURL

bicepsler, ön kollar

Ayakta dimdik durun ve bir ez-bar'ı omuz genişliğinde alttan tutun.Bütün hareket boyunca üst kollarınız yanlara sağlamca yapışık bir duruşta olmalıdır.Başlangıç aşamasında baldırlarınızın hizasında olan barı üst göğüslere değme noktasına kadar kıvrın.Bicepslerinizi sıkıştırın ve yavaşça indirin.



#### 11. YATARAK FRANSIZ PRESİ

triceps

Bench press için aldığınız pozisyonun aynısını alın fakat daha dar bir şekilde ez-bar'ı tutun(parmaklarınız arasında açıklık yaklaşık 15 cm olsun).Üst kollarınız vücudunuza dikey şekilde ve hareketsiz olsun.Dirseklerinizi bükün ve ez-bar'ı kafanızın üstüne gidene kadar yarı daire çizerek kaldırın.Barbell'i aynı yarı daireyi çizerek başlangıç pozisyonuna döndürün.



#### 12. ARKA EKSTANSİYON

erectors (alt-sırt kasları), glute (kalça), diz arkaları

Arka ekstansiyon bench'ine topuklarınız pedin altında yüzüstü bir şekilde yatın.Bel hizasında ileri doğru uzanın, ellerinizi göğsünüzün üzerinde çapraz şekilde koyun ve üst vücudunuzu kontrollü hareketle yere paralel hale getirin ve daha sonra salın.



#### 13. TERS CRUNCH

abdominaller, özellikle alt kalça fleksörleri

Yere sırtüstü düz bir şekilde, dizlerinizle kalçalarınız arasında 90 derecelik açı ile alt sırtınız yerde sağlamca duracak bir şekilde yatın. Vücudunuzu sabit ve alt sırtınızı yerde düz bir şekilde tutarak bacaklarınızı göğsünüzün üzerine getirin ve başlama pozisyonuna tekrar indirin.



#### 14. ABDOMINAL CRUNCH

abdominaller, özellikle üst abdominaller

Bacaklarınız havada yada bir sıranın üzerinde yüz yukarı yatın. Diz ve kalça arası 90 dereceyi koruyun. Kollarınızı göğüs üstünde bağlayın yada ellerinizi kafanızın arkasında hafifçe tutun. Omuz küreklerinizi, göğsünüzü dizlerinize yaklaştırarak yavaşça yerden 5 cm'e kadar yükseltin. Bir saniye tutun, sonra yavaşça başlangıç pozisyonuna dönün.



#### 15. AYAKTA KALF YÜKSELTME

gastrocnemius, soleus

Ayakta Kalf makinesi'ne yüzünüzü dönerek omuz pedlerinin altında dümdüz ayakta durun. Ayaklarınızın baş kısımları ayak pedlerinde, bacaklarınız dümdüz kalflarınızı germek için mümkün olduğu kadar kendinizi aşağı indirin ve sonra kalflarınızı tam bir saniye sıkıştırarak yapabildiğiniz kadar yukarı yükselin. Hareketi temkinli yapın.

Antreman Tavsiyeleri :

Aşağı inme hareketini kontrol edin ve tendonlarınızı yüklemenin daha altında gerdirmeyin.