

Karın Kası Rehberi

Karın Antrenmanı Hakkında Bilmeniz Gereken Her Şey

yazımızda ; Karın kası en doğru şekilde nasıl çalıştırılır ? En etkili hareketler nelerdir? Yapılan nöşler nelerdir? Nasıl daha iyi verim alabilirim? Karın kası anatomisi nedir? gibi karın kası hakkında sıkça merak edilen soruların cevapları bulabilirsiniz

Rin kası benim en çok önemdediğim kas grubudur. Bunun böyle olmasının pek çok sebebi vardır. Çinde Akapuntur ile uğraşan insanların bundan yıllar önce karın bölgesini Güç bölgesi mesi elbette boşuna değildir. Karın kası vücutun stabilizasyonunun en önemli parametresidir. Güçlü ve yeterli karın kaslarınız mevcut değilse sakatlıkların boy göstermesi, sporcuların reketteri tam olarak yapamaması hatta diğer kasların gerçek performansını göstermesine geldir.

Rin bölgesinin bir diğer ismi Core bölgesidir. Core bölgesi, vücutumuzu dengeleyen kasların bir aya gelmesiyle oluşan postürümüzü belirleyen, vücut ağırlık merkezini içine alan ve tüm reketterin başlangıç noktası olarak bilinen kompleks bölgedir. Core bölgesi kasları için genel bir ırak gövdəyi ve gövde iskeletini bir arada tutan; bel, kalça ve karından oluşur diyebiliriz. Tüm reketterin başlangıç noktası olarak kabul edilen bu bölgenin güçlendirilmesi fit ve sağlıklı bir rüntünün yanı sıra düzgün postürün sağlanması ve denge merkezine yardımcı olmasıından da çok önemlidir. Bu nedenle aktivitesinin en fazla olması gereken kaslar grubudur.

İlk Karın antrenmanı yapmak için Karın egzersizlerini doğru şekilde uygulamak ile birlikte Karın hareketlerini disiplinli bir şekilde yapmamız elzemdir. Yapacağımız antrenmanları defterlerimiz doğrultusunda planlamalı ve bu doğrultuda emin adımlarla ilerlemeliyiz. Şu utulmamalıdır ki Yüklenme-Dinlenme ilişkisini doğru şekilde sağlamadan, sağlığımızın ve kaslığımızın en önemli parçası olan Beslenme konusunda yeterince bilinçli olmadan yapacağınız her şey tam olarak verimli olmayacağındır. Ayrıca çok iyi bilinmeli ki salt Fitness salonunda ağırlık kaldırma hiç bir zaman yeterli olmayacağındır.

Karın Kası Anatomisi

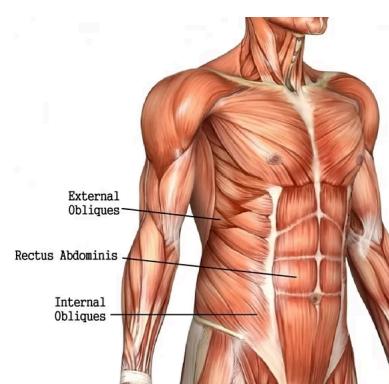
Rin kasını doğru ve bilinçli bir şekilde çalıştırmanın en önemli törlerinden birisi Anatomiye tam olarak hakim olmaktan zorluğudur. Hangi hareket hangi kas grubunu çalıştırır hangi harekette hangi kasımız primer hangi kasımız seconder olarak görev alır? Bu bilgi ve bu doğrultuda antrenmanlarımızı şekillendirmemizi kolaylaştırır. Bilinçli ve daha verimli çalışmamız konusunda çok önemlidir.

İlgimiz görüntüde karın kasları için karnınızı her yönden çalıştırmanız gerekmektedir. Dikkat çekici karın kasları elde etmek için karın kaslarına ayrı ayrı gerektiği kadar yüklenmeleri bilimsel bilgiler ışığında yapılmalıdır. Daha fazla seçimiğinizde dikkat etmek ve bunları sırasıyla uygulamak, tekrar hızınızı, kullandığınız ağırlıkları ve set sayınızı sürekli değiştirmek doğru yola giden ayrıntılardır.



Bunlar :

- M. Rectus Abdominis
- M. Obliquus Externus Abdominis
(External Oblique)
- M. Obliquus Internus Abdominis
(Internal Oblique)



Yukarı gördüğünüz gibi karın kaslarımız 3 farklı kasın bireşiminden oluşmaktadır fakat bunları birbirinden bağımsız düşünmek yanlışdır. Bütün yaptığımız Göğüs, Sırt gibi egzersizlerde Core kaslarımız tümü aktif bir şekilde çalışmaktadır. Fakat hareketlerin açısını ve vücutumuzun pozisyonunu doğru şekilde ayarlayarak istediğimiz kas grubuna odaklanabiliriz.

Karın Kası Gelişimi İçin 2 Önemli Nokta

Ekternal ve Internal Oblikler: Antrenörler dahil olmak üzere çoğu Fitness yapan kişinin unuttuğu bir yere dechinmek istiyorum ; Yan Oblikler. Genellikle karın egzersizleri yaparken odaklandığımız tek nokta Rectus Abdominis yani Karın kaslarımızın orta bölgesi oluyor fakat Ekternal ve Internal Oblikler en az Rectus Abdominis kası kadar önemlidir. Bu yüzden Antrenman programımızda Ekternal ve Internal Oblikler için en az bir tane egzersize yer vermeliyiz. Vermeliyiz ki doğru ve optimal gelişimi sağlayabilelim.

Core Aktivasyonu: Core Aktivasyonu kısaca antrenmanın başında Karın kaslarının çalıştırılarak aktif hale getirme işidir. Yani antrenmanın başında yapılan core egzersizleri antrenman boyunca yaptığınız egzersizlerde pasif olarak rol oynar ve hem daha iyi bir antrenman yapmanıza hem de karın bölgesi gelişimine katkıda bulunur. Bu yüzden Core Bölgesini herhangi bir spor müsabakasından önce veya antrenmandan önce aktif hale getirmek sizin için çok faydalı olacaktır.



Bizim Seçtiğimiz En İyi Karın Egzersizleri

Karın Kası Anatomisini öğrendikten sonra bacak kası gelişimi için en iyi hareketler hangisidir ve hangi hareketler hangi kasları primer olarak çalıştırır birlikte bakalım.

Şunuda unutmayalım ki her hareket herkese uygun değildir. Yeni başlayanlar tüm hareketlerin basit formundan başlararak zorlaştırmalarıdır. Aksi takdirde sakatlık kaçınılmazdır.

Plank

Plank Nasıl Yaparım?



Çalıştırdığı Kas Grubu

M.Rectus Abdominis, M.Oblliquus Externus Abdominis,
M.Oblliquus Internus Abdominis

Plank Doğru Form Nasıl Yapılır Öğrenmek İçin Tıklayın !

Crunch-Mekik

Crunch Nasıl Yaparım?



Çalıştırdığı Kas Grubu

M.Rectus Abdominis, M.Oblliquus Externus Abdominis,
M.Oblliquus Internus Abdominis

Mekik Doğru Form Nasıl Yapılır Öğrenmek İçin Tıklayın !

Hanging Leg Raise

Hanging Leg Raise Nasıl Yaparım?



Çalıştırdığı Kas Grubu

M.Rectus Abdominis

Mountain Climber

Mountain Climber Nasıl Yaparım?



Çalıştırdığı Kas Grubu

M.Rectus Abdominis, M.Oblliquus Externus Abdominis,
M.Oblliquus Internus Abdominis

Side Plank

Twisting Sit Up

Side Plank Nasıl Yaparım?

Çalıştırdığı Kas Grubu
M.Rectus Abdominis, M.Oblliquus Externus

Twisting Sit Up Nasıl Yaparım?

Çalıştırdığı Kas Grubu
M.Oblliquus Externus Abdominis, M.Oblliquus Internus

➡ Core Bölgeniz Hangi Düzeyde?

Core bölgeniz için çok basit bir test yaparak düzeyinizi, yeterliliğinizi test edebilirsiniz. Düzeyinizi belirlemek için Plank hareketinin doğru formunu öğrenin ve süre tutarak doğru formda bekleyebildiğiniz kadar bekleyin. ve daha fazla devam edemeyeceğiniz saniyeyi belirleyin.

30 Saniyeden Az : ZAYIF
30 Saniye Ve 1 Dakika Arası : ORTA
1 ve 2 Dakika Arası : İYİ
2 Dakika ve Üstü : MÜKEMMEL

Plank Doğru Form Nasıl Yapılır Öğrenmek İçin Tıklayın !

**➡ Karın Kasları İçin Genetik Ve Yağ Oranı Faktörü**

Diğer pek çok şeye olduğundan çok daha fazla şekilde Karın kası gelişim süresi ve büyümesi gibi faktörlerde genetiğin önemi çok büyüktür. Bu durum kişinin kas lifi türüne ve vücut tipine bağlı olarak kişiden kişiye farklılık gösterir.

Karin kasının görüntüsü genetik olarak çok büyük farklılıklar gösterebilir bazıları çok belirgin karsın kasına sahiptir, bazıları yamuk bazıları ise çok simetrik karın kasına sahiptir. Genetik her şey dejildir ama çok demektir.

Bu sebepten ötürü erken vazgeçmeyin ve hedeflerinize odaklanın. Unutmayın ki sadece görünüş için değil günlük aktivitelerini zorlanmadan yapabilmek için Bacak kasları çok önemlidir.

Diğer tüm bölgelerden çok daha fazla şekilde Yağ oranı karın kasınızın görüntüsünü etkiler. Çünkü karnımızda bulunan yağ tabakası vücudun en son kullandığı yağ kütlesidir. Belirgin karın kaslarına sahip olmak için Yağ oranınızın seviyesi çok önemlidir. Çünkü Yağ tabakası Aşağıda fotoğrafta da gördüğünüz şekilde Karın kaslarınızı görünmesini engeller. Ve unutmayın bögesel yağ yakma gibi bir şey Bilimsel olarak yoktur. Karın kaslarınız için Kardio egzersizlerine daha fazla özen göstererek Yağ oranınızı düşürmekten başka şansınız yoktur.

**➡ Core Kasları Neden Çok Önemli ?**

- Güçlü core bölgесine sahip kişiler iyi bir postüre sahip olur. Duruş bozukları iyileşir ve kambur durmanıza engel olur.
- Core bölgesi güçlü olması sporcuya eklem sakatlıklardan uzak tutar. Daha güçlü bir core bölgesi olası eklem sakatlıklarını önleyebilir.
- Fiziksel aktivitelere karşı dayanıklılığını artırır.
- Fit ve sağlıklı bir vücuda kavuşmanızı yardımcı olur.
- Aktif yaşamı sağlayarak obezite gibi hastalıkların önüne geçebilir.

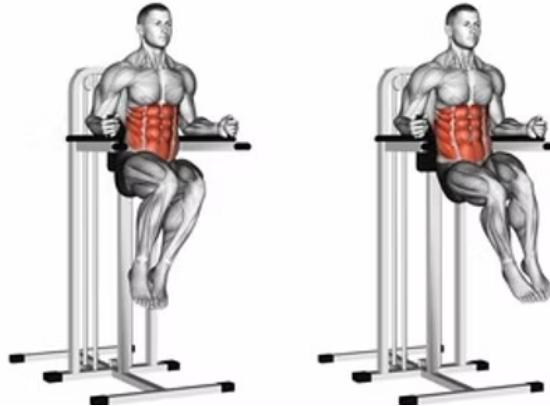
Vücut Tipin Hangisi Öğrenmek İçin Tıklayın!

Hangi Tür Kas Lifine Sahipsin

Yağ Oranını Öğrenmek İçin Tıklayın !

Karın Antrenmanı için Tavsiyeler

Antrenman Sıklığı : Yapılan araştırmalara göre bir kas grubu çalıştırıldıkten sonra geriye dönüşü yani toparlanması için ihtiyacı olan süre 24-36 saatdir.Bu doğrultuda antrenman planınızı bilime uygun yapmalıyız.Unutulmamalı ki çok antrenman her zaman doğru antrenman değildir. Bununla birlikte haftada bir kası çalıştmak gelişim için yeterli olmayacağıdır.



Farklı Tekrarlar Kullanın: Sürekli aynı tekrarlarda çalışmak uzun vadede doğru değildir.Bunun yerine sık sık tekrar sayılarınızda değişiklik yapmalısınız. Ve 1 RM üzerinden tekrar sayısının doğru belirlenmesi çok önemlidir.

Sadece Büyümeye Odaklanmayın : Sadece büyümeye yani hipertrofiye odaklanmamalısınız.Yeri geldiğinde kuvvet,direnç gibi çalışmalarında yapmalısınız.

Doğru Form: Belkide en en önemli konu bu : Hareketi doğru formda yapmak.Doğru form demek hareketi doğru kasa yani geliştirmek istediğimiz kasa yönelik yapmaktadır.Eğer yapılan form doğru değilse göğüs kasımızı çalıştmak isterken omuz sakatlığı yaşamak kaçınılmazdır.Yanlış form her zaman sakatlığın habercisidir.

Önce Makine Sonra Serbest Ağırlık: Yukarıda bahsettiğim doğru formun devamı niteliğinde bir başlık.Yapılacak tüm hareketleri önce makine ile yaparak kasa ve kendimize doğru formu öğretmemeliyiz.Çünkü makine ile doğru formu tutturmak ve o formu öğrenmek daha kolaydır. Her makinenin belirli bir açısı vardır ve siz isteseniz de istemeseniz de o açıyı bozmanız çok zordur.Lakin serbest ağırlık çalışmalarında kişiler hem doğru açıda hareketi yapmaya çalışır hemde stabilizasyonunu korumaya çalışırken çok fazla zorlanır ve kişi başlangıç seviyesinde ise formun bozulması kaçınılmazdır.

Doğru Yük Seçmek :En önemli hususlardan biride doğru ağırlığı seçmek ve bu doğrultuda çalışmaktadır.Doğru ağırlık , doğru tekrar amacımızı belirler.Kişi çalışacağı ağırlığı kendi 1 RM'si üzerinden belirlemelidir.Ve bu doğrultuda ağırlık arttırmalıdır.

[Hangi Ağırlık Benim İçin İdeal Öğrenmek İçin Tıklayın !](#)

Gereğinden Fazla Set Ve Hareket: Bu durum genellikle faydalanan çok zarar ile bize geri döner.Antrenman Biliminde yapılan her yüklenmenin vücutta belirli bir değişiklik yaptığı bilinir. Fazla yüklenme sakatlıklara ve istenmeyen fizyolojik etkilere sebep olabilir.

Temel Motorik Özellikler: 5 temel motorik özellik bir biriyle iç içedir.Kuvvetin yanında esneklik,dayanıklılık, kordinasyon gibi temel motorik özellikleri de çalıştırılmalıdır. Biliçsiz çalışmalarla kocaman adamların yere düşen tespihi alırken zorlandığına şahit olmuşsunuzdur. Unutmayın ! Fitness kuvvetten ibaret değildir.

[Temel Motorik Özellikler Nelerdir? Öğrenmek İçin Tıklayın !](#)

Basitten-Zora: Herkesin tipik olarak yaptığı bu yanlışla siz düşmeyin.Gördüğünüz o çok etkili havalı hareketler belkide sizin için doğru değildir,belki henüz o aşamaya gelmemişsinizdir. Yapacağınız tüm hareket formlarında önce basit olanı tercih etmeliyiz ilk defa şınav çekerkeniz önce dizleriniz üstünde hatta belkide duvarı karşınıza alarak ayakta şınav çekmeniz sizin için çok daha doğru ve sağlıklıdır.

Acele Etmeyin: İstikrarınızı korumanız,beslenmenize dikkat etmeniz ve antrenmanlarınıza özen gösterdikten sonra emin olun çok güzel sonuçlar alacaksınız.

Kendi Karın Antrenmanını Oluştur

- En az üç hareketi seçin ve bu hareketler Karın kasınızın farklı bölgelere hitap etsin.
- Karınkaslarınızı bir bütün olarak haftada en az 3 defa çalıştırın.
- Yan Bölgede ki Oblique'lerini ihmal etmeyin.
- Kalor hesabınızı yapın ve buna uyarak beslenin.
- Bölgösel Yağ eritme gibi bir durum söz konusu değildir. Bu yüzden bol bol Kardio yapın.
- İki yüklenme arasına en az 24 en çok 36 saat toparlanma süresi verin

Bu konu ve diğer Her şey için Yorum-Düşünce ve Sorularınız yorum bölümümé yazabilirsiniz.

Bizimle paylaşın.

submaksimal.com Ekibi olarak görüş, öneri ve sorularınıza çok önem veriyoruz.
Sosyal Medya adresiniz ile giriş yapabilir ya da sadece isim ve mailinizi girerek yorum yapabilirsiniz.

2 yorum



Bir yorum yazın...



Karin kasındaki temel 3 bölgeyi ayrı hedefleyen hareketlere yer verin. (Hamstring-Quadriceps-Calf)



bir an durdum ve düşündüm 😊😊

ReyJovic · 4 yıl önce · Yanıtlı · 0 ❤️



Karin kaslarından bahsediyorsunuz tavsiyelerinizde bacak kasları için bilgiler var

jack yusuf · 5 yıl önce · Yanıtlı · 1 ❤️

İlgınızı Çekebilecek Yazılar

submaksimal.com Ekibi olarak pek çok konu hakkında bildiklerimizi sizlere aktarmaktan mutluluk duyuyoruz.



HIIT Antrenman
Metodunun Bilimsel
Alarak Kazanımları



Sporda Performans
Testleri

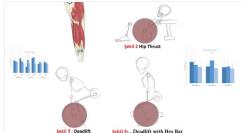


Vücut Tipleri -
Somatotipler

Nörolojik



Progressive
Overload Nedir



Bilimsel Olarak En
İyi Kalça ve
Diz Bağlantıları



Diz
Bağlantıları



© 2020 submaksimal.com
Tüm hakları saklıdır.