

## Omuz Kası Rehberi

### Omuz Antrenmanı Hakkında Her Şey

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

Omuz kası güçlü ve geniş bir vücut için olmazsa olmazdır. İyi bir Trapez kasının yanında güçlü ve geniş bir omuza sahip olursanız hayallerinizdeki vücuda çok daha fazla yaklaşacaksınız. Şunu unutmayalım ihtisamlı bir vücut istiyorsanız bunun en önemli noktası omuzdur. Güçlü bir omuz iyi görünmenin kilit noktasıdır.

Etkili Omuz antrenmanı yapmak için Omuz egzersizlerini doğru şekilde uygulamak ile birlikte omuz hareketlerini disiplinli bir şekilde yapmamız elzemdir. Yapacağımız antrenmanları hedeflerimiz doğrultusunda planlamalı ve bu doğrultuda emin adımlarla ilerlemeliyiz. Şu unutulmamalıdır ki Yüklenme-Dinlenme ilişkisini doğru şekilde sağlamadan, sağlığımızın ve kas gelişimimiz 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 kaldırmak hiç bir zaman yeterli olmayacağındır.

### Omuz Kası Anatomisi

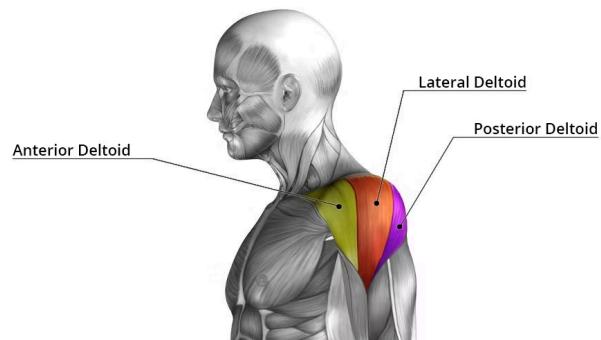
Omuz kasını doğru ve bilinçli bir şekilde çalıştırmanın en önemli faktörlerinden birisi Anatomije tam olarak hakim olmaktan geçiyor.Hangi hareket hangi kas grubunu çalıştırır hangi harekette hangi kasımız primer hangi kasımız seconder olarak görev alır bilmemiz ve bu doğrultuda antrenmanlarımızı şekillendirmemiz daha bilinçli ve daha verimli çalışmamız konusunda çok önemlidir.



Aşağıda gördüğünüz gibi Omuz kaslarımız 3 farklı kasın birleşiminden oluşmaktadır fakat bunları birbirinden bağımsız düşünmek yanlıştır. Bütün yaptığımız Göğüs, Sırt gibi egzersizlerinde Omuz kaslarımız neredeyse tümü aktif bir şekilde çalışmaktadır. Fakat hareketlerin açısını ve vücudumuzun pozisyonunu doğru şekilde ayarlayarak istediğimiz kas grubuna odaklanabiliyoruz.

Bunlar :

- M.Deltoideus Anterior (Ön)
- M.Deltoideus Lateral (Yan)
- M.Deltoideus Posterior (Arka)



Omuz kasımız 3 farklı bölgeden oluşur. M.Deltoideus Anterior (Ön), M.Deltoideus Lateral (Yan), M.Deltoideus Posterior (Arka) olarak üçü ayrı kasın birleşimi omuz kasımızı meydana getirir. Bu bilgileri bütünü ile ele alarak her bir kasa ayrı ayrı odaklanmalısınız. Ancak bu şekilde doğru ve gerçek gelişimi gözlemlayabilirsiniz.

İstediğimiz hacimde omuz kasları için omuzlarınızı her yönden çalıştırmanız gereklidir. Dikkat çekici omuzlar elde etmek için omuz kaslarına ayrı ayrı gereği kadar yüklenmeleri bilimsel bilgiler ışığında yapılmalıdır.

Egzersiz seçimlerinize dikkat etmek ve bunları sırasıyla uygulamak, tekrar hızınızı, kullandığınız ağırlıkları ve set sayınızı sürekli değiştirmek doğru yola giden ayrıntılardır.

### En iyi Arka Omuz Hareketleri

Arka Omuz, **M.Deltoides** kasının posterior parçası olarak adlandırılır.

Omuz bölgesinin Arka bölümüne özel olarak deşinmek istedim çünkü Fitnessa yeni başlayan kişiler ile birlikte uzun zamandır Fitness yapan kişilerin bile Arka Omuz kasına yeterli önemi vermedikleri,göz ardı ettikleri aşikar. Şınav , Bench Press gibi egzersizler yaparken Ön ve Orta omuz kaslarının da aktif olduğunu bilinmeli ve bu kaslara ayriyetten yüklenme yapılrken buna göre yüklenme yapılmalıdır. Genellikler bu bilinçte olunmadığından dolayı kişiler tekrar Ön ve Orta omuza yönelik egzersizler yapar ve Arka Omuz kası geri planda kalır. Bunun sonucunda duruş bozuklukları ve muhtemel sakatlık içten bile değildir. Omuz sorunları yaşamak istemiyor ve Omuz kasınızı 3 boyutlu geliştirmek istiyorsanız diğer tüm kaslarda olduğu gibi Omuz kasında her boyutuya çalışmak doğru ve optimum gelişimi sağlar.

### *Aşağıda Arka Omuz İçin Egzersizler bulabilirsiniz.*

#### Rear Deltoit

Rear Deltoit Nasıl Yaparım?



#### Bentover Dumbbel Reverse Fly

Bentover Dumbbel Reverse Fly Nasıl Y...



#### Face Pull

Seated Face Pull with Rope



#### Standing Cable Reverse Fly

Standing Cable reverse Fly Nasıl Yapa...



### Bizim Seçtiğimiz En İyi Ön Omuz Egzersizleri

Omuz Kası Anatomisini öğrendikten sonra Omuz 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 başlarayarak zorlaştırmalarıdır. Aksi takdirde sakatlık kaçınılmazdır.

#### Barbell Shoulder Press

Barbell Shoulder Press Nasıl Yaparım?



#### Standing Dumbbell Front Raises

Standing Dumbbell Front Raises Nasıl...



Çalıştırdığı Kas Grubu  
M.Deltoides Anterior

Çalıştırdığı Kas Grubu  
M.Deltoides Anterior

#### Iso Lateral Shoulder Press

#### Standing Dumbbel Lateral Raises

Iso Lateral Shoulder Press Nasıl Yapar...



Standing Dumbbell Lateral Raises Nas...



Çalıştırdığı Kas Grubu  
M.Deltoideus Anterior

Çalıştırdığı Kas Grubu  
M.Deltoideus Lateral

## Omuz Antrenmanı İçin 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 planımızı bilime uygun yapmalıyız.Unutulmamalı ki çok antrenman her zaman doğru antrenman değildir. Bununla birlikte haftada bir kası çalıştmak gelişim için yeterli olmayacağındır.



**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 çalıştırarak istersen 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 öğretmeliyiz.Çünkü makine ile doğru formu tutturmak ve o formu öğrenmek daha kolaydır. Her makinenin belirli bir açısı vardır ve siz istesiniz 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 çalışmaktır.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 faydadan 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 çalıştırılmamız gereklidir. Bilincsiz 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 yanlışca siz düşmeyin.Gördüğünüz o çok etkili havalı hareketler belkide sizin için doğru değildir,belki henüz o aşamaya gelmemişsinizdir. Yapacağımız tüm hareket formlarında önce basit olanı tercih etmeliyiz ilk defa şınav çekceğkseniz önce dizleriniz üstünde hatta belkide duvarı karşısına 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.

## 💡 Omuz Kası için Genetik Ve Yağ Oranı

Diğer pek çok şeye olduğu gibi Omuz kası gelişim süresi ve büyümesi gibi faktörlerde genetiğin önemi çok büyük. Bu durum kişinin kas lifi türüne ve vücut tipine bağlı olarak kişiden kişiye farklılık gösterir. Bu sebepten ötürü erken vazgeçmeyin ve hedeflerinize odaklanın.

Ve gene diğer tüm bölgelerde olduğu gibi yağ oranının fazla olması Omuz bölgesinin estetik durmasını engelleyecektir.

[Vücut Tipin Hangisi Öğrenmek İçin Tıklayın!](#)

[Yağ Oranını Öğrenmek İçin Tıklayın !](#)

[Hangi Tür Kas Lifine Sahipsin](#)

## 💡 Kendi Omuz Antrenmanını Oluştur

- Omuz kasındaki temel 3 bölgeyi ayrı hedefleyen hareketlere yer verin. (Uzun Baş-Kısa Baş ve Brachioradialis )
- En az iki hareketi seçin ve bu hareketler Omuz kasınızı farklı bölgelere hitap etsin.
- Omuz kaslarınızı haftada en az 3 defa çalıştırın.
- İki yüklenme arasına en az 24 en çok 36 saat toparlanma süresi verin
- Hacim kazanmak için ısrımadan sonra 8-12 tekrarlı 3 set yapın.

Bu konu ve diğer Her şey için **Yorum-Düşünce** ve **Sorularınız yorum bölümüme 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.

1 yorum



Bir yorum yazın...



Kendi antrenmanı oluştur kısmında omuzun kas gruplarını yanlış yazmışsınız bicepsle karışmış ustad

doc · 5 ay önce · Yanıtla · 0

## İlgınızı Çekebilecek Yazılar

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



HIIT Antrenman  
Metodunun Bilimsel  
olarak Kazanımları



Sporda Performans  
Testleri



Vücut Tipleri -  
Somatotipler  
Nelerdir



Progressive  
Overload Nedir



Bilimsel Olarak En  
iyi Kalça ve  
Hamamçılığı



Diz  
Ba



© 2020 submaksimal.com  
Tüm hakları saklıdır.