

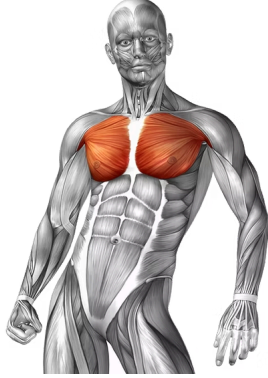
[submaksimal.com](#) > Kas Gruplarına Göre Rehberler

## Kas Gruplarına Göre Rehberler

Aşağıda fitness yapan bireylerin vücudunda ayrı ayrı çalıştırılması gereken kas gruplarına değindik. Amacımız internette uzun uzun araştırmalar yapmak yerine tek bir elden her bölge için pek çok bilgi ve video bulacağınız kapsamlı bir kaynak yaratmak. Bu kaynağı düzenlerken elbette hareketlerin isimlerini aslına uygun kullandık çünkü biliyoruz ki günümüz şartlarında neredeyse tüm hareketler, hem sözel hemde yazı dilinde ingilizce kullanılıyor. Aşağıda bilgi almak istediğiniz kas bölgesine tıklayıp o bölge için tüm bilgileri ve en etkili hareketleri bulabilirsiniz.

### Göğüs Kası Rehberi

( Chest )



Göğüs Kası Rehberi

### Sırt Kası Rehberi

( Back )



Sırt Kası Rehberi

### Ön Kol Kası Rehberi

( Biceps )



Önkol Kası Rehberi

### Arka Kol Kası Rehberi

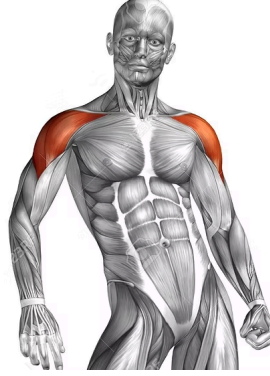
( Triceps )



Arkakol Kası Rehberi

### Omuz Kası Rehberi

( Shoulder )



Omuz Kası Rehberi

### Bacak Kası Rehberi

( Leg )



Bacak Kası Rehberi

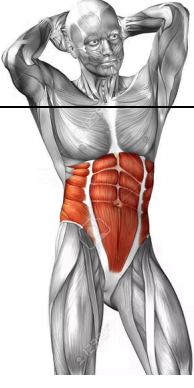
### Karın Kası Rehberi

( Core )

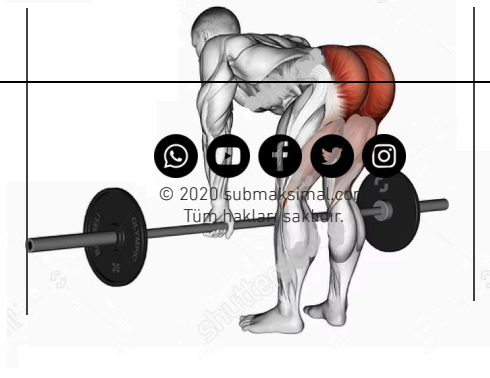
### Kalça Kası Rehberi

( Hip )

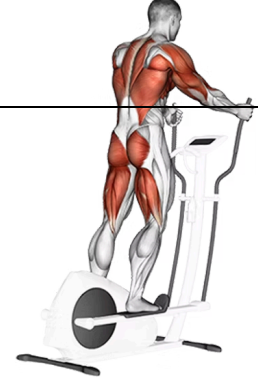
### Kardiyo Egzersizleri



Karın Kası Rehberi



Kalça Kası Rehberi



Kardiyo Rehberi