

## Ön Kol Kası Rehberi

### Ön Kol Antrenmanı Hakkında Bilmeniz Gereken Her Şey

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

Önkol Fitnessa yeni başlayan kişilerin en çok odaklandığı kas grubudur desek her halde abartmış olmayız. Ön Kol yani biceps kasımız pek çok harekette seconder olarak görev aldığı için başka egzersizler ile birlikte bir gelişim sağlamaktadır lakin salt çalışılmadan istedigimiz gelişimi göstermeyeceği unutulmamalıdır.

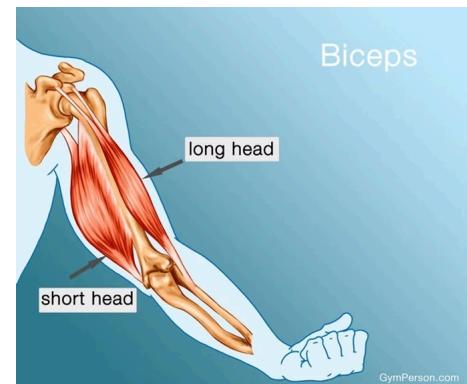
Etkili Ön Kol antrenmanı yapmak için Ön Kol egzersizlerini doğru şekilde uygulamak ile birlikte kol hareketlerini disiplinli bir şekilde yapmamız elzemdir. Yapacağımız antrenmanları hedeflerimiz doğrultusunda planlamalı ve bu doğrultuda emin adımlarla ilerlemeliyiz. Şu unutulmamalıdır ki Yüklenme-Dinlenme 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 kaldırma hiç bir zaman yeterli olmayacağındır.

### Ön Kol Kası Anatomisi

Ön Kol kasını doğru ve bilinçli bir şekilde çalıştırmanın en önemli faktörlerinden birisi Anatomiye 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.

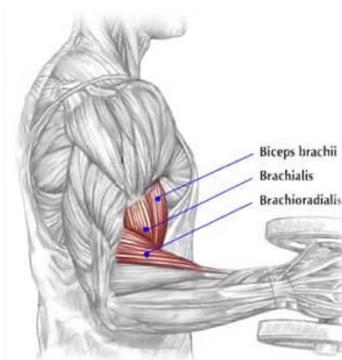
İstediğimiz hacimde biceps kasları için kollarınızı her yöden çalıştırmanız gerekmektedir. Dikkat çekici kollar elde etmek için biceps brachii (uzun ve kısa başlar) ve brachioradialis (ön kol) kaslarına ayrı ayrı gerektiği kadar yüklenmeleri bilimsel bilgiler işığında yapılmalısınız. Egzersiz seçimlerinize dikkat etmek ve bunları sırasıyla uygulamak, tekrar hızınızı, kullandığınız ağırlıkları ve set sayınızı sürekli değiştirmek doğru yola giden ayrıntılardır.

Aşağıda gördüğünüz gibi Ön Kol kaslarımız 3 farklı kasın birleşiminden oluşmaktadır fakat bunları birbirinden bağımsız düşünmek yanlışır. Bütün yaptığımız sırt egzersizlerinde tüm Ön Kol kaslarımız aktif bir şekilde çalışmaktadır. Fakat hareketlerin açısını ve vücudumuzun pozisyonunu doğru şekilde ayarlayarak istedigimiz kas grubuna odaklanabiliriz.



Bunlar :

- Biceps Brachii (short head, Long head)
- Brachialis
- Brachioradialis (Ön kol)



Gördüğümüz gibi Ön Kol kasımız 3 farklı bölgeden oluşur ve Biceps Brachii kendi içinde Uzun Baş ve Kısa Baş olarak iki ayrı grupta incelenir. Bu bilgileri bütünü ile ele alarak her bir kasa ayrı ayrı odaklanmalısınız. Ancak böyle gerçek gelişimi gözlemlleyebilirsiniz.

Ve son olarak vücudumuzda tüm Antagonist kasların bir birine bir oranı vardır.Triceps kasının antagonist kası olan Biceps kasına oranı 3'e 2'dir. Yani Triceps kasınız en fazla 30 kilo kaldırılabilirken,Biceps kasının 20 kaldırması idealdir.Bu oranın bozulması sakatlıklara yol açabilir.



# Bizim Seçtiğimiz En İyi Ön Kol Egzersizleri

Ön Kol Kası Anatomisini öğrendikten sonra Ön Kol kası gelişimi için en iyi hareketler hangisidir ve hangi hareketler hangi kasları primer olarak çalıştırır birlikte bakalım. Sunuda unutmayalım ki her hareket herkese uygun değildir. Yeni başlayanlar tüm hareketlerin basit formundan başlararak zorlaştırmalarıdır. Aksi taktirde sakatlık kaçınılmazdır.

## Barbell Biceps Curl

Barbell Biceps Curl Nasıl Yaparım?



Çalıştırdığı Kas Grubu  
Biceps Short Head

## Incline Bench Dumbbel Biceps Curl

Incline Bench Dumbbel Biceps Curl N...



Çalıştırdığı Kas Grubu  
Biceps Long Head

## EZ Barbell Preacher

EZ Barbell Preacher Curl Nasıl Yaparı...



Çalıştırdığı Kas Grubu  
Geniş Tutuş :Short Head, Dar Tutuş: Long Head

## Dumbbell Preacher Curl

Dumbbell Preacher Curl Nasıl Yaparım?



Çalıştırdığı Kas Grubu  
Geniş Tutuş :Short Head, Dar Tutuş: Long Head

## Standing Dumbbel Hammer Curl

Standing Dumbbel Hammer Curl Nasıl...



Çalıştırdığı Kas Grubu  
Brachialis, Brachioradialis

## Concentration Curl

Concentration Curl Nasıl Yaparım?



Çalıştırdığı Kas Grubu  
Biceps Long Head

## ➡️ Ön Kol 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 olmayacağından.



**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 yapmaktır.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 öğretmeliyiz.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 faydanın çok zarar ile bize geri döner.Antrenman Biliminde yapılan her yüklenmenin vücutta belirli bir değişiklik yaptığı bilinir. Fazla yüklenme sakatlaklıklara 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 çalıştmamızız. 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 yanlışla 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 üzerinde hatta belkide duvarı karşısına alarak ayakta şınav çekmeniz sizin için çok daha doğru ve sağlıktır.

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

## ➡️ Ön Kol için Genetik Ve Yağ Oranı

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

Bazı insanların kolları çok hızlı gelişirken göğüs kasları gelişemeyebilir. Doğal bir sporcuysanız kötü bir genetik sahipseniz çok çalışmak bile bazen yeterli olamayabilir o yüzden sadece görüntüye yönelik değil performansa yönelik bakmalısınız.

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

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

[Yağ Oranını Öğrenmek İçin Tıklayın !](#)

[Hangi Tür Kas Lifine Sahipsin](#)

## Kendi Ön Kol Antrenmanını Oluştur

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

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

0 yorum



Bir yorum yazın...



## 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  
© 2020 submaksimal.com  
Tüm hakları saklıdır.

Progressive  
Overload Nedir

Bilimsel Olarak En  
iyi Kalça ve  
Hamamstring

Diz  
Ba