

🔗 Göğüs Kası Rehberi

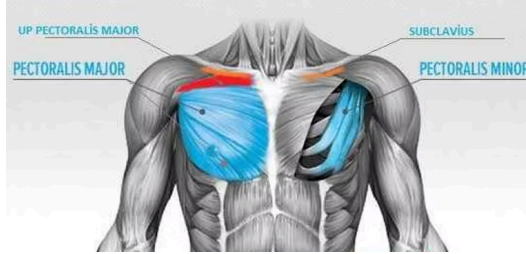
Göğüs Antrenmanı Hakkında Bilmeniz Gereken Her Şey

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

Etkili Göğüs antrenmanı yapmak için Göğüs egzersizlerini doğru şekilde uygulamak ile birlikte göğüs hareketlerini disiplinli bir şekilde yapmamız elzemdir. Yapacağımız antrenmanları hedeflerimiz doğrultusunda planlamalı ve bu doğrultuda emin adımlarla ilerlemeliyiz. Şu unutulmamalıdır ki Yükleme-Dinlenme ilişkisini doğru şekilde sağlamadan, sağlığımızın ve kas gelişimimiz en önemli parçası olan Beslenme konusunda yeterince bilinçli olmadan yapacağınız her şey tam olarak verimli olmayacaktır. Ayrıca çok iyi bilinmeli ki salt Fitness salonunda ağırlık kaldırmak hiç bir zaman yeterli olmayacaktır.

🔗 Göğüs Kası Anatomisi

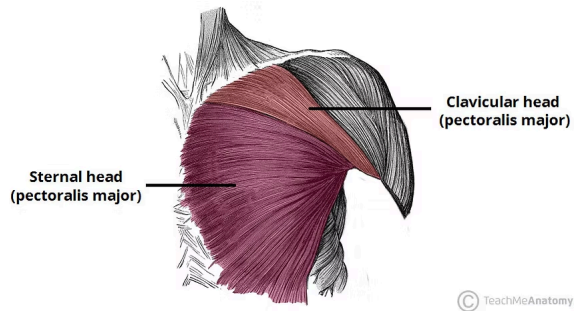
Göğüs kasını doğru ve bilinçli bir şekilde çalıştırmanın en önemli aktörlerinden birisi Anatomiye tam olarak hakim olmaktan geçiyor. Hangi hareket hangi kas grubunu çalıştırır hangi harekette hangi kasımız primer hangi kasımız seconder olarak görev alır bilmemiz ve bu doğrultuda antrenmanlarımızı şekillendirmemiz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



İzlediğimiz Anatomik bilgileri Türkçe olarak yorumlamak gerekirse bütün yaptığımız göğüs egzersizlerinde tüm göğüs kaslarımız aktif bir şekilde çalışmaktadır. Fakat hareketlerin açısını ve vücudumuzun pozisyonunu doğru şekilde ayarlayarak tediğimiz kas grubuna odaklanabiliriz.

İzlediğimiz üzere Göğüs kası büyük bir kas grubudur. Ve bu bölgenin en büyük kası Pectoralis Major (Göğüs kası) 3 ayrı parçadan oluşur.

Bunlar ;
M.PectoralisMajor (Clavicular Parça)
M.Pectoralis Major (Sternal Parça)
M.Pectoralis Major (Abdominal Parça)



Yukarıda gördüğümüz gibi Göğüs kasımız Üst,Alt ve İç Göğüs olmak üzere 3 ana hattan oluşur.

🔗 Alt Göğüs Egzersizleri

Alt göğüs, Pectoralis Major kasının Sternal parçası olarak adlandırılır.

Göğüs kaslarına genel hacmi alt göğsün verdiği bir gerçektir. Lakin üst göğüs ve alt göğüsü oranlı bir şekilde çalıştırmak daha estetik bir görüntüye sahip olmanızı sağlayacaktır. Burada önemli nokta alt göğüse önem vermeli ama orantıyı kaçırmamalıyız.

Decline Bench egzersizleri yaparak alt göğüs bölgesini hedef alan çalışmalar yapabilirsiniz. Bunları yaparak Pectoralis Major kasının Sternal bölgesini çalıştırmış olacaksınız.

Aşağıda Alt Göğüs (Sternal Parça) İçin Egzersizler bulabilirsiniz.

Decline Bench Barbell Press

Decline Bench Dumbbell

Decline Bench Barbell Press Nasıl Yap...



Decline Bench Dumbbell Fly Nasıl Yap...



Decline Bench Dumbbell Press

Decline Bench Dumbbell Press Nasıl Y...



Iso Lateral Decline Chest Press

Decline Bench Dumbbell Fly Nasıl Yap...



🔗 Üst Göğüs Egzersizleri

Üst göğüs, Pectoralis Major kasının clavicular parçası olarak adlandırılır.

Göğüs kaslarınızı eksiksiz çalıştırmanız adına üst göğüs kaslarını arka planda tutmamalıyız. Unutmamalıyız ki ancak bir bütün olarak çalışarak istediğiniz vücudu elde edebilirsiniz. Incline Bench egzersizleri yaparak üst göğüs bölgesini hedef alarak çalışmalar yapabilirsiniz. Bunları yaparak Pectoralis Major kasının clavicular parçasını da çalıştırmış olacak ve bütünlüğü bozmayacaksınız.

Aşağıda Üst Göğüs (Clavikular Parça) İçin Egzersizler bulabilirsiniz.

Smith Machine Incline Bench Press

Smith Machine Incline Bench Press N...



Incline Bench Barbell Press

Incline Bench Barbell Press Nasıl Yap...



Incline Bench Dumbbell Press

Incline Bench Dumbbell Press Nasıl Ya...



Iso Lateral Incline Chest Press

Iso Lateral Incline Chest Press Nasıl Y...



🔗 Bizim Seçtiğimiz En İyi Göğüs Hareketleri

Flat Bench Dumbbell Press

Chest Press

Flat Bench Dumbbell Press Nasıl Yapa...



Çalıştırdığı Kas Grubu
M.Pectoralis Major (Sternal parça)

Chest Press Nasıl Yaparım?



Çalıştırdığı Kas Grubu
M.Pectoralis Major (Sternal parça)

Flat Bench Dumbbell Fly

Flat Bench Dumbbell Fly Nasıl Yaparım?



Çalıştırdığı Kas Grubu
M.Pectoralis Major (Sternal parça)

Push Up

Push Up Nasıl Yaparım?



Çalıştırdığı Kas Grubu
M.Pectoralis Major (Sternal parça)

Bench Press Doğru Form Nasıl Yapılır Öğrenmek İçin Tıklayın !

Push-Up Doğru Form Nasıl Yapılır Öğrenmek İçin Tıklayın !

🔗 Göğüs Antrenmanı için Tavsiyeler

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

Farklı Tekrarlar Kullanın: Sürekli aynı tekrarlarla 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 çalışmalarıda yapmalısınız.

Doğru Form: Belkide en 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 çalıştırmak 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 istesenez de istemesenez de o açığı 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, be 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 çalıştırmalıyız. Bilinçsiz çalışmalarda 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 yanlışta siz düşünmeyin. 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 sınav çekecekseniz önce dizleriniz üstünde hatta belkide duvarı karşınıza alarak ayakta sınav çekmeniz sizin için çok daha doğru ve sağlıklıdır.

Acele Etmeyin: Göğüs kasları geç gelişen bir kas grubudur. İstikrarınızı korumanız, beslenmenize dikkat etmeniz ve antrenmanlarınıza özen gösterdikten sonra emin olun çok güzel sonuçlar alacaksınız.

🔗 Göğüs Kası İçin Genetik Ve Yağ Oranı

Diğer pek çok şeyde olduğu gibi göğüs 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. Bu sebepten ötürü erken vazgeçmeyin ve hedefleriniz odaklanın. Vücudunuzu ideal yağ oranında tutmak (%10-%15) estetik bir görünüm için işinize yarayacaktır.

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

Vücut Tipi Hangisi Öğrenmek İçin Tıklayın!

Yağ Oranını Öğrenmek İçin Tıklayın !

Hangi Tür Kas Lifine Sahipsin

🔗 Kendi Göğüs Antrenmanını Oluştur

- Göğüs kasındaki temel 3 bölgeyi ayrı hedefleyen hareketlere yer verin. (Üst-Orta ve Alt)
- En az iki press hareketi seçin ve bu hareketler göğüs kasınızın farklı bölgesine hitap etsin.
- Göğüs kaslarınızı haftada en az 3 defa çalıştırın.
- İki yüklenme arasına en az 24 en çok 36 saat toparlanma süresi verin
- Hacim kazanmak için ısınmadan 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.

2 yorum



Bir yorum yazın...

☆☆☆☆☆



Arkadaşlar haftada 3 göğüs çalışılmalı demiş göğüs kası büyük bi kas grubudur haftada 3 kere çalışırsak bu kas ne zaman dinlenicek? Sırt ve göğüs antrenmanı yapıldıktan sonra min 2 gün dinlendirilmeli haftada 2 kere çalıştırılması hipertrofi için yeterli olacaktır.

İyi günler.

Altan Şimşek · bir yıl önce · Yanıtla · [t](#) [f](#) [in](#) · 0



Çok sevişerek çok çocuk yapılmaz. Haftadan 3 kez göğüs çalışmak nedir . Size okulda bunu mu öğretiler yazık vallahi. 🤔

Alper · 4 yıl önce · Yanıtla · [t](#) [f](#) [in](#) · 1



ÇOK CAHİLSİN

O · 3 yıl önce · [t](#) [f](#) [in](#)



sen haftada bir göğüs çalışmaya devam et... selametle...

murat · 2 yıl önce · [t](#) [f](#) [in](#)

İlginizi 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
Maleldir



Progressive
Overload Nedir



Bilimsel Olarak En
iyi Kalça ve
Hamstrings



Diz
Ba



© 2020 submaksimal.com
Tüm hakları saklıdır.