

## Göögüs Kası Rehberi

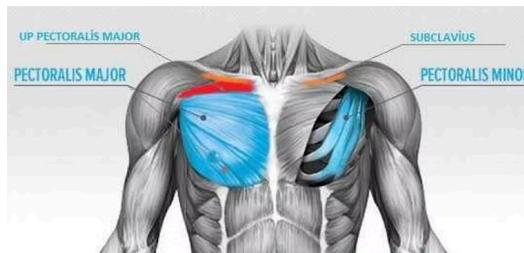
# öögüs Antrenmanı Hakkında Bilmeniz Gereken Her Şey

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

Etkili Göögüs antrenmanı yapmak için Göögüs egzersizlerini doğru şekilde uygulamak ile birlikte göögüs hareketlerini disiplinli bir şekilde yapmamız elzemdir. Yapacağımız antrenmanları hedeflerimiz doğrultusunda planlamalı ve bu doğrultuda emin adımlarla ilerlemeliyiz. Su 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.

### Göögüs Kası Anatomisi

Göögüs kasını doğru ve bilinçli bir şekilde çalıştırmanın en önemli aktörlerinden birisi Anatomiye tam olarak bakım 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.

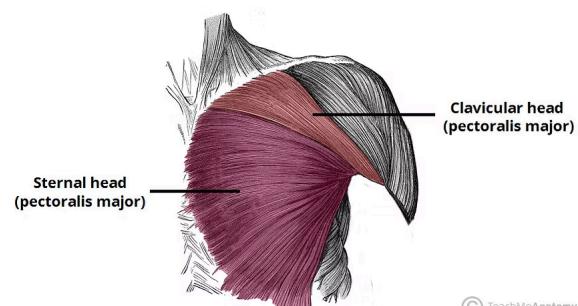


İşte gördiğimiz Anatomik bilgileri Türkçe olarak yorumlamak gerekirse bütün yaptığımız göögüs egzersizlerinde tüm göögüs kaslarımız aktif bir şekilde çalışmaktadır. Fakat hareketlerin açısını ve vücudumuzun pozisyonunu doğru şekilde ayarlayarak tediğimiz kas grubuna odaklanabiliriz.

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

Bunlar :

- M.Pectoralis Major (Clavicular Parça)
- M.Pectoralis Major (Sternal Parça)
- M.Pectoralis Major (Abdominal Parça)



© TeachMeAnatomy.

Yukarıdada gördüğümüz gibi Göögüs kasımız Üst, Alt ve İç Göögüs olmak üzere 3 ana hattan oluşur.

### Alt Göögüs Egzersizleri

Alt göögüs,Pectoralis Major kasının Sternal parçası olarak adlandırılır.

Göögüs kaslarına genel hacmi alt göögüsün verdiği bir gerçektir.Lakin üst göögüs ve alt göögüsü oranlı bir şekilde çalıştmak daha estetik bir görüntüye sahip olmanızı sağlayacaktır. Burada önemli nokta alt gööguse önem vermeli ama orantıyı kaçırılmamalıdır.

Decline Bench egzersizleri yaparak alt göögüs bölgesini hedef alan çalışmalar yapabilirsiniz.Bunları yaparak Pertoralis Major kasının Sternal bölgesini çalıştırılmış olacaksınız.

**Aşağıda Alt Göögüs (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,Pertoralis 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 vücutu elde edebilirsiniz. Incline Bench egzersizleri yaparak üst göğüs bölgesini hedef alarak çalışmalar yapabilirsiniz.Bunları yaparak Pertoralis Major kasının clavicular parçasınıda çalıştırılmış 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 Dumbbel Press**[Incline Bench Dumbbel 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 Yapılır?**

**Çalıştığı Kas Grubu**  
M.Pectoralis Major (Sternal parça)

**Chest Press Nasıl Yaparım?**

**Çalışıldığı Kas Grubu**  
M.Pectoralis Major (Sternal parça)

**Flat Bench Dumbbell Fly****Flat Bench Dumbbell Fly Nasıl Yaparım?**

**Çalışıldığı Kas Grubu**  
M.Pectoralis Major (Sternal parça)

**Push Up****Push Up Nasıl Yaparım?**

**Çalışıldığı 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 çalıştırıldiktan 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 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 açınızı 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 artırmalıdır.

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



**Gereğinden Fazla Set Ve Hareket:** Bu durum genellikle faydalardan 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 çalışırmalıyız. 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 gelmemiştir. Yapacağınız tüm hareket formlarında önce basit olanı tercih etmeliyiz ilk defa sınav çekcekseniz 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 şeyle olduğu gibi göğüs 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 odaklısanız. Vücutunuza 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 Tipin 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 bölgelere 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 isınmadan sonra 8-12 tekrarlı 3 set yapın.

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

Bizimle paylaş.

[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 çalışımlı demiş göğüs kası büyük bi kas grubudur haftada 3 kere çalışırsak bu kas ne zaman dinlenicek? Sırt ve göğüs antremanı yapıldıktan sonra min 2 gün dirlendirilmeli haftada 2 kere çalıştırılması hipertrofi için yeterli olacaktır.

İyi günler.

Altan Şimşek · bir yıl önce · [Yanıtla](#) · 0 ❤



Çok sevişerek çok çocuk yapılmaz. Haftadan 3 kez göğüs çalışmak nedir. Size okulda bunu mu öğrettiler yazık vallahı. 😊

Alper · 4 yıl önce · [Yanıtla](#) · 1 ❤



ÇOK CAHİLSİN

O · 3 yıl önce ·



sen haftada bir göğüs çalışmaya devam et... selametle...  
murat · 2 yıl önce ·

## İlginizi Çekebilecek Yazılar

[submaksimal.com](#) Ekibi olarak pek çok konu hakkında bildiklerimizi sizlere aktarmaktan mutluluk duyuyoruz.



HIIT Antrenman  
Metodunun Bilimsel  
Olarak Kazanımları



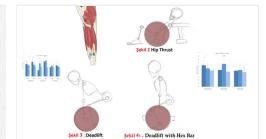
Sporda Performans  
Testleri



Vücut Tipleri -  
Somatotipler  
Nelerdir



Progressive  
Overload Nedir



Bilimsel Olarak En  
İyi Kalça ve  
Hamiletris



Diz  
Ba



© 2020 submaksimal.com  
Tüm hakları saklıdır.