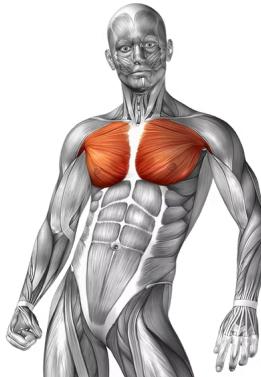


[submaksimal.com > Kas Gruplarına Göre Rehberler](#)

Kas Gruplarına Göre Rehberler

Aşağıda fitness yapan bireylerin vücutunda ayrı ayrı çalıştırılması gereken kas gruplarına değindik. Amacımız internetten 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 asla 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)

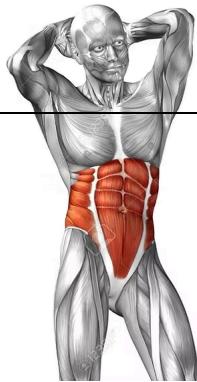


Bacak Kası Rehberi

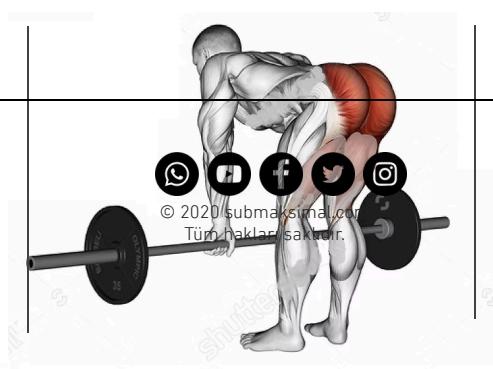
Karın Kası Rehberi
(Core)

Kalça Kası Rehberi
(Hip)

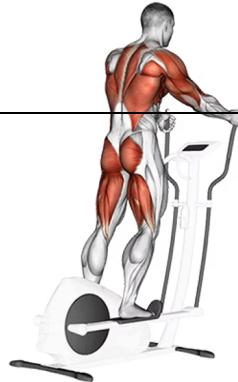
Kardiyo Egzersizleri



Karın Kası Rehberi



Kalça Kası Rehberi



Kardiyo Rehberi