

Kalça Kası Rehberi

Kalça Antrenmanı Bilmeniz Gereken Her Şey

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

Kalça kası kadınların yanı sıra son zamanlarda erkekler içinde önemli bir bölge haline geldi. İyi bir kalça kası estetik bir görüntünün yanında herhangi bir bel sorunu yaşamadan sağlıklı bir yaşam sürmeniz için önemlidir.

Kalça kası vücudumuzun en güçlü kası olsa da bu kaslar genellikle yağ tabakasının altında kalır.Kalça bölgemi nasıl büyütebilirim, nasıl daha oval bir kalçaya sahip olabilirim gibi pek çok tipik soru ile karşı karşıya kalıyoruz. İyi bir kalça görüntüsü istiyorsanız bu kasları doğru egzersizler ile güçlendirmeli ve kardiyo egzersizleri ile daha sıkı hale getirmeli ve sağlıklı bir diyet ile yağ oranını düşürerek estetik bir görüntüye kavuşabilirler.

Etkili Kalça antrenmanı yapmak için Kalça egzersizlerini doğru şekilde uygulamak ile birlikte Kalça 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 olmayacaktır. Ayrıca çok iyi bilinmeli ki salt Fitness salonunda ağırlık kaldırmak hiç zaman yeterli olmayacaktır.

Kalça Kası Anatomisi

Kalça 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.

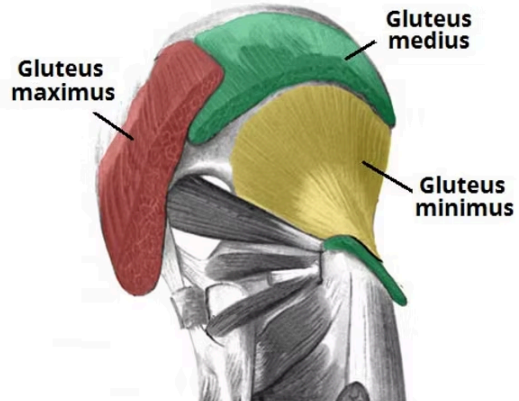
İstediğimiz görüntüde kalça kasları için kalçanızı her yönden çalıştırmanız gerekmektedir. Dikkat çekici kalça kasları elde etmek tüm karın kaslarına ayrı ayrı gerektiği kadar yüklenmeleri bilimsel bilgiler ışığında yapılmalıdır.

Egzersiz seçimlerinize dikkat etmek ve bunları sırasıyla uygulamak, tekrar hızınızı, kullandığınız ağırlıkları ve set sayınızı sürekli değiştirmek doğru yola giden ayrıntılardır.

Aşağıda gördüğünüz gibi Kalça kaslarımız 3 farklı kasın birleşiminden oluşmaktadır fakat bunları birbirinden bağımsız düşünmek yanlıştır. Bütün yaptığımız Bacak egzersizlerinde Kalça kaslarımız tümü neredeyse aktif bir şekilde çalışmaktadır. Fakat hareketlerin açısını ve vücudumuzun pozisyonunu doğru şekilde ayarlayarak istediğimiz kas grubuna odaklanabiliriz.

Bunlar :

M.Gluteus Maximus
M.Gluteus Medius
M.Gluteus Minimus



Göğüs Kası Rehberi (C



Sırt Kası Rehberi (Bac



Ön Kol Kası Rehberi (B



Arka Kol Kası Rehberi (Tr



Omuz Kası Rehberi (Shol



Bacak Kası Rehberi (L



Kalça Kası Rehberi (H



Karın Kası Rehberi (Co



Kardiyo Rehberi



Kalça Kaslarını Çalıştırırken Dikkat Etmemiz Gereken Önemli Notlar

Kalça kaslarınız için en iyi egzersizlere geçmeden önce bazı önemli yerlere değinmek istiyorum.



Squat En İyi Kalça Egzersizi Değildir : Squat muazzam bir egzersizdir ama bilinenin aksine Squat egzersizi kalçalarınız için en iyi egzersiz değildir. Çünkü Squat egzersizinde Kalça kasları primer yani birincil olarak harekete dahil olmaz. Daha çok yardımcı kas olarak devrederdir. Squat egzersizinde primer olarak çalışan kaslar daha çok Üst Ön Bacak (Quadriceps) kaslarıdır. Özellikle kalça kasınızı çalıştırmak istiyorsanız Hip Trust, Glute Kickback gibi egzersizleri tercih edebilirsiniz.

Ek Ağırlıktan Korkmak : Özellikle kadınlar erkek gibi görünmekten korkup ek ağırlık ile birlikte çalışmaktan çekiniyorlar. Bu yanlış biri düşüncedir. Çünkü bu çok çok çok zordur çünkü kadınların genetiği erkeklere göre farklıdır. Ancak steroid gibi insan vücudunun standart hormon seviyesini değiştiren şeyler kullanırsanız bu mümkün olur. Umarım böyle bir şeye hiç bir zaman yeltenmezsiniz.

Fazla Kardiyo : Elbette kardiyo yaparak yağ oranınızı düşürmelisin ancak sadece kardiyo egzersizlerini ile kuvvet egzersizlerini birbirine entegre ederek sonuca ulaşabilirsiniz

Üst Ekstermiteyi Arka Planda Bırakmak : Gene özellikle kadınların çok sık yaptığı bir yanıştır. Sadece kalça kaslarınıza odaklanmak doğru değildir. Alt ekstermiteye önem verdiğiniz kadar üst ekstermiteye vermezseniz bu sağlıksız bir gelişim olur ve ileride ciddi sorunlara yol açabilir.

Fonksiyonel Egzersizler : Kalça kası çalışırken izole olarak kalça kası çalışmak yerine Fonksiyonel Hareketler seçerek daha iyi verim alabilirsiniz.



Bizim Seçtiğimiz En İyi Kalça Egzersizleri

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

Hip Thrusts

Hip Thrusts Nasıl Yapılır?



Çalıştırdığı Kas Grubu
M.Gluteus Maximus

Glute Bridge

Glute Bridge Egzersizi Nasıl Yapılır ? K...



Çalıştırdığı Kas Grubu
M.Gluteus Maximus

Dumbbell Walking Lunge

Dumbbell Walking Lunge Nasıl Yapılır...



Çalıştırdığı Kas Grubu
M.Gluteus Maximus, M.Quadriceps Femoris, Adductor Magnus, Hamstring Muscle, M.Soleus

Lunge Doğru Form Nasıl Yapılır Öğrenmek İçin Tıklayın !

Barbell Deadlift Olympic Bar

Barbell Deadlift Olympic Bar Nasıl Yap...



Çalıştırdığı Kas Grubu
M.Gluteus Maximus, Hamstring Muscle

Deadlift Doğru Form Nasıl Yapılır Öğrenmek İçin Tıklayın !

Kettlebell Swing

Kettlebell Swing Nasıl Yaparım?



Çalıştırdığı Kas Grubu
M.Gluteus Maximus

Machine Hip Abduction

Machine Hip Abduction Nasıl Yaparım?



Çalıştırdığı Kas Grubu
Adductor Magnus



Kalça Antrenmanı için Tavsiyeler

Antrenman Sıklığı : Yapılan araştırmalara göre bir kas grubu çalıştırdıktan 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 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 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 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 çalıştırmalıyız. Bilinçsiz çalışmalarda kocaman insanların 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: İstikrarınızı korumanız, beslenmenize dikkat etmeniz ve antrenmanlarınıza özen gösterdikten sonra emin olun çok güzel sonuçlar alacaksınız.

🔗 Kalça için Genetik Ve Yağ Oranı Faktörü

Diğer pek çok şeyde olduğu gibi Kalça 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 hedeflerinize odaklanın. Unutmayın ki sadece görünüş için değil günlük aktivitelerinizi zorlanmadan yapabilmek için Bacak kasları çok önemlidir.

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

Vücut Tipin Hangisi Öğrenmek için Tıklayın!

Yağ Oranını Öğrenmek için Tıklayın !

Hangi Tür Kas Lifine Sahipsin

🔗 Kendi Kalça Antrenmanını Oluştur

- Kalça kasındaki temel 3 bölgeyi ayrı hedefleyen hareketlere yer verin.
- En az üç hareketi seçin ve bu hareketler Bacak kasınızın farklı bölgesine hitap etsin.
- Kalça kaslarınızı bir bütün olarak 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.

0 yorum



Bir yorum yazın...



İlginizi Çekebilecek Yazılar

submaksimal.com Ekibi olarak pek çok konu hakkında bildiklerimizi sizlere aktarmaktan mutluluk duyuyoruz.



HIIT Antrenman
Metodunun Bilimsel
olarak Kazanımları



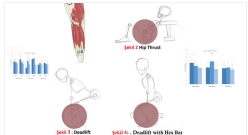
Sporda Performans
Testleri



Vücut Tipleri -
Somatotipler
Nelerdir



Progressive
Overload Nedir



Bilimsel Olarak En
iyi Kalça ve
Hamstrings

Di:
Ba



© 2020 submaksimal.com

