

## Karın Kası Rehberi

### Karın Antrenmanı Hakkında Bilmeniz Gereken Her Şey

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

Karın kası benim en çok önemseydiğim kas grubudur. Bunun böyle olmasının pek çok sebebi vardır. Çinde Akapuntur ile uğraşan insanların bundan yıllar önce karın bölgesini Güç bölgesi mesisi elbette boşuna değildir. Karın kası vücudun stabilizasyonunun en önemli parametresidir. Çlü ve yeterli karın kaslarınız mevcut değilse sakatlıkların boy göstermesi, sporcuların reketleri tam olarak yapamaması hatta diğer kasların gerçek performansını göstermesine vardır.

Karın bölgesinin bir diğer ismi Core bölgesidir. Core bölgesi, vücudumuzu dengeleyen kasların bir araya gelmesiyle oluşan postürümüzü belirleyen, vücut ağırlık merkezini içine alan ve tüm reketlerin başlangıç noktası olarak bilinen kompleks bölgedir. Core bölgesi kasları için genel olarak gövdeyi ve gövde iskeletini bir arada tutan; bel, kalça ve karından oluşur diyebiliriz. Tüm reketlerin başlangıç noktası olarak kabul edilen bu bölgenin güçlendirilmesi fit ve sağlıklı bir rüntünün yanı sıra düzgün postürün sağlanmasına ve denge merkezine yardımcı olması ısından da çok önemlidir. Bu nedenle aktivitesinin en fazla olması gereken kaslar grubudur.

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

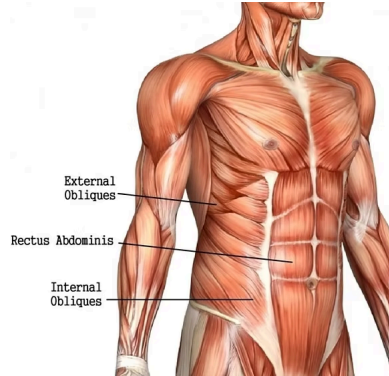
### Karın Kası Anatomisi

Karın kasını doğru ve bilinçli bir şekilde çalıştırmanın en önemli törlerinden birisi Anatomieye tam olarak hakim olmaktan ıyor.Hangi hareket hangi kas grubunu çalıştırır hangi harekette ığı kasımız primer hangi kasımız seconder olarak görev alır nemiz ve bu doğrultuda antrenmanlarımızı şekillendirmemiz ıa bilinçli ve daha verimli çalışmamız konusunda çok önemlidir.

edğimiz görüntüde karın kasları için karnınızı her yönden çalıştırmanız gerekmektedir. Dikkat çekici karın kasları elde etmek ı karın kaslarına ayrı ayrı gerektiği kadar yüklenmeleri bilimsel bilgiler ışığında yapılmalıdır. ersiz seçimlerinize dikkat etmek ve bunları sırasıyla uygulamak, tekrar hızınızı, kullandığınız ağırlıkları ve set sayınızı sürekli iştirmek doğru yola giden ayrıntılardır.

Bunlar :

M. Rectus Abdominis  
M. Obliquus Externus Abdominis  
(External Oblik)  
M. Obliquus Internus Abdominis  
(Internal Oblik)



Yukarı gördüğünüz gibi karın kaslarımız 3 farklı kasın birleşiminden oluşmaktadır fakat bunları birbirinden bağımsız düşünmek yanlıştır. Bütün yaptığımız Göğüs, Sırt gibi egzersizlerinde Core kaslarımız tümü aktif bir şekilde çalışmaktadır. Fakat hareketlerin açısını ve vücudumuzun pozisyonunu doğru şekilde ayarlayarak istediğimiz kas grubuna odaklanabiliriz.



Göğüs Kası Rehberi (



Sırt Kası Rehberi ( Ba



Ön Kol Kası Rehberi ( I



Arka Kol Kası Rehberi ( T



Omuz Kası Rehberi ( Sh



Bacak Kası Rehberi (



Kalça Kası Rehberi ( I



Karın Kası Rehberi ( C



Kardiyo Rehberi

## Karın Kası Gelişimi için 2 Önemli Nokta

**Ekternal ve İnternal Oblikler:** Antrenörler dahil olmak üzere çoğu Fitness yapan kişinin unuttuğu bir yere değinmek istiyorum ; Yan Obliqler.Genellikle karın egzersizleri yaparken odaklandığımız tek nokta Rectus Abdominis yani Karın kaslarımızın orta bölgesi oluyor fakat Ekternal ve İnternal Oblikler en az Rectus Abdominis kası kadar önemlidir. Bu yüzden Antrenman programımızda Ekternal ve İnternal Oblikler için en az bir tane egzersize yer vermeliyiz. Vermeliyiz ki doğru ve optimal gelişimi sağlayabilelim.

**Core Aktivasyonu:** Core Aktivasyonu kısaca antrenmanın başında Karın kaslarının çalıştırılarak aktif hale getirme işidir. Yani antrenmanın başında yapılan core egzersizleri antrenman boyunca yaptığınız egzersizlerde pasif olarak rol oynar ve hem daha iyi bir antrenman yapmanıza hem de karın bölgesi gelişimine katkıda bulunur. Bu yüzden Core Bölgesini herhangi bir spor müsabakasından önce veya antrenmandan önce aktif hale getirmek sizin için çok faydalı olacaktır.



## Bizim Seçtiğimiz En İyi Karın Egzersizleri

Karın Kası Anatomisini öğrendikten sonra bacak kası 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 başlayarak zorlaştırmalarıdır. Aksi taktirde sakatlık kaçınılmazdır.

### Plank

#### Plank Nasıl Yaparım?



#### Çalıştırdığı Kas Grubu

M.Rectus Abdominis, M.Obliquus Externus Abdominis,  
M.Obliquus İnternus Abdominis

Plank Doğru Form Nasıl Yapılır Öğrenmek İçin Tıklayın !

### Crunch-Mekik

#### Crunch Nasıl Yaparım?



#### Çalıştırdığı Kas Grubu

M.Rectus Abdominis, M.Obliquus Externus Abdominis,  
M.Obliquus İnternus Abdominis

Mekik Doğru Form Nasıl Yapılır Öğrenmek İçin Tıklayın !

### Hanging Leg Raise

#### Haning Leg Raise Nasıl Yaparım?



#### Çalıştırdığı Kas Grubu

M.Rectus Abdominis

### Mountain Climber

#### Mountain Climber Nasıl Yaparım?



#### Çalıştırdığı Kas Grubu

M.Rectus Abdominis, M.Obliquus Externus Abdominis,  
M.Obliquus İnternus Abdominis

### Side Plank

### Twisting Sit Up

**Side PLank Nasıl Yaparım?**

**Çalıştırdığı Kas Grubu**  
M.Rectus Abdominis, M.Obliquus Externus

**Twisting Sit Up Nasıl Yaparım?**

**Çalıştırdığı Kas Grubu**  
M.Obliquus Externus Abdominis, M.Obliquus Internus

## 🔗 Core Bölgeniz Hangi Düzeyde?

Core bölgeniz için çok basit bir test yaparak düzeyinizi, yeterliliğinizi test edebilirsiniz. Düzeyinizi belirlemek için Plank hareketinin doğru formunu öğrenin ve süre tutarak doğru formda bekleyebildiğiniz kadar bekleyin. ve daha fazla devam edemeyeceğiniz saniyeyi belirleyin.

30 Saniyeden Az : ZAYIF  
30 Saniye Ve 1 Dakika Arası : ORTA  
1 ve 2 Dakika Arası : İYİ  
2 Dakika ve Üstü : MÜKEMMEL

**Plank Doğru Form Nasıl Yapılır Öğrenmek İçin Tıklayın !**



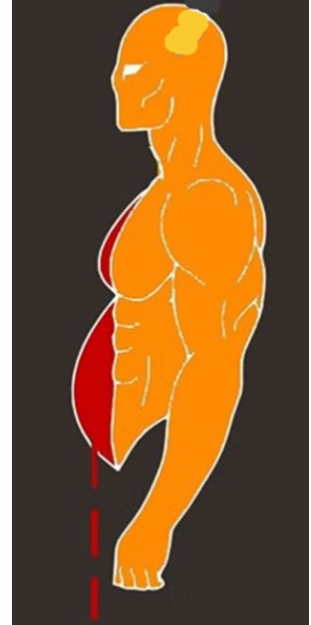
## 🔗 Karın Kasları için Genetik Ve Yağ Oranı Faktörü

Diğer pek çok şeyde olduğundan çok daha fazla şekilde Karın 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.

Karın kasının görüntüsü genetik olarak çok büyük farklılıklar gösterebilir bazıları çok belirgin karın kasına sahiptir, bazıları yamuk bazıları ise çok simetrik karın kasına sahiptir. Genetik her şey değildir ama çok demektir.

Bu sebepten ötürü erken vazgeçmeyin ve hedeflerinize odaklanın. Unutmayın ki sadece görünüş için değil günlük aktivitelerinizi zorlanmadan yapabilmek için Bacak kasları çok önemlidir.

Diğer tüm bölgelerden çok daha fazla şekilde Yağ oranı karın kasınızın görüntüsünü etkiler. Çünkü karnımızda bulunan yağ tabakası vücudun en son kullandığı yağ küttlesidir. Belirgin karın kaslarına sahip olmak için Yağ oranınızın seviyesi çok önemlidir. Çünkü Yağ tabakası Aşağıda fotoğrafta da gördüğünüz şekilde Karın kaslarınızın görünmesini engeller. Ve unutmayın bölgesel yağ yakma gibi bir şey Bilimsel olarak yoktur. Karın kaslarınız için Kardio egzersizlerine daha fazla özen göstererek Yağ Oranınızı düşürmekten başka şansınız yoktur.



## 🔗 Core Kasları Neden Çok Önemli ?

- Güçlü core bölgesine sahip kişiler iyi bir postüre sahip olur. Duruş bozukları iyileşir ve kambur durmanıza engel olur.
- Core bölgesi güçlü olması sporcuyla eklem sakatlıklardan uzak tutar . Daha güçlü bir core bölgesi olası eklem sakatlıklarını önleyebilir.
- Fiziksel aktivitelerle karşı dayanıklılığınızı artırır.
- Fit ve sağlıklı bir vücuda kavuşmanıza yardımcı olur.
- Aktif yaşamı sağlayarak obezite gibi hastalıkların önüne geçebilir.

**Vücut Tipin Hangisi Öğrenmek İçin Tıklayın!**

**Hangi Tür Kas Lifine Sahipsin**

**Yağ Oranını Öğrenmek İçin Tıklayın !**



## Karın 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 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 çalışmalar da 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 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 isterseniz de istemeseniz 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 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 adamların yere düşen tespihi alırken zorlandığına şahit olmuşsunuzdur. Unutmayın ! Fitness kuvvetten ibaret değildir.

**Temel Motorik Özellikler Nelerdir? Öğrenmek İçin Tıklayın !**

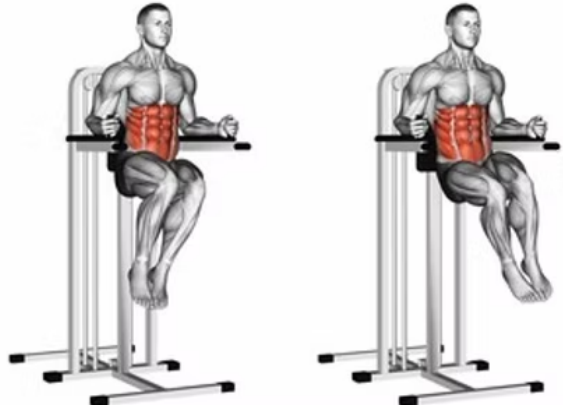
**Basitten-Zora:** Herkesin tipik olarak yaptığı bu yanılsıza siz düşmeyin. Gördüğünüz o çok etkili havalı hareketler belkide sizin için doğru değildir, belki henüz o aşamaya gelmemişsinizdir. Yapacağımız tüm hareket formlarında önce basit olanı tercih etmeliyiz ilk defa sınav çekecekse önce dizlerinin 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.



## Kendi Karın Antrenmanını Oluştur

- En az üç hareketi seçin ve bu hareketler Karın kasınızın farklı bölgesine hitap etsin.
- Karın kaslarınızı bir bütün olarak haftada en az 3 defa çalıştırın.
- Yan Bölgede ki Obliqlerinizi ihmal etmeyin.
- Kalor hesabınızı yapın ve buna uyarak beslenin.
- Bölgesel Yağ eritme gibi bir durum söz konusu değildir. Bu yüzden bol bol Kardio yapın.
- İki yüklenme arasına en az 24 en çok 36 saat toparlanma süresi verin



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...



Karın kasındaki temel 3 bölgeyi ayrı hedefleyen hareketlere yer verin. (Hamstring-Quadriceps-Calf )

bir an durdum ve düşündüm 😊😊

ReyJovic · 4 yıl önce · Yanıtla · [Twitter](#) [Facebook](#) [LinkedIn](#) · 0 ❤️



karın kaslarından bahsediyorsunuz tavsiyelerinizde bacak kasları için bilgiler var

jack yusuf · 5 yıl önce · Yanıtla · [Twitter](#) [Facebook](#) [LinkedIn](#) · 1 ❤️

## İlginizi Çekebilecek Yazılar

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



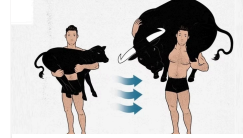
HIIT Antrenman  
Metodunun Bilimsel  
olarak Kazanımları



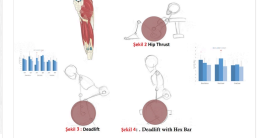
Sporda Performans  
Testleri



Vücut Tipleri -  
Somatotipler  
Nelerdir



Progressive  
Overload Nedir



Bilimsel Olarak En  
iyi Kalça ve  
Hamstrings



Diz  
Ba



© 2020 submaksimal.com  
Tüm hakları saklıdır.