

Arka Kol Kası Rehberi

Arka Kol Antrenmanı Hakkında Bilmeniz Gereken Her Şey

Bu yazımızda ; Arka Kol (Triceps) kası en doğru şekilde nasıl çalıştırılır ? En etkili hareketler nelerdir? Yapılan yanlışlar nelerdir? Nasıl daha iyi verim alabilirim? Arka Kol (Triceps) kası anatomisi nedir? gibi Arka Kol hakkında sıkça merak edilen soruların cevapları bulabilirsiniz.

Arka Kol Fitnessa yeni başlayan kişilerin en çok göz ardı ettiği kas grubudur desek her halde abartmış olmayız. Arka Kol yani Triceps kasımız pek çok harekette seconder olarak görev aldığı için başka egzersizler ile birlikte bir gelişim sağlamaktadır lakin salt çalışmadan istediğimiz gelişimi göstermeyeceği unutulmamalıdır.

Arka Kol kası geliştirme sadece kol için değil, aynı zamanda hemen hemen tüm üst vücut hareketleri olan fonksiyonel egzersizler için de önemlidir. Göğsünüzü, omuzlarınızı hedef alan herhangi bir egzersiz sırasında triceps kaslarınızda egzersize yardımcı kas olarak devrededir.. "Bench press" ve "shoulder press" hareketlerini daha güçlü bir şekilde yapmak istiyorsanız, oldukça kuvvetli triceps kaslarına sahip olmalısınız.

Etkili Arka Kol antrenmanı yapmak için Arka Kol egzersizlerini doğru şekilde uygulamak ile birlikte kol 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 bir zaman yeterli olmayacaktır.

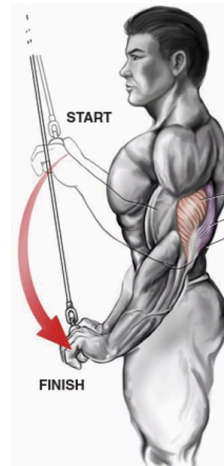
Arka Kol Kası Anatomisi

Arka Kol kasını doğru ve bilinçli bir şekilde çalıştırmanın en önemli faktörlerinden birisi Anatomie 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.

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

Bunlar :

Triceps Brachii Medial Head
Triceps Brachii Lateral Head
Triceps Brachii Long Head



İstediğimiz hacimde triceps kasları için kollarınızı her yönden çalıştırmanız gerekir. Dikkat çekici kollar elde etmek için triceps 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. Unutmayın ki Triceps kası kol kaslarının 3/2 sini oluşturur.



Göğüs Kası Rehberi (C)



Sırt Kası Rehberi (Ba)



Ön Kol Kası Rehberi (E)



Arka Kol Kası Rehberi (T)



Omuz Kası Rehberi (Sho)



Bacak Kası Rehberi (L)



Kalça Kası Rehberi (H)



Karın Kası Rehberi (C)



Kardiyo Rehberi

Yani gerçekten istediğiniz kol görüntüsünü ancak bir bütün olarak düşünüp çalışırsanız elde edebilirsiniz.

Arka Kol kasımız 3 farklı bölgeden oluşur. Triceps Brachii Medial Head , Triceps Brachii Lateral Head, Triceps Brachii Long Head olarak 3 başı vardır.

Bu bilgileri bütünü ile ele alarak her bir kasa ayrı ayrı odaklanmalısınız. Ancak böyle gerçek gelişimi gözlemleyebilirsiniz.

Ve son olarak vücudumuzda tüm Antagonist kasların bir birine bir oranı vardır.Triceps kasının antagonist kası olan Biceps kasına oranı 3'e 2'dir. Yani Triceps kasınız en fazla 30 kilo kaldırabilirken,Biceps kasının 20 kaldırması idealdir.Bu oranın bozulması sakatlıklara yol açabilir.

Bizim Seçtiğimiz En İyi Arka Kol Egzersizleri

Arka Kol Kası Anatomisini öğrendikten sonra Arka Kol 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.

Smith Machine Close Grip Bench Press

Smith Machine Close Grip Bench Pres...



Çalıştırdığı Kas Grubu

Triceps tüm başlarını çalıştırır.

Bentover Dumbbel Kick Back

Bentover Dumbbel Kick Back Nasıl Ya...



Çalıştırdığı Kas Grubu

Triceps Lateral Head, Medial Head

EZ Barbell Lying Triceps Extension

EZ Barbell Lying Triceps Extension Na...



Çalıştırdığı Kas Grubu

Triceps Long Head

Cable Rope Triceps Extension

Cable Rope Triceps Extension Nasıl Y...



Çalıştırdığı Kas Grubu

Triceps Medial Head, Lateral Head

Triceps Dips

Triceps Dips Nasıl Yaparım?



Standing One Arm Overhead Triceps Extension

Standing One Arm Overhead Triceps E...



Çalıştırdığı Kas Grubu
Triceps tüm başlarını çalıştırır.

Çalıştırdığı Kas Grubu
Triceps Long Head

Arka Kol 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 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 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 yanlışa 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 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.

Genetik Ve Yağ Oranı

Diğer pek çok şeyde olduğu gibi Kol 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.



Bazı insanların kolları çok hızlı gelişirken göğüs kasları gelişemeyebilir. Doğal bir sporcuysanız kötü bir genetiğe sahipseniz çok çalışmak bile bazen yeterli olamayabilir o yüzden sadece görüntüye yönelik değil performansa yönelik bakmalısınız.

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

[Vücut Tipin Hangisi Öğrenmek İçin Tıklayın!](#)[Yağ Oranını Öğrenmek İçin Tıklayın !](#)[Hangi Tür Kas Lifine Sahipsin](#)

Kendi Arka Kol Antrenmanını Oluştur

- Kol kasındaki temel 3 bölgeyi ayrı hedefleyen hareketlere yer verin. (Uzun Baş-Kısa Baş ve Brachioradialis)
- En az iki hareketi seçin ve bu hareketler Arka Kol kasınızın farklı bölgesine hitap etsin.
- Arka Kol 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.

1 yorum



Bir yorum yazın...



Keaton S · <https://www.keatonstein.com/> · 3 yıl önce · Yanıtla · [f](#) [in](#) · 0 ♥

İlginizi Çekebilecek Yazılar

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



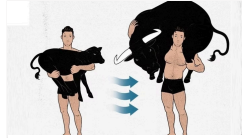
HIIT Antrenman
Metodunun Bilimsel
olarak Kazanımları



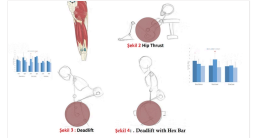
Sporda Performans
Testleri



Vücut Tipleri -
Somatotipler
Nedir



Progressive
Overload Nedir



Bilimsel Olarak En
iyi Kalça ve
Hamstrings



Diz
Ba



© 2020 submaksimal.com
Tüm hakları saklıdır.