



Sırt Kası Rehberi

Sırt Antrenmanı Hakkında Bilmeniz Gereken Her Şey

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

Sırt kasları vücudun en büyük kas gruplarından biridir. Bunun ile birlikte bu kaslar postürümüzün yani duruşumuzun en önemli parametresidir. Sırt kasları aynı zamanda omurgamız içinde çok önemlidir hatta sağlıklı bir omurganın en önemli kriteridir demek yanlış olmaz. Sırt kaslarımızın güçlü olması omuz eklemi de olumlu etkiler ve sağlıklı omuz eklemi için önemlidir. Sağlıklı omuz eklemi sayesinde üst ekstermite çalışmalarında daha fazla güç ortaya çıkartabiliriz.

Etkili Sırt antrenmanı yapmak için Sırt egzersizlerini doğru şekilde uygulamak ile birlikte sırt hareketlerini disiplinli bir şekilde yapmamız elzemdir. Yapacağımız antrenmanları hedeflerimiz doğrultusunda planlamalı ve bu doğrultuda emin adımlarla ilerlemeliyiz. Şu unutulmamalıdır ki Yükleme-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.



Sırt Kası Anatomisi

Sırt kasını doğru ve bilinçli bir şekilde çalıştırmanın en önemli faktörlerinden birisi Anatomieye 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.

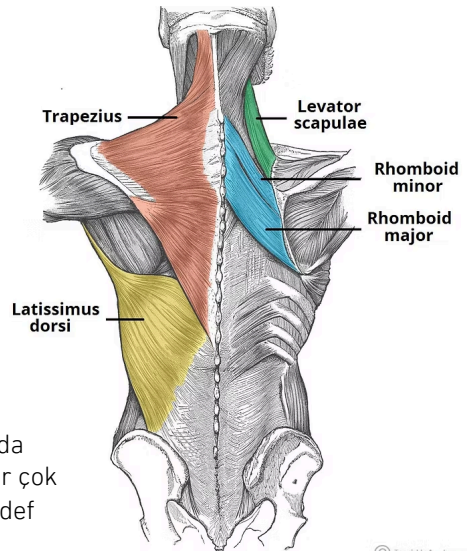


Aşağıda gördüğünüz gibi sırt kaslarımız pek çok farklı kasın birleşiminden oluşmaktadır fakat bunları birbirinden bağımsız düşünmek yanlıştır. Bütün yaptığımız sırt egzersizlerinde tüm sırt kaslarımız aktif bir şekilde çalışmaktadır. Fakat hareketlerin açısını ve vücudumuzun pozisyonunu doğru şekilde ayarlayarak istediğimiz kas grubuna odaklanabiliriz.

Bunlar ;

- M. Trapezius (Üst parça)
- M. Trapezius (Orta parça)
- M. Trapezius (Alt parça)
- M. Latissimus Dorsi
- M. Levator Scapulae
- M. Rhomboideus Minor ve Major
- M. Serratus Posterior Inferior
- M. Erector Spinae

Gördüğümüz gibi Sırt kasımız 8 farklı bölgeden oluşmaktadır ama şunuda unutmamak gerekir ; Sırt egzersizlerini yaparken biceps, deltoids gibi bir çok kas sırt kasları ile birlikte çalışır. Burada önemli husus birincik olarak hedef aldığımız kasa yönelik çalışmalar yapmaktır.



(C) TeachMeAnatomy



Bizim Seçtiğimiz En İyi Sırt Egzersizleri

Sırt Kası Anatomisini öğrendikten sonra sırt 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 başlararak zorlaştırmalarıdır. Aksi taktirde sakatlık kaçınılmazdır.

Barbell Deadlift Olympic

Barbell Deadlift Olympic Bar Nasıl Yap...



Çalıştırdığı Kas Grubu

Latissimus Dorsi, Erector spaine, Trapezius (Üst, Orta ve Alt bölümleri), Levator Scapulea

Deadlift Doğru Form Nasıl Yapılır Öğrenmek İçin Tıklayın !

Pull-Up

Wide Grip Chin Up Nasıl Yaparım?



Çalıştırdığı Kas Grubu

Ağırlıklı olarak Latissimus Dorsi

Pull-Up Doğru Form Nasıl Yapılır Öğrenmek İçin Tıklayın !

Bentover Barbell Row

Bentover Barbell Row Nasıl Yaparım?



Çalıştırdığı Kas Grubu

Ağırlıklı olarak Trapezius(Orta ve Alt), Rhomboids

Dumbbell Shurg

Dumbbell Shurg Nasıl Yaparım?



Çalıştırdığı Kas Grubu

Ağırlıklı olarak Trapezius (Üst Bölüm)

Seated Cable Row

Seated Cable Row Nasıl Yaparım?



Çalıştırdığı Kas Grubu

Ağırlıklı olarak Trapezius Latissimus

Lat Pulldown

Lat Pulldown Nasıl Yaparım?



Çalıştırdığı Kas Grubu

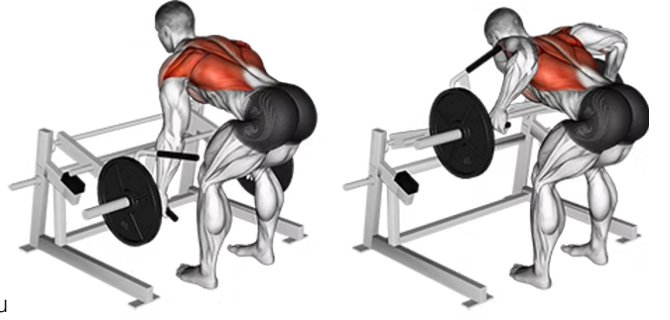
Ağırlıklı olarak Latissimus Dorsi



Sırt 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 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 sırt kasımızı çalıştırmak isterken biceps 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,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 yanılsa 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: Sırt kasları geç gelişen bir kas grubudur. İstikrarınızı korumanız,beslenmenize dikkat etmeniz ve antrenmanlarınıza özen gösterdikten sonra emin olun çok güzel sonuçlar alacaksınız.

🔗 Sırt Kasında Genetik Ve Yağ Oranı

Diğer pek çok kasta olduğu gibi sırt 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.Sadece güzel bir görüntü için değil.Sağlık içinde sırt kaslarının güçlü olması pek çok noktada elzemdir.

Ve yine diğer tüm bölgelerde olduğu gibi yağ oranının fazla olması sırt bölgesinin estetik durmasını engelleyecektir.

Vücut Tipin Hangisi Öğrenmek için Tıklayın!

Yağ Oranını Öğrenmek için Tıklayın !

Hangi Tür Kas Lifine Sahipsin

Kendi Sırt Antrenmanını Oluştur

- Sırt kasındaki tüm bölgeyi ayrı hedefleyen hareketlere yer verin.
- En az 3 hareketi seçin ve bu hareketler sırt kaslarının farklı bölgesine hitap etsin.
- Sırt 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...

☆☆☆☆



Merhabalar öksürdüğüm zaman iki kol küreğimin arasından zincir kemiği kütlüyor ve daha sonra oraya bıçak saplanmış gibi oluyor



Ali Rıza Deniz · bir yıl önce · Yanıtla · [f](#) [in](#) · 0 ♥

İlginizi Çekebilecek Yazılar

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



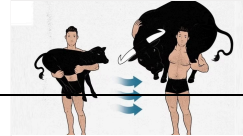
HIIT Antrenman
Metodunun Bilimsel
olarak Kazanımları



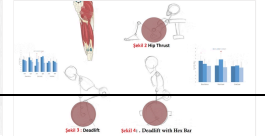
Sporda Performans
Testleri



Vücut Tipleri
Somatotipler
© 2020 submaksimal.com
Somatotipler
Malordir



Progressive
Overload Nedir



Bilimsel Olarak En
iyi Kalça ve
Hamstrings



Diz
Ba