

DİRENÇ ANTRENMANI TEKNİK KILAVUZU

Serbest Ağırlık ve Makine Egzersizlerinde Ustalaşma

National Strength and Conditioning Association (NSCA) uzmanlığıyla hazırlanan bu kılavuz, 54 serbest ağırlık ve 16 makine egzersizinin doğru tekniğini adım adım açıklamaktadır.

USTALIĞA GİDEN YOL: İÇİNDEKİLER



BÖLÜM I: TEMEL İLKELER

- Güvenli Antrenmanın Temel Taşları
- Doğru Nefes Teknikleri ve Kemer Kullanımı



BÖLÜM II: TÜM VÜCUT

- Patlayıcı Güç Egzersizleri: Koparma (Snatch)
- Patlayıcı Güç Egzersizleri: Silkme (Clean)
- Patlayıcı Güç Egzersizleri: İtme (Jerk & Press)



BÖLÜM III: ALT VÜCUT

- Temel Desenler: Squat & Lunge
- Posterior Zincir: Deadlift Varyasyonları
- Makine ve İzolasyon Egzersizleri



BÖLÜM IV: ÜST VÜCUT

- İtiş Gücü: Press Varyasyonları
- Çekiş Gücü: Row ve Pulldown Varyasyonları
- Göğüs İzolasyon Egzersizleri

Güvenli Antrenmanın Temel Taşları

Spotter (Yardımcı) Kullanım Kuralları

Ne Zaman Spotter Gerekir?

Barın veya dambılların baş veya yüz üzerinde hareket ettiği (örn. **Bench Press**, **Lying Triceps Extension**), barın enseye, omuzlara veya köprücük kemiklerine yerleştirildiği (örn. **Squat**, **Lunge**) egzersizlerde spotter kullanımı kritiktir.

Baş Üstü ve Omuz Egzersizlerinde Spotting

- Power rack içinde çalışın.
- Spotter, sporcuyla aynı boyda ve yükü kaldırabilecek güçte olmalıdır.

Yüz Üzeri Egzersizlerde Spotting

- Spotter, barı karma (alternated) tutuş ile kavramalıdır.
- Geniş bir duruş ve nötr bir omurga pozisyonu sağlanmalıdır.

Genel Güvenlik ve Vücut Pozisyonu

Genel Güvenlik Önerileri

- Patlayıcı egzersizleri temiz, kuru ve engelsiz bir alanda yapın.
- Başarısız bir tekrarda barı ileri iterek kendinizi geri çekin, kurtarmaya çalışmayın.
- Her zaman barlara kilit (collar) takın.
- Rack'ten ağırlığı alırken geriye, bırakırken ileriye adım atın.

Hazırlık ve Kaldırış Yönergeleri (6 Altın Kural)

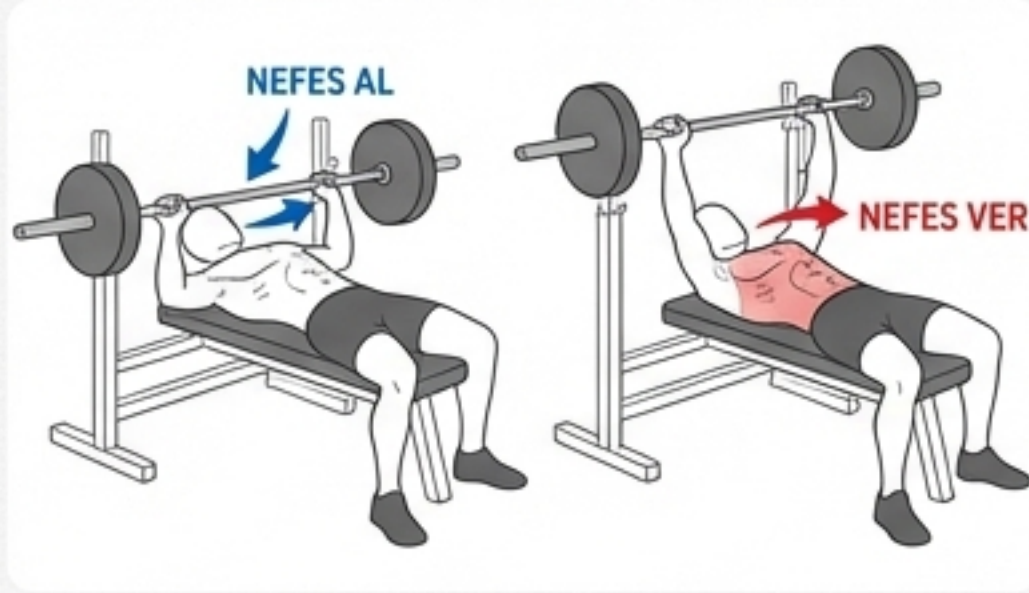
Yerden ağırlık kaldırmadan önce uyulması gereken 6 temel kural:

1. Sırt nötr veya hafifçe kavisli.
2. Göğüs dışarıda, kürek kemikleri birbirine yakın.
3. Baş, omurga ile aynı hizada.
4. Ağırlık, ayağın ortası ile parmak ucu arasında, topuklar yerde.
5. Omuzlar, barın üzerinde veya hafifçe önünde.
6. Bakışlar karşıda veya hafif yukarıda.



Performansın Gizli Silahları: Nefes ve Kemer Kullanımı

Doğru Nefes Teknikleri



Başlık

Genel Kural

Nefes Alma ve Verme Zamanlaması

Konsantrik (zorlanma) fazın en zor noktasında (sticking point) **nefes verin**.
Eksantrik (kolay) fazda **nefes alın**.

Örnek (Bench Press): Barı yukarı iterken nefes verilir, göğse indirirken nefes alınır.

Başlık

Açıklama

Valsalva Manevrası: Ne Zaman ve Neden?

Deneyimli sporcuların, omurgaya yük bindiren yapısal egzersizlerde (Squat, Deadlift) yüksek ağırlıklarla uyguladığı bir tekniktir. Karın içi basıncı artırarak omurgayı stabilize eder.

Uygulama

Kapalı bir glottise karşı nefes verme.

Uyarı



Bu manevra kan basıncını aşırı yükseltebilir. Nefes tutma süresi 1-2 saniyeyi geçmemelidir. Baş dönmesi, baygınlık gibi riskleri vardır.

Ağırlık Kemerini Kullanımı



Başlık

Ne Zaman Kullanılmalı?

Ağırlık Kemerini: Dost mu, Düşman mı?

Bel bölgesine stres bindiren (örn. Squat, Deadlift) ve maksimuma yakın ağırlıkların kullanıldığı setlerde önerilir.

Faydası

Karın içi basıncı korumaya yardımcı olarak bel sakatlığı riskini azaltabilir.

Ne Zaman Gerekmez?

Bel bölgesine stres bindirmeyen (örn. Biceps Curl, Lat Pulldown) veya hafif ağırlıklarla yapılan egzersizlerde gereksizdir.

Dezavantajı

Aşırı kullanımı, karın kaslarının antrene olma fırsatını azaltabilir.

BÖLÜM I: TÜM VÜCUT

Patlayıcı Güç ve Kuvvet Egzersizleri

Bu bölümde, tüm vücudu bir bütün olarak çalıştıran, güç ve hız gelişiminin temelini oluşturan Olimpik kaldırışlar ve varyasyonları incelenecektir.

Koparma Sanatı: Power Snatch

Egzersiz Kimlik Kartı

Hedef Kaslar

Kas Grubu

Kaslar

Kas Grubu

Gluteus Maximus, Semimembranosus, Semitendinosus, Biceps Femoris, Vastus Lateralis, Vastus Intermedius, Vastus Medialis, Rectus Femoris, Soleus, Gastrocnemius, Anterior Deltoid, Medial Deltoid, Trapezius (Üst), Brachialis, Biceps Brachii, Brachioradialis, Triceps Brachii

Ekipman

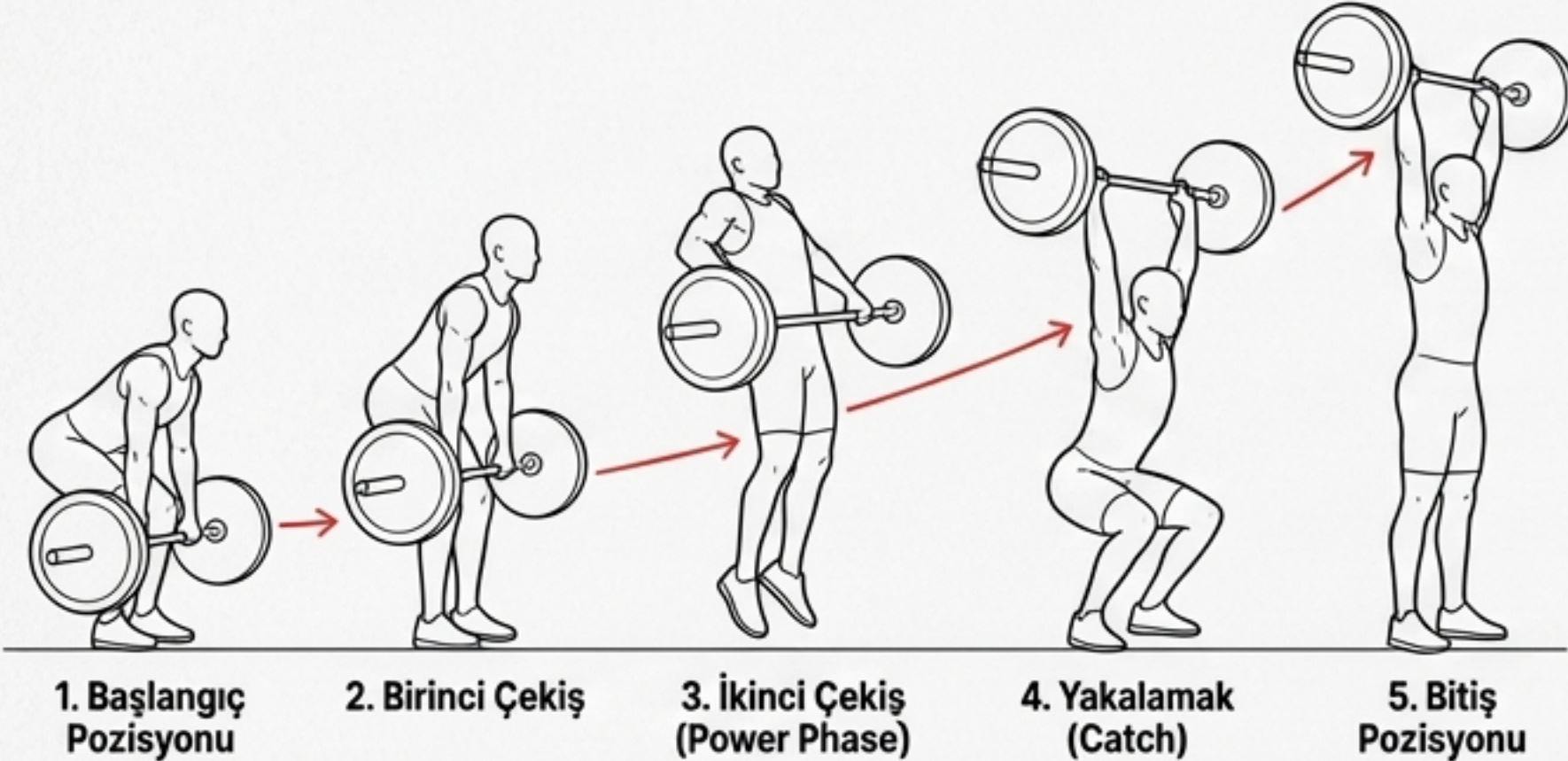
Halter (Barbell)

Türü

Serbest Ağırlık / Tüm Vücut

Spotter

Gerekmez



1. "Başlangıç Pozisyonu"

- Ayaklar kalça-omuz genişliğinde, kalça omuzlardan aşağıda.
- Geniş pronat (veya kanca) tutuş. Tutuş genişliği: Dirsekten dirseğe ölçüm.
- Kollar dizlerin dışında, dirsekler tamamen düz ve dışa dönük.
- Bar, kaval kemiğinin yaklaşık 3 cm önünde.

2. "Birinci Çekiş (First Pull)"

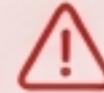
- Kalça ve dizler aynı anda ve hızda açılarak başlar. Kalça, omuzlardan önce yükselmemeli.
- Sırt pozisyonu korunur, bar vücuda yakın tutulur.

3. "İkinci Çekiş (Power Phase)"

- Bar dizleri geçince kalça, diz ve ayak bilekleri patlayıcı şekilde açılır (üçlü ekstansiyon).
- Omuzlar hızla yukarı çekilir (shrug).
- Dirsekler bükülerek vücut barın altına çekilmeye başlanır.

4. "Yakalamak (Catch)"

- Bar maksimum yüksekliğe ulaştığında, vücut hızla barın altına çekilir.
- Çeyrek squat pozisyonunda, kollar tamamen düz ve başın hafif arkasında yakalanır.
- Kontrol sağlandıktan sonra tam ayakta duruş pozisyonuna geçilir.



"Önemli İpucu": "Başlangıç pozisyonunda yeterli esnekliğe sahip değilseniz, barın yerden başlamadığı Hang Power Snatch daha iyi bir alternatif olabilir."

Koparma Varyasyonları: Hang Power Snatch & Muscle Snatch



Tanım

Power Snatch'ın barın yerden değil, dizlerin üzerinden başladığı versiyonu. Daha kısa bir hareket mesafesi, daha fazla patlayıcı güç gerektirir.

Başlangıç Pozisyonu

Bar yerden alınır ve ayakta durulur. Bar kontrollü bir şekilde dizlerin hemen üzerine indirilir. Tüm tekrarlar bu "asılı" pozisyondan başlar.

Başlangıç Pozisyonu

Anahtar Fark

Birinci çekiş (first pull) fazı yoktur. Hareket, doğrudan geçiş (transition) ve ikinci çekiş (second pull) fazlarıyla başlar.

Odak Noktası

Kalça, diz ve ayak bileklerinin hızlı ve senkronize ekstansiyonu.



Tanım

Barı yakalamak için kalça ve dizlerin bükülmediği, gücün tamamen üst vücut presiyle tamamlandığı bir varyasyon.

Başlangıç Pozisyonu

Power Snatch ile aynı (yerden).

Başlangıç Pozisyonu

Power Snatch ile aynı (yerden).

Anahtar Fark

"Yakalamak (Catch)" fazında squat pozisyonuna inilmez. İkinci çekişten sonra dirsekler barın altına döner ve kollar tamamen düz olana kadar bar yukarıya preslenir. Kalça ve dizler düz kalır.

Odak Noktası

Omuz ve kol gücünü artırmak.



Gücün Zirvesi: Power Clean & Hang Power Clean



Temel Farklar (Snatch'e göre)

- ✓ Bar baş üzerinde değil, omuzlarda bitirilir.
- ✓ Tutuş omuz genişliğindedir, Snatch gibi geniş değildir.

Egzersiz Kimlik Kartı

Hedef Kaslar: Gluteus, Hamstrings, Quadriceps, Kalf, Omuz, Sırt, Kollar.

Ekipman: Halter (Barbell)

Spotter: Gerekmez

Teknik Adımlar (Kısaltılmış)

- **Başlangıç & 1. Çekiş:** Power Snatch ile aynı, ancak tutuş daha dar.
- **2. Çekiş (Power Phase):** Patlayıcı üçlü ekstansiyon ve omuz silkme (shrug).
- **Yakalamak (Catch):** Bar maksimum yüksekliğe ulaştığında, kollar barın etrafında ve altına döndürülerek vücut barın altına çekilir. Bar, ön omuzlar (anterior deltoids) ve köprücük kemikleri üzerinde, çeyrek squat pozisyonunda yakalanır. Dirsekler yukarı ve ileriye göstermelidir.

Hang Power Clean Varyasyonu



Tanım

Power Clean'in yerden değil, diz üstünden başlayan versiyonu.

Başlangıç

Ayakta duruş pozisyonundan bar dizlerin hemen üzerine indirilir.

Odak Noktası

Patlayıcı güç gelişimini izole etmek için hareketin ilk bölümünü atlar.

Dikey Güç Aktarımı: Push Press, Push Jerk & Split Jerk



Tanım

Barı omuzlardan baş üstüne kaldırmak için kalça ve dizlerin kullanıldığı, ancak hareketin son kısmının kollarla preslenerek tamamlandığı bir itme hareketidir.

Hareket Akışı

- 1 **"Dip"**: Hafifçe (çeyrek squat) dizler ve kalça bükülür.
- 2 **"Drive"**: Patlayıcı şekilde kalça ve dizler açılarak bar yukarı fırlatılır.
- 3 **"Press"**: Bacakların momentumu bittikten sonra, hareket kollarla preslenerek tamamlanır.

⚙ Anahtar Nokta

Ayaklar hareket boyunca yerini değiştirmez.



Tanım

Barı yukarı fırlatmak ve aynı anda vücudu barın altına "düşürmek" için daha güçlü bir bacak itiş kullanılır.

Hareket Akışı

- 1 **"Dip"**: Push Press ile aynı.
- 2 **"Drive"**: Daha patlayıcı bir itişle bar omuzlardan fırlatılır.
- 3 **"Catch"**: Bacakların itişile bar yükselirken, sporcu tekrar dizlerini bükerek (çeyrek squat) barın altına girer ve barı kollar tamamen düzken yakalar.

⚙ Anahtar Nokta

Barı preslemek yerine, barın altına girilir.



Tanım

Push Jerk ile aynı prensibe dayanır, ancak barı yakalamak için vücut lunge (split) pozisyonuna geçer.

Hareket Akışı

- 1 **"Dip & Drive"**: Push Jerk ile aynı.
- 2 **"Catch"**: Bar yükselirken, ayaklar hızla öne ve arkaya doğru açılarak lunge pozisyonu alınır ve bar bu pozisyonda yakalanır.
- 3 **"Recovery"**: Önce ön ayak, sonra arka ayak başlangıç pozisyonuna geri getirilir.

⚙ Anahtar Nokta

Dengeyi artırır ve daha ağır yüklerin kaldırılmasına olanak tanır.

A muscular man is shown from the waist up, performing a squat. He is holding a barbell across his shoulders. The barbell has large black weight plates on both sides. The man's muscles are very defined, particularly his legs and back. The background is dark, making the man and the barbell stand out.

BÖLÜM II: ALT VÜCÜT

Güç, Denge ve Hipertrofinin Temelleri

Vücudun temelini oluşturan bacak ve kalça kaslarını hedef alan, çok eklemlili (multi-joint) ve tek eklemlili (single-joint) temel egzersizler.

Alt Vücutun Temel Taşı: Squat Varyasyonları

Front Squat (Ön Squat)



Egzersiz Kimlik Kartı

Hedef: Quadriceps (**Bold**), Gluteus, Hamstrings

Bar Pozisyonu: Ön omuzlar (anterior deltoids) ve köprücük kemikleri üzerinde.

Tutuş: 'Clean' (paralel kol) veya 'Çapraz Kol'.

Spotter: Gerekli.

Teknik İpuçları

- Dirsekleri hareket boyunca yukarıda ve ileride tutun. Bu, barın pozisyonunu korur.
- Gövdeyi mümkün olduğunca dik tutun.
- İniş sırasında topukların yerden kalkmamasına dikkat edin.
- En alt nokta: Uyluklar yere paralel olana veya form bozulmaya başlayana kadar.

Back Squat (Arka Squat)



Egzersiz Kimlik Kartı

Hedef: Gluteus (**Bold**), Hamstrings (**Bold**), Quadriceps

Bar Pozisyonu: 'High Bar' (Trapeziusun üstü) veya 'Low Bar' (Arka omuzların üstü).

Spotter: Gerekli.

Teknik İpuçları

- Göğsü dışarıda, sırtı nötr veya hafif kavisli tutun.
- İniş, kalçayı geriye ve aşağıya doğru hareket ettirerek başlar.
- Dizlerin, ayak parmak ucu hizasını geçmemesine değil, ayaklarla aynı hizada içe veya dışa dönmemesine odaklanın.
- Ağırlığı ayağın orta ve topuk kısmından itin.

Posterior Zincir Gücü: Deadlift Varyasyonları

Conventional Deadlift



Yerden maksimum ağırlığı kaldırmaya odaklanan temel güç hareketi.

Başlangıç

- Kalça, omuzlardan aşağıda.
- Sırt nötr, göğüs dışarıda.
- Tutuş: Pronat veya karma (alternated).

Hareket

- Kaldırış, kalça ve dizlerin aynı anda açılmasıyla başlar. Kalça önce yükselemeli.
- Bar vücuda yakın tutulur.
- Tam dik duruş pozisyonunda tamamlanır.

 **Odak:** Tüm vücut gücü.

Romanian Deadlift (RDL)



Özellikle hamstring ve gluteus kaslarını hedef alan, eksantrik (indirme) faza odaklanan bir varyasyon.

Başlangıç

- Ayakta dik duruş pozisyonundan başlar.
- Dizler hafif bükülür ve hareket boyunca bu açıda sabit kalır.

Hareket

- Kalça geriye doğru itilerek gövde öne eğilir. Sırt düz tutulur.
- Bar, dizlerin hemen altına kadar indirilir.
- Kalça öne itilerek başlangıç pozisyonuna döndülür.

Odak: Hamstring ve Gluteus esnekliği ve gücü.

Stiff-Leg Deadlift



RDL'ye benzer, ancak dizlerin neredeyse tamamen düz olduğu, hamstring esnekliğini daha fazla zorlayan bir varyasyon.

Başlangıç

- RDL ile benzer, dizler çok hafif bükülü veya neredeyse düz.

Hareket

- Kalçadan öne eğilme. Sırtın düz pozisyonu korunabildiği sürece aşağı inilir.
- Diz açısı sabit kalır.

Odak: Maksimum hamstring gerilimi.

Şekillendirme ve İzolasyon: Alt Vücut Makine Egzersizleri



Leg Press / Hip Sled

Odak: Quadriceps, Gluteus, Hamstrings.

Technical tips:

- Ayakları platforma kalça-omuz genişliğinde yerleştirin.
- İnış sırasında kalçanın ve belin minderden kalkmamasına özen gösterin.
- Dizleri itiş sırasında tamamen kilitlemeyin.



Leg Extension

Odak: Quadriceps (izole).

Technical tips:

- Makaralı ped, ayak bileğinin hemen üzerinde olmalıdır.
- Diz eklemleri, makinenin dönme eksenine aynı hizada olmalıdır.
- Hareketi sallanmadan, kontrollü bir şekilde yapın.



Seated Leg Curl

Odak: Hamstrings (izole).

Inter:

- Diz eklemleri, makinenin dönme eksenine aynı hizada olmalıdır.
- Üst bacak pedi, hareketi yaparken kalçanın kalkmasını önleyecek şekilde sıkı olmalıdır.
- Hareketi tam bir hareket aralığında yavaşça gerçekleştirin.



Standing / Seated Calf Raise

Odak: Gastrocnemius ve Soleus (Kalf).

Inter:

- Ayak parmak ucunda mümkün olduğunca yükselin ve tepe noktasında bir saniye bekleyin.
- İnışı yavaş ve kontrollü yaparak tam bir esneme sağlayın.
- Sıçrama veya momentum kullanmaktan kaçının.



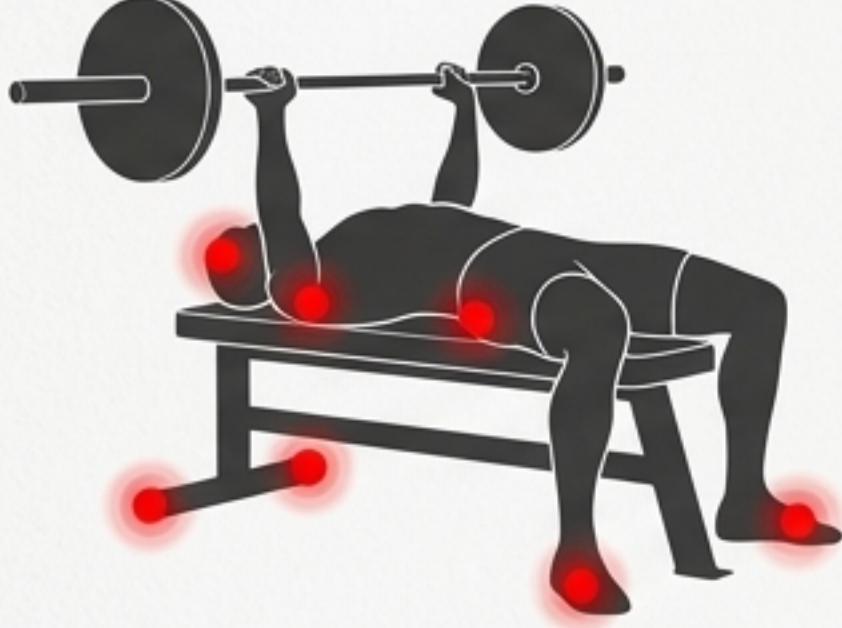
BÖLÜM III: ÜST VÜCUT

İtiş ve Çekiş Hareketlerinde Güç ve Simetri

Göğüs, sırt, omuz ve kol kaslarını geliştirmek için tasarlanmış çok eklemli ve tek eklemli egzersizler.

Üst Vücut İtiş Gücü: Press Varyasyonları

Göğüs Pres (Bench Press)



5 Nokta Teması

Güvenli ve etkili bir press için vücudunuzun 5 noktasının sehpaye ve zemine temas etmesi esastır: Kafa, Omuzlar/Sırt, Kalça, Sağ Ayak, Sol Ayak.

Flat Barbell Bench Press - Teknik İpuçları



- Barı göğüs ucuna yakın bir noktaya, kontrollü bir şekilde indirin.
- Sırtınızı aşırı bükmekten veya kalçanızı sehpadan kaldırmaktan kaçının.
- Barı yukarı ve hafifçe geriye doğru itin.

Incline Dumbbell Bench Press - Teknik İpuçları



- Dambılları üst göğüs hizasına, yanlara doğru açarak indirin.
- Dambılları yukarı iterken birbirine yaklaştırmaya ama çarpmayın.
- Spotter'dan yardım alırken, spotter bileklerden veya dirseklerden destek olmalıdır.

Omuz Pres (Shoulder Press)



Hareketler: Seated Barbell Shoulder Press, Seated Dumbbell Shoulder Press.

Teknik İpuçları

- Oturarak yapılan versiyonlarda sırtınızı sehpaye yaslayarak belinize binen yükü azaltın.
- Barbell versiyonunda, barı çenenizin altından geçirirken başınızı hafifçe geriye eğin.
- Dirsekleri hareketin tepe noktasında tamamen kilitlemekten kaçının.

Sırt Gelişimi: Row ve Pulldown Varyasyonları



Yatay Çekiş (Row Hareketleri)

Bent-Over Barbell Row - Teknik İpuçları

- Gövde yere neredeyse paralel olmalı, sırt düz tutulmalıdır.
- Barı göğüs kemiği veya üst karın bölgesine doğru çekin.
- Momentum kullanmak için vücudu sallamaktan kaçının.

One-Arm Dumbbell Row - Teknik İpuçları

- Destek için bir elinizi ve dizinizi sehpaye koyun. Bu, sırtınızı korur.
- Dambılı vücudunuza yakın bir yörüngede, kalçanıza doğru çekin.
- Sırt kaslarının kasıldığını hissetmeye odaklanın.



Dikey Çekiş (Pulldown & Pull Hareketleri)

Lat Pulldown - Teknik İpuçları

- Gövdeyi hafifçe geriye eğin ve göğsünüzü dışarı çıkarın.
- Barı köprücük kemiği hizasına kadar çekin.
- Negatif (bırakma) fazını yavaş ve kontrollü yapın.

Face Pull - Teknik İpuçları

- Halatlı bir kablo aparatı kullanın.
- İpi yüzünüze doğru çekerken dirseklerinizi yukarıda ve dışarıda tutun.
- Hareketin sonunda kürek kemiklerinizi sıkıştırın. Bu, arka omuz ve üst sırt için harikadır.