

Ground Base Jammer

Strength & Conditioning açısından Spor Spesifik Antrenman (Sport Specific Training) her zaman için tercih edilmektedir. Spor Spesifik Antrenmanlarda fonksiyonel egzersizler uygulanarak atletlerin antrenman sırasında harcadıkları eforun mücadeleye optimum verimli olacak şekilde yansması amaçlanmaktadır.

Jammer Machine olarak adlandırılan Ground Base Jammer ekipmanı Amerikan Futbolu için geliştirilmiştir.

(<http://us.commercial.lifefitness.com/content.cfm/jammer>)

Amacı spor spesifik fonksiyonel çalışma yapabilmektir. Pek çok diğer atletik branş'da olduğu gibi Amerikan Futbolu'nda da hareketin core region (abdominaller ve lower back / karın ve bel)'dan başlayıp gücün ayaklar / bacaklardan kol ve ellere transfer edilmesi gerekmektedir. Bununla birlikte hareketlerin yapıldığı ekipmanların egzersiz yapan atlet için günlük yaşamda sağlık için kullanılan ekipmanlara göre hız, direnç, ve güç açısından daha nitelikli olması gerekmektedir. Bunun için Hammer Strength firmasının kurucusu Gary Jones ile irtibata geçen profesyonel futbol çalıştırıcıları kendisinden Amerikan Futbolu için spor spesifik egzersiz yapılabilecek bir alet geliştirmesini istemişlerdir.



Gary Jones, ekipman ile yapılacak hareketlerin futbol sahasındakiler ile benzer olabilmesi, ekipman ile çalışan atletlerin, sahada yaptıkları hareketlerin, eklem hareket açısı (range of motion), vücut koordinasyonu, kasların hangi hız ve miktarda kasıldıklarını göz önüne alarak Ground Base Jammer'ı geliştirmiştir. Bu ekipman geliştirilirken Jones aynı zamanda günlük yaşamlarında da insanların kullanabilecekleri bir konsept ortaya çıkarmıştır.

Günümüzde 80'in üzerinde ürüne sahip Hammer Strength markasının Ground Base serisinde 10'dan fazla değişik Jammer bulunmaktadır.

Jammer makinesi ile yapılan egzersizlerin geleneksel, standart çalışma yöntemi Power / Hang Clean (silkmenin ilk hareketi) olmasına karşılık bu hareket omuz ekleminin yatay düzlemde ileri yapacağı hareketleri içermemektedir.

Diğer bir alternatif klasik Bench Press çalışmasıdır. Bu hareket omuzun yatay düzlemde dikey hareketini sağlasa da bu hareket yapılırken de ayaklar üzerinde durmuyor olmak nedeniyle core region'ın harekete katkısı sınırlı kalmaktadır.

Yay, kablo, makara, kaldıraç, vb. bir parçası olmayan bu makine aslında daha çok bir "düzenek"dir. Klasik bildiğimiz "makina"lar ile serbest ağırlık arasında bir sınıflandırma yapılabilir.

Yine bu alete karşı çıkan çok ciddi bir grup bulunmaktadır. Bu "gelenekçi" grup aletlerden uzak durmayı tavsiye etmektedir. Jammer Press yerine Push Press ve Push Jerk (silkmenin son hareketi) hareketlerini daha yararlı bulmaktadırlar.

"Jam" kelimesi İngilizce'de ani, patlayıcılık anlamı vermektedir, bu alet ile yapılan hareketler de ani oldukları ve patlayıcılık içerdiği için Jammer denmiş olduğu söylenmektedir.

Nöromaskuler sistemi son derece verimli çalıştıran Jammer, günümüzde atletik çalışmaların yapıldığı pek çok tesisde yerini almıştır.

Türkiye'de çok bulunmayan bu alete MAC Kanyon'da ulaşmak mümkündür. İstanbul'da bulunan Amerikan Futbolu takımlarından oyuncular MAC Kanyon'da çalışmaktadır. Bunların arasında Boğaziçi'nden Çağatay ve Bora, İTÜ'den Aybars, Doğa, ve Faysal, Yıldız'dan Ersin'i saymak mümkündür. Gazi LB'ı Gürkan da eski bir MAC Panora (Ankara) çalışanıdır.

Jammer aleti ile yapılabilecek en spesifik iki çalışma Rotation (Bel Çevirme) ve Press (Kaldırma) hareketleridir. Nebraska Üniversitesi Futbol Programı'ndan izin ile alınmış iki adet videoda bu egzersizleri hareketli olarak izlemek mümkündür. Jammer olmayan çalışma ortamları için de hareketlerin alternatifleri Trunk Twist (Bel Çevirme) ve Resisted Push-Up (Dirençli Şınav) hareketleridir. Bu egzersizleri de videoda bulmak mümkündür.

Fotoğraflar ile hareketleri detaylı incelemek de mümkündür.

Life Fitness Hakkında

Brunswick firmasının sahip olduğu Life Fitness Hammer Strength markasını 1997 yılı Kasım ayında devralmıştır.

Merkezi Illinois eyaletinin Chicago kentinde bulunan şirket, yüksek kaliteli fitness ekipmanı dizayn eden ve üreten küresel öçekte lider bir kuruluştur. Kardiyovasküler ve güç ürünleri dünya çapında pek çok sağlık, fitness tesislerinde, profesyonel spor takımlarında, üniversitelerin BESYO bölümlerinde, silahlı kuvvetlerde ve evlerde kullanılmaktadır.

120'den fazla ülkeye ihrac eden firma 2009 yılında satışlardan 497 milyon dolar net gelir elde etmiştir.

Not: Video'lar Nebraska Üniversitesi Futbol Programı'na ait olup izinsiz kullanılması mümkün değildir.

Fotoğraflar Burak Korkmaz ve Bora Tamer Yılmaz tarafından çekilmiş olup tüm hakları NFLTR'ye aittir.



5. Önden görüntüde Press hareketinin en üst noktasında omuz eklemlerinin gergin olması gerekmektedir.



1. Jammer Press hareketinin başlangıcında ayaklar kaldıracın gerisinde dizler hafif bükülü pozisyonda patlamaya hazır bir duruş.



2. Aynı duruşun önden görüntüsü. Dirsekler vücuda yakın, Jammer kollarının dışında kalmayacak şekilde konumlanmış.



4. Patlayıcı hareketin etkisi ile belin fazla esnemesi (over-extend) görülmektedir. Hareket sırasında çekilmiş olan bu fotoğrafta esnek pozisyondaki bel, hareketin tamamlanması ile en üst noktada düz hale gelecektir. Hareket ile birlikte çıkış pozisyonuna göre kalça ileri gitmiştir.



6. Açılı görüntü. Bu noktada vücut karın ve belden gelen hareket ile ivmelenerak karşıya dönecektir. Bu esnada hareketin patlayıcı özelliği ile omuz ekleminde kol ileri fırlayacak, ayaklar da belden gelen kuvvet ile öne doğru dönecektir.

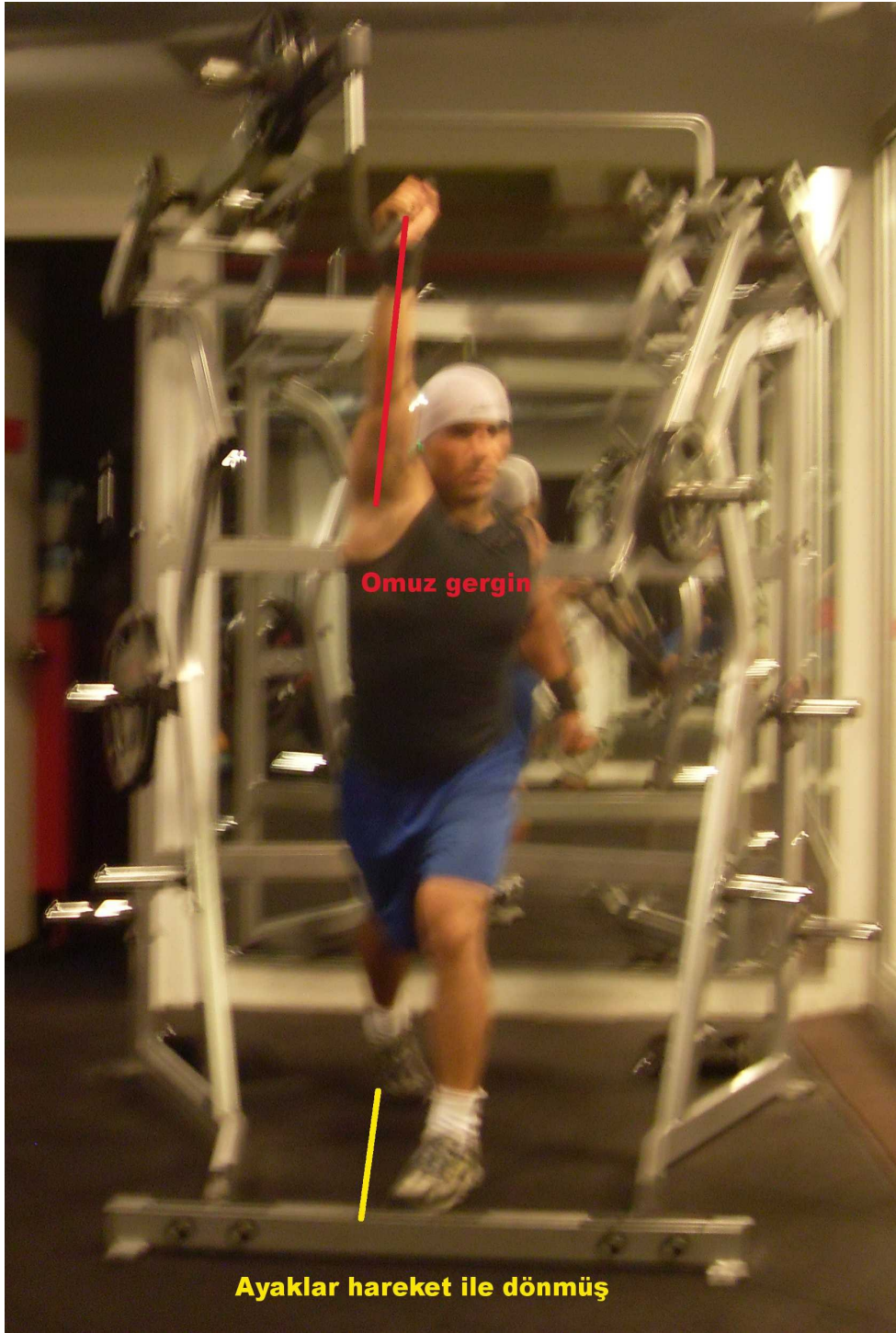


3. Press hareketinin çapraz görüntüsünde, sırtın düz olduğu görülmektedir. Belin vücudun ağırlığını taşıyacak şekilde kuvvetli ve esnek pozisyonda herhangi bir iç ya da dış yamulma olmaması gerekmektedir.



6. Rotation hareketinin başlangıcında duruş.

7.



8. Rotation hareketinin uygulanması.



7. Rotation hareketinin yandan görüntüsü. Dirsekler yine Press hareketinde olduğu gibi vücut yakın olmalıdır.

Logolar

LifeFitness

**HAMMER
STRENGTH®**