

ESKRİMDE SPOR SAKATLIKLARI ÖNLEME EĞİTİM PROGRAMI ÇALIŞMA SAYFASI

ESKRİMDE SPOR SAKATLIKLARI ÖNLEME EGZERSİZLERİ



1-OVERHEAD SQUAT

- ✓ Yüklü bir barbell'i geniş tutarak kavrayın ve baş hizasının üzerine kaldırarak pozisyon alın.
- ✓ Omuz silme hareketi yaparak eklemden barbell'i yukarıya kaldırın ve dirseklerinizi kilitleyin.
- ✓ Bar'ın, baş hizasından hafif ileride duracak şekilde sabitlendiğinden emin olun.
- ✓ Karın kaslarınızı ve kanat kaslarınızı kasarak üst vücudunuzun gergin kalmasını sağlayın. Kalçanızdan güç alarak squat yapın.
- ✓ Kollarınız bükülmeye zorlanacaktır. Ancak direnin ve dirseklerinizi kilitli tutun. Arka bacak ve kalça kaslarınızı kasarak başlangıç pozisyonuna geri dönün.



2-SINGLE LEG DEAD LIFT

- ✓ Bir bacağınızı mümkün olduğu kadar kadar geri alın.
- ✓ Sirtınızı oklava yutmaz gibi düz ve bütün vücudunuzu (kalça, arka bacak, karın, sırt, omuz, kol vs.) gergin ve sıkı tutun.
- ✓ Kollar halat görevi görsün ne öne ne geriye salınmasın.
- ✓ Sadece düz formda vücuda yakın bir şekilde insin ve çıksın.
- ✓ Başınızda sırtınıza eşlik etsin ve ekstra yukarı veya aşağı inmesin omurilikle birlikte düz hareket etsin.
- ✓ Ellerinizde ağırlık tutarak yapabileceğiniz gibi ağırlıksızda yapılabilir.



3-LATERAL LUNGES

- ✓ Baş dik karşıya bakar.
- ✓ Karın kasları sıkılı, aktif.
- ✓ Bir bacak bükülü diğer bacak gergin.
- ✓ Sırt dik pozisyonda. Kalça geriye doğru uzatılır ve yana doğru adım atılır. Başlangıç pozisyonuna dönülüp, aynı hareket diğer tarafa uygulanır.
- ✓ Dizler parmak ucunu geçmemeli ve aynı hizada kalmalı. Parmak uçları karşıyı göstermeli ve diğer bacağınız gergin kalmalı.



4-LATERAL SLIDES

- ✓ Ayaklarınız yaklaşık kalça genişliğinde olacak şekilde yarım çömelme pozisyonunda durun.
- ✓ Önce yana dışarı doğru iki kez hızlı şekilde ayağınızı sürüyerek çekin ve daha sonra aynı hareketini ayağınızı iki kez sürüyerek ters tarafa da yapıp başlangıç pozisyonuna geri dönün.
- ✓ Egzersiz sırasında dizinizin içeriye doğru dönmemesine dikkat edin.
- ✓ Çok dik durmayın. Normal atletik duruşla durun.
- ✓ Gövdenizi döndürmeyin. Kalçalarınız ve gövdeniz ileri bakmalıdır



5-HIP ABDUCTION

- ✓ Bacaklarınız düz olarak yerde yatarken, başınızı ve boynunuzu stabilize etmek için altındaki kolu kullanın.
- ✓ Üst bacağı düz tutarak yukarı kaldırın ve sonra orijinal konumuna geri getirin.
- ✓ Vücudunuzu stabilize etmek için alt bacak bükülebilir.



6-HAMSTRING EXERCISE

- ✓ Her iki ayağı yerde düz olacak şekilde sırt üstü yatarak başlayın.
- ✓ Bir köprü oluşturmak için bacaklarınız ve kalçalarınızla yukarı itin.
- ✓ Bu pozisyonu ne kadar uzun süre tutarsanız, egzersiz o kadar zor olur.
- ✓ Orijinal konumuna geri dönün.
- ✓ Egzersizi daha zor hale getirmek için sadece bir bacağı kullanmaya geçin.
- ✓ Başka bir varyasyon da, yoğunluğu artırmak için ayaklarınızı yükseltilmiş bir platforma (tezgâh gibi) yerleştirmektir.
- ✓ Ayrıca, ayaklarınızı poponuzdan ne kadar uzaklaştırırsanız, egzersiz o kadar zor olacaktır.
- ✓ Ve son bir egzersiz daha. pilates topu kullanarak, baldırlarınızı sırt üstü yatarken topun üzerine yerleştirin, bacaklarınızı düz tutarken poponuzu yukarı kaldırın, Uzatın ve tekrarlayın



7-ANTERIOR PLANK

- ✓ Plank vücut ağırlığı ile yapılan izomerik karın egzersizidir.
- ✓ Vücudunuzu dümdüz bir şekilde tutarak birçok kas grubunu hedef almış olursunuz.
- ✓ Plank karın kası geliştirmeyi hedefleyenlere hitap eden bir egzersizdir. İkincil olarak alt ve üst vücut kaslarınızı da çalıştırır.
- ✓ Yerde öncelikle sınav pozisyonu alın.
- ✓ Dirseklerinizi 90 derecede yere dik tutarak bütün ağırlığınızı ön kolunuza bırakın.
- ✓ Torsunuzu düzgün ve sert bir pozisyonda tutun, vücudunuz başınızdan ayaklarınıza kadar aynı hizada olmalı. Yana kayma, glutleri aşağı indirme ya da çok yukarıya kaldırma olmamalıdır.
- ✓ Kafanızı rahat bırakın ve yere bakın.
- ✓ Nefes almayı kesmeyin, nefesinizi sakın bir şekilde burnunuzdan alıp, ağızınızdan verin. Formunuz bozulduğu anda hemen hareketi sonlandırın.
- ✓ Unutmayın, plank egzersizinden sadece "plank" yaparak sonuç alabilirsiniz!



8-LATERAL PLANK

- ✓ Yan kaslarınızı güçlendirebileceğiniz bir hareket olan lateral plank egzersizi ile karın, bel, omuz, kalça ve ön bacak kasları ile kol kaslarınızı da oldukça etkili bir şekilde çalıştırır ve güçlendirir.
- ✓ Plank pozisyonuna geçtikten sonra sağ eliniz ile gücünüzü ve dengenizi sağladıktan sonra yavaşça dönerek yan plank pozuna geçin.



- ✓ Düz ve dengede olduktan sonra sol kolunuzu yukarıya kaldırın ve 15 saniye bu pozisyonda kalın. Başlangıç pozisyonuna dönün.
- ✓ Diğer tarafınıza aynı hareketi uygulayın.

NE SIKLIKTA VE KAÇ TEKRAR ?

Bu çalışmaları iki günde bir veya haftada 3 kez yapmanızı öneririz. Gerçek set ve tekrar sayısı mevcut kondisyon seviyenize bağlıdır. Herhangi bir kuvvet antrenmanı yapmadıysanız, yavaş başlayın ve temel gücünüzü belirlemek için ilk ayı değerlendirin. Daha güçlü hissettiğinizde, kendi hızınızda ilerleyebilirsiniz.

Kaç tekrar ? İdeal olarak, son tekrarlar çok zor olana kadar her egzersizi yapmayı sürdürmelisiniz. Kasın maksimum fayda sağladığı durum budur. Yaptığınız tekrar sayısına bağlı olarak, aslında kas gelişiminin farklı yönleri üzerinde çalışıyorsunuz. Bir egzersizin 12-15 tekrarını bitirmek için mücadele ederken, **patlayıcı kuvvet** inşa edersiniz. 20-25 tekrar yaparken, **kas dayanıklılığı** inşa ediyorsunuz. “kuvvet” terimi genellikle patlayıcı, atletizmle ilgili hareketleri yürütme yeteneğini tanımlamak için kullanılır. Kişi daha ağır ağırlık ve daha az tekrar kullanarak “kuvvetini” artırır. Uygun ağırlıklar ile 4-6 tekrar bitirmek zor olduğunda, “kuvvetinizi” inşa edersiniz. Kuvvet antrenmanı, yıl boyunca yapılması gereken ve gelişmekte olan bedenlerde kaçınılması gereken bir şey değildir. Ancak, ilerledikçe, bunu önce eğitilmiş bir profesyonelin gözetimi altında rutininize dahil etmeyi düşünün**.

Alt vücut egzersizleri için iyi bir hedef, her egzersiz için 2-3 set ve 12-15 tekrardan oluşur. Bu kadar kolay buluyorsanız, önce tekrar sayınızı 20-25'e yükseltin. Bu kolaylaştığında, her egzersize ek setler eklemeye başlayın. Eğer 4-5 set 20-25 tekrar yapabiliyorsanız, gerçekten harikasınız demektir.

Karın egzersizleri (planklar) ile, her bir lateral plank için 45 saniyeye ve anterior plank başına 2 dakikaya kadar inşa etmenizi önerir. Birkaç seti hedefleyin. Bu hedefler hem önleyici hem de rehabilitasyon programları için aynıdır ***. Mevcut bel ağrısı olan sporcular, doktorları tarafından değerlendirilene kadar bu egzersizlerden kaçınmalıdır.

HIZLI İNCELEME:

Alt Vücut Egzersizleri:

Başlangıç 2-3 set 12-15 tekrar → ileri seviye 4-5 set 20-25 set

Anterior Plank:

120 saniyeye kadar çalışın (yaklaşık 2 set)

Lateral Plank

45 saniyeye kadar çalışın (yaklaşık 2 set)

SETLER VE TEKRARLAR HAKKINDA GENEL BİLGİ

4-6 Tekrar : Güç Antrenmanı

12-15 Tekrar : Patlayıcı Kuvvet Antrenmanı

20-25 Tekrar : Kas Dayanıklılığı Antrenmanı

ÖNERİLEN DİĞER EGZERSİZLER

1

HIP ADDUCTION-SIDELYING

Zemine yan pozisyonda yatınız.
Üstteki bacak bükülerek alt bacağın dizinin önünde zemine basmalı.
Alt bacağı ise düz ve gergin bir şekilde havaya doğru kaldırıp indirin.
Altta kalan el boynu, üstteki elde vücudu destekler pozisyonda olmalıdır.

Tekrar : 12 tekrar
Bekleme : 1 saniye
Toplam : 3 set
Set arası dinlenme: 30-45 saniye



2

ELASTIC BAND HIP EXTENSION

İki ayağınızı bileklerinizde kalacak şekilde elastik bantın içine sokunuz.
Ayakta bir sandalyeden destek alarak bir ayağınız sabit diğer ayağınız dizden
Bükülmeden gidebilğiniz kadar geriye çekip yavaşça başlangıç yerine geri getirin.
Bu şekilde iki ayağınızı da çalıştırın.

Tekrar : 12 tekrar
Bekleme: 1 saniye
Toplam : 3 set
Set arası dinlenme: 30-45 saniye



3

HAMSTRING SET

Sırt üstü uzanırken dizinizi hafif bükün ve topuğunuzu yerde ayakucunuz havada
Kalacak şekilde ayakucunuzu ileri –geri çalıştırın.
Eğer ağrı hissediyorsanız lütfen durun

Tekrar : 12 tekrar
Bekleme: 4 saniye
Toplam : 3 set
Set arası dinlenme: 30-45 saniye



4

ELASTIC BAND HIP ADDUCTION

Ayak bileklerinize, elastik bir bant takılı, şekilde gösterildiği gibi ayakta durarak başlayın.
Bir sandalyeden destek alın.
Sonra hedef bacağınızı yavaşça içeri tarafa doğru itip geri çekin
Aynı çalışmayı diğer ayağınıza da uygulayın.

Tekrar : 12 tekrar

Bekleme: 1 saniye

Toplam : 3 set

Set arası dinlenme: 30-45 saniye



5

ELASTIC BAND HIP ABDUCTION

Ayak bileklerinize, elastik bir bant takılı, şekilde gösterildiği gibi ayakta durunuz.
Bir sandalyeden destek alın.
Sonra hedef bacağınızı yavaşça dışarı tarafa doğru itip geri çekin.
Aynı çalışmayı diğer ayağınıza da uygulayın

Tekrar : 12 tekrar

Bekleme:1 saniye

Toplam : 3 set

Set arası dinlenme: 30-45 saniye



6

PRONE HAMSTRING CURLS

Yüz üstü yatar pozisyon alınız.
Çalışacak bacak, dizden bükülerek kalçaya doğru çekilir.
Aynı şekilde yavaşça yere indirilir.
Ayrıca elastik bantlarda çalışma güçlendirilebilir.
Aynı çalışmayı diğer ayağınıza da uygulayın.

Tekrar : 12 tekrar

Bekleme: 0 saniye

Toplam : 3 set

Set arası dinlenme: 30-45 saniye



7

STANDING HAMSTRING CURLS

Ayakta düz duruş pozisyonunda bekleyiniz önünüze dengenizi sağlamak için sandalye alabilirsiniz. Bu pozisyonda çalışacak ayak, kalça sıkılarak dizden bükülüp geriye kalçaya doğru çekilip tekrar başlangıç pozisyonuna gelinir. Çalışma diğer ayak içinde aynı şekilde uygulanır.

Tekrar : 12 tekrar

Bekleme: 1 saniye

Toplam : 2 set

Set arası dinlenme: 30-45 saniye



8

PRONE HIP EXTENSION-BENT

Yüz üstü yatar pozisyon alınız.

Çalışacak ayak dizden 90 derece bükülür.

Kalça kaslarınızı sıkın ve bacağınızı yerden yaklaşık 6 cm kaldırın.

Bu şekilde yaklaşık 3 saniye bekleyiniz ve tekrar başlangıç pozisyonuna geliniz.

Bu egzersizi diğer bacak için de tekrarlayınız

Tekrar: 12 tekrar

Bekleme: 3 saniye

Toplam : 3 set

Set arası dinlenme: 30-45 saniye



9

QUADRUPED HIP EXTENSION

Emekleme pozisyonuna gelin.

Kollar omuz genişliğinde, dizler kalça genişliğinde yere dik formda olun.

Omuriliğinizin tamamını oklava gibi düz tutun.

Hareket sırasında bütün vücudunuzu sıkı ve gergin tutun.

Çalışacak bacak, topuk havayı gösterecek şekilde dizden bükülerek yukarı kaldırılır ve yavaşça geri getirilir.

Kaldırdığınız bacağının arka kısmını düşünerek yapmaya özen gösterin.

Diğer ayağa da aynı çalışma uygulanır.

Tekrar : 12 tekrar

Bekleme: 1 saniye

Toplam : 2 set

Set arası dinlenme: 30-45 saniye



10

PRONE HIP EXTENSION

Yüz üstü yatar pozisyon alınız.

Çalışacak ayak, dizden bükülmeden gergin şekilde yerden kaldırılıp 2 saniye bekletilip indirilir.

Çalışma diğer ayağa da aynı şekilde uygulanır.

Tekrar : 12 tekrar

Bekleme: 2 saniye

Toplam : 3 set

Set arası dinlenme: 30-45 saniye



11

WALL SQUATS OR BALL SQUATS

Sırtınızı bir duvara yaslayın.

Ayaklarınızı duvardan yaklaşık 45 cm uzakta ve omuz genişliği kadar açık konuma getirin.

Kollarınızı yanlarınızda yada göğüs kafesinde çapraz tutun .

Uyluklarınız yere paralel olana kadar vücudunuzu çömelme pozisyonuna indirin.

Dizler ,ikinci ayak parmağıyla aynı hizada olmalıdır ve asla ayak parmaklarının hizasını geçmemelidir.

Yine aynı şekilde yavaşça duvara yaslanarak ayağa kalkılmalıdır.

Duvar teması asla kesilmemelidir.

Bu çalışma vücutla duvar arasına pilates topu olarak ta yapılabilir.

Tekrar : 12 tekrar

Bekleme: 1 saniye

Toplam : 3 set

Set arası dinlenme: 30-45 saniye



12

BİRD -DOG

Ellerinizi ve ayak parmak uçlarınız yere bakacak şekilde diz üstü emekleme pozisyonu alınız.

Sağ kol, sol bacakla ile birlikte koordineli olacak şekilde uzatabileceğiniz noktaya kadar uzatın.

Aynı çalışmayı diğer kol ve bacak içinde aynı şekilde uygulayınız.

El ve ayağınız havadayken iki-üç saniye kadar bekleyin ve diğer bacağına geçin.

Tekrar : 8 tekrar

Bekleme: 3 saniye

Toplam : 3 set

Set arası dinlenme: 30-45 saniye



13

BRIDGES PROGRESSION I- HAMSTRING CURLS

Yerde sırt üstü yatıyorken, ayağınızın topuklarının altına bir pilates topu yerleştirin. Sonra kalçanızı kaldırın. Topu kalçanıza doğru dizlerinizi bükerek topuklarınızla çekin.

Tekrar: 8 tekrar
Bekleme: 1 saniye
Toplam : 2 set
Set arası dinlenme: 30-45 saniye



14

BRIDGES ON BENCH – (ABDUCTOR MAGNUS BRIDGE)

Sırt üstü yere yatınız. Ayaklar, dizden doksan derece bükülü havaya kaldırılıp; ayaklarında altına bir sehpa\bank yerleştirilir. Eller yanda yada göğüste çapraz konumlandırılabilir. Kalça mümkün olduğu kadar yukarı kaldırılır. 2 saniye beklenip indirilir.

Tekrar : 1 tekrar
Bekleme: 2 saniye
Toplam : 1 set
Set arası dinlenme: 30-45 saniye



15

BRIDGES PROGRESSION III- SINGLE LEG

Yerde yatarken, ayak topuklarınızı bir pilates topu üzerine yerleştirin. Ardından bir ayağınızı havaya kaldırın. Pilates topu üzerindeki ayağınızı kendinize çekerek topu kalçanıza doğru yaklaştırıp itin. Aynı çalışmayı diğer ayağınıza da uygulayın.

Tekrar : 8 tekrar
Bekleme: 2 saniye
Toplam : 2 set
Set arası dinlenme: 30-45 saniye



16

FRONT SQUAT

Barı, ön omuzunuza gelecek şekilde oturtun her iki elinizle barı vücudunuza sabitleyin.

Ayaklarınızı omuz genişliğiniz kadar açın. Ayak parmak uçlarınızı karşıya bakmalı.

Nefes alarak çöelmeye başlayın.

Üst bacağı (diz ve kalça arası) yere paralel oluncaya kadar çömelin. Çömelme anını yavaş yaparsanız hamstring yani arka bacak kasları daha etkin şekilde çalışacaktır. Hızlı yaparsanız bir gelişme sağlayamazsınız.

Son noktaya geldiğinizde nefes vererek orta hızda kontrollü bir şekilde yükselmeye başlayın. Tepe noktaya geldiğinizde bekleme yapmadan nefes alarak tekrar inişe geçin.

Front squat yaparken öne doğru eğilmemelisiniz. Sırtınızı daima dik tutmalısınız. Dengenizi daha stabil hale getirmek ve daha çok ön bacak adalelerini çalıştırmak için topuklarınızın altına bir takoz koyabilirsiniz.

Tekrar : 8 tekrar

Bekleme: 1 saniye

Toplam : 3 set

Set arası dinlenme 45- 60 saniye



17

HIGH BAR BACK SQUAT

Ayakların omuz genişliğinde açık olsun ve ayak parmaklarını yaklaşık 30 derece kadar dışa çevir.

Squat pozisyonunda çömelerek barın altına gir ve barın birbirine yaklaştırdığın kürek kemiklerinin üstünde yer alan kaslara oturmasını sağla.

Bakışların düz ileri baksın ve boynunun arkası sıkışmasın. Omuzlar dik ve göğüsler de yukarıda olsun. Barı, bileğini bükmeyecek şekilde ve baş parmaklarıyla diğer parmakların aynı hizada olacak şekilde kavra.

Ardından barı kaldır ve önce sağ, sonra sol ayağınla bir adım geriye git.

Derin bir nefes al ve tıpkı bir sandalyeye oturuyormuş gibi kalçalarını yere doğru çök.

Alçalırken dizlerin dışarı doğru olsun, içeri dönmesine kesinlikle izin verme. Kalçaların en az dizlerine paralel olacak kadar çök.

Yeniden yükselirken, kalçalarını kasarak yukarı doğru kaldır. Aynı zamanda topuklarıyla yeri iterek yüksel.

Tekrar : 12 tekrar

Bekleme: 1 saniye

Toplam : 3 set

Set arası dinlenme: 45-60 saniye



18

ROMANIAN DEADLIFT (RDL) - KETTLEBELL DUMBLE OR BAR

Romanian Deadlift hareketi ; ayaklar omuz genişliğinde açık ve kollar tamamen sarkık konumdayken yerdeki bar 'ı üst bacak seviyesine kaldırmak ve yere 5 cm ye kadar indirip tekrar dik konumda olduğumuz yere kadar kaldırmak suretiyle yapılan, birden çok kas grubunu aynı anda çalıştıran oldukça faydalı, birincil olarak sırt, ikincil olarak bacak ve kalça egzersizdir.

Çalışma esnasında bar her zaman bacağımıza temas etmelidir.

kalça kaslarımızı sıkmalıyız.

Ağırlığınızı kendinize göre ayarlayabilirsiniz.

ağırlıksız ve ya bu çalışmayı sadece kettle dambıl yada boş barla da yapabilirsiniz

Tekrar : 12 tekrar

Bekleme: 1 saniye

Toplam : 3 set

Set arası dinlenme: 45-60 saniye



19

DEADLIFT

Romanian deadliftte benzer ama bundaki farklılık her defasında barı yere bırakmamız ve barı kaldırış hızımızdır. Ayrıca duruş pozisyonumuzada dikkat etmemiz gerekmektedir.

Tekrar : 1 tekrar

Bekleme: 1 saniye

Toplam : 1 set

Set arası dinlenme: 45-60 saniye



20

FLOOR ECCENTRIC GLUTE- HAM RAISES

Dikkat: Eğer dizlerinizde bir ağrı hissederseniz lütfen hareketi yapmayı bırakın!

Dizlerinizin üstüne çökün.

Arkadan ayaklarınızı sabitlemek oldukça önemlidir.

Kendinizi, yere doğru yavaş yavaş indirin ve yine yavaş yavaş başlangıç pozisyonuna gelin.

Tekrar : 12 tekrar

Bekleme: 1 saniye

Toplam : 3 set

Set arası dinlenme: 30-45 saniye

