



SPOR YAPIYORUZ



Hızlı koşmak, sert şutlar atabilmek için kuvvetli bacaklara; sert servis atabilmek için kuvvetli kollara; hızlı yüzmek içinse her ikisine birden gereksiniminiz var. Kuvvet antrenmanları yaparak kaslarınızı ve kemiklerinizi kuvvetlendirebilirsiniz.

Kuvvetimi Nasıl Geliştiririm?

Kuvvet antrenmanları, genel anlamda yapılabileceği gibi, her spor dalına uygun olarak da yapılabilir. Zaten hangi sporla uğraşıyorsanız, ilgili kasların geliştirilmesi büyük yarar sağlar. Örneğin, tenis için kol kaslarının kuvvetli olması gerekir. Kol kaslarını kuvvetlendirmeden yapılan vuruşlar, kaslarda sakatlanmaya neden olabilir.

Kas büyümesi ve kuvvetlenmesi, testosteron hormonlarının salgılanmasıyla ilişkilidir. Bu da yaklaşık 9 - 10 yaşlarında başlar. Bu hormon, erkeklerde daha çok salgılandığından onların kasları kızlarınkinden daha kuvvetli olur. Testosteron hormonunun daha az salgılandığı yaşlarda erkek ve kızların kuvvetleri birbirine yakındır.

Kas kuvvetlendirme çalışmalarında başlangıçta yerçekimine karşı vücut ağırlığıyla yapılanlar en uygunları. Bu tür çalışmalar, 10-12 yaşlarına kadar sürdürülebilir. Bu yaşlardan sonra "sağlık topu" adı verilen özel topa hafif ağırlık çalışmaları yapılabilir. Halter kaldırma gibi ağırlık çalışmalarınaysa, 15 yaşından sonra başlamak daha doğru. Bunun önemli bir nedeni var. Büyüme sırasında kemiklerin

ucundaki kıkırdaklar çok fazla yük altına girerse kemik büyümesi yavaşlar. Başka bir deyişle, büyüme döneminde ağırlık çalışmaları boy uzamasını yavaşlatır. Bu nedenle 15 yaşına kadar yapılan kuvvet çalışmalarında ağırlık kullanılmaması gerekir. Üstelik 15 yaşına kadar kaslar, gelişiminin önemli bir dönemini geçirmiş olur. Sonuç olarak vücut ağırlık kaldırmaya hazır hale gelir. Kuvvet geliştirmek amacıyla yapılabilecek pek çok hareket var. Bunlardan herkesin yapabileceği hareketlerse şınav, mekik, çakı, çömeltme gibi uygulamaları kolay olanlar. Şınavla omuz, göğüs ve kol kaslarımızı, çakıyla karın ve bacak kaslarımızı, mekikle karın kaslarımızı, çömelmeyle de bacak kaslarımızı kuvvetlendirebiliriz. Peki, bu hareketler doğru biçimde nasıl yapılır? Şınav için önce yüzümüz yere





Vücut ağırlığıyla yapılan çeşitli kuvvet geliştirme egzersizleri. Bu egzersizleri, ok yönünde ileri - geri ya da aşağı - yukarı yapabiliriz. Vücut üzerindeki kırmızı bölgelerse hangi kasların çalışacağını gösteriyor.

bakacak biçimde uzanmamız gerekir. Kollar omuz hizasında yere dayalı durur. Kolları bükerek burun yere yaklaşacak kadar değecek hareket ilerletilir. Daha sonra kollar düzleştirilerek tekrar yükselir. Bu arka arkaya aynı şekilde sürdürülür. Bu hareket ilk yapılmaya başlandığında kollar zayıf olabilir. Bu da vücudu kaldırmada zorluk yaratır. Bu durumda yarım şınav denen hareketi uygulayarak, kollarınızı kuvvetlendirebilirsiniz. Yarım şınavda, tüm vücut yerine, yalnızca belin üst kısmı kaldırılır.

Mekik hareketinde önce sırtüstü uzanılır. Eller çapraz biçimde göğüs üzerinde konur. Ayakları yerden kaldırmadan, vücudun üst kısmını belden yukarı bükerek hareket tamamlanır. Ayakları yerden kaldırmamayı başarmak, başlangıçta zor olabilir. Böyle bir durumda ayaklarınız, bir koltuğun altına sokabilir ya da birisinden yardım isteyebilirsiniz. Bu hareketi ellerinizi başınızın arkasına koyarak yaparsanız çok dikkat etmeniz gereken bir konu var. Ellerinizle boynu itme-

meniz gerekiyor. İterseniz boyun omurlarınız zarar görür.

Çakı hareketinde de mekikte olduğu gibi sırtüstü yatılır ve bacaklar yukarı kaldırılır. Mekikte vücudun üst kısmı hareket ettirilken, çakı hareketinde alt kısım hareket ettirilir.

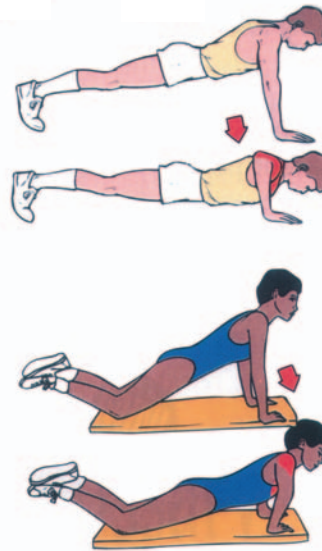
Çömelleme hareketinde bacaklar omuz hizasında açılır, kollar öne doğru uzatılır ve yavaşça oturulup kalkılır. Başlangıçta epey zorluk çekebilirsiniz; ama yararını sonradan görürsünüz. Tüm bu hareketleri setler halinde yapmak kolay yorulmayı önler ve kasların verimli çalışmasını sağlar. Örneğin şınav hareketinde, bir defa inip kalkmaya 1 şınav diyelim. 8 defa arka arkaya yapıp kısa bir süre dinlenelim. Bunu da 3 defa tekrarladığımızda (3 x 8) bir set yapmış oluruz. Güçlendikçe de 3 x 10, 3 x 12, 3 x 15 gibi artırarak devam ettirebiliriz.

Yukarıda kısaca sözünü ettiğimiz kuvvet geliştirici hareketleri yapmadan önce, her egzersiz öncesinde olduğu gibi, ısınma, esneme ve germe hareketlerini yapmayı unutmayınız. Biliyorsunuz, yeterince ısınmadan egzersiz yapmak kaslarınıza zarar verebilir. Bu konuya Mayıs 2004 sayımızda ayrıntılı olarak değinmiştik.

Kuvvet geliştirici egzersizleri yapmak için belirli bir zaman yok. Ancak, yaz tatilinden sonra ya da yapacağınız spor dalının antrenmanlarına başlamadan önce bunları yapmak daha yararlı olur.

Ayrıca bu tür egzersizleri haftada en az 3 gün, 30 - 45 dakika süresinde yapmak yeterli.

Unutmayın: Kuvvet egzersizleri yaparken amaç, kaslarınızı geliştirmek, fiziksel yeterliliğinizi artırmak ve becerilerinizi geliştirmek. Bu nedenle hareketleri fazla zorlanmadan yapmak çok önemli.



Başlangıçta zor gelen şınav hareketi (üstte), Yarım şınavla (altta) kollar güçlendirilinceye kadar yapılabilir.

Düzeltilme: Geçen sayımızda yayımladığımız Haydi Kona'ya yazısında, servis hızları yanlışlıkla mil/saat cinsinden verilmiştir. Bu hızların km/saat türünden karşılıkları, saatte 246 km ve Bu yanlışlığı düzeltir, özür dileriz.

Bülent Gözcelioğlu

Kaynaklar
Fahey T., Insel P., Roth
W., Fit and Well., Mayfield
Publishing California

