

# **Özel Kurum ve Kuruluşlarda Spor Yönetimi**

## **Madde 7**

**Spor Bilimleri Anabilim Dalı**

# Madde 7

## Spor Salonu Veya Spor Merkezlerinde Bulunması Zorunlu Spor Araç – Gereçleri Madde – 7

7.1. Çalışma sırasında, çalışma gurubunda bulunan sporcu sayısına yetecek kadar spor araç gereçlerinin bulundurulması zorunludur. Bu araç – gereçler:

### 7.1.1. Mide ve bel kasları için:

7. 1.1.1. Sit – Ups mekik sehpası : 2 adet.

7. 1.1.2. Romen chair mekik sehpası : 1 adet.

7. 1.1.3. Heyper extension – bel için : 1 adet.

7. 1.1.4. Çiftli twister : 1 adet.



## Madde 7

### 7.1.2. Göğüs kasları için:

- 7. 1.2.1. Bench sehpası – bar koymalı : 2 adet.
- 7. 1.2.2. Bench sehpası – düz : 2 adet.
- 7. 1.2.3. Incline bench sehpası – üst göğüs kası için : 1 adet.
- 7. 1.2.4. Decline bench sehpası – alt göğüs kası için : 1 adet.
- 7. 1.2.5. Ayarlı bench sehpası – alternatif çalışmalar için: 1 adet.
- 7. 1.2.6. Butter fly ( polaris ) : 1 adet.
- 7. 1.2.7. Cable crossover – göğüs ve kol kasları için : 1 adet.



# Madde 7

## 7.1.3. Koltukaltı ( kanat ) kasları için:

7. 1.3.1. Pulldawn ( lat machine ) : 1 adet.

7. 1.3.2. Chins ( barfiks ) ve dips beraber veya ayrı ayrı: 1 adet.

7. 1.3.3. Rowing machine : 1 adet.

## 7.1.4. Omuz kasları için:

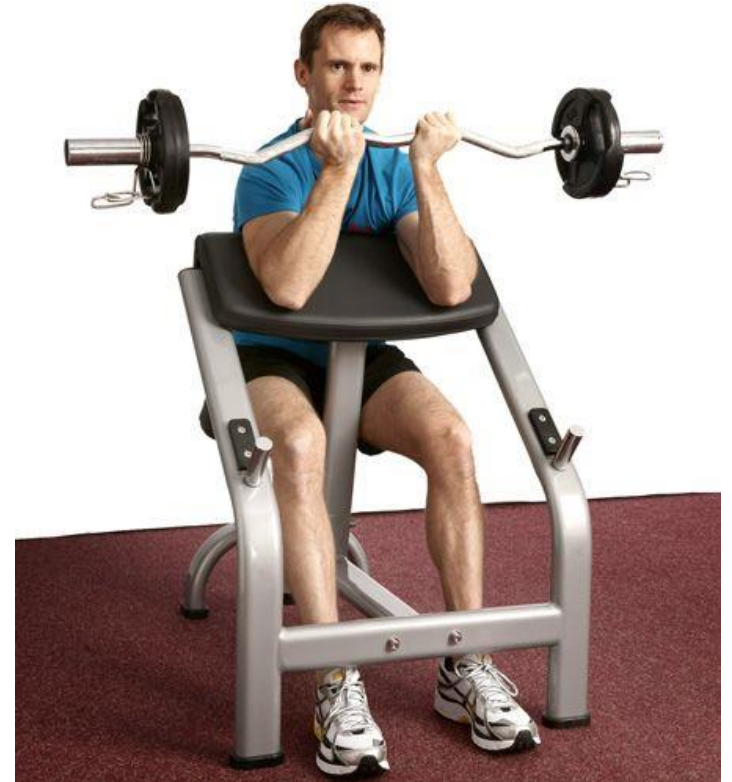
7. 1.4.1. Multi press machine / scholder press machine : 1 adet.



# Madde 7

## 7.1.5. Kol kasları için:

7. 1.5.1. Scot curl – ön kol için : 1 adet.  
7. 1.5.2. Serbest ağırlıklar, küçük dumbell : 1 Takım – 5 kg. dan 25 kg.'a kadar.  
7. 1.5.3. Uzun bar : 3 adet.  
7. 1.5.4. Kısa bar : 3 adet.  
7. 1.5.5. Serbest ağırlıklar:  
1 kg. : 2 adet.  
2.5 kg. : 4 adet.  
5 kg. : 8 adet.  
10 kg. : 8 adet.  
20 kg. : 10 adet.



# Madde 7

## 7.1.6. Bacak kasları için:

- 7. 1.6.1. Leg curl machine – arka bacak kasları için : 1 adet.
- 7. 1.6.2. Leg extension – ön bacak kasları için : 1 adet.
- 7. 1.6.3. Squat sehpası – ön bacak kasları için : 1 adet.
- 7. 1.6.4. Leg press machine – ön bacak kasları için : 1 adet.
- 7. 1.6.5. Hack squat machine – ön bacak kasları için : 1 adet.
- 7. 1.6.6. Total hip machine – iç bacak ve basen için : 1 adet.

## 7.1.7. Baldır ( calf ) kasları için:

- 7. 1.7.1. Standing calf machine : 1 adet.
- 7. 1.7.2. Seated calf machine : 1 adet.



# Madde 7

## 7.1.8. Kalp sağlığı için cardio aletleri:

7.1.8.1. Nabız lerli bisiklet : 2 adet.

7.1.8.2. Nabız lerli yürüyüş bandı : 2 adet olarak bulundurulması zorunludur. Bu araç – gereçler nitelik ve nicelik açısından, zamanın gerektirdiği koşullara uygun olarak Federasyonca yeniden düzenlenebilir.

