

A black silhouette of a muscular man in a bodybuilding pose, flexing his right bicep. He is standing on a blue base, leaning against a grey wall on the left. The background is a light grey gradient.

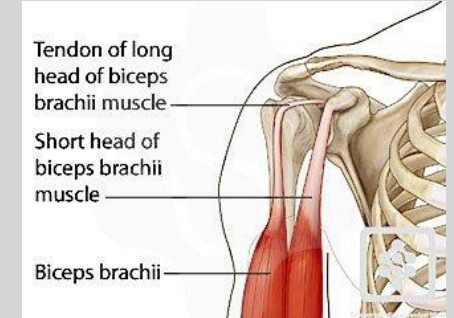
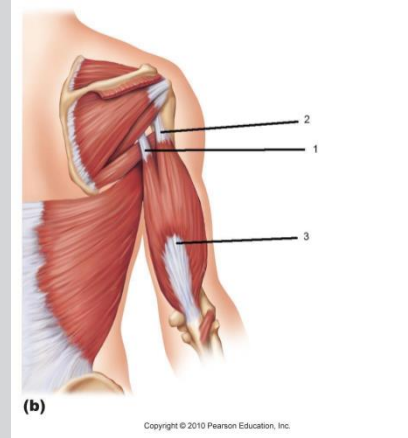
AKTİF HAREKET SİSTEMİ

Kas Biçimleri ve Tipleri

- Kas sistemi şekilleri ve büyüklükleri farklı 400 kadar kasta oluşmaktadır

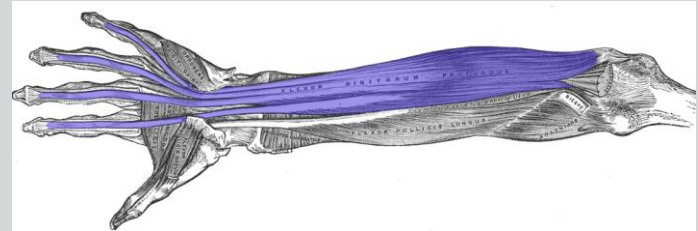
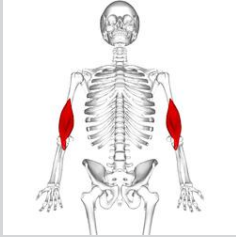
Origin noktalarına göre.

- Tek başlı kaslar.
- İki başlı kaslar
- Üç başlı kaslar
- Dört başlı kaslar



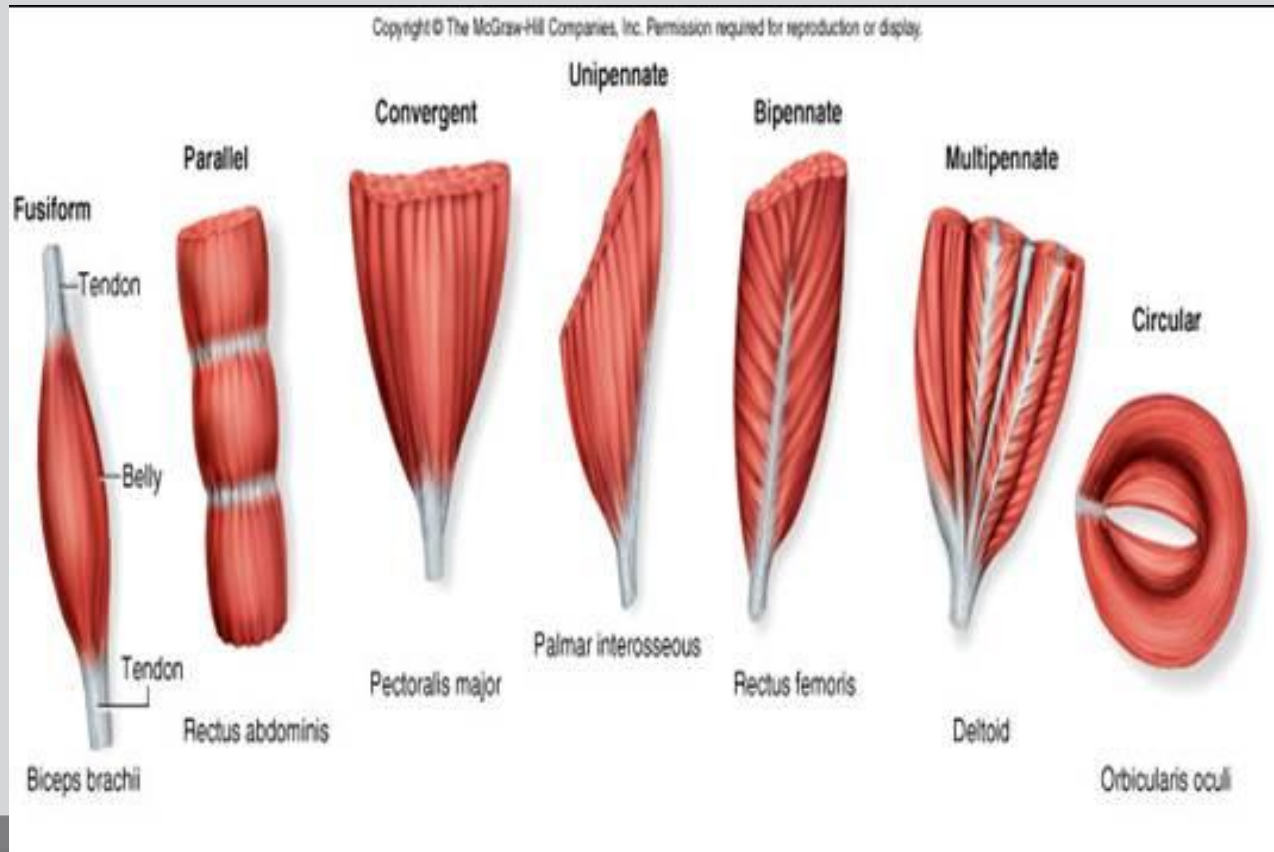
Kas Biçimleri ve Tipleri

- Tendonun üzerinden geçtiği eklaem sayısına göre
 - Uniarticular- bracialis
 - Biarticular- sartorius
 - Multiarticular- Flexor digitorum profundus



Kas Biçimleri ve Tipleri

- Kas liflerinin sıralanma düzenine göre



Kas mekaniđi

- Kas lif demetlerinin uzunluđu
 - Paralel lifler uzun mesafeli dikey kaldırığu vardır
 - Binpennat lifler kısa mesafeli dikey kaldırıs yaparlar ama kuvvet fazladır
 - Mekanik özdüzenleme
 - Bađlangıç sonlnama ve dönme eksenini



Bir kasın dikey kaldırışı , kas lifi demetlerinin uzunluğu ve insertion açısı ile orantılıdır

- Bir kas en fazla dinlenme uzunluğunun yarısı kadar kısalabilir. Flamentlerin mekaniği yuzunden ek kısalma mumkun değildir.



Origin –insertio ve dönme ekseni

Origin-sabit nokta

Insertion- hareketli

Kasın origin ve insertionu bilinirse
yaptırıldığı hareket tahmin edilebilir.

Eklemin dönme ekseninin önünde
yeralan kaslar ekstansiyon arkasında
bulunurlar ise fleksiyon yaptırırlar



Kasların isimlendirilmesi

- Yaptırdığı harekete göre-fleksör
- Tutunduğu kemiğe göre- strencloidomastoid
- Çekme yönüne göre- oblique
- Konumuna göre-radialis-ulnaris
- Ölçüsüne göre-
- Şekline göre-teres (silindirik)- trapez(dört kenarlı)
- Yapısına göre-triceps,biceps



Govdenin Pasif Hareket Sistemi

- Govdenin iki önemli işlevi vardır
- çeşitli organ sistemlerini korur
- Başı destekler ve ektremitelerin temel hareketlerini sağlar
- Govdenin iskelet sistemi
- Thorax
- Vertabral colon
- Pelvis kemeri



Gövdenin aktif hareket sistemi

- abdominal ve dorsal kaslar gövdeyi destekler
- Abdominal kaslar birkaç yassı kas tabakasından oluşur
- Thoraks'dan pelvis'e uzanır
- Dorsal kaslar farklı, uzun ve kısa kaslardan oluşur



Anterfleksiyon

- Gövdenin öne flexion genişliği,
- antogonistlerin ve omurganın bağ esnekliğine
- Vertabral eklemlerin hareketliliğine
- primer Agonistlerin kuvvetine bağlıdır

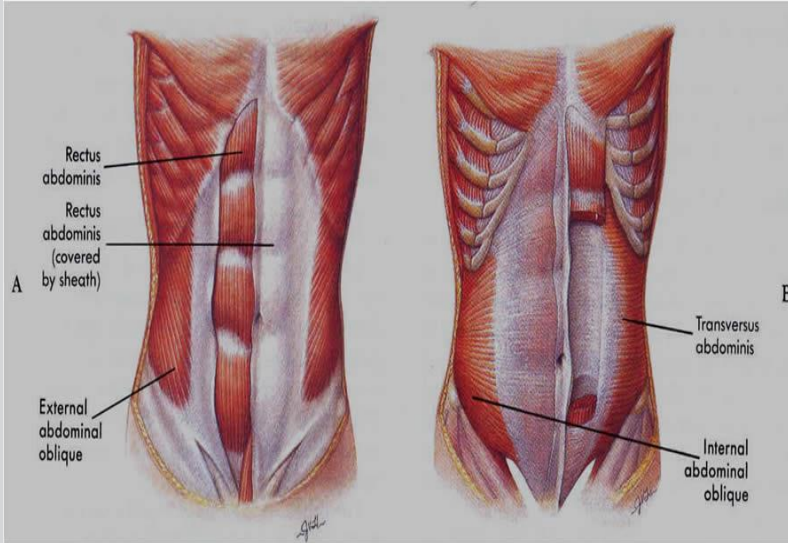


Dorsifleksion

- Karın kaslarının esnekliği
- İliofemoral bağın esnekliği
- Omurga eklem hareketliliđi



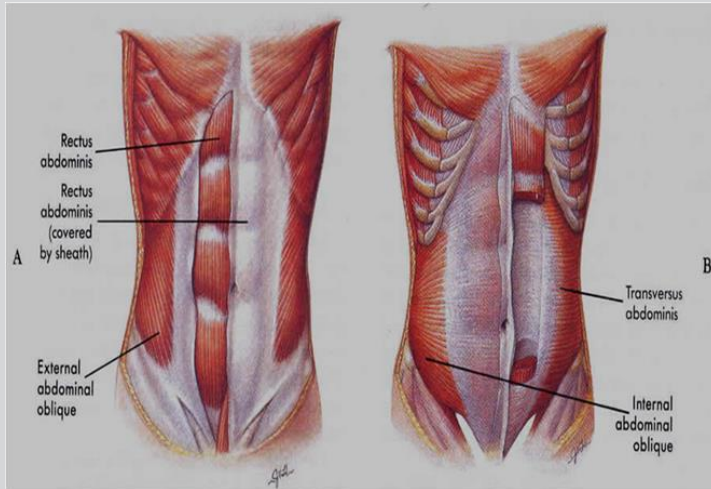
Rectus abdominis



- O: 5-7 kostal cartilage ve processus xyphoideus
- I. Pubis
- F:Gövdeyi öne geriye çeker
- İyi gelişmez ise lombar lordoz'a neden olur

External Obliq

- O: 5-12 kosta
- I: crista ilaca,inguinal bağ, tuberculum pubicum,linea alba
- F:Tek taraflı uyarıldığında gövdenin aynı yöne flexiyonu ve karşı yöne rotasyonun sağlar



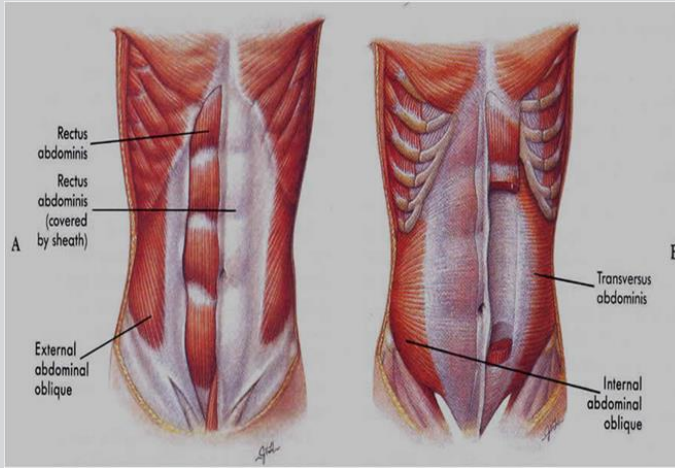
Internal obliq

O: illium

I: linea alba 9-12. costa

F:tek taraflı

uyarıldığında gövdenin lateral flexionun ve uyarılan tarafa doğru rotasyonun sağlar. Çift taraflı uyarıldığında ise öne flexion.



Transver Abdominis

- O: 7-12 costa, crista iliaca
- I: linea alba
- F. Karın iç basıncını artırır

