

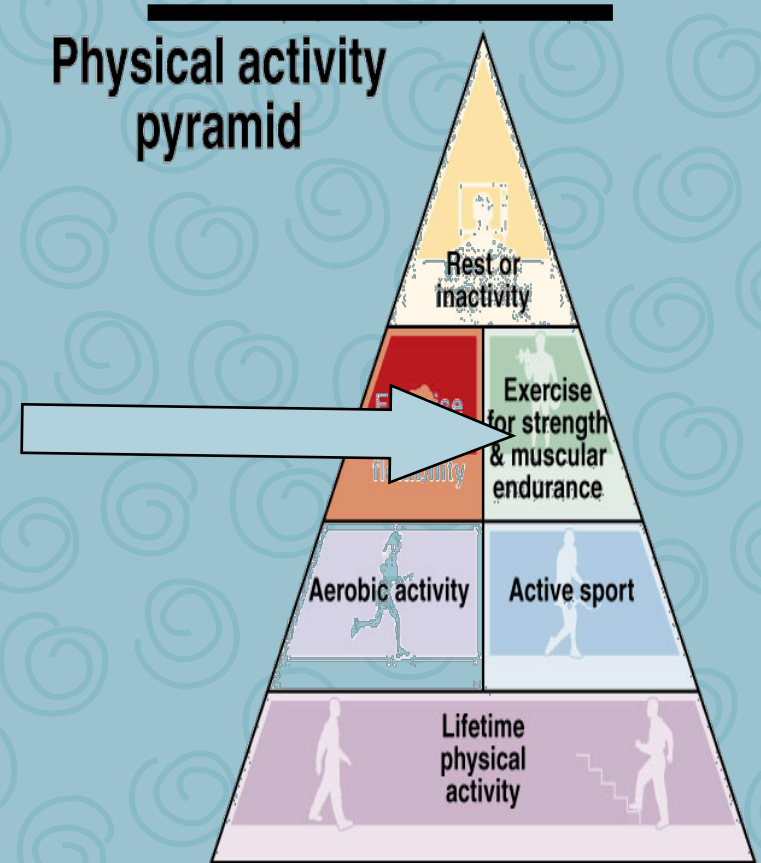
# KAS UYGUNLUĐU

Doç. Dr. Ferda Gürsel

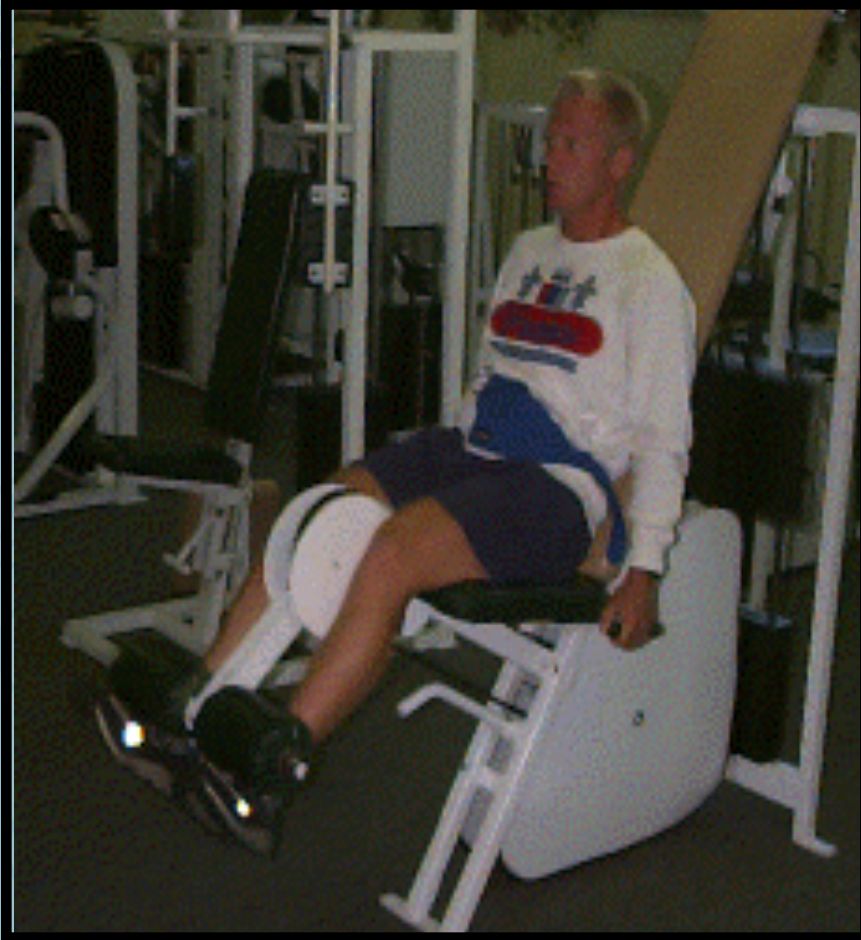
# KAS UYGUNLUĐUNUN SAĐLIK ÜZERİNE YARARLARI

Kassal kuvvet ve dayanıklılık kas uygunluğunu destekler ve sağlık için önemlidir.

- Sırt problemlerinden korur.
- Sakatlanma riskini azaltır.
- Osteoporosis riskini azaltır.



# KAS UYGUNLUĐUNUN DİĐER YARARLARI



- İyi bir görünüm
- Kendini iyi hissetme
- Geliştirilen performans

# KAS KUVVETİ

- ❑ Büyük ağırlıkları kaldırabilme yeteneği
- ❑ Büyük kuvvetlere karşı koyma yeteneği





# RELATİVE KUVVET

- ❑ Kişinin kaldırdığı ağırlığın vücut ağırlığına bölünmesi ile bulunur
- ❑  $\text{Relative Kuvvet} = \frac{\text{Kaldırılan ağırlık (lb.)}}{\text{Vücut ağırlığı (lb.)}}$

# KAS DAYANIKLIĞI

- ▣ Tekrarlı kas kasılmalarına karşı koyma



# DİRENÇ ANTRENMANLARI PRENSİPLERİ

- ❑ Normal üstü yükleme
- ❑ Gittikçe ilerleme
- ❑ Özel olma
- ❑ Dinlenme ve yenilenme



# KAS UYGUNLUĐU İLE İLGİLİ GERÇEKLER

- ❑ Herkes kuvvet ve dayanıklılığını artırabilir
- ❑ Herkeste bu artış aynı olmaz (genetik yatkınlık)
  - Kırmızı ve beyaz fast twitch fibrillere sahip olmak



# DİRENÇ ANTRENMANLARI İLE İLGİLİ HURAFELER.

- ❑ Ağrı yoksa gelişim yok.
- ❑ Yağlar kaslara dönüştürülür.
- ❑ Kullanılmaz ise yağlar kasa dönüşür.
- ❑ Kuvvet antrenmanları kadınlarda erkeksi görünüme sebep olur.



# DİRENÇ ANTRENMANLARI İÇİN FIT

**F**

Hangi sıklıkta

Ne kadar  
direnç?

**I**

**T**

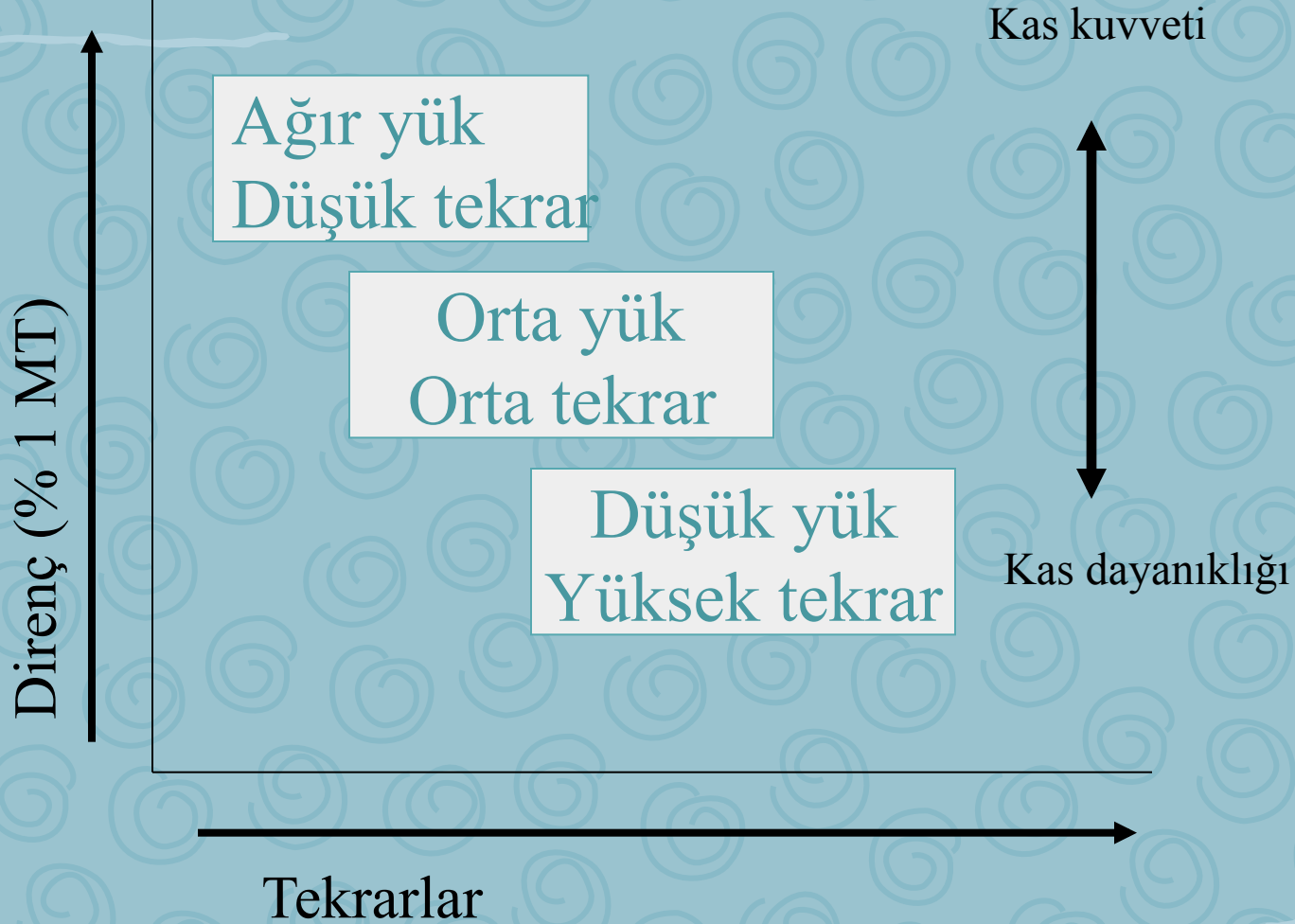
Kaç set?



# FIT

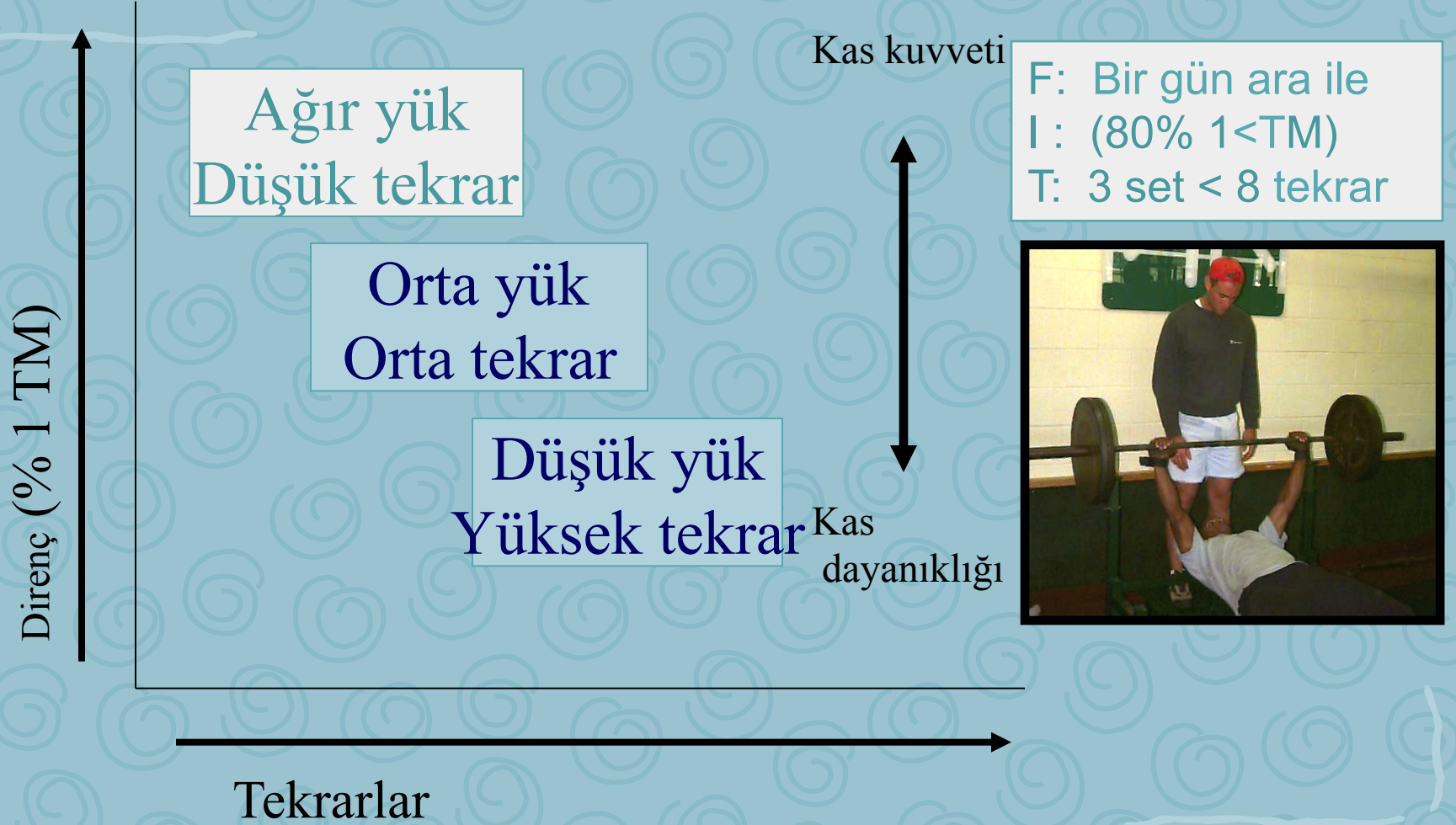
<b>Sıklık</b> (Gün )	Genç yetişkin 50 yaş üstü	haftada 2-3 haftada 2-3
<b>Yoğunluk</b>	Genç yetişkin 50 yaş üstü	%40-60 IRM %30-50 IRM
<b>ZAMAN</b> (Tekrar)	Genç yetişkin 50 yaş üstü	1 Set 8-12 1 Set 10-15

# TEKRARLARIN SÜREKLİĞİ

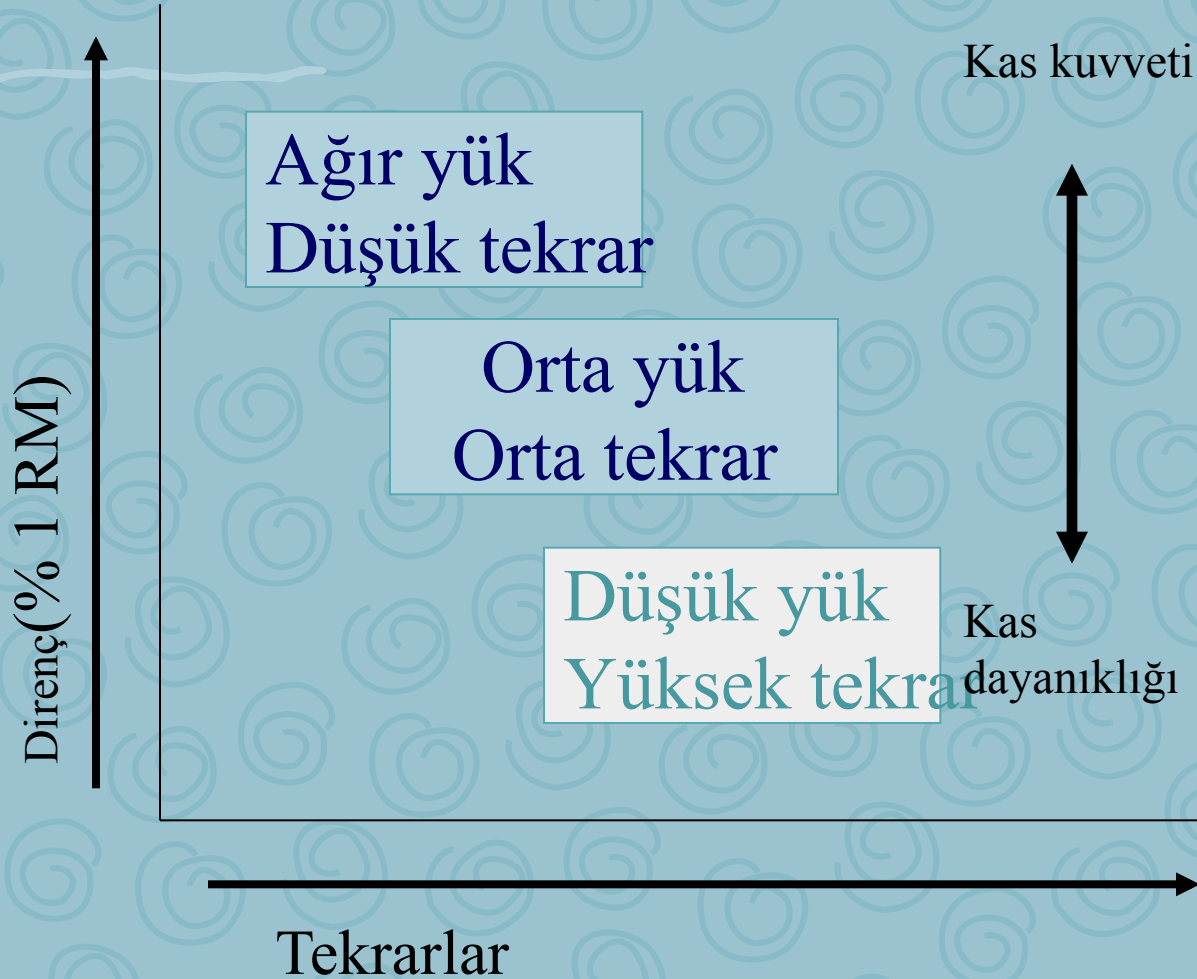




# KASSAL KUVVET



# KAS DAYANIKLIĞI



F: Bir gün ara ile  
I : 40-60% 1TM  
T: 2-5 set 15-25 tekrar

# STİMULUS FOR OVERALL MUSCLE FITNESS



# DİRENÇ ANTRENMAN PROGRAMI

- ▣ Hedef Belirleme
- ▣ Program tipi
- ▣ Araç seçimi
- ▣ Kas grupları
- ▣ Egzersiz sırası
- ▣ Set formatı





# ANTRENMANDA GÖZ ÖNÜNDE BULUNDURULACAKLAR

- ❑ Yavaş başla
- ❑ İyi bir teknik kullan
  - Ağırılığı kontrollü kaldır
  - Ağırlığa karşı koyarken nefes ver
  - Geri dönüşte yavaşça nefes al
- ❑ Yenilenme için zaman ver

# KUVVETİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER

☐ Cinsiyet

☐ Yaş

☐ Anatomy

☐ Genetik

☐ Drug

– Anabolik steroids

– Büyüme hormonu