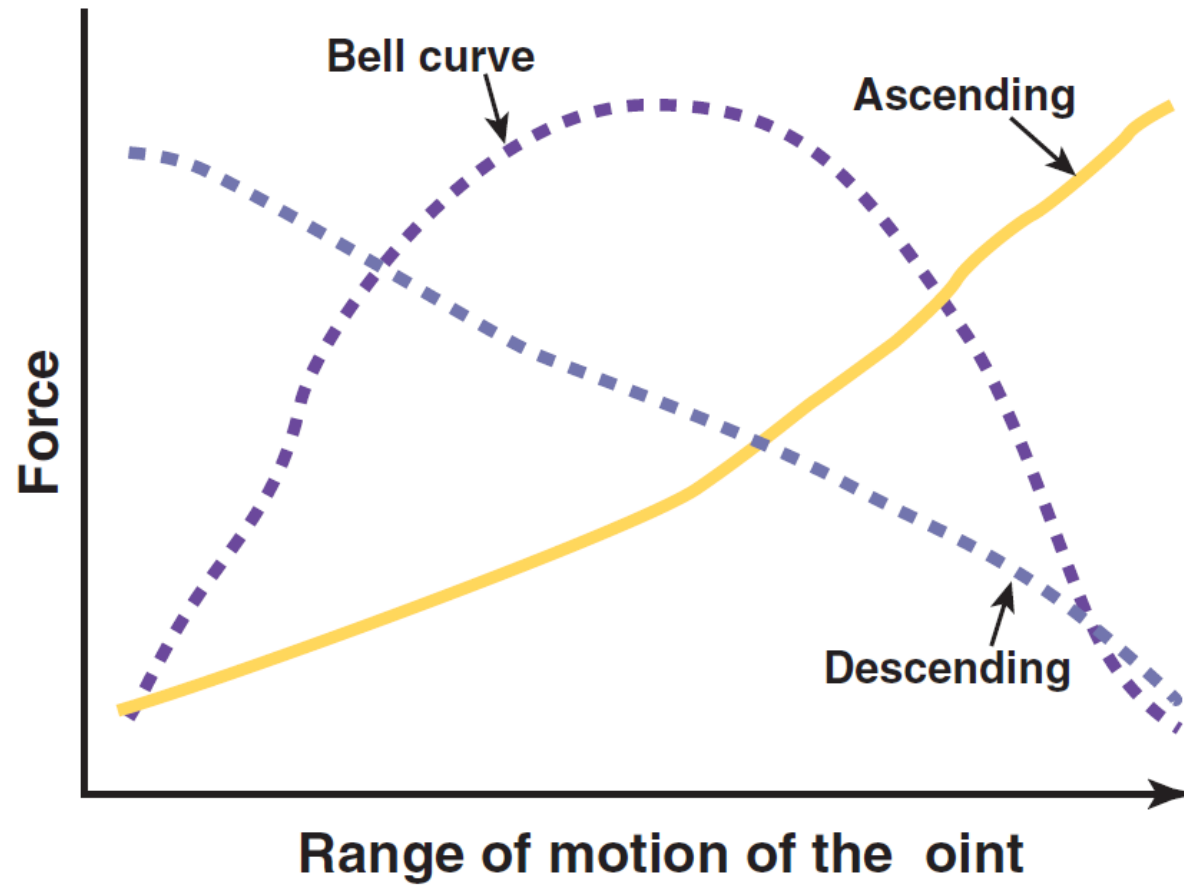


Direnç Antrenmanları - Yöntemleri (Cihazları)

- Değişken dirençli cihazlar: Bu cihazlar egzersiz sırasında tüm hareket genişliğinde belli bir direnç oluşturmakta kullanılırlar.
- Böylece kuvvet kazanımında en yüksek verim elde edileceği düşünülür.
- Bazı egzersiz makineleri ve elastic bantlar-tüpler bunlara dahildir.

Direnç Antrenmanları - Yöntemleri (Cihazları)



Direnç Antrenmanları - Yöntemleri (Cihazları)

- Kuvvet ile ilgili üç farklı eğim vardır.
- Ascending (artan): Bu tür bir eğride en yüksek kuvvet, hareket genişliğinin ilk $\frac{1}{2}$ veya $\frac{1}{4}$ 'lük kısmında ortaya çıkar. Örneğin squat.
- Descending (azalan): Bu tür bir eğride en yüksek kuvvet, hareket genişliğinin son $\frac{1}{2}$ 'lük kısmında ortaya çıkar. Örneğin upright rowing.
- Bell-shaped (çan eğrisi): Bu tür bir eğride en yüksek kuvvet, hareket genişliğinin orta kısmında görülür. Örneğin biceps curl.

Direnç Antrenmanları - Yöntemleri (Cihazları)

- Elastik bantlar çok etkili, hafif, taşınabilir yapıdadır ancak etkili olabilmesi için doğru direncin seçilmesi gerekir.
- Ayrıca bant gerildiğinde direncin sürekli artıyor olması özellikle de ascending curve hareketler tercih edildiğinde göz önünde bulundurulmalı.
- Ayrıca yapılarından dolayı ekstansiyon sırasında oluşturdukları direnç fleksiyon sırasında oluşandan düşük olacaktır.

Direnç Antrenmanları - Yöntemleri (Cihazları)

- Elastik bantlar çok etkili, hafif, taşınabilir yapıdadır ancak etkili olabilmesi için doğru direncin seçilmesi gerekir.
- Ayrıca bant gerildiğinde direncin sürekli artıyor olması özellikle de ascending curve hareketler tercih edildiğinde göz önünde bulundurulmalı.
- Ayrıca yapılarından dolayı ekstansiyon sırasında oluşturdukları direnç fleksiyon sırasında oluşandan düşük olacaktır.

Direnç Antrenmanları - Yöntemleri (Cihazları)

- Dinamik, sürekli, harici direnç cihazları: Serbest ağırlıklar, kettle balls, sağlık topları veya ağırlık makineleri bu tür kasılmayı sağlar.
- Bunların en büyük dezavantajı hareket genişliğinin tamımında maksimal bir kasılma sağlamamalarıdır.
- Bununla birlikte bu tür aletlerle yapılan antrenmanlar diğer kas gruplarının da stabilizer olarak çalışmasını sağladığından toplam iş yükünde artışa neden olur. Bu da atletik performans için önemlidir.

Direnç Antrenmanları - Yöntemleri (Cihazları)

- Bu tür antrenmanların başka bir faydası da istenilen boyutta ve farklı varyasyonlarda yapılabilir olmasıdır.
- Ayrıca özellikle serbest ağırlıklar her birey için istenilen hareket genişliğinde çalışma imkânı sağlar. Kişilerin vücut tipleri sınırlayıcı bir faktör olmaktan çıkar.

Direnç Antrenmanları - Yöntemleri (Cihazları)

- Statik direnç cihazları: Statik veya izometrik kasılma sağlayan cihazlar hareket etmeyen, kişilerin çektikleri veya ittikleri ölçüde kasılma sağlayan cihazlardır.
- Son araştırmalar izometrik kasılmalarla haftada en çok % 5 kuvvet kazanımının elde edilebileceğini göstermektedir. Bu kazanım da harekete katılan kasların sayısına, kasılmanın süresine, kasılmanın maksimal veya submaksimal oluşuna, hareketin açısına ve frekansa bağlıdır.

Direnç Antrenmanları - Yöntemleri (Cihazları)

- İzometrik kasılmalar hareketle ortaya çıkan eklem rahatsızlığına sahip kişiler için faydalı olmaktadır.
- İzometrik egzersizlerin kas grubunu 15° açığa kadar kuvvetlendirdiği düşünülmektedir. Bu neden tüm hareket genişliğinde kuvvet kazanımı sağlamak için farklı duruş pozisyonlarında çalışmak gerekir.

Direnç Antrenmanları - Yöntemleri (Cihazları)

- Diğer direnç cihazları:
- İzokinetik cihazlar tüm hareket genişliği boyunca maksimal kasılma sağlarlar. Bu en önemli avantajlarıdır. Bir tekrar sırasında hem konsantrik hem de eksantrik kasılma sağlarlar.
- Gerçek spor ortamındaki benzer açısal hızlarla çalışmaya imkân verirler.

Direnç Antrenmanları - Yöntemleri (Cihazları)

- Sabit açısal eklem hızında çalışmaya da olanak sağlarlar.
- İzokinetik cihazlar rehabilitasyon sürecinde de kullanılmaktadırlar.



Direnç Antrenmanları - Yöntemleri (Cihazları)

- Pnömatik cihazlar hem ayarlanabilir (elde tutulan butonlar aracılığıyla) hem de konsantrik ve eksantrik kasılmaya izin verir şekilde dizayn edilmiştir.
- Ayrıca egzersiz makinelerinin aksine hızı hiç azaltmadan eklem hareketleri yapılarak güç antrenmanları yapılabilir.

Direnç Antrenmanları - Yöntemleri (Cihazları)



Direnç Antrenmanları - Yöntemleri (Cihazları)

- Hidrolik egzersiz aletleri de son zamanlarda popüler aletlerden olmuştur.
- Güvenli ve zor görünmeyen aletlerdir.
- Ancak eksantrik kasılma sağlamazlar. Bu da sakatlanma riskini ve deantrene olma riskini artırır.

Direnç Antrenmanları - Yöntemleri (Cihazları)

