

Direnç Antrenmanları - Yöntemleri - Makine mi Serbest Ağırlık mı?

- Makineler kişilere özel üretilmemiştir ve her zaman her vücuda göre ayarlanamayabilir. Kişi aşırı obez, kısa, uzun vb. olduğunda makine uygun olmayabilir. Ancak serbest ağırlıklar neredeyse her duruma adapt edilebilir.
- Makineler hareket genişliğinin belli bir açısında çalışırlar. Ancak gerçek spor ortamı veya kişiye özgü belirlenen hedefler farklı bir hareket genişliğinde çalışmayı gerektirebilir ve serbest ağırlıklar bu şansı tanır.

Direnç Antrenmanları - Yöntemleri - Makine mi Serbest Ağırlık mı?

- Makineler bir kas veya kas grubunun dışındaki eklem ve kasların çalışmasını izole eder. Ancak serbest ağırlıklar harekete yardımcı kasların ve aynı zamanda stabilizörlerin çalışmasını da sağlar.

Bu durumun avantaj veya dezavantaj olacağı belirlenen hedefe bağlıdır.

Direnç Antrenmanları - Yöntemleri - Makine mi Serbest Ağırlık mı?

- Hem makinelerde hem de serbest ağırlık ile çalışırken doğru tekniğin öğretilmesi gerekir, aksi takdirde sakatlanmalar yaşanabilir. Serbest ağırlıklar bu konuda daha riskli olmasına rağmen makinelerde de sakatlanma riski bulunmaktadır.
- Ancak bazı gruplarda, yaşlılar, hamileler, çocuklar vb., makineler daha güvenli olabilmektedir.

Direnç Antrenmanları - Yöntemleri - Makine mi Serbest Ağırlık mı?

- Serbest ağırlıklar ile kuvvet kazanımı daha hızlı olmaktadır.
- Serbest ağırlıklar, pnömatik cihazlar ve hidrolik cihazlar güç artışı için de kullanılabilir.

Direnç Antrenmanları - İhtiyaç analizi

- Bir program planlamadan önce hedefler ve ihtiyaçlar belirlenmelidir. Bu nedenle antrenörün şu soruları sorması gerekir:
 - Hangi kas grupları çalıştırılmalı?
 - Hangi enerji metabolizmaları antrene edilmeli?
 - Hangi kas kasılma şekli kullanılmalı?
 - Kişinin önceki yaralanma, sakatlanma geçmişi, yatkınlığı var mıdır, nedir?

Direnç Antrenmanları - İhtiyaç analizi

- İhtiyaç analizi yapılmasının temel nedeni, antrenman programında kullanılacak hareket ve dirençlerin spor ve günlük aktiviteleri yansıtmaması isteğidir.

Direnç Antrenmanları - İhtiyaç analizi

- Bu nedenle biyomekaniksel açıdan bakınca belirlenmesi gerekenler şunlardır;
 - Hareketin ortaya çıktığı eklem,
 - Eklem hareket genişliği,
 - Hareket genişliği modeli,
 - Hareket genişliği boyunca ekstremitelerin hızı,
 - Kasılma şekli.

Direnç Antrenmanları - İhtiyaç analizi

- Enerji metabolizmaları incelendiğinde ise direnç antrenmanlarının daha çok anaerobik metabolizmaları etkilediği bilinmektedir.
- Bununla birlikte direnç antrenmanları aerobic performansı, örneğin koşu ekonomisini artırarak olumlu da etkiler.

Direnç Antrenmanları - İhtiyaç analizi

- Sakatlanma sonrası oluşturulan bir direnç antrenmanı programı dokunun kuvvetini ve fonksiyonel özelliklerini artırarak yeniden sakatlanma riskini azaltacaktır.
- Ayrıca yeni bir bakış açısı olan “prehabilitation” “rehabilitation”dan farklı olarak sakatlanma riski yüksek olan eklem ve kasların önceden kuvvetlendirilmesi anlamına gelmektedir.