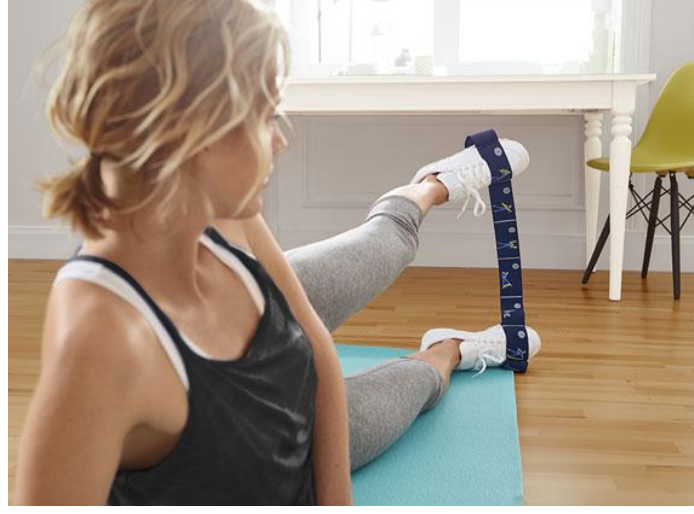


Mümkün olduğunca çok hareket edip kaslarını güçlendiren kişiler hem daha sağlıklı yaşar hem de sırt ve boyun ağrılarını önlemiş olurlar. Mevsime bağlı olarak iyi bir kondisyon için çeşitli spor dalları var. Örneğin yıl boyunca yapılabilecek Core ve denge antrenmanları bunlardan biri. Bu antrenmanda destekleyici üst vücut kasları güçlendirilir ve denge duruşu artırılır. Kürek sörfü gibi trend olan spor dalları ise tüm vücudu çalıştırır ve sıcak yaz günlerine ekstra keyif katar. Sizin için derlediğimiz antrenman çeşitlerini, püf noktalarını ve evde yapabileceğiniz egzersizleri burada bulabilirsiniz.

Core ve denge egzersizleri



Core egzersizi nedir?

Core-Training sayesinde destekleyici gövde kasları çalıştırılır. Yani göğüs, kalça ve sırt kısımları özellikle hedeflenir. Vücudun orta kısmında bulunan kasları güçlendirmek aynı zamanda omurga kemiğini de rahatlatır ve daha dik bir duruş sağlayarak sırt ağrılarını ve sakatlanmaları önler.



Neden denge egzersizleri?

Kasları güçlendirmenin yanı sıra tüm vücudun bir denge içinde olması önemlidir. Denge çalışmaları vücudun daha sağlam olmasını sağlar ve koordinasyonu artırır. Top veya dönen bir platform üzerinde yapılan çalışmalar ise derin kasları güçlendirerek vücudun daha iyi dengede durmasını sağlar.



Kendinizi motive edin!

Başarılarınızın farkına varmak için kendinize hedefler koyun. Örneğin, belli bir zaman diliminde mümkün olduğunca çok egzersiz çalışmaları gerçekleştirin veya belirlediğiniz egzersiz sayısı kadar tekrarlar yapın ve her defasında daha az zamanda başarmaya çalışın.

Core ve denge çalışmaları: Evde yapabileceğiniz egzersizler

1. Jimnastik topu ile egzersizler

Jimnastik topuyla yapılan egzersizler belli kas gruplarını çalıştırır ve sabit olmayan platform sayesinde vücut dengesini ve stabilitesini artırır. Bisepslerin yanı sıra özellikle sırt, gövde ve karın kaslarını güçlendirilir.



a. Şınav çekmek

Topun önünde 4 ayak pozisyonu alın. Bacakları arkaya doğru uzatarak topun üzerine koyun. Vücudun üst kısmı ve bacaklar tek çizgi şeklinde olmalıdır. Kolları bükün ve gövdenizi yavaşça yere doğru indirin ancak duruşunuzun her zaman düz bir çizgi oluşturduğundan emin olun. Kalçayı bükmeyin. Kollarınızdan güç alarak kendiniz tekrar yukarı doğru itin.

b. Mekik çekmek

Sırt üstü uzanın ve başınızı yandan ellerinizle tutun. Vücudun, alt ve üst baldırların 90° derece olacak şekilde kaldırın ve alt baldırları topun üzerine koyun. Başınızı ve üst vücudunuzu karından güç alarak hafifçe kaldırın, biraz tutun ve tekrar indirin. Sırtınızın alt kısmı yerden temasını kesmemeli. Dikkat: Başınızı elinizle yukarıya doğru çekmeyin!





c. Bisepler

Topun üzerine oturun, sırtınız düz olsun; kambur oturmadiğinizdan emin olun. Dümdüz ileriye doğru bakın. Karın ve kalça kısmını sıkın. Kolları vücuda sabit ve aşağıya doğru tutun. Çekme bantlarını arkadan tutun. Alt kol kısmını omuz hizasına kadar kaldırın. Dirsekleri vücudunuza sabit tuttuğunuzdan emin olun. Dörde kadar sayın ve tekrar başlangıç pozisyonunu alın.

2. Fitness döner platform ile egzersizler

Pozisyon: Görselde olduğu gibi iki ayağınızı twister platformunun üzerine koyun ve dizlerinizi hafifçe bükün. Sırt düz, bakışlar öne doğru olmalıdır. Vücudunuzu gerin.

Hareket: Vücudun üst kısmını ve kalçayı bacaklardan doğru, ileri ve geri şekilde birbirine ters olarak çevirin. Kollarınızla harekete eşlik edin.

Alternatif: Kolları arkaya veya öne doğru kaldırın ve tekrar indirin.



3. Elastik bant ile egzersizler

Pozisyon: Bandı ayağınıza sarın, uçlarını elinizde tutun ve başlangıç pozisyonunu alın: her iki eli ve dizleri omuz genişliğinde açın; sırtınızın dümdüz olduğundan emin olun.

Hareket: bacağınızın birini arkaya doğru gergin bir şekilde itin, sırtınızı düz tutun. Aynı anda diğer kolunuzu ileriye doğru uzatın. Sırtınız ve ensenizin dümdüz olacağı şekilde yere doğru bakın. Bu pozisyonda birkaç saniye kalın.

Egzersizizi aynı şekilde diğ er kol ve bacak ile tekrar edin.

