

Bölüm 11

KALİSTENİK EGZERSİZ UYGULAMALARI

Orkun AKKOÇ¹
Özlem KIRANDI²

GİRİŞ

Spor hayatının bireyler üstünde fiziksel, fizyolojik etkileri olduğu ve bireylerin kognitif, biyomotorik ve psikolojik özellikleri üzerinde etkileri vardır. Sporun hem özellikle kas ve sinir sistemi olmak üzere fiziksel ve zihinsel reaksiyonların yanı sıra hem de vücudun metabolik ve fizyolojik gelişimini desteklediği bilinmektedir. Spor faaliyetleri bireylerin kaslarını güçlendirmekte, duruş-kontrol gelişimi sağlamakta, koordinasyon gelişimi sağlamakta, solunum-dolaşım sistemlerinin gelişimini sağlamakta, kuvvet gelişimi sağlamakta, esneklik gelişimi ve denge gelişimlerini sağlayarak onları dengede tutabilmektedir. Günümüzde insanlar sporu aktif ya da pasif katılımcı olarak yapmaktadırlar. Spor, her geçen insanları üzerinde etkisini arttırmaktadır.

Sporda esneklik, hareket genişliği terimi içerisinde ifade edilmektedir. Kas dokusu; uyarılma, uzayabilme, esneme ve kasılma olmak üzere dört temel özelliğe sahiptir. Bu özelliklerden uzayabilme ve esneme hareket genişliğini oluşturmaktadır. Kasın gerilebilme yeteneğine uzayabilme denir. Esneklik ise; kasılan veya uzayan kasın tekrar eski uzunluğuna dönebilme yeteneğini anlatır. Bir diğer önemli psikomotor özelliği olan kuvvet; sürat, dayanıklılık, çabukluk daha önemlisi taktik ve teknik yeterliliklerin temelini oluşturmaktadır. Tüm bu özelliklerin temelinde bulunan denge ise vücudun ağırlık merkezinde oluşan değişikliklere karşı dinamik ve statik pozisyonlarda minimum kas aktivitesi olan vücudu kontrol etme yeteneğidir. Esneklik, kuvvet ve denge gibi özelliklerini geliştirmek isteyen sporcular birçok antrenman ve egzersiz programı uygulamaktadırlar. Bu programlar içinde en etkili ve uygulanabilir olanıysa kalistenik egzersiz grubudur. Kalistenik, esas olarak vücut ağırlığı ile yapılan bir egzersiz türüdür. Sallanma, bükülme, atlama, tekme veya bükme gibi hareketlerle vücut esnekliğini ve mukavemetini arttırmak için kurgulanmıştır. Bu egzersizde direnç için sadece vücut ağırlığını yeterlidir.

¹ İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Spor Bilimleri Fakültesi Hareket Antrenman ABD.

² İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Spor Bilimleri Fakültesi Hareket Antrenman ABD.



Hareketin Yapılışı

Başlangıç pozisyonundayken düz olan dirsek eklemleri eller yukarı kaldırılarak bükülmeli bu esnada omurganın doğal duruşu korunmalı ve ardından başlangıç pozisyonuna dönülerek hareket tamamlanmalıdır.

Hareketin Etki Ettiği Kas veya Kas Grubu: trapezius, lateral deltoid, teres minor, brachialis, infraspinatus, serratus anterieior.

KAYNAKLAR

1. Srivastava, R. (2016). Effect of Pilates, Calisthenics and Combined Exercises on Selected Physical Motor Fitness.
2. Akyol, B. (2014). Üst Ekstremitte ve Bel Ağrı Tanısı Konulmuş Sedanter Kadınlarda Kalistenik Egzersizlerin Ağrı Eşiği Üzerine Etkisi (Doctoral dissertation, Doktora Tezi, İnönü).
3. Kaya, D. O., I. Düzgün, G. Baltacı, S. Effects of calisthenics and pilates exercises on coordination and proprioception in adult women: a randomized controlled trial. Journal of sport rehabilitation, 2012, 21.3: 235-243.
4. Staud, R., C. J. Vierck, R. L. Cannon, A. P. "Abnormal Sensitization and Temporal Summation of Second Pain (Wind-Up) in Patients With Fibromyalgia Syndrome." Pain 2001, 91(1-2): 165-175.
5. Keser, I., A. Meric, N. Kirdi, A. Kurne and R. Karabudak. "Comparing routine neurorehabilitation programme with callisthenic exercises in multiple sclerosis." NeuroRehabilitation 2011, 29(1): 91-98.
6. Aydın, T., M. Akif Sariyıldız, M. Guler, "Evaluation of the effectiveness of home based or hospital based calisthenic exercises in patients with multiple sclerosis." European review for medical and pharmacological sciences 2014, 18(8): 1189-1198.
7. Kurt, S., S. Hazar, S. İbiş, B. "Orta yaş Sedanter Kadınlarda Sekiz Haftalık Step-Aerobik Egzersizinin Bazı Fiziksel Uygunluk Parametrelerine Etkilerinin Değerlendirilmesi." Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi 2010, 7(1): 665-674.
8. Uludağ, B. "Ağrı Hafızası." Ağrı Dergisi 2005, 17(4): 10-16.

9. Ergen, E., Ulkar, B. Proprioception and Ankle Injuries in Soccer. *Clinic Sports Medicine* 2008, 27 (1), 195–217.
10. Ashton-Miller, J.A., Wojtys, E.M., Huston, L.J. Can Proprioception Really be Improved by Exercises?. *Knee Surg Sports Traumatol Arthrosc* 2001, 9(3), 128–136
11. Lephart, S. M., Henry, T. J. The physiological basis for open and closed kinetic chain rehabilitation for the upper extremity. *Journal of Sport Rehabilitation* 1996, 5(1), 71-87.
12. Ertekin, C. (1993). Ağrının Nöroanatomisi ve Nörofizyolojisi. Yegül, İ. (Ed). *Ağrı ve Tedavisi* (1-17). İzmir, Yapım Matbaacılık.
13. Türkoğlu, M. (1993). Ağrının Tanımlanması ve Ölçümü. Yegül, İ. (Ed). *Ağrı ve Tedavisi*, (19-28). İzmir: Yapım Matbaacılık.
14. Çolakoglu, F.F. The effect of callisthenic exercise on physical fitness values of sedentary women. *Science & Sports* 2008, 23(6), 306-309.
15. Karacan, S. Effects of Long-term Aerobic Exercise on Physical Fitness and Postmenopausal Symptoms with Menopausal Rating Scale. *Science & Sports* 2010, 25, 39-46.
16. Vorup, J., J. Tybirk, T. P. Gunnarsson, T. “Effect of Speed Endurance and Strength Training on Performance, Running Economy and Muscular Adaptations in Endurance-Trained Runners.” *European Journal of Applied Physiology* 2016, 116(7): 1331-1341.
17. Rønnestad, B. R. and I. Mujika. “Optimizing Strength Training for Running and Cycling Endurance Performance: A review.” *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 2014, 24(4): 603-612
18. Tıǧlı, A., Y. Yakut, T. Çolak. “Böbrek Transplantasyonu Sonrası Kalistenik Egzersiz Eğitiminin Yaşam Kalitesi ve Egzersiz Kapasitesine Etkisi.” *Journal of Exercise Therapy and Rehabilitation* 2017, 4(3): 91-96.