

BÖLÜM 7

DİRENÇ BANDI ANTRENMANI



Halil İbrahim ÇAKIR¹

DİRENÇ BANDI ANTRENMANI NEDİR?

Direnç bantlarının antrenmanlar için sağladığı yararlar şaşırtıcı derecede fazladır. Direnç bantları, spor yaparken kullanabilecek eşsiz ekipmanlardan biridir. Direnç bantlarının yapısı geniş, esnek ve elastiktir. Bu bantlar genellikle diğer esnek malzemelerin yanı sıra lateks ve kauçuktan üretilmektedir. Bu bantların üreticileri, ürünleri, farklı dirençleri temsil etmeleri açısından farklı renklerde üretmektedir. Bazı durumlarda bu bantların uçlarında kulplar bulunabilmektedir. Bunlar, bantlarınızı kullanmanıza ve onları kullanırken egzersizlerinizi ve hareketlerinizi kontrol etmenize yardımcı olmak içindir.¹⁻²

Direnç bantları çeşitli şekillerde kullanılabilir;¹⁻²

- Bantlar bir makineye takılabilir.
- Ayaklar ile desteklenebilir.
- Sadece eller ile tutulabilir.
- Bazı egzersizlere ekstra yük eklemek için kullanılabilir.

¹ Arş. Gör., Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, halilibrahim.cakir@erdogan.edu.tr

Egzersiz İçin Çevre Kontrolü

Direnç bantları, ne tür bir egzersiz yapılırsa yapılsın, tam bir hareket aralığı oluşturmayı gerektirir. Çalışma alanının temiz ve açık olması gerekir, böylece o antrenmanı doğru bir şekilde yürütmek zor olmaz.¹⁻²

Bu direnç bantlarından herhangi birini kullanmadan önce cildinizin tamamen kuru olması gerekir. Bu, bir antrenman sırasında kaymaları ve muhtemelen birine zarar vermeyi önlemek içindir. Kullanılan losyonlar veya antrenman sırasında oluşan ter sürekli silinmelidir. Bu, bir antrenmanın getirdiği riskleri kontrol altında tutmaya yardımcı olmak için yapılır.¹⁻²

Günümüzün direnç bantlarıyla ilgili şaşırtıcı olan şey, farklı renkler, kulp özellikleri, uzunluklar, direnç seviyeleri ve çok daha fazlası ile birçok biçimde yapılmış olmalarıdır. Yaralanmaların önlenmesi için kullanılmak istenen her bant gözden geçirilmelidir. Ayrıca seçilen bant rahatça kullanılacak bir direnç seviyesine sahip olmalıdır. Eğer direnç bandında kulp yoksa, bandın kolayca kullanılacak pürüzsüz ve rahat bir dokuya sahip olduğundan emin olunmalıdır.¹⁻²

KAYNAKLAR

1. Atkinson, J. (2021). Resistance band Training: A Resistance Bands Book For Exercise At Home Or On The Go. Home Workout & Weight Loss. JBA Publishing.
2. Labertt, A. (2017). Resistance Bands Training: Total Body Exercise Manual for Long and Short Bands.