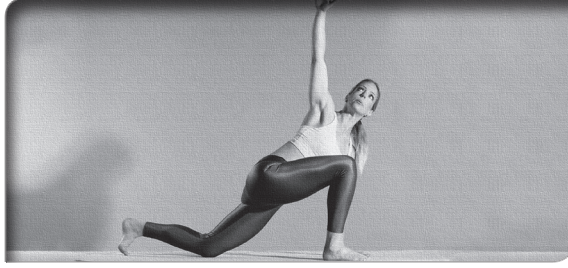


# BÖLÜM 9

## MOBİLİTE ANTRENMANI



Esranur TERZİ<sup>1</sup>  
Halil İbrahim ÇAKIR<sup>2</sup>

Esneklik, kasın veya vücudun bir parçasının uygulanan bir kuvvete izin verme yeteneğidir. Esneklik miktarı, bir eklemin hareket aralığını veya tam hareket potansiyelini belirlemektedir.<sup>1</sup>

Bir eklemdaki hareket aralığı veya hareket derecesi kaslardan, tendonlardan, bağlardan ve kemiklerden etkilenmektedir. Her eklem benzersiz bir işlev görür ve yalnızca belirli hareket açıklığında hareket eder.<sup>1</sup>

Bazı eklemlerin kasları, tendonları ve bağları aktif tutmak ve dolayısıyla körelmeyi veya aşırı gerilimi önlemek için minimum hareket aralığında gerilmesi önemlidir. Bu gerilmeler sayesinde ideal bir hareket aralığı korunabilmektedir. Bu nedenle hareketliliği sağlayan fiziksel aktivite, esneklik üzerinde önemli bir rol oynamaktadır. Bir araştırmaya göre, fiziksel olarak daha aktif insanlar, aktif olmayan bireylere göre daha iyi esnekliğe sahiptir. Hareketsiz bir yaşam tarzı ise sert eklemlere ve daha kısa hareket aralığına neden olmaktadır.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Dr., Öğrencisi, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, esranurtrzi@hotmail.com

<sup>2</sup> Arş. Gör., Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, halilibrahim.cakir@erdogan.edu.tr

## KAYNAKLAR

1. Roberts, D.L. (2015). The Stretch Workout Plan Simple Exercises to Improve Flexibility, Increase Mobility and Relieve Tension. One Jacked Monkey, LLC.
2. Turkkan, B. (2022). Mobilite Çalışmaları Hakkında Bilmeniz Gereken Her Şey. <https://berkayturkkan.com/mobilite-calismalari-hakkinda-bilmeniz-gereken-her-sey>. Erişim: 20.12.2022.