

CORE EGZERSİZ ANATOMİSİ

Editör
Prof. Dr. Murat TAŞ

Yazar
Emre GÜRBÜZ



© Copyright 2023

Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi A.Ş.'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.

ISBN	Sayfa ve Kapak Tasarımı
978-625-399-322-1	Akademisyen Dizgi Ünitesi
Kitap Adı	Yayıncı Sertifika No
Core Egzersiz Anatomisi	47518
Editör	Baskı ve Cilt
Prof. Dr. Murat TAŞ ORCID iD: 0000-0003-2940-903X	Vadi Matbaacılık
Yazar	Bisac Code
Emre GÜRBÜZ ORCID iD: 0000-0003-1205-9387	SPO000000
Yayın Koordinatörü	DOI
Yasin DİLMEN	10.37609/akya.2754

Kütüphane Kimlik Kartı

Gürbüz, Emre.

Core Egzersiz Anatomisi / Emre Gürbüz, editör: Murat Taş.

Ankara : Akademisyen Yayınevi Kitabevi, 2023.

126 s. : rnk. res. ; 160x235 mm.

Kaynakça var.

ISBN 9786253993221

1. Spor Bilimleri.

GENEL DAĞITIM

Akademisyen Kitabevi A.Ş.

Halk Sokak 5 / A

Yenişehir / Ankara

Tel: 0312 431 16 33

siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

TEŞEKKÜR

Core Egzersiz Anatomisi kitabını yazım aşamasında başta ailem ve hayat eşim, olmak üzere üzerimde emeği bulunan tüm hocalarıma teşekkürü borç bilirim ve ayrıca siz değerli okuyucularıma da Core Egzersiz Anatomisi kitabını okuyup uygulattığınız için teşekkür ederim.

Emre GÜRBÜZ

Core Egzersiz Anatomisi

ÖNSÖZ

Core Egzersiz Anatomisi kitabına hoş geldiniz! Bu kitap, güçlü bir vücut için temel bir bileşen olan “core” kaslarının anatomik yapısını ve etkili egzersizlerle nasıl çalıştırılabileceğini kapsamlı bir şekilde ele almaktadır.

Bu kitap, fitness meraklıları, sporcular, egzersiz uzmanları ve sağlık profesyonelleri için tasarlanmıştır. Core kaslarının rolünü anlamak ve bunları güçlendirmek, sağlıklı bir omurga, stabilite, denge, dayanıklılık ve daha iyi spor performansı için temel bir gerekliliktir. Kitabın yapısı, bilimsel araştırmalara dayanarak core kaslarının anatomisini ve işlevini açıklamakta, doğru formda egzersizlerin nasıl yapılacağını göstermekte ve potansiyel yaralanmaları önlemek için önlemler sunmaktadır.

Kitap, her bölümde ayrıntılı anlatım, görseller, örnek egzersiz rutinleri ve ilgili araştırmalara dayalı bilgiler sunmaktadır. İlk bölümde, core kaslarının yapısal bileşenlerini ve anatomik ilişkilerini inceleyeceğiz. Ardından, core kaslarını güçlendirmek için etkili egzersizler hakkında derinlemesine bilgi edineceksiniz. Egzersizlerin adımları, doğru teknikler ve güvenlik önlemleri de dahil olmak üzere tüm ayrıntılarıyla açıklanmaktadır.

Core Egzersiz Anatomisi kitabı, size core kaslarını daha iyi anlamanız, doğru bir şekilde çalıştırmanız ve güçlendirmeniz için bir kılavuz sunmaktadır. Bu kitabın, sağlığınızı ve fitness seviyenizi geliştirmenizde size yardımcı olacağını umuyorum.

Sağlıklı bir yaşam ve güçlü bir vücut için Core Egzersiz Anatomisi'ni kullanmanızı dilerim. İyi okumalar ve sağlıklı bir egzersiz deneyimi geçirmenizi temenni ederim.

Saygılarımla.

Emre GÜRBÜZ

İÇİNDEKİLER

Core ve Stabilizasyon	1
Core Bölgesinin Stabilizasyonu	3
Core Antrenmanlarının Performans Üzerinde Etkileri	3
Core Bölgesinde Performans Gelişimi.....	4
Makine Egzersizleri.....	6
Makinede Mekik.....	6
Makinede Ters Mekik	7
Mekik Makinesinde Dizleri Göğüse Çekme.....	8
Makinede Gövde Rotasyonu.....	9
Vücut Ağırlığında Yapılan Core Egzersizleri	10
Eller Boyunda Mekik	10
Kollar Baş Üzeri Yarım Mekik	11
Kollar Omuz Hızasında Çapraz Mekik.....	12
Ayak Tabanları Birleşik Mekik.....	13
Eller Çapraz Göğüste Mekik	14
Dizler 90° Havada Ters Kol Ters Bacak Mekik.....	15
Bacaklar 90° Mekik	16
Ters Kol Ters Bacak Çapraz Mekik.....	17
Çakı Pozisyonunda Çapraz Mekik	18
Tek Bacak Mekik.....	19
Tek Kol Yan Yatarak Mekik	20
Yan Yatarak Mekik.....	21
V Çakı Pozisyonu	22
Ayakiçi Çapraz Bacak Kaldırma.....	23
Bacak ve Kalçayı Yukarı Kaldırma	24
Sehpa Üzerinde Mekik.....	25
Serbest Ağırlıklarla Yapılan Core Egzersizleri.....	26
Ağırlık Diski ile Mekik.....	27
Bacaklar 90° Fleksiyonda Disk ile Mekik.....	28

AŖađıya Doğru Eđimli Sehpada Disk ile Mekik	29
Ayaklar Sehpada Disk ile Gövde Rotasyonu.....	30
Kettlebell BaŖ zerine Kaldırarak Mekik.....	31
Süspansiyon Egzersiz Bandı ile Yapılan Egzersizler	32
Süspansiyon Bandında Plank Pozisyonunda Dizleri Karına ekme.....	33
Süspansiyon Bandında Bacakları İe ve apraza ekme.....	34
Süspansiyon Bandında Kalçayı Yukarıya Kaldırma.....	35
Süspansiyon Bandında Bacakları apraz ekme	36
Süspansiyon Bandında Yan Plank ve Tek Kol ile İe Rotasyon	37
Süspansiyon Bandında Tek Bacak Plank.....	38
Tek Kol Tek Bacak Süspansiyon Bandında Plank	39
Süspansiyon Bandında Ters Plank	40
Ayaklar Süspansiyon Bandında Yan Plank.....	41
Süspansiyon Bandında Ŗınnav ve Yan Plank.....	42
Süspansiyon Bandında Ayakları Kalaya ekme	43
Süspansiyon Bandında Parmak Ucundan Gövde Salınımı.....	44
Süspansiyon Bandında Diz üstünde ne Uzanma.....	45
Süspansiyon Bandında Ayakta Rotasyon	46
Süspansiyon Bandında Geriye apraz Rotasyon	47
Süspansiyon Bandında Sađa ve Sola Kalça Eđilimi	48
Plank Egzersizleri	49
Diz stnde Plank	50
Ayaklar Sehpada Plank	51
Tek Bacak Havada Plank	52
Statik Yan Plank	53
Ayaklar Sehpada Yan Plank.....	54
Sehpada Yan Plank	55
Dizlerin zerinde Yan Plank	56
Bir El Belde Yan Plank	57
Dinamik Yan Plank (Kalça ve Bel Dinamiđi)	58
Yan Plank KoŖu Dinamiđi	59
Plank Kombinasyonu.....	60
Tek Kol Plankta ve Dizlerin zerinde Gövde Rotasyonu	61
Yan Plank Tek Kol İe Rotasyon	62
Dambıl ile Yan Plank ve Gövde Rotasyonu.....	63

Tek Kol Üzerinde Plank ve Rotasyon.....	64
Elastik Bant ile Yan Plank.....	65
Elastik Bant ile Tek Bacak Plank	66
Sabit Olmayan Zemin Üzerinde Yapılan Egzersizler	67
Bosu Üzerinde Mekik	68
Bosu Üzerinde Makas.....	69
Bosu Üzerinde Bacaklarla Dambıl Kaldırma.....	70
Bosu Üzerinde Bacaklarla Dambıl Kaldırma.....	71
Pilates Topu Üzerinde Kollar Kapalı Mekik.....	72
Pilates Topu Üzerinde Mekik.....	73
Pilates Topu ile Mekik.....	74
Pilates Topunda Kolları Uzatarak Rotasyon	75
Pilates Topu ile Gövde Rotasyonu.....	76
Pilates Topunda Oturarak Gövde Rotasyonu	77
Pilates Topu Üzerinde Oturarak Barla Rotasyon	78
Pilates Topu Üzerinde Disk ile Gövde Rotasyonu.....	79
Direnç Lastiği ile Pilates Topu Üzerinde Gövde Rotasyonu	80
Bacaklar Pilates Topunda Rotasyon.....	81
Bacaklarla Pilates Topu Sıkıştırma ve Rotasyon.....	82
Bacak Arasında Pilates Topu Sıkıştırarak Mekik	83
Pilates Topunu Ayaklarla Kaldırma ve Mekik	84
Pilates Topunda Yan Mekik.....	85
Pilates Topunda Disk ile Yan Mekik	86
Pilates Topu Üzerinde Plank.....	87
Pilates Topunda Disk ile Ters Mekik.....	88
Direnç Bandı ve Kablo Makinesinde Yapılan Egzersizler	89
Direnç Bandı ile Ayakta Mekik.....	90
Direnç Lastiği ile Ayakta Çapraz Mekik.....	91
Direnç Lastiği ile Ayakta Aşağıdan Çapraz Yukarıya Çekme.....	92
Direnç Lastiğini Ayakta Çapraz Çekme	93
Direnç Lastiği ile Ayakta Gövde Rotasyonu	94
Direnç Lastiği ile Göğüsten Pres	95
Direnç Lastiği ile Gövde Fleksiyonu ve Rotasyonu.....	96
Direnç Lastiği ile Bir Bacak Önde Rotasyon.....	97
Direnç Lastiği ile Adım Alarak Aşağıya Rotasyonel Çekme	98

Direnç Lastiği ile Lateral Fleksiyon.....	99
Direnç Lastiği ile AŞağıdan Lateral Fleksiyon	100
Direnç Lastiği ile Tek Bacak Öne Hamle.....	101
Direnç Lastiği ile Skuat ve Gögüs Pres	102
Direnç Lastiği ile Sehpada Mekik.....	103
Direnç Lastiği ile Diz ekme ve Mekik.....	104
Direnç Lastiği ile Kollar Omuz Hizasında Mekik	105
Direnç Lastiği Stabilizasyon ve Tek Bacak ekme.....	106
Direnç Lastiği ile akı	107
Direnç Lastiği ile Dizi çeneye ekme.....	108
Direnç Lastiği ile Oturarak Topukları Kalaya ekme	109
Gögüs Hizasında Statik Elastik Band Direnci ile Bacak ekme	110
Direnç Lastiği ile Tek Ayak Havada apraz Parmak Ucuna Dokunma.....	111
Direnç Lastiği ile Dizlerin Üzerinde Mekik.....	112
Direnç Lastiği İle Oturarak Rotasyon.....	113
Kaynakça.....	115

KAYNAKÇA

- Abdel-Aziz Habib, H. (2018). Effect of functional resistance drills with Elastic bands on some of physical and biomechanical variables and kicking accuracy in soccer. *Assiut Journal of Sport Science and Arts*, 2018(6), 312–332. <https://doi.org/10.21608/ajs-sa.2018.138314>
- Alhenawy, S. M. (2023). Eight Weeks of TRX Suspension Training Effects on Muscular Power and Performance Level of some Kip Skills in Gymnastics. *The International Scientific Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 11(1), 95–114. <https://doi.org/10.21608/isjpes.2023.175012.1083>
- Bayrakdar, A., Boz, H. K., & Işıldar, Ö. (2020). The investigation of the effect of static and dynamic core training on performance on football players. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 22(1), 87–95.
- Behm, D. G., & Anderson, K. G. (2006). The role of instability with resistance training. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 20(3), 716–722. <https://doi.org/10.1519/00124278-200608000-00039>
- Blasimann, A., Eberle, S., & Scuderi, M. M. (2018). Effect of core muscle strengthening exercises (including plank and side plank) on injury rate in male adult soccer players: A systematic review. *Sportverletzung Sportschaden: Organ Der Gesellschaft Fur Orthopadisch-Traumatologische Sportmedizin*, 32(1), 35–46. <https://doi.org/10.1055/a-0575-2324>
- Boyle, M. (2016). *New functional training for sports*. Human Kinetics.
- Granacher, U., & Behm, D. G. (2023). Relevance and effectiveness of combined resistance and balance training to improve balance and muscular fitness in healthy youth and youth athletes: A scoping review. *Sports Medicine*, 53(2), 349–370. <https://doi.org/10.1007/s40279-022-01789-7>
- Guzman, D., Young, M., & Howard, T. (2022). *Strength Training for Soccer*. Human Kinetics.
- Hasmar, W. (2022). E-Book Core Stability Exercise on Myogenic Low Back Pain. *Indonesian Journal of Sport Management and Physical Education*, 1(1), 1–10. <https://doi.org/10.55927/ijsmpe.v1i1.2113>
- Kannan, G. V., & Logeswaran, A. S. (2023). Effect Of Core Strength Training On Selected Physical Variables Of Handball Players. *EPRA International Journal of Research and Development (IJRD)*, 8(1), 65–68.
- McGill, S. (2010). Core Training: Evidence Translating to Better Performance and Injury Prevention. *Strength and Conditioning Journal*, 32(3), 33–46 <https://doi.org/10.1519/SSC.0b013e3181df4521>.
- Mok, N. W., Yeung, E. W., Cho, J. C., Hui, S. C., Liu, K. C., & Pang, C. H. (2015). Core muscle activity during suspension exercises. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 18(2), 189–194. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2014.01.002>
- Negra, Y., Chaabene, H., Sammoud, S., Bouguezzi, R., Mkaouer, B., Hachana, Y., & Granacher, U. (2017). Effects of plyometric training on components of physical fitness in prepuberal male soccer athletes: the role of surface instability. *The Journal*

- of Strength & Conditioning Research*, 31(12), 3295–3304. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002262>
- Novak, D., Loncar, I., Sinkovic, F., Barbaros, P., & Milanovic, L. (2023). Effects of Plyometric Training with Resistance Bands on Neuromuscular Characteristics in Junior Tennis Players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(2), 1085. <https://doi.org/10.3390/ijerph20021085>
- Oliver, G. D., Dwelly, P. M., Sarantis, N. D., Helmer, R. A., & Bonacci, J. A. (2010). Muscle activation of different core exercises. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 24(11), 3069–3074. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181d321da>
- Ranjbarzadeh Yamchi, F., Karimizadehardekani, M., Moghadas Tabrizi, Y., & Minoonegad, H. (2022). Comparing the Effect of 8 Weeks of Suspension Training and Core Stability on the Onset of Electromyography Activity of Selected Muscles and the Pain in Amateur Soccer Players With Non-specific Chronic Low Back Pain. *Physical Treatments-Specific Physical Therapy Journal*, 12(3), 199–212. <https://doi.org/10.32598/ptj.12.3.453.2>
- Teixeira, C. V. L. S., Evangelista, A. L., Silva, M. S., Bocalini, D. S., Da Silva-Grigoletto, M. E., & Behm, D. G. (2019). Ten important facts about core training. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 23(1), 16–21. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000449>
- Wasserberger, K. W., Downs, J. L., Barfield, J. W., Williams, T. K., & Oliver, G. D. (2020). Lumbopelvic-Hip Complex and Scapular Stabilizing Muscle Activations During Full-Body Exercises With and Without Resistance Bands. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 34(10), 2840–2848. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002842>