

Kuvvet Bantı Eğitimi

ÜÇÜNCÜ BASKI

Phil Page

PhD, PT, ATC, CSCS

Todd Ellenbecker

DPT, MS, SCS, OCS, CSCS

ÇEVİRİ EDITÖRÜ

Prof. Dr. Derya Özer Kaya



HUMAN KINETICS

Hipokrat
Yayıncılık

© Hipokrat Yayınevi 2021

ISBN: 978-625-7399-31-9

Tüm hakları saklıdır. 5846 ve 2936 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri yasası gereği; bu kitabın basım, yayın ve satış hakları Hipokrat Yayınevi'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.

Çeviri Hipokrat Kitabevi'nin tek sorumluluğunda yapılmaktadır. Uygulayıcılar ve araştırmacılar, burada açıklanan her türlü bilgi, yöntem veya deneyin değerlendirilmesinde ve kullanımında her zaman kendi deneyim ve bilgilerine güvenmeleri gerekmektedir. Tıp ve fizyoterapi bilimindeki hızlı gelişmeler nedeni ile uygulamalardaki değişimler takip edilmelidir. Yasalar ölçüsünde Human Kinetics, yazarlar, editörler veya katkıda bulunanlar tercümeden veya burada yer alan herhangi bir yöntem, ürün, talimat veya fikirlerin kullanımı veya işletilmesinden veya ürünlerin yükümlülüğü, ihmali veya başka bir sebeple kişilerde veya mülkte oluşabilecek herhangi bir yaralanma ve/veya zarardan ötürü sorumluluk kabul etmez.

Orjinal Eser Adı

Strength Band Training

Copyright © 2008 of the original **English** language edition by Human Kinetics, Original title: "**Strength Band Training, Third Edition**", by **Phil Page, Todd Ellenbecker**

Türkçe Basım: TURKISH Language Edition Published by Hipokrat Yayınevi, Copyright © 2021

Previous editions copyrighted 2020, 2011 and 2005.

Orjinal Eser Yayıncısı

Human Kinetics

Orjinal ISBN

978-1-4925-5665-7

Yazarlar

Phil Page

Todd Ellenbecker

Çeviri Eser Adı

Kuvvet Bantı Eğitimi

Çeviri Editörü

Prof. Dr. Derya Özer Kaya

Çeviri Ekibi

Dr. Fzt. Feyza Altındal

Dr. Fzt. Hilal Öztürk Gözlüklü

Grafik-Tasarım

Hipokrat Grafik Tasarım

Baskı - Cilt

Sözkesen Matbaacılık

İvedik Organize 1518. Sokak Matsit İş Merkezi No: 2/40

Tel: (0312) 395 21 10 - Yenimahalle / Ankara

Hipokrat
Yayıncılık

Süleyman Sırrı Cad. No:16/2 Sıhhiye
Tel: (0312) 433 03 05 - 15 ANKARA
www.hipokratkitabevi.com



Aileme—Angela, Madison, Caitlin, Hannah ve Andrew— sabırları, anlayışları ve yüreklendirmeleri için.

—Phil Page

Gail'e, hayatımın aşkı. İnanılmaz destek ve sevgisi için teşekkürler.

—Todd Ellenbecker

İÇİNDEKİLER

Egzersiz Listesi vi

Teşekkürler xiv

Giriş xv

KISIM I **Elastik Direnç Eğitiminin Temelleri**

Çeviren: Feyza Altındal

1	Elastik Direnç Açıklamaları	3
2	Bantın Temelleri	9
3	Uygulama ve Değerlendirme	17

KISIM II **Elastik Direnç Egzersizleri ve Antremanlar**

Çeviren: Hilal Öztürk Gözlüklü

4	Esneklik	27
5	Eklem ve Kas İzolasyonu	41
6	Üst Gövde Kuvvetlendirme	69
7	Alt Gövde Kuvvetlendirme	99
8	Spinal Stabilite	125
9	Tüm Vücut	139
10	Yaşlı Erişkinler	155

KISIM III Elastik Direnç Programları

Çeviren: Feyza Altındal

11	Optimal Fiziksel Uygunluk	177
12	Takım Sporları	183
13	Bireysel Sporlar	209
14	Rehabilitasyon	233

Kaynaklar 241

Yazarlar Hakkında 245

EGZERSİZ LİSTESİ

Başlık	Primer etkili kaslar	Primer spor uygulamaları	Bağlantı gereksinimi	Sayfa numarası
BÖLÜM 5: EKLEM VE KAS İZOLASYONU				
Omuz				
Lateral kaldırma	Deltoid orta parçası	Basketbol, futbol, hokey	Hayır	42
Öne kaldırma	Deltoid ön parça	Basketbol, futbol, hokey	Hayır	43
Skaption	Rotator manşet, deltoid	Bütün sporlar	Hayır	44
Yanda omuz internal rotasyonu	Rotator manşet	Beyzbol, golf, softbol, yüzme, tenis, voleybol	Evet	45
Yanda omuz eksternal rotasyonu	Rotator manşet	Beyzbol, golf, softbol, yüzme, tenis, voleybol	Evet	46
Serratus itme	Serratus anteior, deltoid ön parça	Beyzbol, golf, softbol, yüzme, tenis, voleybol	Evet	47
Dirsek ve El Bileği				
Biseps bükme	Biseps	Bütün sporlar	Hayır	48
Dirsek ekstansiyonu	Triseps	Bütün sporlar	Evet	49
El bileği fleksiyonu	El bileği fleksörleri	Beyzbol, golf, softbol, tenis, voleybol	Hayır	50
El bileği ekstansiyonu	El bileği ekstansörleri	Beyzbol, golf, softbol, tenis, voleybol	Hayır	51
Önkol supinasyonu	Supinatör, biseps	Beyzbol, golf, softbol, tenis, voleybol	Hayır	52
Önkol pronasyonu	Pronator teres	Beyzbol, golf, softbol, tenis, voleybol	Hayır	53
Ulnar deviasyon	Önkol fleksör ve ekstansörleri	Beyzbol, golf, softbol, tenis, voleybol	Hayır	54
Radiyal deviasyon	Önkol fleksör ve ekstansörleri	Beyzbol, golf, softbol, tenis, voleybol	Hayır	55
Kalça				
Kalça internal rotasyonu	Kalça rotatörleri	Bütün sporlar	Evet	56
Kalça eksternal rotasyonu	Kalça rotatörleri	Bütün sporlar	Evet	57
Kalça fleksiyonu	İliopsoas, rektus femoris	Bütün sporlar	Hayır	58
Kalça ekstansiyonu	Gluteus maksimus	Bütün sporlar	Hayır	59
Kalça abdüksiyonu	Gluteus medius	Bütün sporlar	Hayır	60
Kalça addüksiyonu	Kalça addüktörleri	Bütün sporlar	Evet	61
Diz				
Diz fleksiyonu	Hamstringler	Bütün sporlar	Evet	62
Diz ekstansiyonu	Kuadriseps	Bütün sporlar	Evet	63
Terminal diz ekstansiyonu	Kuadriseps, vastus medialis	Bütün sporlar	Evet	64

Başlık	Primer etkili kaslar	Primer spor uygulamaları	Bağlantı gereksinimi	Sayfa numarası
Ayak Bileği				
Ayak dorsi fleksiyonu	Tibialis anterior	Bütün sporlar	Hayır	65
Ayak plantar fleksiyonu	Gastroknemius, soleus	Bütün sporlar	Hayır	66
Ayak inversiyonu	Tibialis posterior	Bütün sporlar	Hayır	67
Ayak eversiyonu	Peronealler	Bütün sporlar	Hayır	68
6. BÖLÜM: ÜST GÖVDE KUVVETLENDİRME				
Göğüs				
Göğüs itme	Pektoralis major, deltoidin ön parçası	Basketbol, futbol, hokey	Evet	72
Göğüs uçuşu	Pektoralis major, deltoidin ön parçası	Basketbol, futbol, hokey	Evet	73
Şınav	Pektoralis, triseps	Basketbol, futbol, hokey	Hayır	74
Bantla omuz şınavı	Serratus anterior	Beyzbol, tenis, voleybol softbol	Hayır	75
İleri itme	Deltoidin ön parçası, serratus anterior	Beyzbol, tenis, voleybol softbol	Evet	76
Sırtüstü kenara çekme	Pektoralis, latissimus dorsi	Basketbol, futbol, hokey	Evet	77
Dinamik sarılma	Serratus anterior	Beyzbol, softbol, yüzme, tenis, voleybol	Evet	78
Üst Sırt				
Oturarak kürek çekme	Rhomboidler, trapezius orta parçası	Beyzbol, softbol, yüzme, tenis, voleybol	Evet	79
Ters uçuş	Rhomboidler, trapezius orta parçası	Beyzbol, softbol, yüzme, tenis, voleybol	Evet	80
Omuz silkme	Trapezius, rhomboidler	Bütün sporlar	Hayır	81
Lateral aşağı çekme	Latissimus dorsi	Bütün sporlar	Evet	82
Eğilerek kürek çekme	Rhomboidler, trapezius orta parçası, latissimus dorsi	Bütün sporlar	Hayır	83
Linton eksternal rotasyonu	Rotator manşet, skapula stabilizatörleri	Beyzbol, softbol, yüzme, tenis, voleybol	Hayır	84
Retraksiyonla bilateral ekstansiyon	Rhomboidler, deltoidin posterior parçası, latissimus dorsi	Beyzbol, softbol, yüzme, tenis, voleybol	Evet	85
Yüksek kürek çekme	Rhomboidler, trapezius orta parçası	Beyzbol, softbol, yüzme, tenis, voleybol	Evet	86

devam ediyor

devamı

Başlık	Primer etkili kaslar	Primer spor uygulamaları	Bağlantı gereksinimi	Sayfa numarası
Omuz ve Kollar				
Omuz seviyesinde biceps bükme	Biceps, deltoidin ön parçası	Bütün sporlar	Evet	87
Dik kürek çekme	Üst trapezius, deltoid	Basketbol, futbol, hokey, yüzme	Hayır	88
Başüstü itme	Deltoidler, üst trapezius	Basketbol, futbol, hokey	Hayır	89
Diyagonal fleksiyon: PNF	Deltoidler, rotator manşet	Beyzbol, softbol, yüzme, tenis, voleybol	Evet	90
Diyagonal ekstansiyon: PNF	Pektoraler, rotator manşet	Beyzbol, softbol, yüzme, tenis, voleybol	Evet	91
Retraksiyonla omuz eksternal rotasyonu	Rotator manşet, romboidler	Beyzbol, softbol, yüzme, tenis, voleybol	Hayır	92
Üst vücut Bruegger	Skapular ve üst torasik kaslar	Bütün sporlar	Hayır	93
90° omuz internal rotasyonu	Pektoralis major, rotator manşet	Beyzbol, softbol, yüzme, tenis, voleybol	Evet	94
90° omuz eksternal rotasyonu	Rotator manşet, deltoidler	Beyzbol, softbol, yüzme, tenis, voleybol	Evet	95
Başüstü dirsek ekstansiyonu	Triseps	Beyzbol, softbol, yüzme, tenis, voleybol	Hayır	96
Yürü yürü (60-90 dereceler)	Rotator manşet, skapula stabilizatörleri	Basketbol	Hayır	97
7. BÖLÜM: ALT GÖVDE KUVVETLENDİRME				
Kalça ve Glutealler				
Kalça kaldırma	İliopsoas	Basketbol, futbol, hokey, Amerikan futbolu	Hayır	101
Köprü	Gluteus maksimus	Basketbol, futbol, hokey, Amerikan futbolu	Hayır	102
Halka bantla köprü	Gluteus maksimus, gluteus medius	Bütün sporlar	Hayır	103
Kalça ekstansiyonu (Eşek tekmesi)	Gluteus maksimus	Basketbol, futbol, hokey, Amerikan futbolu	Hayır	104
Yan yatışta kalça kaldırma	Gluteus medius	Bütün sporlar	Hayır	105
Midye	Glutealler, kalça eksternal rotatörleri	Bütün sporlar	Hayır	106
Ters midye	Kalça internal rotatörleri	Bütün sporlar	Hayır	107
Kapalı zincir kalça rotasyonu	Kalça rotatörleri, gluteus maksimus, ayak bileği stabilizatörleri	Bütün sporlar	Evet	108
Sert-bacak kaldırma	Hamstringler, glutealler, bel	Bütün sporlar	Evet	109

Başlık	Primer etkili kaslar	Primer spor uygulamaları	Bağlantı gereksinimi	Sayfa numarası
Uyluklar				
Hamle	Gluteus maksimus, kuadriseps	Bütün sporlar	Hayır	110
Tüp direnci ile hamle	Gluteus maksimus, kuadriseps	Bütün sporlar	Hayır	111
Yana hamle	Gluteus medius, gluteus maksimus, kuadriseps	Bütün sporlar	Hayır	112
Mini çömelme	Gluteus maksimus, kuadriseps	Bütün sporlar	Hayır	113
Öne çömelme	Gluteus maksimus, kuadriseps	Bütün sporlar	Hayır	114
Halka bantla halterli çömelme	Glutealler, kuadriseps	Basketbol, futbol, hokey, Amerikan futbolu	Hayır	115
Tek bacak çömelme	Gluteus maksimus, kuadriseps, ayak bileği stabilizatörleri	Bütün sporlar	Hayır	116
Canavar yürüyüşü	Gluteus medius, gluteus maksimus, kuadriseps	Bütün sporlar	Hayır	117
Çömelerek yürüme	Gluteus medius, gluteus maksimus, kuadriseps	Bütün sporlar	Hayır	118
Bacak itme	Gluteus maksimus, kuadriseps	Bütün sporlar	Hayır	119
Ayakta bacak çekme	Hamstringler, gluteus maksimus	Basketbol, futbol, hokey, Amerikan futbolu	Evet	120
Ayakta öne çekme	Kuadriseps, kalça fleksörleri	Bütün sporlar	Evet	121
Therbandla hızlı tekmeleme	Gluteus maksimus, gluteus medius, iliopsoas, kuadriseps, ayak bileği stabilizatörleri	Bütün sporlar	Evet	122
Kalça saati	Gluteus maksimus, gluteus medius, iliopsoas, kuadriseps, ayak bileği stabilizatörleri	Bütün sporlar	Hayır	123
Yangın musluğu	Gluteus maksimus, gluteus medius, gövde kasları	Bütün sporlar	Hayır	124
8. BÖLÜM: SPİNAL STABİLİTE				
Abdominaller				
Mekik	Abdominaller	Bütün sporlar	Evet	126
Oblik mekik	Oblik abdominaller	Bütün sporlar	Evet	127

devam ediyor

devamı

Başlık	Primer etkili kaslar	Primer spor uygulamaları	Bağlantı gereksinimi	Sayfa numarası
Alt abdominal mekik	Alt abdominaller	Bütün sporlar	Hayır	128
Diz üstü mekik	Abdominaller	Bütün sporlar	Evet	129
Diz üstü baş üzeri uzanma	Üst ve alt sırt	Bütün sporlar	Evet	130
Gövde rotasyonu	Oblik abdominaller	Bütün sporlar	Hayır	131
Anti-rotasyon itme (Pallof itme)	Oblik abdominaller	Bütün sporlar	Evet	132
Bel				
Yana eğilme	Kuadratus lumborum	Bütün sporlar	Hayır	133
Oturarak sırt ekstansiyonu	Sırt ekstansörleri	Bütün sporlar	Hayır	134
Ayakta sırt ekstansiyonu	Sırt ekstansörleri, gluteus maksimus	Bütün sporlar	Hayır	135
Yan köprü	Kuadratus lumborum	Bütün sporlar	Hayır	136
Emeklemede stabilizasyon	Lumbar stabilizatörler, gluteal kaslar, oblikler	Bütün sporlar	Hayır	137
Sırtüstü stabilizasyon	Lumbar stabilizatörler	Bütün sporlar	Hayır	138
9. BÖLÜM: TÜM VÜCUT				
Diyagonal fleksiyonla çömelme	Deltoidler, lumbal stabilizatörler, kuadriseps, gluteal kaslar	Bütün sporlar	Hayır	140
Ters uçuşla mini çömelme	Deltoidler, lumbal stabilizatörler, kuadriseps, gluteal kaslar	Bütün sporlar	Hayır	141
Diyagonal fleksiyonla hamle	Deltoidler, lumbal stabilizatörler, kuadriseps	Bütün sporlar	Hayır	142
Sağlık topu ile rotasyonel hamle	Bütün kas grupları	Tenis	Evet	143
Bilateral kesme	Ön gövde, omuz	Basketbol, futbol, hokey	Evet	144
Bilateral kaldırma	Arka gövde, omuz	Basketbol, futbol, hokey	Evet	145
Yan köprü ile tek taraflı kürek çekme	Rhomboidler, kuadratus lumborum	Beyzbol, softbol, yüzme, tenis, voleybol	Evet	146
Adımla itme	Pektoralis major, triseps	Basketbol, futbol, hokey	Evet	147
Kaldırma simülasyonu	Gluteus maksimus, Kuadriseps, lumbal stabilizatörler	Basketbol, futbol, hokey	Hayır	148
Adımla kaldırma	Gluteus maksimus, Kuadriseps, lumbal stabilizatörler	Basketbol, futbol, hokey	Hayır	149

Başlık	Primer etkili kaslar	Primer spor uygulamaları	Bağlantı gereksinimi	Sayfa numarası
Eğimli adım itmesi	Pektoralis major, triseps, deltoidler	Basketbol, futbol, hokey	Hayır	150
Geri adım alma	Rhomboidler, latissimus dorsi, gluteal kaslar	Basketbol, futbol, hokey	Evet	151
Dirsek fleksiyonu ile basamak çıkma	Kuadriseps, gluteus maksimus, biceps	Beyzbol, golf, softbol, yüzme, tenis, voleybol	Hayır	152
Omuz dış rotasyonu ile adım	Rotator manşet, rhomboidler, gövde rotatörleri	Beyzbol, golf, softbol, yüzme, tenis, voleybol	Evet	153
Omuz iç rotasyonu ile adım	Rotator manşet, pektoralis major, gövde rotatörleri	Beyzbol, golf, softbol, yüzme, tenis, voleybol	Evet	154

10. BÖLÜM: YAŞLI YETİŞKİNLER

Boyun stabilizatörleri	Derin boyun fleksörleri, triseps, deltoidler	Bütün sporlar	Hayır	156
Dirsek fleksiyonu	Biceps	Bütün sporlar	Hayır	157
Dirsek ekstansiyonu	Triseps	Bütün sporlar	Hayır	158
Göğüs itme	Pektoraller, deltoidin ön parçası	Basketbol, futbol, hokey	Hayır	159
Öne kaldırma	Pektoraller, deltoidin ön parçası, alt sırt	Basketbol, futbol, hokey	Hayır	160
Başüstü itme	Deltoidler, triseps	Basketbol, futbol, hokey	Hayır	161
Yana kaldırma	Deltoidler	Basketbol, futbol, hokey	Hayır	162
Oturarak kürek çekme	Deltoidin arka parçası, skapular stabilizatörler, biceps	Beyzbol, softbol, yüzme, tenis, voleybol	Evet	163
Başüstü aşağı çekme	Latissimus dorsi, skapular stabilizatörler	Bütün sporlar	Hayır	164
Geri çekme	Skapular stabilizatörler, deltoidin arka parçası	Bütün sporlar	Hayır	165
Dik kürek çekme	Üst trapezius, deltoid	Basketbol, futbol, hokey, yüzme	Hayır	166
Kalça kaldırma	Kalça fleksörleri	Basketbol, futbol, hokey, Amerikan futbolu	Hayır	167
Bacak itme	Gluteus maksimus, kuadriseps	Bütün sporlar	Hayır	168
Sandalye çömelmesi	Gluteus maksimus, kuadriseps	Bütün sporlar	Hayır	169
Bacak ekstansiyonu	Kuadriseps	Bütün sporlar	Hayır	170
Diz fleksiyonu	Hamstringler	Bütün sporlar	Hayır	171
Ayak bileği dorsi fleksiyonu	Tibialis anterior, peronealler	Bütün sporlar	Hayır	172
Ayak bileği plantar fleksiyonu	Gastroknemius, soleus	Bütün sporlar	Hayır	173

devam ediyor

devamı

Başlık	Primer etkili kaslar	Primer spor uygulamaları	Bağlantı gereksinimi	Sayfa numarası
12. BÖLÜM: TAKIM SPORLARI				
Vuruş simülasyonu	Gövde rotatörleri, glutealler, kuadriseps, baldır kasları	Beyzbol, softbol	Evet	185
Eldivenle lateral adımli hamle	Bütün kas grupları	Beyzbol, softbol	Evet	186
Topla atış simülasyonu	Bütün kas grupları	Beyzbol, softbol	Evet	187
El altı yeldeğirmeni simülasyonu	Bütün kas grupları	Softbol	Evet	187
Servis sümülasyonu	Bütün kas grupları	Voleybol	Hayır	189
Başüstü blokama simülasyonu	Bütün kas grupları	Voleybol	Hayır	189
Manşetle canavar yürüyüşü	Bütün kas grupları	Voleybol	Hayır	190
Üç-nokta duruşla patlama	Bütün kas grupları	Futbol	Evet	192
Tüm vücut ekstansiyonu	Bütün kas grupları	Futbol	Hayır	192
Kopararak bükme	Bütün kas grupları	Futbol	Evet	193
Canavar yürüyüşü ile atış simülasyonu	Bütün kas grupları	Futbol, lakros	Hayır	194
Sopayla buz hokeyi vuruşu	Bütün bacak kasları	Futbol, lakros	Hayır	196
Sopayla dirençli kayma ve adımlama	Kalça abdüktörleri, kalça addüktörleri	Hokey	Evet	197
Sopayla dirençli hızlı vuruş ve geri dönme	Bütün kas grupları	Hokey	Evet	198
Sopayla dirençli hızlı vuruş ve devam etme	Bütün kas grupları	Hokey	Evet	199
Sopayla dirsek vuruşu	Bütün kas grupları	Hokey	Hayır	198
Basketbolda yana kayma	Gövde kasları, kalça fleksörleri, kalça abdüktörleri, kuadriseps	Basketbol	Hayır	200
Elastik direnç ve sopayla adım alma	Bütün kas grupları	Lakros	Evet	202
Lakros atış simülasyonu	Bütün kas grupları	Futbol, lakros	Evet	203
Futbol topuyla kalça addüksiyonu	Kalça abdüktörleri, fleksörler	Futbol	Hayır	206
Futbol topuyla kalça addüksiyonu	Gövde kasları, kalça addüktörleri	Futbol	Evet	206
Futbol topuyla çapraz tekmeleme	Bütün kas grupları	Futbol	Evet	207

Başlık	Primer etkili kaslar	Primer spor uygulamaları	Bağlantı gereksinimi	Sayfa numarası
Kontrollü tekmeleme stabilizasyonu	Glutealler, hamstringler	Futbol	Evet	207
Futbol topuyla fırlatma simülasyonu ve baş üstü pas	Omuz ekstansörleri, latissimus dorsi, gövde kasları, kalça fleksörleri	Futbol	Evet	208
13. BÖLÜM: BİREYSEL SPORLAR				
Çekerek yüzmeye	Latissimus dorsi, triseps, gövde kasları	Yüzme	Evet	212
Ayakta duruşta eksternal rotasyonla horizontal abdüksiyon	Rotator manşet, skapular kaslar	Yüzme	Hayır	213
Halka bant ve unilateral ekstansiyonla köprü	Gluteus maksimus, hamstringler, abdominaller, alt sırt	Koşu	Hayır	215
Raketle kare duruşunda dirençli ön-vuruş hareketi	Bütün kas grupları	Tenis	Evet	218
Raketle rotasyon	Oblikler, gövde	Tenis	Evet	219
Raketle horizontal abdüksiyon (yüksek arka-vuruş)	Deltoidin arka parçası, rotator manşet, skapular kaslar	Tenis	Evet	220
Raketle lateral hızlı kutu adımlama	Bütün alt ekstremite kas grupları	Tenis	Evet	221
Golf sopasıyla hızlı atış	Bütün kas grupları	Golf	Evet	223
Golf sopasıyla dirençli hızlı atış-dönüş	Bütün kas grupları	Golf	Evet	224
Gövde rotasyonu ile kol rotasyon dönüşleri	Gövde kasları, omuz stabilizatörleri	Golf	Evet	225
Gövde fleksiyonu ile çömelme	Kalça ekstansörleri, kuadriseps, baldır kasları	Kayak	Hayır	227
Tabure ile dengeli çömelme	Bütün kas grupları	Kayak	Hayır	228
Çift bacak dirençli çömelme	Kalça ekstansörleri, kuadriseps, baldır kasları	Kayak	Hayır	229
CLX ile Roman kaldırma (RDL)	Bütün alt ekstremite kas grupları, gövde kasları	Bisiklet	Hayır	231
Dirençli öne adımlama	Kuadriseps, gastrocnemius, kalça fleksörleri, glutealler, gövde kasları	Bisiklet	Evet	232

TEŞEKKÜRLER

Yazarlar, bu kitapta kullanılan sarf malzemelerinin temin edilmesini sağlayan Performance Health ve TheraBand'a teşekkür eder. Bu egzersizleri paylaőmamızda bize pratik bilgiler veren tüm hastalarımıza, danıőanlarımıza, öğretmenlerimize ve meslektaőlarımıza teşekkür ederiz. Bu kitabın üçüncü baskısını bir araya getirerek harika deneyim sağlayan Human Kinetics'in çalıőanlarına özel teőekkürlerimizi sunarız.

Kuvvet eğitimi, çok yönlü egzersiz programının önemli bir parçasıdır. Aslında, Amerikan Spor Hekimliği Koleji ve Amerika Sağlık ve İnsan Departmanı her yetişkinin bütün temel kas gruplarını kullanarak haftada en az iki gün kas kuvvetlendirme egzersizleri yapmasını önermektedir. Elastik dirençli bantlar, herhangi bir eğitime direnç egzersizlerini eklemenin ucuz, kullanışlı ve etkili bir yoludur. Araştırmalar, elastik dirençli eğitiminin (EDE) sedanterlerden elit sporculara ve çocuklardan yaşlılara kadar her yaş seviyesinde etkinliğini kanıtlamıştır.

Elastik direnç, 100 yıldan fazla bir süredir fiziksel uygunluk programlarında ve son zamanlarda da rehabilitasyonda kullanılmaktadır. Klinik ve ev egzersiz programları için fizyoterapistler tarafından kullanılan en yaygın direnç antrenmanı çeşitlerinden biridir. Çok yönlü olması sebebiyle elastik direnç farklı hasta grupları ve koşullar için idealdir. Son araştırmaların, elastik dirençle geleneksel izotonik direnç arasında benzer sonuçlar göstermesi elastik direncin herkes tarafından kullanılmasını ideal hale getirmektedir.

Elastik direnç, çok yönlü olması sebebiyle rehabilitasyon programlarının temel taşıdır. Rehabilitasyonun erken devrelerindeki hastalara fizyoterapistler, düşük direnç seviyesi ve hasta kuvvetlendikçe direnci aşamalı arttırarak kuvvetlendirmenin kolay olması nedeniyle elastik dirençli kuvvetlendirme egzersizini reçete ederler. Ek olarak, elastik bantın kolay taşınabilirliği ve düşük maliyeti ev egzersiz programının parçası olarak kuvvetlendirme egzersizlerini yapmayı ideal hale getirir. EDE'nin bu faydaları, geleneksel ağırlık veya istasyonları kullanmakta zorluk çeken yaşlı veya engelli kişiler gibi özel popülasyonlara yardımcı olabilir. EDE, geçiş, varyasyon ve progresyonun kolay olması sebebiyle grup temelli egzersiz programları için de uygundur.

EDE kapsamlı bir şekilde araştırılmıştır ve etkili bir kuvvetlendirme aracı olarak bulunmuştur. EDE çok yönlü olması sebebiyle eşsizdir. Başka hiçbir direnç eğitimi, hareket paterni, hız ve progresyon için bu kadar çeşitli seçenekler sunmaz. Kapsamlı bir direnç egzersiz programı tek bir bantla kolayca gerçekleştirilebilir ve evde ya da yolculuk dâhil olmak üzere her yerde yapılabilir.

Kuvvet Bantı Eğitimi'nin bu üçüncü baskısı, yeni fotoğraflar, daha fazla egzersiz ve performans artırma ile ilgili bölümlerle geliştirilmiştir. Kısım I, elastik direnç egzersizini destekleyen bilimsel araştırmalar dâhil olmak üzere EDE'nin temelleri hakkında bölümler içerir. EDE'nin avantajları ve dezavantajları, ağırlık ve istasyon gibi diğer direnç eğitimi yöntemleri ile karşılaştırılması, belirli eğitim parametreleri ve güvenlik önlemleri de tartışılmaktadır.

Kısım II, elastik dirençli germe ve güçlendirme egzersizi üzerine bölümler içerir. Bölüm 4'te okuyucular, PNF kas-gevşe teknikleri de dâhil olmak üzere esneklik egzersizlerini gerçekleştirmek için elastik direncin nasıl kullanılacağını öğreneceklerdir. Bölüm 5'den 9'a kadar, temel bütün kas gruplarını kuvvetlendirmek için özel egzersizleri ve üst gövde, alt gövde, spinal bölge ve tüm vücut için fonksiyonel aktiviteleri içerir. Her egzersiz için fotoğraf, hedef kasların listesi, doğru hareket için talimat, ipuçları ve egzersizle ilgili araştırmalar hakkında bilgiler bulunmaktadır. Bölüm 10, çok yönlü bir egzersiz programının parçası olarak yaşlılara özgü elastik direnç egzersizlerini içerir.

Kısım III, fiziksel uygunluk, takım sporları, bireysel sporlar ve rehabilitasyon için elastik direnç egzersiz programlarını içerir. Bölüm 11, yolculukta dâhil olmak üzere her yerde gerçekleştirilebilecek olan tüm vücut için döngü direnç eğitim program serilerini içerir. Bölüm 12 ve 13'teki programlar, sırasıyla takım ve bireysel sporları kapsar ve temel egzersiz ve spor simülasyon egzersizleri dâhil olmak üzere spora özgü eğitim programlarını içermektedir. Son olarak, bölüm 14 üst gövde, alt gövde, boyunda ve sırtta kas-iskelet sistemi yaralanmalarını takiben rehabilitasyon sürecindeki elastik dirençli egzersizlerle kuvvetlendirme tavsiyelerinin ana hatlarını belirtir.

Fiziksel aktivite ve egzersiz, hastalıkların oluşmadan önlenmesinde ve fiziksel uygunluğun artırılmasında, yaralanma ya da hastalık sonucu ortaya çıkan hareket kısıtlılığının ortadan kaldırılması, ağrı kontrolünün sağlanması ve motor fonksiyon yeteneğinin yeniden kazandırılmasında bilinen en eski, etkili ve en ucuz yöntemdir. Günümüzde de doğru planlanıp yapılandırılmış ve uygulanabilmiş egzersizin, sağlığın devam ettirilmesi, hastalıkların önlenmesi ve tedavi edilmesinde en önemli ilaç olduğu bilinmektedir. Ancak, egzersizlerin tedavi edici olması için egzersiz programlarının kişiye ve amaca özel doğru şekilde yapılandırılıp uygulanıyor olması gerekir. Bu kapsamda, karşımıza “terapatik egzersiz” kavramı çıkmaktadır. Terapatik egzersiz, kişinin yetersizliklerini önlemek ya da ortadan kaldırmak, fiziksel fonksiyonları iyileştirmek, sağlıkla ilişkili risk faktörlerini azaltmak ya da önlemek, tüm vücut sağlık durumunu en iyi hale getirmek, fiziksel uygunluğu ve iyilik halini arttırmak için vücudun sistematik, planlı hareketleri, postürleri ve fiziksel aktiviteleridir. Bu amaçla pek çok farklı egzersiz yöntemi kullanılmaktadır. Son yıllarda, farklı renkte elastik dirençli bantlar kullanılarak uygulanan egzersizler popüler hale gelmiştir. “TheraBand” marka ismiyle bilinen elastik dirençli bantlar “Kuvvet Bantı” olarak bu kitapta ifade edilmiştir. Bunlar, düşük maliyeti, taşınabilir olması, çok yönlü kullanım alanı, etkin dozajın kolayca oluşturulup uygulanabilmesi gibi nedenlerle tercih edilmektedir. Bununla birlikte, egzersizde bu malzeme ile başarılı sonuçlar elde etmek için elastik dirençli eğitimin bilimsel temelini ve klinik uygulama yöntemlerini bilmek gerekir. Bu kitapta, kuvvet bantları ile egzersiz programlarının oluşturulabilmesi ve güvenle uygulanabilmesi için elastik direnç bilimsel temeli hakkında bilgi verilmiş, bölgelere ve amaca göre egzersiz örnekleri sunulmuş, optimum fiziksel uygunluk için program yapılandırması anlatılmış, bireysel ve takım sporları için detaylı uygulamalar oluşturulmuş ve rehabilitasyonda kullanımı konusunda bilgiler verilmiştir.

Elastik dirençli eğitimin öğretilmesi ve yaygınlaştırılması için bilimsel, klinik ve saha deneyimleri ile yoğun emek harcayan, uluslararası bağlantılarla bu çalışmalarını paylaşan, benim de kendilerinden eğitim aldığım ve birlikte çalışma fırsatı bulduğum meslektaşlarım olan bu kitabın yazarları Phil Page ve Todd Ellenbecker’a verdikleri emekler için teşekkür ederim.

Kitabın Türkçe diline kazandırılması için çeviri aşamasında katkı veren sevgili meslektaşlarım Feyza Altındal ve Hilal Öztürk Gözlüklü’ye teşekkür ederim.

Bu kitabı bize sunarak Türkçe’ye çevrilmesine aracı olan, dizgi ve basım aşamasında son derece profesyonelce çalışan başta Ali Çelik ve Hüseyin Çağlıkasap olmak üzere Hipokrat Yayınevi’ne teşekkürlerimi sunarım.

Bu kitabın başta fizyoterapistler olmak üzere, sağlık çalışanları, spor bilimciler, sporcular ve sağlığını korumak için egzersiz uygulamalarına emek ve gönül veren herkes için faydalı olmasını umut ediyorum.

Prof. Dr. Derya Özer Kaya

