



SPORDA CORE ANTRENMAN: EGZERSİZLER, DEĞERLENDİRME VE ANTRENMAN PROGRAMLARI

Dr. Abdüsselam TURGUT



**SPORDA CORE ANTRENMAN:
EGZERSİZLER,
DEĞERLENDİRME VE
ANTRENMAN PROGRAMLARI**

Dr. Abdüsselam TURGUT



***SPORDA CORE ANTRENMAN:EGZERSİZLER,
DEĞERLENDİRME VE ANTRENMAN PROGRAMLARI
Dr. Abdüsselam TURGUT***

Genel Yayın Yönetmeni: Berkan Balpetek

Yayın Tarihi: Aralık 2024

Yayıncı Sertifika No: 49837

ISBN: 978-625-5530-61-5

© Duvar Yayınları

853 Sokak No:13 P.10 Kemeraltı-Konak/İzmir

Tel: 0 232 484 88 68

www.duvaryayinlari.com

duvarkitabevi@gmail.com

**Hayat arkadaşım, yoldaşım sevgili eşime
ve
her zaman beni destekleyen canım anneme ithafen...**

TEŞEKKÜR

Kitabımda kullandığım fotoğraflar için gönüllü olan Vücut geliştirme ve Fitness Antrenörü Sinan PEHLİVAN'a yardımları için teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

CORE BÖLGESİ VE CORE ANTRENMAN	1
Core Antrenmanın Sportif Performansa ve Sağlığa Etkileri Nelerdir?	2
CORE ANATOMİSİ	3
CORE KASLARININ DEĞERLENDİRMESİ.....	7
CORE ANTRENMAN EGZERSİZLERİ.....	11
Active Pelvic Floor	13
Ball Squeeze	14
Heel Slide	15
Knee Fold	16
Toe Tap	17
Prone Abdominal Hollowing	18
Dart	19
Oyster	20
Prone Leg Lift.....	21
Star.....	22
Back Extension.....	23
Superman.....	24
Crunch.....	25
Leg Circle.....	26
Reverse Crunch.....	27
Dorsal Raise	28
Sit-Up.....	29
Oblique Crunch.....	30

Side-lying Lateral Crunch	31
Side Bend	32
Heel Reach	33
Roman Chair Side Bend.....	34
Side-Lying Leg Lift	35
Oblique Reach	36
Hip Roll.....	37
Roll Back.....	38
Roll Up.....	39
V-Leg Raise.....	40
V-Sit Up	41
Swim	42
Super-slow Bicycle.....	43
Sprinter Sit-Up.....	44
Horizontal Balance.....	45
Bridge.....	46
Double-Leg Lower.....	47
Plank	48
Side Plank.....	49
Single-leg Extension and Stretch.....	50
Double-leg Extension and Stretch	51
Medicine Ball Crunch Throw	52
Hanging Knee Up	53
Windmill	54
Good Morning	55

Roman Chair Back Extension.....	56
O-bar Rotation	57
Standing Plank Twist	58
Mountain Climber.....	59
Russian Twist	60
Medicine Ball Slam	61
Medicine Ball Reverse Throw	62
Exercise Ball Back Extension.....	63
Medicine Ball Bridge.....	64
Wall Side Throw.....	65
Long Arm Bridge Pull Over	66
Dumbell Swing	67
Exercise Ball Knee.....	68
Exercise Ball Roll-out.....	69
Medicine Ball Chop	70
Pike	71
Exercise Ball Jackknife	72
Pulley Chop	73
Pulley Lift.....	74
Single-leg, Single-arm Cable Press.....	75
Hanging Toe	76
Medicineball Shouldering	77
Plank Plate Push	78
Stepped Plank Walk.....	79
Turkish Get-up with Dumbell.....	80

Exercise Ball Hip Rotation Kick	81
Raised Pike Dumbell.....	82
Wall Walk	83
CORE ANTRENMAN PROGRAMLARI.....	85
Başlangıç Düzey Programlar	87
Orta Düzey Programlar	91
İleri Düzey Programlar.....	95
KAYNAKLAR.....	101

CORE BÖLGESİ VE CORE ANTRENMAN

Son yıllarda, core kuvvetlendirme ve stabilizasyon egzersizlerinin uygulandığı antrenman programları popülerleşmeye başlamıştır. Bu core bölgesinin anatomik ve fonksiyonel olarak vücudun en etkileyici bölümü olması ve dinamo görevini üstlenmesinden kaynaklanmaktadır (Örsçelik, 2017). Core terimi, çekirdek anlamına gelen İngilizce kökenli bir sözcüktür. Spor bilimlerinde “core” terimi insan vücudunun orta noktası olarak kabul edilen ağırlık merkezi olarak tanımlanmıştır (Günaydın ve Eliöz, 2020). Core bölgesi yukarıda diyafram ve aşağıda pelvik, önde abdominal, arkada ise paraspinal ve gluteal kasları içeren bölge olarak tanımlanabilir. Merkez bölge abdominal, lumbal ve gluteal kasların oluşturduğu, sternum ile patella arasında kalan bölge olarak sınırlanmaktadır. Omuz ve pelvis kasları da temel yapıya ve atletik beceriye destek verdikleri için core bölgesi içerisine alınmıştır (Sucas ve ark., 2022). Kısaca core bölgesi, vücutta topografik olarak alt kostalardan pelvisin alt bölümü-gluteal kıvrıma kadar çevreleyen bölge olarak tanımlanmaktadır (Tan ve Çolak, 2021).

Core antrenmanı ise core bölgesi kaslarını çalıştırmak ve bu bölgenin fonksiyonel yeteneğini artırmak amacıyla yapılan egzersizler bütünü olarak tanımlamak mümkündür.

Core antrenman uygulamalarında iki kavramın öne çıktığı görülmektedir. Bunlar core stabilizasyon ve core kuvvetlendirmedir. Core stabilizasyon terimi, son yıllarda sportif performans ve sağlık için egzersiz uzmanlarının yakından takip ettikleri, gelişimi ve ilerleme süreçleri için çeşitli stratejiler kullanarak faydalandıkları bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (Aktüre ve ark., 2020). Core stabilizasyon; pasif omurga, aktif omurga kasları ve sinir kontrol ünitesinin entegrasyonu ve bunların birleştirildiğinde, günlük yaşam sırasında aktivitelerin gerçekleştirilmesini sağlamak için omurlar arası hareket aralığının güvenli bir sınırdaki tutulması olarak tanımlanmaktadır (Panjabi, 1992). Core kuvveti ise işlevsel stabiliteyi korumak için lomber omurganın etrafında gereken kas kontrolü olarak tanımlanmıştır (Akuthota & Nadler, 2004).

Core antrenman, atletik gelişim ve teknik taktik gibi olguların uygulanmasını kolaylaştıran, omurga, karın, bel ve kalça hareketlerini kontrol ve stabilize eden kasların antrene edilmesine yönelik egzersizleri içeren çalışmalardır (İri ve ark., 2021).

Core Antrenmanın Sportif Performansa ve Sağlığa Etkileri Nelerdir?

Yapılan çalışmalarda core antrenmanın birçok farklı konuda fayda sağladığı görülmüştür.

Core antrenmanın uygulamalarının faydalarını sıralayacak olursak:

- Sportif performansı artırmaktadır (Akuthota vd., 2008),
- Aerobik kapasite ve fiziksel uygunluğu geliştirdiği ayrıca kardiyovasküler risk parametrelerini iyileştirmesinde etkili olduğu bilinmektedir (iek ve ark., 2017),
- Omurga sağlığına özellikle lumbal omurga sağlığına katkı sağlamaktadır (Bliss ve Teeple, 2005),
- Spor yaralanmalarını azaltmaktadır (Peate, ve ark., 2007),
- Alt ve st ekstremiteler arasında g aktarımını sağlamaktadır (Shinkle vd., 2012),
- Yaşlılarda dengeyi sağlamaya yardımcı olmaktadır (Ponde ve ark., 2021).

Ayrıca core antrenmanın bir direnç egzersizi ve fiziksel aktivite biçimi olduğunu unutmamak gerekmektedir. Bu bağlamda direnç egzersizlerinden ya da fiziksel aktiviteden görülebilecek yararı core antrenman uygulamalarından da görmek mümkündür.

Direnç antrenmanları kas kütlesini arttırmakta, vücut yağ kütlesinin azaltmakta, metabololik hızı arttırmakta, bel ağrısı ve artrit rahatsızlığını azaltmakta, hareket kontrolünü ve hareket hızını geliştirmekte, metabolizmanın glikoz ve insülin homeostazını iyileştirerek Tip 2 Diyabet ile mücadeleyi sağlamakta, kardiyovasküler sistem üzerine olumlu etkiler göstermekte, kemik mineral yoğunluğunu arttırmakta, zihinsel sağlığı geliştirilmekte, depresyon semptomlarını iyileştirilmekte ve bilişsel yeteneklerin artmasını sağlamaktadır (Westcott, 2012). Fiziksel aktivitenin ya da sporun da kardiyak risk faktörleri, obezite, kan basıncı, Tip 2 Diyabet, lipit metabolizması ve enflamasyon üzerine olumlu etkileri bulunmaktadır (Kokkinos, 2012; Düzova ve ark., 2018). Ayrıca fiziksel aktivite düzeyinin artması ile toplumsal hayata katılımın da arttığı bilinmektedir (eviker ve ark., 2024).

CORE ANATOMİSİ

Core Anatomisi

Core kasları hakkında bilgi Tablo-1’de verilmiştir.

Tablo-1: Core kasları ve işlevleri

Sınıflandırma	Kas adı	Konum	Hareket	Fonksiyon
Ön core kası	M. Rectus Abdominis	Yüzeyel	<ul style="list-style-type: none">• Omurgaya fleksiyon	<ul style="list-style-type: none">• Eğilme• Yatmaktan oturma pozisyonuna geçme
Ön core kası	M. Transversus Abdominis	Derin	<ul style="list-style-type: none">• İzometrik-gövde stabilitesi	<ul style="list-style-type: none">• İyi duruşu koruma• İç karın basıncını koruma• İç organları destekleme• Zorla nefes vermeye yardımcı olma-öksürme, hapsirme ve gülme
Ön core kası	M. Eksternal Oblik	Yüzeyel	<ul style="list-style-type: none">• Rotasyon• Bazı yan fleksiyonlar• İzometrik-gövde stabilitesi	<ul style="list-style-type: none">• Bükülme ve rotasyon• Postürü koruma
Ön core kası	M. İnternal Oblik	Derin	<ul style="list-style-type: none">• İzometrik-gövde stabilitesi• Yana fleksiyon	<ul style="list-style-type: none">• Postürü koruma• İç karın basıncını koruma• İç organları destekleme
Ön core kası	M. Pelvis taban kasları	Derin	<ul style="list-style-type: none">• İzometrik-gövde stabilitesi	<ul style="list-style-type: none">• İç karın basıncını koruma• İç organları destekleme• Kaldırışlar sırasında yardımcı olma• İdrarı kontrol etmeye yardımcı olma• Kadınlarda doğumda yardımcı olma
Ön core kası	Kalça Fleksör kaslar	Derin	<ul style="list-style-type: none">• Kalçaya fleksiyon• Bacakların yukarı kaldırılması	<ul style="list-style-type: none">• Yürüme ve koşma• Merdivenlerden inip çıkma
Arka core kası	M. Erector Spinae	Derin	<ul style="list-style-type: none">• Ekstansiyon• Fleksiyon sırasında	<ul style="list-style-type: none">• İleri ve geri eğilme• Postürü koruma

			destek sağlar • Omurganın desteklenmesi ve düzeltilmesi	
Arka core kası	M. Multifidus	Derin	• Ekstansiyon • Yan fleksiyon • İzometrik gövde stabilitesi	• Postürü koruma • Omurgayı bükülme kuvvetlerine karşı koymak için sertleştirme
Arka core kası	M. Quadratus Lumborum	Derin	• Yan fleksiyon	• Omurgayı yanal harekete karşı sabitleme • Ağır nesne kaldırma • Bavul taşıma (Tek el ile yük taşıma)
Arka core kası	M. Gluteus Minimus	Derin	• Kalça abdüksiyonu • Transvers kalça abdüksiyonu • İç kalça rotasyonları	• Arabadan inme
Arka core kası	M. Gluteus Medius	Derin	• Kalça abdüksiyonu • transvers kalça adduksiyonu • İç kalça rotasyonları • Dış kalça rotasyonları (Kalça abdüksiyonları sırasında)	• Yanlara adım atma
Arka core kası	M. Gluteus Maximus	Yüzeyel	• Kalça abdüksiyonları • Kalça ekstansiyonu • Dış kalça rotasyonları	• Yürüme • Koşma • Zıplama • Bisiklet sürme • Merdivenlerden inip çıkma

(Thurgood & Paternoster, 2013)

CORE KASLARININ DEĞERLENDİRMESİ

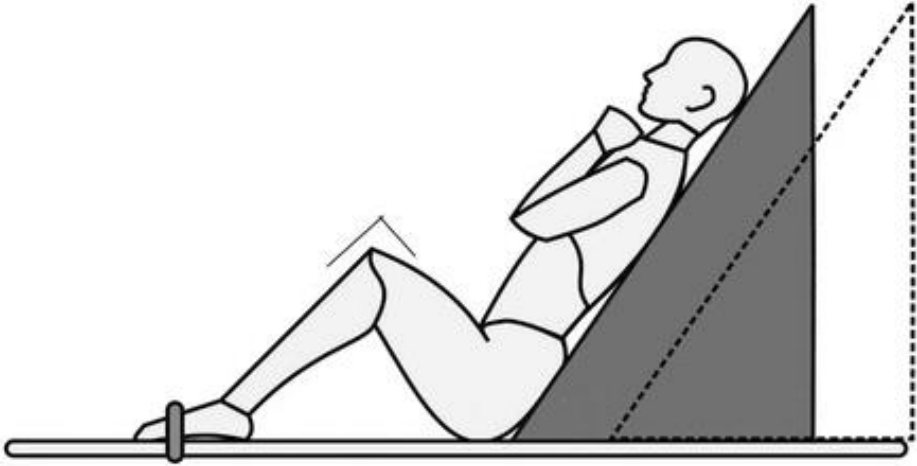
Core Kaslarının Değerlendirmesi

Literatürde core kaslarının değerlendirildiği çok sayıda araştırmada McGill Gövde Dayanıklılık Testinin kullanıldığı görülmektedir (McGill ve ark.,1999, Dejanovic ve ark., 2014, Kocahan ve ark., 2022, Külünkoğlu ve ark., 2022, Yılmaz ve Şenel., 2024).

McGill Gövde Dayanıklılık Testi; Gövde Fleksör Dayanıklılık Testi, Gövde Lateral Dayanıklılık Testi (sağ ve sol) ve Gövde Ekstansör Dayanıklılık Testinden oluşmaktadır:

Gövde Fleksör Dayanıklılık Testi; katılımcı kalça ve dizleri 90° , gövdesi 60° olacak şekilde vücudunu konumlandırır. Test sırasında ayak tabanları yere tam basılı olarak ve eller omuzlarda çapraz şekilde durmalıdır. Testin başlangıcında katılımcının sırtı desteklenmekte, destek kaldırıldığında katılımcının bu pozisyonu sürdürmesi gerekmekte, duruşun korunduğu süre kayıt altına alınmaktadır (Yılmaz ve Şenel., 2024). (Şekil-1).

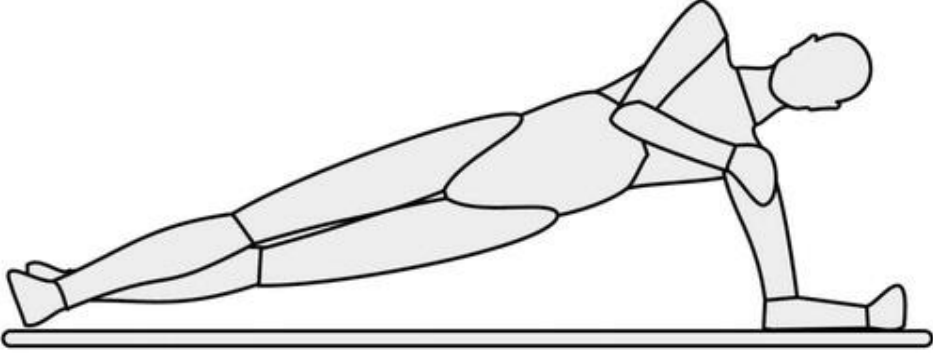
Şekil-1: Gövde Fleksör Dayanıklılık Testi



(Dejanovic ve ark., 2014)

Gövde Lateral Dayanıklılık Testi; test sağ ve sol yana olmak üzere iki farklı şekilde uygulanmalıdır. Katılımcı yan plank pozisyonu almakta ve alttaki kolunun ön kolunu yerden destek almak için kullanması gerekmektedir. Diğer kol ise gövdeye yapışık ve düz bir şekilde durmalıdır. Başlama komutuyla birlikte kalça yerden kaldırılarak gövde ve bacakların düz bir şekilde durması sağlanmakta, duruşun korunduğu süre kayıt altına alınmaktadır (Külünkoğlu ve ark., 2022) (Şekil-2).

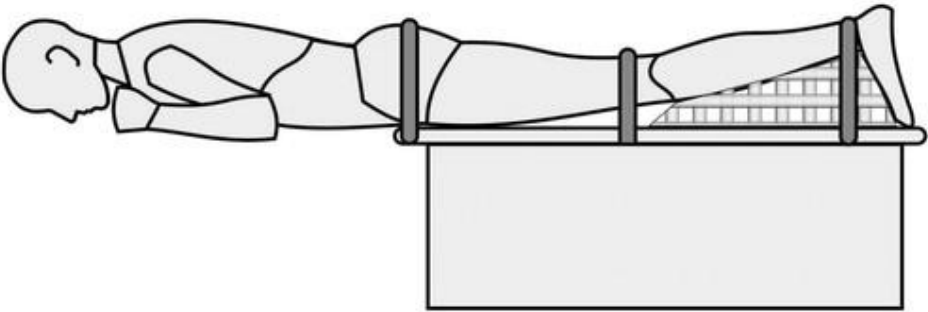
Şekil-2: Gövde Lateral Dayanıklılık Testi



(Dejanovic ve ark., 2014)

Gövde Ekstansör Dayanıklılık Testi; katılımcı 25 cm yüksekliğe sahip sedye ya da bank üzerine yüzüstü yatmakta ve anterior superior spina iliya kadar gövdesini banktan dışarıda konumlandırmakta ve ellerine yere koyarak kendisini yere paralel olacak şekilde tutmaktadır. Bu sırada katılımcı bacak ve ayak bileklerinden sedyeye-banka sabitlenmektedir. Testin başlaması ile birlikte katılımcı ellerini çapraz şekilde omuzlarına koymakta ve bu pozisyonu sürdürmesi gerekmekte, duruşun korunduğu süre kayıt altına alınmaktadır (McGill ve ark.,1999). (Şekil-3).

Şekil-3: Gövde Ekstansör Dayanıklılık Testi



(Dejanovic ve ark., 2014)

CORE ANTRENMAN EGZERSİZLERİ

Active Pelvic Floor

Bu egzersiz ile core kas ve bağlarının güçlendirilmesi amaçlanmaktadır. İzometrik bir çalışma söz konusudur. Hareketin başlangıcında sırtüstü yatılır ve dizler 90° bükülerek ayak tabanları yere basılır, kollar eller yere bakacak şekilde uzatılır. Bu pozisyonda iken karın kasları kasılarak bel yere doğru bastırılmaya çalışılır. Bu kasılma belirlenen süre boyunca devam ettirilmelidir.



Ball Squeeze

Bu egzersiz ile derin core ve kalça kaslarının aktive edilmesi söz konusudur. İzometrik bir çalışma söz konusudur. Hareketin başlangıcında sırtüstü yatılır ve dizler 90° bükülerek ayak tabanları yere basılır, kollar eller yere bakacak şekilde uzatılır, bacakların arasına uygun ölçülerde bir top alınır. Bu pozisyonda iken bacaklar ile top sıkıştırılmaya başlanır. Bu sıkıştırma belirlenen süre boyunca devam ettirilmelidir.



Heel Slide

Bu egzersiz ile derin core ve kalça fleksör kasların aktive edilmesi söz konusudur. Hareketin başlangıcında sırtüstü yatılır, kollar eller yere bakacak şekilde uzatılır. Bu pozisyonda iken önce bir diz 90° bükülerek ayak tabanı yere basılır ve ardından bacak tekrar uzatılarak yatar pozisyona geri dönlür. Hareket diğer bacak ile tekrar edilir. Bu hareket belirlenen tekrarda uygulanır.



Knee Fold

Bu egzersiz ile abdomen, derin core ve kalça fleksör kasların aktive edilmesi söz konusudur. Hareketin başlangıcında sırtüstü yatılır, kollar eller yere bakacak şekilde uzatılır. Bu pozisyonda iken önce bir diz 90° bükülerek baldırın yere paralel olması sağlanır ve bu pozisyonda belirlenen sürede beklenir. Ardından bacak tekrar uzatılarak yatar pozisyona geri dönlür. Hareket diğer bacak ile tekrar edilir. Bu hareket belirlenen tekrarda uygulanır.



Toe Tap

Bu egzersiz ile abdomen, derin core ve kalça fleksör kasların aktive edilmesi söz konusudur. Hareketin başlangıcında sırtüstü yatılır, kollar eller yere bakacak şekilde uzatılır. Bu pozisyonda iken önce dizler 90° bükülerek baldırların yere paralel olması sağlanır. Bu pozisyonda iken yavaşça tek ayak ileri doğru uzatılarak ayak yere basılır ve tekrar eski konumuna getirilir. Hareket diğer bacak ile tekrar edilir. Bu hareket belirlenen tekrarda uygulanır.



Prone Abdominal Hollowing

Bu egzersiz ile abdomen ve derin core kasların aktive edilmesi söz konusudur. Hareketin başlangıcında yüzüstü yatılır, kollar eller yere bakacak, dirseklerden bükülecek şekilde başın yanlarına konulur. Bu pozisyonda iken baş ile yere baskı uygulanmaya çalışılır ve bir süre bu şekilde beklenir. Bu hareket belirlenen tekrarda uygulanır.



Dart

Bu egzersiz ile abdomen, arka core ve derin core kasların aktive edilmesi söz konusudur. Hareketin başlangıcında yüzüstü yatılır, kollar eller yukarı bakacak şekilde gövdenin yanlarına konulur. Bu pozisyonda iken baş yukarı kaldırılır ve bu şekilde bir süre beklenir. Bu hareket belirlenen tekrarda uygulanır.



Oyster

Bu egzersiz ile abdomen, gluteal ve derin core kasların aktive edilmesi söz konusudur. Hareketin başlangıcında vücudun bir yanına yatılır, aşağıda kalan kol başa doğru uzatılır, diğer kol dirsekten bükülerek bele konulur ve dizler bir miktar öne doğru bükülerek pozisyon alınır. Bu pozisyonda iken üstte kalan bacak yavaşça yukarı kaldırılır ve tekrar eski haline getirilir. Bu hareket belirlenen tekrarda uygulandıktan sonra egzersiz diğer tarafa da uygulanır.



Prone Leg Lift

Bu egzersiz ile derin ön core, sırt ve belde bulunan arka core ve gluteal kasların aktive edilmesi söz konusudur. Hareketin başlangıcında yüzüstü yatılır, kollar eller yere bakacak, dirseklerden bükülecek şekilde başın yanlarına konulur. Bu pozisyonda bacaklardan biri kalçadan yukarı doğru yavaşça kaldırılır ve geri eski pozisyonuna döndürülür. Ardından diğer bacak ile hareket tekrarlanır. Bu hareket belirlenen tekrarda uygulanır.



Star

Bu egzersiz ile arka core ve gluteal kasların aktive edilmesi söz konusudur. Hareketin başlangıcında yüzüstü yatılır kollar eller yere bakacak şekilde ileri uzatılır. Bu pozisyonda iken güçlü bir kasılma ile gövde ve bacaklar aynı anda yukarı doğru kaldırılır. Ardından bir bacak ve bu bacağın tersi yönündeki kol daha fazla yukarı kaldırılarak bir süre beklenir ve başlangıç pozisyonuna dönülür. Diğer taraf için hareket tekrarlanır. Bu hareket belirlenen tekrarda uygulanır.



Back Extension

Bu egzersiz ile derin ve arka core kasların aktive edilmesi söz konusudur. Hareketin başlangıcında yüzüstü yatılır, kollar eller yere bakacak, dirseklerden bükülecek şekilde başın yanlarına konulur. Bu pozisyonda iken gövde yukarı kaldırılabilirdiği kadar kaldırılır ve bir süre bu şekilde beklenir. Bu hareket belirlenen tekrarda uygulanır.



Superman

Bu egzersiz ile derin ve arka core kasların aktive edilmesi söz konusudur. Hareketin başlangıcında bank duruşu pozisyonu alınır. Bu pozisyonda iken bir bacak ve bu bacağın tersi yönündeki kol daha fazla yukarı kaldırılarak bir süre beklenir ve başlangıç pozisyonuna dönülür. Diğer taraf için de hareket tekrarlanır. Bu hareket belirlenen tekrarda uygulanır.



Crunch

Bu egzersiz ile derin ve yüzeysel ön core kaslarının aktive edilmesi söz konusudur. Hareketin başlangıcında sırtüstü yatılır ve dizler 90° bükülerek ayak tabanları yere basılır, eller yanaklara hafifçe dokunacak şekilde konumlandırılır. Bu pozisyonda iken gövde sırttan itibaren bir miktar yerden kaldırılır ve bu pozisyonda bir süre beklenir, ardından başlangıç pozisyonuna dönülür. Bu hareket belirlenen tekrarda uygulanır.



Leg Circle

Bu egzersiz ile derin, yüzeysel ön ve arka core kaslarının aktive edilmesi söz konusudur. Hareketin başlangıcında sırtüstü yatılır ve bir diz 90° bükülerek baldırın yere paralel hale gelmesi sağlanır, kaldırılan bacak buradan yana doğru açılır ve uzatılarak başlangıç pozisyonuna geri döndürülür. Diğer taraf için de hareket tekrarlanır. Bu hareket belirlenen tekrarda uygulanır.



Reverse Crunch

Bu egzersiz ile derin ve yüzeysel ön core kaslarının aktive edilmesi söz konusudur. Hareketin başlangıcında sırtüstü yatılır, eller yere bakacak şekilde kollar yanlara uzatılır. Ardından ayaklar bitişik olacak şekilde bacaklar dizlerden bükülerek karna doğru çekilir. Bu sırada eller ile yerden kuvvet alınmalıdır. Bu hareket belirlenen tekrarda uygulanır.



Dorsal Raise

Bu egzersiz ile yüzeysel ve derin arka core kasların aktive edilmesi söz konusudur. Hareketin başlangıcında yüzüstü yatılır, eller ensede konumlandırılır. Bu pozisyonda iken gövde yukarı kaldırılabilirdiği kadar kaldırılır ve bir süre bu şekilde beklenir. Bu hareket belirlenen tekrarda uygulanır.



Sit-Up

Bu egzersiz ile derin ve yüzeysel ön core kasları ile belde konumlanan arka core kasları da aktive edilmektedir. Hareketin başlangıcında sırtüstü yatılır ve dizler 90° bükülerek ayak tabanları yere basılır, eller yanaklara hafifçe dokunacak şekilde konumlandırılır. Bu pozisyonda iken gövde karından itibaren mümkün olduğunca yukarı kaldırılır. Ardından başlangıç pozisyonuna dönülür. Bu hareket belirlenen tekrarda uygulanır.



Oblique Crunch

Bu egzersiz ile derin ve yüzeysel ön core kasları aktive edilmektedir. Hareketin başlangıcında sırtüstü yatılır ve dizler 90° bükülerek ayak tabanları yere basılır, eller yanaklara hafifçe dokunacak şekilde konumlandırılır. Bu pozisyonda iken dirseklerden biri ile karnın karşı yönüne doğru uzanmaya çalışılır ve burada kısa bir süre beklenir. Ardından başlangıç pozisyonuna dönülür. Diğer taraf için de hareket tekrarlanır. Bu hareket belirlenen tekrarda uygulanır.



Side-lying Lateral Crunch

Bu egzersiz ile derin ve yüzeysel ön core kasları ile belde konumlanan arka core kasları da aktive edilmektedir. Hareketin başlangıcında vücudun bir yanına yatılır, aşağıda kalan karşıya doğru uzatılır, diğer kol dirsekten bükülerek el başta ve dirsek havada duracak şekilde konur. Bu pozisyonda iken ayaklar bitişik olacak şekilde tutularak bacakların kalkması engellenir ve gövde sırttan yana doğru bükülür ve başlangıç pozisyonuna geri dönlür. Bu hareket belirlenen tekrarda uygulandıktan sonra egzersiz diğer tarafa da uygulanır.



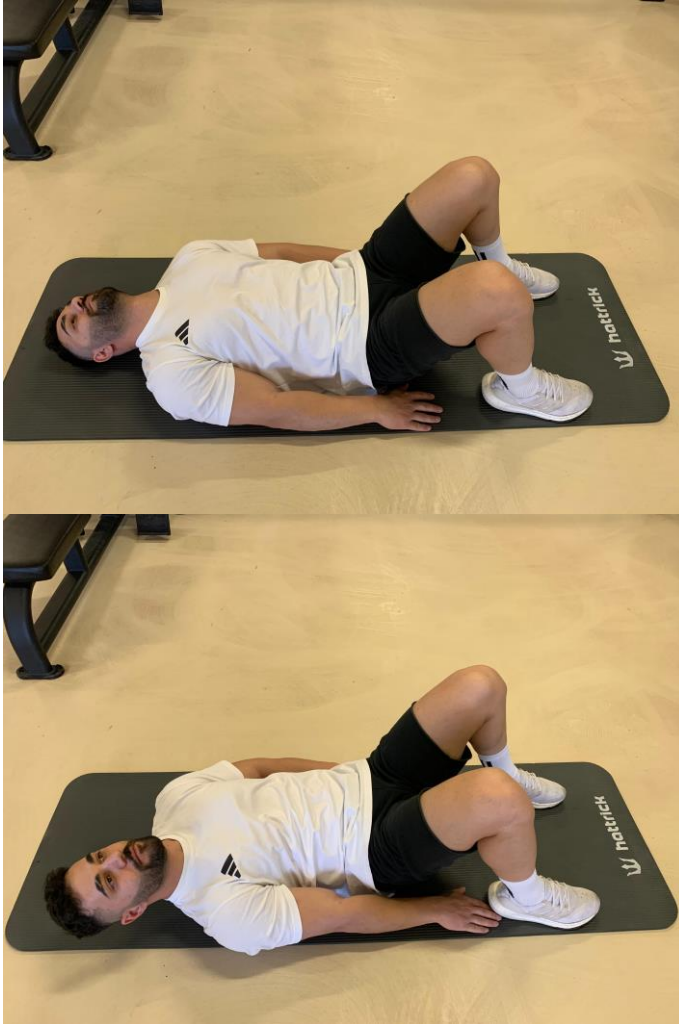
Side Bend

Bu egzersiz ile derin ve yüzeysel ön core kasları ile belde ve gluteal bölgede konumlanan arka core kasları aktive edilmektedir. Hareketin başlangıcında bir ele dumbbell ya da başka bir ağırlık alınır, diğer el başa konulur ve bu pozisyonda tutulur, karşıya bakarak iki ayak üzerinde beklenir. Ardından gövde, ağırlık olan el olduğu yöne doğru belden bükülür ve başlangıç pozisyonuna geri dönlür. Bu hareket belirlenen tekrarda uygulandıktan sonra egzersiz diğer tarafa da uygulanır.



Heel Reach

Bu egzersiz ile derin ve yüzeysel ön core kasları ile birlikte belde konumlanan arka core kasları da aktive edilmektedir. Hareketin başlangıcında sırtüstü yatılır ve dizler 90° bükülerek ayak tabanları yere basılır, avuç içleri yere bakacak şekilde kollar iki yana konumlandırılır. Ardından önce bir kolla, kolun bulunduğu taraftaki ayağa yavaşça yandan bükülerek dokunmaya çalışılır ve başlangıç pozisyonuna geri dönülür. Diğer taraf için de hareket tekrarlanır. Bu hareket belirlenen tekrarda uygulanır.



Roman Chair Side Bend

Bu egzersiz ile derin ve yüzeysel ön core kasları ile belde konumlanan arka core kasları ile gluteal kaslarda aktive edilmektedir. Hareketin başlangıcında roman chair isimli egzersiz aletinin üzerinde seçilen tarafa yan durarak konumlanır. Bu sırada ayaklar ile sehpanın destek kısmından güç alınarak vücut sabitlenir, eller yukarı kaldırılarak eller başa temas eder şekilde tutulur. Bu pozisyonda iken gövde aşağı doğru yavaşça bükülür ve başlangıç pozisyonuna geri dönülür. Bu hareket belirlenen tekrarda uygulandıktan sonra egzersiz diğer tarafa da uygulanır.



Side-Lying Leg Lift

Bu egzersiz ile derin ve yüzeysel ön core kasları ile belde konumlanan arka core kasları da aktive edilmektedir. Hareketin başlangıcında vücudun bir yanına yatılır, aşağıda kalan karşıya doğru uzatılır, diğer kol dirsekten bükülerek el başta ve dirsek havada duracak şekilde konur. Bu pozisyonda iken ayaklar bitişik olacak şekilde iki bacak birden kalçadan yukarı doğru kaldırılır ve başlangıç pozisyonuna geri dönlür. Bu hareket belirlenen tekrarda uygulandıktan sonra egzersiz diğer tarafa da uygulanır.



Oblique Reach

Bu egzersiz ile derin ve yüzeysel ön core kasları ile belde konumlanan arka core kasları ile gluteal kaslarda aktive edilmektedir. Hareketin başlangıcında sırtüstü yatılır ve dizler 90° bükülerek ayak tabanları yere basılır, eller ile doğru uzatılır. Bu pozisyonda iken iki el ile birlikte seçilen bir tarafa bacakların yanına doğru uzanılmaya çalışılır ve başlangıç pozisyonuna geri dönlür. Diğer taraf için de hareket tekrarlanır. Bu hareket belirlenen tekrarda uygulanır.



Hip Roll

Bu egzersiz ile derin ve yüzeysel ön core kasları ile belde konumlanan arka core kasları ve gluteal kaslarda aktive edilmektedir. Hareketin başlangıcında sırtüstü yatılır ve bacaklar dik konumda havada tutulur, bu sırada kollar ellerin avuç içleri yere bakacak şekilde iki yana uzatılır ve yerden destek alınır. İki bacak yapışık şekilde seçilen bir yana doğru bacaklar kalçadan itibaren yatırılır ancak yere değdirilmez ve başlangıç pozisyonuna geri dönülür. Diğer taraf için de hareket tekrarlanır. Bu hareket belirlenen tekrarda uygulanır.



Roll Back

Bu egzersiz ile derin ve yüzeysel ön core kasları ile birlikte gluteal kaslarda aktive edilmektedir. Hareketin başlangıcında sırtüstü yatılır ve dizler 90° bükülerek ayak tabanları yere basılır, eller başa doğru uzatılır. Bu pozisyonda iken gövde karından itibaren mümkün olduğunca yukarı kaldırılır ve eller yukarı doğru uzatılır. Ardından başlangıç pozisyonuna dönülür. Bu hareket belirlenen tekrarda uygulanır.



Roll Up

Bu egzersiz ile derin ve yüzeysel ön core kasları ile birlikte gluteal kaslarda aktive edilmektedir. Hareketin başlangıcında sırtüstü yatılır ve dizler 90° bükülerek ayak tabanları yere basılır, eller başa doğru uzatılır. Bu pozisyonda iken gövde karından itibaren mümkün olduğunca yukarı kaldırılır, bacaklara doğru yaklaşılmaya çalışılır ve eller ayaklara doğru uzatılır. Ardından başlangıç pozisyonuna dönülür. Bu hareket belirlenen tekrarda uygulanır.



V-Leg Raise

Bu egzersiz ile derin ve yüzeysel ön core kasları aktive edilmektedir. Hareketin başlangıcında antrenman sehpası üzerine dik bir şekilde oturulur ve bacaklar yana doğru ayaklar yere değmeyecek şekilde uzatılır, bu sırada eller ile bank kavranarak destek alınır. Bu pozisyonda iken dizler göğse doğru yaklaştırılır ve başlangıç pozisyonuna geri dönlür. Bu hareket belirlenen tekrarda uygulanır.



V-Sit Up

Bu egzersiz ile derin ve yüzeysel ön core kasları aktive edilmektedir. Hareketin başlangıcında sırtüstü yatılır ve dizler 90° bükülerek ayak tabanları yere basılır, eller yanaklara hafifçe dokunacak şekilde konumlandırılır. Bu pozisyonda iken dizler göğse doğru yaklaştırılır, aynı anda karından bükülerek göğüste bacaklara doğru yaklaştırılır. Bu hareket belirlenen tekrarda uygulanır.



Swim

Bu egzersiz ile ön ve arka core kasların aktive edilmesi söz konusudur. Hareketin başlangıcında yüzüstü yatılır, kollar, eller yere bakacak şekilde başa doğru uzatılır. Bu pozisyonda bacaklardan biri ve kaldırılan bacağın ters yönündeki kol yavaşça yukarı kaldırılır ve başlangıç pozisyonuna geri dönlür. Ardından diğer bacak ve kol ile hareket tekrarlanır. Bu hareket belirlenen tekrarda uygulanır.



Super-slow Bicycle

Bu egzersiz ile derin ve yüzeysel ön core kasları ile birlikte bel bölgesinde konumlanmış arka core kasları da aktive edilmektedir. Hareketin başlangıcında sırtüstü yatılır ve dizler 90° bükülerek ayak tabanları yere basılır, eller yanaklara değecek şekilde dururken kollar konumlanır. Bu pozisyonda iken gövde crunch pozisyonunu alırken bacaklar dizler bükük şekilde havaya kaldırılır ve bisiklet pedalı çevirir gibi yavaş yavaş çevrilir. Bu hareket belirlenen tekrarda uygulanır.



Sprinter Sit-Up

Bu egzersiz ile derin ve yüzeysel ön core kasları ile birlikte bel bölgesinde konumlanmış arka core kasları da aktive edilmektedir. Hareketin başlangıcında sırtüstü yatılır ve dizler 90° bükülerek ayak tabanları yere basılır, eller yanaklara değecek şekilde dururken kollar konumlanır. Bu pozisyonda iken gövde crunch pozisyonunu alırken bacaklar dizler bükük şekilde havaya kaldırılır ve ters diz çekilir, ters kol uzatılır. Bu hareket belirlenen tekrarda uygulanır.



Horizontal Balance

Bu egzersiz ile ön ve arka core kasların aktive edilmesi söz konusudur. Hareketin başlangıcında ayakta durulur ve bir bacak yavaşça arkaya doğru kaldırılır, bu sırada gövde kalçadan öne doğru eğilir ve dengeyi sağlamak için kollar iki yana açılarak bu pozisyonda bir süre beklenir. Bu hareket belirlenen tekrarda uygulanır.



Bridge

Bu egzersiz ile ön ve arka core kasların aktive edilmesi söz konusudur. Hareketin başlangıcında sırtüstü yatılır, kollar, eller yere bakacak şekilde gövdenin yanına doğru uzatılır dizler 90° olacak şekilde bükülür ve ayaklar yere tam olarak basılır. Bu pozisyonda iken karın yukarı kaldırılabilceği kadar kaldırılır, bu sırada ağırlık omuzlarda ve ayaklardadır. Hareket sırasında kalçada kasılmalıdır. Bu pozisyonda bir süre beklenir ve hareketin başlangıcına geri dönülür. Bu hareket belirlenen tekrarda uygulanır.



Double-Leg Lower

Bu egzersiz ile ön ve arka core kasların aktive edilmesi söz konusudur. Hareketin başlangıcında sırtüstü yatılır, kollar, eller yere bakacak şekilde gövdenin yanına doğru uzatılır ve bacaklar uzatılır. Bu pozisyonda iken eller ile yerden destek alarak bacaklar dik konuma getirilecek kadar kaldırılır ve yere değdirilmeyecek kadar indirilerek hareket bitirilir. Bu hareket belirlenen tekrarda uygulanır.



Plank

Bu egzersiz ile ön ve arka core kasların aktive edilmesi söz konusudur. Hareketin başlangıcında yüzüstü yatılır, kollar dirseklerden bükülerek başın altında destek oluşturur, ayaklar yere basacak şekilde bacaklar uzatılır. Bu pozisyonda iken gövdenin yerden teması kesilecek şekilde yukarı doğru bel bölgesi kaldırılır, bu sırada bedenin arkasının düz tutulması gerekmektedir. Bu pozisyonda bir süre beklenir ve hareketin başlangıcına geri dönülür. Bu hareket belirlenen tekrarda uygulanır.



Side Plank

Bu egzersiz ile ön ve arka core kasların aktive edilmesi söz konusudur. Hareketin başlangıcında seçilen tarafa yan yatılır, altta klan kolun ön kolu ile yerden destek alınır bu sırada diğer kol gövdeye yapışık şekilde uzatılır. Bu pozisyonda iken gövdenin yerden teması kesilecek şekilde yukarı doğru bel bölgesi kaldırılır, bu sırada bedenin düz tutulması gerekmektedir. Bu pozisyonda bir süre beklenir ve hareketin başlangıcına geri dönlür. Bu hareket belirlenen tekrarda uygulanır.



Single-leg Extension and Stretch

Bu egzersiz ile ön ve arka core kasların aktive edilmesi söz konusudur. Hareketin başlangıcında sırtüstü yatılır, dizler bükülerek karna doğru toplanır, kollar ile bacaklar sarılır. Bu pozisyonda iken bir bacak kollar ile sarılırken diğer bacak iler doğru uzatılır. Hareket diğer yönde de tekrar edilir. Bu hareket belirlenen tekrarda uygulanır.



Double-leg Extension and Stretch

Bu egzersiz ile ön ve arka core kasların aktive edilmesi söz konusudur. Hareketin başlangıcında sırtüstü yatılır, dizler bükülerek karna doğru toplanır, kollar ile bacaklar sarılır. Bu pozisyonda iken bacaklar kollar ile sarılır ve ardından ikisi birden ileri doğru uzatılır. Bu hareket belirlenen tekrarda uygulanır.



Medicine Ball Crunch Throw

Bu egzersiz ile derin ve yüzeysel ön core kasların aktive edilmesi söz konusudur. Hareketin başlangıcında sırtüstü bir duvara yakın şekilde yatılır ve crunch pozisyonu alınır. Ancak eller sağlık topunu tutar ve crunch egzersizinde olduğu gibi egzersiz gerçekleştirilirken top duvara fırlattırılır ve geri tutulur. Ardından başlangıç pozisyonuna dönülerek hareket tekrarlanır. Bu hareket belirlenen tekrarda uygulanır.



Hanging Knee Up

Bu egzersiz ile derin ve yüzeysel ön core kasların aktive edilmesi söz konusudur. Hareketin başlangıcında ayaklar yere değmeyecek şekilde bir bara iki el ile tutunulur, bu sırada vücudun sallanmamasına dikkat edilir. Serbest olan ayaklar birleştirilir ve dizler karna doğru çekilir. Ardından başlangıç pozisyonuna dönülerek hareket tekrarlanır. Bu hareket belirlenen tekrarda uygulanır.



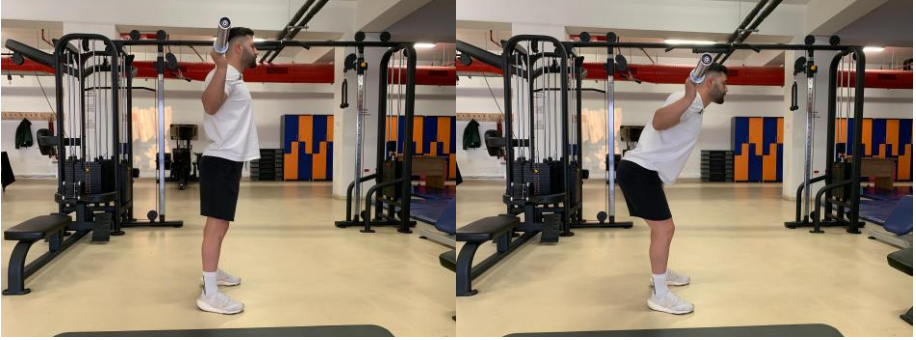
Windmill

Bu egzersiz ile ön ve arka core kasların aktive edilmesi söz konusudur. Hareketin başlangıcında seçilen bir el ile uygun bir ağırlık alınarak başın üzerine kaldırılır. Daha sonra yukardaki kolu aşağı indirmeden diğer kol ile ters ayak bileğine dokunmaya çalışılır ve hareketin başlangıcına geri dönülür. Diğer kol ile de egzersiz tekrar edilir. Bu hareket belirlenen tekrarda uygulanır.



Good Morning

Bu egzersiz ile ön core kasları ile gluteal kasların aktive edilmesi söz konusudur. Hareketin başlangıcında ayakta dururarak omuza bar alınarak eller ile sabitlenir. Ardından kalçadan öne doğru eğilir, bu sırada dizler hafifçe bükülür, bel ve sırt kavisi korunur ve hareketin başlangıcına geri dönülür. Bu hareket belirlenen tekrarda uygulanır.



Roman Chair Back Extension

Bu egzersiz ile derin ve yüzeysel ön ile arka core kasları aktive edilmektedir. Hareketin başlangıcında roman chair isimli egzersiz aletinin üzerinde seçilen konumlanır. Bu sırada ayaklar ile sehpanın destek kısmından güç alınarak vücut sabitlenir, eller yukarı kaldırılarak eller başa temas eder şekilde tutulur. Bu pozisyonda iken gövde aşağı doğru yavaşça bükülür ve başlangıç pozisyonuna geri dönlür. Bu hareket belirlenen tekrarda uygulanır.



O-bar Rotation

Bu egzersiz ile derin ve yüzeysel ön ile arka core kasları aktive edilmektedir. Hareketin başlangıcında bir bar alınarak alt ucu çıkmayacağı-kaymayacağı bir yere yaslanır. Ardından iki kol düz olacak şekilde bar tutulur ve yavaşça, seçilen tarafa rotasyonel bir hareketle bel ve sırt kavislerini koruyarak eğilir. Ardından egzersiz diğer tarafa da yapılır. Bu hareket belirlenen tekrarda uygulanır.



Standing Plank Twist

Bu egzersiz ile derin ve yüzeysel ön ile arka core kasları aktive edilmektedir. Hareketin başlangıcında ayakta durulur ve uygun ağırlıkta bir ağırlık plakası iki el ile karın hizasında tutulur. Bu pozisyondan seçilen bir tarafa belden gövde rotasyonu yapılır. Ardından egzersiz diğer tarafa da yapılır. Bu hareket belirlenen tekrarda uygulanır.



Mountain Climber

Bu egzersiz ile derin ve yüzeysel ön ile arka core kasları aktive edilmektedir. Hareketin başlangıcında dirsekler gergin şekilde kollar ve ayaklar ile gövde yerden kaldırılır. Bu pozisyonda iken önce bir bacak göğse doğru ani bir adımla yaklaştırılır ve başlangıç konumuna geri döner, ardından diğer bacak aynı hareketi tekrar eder. Bu hareket belirlenen tekrarda uygulanır.



Russian Twist

Bu egzersiz ile derin ve yüzeysel ön core kasları ile bel bölgesinde konumlanan arka core kasları aktive edilmektedir. Hareketin başlangıcında gövde sit-up egzersizinde olduğu gibi dururken ele alınan sağlık topu v.b. bir ağırlık ile birlikte gövde önce bir tarafa, sonra diğer tarafa doğru bükülür. Bu hareket belirlenen tekrarda uygulanır.



Medicine Ball Slam

Bu egzersiz ile derin ve yüzeysel ön core kasları aktive edilmektedir. Hareketin başlangıcında ayakta dururken iki el ile sağlık topu başın üzerine kaldırılır. Bu pozisyonda iken tüm güçle top aşağı, yere doğru fırlatılır. Bu hareket belirlenen tekrarda uygulanır.



Medicine Ball Reverse Throw

Bu egzersiz ile derin ve yüzeyel ön core kasları ile gluteal kaslar aktive edilmektedir. Hareketin başlangıcında ayakta dizi bükür pozisyonda iken iki el ile sağlık topun bel hizasında kavranır. Bu pozisyonda iken tüm güçle top yukarı-arkaya doğru fırlatılır. Bu hareket belirlenen tekrarda uygulanır.



Exercise Ball Back Extension

Bu egzersiz ile derin ve yüzeysel arka core kasları aktive edilmektedir. Hareketin başlangıcında swiss ball üzerine yüzüstü yatılır, kollar eller yere bakacak, dirseklerden bükülecek şekilde başın yanlarına konulur. Bu pozisyonda iken gövde yukarı kaldırılabilir kadar kaldırılır ve bu sırada dengede kalamaya çalışılmalıdır. Bu hareket belirlenen tekrarda uygulanır.



Medicine Ball Bridge

Bu egzersiz ile derin ve yüzeysel ön core kasları ile bel ve gulteal bölgede bulunan arka core kasları aktive edilmektedir. Hareketin başlangıcında swiss ball üzerine sırt üstü yatılır, kollar düz bir şekilde göğsün üzerinde dirsekler bükülmeden sağlık topunu kavrar, bu sırada dizler 90° olacak şekilde bacaklar ile denge kurulmalıdır. Bu pozisyonda iken kollar sabit durumda tutularak gövde ile rotasyonel bir hareketle seçilen tarafa dönülür, ardından diğer tarafa da egzersiz uygulanır. Bu hareket belirlenen tekrarda uygulanır.



Wall Side Throw

Bu egzersiz ile derin ve yüzeysel ön core kasları ile bel ve gulteal bölgede bulunan arka core kasları aktive edilmektedir. Hareketin başlangıcında uygun bir duvar yanında ayakta dururken kollar düz bir şekilde karın hizasında dirsekler bükülmeden sağlık topunu kavrar. Bu pozisyonda iken kollar sabit dururken gövde ile rotasyonel bir hareketle seçilen tarafa dönülür ve top duvara doğru sertçe fırlatılır ve geri tutulur. Ardından diğer tarafa da egzersiz uygulanır. Bu hareket belirlenen tekrarda uygulanır.



Long Arm Bridge Pull Over

Bu egzersiz ile derin ve yüzeysel ön core kasları ile bel ve gulteal bölgede bulunan arka core kasları aktive edilmektedir. Hareketin başlangıcında egzersiz sehpası üzerine sırt üstü yatılır, kollar düz bir şekilde göğsün üzerinde dirsekler bükülmeden dumbbell'ı kavrar, bu sırada dizler 90⁰ olacak şekilde bacaklar ile denge kurulmalıdır. Bu pozisyonda iken kollar sabit durumda tutularak ağırlık baş üzerinden arkaya doğru götürülür ve tekrar başlangıç pozisyonuna dönülür. Bu hareket belirlenen tekrarda uygulanır.



Dumbbell Swing

Bu egzersiz ile derin ve yüzeysel ön core kasları ile arka core kasları aktive edilmektedir. Hareketin başlangıcında ayakta dizi bükerek pozisyonda iken iki el ile dumbbell kenarından kavranır. Bu pozisyonda iken tüm güçle dumbbell yukarı doğru savrulur ve başlangıç pozisyonuna geri dönlür. Bu hareket belirlenen tekrarda uygulanır.



Exercise Ball Knee

Bu egzersiz ile derin ve ön core kasları ile arka core kasları aktive edilmektedir. Hareketin başlangıcında kollar düz bir şekilde dirsekler bükülmeden tutularak eller ile yerden destek alınır, bu sırada ayaklar swiss ball üzerine konumlandırılır. Bu pozisyonda iken dizler bükülerek ayaklar gövdeye yaklaştırılır ve ardından başlangıç pozisyonuna geri dönülür. Bu hareket belirlenen tekrarda uygulanır.



Exercise Ball Roll-out

Bu egzersiz ile derin ve ön core kasları ile arka core kasları aktive edilmektedir. Hareketin başlangıcında yere diz çökerek oturulur ardından dirsekler swiss ball üzerine konulur. Bu pozisyonda iken ileri doğru eğilir, bu sırada dirseklerden destek, ardından başlangıç pozisyonuna geri dönülür. Bu hareket belirlenen tekrarda uygulanır.



Medicine Ball Chop

Bu egzersiz ile derin ve ön core kasları ile arka core kasları aktive edilmektedir. Hareketin başlangıcında ayakta dururken iki el ile sağlık topu göğüs hizasında kavranır ve seçilen bir yöne doğru rotasyonel bir hareketle diz hizasına eğilir ve tersi yöne doğru yukarı, baş üzerine kaldırılır, ardından başlangıç pozisyonuna geri dönülür. Bu hareket belirlenen tekrarda uygulanır.



Pike

Bu egzersiz ile derin ve yüzeysel ön core kasları aktive edilmektedir. Hareketin başlangıcında yere sırtüstü yatılır, eller başa doğru ileri uzatılır, ardından kollarla ivme alarak ani bir gövde kalkışı ile birlikte bacaklarda yukarı kaldırılır. Bu hareket belirlenen tekrarda uygulanır.



Exercise Ball Jackknife

Bu egzersiz ile derin ve ön core kasları ile arka core kasları aktive edilmektedir. Hareketin başlangıcında kollar düz bir şekilde dirsekler bükülmeden, eller ile yerden destek alınır, bu sırada ayaklar swiss ball üzerine konumlandırılır. Bu pozisyonda iken ayaklar gövdeye yaklaştırılır, kalça yukarı doğru hareket ettirilir ve ardından başlangıç pozisyonuna geri dönlür. Bu hareket belirlenen tekrarda uygulanır.



Pulley Chop

Bu egzersiz ile derin ve ön core kasları ile bel bölgesinde bulunan arka core kasları aktive edilmektedir. Hareketin başlangıcında cable önüne, cable sırtta olacak şekilde diz çökülür, halat aparatı kullanılarak cable iki elle baş üzerinde belirlenen bir yönde tutulur. Bu pozisyonda iken cable rotasyonel bir hareketle aşağı çaprazda doğru çekilir ve başlangıç pozisyonuna geri dönülür. Bu hareket belirlenen tekrarda uygulanır.



Pulley Lift

Bu egzersiz ile derin ve ön core kasları ile bel bölgesinde bulunan arka core kasları aktive edilmektedir. Hareketin başlangıcında cable önüne, cable yanda olacak şekilde diz çökülür, halat aparatı kullanılarak cable iki elle bel hizasında belirlenen bir yönde tutulur. Bu pozisyonda iken cable rotasyonel bir hareketle yukarı çapraza doğru çekilir ve başlangıç pozisyonuna geri dönülür. Bu hareket belirlenen tekrarda uygulanır.



Single-leg, Single-arm Cable Press

Bu egzersiz ile derin ve ön core kasları ile bel bölgesinde bulunan arka core kasları aktive edilmektedir. Hareketin başlangıcında cable önünde seçilen bir ayakla tek ayak üzerinde durulur, diğer yöndeki el ile cable kavranır ve göğüs hizasına kadar çekilir, ardından başlangıç pozisyonuna geri dönülür. Bu hareket belirlenen tekrarda uygulanır.



Hanging Toe

Bu egzersiz ile derin ve yüzeysel ön core kasları ile gluteal kasların aktive edilmesi söz konusudur. Hareketin başlangıcında ayaklar yere değmeyecek şekilde bir bara iki el ile tutunulur, bu sırada vücudun sallanmamasına dikkat edilir. Serbest olan ayaklar birleştirilir ve ayaklar bara değdirilene kadar yukarı kaldırılır. Ardından başlangıç pozisyonuna dönülerek hareket tekrarlanır. Bu hareket belirlenen tekrarda uygulanır.



Medicineball Shouldering

Bu egzersiz ile derin ve yüzeysel ön core kasları ile arka core kasların aktive edilmesi söz konusudur. Hareketin başlangıcında dizler 90° olacak şekilde öne doğru eğilir ve iki el ile yere yakın konumda sağlık topu tutulur. Bu pozisyonda iken ayağa kalkılır ve bir yandan da sağlık topu seçilen bir yandan yukarı omuza doğru kaldırılır, ardından başlangıç pozisyonuna dönülerek egzersiz diğer yöne de tekrar edilir. Bu hareket belirlenen tekrarda uygulanır.



Plank Plate Push

Bu egzersiz ile ön ve arka core kasların aktive edilmesi söz konusudur. Hareketin başlangıcında yüzüstü yatılır, kollar dirseklerden bükülerek başın altında destek oluşturur, ayaklar yere basacak şekilde bacaklar uzatılır. Bu pozisyonda iken gövdenin yerden teması kesilecek şekilde yukarı doğru bel bölgesi kaldırılır, bu sırada bedenin arkasının düz tutulması gerekmektedir. Bu pozisyonda iken seçilen bir el ile başın hemen önüne, yere konulan ağırlık plakası itilir ve geri çekilir, ardından diğer el ile aynı hareket tekrar edilir. Bu hareket belirlenen tekrarda uygulanır.



Stepped Plank Walk

Bu egzersiz ile ön ve arka core kasların aktive edilmesi söz konusudur. Hareketin başlangıcında yüzüstü yatılır, kollar dirseklerden bükülerek başın altında destek oluşturur, ayaklar yere basacak şekilde bacaklar uzatılır. Bu pozisyonda iken gövdenin yerden teması kesilecek şekilde yukarı doğru bel bölgesi kaldırılır, bu sırada bedenin arkasının düz tutulması gerekmektedir. Bu pozisyonda basamaklar üzerinde önce bir elini sonra diğer elini atarak en tepeye kadar çıkılır ve aynı şekilde başlangıç pozisyonuna geri dönülür. Bu hareket belirlenen tekrarda uygulanır.



Turkish Get-up with Dumbbell

Bu egzersiz ile ön ve arka core kasların aktive edilmesi söz konusudur. Hareketin başlangıcında yüzüstü yatılır, kollar dirseklerden bükülerek başın altında destek oluşturur, ayaklar yere basacak şekilde bacaklar uzatılır. Bu pozisyonda iken gövdenin yerden teması kesilecek şekilde yukarı doğru bel bölgesi kaldırılır, bu sırada bedenin arkasının düz tutulması gerekmektedir. Bu pozisyonda basmaklar üzerinde önce bir elini sonra diğer elini atarak en tepeye kadar çıkılır ve aynı şekilde başlangıç pozisyonuna geri dönülür. Bu hareket belirlenen tekrarda uygulanır.



Exercise Ball Hip Rotation Kick

Bu egzersiz ile derin ve yüzeysel ön core kasları ile arka core kasları aktive edilmektedir. Hareketin başlangıcında kollar düz bir şekilde dirsekler bükülmeden, eller ile yerden destek alınır, bu sırada ayaklar swiss ball üzerine konumlandırılır. Bu pozisyonda iken seçilen bir ayak alt çaprazza doğru uzatılır, hareket sırasında belden rotasyon yapılmalı ancak denge bozulmamalıdır ve ardından başlangıç pozisyonuna geri dönlür. Bu hareket belirlenen tekrarda uygulanır.



Raised Pike Dumbell

Bu egzersiz ile derin ve yüzeysel ön core kasları ile arka core kasları aktive edilmektedir. Hareketin başlangıcında kollar düz bir şekilde dirsekler bükülmeden, eller ile yerden destek alınırken dumbell da kavranır., bu sırada ayaklar yere basmaktadır. Bu pozisyonda iken ağırlıklar kaldırılarak ayaklara doğru adım atılır ve ardından başlangıç pozisyonuna geri dönlür. Bu hareket belirlenen tekrarda uygulanır.



Wall Walk






Bu egzersiz ile derin ve yüzeysel ön core kasları ile arka core kasları aktive edilmektedir. Hareketin başlangıcında kollar düz bir şekilde dirsekler bükülmeden, eller ile yerden destek alınır, bu sırada ayaklar yere uygun bir duvara basılır. Bu pozisyonda iken ayaklar ile yavaşça yukarı doğru adım atılır ve artık adım atılamaz duruma gelindiğinde yavaşça adımlayarak başlangıç pozisyonuna geri dönülür. Bu hareket belirlenen tekrarda uygulanır.








CORE ANTRENMAN PROGRAMLARI

Başlangıç Düzey Programlar






Program-1: Yüksek hareket açıklığı kullanmadan dinamik ve izometrik egzersizler kullanılarak core kaslarının farkındalığı artırılmak amaçlanmaktadır.

Egzersiz Sırası	Egzersiz Adı	Görsel	Set Sayısı	Tekrar sayısı/Süre
1	Active Pelvic Floor		3	10 sn
2	Heel Slide		2	16
3	Toe Tap		2	16
4	Prone Abdominal Hollowing		2	10 sn
5	Dart		2	10 sn

Program-2: Yüksek hareket açıklığı kullanmadan dinamik ve izometrik egzersizler kullanılarak farkındalığı artırılan core kasların dayanıklılığını artırmak amacı ile antrenman hacmi artırılır.





Egzersiz Sırası	Egzersiz Adı	Görsel	Set Sayısı	Tekrar sayısı/Süre
1	Active Pelvic Floor		4	10 sn
2	Heel Slide		3	16
3	Toe Tap		3	16
4	Prone Abdominal Hollowing		3	10 sn
5	Dart		3	10 sn



Program-3: Hareket açıklığı artırılarak dinamik ve izometrik egzersizler kullanılarak core kaslarının stabilitesi ve dayanıklılığını artırmak amaçlanmaktadır.

Egzersiz Sırası	Egzersiz Adı	Görsel	Set Sayısı	Tekrar sayısı/Süre
1	Leg Circle		3	16
2	Crunch		3	16
3	Reverse Crunch		3	16
4	Oblique Crunch		3	16
5	Swim		3	16

6	Plank		3	30 sn
---	-------	---	---	-------



Program-4: Hareket açıklığı artırılarak dinamik ve izometrik egzersizler kullanılarak core kaslarının stabilitesi ve dayanıklılığını artırmak amacı ile antrenman hacmi artırılır.







Egzersiz Sırası	Egzersiz Adı	Görsel	Set Sayısı	Tekrar sayısı/Süre
1	Leg Circle		4	16
2	Crunch		5	16
3	Reverse Crunch		5	16
4	Oblique Crunch		5	16

5	Swim		4	16
6	Plank		5	30 sn

Orta Düzey Programlar



Program-5: Dinamik ve izometrik egzersizler kullanılarak core kaslarının stabilitesi ve dayanıklılığını artırmak amacı ile zorluk seviyesi orta düzey olan egzersizler programa dâhil edilir.







Egzersiz Sırası	Egzersiz Adı	Görsel	Set Sayısı	Tekrar sayısı/Süre
1	Plank		5	45 sn
2	Super-slow Bicycle		5	16

3	V-Sit Up		5	16
4	Sprinter Sit-Up		5	16
5	Double-Leg Lower		5	16
6	Bridge		5	16
7	Side Plank		5	30 sn
8	Hip Roll		5	16

9	Roman Chair Back Extension		5	16
10	Good Morning		5	16

Program-6: Zorluk seviyesi orta düzey olan egzersizler yüksek hacimli programla uygulanır.



Egzersiz Sırası	Egzersiz Adı	Görsel	Set Sayısı	Tekrar sayısı/Süre
1	Plank		5	60 sn
2	Super-slow Bicycle		5	26






3	V-Sit Up		5	25
4	Sprinter Sit-Up		5	26
5	Double-Leg Lower		5	25
6	Bridge		5	25
7	Side Plank		5	45 sn
8	Hip Roll		5	26




9	Roman Chair Back Extension		5	25
10	Good Morning		5	25

İleri Düzey Programlar


Program-7: Sportif performansla yönelik çok yönlü zorluk derecesi yüksek egzersizler ile program uygulanır.




Egzersiz Sırası	Egzersiz Adı	Görsel	Set Sayısı	Tekrar sayısı/Süre
1	Mountain Climber		4	20
2	Windmill		4	20






3	O-bar Rotation		4	20
4	Standing Plank Twist		4	20
5	Exercise Ball Hip Rotation Kick		4	20
6	Pulley Chop		4	20
7	Pulley Lift		4	20

8	Hanging Toe		4	20
9	Exercise Ball Jackknife		4	20
10	Wall Walk		4	20

Program-8: Sportif performansına yönelik çok yönlü zorluk derecesi yüksek egzersizler yüksek hacimli programla uygulanır.

Egzersiz Sırası	Egzersiz Adı	Görsel	Set Sayısı	Tekrar sayısı/Süre
1	Mountain Climber		5	30

2	Windmill		6	20
3	O-bar Rotation		6	15
4	Standing Plank Twist		6	20
5	Exercise Ball Hip Rotation Kick		6	20

6	Pulley Chop		6	20
7	Pulley Lift		6	20
8	Hanging Toe		6	20
9	Exercise Ball Jackknife		6	20
10	Wall Walk		6	20

KAYNAKLAR

- Aktüre, K. G., Bulgan, Ç., Başar, M. A., & Odabaşı, S. (2020). Core stabilizasyonunda diyafram nefesinin önemi ve ilerleme stratejileri. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 12(2), 212-221
- Akuthota, V., & Nadler, S. F. (2004). Core strengthening. *Archives Of Physical Medicine and Rehabilitation*, 85, 86-92.
- Bliss, L. S., & Teeple, P. (2005). Core stability: the centerpiece of any training program. *Current Sports Medicine Reports*, 4(3), 179-183.
- Çeviker, A., Taşkıran, C., Taşdemir, D. Ş., Ünlü, Ç. & Çamiçi, F. (2024). Women and Sports from the perspective of Islam. *International Journal of Religion*, 5(5), 659-669.
- Çiçek, G., İmamoğlu, O., Güllü, A., Çelik, O., Özcan, O., Güllü, E., & Yamaner, F. (2017). The effect of exercises on left ventricular systolic and diastolic heart function in sedentary women: Step-aerobic vs core exercises. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 15(2), 70-75.
- Dejanovic, A., Cambridge, E. D., & McGill, S. (2014). Isometric torso muscle endurance profiles in adolescents aged 15–18: Normative values for age and gender differences. *Annals of Human Biology*, 41(2), 153-158.
- Düzova, H., Güllü, E., Çiçek, G., Koksall, B. K., Kayhan, B., Güllü, A., & Şahin, I. (2018). The effect of exercise induced weight-loss on myokines and adipokines in overweight sedentary females: steps-aerobics vs. jogging-walking exercises. *J. Sports Med. Phys. Fit*, 58, 295-308.
- Günaydın, E. E., & Eliöz, M. (2020). Sporcu ve sedanterlerde core stabilizasyon kuvvetinin denge üzerine etkilerinin incelenmesi. *Journal of International Social Research*, 13(69).
- İri, R., Öztekin, B., & Şengür, E. (2021). Futbolculara uygulanan core egzersizlerinin bazı motorik özellikler üzerine etkisi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(3), 298-310.
- Kocahan, T., Güraslan, H., Rengül, B. F., Kabak, B., Akınoğlu, B., & Hasanoğlu, A. (2022). Karate Sporcularında Kor Dayanıklılığı ile Reaktif Çeviklik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Bir Deneysel Araştırma. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 14(2).
- Kokkinos, P. (2012). Physical activity, health benefits, and mortality risk. *International Scholarly Research Notices*, 1, 718-789.
- Külünkoğlu, B., Baş, S. S., Kalkan Balak, B., & Sayan, M. (2022). Geleneksel okçuluk eğitimi alan bireylerde stabilizasyon egzersizlerinin core kas

- fonksiyonu ve denge üzerine etkisinin karşılaştırılması: pilot çalışma. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 27(2), 115-126.
- McGill, S. M., Childs, A., & Liebenson, C. (1999). Endurance times for low back stabilization exercises: clinical targets for testing and training from a normal database. *Archives of Physical Medicine And Rehabilitation*, 80 (8), 941-944.
- Örsçelik, A. (2017). Core bölgesinin spor yaralanmalarında ve sporcu performansında önemi. *Türkiye Klinikleri J Sports Med-Special Topics*, 3(3), 191-195.
- Panjabi, M.M. (1992). The stabilizing system of the spine. Part I. Function, dysfunction, adaptation, and enhancement. *Journal of Spinal Disorders*, 5 (4), 383-389.
- Peate, W. F., Bates, G., Lunda, K., Francis, S., & Bellamy, K. (2007). Core strength: a new model for injury prediction and prevention. *Journal Of Occupational Medicine and Toxicology*, 2, 1-9.
- Ponde, K., Agrawal, R., & Chikte, N. K. (2021). Effect of core stabilization exercises on balance performance in older adults. *International Journal of Contemporary Medicine*, 9(1), 12-17.
- Shinkle, J., Nesser, T. W., Demchak, T. J., & McMannus, D. M. (2012). Effect of core strength on the measure of power in the extremities. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 26(2), 373-380.
- Sucan, S., Torun, S., & Torun, M. C. (2022). 12-14 yaş futbolculara uygulanan sekiz haftalık core antrenmanlarının denge parametreleri ve şut atma hızı üzerine etkisi. *Ulusal Kinesyoloji Dergisi*, 3(1), 20-26.
- Tan, H., & Çolak, S. (2021). 8-10 yaş çocuklarda core egzersizlerinin denge performanslarına etkisi. *Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(1), 92-97.
- Thurgood, G., & Paternoster, M. (2013). *Core Strength Training: The Complete Step-by-step Guide to a Stronger Body and Better Posture for Men and Women*. Dorling Kindersley Ltd.
- Westcott, W. L. (2012). Resistance training is medicine: effects of strength training on health. *Current Sports Medicine Reports*, 11(4), 209-216.
- Yılmaz, B., & Şenel, Ö. (2024). Kadın voleybolcularda kor dayanıklılık, çeviklik ve dikey sıçrama performansları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 25-31.

