

EKSERSİZ PROGRAMLARI

Satranç sporcuları için sırt, bel, omuz, göğüs, ense ve boyun kaslarının geliştirilmesi önemlidir. Bunun için değişik kas guruplarını güçlendirmek amacıyla iki ayrı eksersiz programı öngörülmüştür. Bu iki program haftanın en az 4 günü arka arkaya uygulanmalıdır.

Programa başlamadan önce, kan dolaşımını uyarmak amacıyla hafif gevşeme ve hareket egzersizlerinin (3-5 dakika) yapılması önerilmektedir.. Örneğin, ellerinizi yukarı uzatarak yerinizde hafifçe koşar gibi sayarken, kolları öne ve arkaya doğru dairesel biçimde hareket ettirin.Daha sonra dizlerinizi topuklar kalçaya değecek biçimde yukarı çekin ve aralarda derin nefes alarak kol ve bacaklarınızı sallayın. Eksersiz programında gösterilen her bir hareketi en az 10 defa tekrar edin

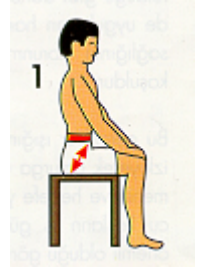
EKSERSİZ PROGRAMI-1

(Sırt, bel, omuz, göğüs ve ense kaslarının geliştirilmesi)

1-Kalça dengesi-dik oturma:

Yavaşça yaylanarak, kifoz (kambur) ve lordoz (bel çökmesi) arası dik bir şekilde oturun. Sonra, kalça ve karın kaslarınızın kasıp, her iki kürek kemiğinizi arkaya ve aşağıya doğru çekerek , kendinizi zorlamadan sakın bir biçimde nefes almaya devam edin.

Amaç: Dik oturma pozisyonu, omurganın aktif bir şekilde dikleştirilmesi, doğru nefes alıp verme



2-Oturur pozisyonda temel kasılma:

Ayakların omuz açıklığına getirilmesi, sırtın dik tutulması, ayakların yere dayanması ve karın ile kalça kaslarının gergin duruma getirilmesi sonucunda temel kasılma sağlanmış olur. Şimdi omuzlarınızı aktif bir biçimde indirin,başınız yukarıya doğru çekilir. (omurganın gerilmesi) Sonra, omuzlarınızı yukarıya doğru çekerek, bu gergin durumda kalın,daha sonra omuzlarınızı tekrar aşağıya indirerek, öne ve arkaya dairesel şekilde hareket ettirin. Dikkat: Başınızı gevşek tutmaya özen gösterin (Başınız arkaya eğilmiş pozisyonda, hafifçe yukarı bakar durumda)

Amaç: Omuz ve ense kaslarının hareketlendirilmesi ve güçlendirilmesi.



3-Oturur pozisyonda temel kasılma:

2.egzersizdeki gibi oturun. Sonrada omuzlarınızı arkaya ve aşağıya doğru indirerek (kürek kemiklerini birbirine doğru çekerek), kısa bir pozisyonda kalın ve yukarıya,öne doğru hareket ettirin (omuzlar burun yönünde) Burada her zaman dikkat edilecek nokta, başın yukarıya doğru çekilmesi ve karın ile kalça kaslarının gerili durumunda olmasıdır.

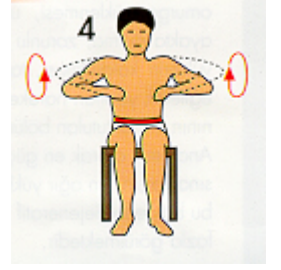
Amaç: Göğüs ve omuz kaslarının gerilmesi ve güçlenmesi.



4-Oturur pozisyonda temel kasılma:

Başparmaklarınızı koltuk altına yerleştirin ve bükülü durumdaki kollarınızla öne ve arkaya doğru daireler çizin. Bu hareketi yaparken omzunuzla büyük daireler çizmeye çalışın.

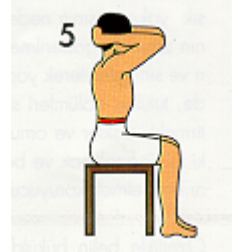
Amaç: Omuz ve ense kaslarını güçlendirilmesi ve hareketliliğin artırılması.



5-Oturur pozisyonda temel kasılma:

Ellerinizi başınızın arkasında birleştirerek yavaş yavaş ellerinize doğru bir basınç oluşturun ve yine yavaşça bu basıncı azaltın. Söz konusu basıncı sizi rahatsız etmeyecek şekilde ayarlayın.

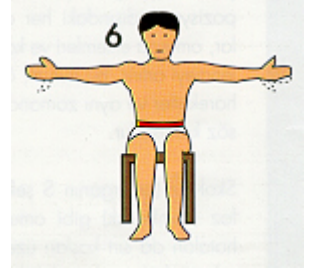
Amaç: Boyun omurlarının sabitleştirilmesi ve ense kaslarının güçlendirilmesi.



6-Oturur pozisyonda temel kasılma:

Kollarınız yana doğru açılmış durumdayken,ellerinizi çevirebildiğiniz kadar öne ve arkaya çevirin. Bu sırada başınızın yukarıya bakmasına dikkat edin. Diğer bir şekil:Kollarınız yana açılmış durumdayken,öne ve arkaya doğru küçük daireler çizin-gevşeyin.

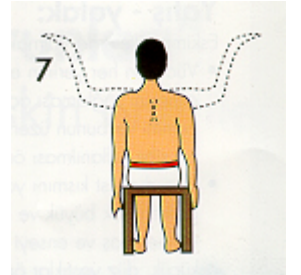
Amaç: Omuz çevresinin hareketlendirilmesi, ense ve omuz kaslarının güçlendirilmesi



7-Oturur pozisyonda temel kasılma:

Kollarınızı bükülü şekilde yukarı kaldırın, dirseklerinizi arkaya çekin (kürek kemiklerinizi birleştirin) ve ellerinizi başınızın üzerinde bulunduğunu varsaydığınız bir nesneye karşı direnç oluşturun (örneğin tavanı yukarı doğru itiyormuş gibi)

Amaç: Ense, omuz ve sırt kaslarının güçlendirilmesi.



8-Uzatarak oturma:

Vücutun üst kısmını dik tutarak ,dizleri bükmeden ayak parmaklarınızı yukarı çekin ve başınızı yukarı doğru uzatın.

Amaç: Bacakların arka bölümündeki kasların ve vücutun gerilmesi.

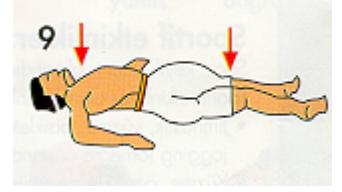
Hareketin devamı: Kollarınızı yukarı kaldırın(bkz.şekil) ve bu durumda vücudunuzu yavaşça sağa ve sola döndürün.

Amaç: Gövde kaslarının güçlendirilmesi,omurga hareketliliğinin sağlanması.



9-Sırtüstü yatış:

Kollarınızı gevşek bir şekilde vücudunuzun her iki yanına uzatın ve sağ bacağınızı, dizi yere getirecek şekilde kırarak sol bacağınızı , dizi yere değecek şekilde kırarak sol bacağınızın üzerine getirin. Bu pozisyonda sağ omzunuzu yere doğru çekerek kaslarınızı gerin.

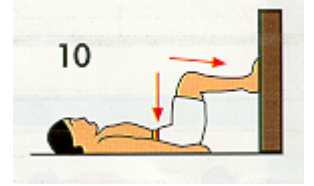


Önemli: Sağ diz yerde kalmamalıdır.Daha sonra hareketi diğer yana doğru tekrarlayın.

Amaç: Gövde kaslarının gerilmesi, omurganın hareketlendirilmesi.

10-Gevşeme egzersizi:

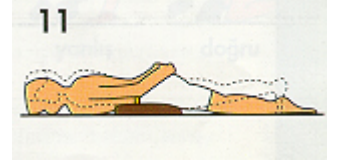
Sırt üstü yatar durumdayken ayaklarınızı bacağın alt ve üst kısımları dik bir açı oluşturacak şekilde duvara dayayın. Ayaklarınızı duvara hafifçe bastırarak oluşan basıncın tüm vücuda yayılışını hissedin ve tekrar yavaşça gevşeyin.



Amaç: Kas gerilmesinin ve gevşemesinin hissedilmesi.

11-Yüzüstü yatar pozisyonda temel kasılma:

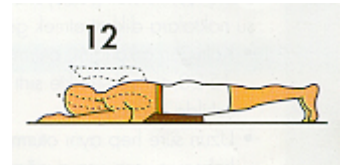
(Belinizin düz kalmasını sağlamak amacıyla, karnınızın altına katlanmış bir battaniye veya sert bir yastık yerleştirin. Alnınızı yere yapıştırın ve ellerinizi kalçalarınızın üzerinde tutarak, kalça ve karın kaslarınızı gerin, topuklarınızı arkaya itin,başınızı hafifçe kaldırın ve öne doğru uzatın. Hareketin devamı:Ellerinizi kalçalarınızdan çekin.



Amaç: Vücudun gerilmesi, sırt kaslarının güçlendirilmesi.

12-Yüzüstü yatış:

Kollarınızı u şeklinde başın her iki yanında tutarak temel gerilim sağlayın (11 no.lu egzersizdeki gibi) ve her iki kolunuzu aynı anda kaldırın, kürek kemiklerinizi omurga yönünde hareket ettirerek birleştirmeye çalışın.



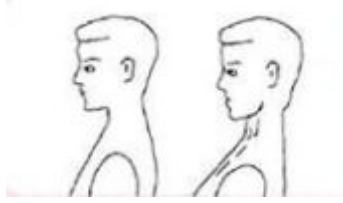
Hareketin devamı: Kollarınızı yüzer gibi hareket ettirin.

Amaç: Tüm sırt kaslarının güçlendirilmesi.

EKSERSİZ PROGRAMI-2 (Boyun kaslarının geliştirilmesi)

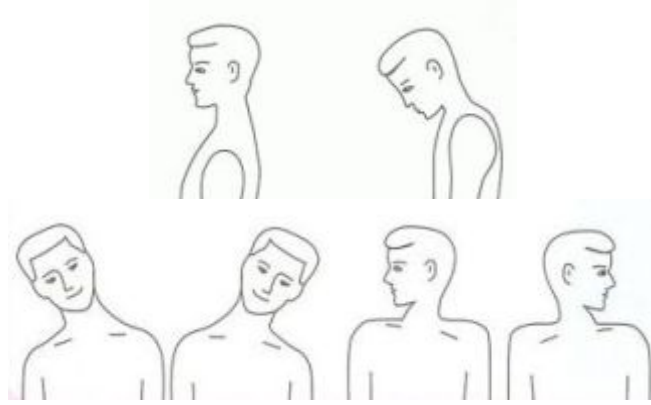
A- Başlangıç pozisyonu (nötral pozisyon)

Boyun egzersizleri yaparken, boynun düzgün tutulması önemlidir. Bu nedenle önce doğal pozisyon alınır. Bu amaçla baş ve boyun düz hale gelene kadar arkaya çekilir, bu arada yüz tam karşıya bakmalıdır. Egzersizler bu pozisyon korunarak yapılır.

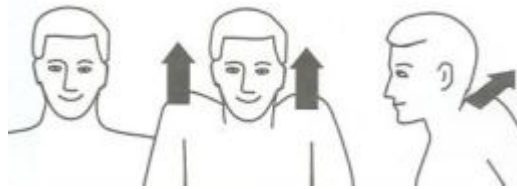


B- Boyun hareket açıklığını korumaya yönelik egzersizler

1. Boynunuzu doğal pozisyona getirin. Başınızı öne her iki omuza doğru eğin ve her iki yöne doğru çevirin. Hareketi yavaş olarak ve ağrı sınırına kadar 10 kez tekrarlayın.

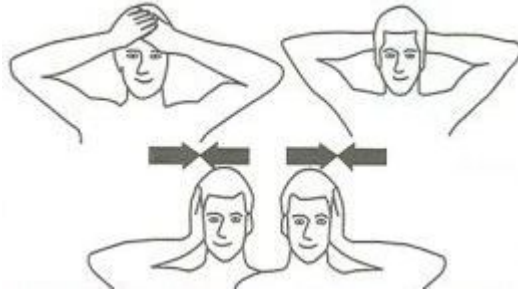


2. Omuzları arkada birleştirme: Bu hareket günlük hayatımızda oturma ve duruş bozukluğuna bağlı göğüs kaslarında kasılma ve boyun arka grup ve omuz kaslarındaki gerilmeyi düzeltmek için yapılır. Her iki omzunuzu yukarı doğru kaldırarak arkada birleştirin. Hareketi 20 kez tekrarlayın.

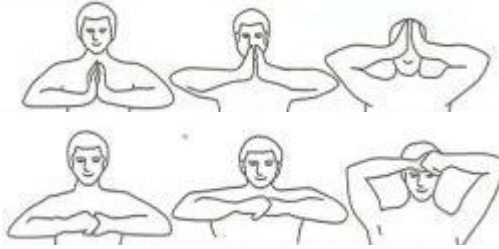


C- Kas güçlendirme egzersizleri

1. Boyun kaslarını güçlendirme: Boynunuzu doğal pozisyona getirin. Elinizi alnınıza koyun ve başınızı öne eğilmeye çalışılırken, elinizle direnç vererek engellemeye çalışın. Aynı hareketi, elinizi ensenize koyarak başınızı geriye doğru itilerek ve elinizi başınızın her iki yanına koyup, başınızı omuzlarınıza değdirilmeye çalışılarak tekrarlayın. Her hareketi 10 saniye (10'a kadar sayıncaya dek) sürecek şekilde 10 kez tekrarlayın.

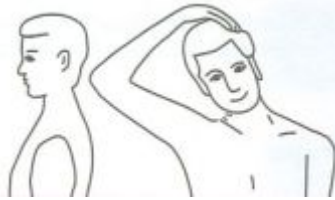


2. Omuz kavşağını güçlendirme: Boyun ağrılarının önemli nedenlerinden birisi duruş bozukluğuna bağlı boyun arka grup ve omuz kaslarının gerilmesi ve zamanla güçsüzleşmesidir. Bu nedenle omuz kaslarının güçlendirilmesi önem taşır. Bu amaçla yapılan iki grup egzersizde, ellerinizi göğsünüzde, burnunuzda ve baş üstünde, birbirine doğru itin veya çekin. Her hareketi 10 saniye (10'a kadar sayıncaya dek) sürecek şekilde 10 kez tekrarlayın.



D- Germe egzersizleri

1. Boyun kaslarını germe: Gergin ve/veya kısa boyun kasları, boyun ağrılarının sık görülen nedenlerindedir. Bu kasları görmek için önce boynunuzu doğal pozisyona getirin, daha sonra başınızı bir omzunuza doğru eğin, aynı taraftaki elin yardımı ile kaslarınızı gererek başınızı omzunuza değdirilmeye çalışın. Bu pozisyonda 10 saniye tutun, başınızı doğal pozisyona getirerek dinlenin, aynı hareketi 10 kez tekrarlayın.



2. Göğüs kaslarını germe: Bu hareket iki şekilde yapılır:

a. Bir duvar köşesinin karşısında durulur. İki el, iki duvara dayanır. Topuklar yerden kaldırılmadan öne doğru esnenir.



b. Sırtüstü yatılır. İki el baş altına konulur, dirsekler yere doğru bastırılırken göğüs öne doğru itilir.



UYARI :

- Egzersiz sayılarında doktorunuzun önerisi varsa gerekli değişiklik yapınız.
- Egzersizler sırasında ağrı sınırını zorlamayınız.
- Egzersiz sırasında şiddetli ağrı varsa, doktorunuza bilgi veriniz.

Dr. Olgun Kulaç

Kaynak: Dr .Şahi Kuray ,Boyun Ağrıları İçin Egzersizler