

TUĞRABOZAN "KERPETEN" KADEMELİ EL YAYI



Kerpeten ve Eklentileri: 1-Tırtırlı Kabza, 2-Düz Kabza, 3-Çentikli kollar, 4-Çeki Yay, 5-Pense eklentisi, 6-Negatif-statik çalışma uzatması

Modern şehir yaşamı ve ofis konforu vücudumuzu özellikle de ellerimizi narin kelebeklere çevirmektedir. Bu, kazma ve kürek ile yapılacak kısa bir uğraşı ile veya eski toprak biriyle tokalaşırken kolayca hissedebilir.

İşlevsel güç sporlarında ise parmak kuvveti olmazsa olmazdır. Bilek güreşinden judoya kaya tırmanışından, bar sporlarına son nokta hep ellerdir.

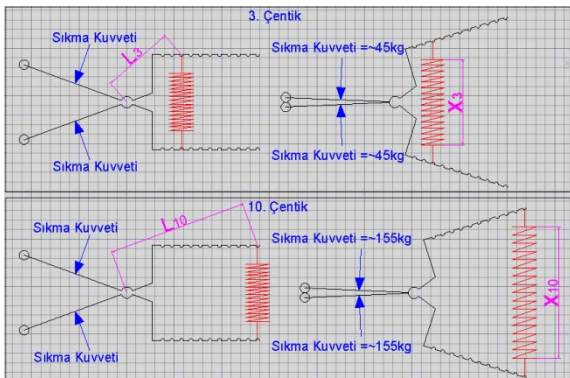
Ellerimizin 2 temel dinamik kuvvet uygulama hareketi vardır:

Kavrama(Grip) kuvveti, 4 parmağın -> avuç içine doğru uyguladığı kuvvettir. Parmak uçları ve başparmak genelde devre dışıdır. Tokalaşma veya avuç içinde bir elmayı püreleme örnek verebilir.

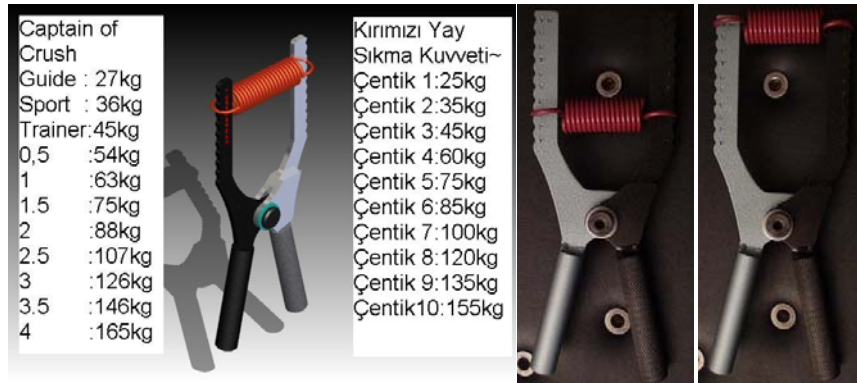
Pense (Pinch) kuvveti, 4 parmağın -> başparmağa doğru uyguladığı kuvvettir. Parmak uç boğumları ve başparmak devredir. Çamaşır mandalı sıkma veya en basiti ile birisini çimdikleme örnek verilebilir.

Tuğrabozaan Kerpeten Kademeli El Yayını ve Pense eklentisi ile doğrudan bu iki temel el kuvvetinin geliştirilmesi üzerine idmanlar yapılabilir. Kademeli çentik yay yapısı ile aşamalı(piramit) biçimde ısınma setinden azami güç setine kadar ilerleyebilmenize olanak tanır. Kabza uzatması ile ise güç sporlarının olmazsa olmazı negatif ve statik çalışmalar kolaylıkla yapılabilir. Her yay kademesine göre belirlenmiş sıkma kuvvetleri sayesinde kendi kuvvetinizi dünya standartları ile mukayese edebilmenize olanak tanır. Kırılmaz, gaz altı kaynağı ile birleştirilmiş mukavemetli dolu çelik gövde ile ömür boyu işlevsellik teminatı. Bilek güreşi, güreş, judo, aikido, kaya tırmanışı, bar sporları ve vücut geliştirme gibi tutuş (grip) yoğunluklu sporlar ile ilgilenenlerin antrenmanlarında faydalı olabilecek bir üründür.

Çalışma İlkesi



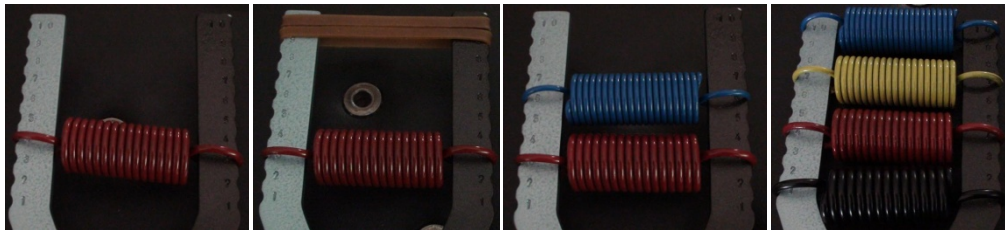
Kademeli El Yayının sıkma kuvveti ayarı, kaldıraç kolu ve yay boyunun değişimine dayanır. Yayın takıldığı çentik uca yaklaştıkça, kaldıraç kolu boyu(L) ve kapanma için gerekli yay boyu(X) artar. Kabzaları uç uca kapatmak için gerekli sıkma kuvveti ise kaldıraç kolu(L) ve yay boyu(X) ile doğru orantılıdır.



Soldan sağa doğru, yayın takıldığı çentiğe göre kırmızı yay sıkma kuvvetleri, 3. ve 10.çentik kademe

Yay 10. çentiğe takıldığında bu sıkma kuvveti ~155kg ulaşır. Bu noktaya dünyada sadece bir elin parmakları kadar kişi ulaşabilmiştir ve insanları dizleri üstüne çökertmek istemiyorsanız artık tokalaşırken biraz daha temkinli olmanız gerekir.

Ayrıca kısa vadeli hedeflerde ve idmanlarda yayı çentiklere çapraz olarak takarak ara kademeler oluşturulabilir. Kaizen(yavaş fakat sürekli ilerleme) tipi çok küçük artırımlı idmanlarda paket lastikleri veya farklı yay ve yay kombinasyonları kullanılabilir.



Çapraz çentik yay, paket lastiği ile ince ayar, farklı yay kombinasyonları ve yaylar

Yay Çentiğini Değiştirme



Seviye-Çentik azaltma

Seviye- Çentik artırma

Yay düşme ve boşluk yaratmaması için çentiklere sıkı biçimde oturmalıdır. Çentikler arası geçişi kolay sağlamak için yay sıra ile bir sağ ve bir sol taraftan teker teker atlatılır.

Sıkma Usulü

Kerpeten Kademeli El Yayının kabzalarından bir tanesi, avuç içinde kaymadan sabit kalabilmesi için tırtırlı, diğer kabza ise üzerinden 4 parmak hareketi esnasında tahriş yaratmaması ise düzdür.



Yayın ele oturtulması, serçe parmak kavrayana kadar diğer elden yardım ve tam kapama

El yayına azami kuvvet uygulayabilmek için parmaklar aynı yumruk sıkarken izlediği doğal yörüngede sıkılmalıdır. Bu şekilde parmaklar merkeze doğru bir sarmal gibi mümkün olan en faz kuvveti uygulayabilir. Bu usulü takip etmek için ise sabit tırtırlı kabzayı avuç içinin mümkün olduğunca ilerisine yerleştirmesi gerekir. Bunun için elimizin akıl çizgisi iyi bir seçimdir. Ayrıca sabit kabza, 4 parmağı 90⁰ kapayıp avuç içinde oluşan cebe de yerleştirilebilir. Sabit kabzanın avuç içi yüksekliği için serçe parmak orta çizgisi hiza alınabilir. Hareketli düz kabzanın uç noktasını ise yine serçe parmağın yarısı ile kavramak elinize mekanik avantaj sağlayabilir. Yalnız bu noktada serçe parmağı hareketli düz kabzayı kavramakta zorlanacaktır. Bunu için serçe parmağı kavrayana kadar yayı sıkıştırmak için diğer



elen yardım alınabilir. Bu noktada yardımcı elin başparmağı tırtırlı kabzayı avuç içine bastırır ve kabza başparmak yastığı ile desteklenir, yardımcı elin işaret parmağı da serçe parmağı kavrayana kadar sıkmaya yardım eder. Uluslar arası sertifika programlarında iki kabza arasına kredi kartı dar eni sığacak kadar diğer elden yarım alınmasına müsaade

Avuç içi cebe yerleştirme edilmektedir, ayrıca paralele yakın 20-30mm mesafeden başlayan denemelerde kullanılır. Nizami tam kapanmada kabza uçları birbirine değmelidir.



Dezavantajlı sıkma başlangıcı

Yaygın olarak yapıldığı gibi sabit kabzayı başparmağa dayamak sıkmayı zorlaştıracak dezavantajlı bir uygulamadır.



Supine el konumu

El yayını, aynı anda kolunuzu ileriye doğru açarken, elinizi supine ederek ve bütün vücudunuzu kasarak patlayıcı bir güçle sıkmayı deneyin.

Ters Çalışma

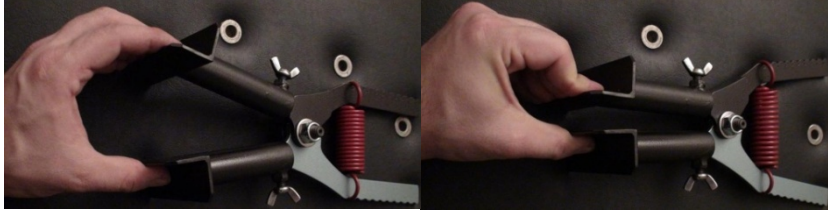


Ters Çalışma

Normay el yayı çalışmalarında yükün büyük bir kısmını yüzük parmağı ve serçe parmağı üstlenir. Bunun nedeni bu parmakların temas noktalarında açıklığın fazla olması ve yay dönme merkezine olan Dolayısıyla özellikle işaret ve de orta parmağa fazla

yük binmez. Ters el yayı çalışmasında parmakların yüklenme şiddeti yer değiştirir ve işaret ve orta parmağı da çalıştırarak dengeli bir 4 parmak gücü sağlar. Özellikle mengene gibi tokalaşmak isteyenler için iyi idmandır.

Pense(Pinch), Çimdikleme Eklentisi



başparmağın da diğer dört parmak kadar güçlü olması gerekir.



Pense eklentisi takılması

El yayı çalışmalarında başparmak hemen hemen devre dışıdır. Günlük hayatta da işlevsel bir el gücüne sahip olmak için El yayına takılabilen pense eklentisi ile başparmak ve parmak uçları da etkili biçim de çalıştırılabilir.

Pense eklentisini takmak için çalışma yayını çıkarın.

Eklentileri el yayınızın sapının sonuna kadar sürün ve eliniz ile kapatarak, hizaladıktan sonra kelebek cıvataları sıkın. İsteğe bağlı olarak aynı anda iki elle de idman yapılabilir. 5.çentikten sonra sevdiğiniz ile şakalaşırken dikkat! Gerisini sevmedikleriniz düşünsün.

Negatif(Eccentric)-Statik(İsometric) Çalışma Uzatması

Negatif çalışmalar kas üzerindeki yükün (ağırlığın veya barfiks için vücudun) kontrollü biçimde geri indirilmesidir. Kaldırılan kilodan(concentric) daha fazlası ise kontrollü biçimde geri indirilebilir. Dolayısı ile negatif çalışmalar ile kasları ve bağ dokularını daha fazla yükleyip verimli güç idmanları çıkartılabilir. Yalnız negatif çalışmalar kası doğal yönünün tersine doğru zorlayan hareketler olduğu için kaslar üzerinde aşırı miktarda mikro yırtıklar oluşturur(elbise cırt-cırtlarının açılması gibi). Bu aslında kas gelişimi için istenilen bir durumdur ama kasa yeterli iyileşme zamanını vermeye dikkat etmek gerekir.

Statik(izometrik) çalışmalar kas üzerindeki yükün, herhangi bir hareket ve ya kas boyunda değişim olmadan, aynı konum da tutulmaya çalışılmasıdır. Özellikle sinirsel uyarımı yüksek bir idman şekli olduğu için güç sporlarında yaygın olarak kullanılan bir metottur.

El yayı ile negatif ve statik idmanlar yapabilmek için kapasitenin bir üst çentiğindeki yayı kabza uzatması ve diğer elin yardımı ile sıkıp bekletilebildiği kadar bekletip yavaşça eli açmasına çalışılır.



Kabza uzatması montajı ve kabza uzatması yardımı ile bir üst kademeden sıkılması

Çalışma Programı

El yayı veya sık-sıklar ile hiç çalışmadıysa, ilk hafta hafif 5 x 10 tekrarlı gūnaşırı idmanlarla geçirilebilir. Böylece kas ve baė dokuları yeni yörüngelerine alışır, sinir sistemi ise öğrenme zamanı kazanır.

Başlangıç olarak haftada 3 günlük programlar takip edebilir. Kasların yörüngelerine alışması ve sinirsel uyarımın gelişmesinden dolayı orta seviyeye(5.çentik) kadar hızlı bir ilerleme olabilir. Orta seviyeden sonrası için ise parmak kasları küçük olduğu için gelişmeleri ve güçlenmeleri uzun zaman alabilir. Ayrıca bu kaslar uzun tendon ve makarlar ile parmaklara bağlandığı için aşırı bağ dokusu zedelenmelerinin önüne geçmek ve negatif çalışmaların neden olduğu yıpranmaların tamir edilebilmesi için beslenme programları ile iyileşme zamanlarına önem verilmelidir.

5.Çentiğin sıkılması hedeflendiği durum için;

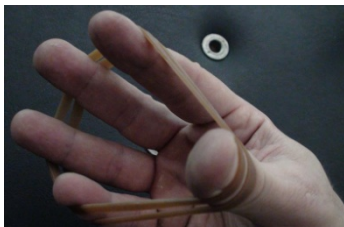
1x10 tekrar <hedef çentiğin yarısı <= 2.çentik, düz ve ters tutuş hafif kilo ısınma

3x3 tekrar ~hedef çentiğin 1 altı = 4.çentik, düz ve ters tutuş

4x1 tekrar ~hedef çentik = 5.çentik, düz ve ter tutuş hedef çentik

3x1 tekrar ~ hedef çentiğin 1 st= 6.çentik, statik ~ 5sn düz tutuş ve negatif bırakma

Diğer hedefler içinde benzer programlar takip edilebilir ama en iyi çalışma programı, vücudunuzu dinleyerek ve elde ettiğiniz sonuçları değerlendirerek takip edilen programdır.



Paket lastikleri ile ekstensiyon

Dinlenme dönemlerinde ise fleksr makas idmanlarının tersi yönünde yapacağınız ekstensör hareketleri, kaslarınızın antionis dengesini koruyup sağlıklı kalmasına yardımcı olur. Ayrıca n kolunuza yönelik fleksion, extension,



Kombine idmanlar için ağıllık pimi

pronasyon, supinasyon idmanları da bölgeye yönelik temiz kan akışı sağlar. Büyük kas gruplarına yönelik idmanlar(bench, deadlift, squat...) ise anabolik uyarımı artırdığı için faydalı olabilecek hareketlerdir. Bu hareketlerin hepsini kalın barlar ile yapmanız hem parmak gücünüzü hem de ellerinizin farklı eksenlerde ki kabiliyetini artırır.