

Neden Obliks Kasını Çalıştırmak Önemlidir ve Nasıl Çalıştırılmalıdır?

Yusuf Ziya Doğru¹

Özet

Bu makale, *musculus obliquus externus* ve *internus abdominis* olarak bilinen oblik kaslarının biyomekanik önemini ve optimal gelişim stratejilerini incelemektedir. Oblik kasları, gövdenin rotasyonu (dönme), lateral fleksiyonu (yana eğilme) ve abdominal kompresyonunda birincil rol oynar. Akademik literatür, güçlü oblik kaslarının sadece estetik bir “V” görünümü sağlamakta kalmayıp, aynı zamanda alt sırt (lumbar) bölgesindeki yükü azaltarak disk herniasyonu ve kronik bel ağrısı riskini minimize ettiğini göstermektedir.

Antrenman metodolojisi açısından, statik stabilizasyon (izometrik) ve dinamik rotasyonel yüklemelerin kombinasyonu en verimli sonucu vermektedir. Geleneksel mekik hareketlerinin aksine, “Pallof Press”, “Side Plank” ve kontrollü rotasyonel hareketlerin (Woodchopper gibi), omurga üzerindeki aşırı baskıyı önleyerek core stabilitesini artırdığı kanıtlanmıştır. Sonuç olarak, oblik antrenmanı hem atletik performansın artırılması hem de postüral bozuklukların düzeltilmesi için rehabilitasyon ve kondisyon programlarının ayrılmaz bir parçası olmalıdır.

Giriş

Karın oblik kasları: Genellikle hafife alınan ve karın düz kasının gölgesinde kalan oblik kaslar, aslında çok önemli görevler yaparlar.

Onlar sayesinde, her zaman hayalini kurduğunuz optimal fiziksel dengeye sonunda ulaşabilirsiniz. Bu kaslar, sadece estetik bir avantajdan daha fazlasıdır, günlük sağlığınızda da çok önemli bir role sahiptir. Ve hepsi bu kadar da değil! Sonunda, eşsiz bir netlikte karın kaslarınızı ortaya çıkararak, herkesin imrendiği ünlü “çikolata karın kaslarını” ortaya çıkarabilirsiniz.

1 Öğrt. Gör., Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Eğitimi Bölümü Erzurum, ORCID ID: 0000-0002-5666-8400 yziya@atauni.edu.tr

Oblik kasların anatomisi

Oblik kaslar, karın duvarının yan tarafında, büyük düz kasın her iki yanında bulunur. Yüzeysel düzlemde dış oblik kaslar ve daha derin düzlemde iç oblik kaslardan oluşurlar.

Estetik açıdan bakıldığında, bu kas grubu birçok spor dalında yoğun olarak kullanılır. Bu kaslar, gövdenin yana doğru eğilmesini sağlarken aynı zamanda destekleyici bir rol de oynarlar.

Arkanızı dönüp topu yakalamak için veya yere düşen bir nesneyi almak için eğildiğinizde, bu kasları kullanırsınız.

Estetik açıdan, bu kasları çalıştırmak, bel çevresindeki yağları azaltmaya ve karın kaslarınızı ortaya çıkarmaya yardımcı olur.

Bu kasları çalıştırarak, oblik kasların yerleştirilmesi ve eğimi sayesinde, belirgin bir siluet ve V şeklinde karın kasları elde edebilirsiniz.

Dış oblik

Dış oblik, iç oblik kasını kaplar ve son sekiz kaburganın dış yüzünden başlar. İlik kemiğine bağlanır. Ayrıca, büyük düz kasla birleşen beyaz çizgiyi oluşturur.

Lifleri aşağıya ve yana doğru uzanır, yolun sonunda dikey hale gelir.

Transvers kas gibi, dış oblik kaslar da yoğun sinir ve damar ağına sahiptir.

İç oblik

İç oblik, transvers kasın üstünde ve dış oblik kasın altında bulunur. Transvers kas gibi, bel bölgesinden ve iliak kretten başlar. Kaburgalarda (9. ila 12. Kaburgalar da) son bulur. Dış oblik kas daha sonra beyaz çizgiyi (karın üstünden pubis alt kısmına kadar dikey olarak çizilebileceğiniz) ve eklem tendonunu oluşturur.

Lifleri karın üst kısmında yukarı doğru eğimlidir ve pubise yaklaştıkça giderek yatay olarak aşağı doğru iner.

Roller ve işlevler

Hareket halindeki oyuncular kaslarını kasarlar.

Sürekli kullanılan bir kas

Daha önce de belirtildiği gibi, dış oblik kas, gövdeyi arkaya dönerek arkaya bakmayı sağlar. Rugby'de geriye pas atma hareketi bunun somut bir

örneğidir. Raket sporlarında vuruş yaparken veya golfte swing yaparken de durum aynıdır.

Daha kesin olarak, bu kas iç organları sabitler, omurgayı eğmeye, göğüs kafesinin yanını leğene doğru çekmeye veya yana doğru eğilmeye olanak tanır.

İç oblik kas, anatomik özellikleri nedeniyle aynı işlevleri, yani iç organları sabitlemek, omurgayı eğmek, aynı tarafa dönmek ve zorla nefes vermeyi sağlar.

Bu nedenle, oblik karın kasları hareketlilikte merkezi bir role sahiptir. Ayrıca birbirleriyle ve diğer karın kaslarıyla da yakından bağlantılıdırlar ve hepsi birlikte uyum içinde çalışır.

Bu nedenle, uyumlu ve dengeli bir karın kasları elde etmek için, kas geliştirme programında bu kasları çalıştırmak şarttır. Bu aynı zamanda iyi bir denge elde etmenin anahtarıdır.

Futbolcular için oblik kaslarını çalıştırmak neden önemlidir?

Oblikues, adductors ve hamstrings gibi kaslar futbolcular için geliştirilmesi önemli bir kas grubudur. Üst uzuvları güçlendirmek hızı artırır ve bunun sonucunda oluşan kas kütlesi, bu alandaki performansı önemli miktarda artmasını sağlar. Bu durumu görmek için üst düzey sprinterlerin vücut yapılarına bakmak yeterlidir

Oblik kaslar maç veya antrenman sırasında, özellikle şutlar ve hızlı yön değişiklikleri sırasında, pelvis ve gövdeyi stabilize etmek için önemli bir rol oynarlar. Aynı hareketlerde, addüktör kaslarının da çok fazla kullanıldığı bilinmektedir. Addüktör kaslarının pelvis üzerinde geliştirdiğı kuvvet (addüktör kasları futbolcuların güçlü bir kas grubudur ve antrenman sırasında doğal olarak gelişir) oblik kasların yeterli kuvvetiyle dengelenmezse, addüktör kasları aşırı yüklenebilir, çünkü futbol sırasında tekrarlanan bu hareketler sırasında pelvis üzerindeki yükü tek başına taşıyan kaslar addüktör kaslarıdır. Bu “ihmal”, üst eklemün iltihaplanmasına neden olabilir. Paris FC’ nin fiziksel hazırlık antrenörü, “Oblik kaslara önem veriyorum çünkü oyuncular, karın kaslarını çalıştırmaya eğilimlidirler ve bu kasları çok fazla çalıştırmak, futbolcularda tekrarlanan hareketleri yapmakta çok daha iyi performans sergilemektedirler.” diye ekliyor (Demirel, at all., 2023).

Oblikues kaslarını etkili bir şekilde güçlendirmek için ne yapmalı?

Oblikues kaslarını çalıştırmanın, kasların hareketine göre iki yolu vardır: rotasyon (bacak hareketli veya gövde hareketli) ve fleksiyon (izometrik

veya konsantrik). “Ben esneme hareketlerini tercih ediyorum ve yöntemleri birleştirmeye özen gösteriyorum. Dönüş hareketlerinde, sırt üstü yatarak bacakları hareket ettirerek ‘silecek’ hareketi yapılabilir. Gövde hareketlerinde, yeterli hareket aralığına dikkat ederek, duvara veya özel bir makineye (rotary torso) dönüş hareketiyle topu atma hareketi yapılabilir.”

Son olarak, esneme hareketlerinde tercih edilen egzersiz yan crunch hareketidir. Zorluk derecesi artan sırayla şu şekilde olacaktır: yerde destek olmadan, destekle ve son olarak bankta (çalışma aralığı giderek artar). Bu egzersiz son derece etkilidir!”

İzometrik güçlendirmenin de ilginç olduğunu belirtmek gerekir.

“Karın kaslarını güçlendirmek için, iki oblik egzersizi ve bir bel egzersizi (örneğin, bel bankında belin alt kısmını güçlendirme) ve tercihen izometrik zamanlamalı bir büyük düz kas egzersizi (örneğin, 10 saniye izometrik + 10 tekrar + tekrar 10 saniye izometrik) ve ayakları çaprazlamadan bacakların arasına bir sağlık topu sıkıştırarak (izometrik olarak adduktörleri çalıştıran ko-kontraksiyon yöntemi).”

Gövdenin dönmesini ve göğsün sağa ve sola eğilmesini sağlarlar. Günlük hareketlilik ve vücut dengesinin korunmasında çok önemlidirler. İster sadece hareket etmek ister bir nesneyi almak için olsun, oblik kaslarımızı sürekli kullanırız.

Ayrıca dengeyi geliştirir ve belinizi koruyarak sırt ağrılarını azaltır. Amacınız karın yağınızı kaybetmek, ince bir bel ve düzgün bir vücut hatlarına sahip olmaksa oblik kaslarınızı çalıştırmak bu konuda büyük ölçüde yardımcı olacaktır, çünkü oblik kasları demek “yağlı yanlara elveda” demektir!

Bunun için sihirli bir formül yoktur, oblikues kaslarını şekillendirmek için düzenli egzersiz ve sağlıklı bir yaşam tarzı gerekir. Egzersiz açısından, haftada en az iki ila üç kez spor seansları belirleyin, böylece emeğinizin sonuçlarını mümkün olan en kısa sürede görebilirsiniz! Her antrenman seansına 5 ila 15 dakika arasında oblik kaslarına yönelik özel egzersizler ekleyin. Ne kadar düzenli antrenman yaparsanız, oblik kaslarınız o kadar hızlı şekillenir, bu da sizi motive eden bir ödül, değil mi? Ancak, haftada bir saatlik tek bir yoğun antrenman seansını uygulayarak değil, etkili daha uzun süreli bir egzersiz programı uygulamakla oblik kaslarımızı geliştirebiliriz.

Bu 20 ila 45 dakikalık düzenli egzersizin yanı sıra, başka bir spor dalıyla da uğraşabilirsiniz. Bu, sonuçlarınızı artırmak için idealdir. Bu konuda özel bir öneri yoktur, sadece kendi isteklerinizi takip edin, çünkü sporun amacı da budur: keyif almak!

Beslenme konusunda, genellikle “aba gstermezsen, dln alamazsın” denir, ama burada daha çok “ok fazla çikolata yersen, karın kasların olmaz!” denebilir. Tabii ki, amacımız sevdiğiniz yiyeceklerden mahrum kalmanız değil. Eğer günün en büyük zevki ögle yemeğinden sonra bir parça bitter çikolata yemekse, hiç durmayın! Ancak, sonuç almak için sadece spor yapmak yeterli değildir, dengeli ve çeşitli beslenmek de gereklidir. Bu sizin için yeni bir şeyse, başlamak için en iyi yol bir beslenme uzmanından yardım almaktır. Beslenme uzmanı, beslenme ihtiyaçlarınızın yanı sıra zevklerinize ve yaşam tarzınıza göre size rehberlik edecektir. Bazen, kendi başınıza doğru şeyi yapmak isterken, çok fazla kalori açığı yaratabilirsiniz ve bu tehlikeli olabilir. Risk almaktansa yardım alın, beslenme uzmanları bunun için varlar.

Oblikues çalışmak için en iyi egzersizler

Gövdeyi çalıştırdığınızda oblikues bölgesini de alıştırdığınızı bilin. Bu nedenle, yapabileceğiniz çok sayıda egzersiz vardır! İşte egzersizlerden oluşan kk bir derleme:

→ Dirsek-diz crunch:

Sırt st yatin, ayaklarınızı 90° kaldırın, sol dirseğinizle sağ dizinize dokunun, ardından sağ dirseğinizle sol dizinize dokunun. Daha zor bir versiyon için dirsekleriniz yerine ayak bileklerinizi kullanabilirsiniz.

→ Ayakta yan eğilme:

Bir ağırlık veya su şişesi alın (evet, spor budur, her zaman bir çözüm bulunur!). Ayakta durun, bacaklarınızı kalça genişliğinde açın ve ağırlığı sağ elinize alın. Karın kaslarınızı sıkın ve omurganızı mümkün olduğuunca uzatın. Gvdenizi 20 kez sağa ve sola sallayın, ardından ağırlığı diğer elinize alın. Bazı spor derslerinde her iki elinize birer dambıl almanız önerilir, ancak bu egzersizi kolaylaştırır, seviyenize uygun ağırlıkta tek bir dambıl tercih etmeniz daha iyidir.

→ Rus twist:

Oturur pozisyonda dizlerinizi bükün, kollarınızı omuz genişliğinde açın ve bir kalçanıza, ardından diğer kalçanıza doğru döndürerek yönlendirin. Zorluğu artırmak için, bu egzersizi bir top (medicine ball türü) veya hatta bir dambıl ile yapabilirsiniz. Bu hareket Rus twist olarak adlandırılır.

→ Kalça rotasyonlu plank:

Basit ve etkili olan plank, karın kaslarını güçlendiren bir egzersizdir.

Dirseklerinizin üzerinde, ellerinize bakarak, bacaklarınızı uzatıp sırtınızı düz tutarak, pelvisinizi sağdan sola sallayın ve karın kaslarınızı sıkın. Yeni başlıyorsanız, 30 saniyeden fazla yapmayın, çünkü daha uzun süre yaparsanız sırtınızı kamburlaştırma eğilimi gösterirsiniz, ki bu kesinlikle kaçınılması gereken bir durumdur. İtalyan dostlarımızın dediği gibi, yavaş yavaş, yavaş yavaş...

→ Yan plank:

Klasik planksin alternatifi. Bunun için yan yatın ve sol ön kolunuz/dirseğiniz ve sol ayağınızla kendinizi yukarı kaldırın. Sırtınızı düz tutun, omurganızı hizalayın ve bacaklarınızı gerin, bu pozisyonu sabit tutun. Ardından diğer tarafa geçin. Dikkat, her egzersizde olduğu gibi nefes almayı unutmayın, nefesini tutmak iyi değildir. Bir sonraki seviye, kolunuzu uzatarak bileğinize dayanarak egzersizi yapmaktır.

→ Yan crunchlar:

Başlangıç pozisyonu, yan yatın, bacaklarınızı 90 derece бүкүн, crunchlar yapın ve başınızı kalçanıza doğru getirin. Sonra, diğer tarafa geçin. Buna yan crunchlar denir.

→ Yerde kalça abdüksiyonu:

Yan yatın, bacaklarınızı uzatın, nefes alırken sağ bacağınızı kaldırın. Pozisyonu koruyun ve gevşeyin. Ardından, diğer tarafa geçin.

Tüm bu egzersizler için, fiziksel durumunuza göre 30 saniye egzersiz ve ardından 10/15 saniye dinlenme öneririz. Her egzersizi 30 saniye boyunca üç kez tekrarlayın. Eğer çok zor geliyorsa, egzersiz süresini kısaltmak yerine ara vermeyi tercih edin.

Nefes alma konusunda, tüm egzersizlerinizde karnınızı içeri çekerek nefes alın ve uzuvlarınızı göbük deliğimize doğru getirirken nefes verin. Nefes almanın hareketlerinizi yapmanıza yardımcı olmak için olduğunu, tersi olmadığını unutmayın!

Düz bir karın için kardiyo sporlarını mı tercih etmelisiniz?

Hangi sporu yaparsanız yapın, denge ve vücut duruşunuza fayda sağlayacaktır. Ancak, sporunuz ne kadar kardiyo odaklı olursa, o kadar fazla yağ yakarsınız. Karın, yağın kolayca depolandığı bir bölgedir. Düzenli olarak yapılan kardiyo egzersizleri (koşu, bisiklet, raket sporları, boks vb.) düz bir karın elde etmenize ve karın kaslarınızı şekillendirmenize yardımcı olacaktır (Adıgüzel, Öztürk & Taş., 2022).

Vücut geliştirme, yüzme, koşu vs. her seferinde dengede kalabilmek için karın kaslarınız çalışacaktır, bu yüzden tereddüt etmeyin! Artık size en uygun egzersizi bulmanız yeterli

Özellikle karın yağları olmayanlar için: oblik kasları nasıl geliştirilir?

Bazen, düz bir karın olsa da mutlaka belirgin karın kasları ve oblik kasları olmayabilir. Bu hedefe ulaşmak için aynı egzersizler önerilir, ancak daha ileri gitmeye çalışmak gerekir. Bu, harekete direnç veya yük (elastik bantlar, halterler) ekleyerek, tekrar sayısını artırarak veya egzersizlerin niteliğini değiştirerek kas kasılmalarını çeşitlendirerek yapılabilir. Örneğin: bükülerek göğüs kaldırma ve yan plank arasında geçiş yapabilirsiniz. Aynı egzersizde dinamik ve statik aşamaları da karıştırabilirsiniz. Gövde kaldırmada, harekete devam etmeden önce çalışma pozisyonunu yaklaşık on saniye koruyun.

Bu, kasınızı farklı şekilde çalıştırmanızı sağlar. İç oblik, dış oblik, transvers ve büyük düz kasları çalıştıran egzersizleri birleştirerek maksimum sonuç elde edebilirsiniz.

Bu ünlü oblik kaslar hakkında size mümkün olduğunca fazla bilgi vermiş olmayı umuyoruz. Artık tek yapmanız gereken, çalışmaya başlamak ve siz de karın kaslarınızın ortaya çıkmasını izlemenin keyfini çıkarmak (evet, onlar gerçekten orada!). Unutmayın, düzenli çalışma ve uygun beslenme anahtardır! Kendinize inanmanız yeterlidir.

Kaynakça

- Adıgüzel, S., Öztürk, B., & Taş, M. (2022). Kadın Futbolcularda 6 Haftalık Kettlebell Antrenmanının Statik ve Dinamik Denge Üzerine Etkisi. *Journal of Sport Sciences Research*, 7(1), 15-23. <https://doi.org/10.25307/jssr.987526>
- American College of Sports Medicine: Resource Manual for Guidelines for Exercise Testing and Prescription. Baltimore: Williams & Wilkins, 1993.
- American Physiological Society: Refresher course for teaching respiratory physiology. *Adv Physical Education*! 8:S-59, 1997.
- Booth FW, Thomason DB: Molecular and cellular adaptation of muscle in response to exercise: perspectives of various models. *Physiol Rev* 71:541, 1991.
- Buchanan KD, O'Connor AM, Johnston CF, Borcham C: Regulatory peptides in the control of metabolism during starvation and exercise. *Biochem Soc Trans* 24:591, 1996.
- Burke E: Precision Heart Rate Training. Campaign. IL: Human Kinetics, 1998.
- Burstein AH, Wright TM: Fundamentals of Orthopedic Biomechanics. Baltimore: Williams & Wilkins, 1994.
- Demirel, N., Bayram, M., Zepak, M., Şam, C. T. (2023). Kadın Atlet ve Kayak Sporcuların Bazı Motorik Özelliklerinin Karşılaştırılması. *Research in Sport Education and Sciences*, 25(3), 56-60. <https://doi.org/10.5152/JPESS.2023.22048>
- Di Pasquale• MG: Amino Acids and Proteins for the Athlete: The Anabolic Edge. Boca Raton, FL: CRC Press, 1997.
- Froberg K: Exercise and Fitness. Odense: Odense University Press, 1997.
- Goransson U, Karlsson J, Romeborg R, et al: The "Are" Sport Nutrition Program: the rationale for food supplements in sports medicine. *World Rev Nutr Diet* 82:101.1997.
- Guyton AC, Jones CE, Coleman TB: Circulatory Physiology: Cardiac Output and it
- Maughan RJ, Gleeson M, Greenhaff PL: Bio chemistry of Exercise and Training. Oxford: Oxford University Press, 1997.
- Rowell LB, Shepperd JT (eds): Handbook of Physiology, Sec. 12: Exercise: Regulation and integration of Multiple Systems. Bethesda, MD: American Physiological Society, 1996.
- Saperstein AL, Nicholas SJ: Pediatric and adolescent sports medicine. *Pediatr Clin North Am* 43:1013, 1998.

- Dematawa, D., Knipe, H., « External oblique muscle », Radiopaedia, 2016. Disponible à radiopaedia.org.
- Tan, S., Hacking, C., « Internal oblique muscle », Radiopaedia, 2016. Disponible à radiopaedia.org.