

ComplexCore⁺

TEMELDEN ÖZELE

ANTRENMAN VE TERAPİDE UYGULAMAYA YÖNELİK BİR REHBER

TEMEL

- *Kor, üst ve alt ekstremiteler için 600 sistematik egzersiz*
- *Antrenman konuları: mobilite, esneklik ve stabilite*

ÖZEL

- *25'ten fazla semptom*
- *Her bir semptom için hedefe yönelik egzersiz seçimine rehber*

Roman Jahoda

Hipokrat
Yayıncılık





Roman Jahoda

- Fizyoterapist / Fitness Antrenörü
- ComplexCore CEO'su
- Azerbaycan Spor Akademisi (ASA) – Beden Eğitimi ve Sporda Rehabilitasyon Program Direktörü
- Alma Mater Viyana (Avusturya) – Rehabilitasyon Programı Direktörü

© 2026 TEMELDEN ÖZELE:
ANTRENMAN VE TERAPİDE UYGULAMAYA YÖNELİK BİR REHBER

ISBN: 978-625-6169-76-0

Yazar: Roman Jahoda
Modeller: Afet Huseynova, Yadulla Ibrahimov
Grafik tasarım: Prodigma (Azerbaycan)
Kitap kapağı tasarımı: BAZZOKA Creative GmbH (Avusturya)
Fotoğraf / Video: Ulvi Rahimov, Amid Mammadov
Çeviriler için özel teşekkür: Berkiye Kırmızıgül, Jeffry Roy Chauchat
Özel teşekkür: Tahmina Taghi-Zada, Tunar Abuzar, Aytaj Latifli, Thomas Taro Netzer, Sardar Safıkhanoğlu, Azerbaycan Spor Akademisi (ASA), ASA medya ekibi, Gerald Rainer-Mitterbauer, Fritz Hauswirth

Yayıncı
Hipokrat Yayınevi

Baskı - Cilt
Sözkesen Matbaacılık
İvedik Organize 1518. Sokak Matsit İş Merkezi No: 2/40
Tel: (0312) 395 21 10 - Yenimahalle / Ankara

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. Bölümler içinde kullanılan resim ve bilgilerin sorumluluğu o bölümün yazar(lar)ına aittir.

Hipokrat
Yayıncılık

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



Spor ve sağlık alanında herkesin fiziksel uygunluk, yaralanma önleme, sportif performans ya da yalnızca fiziksel iyi oluş gibi kendine özgü hedefleri vardır.

Bu kitap, antrenörler ve fizyoterapistler için, sporcularının veya hastalarının bireysel hedeflerine hedefe yönelik bir biçimde ulaşmalarına yardımcı olacak bir rehber niteliğindedir.

Elbette genel anlamda sağlık ve fiziksel uygunlukla ilgilenen kişiler de bu kitaptan yararlanarak genel ve spesifik mobilite, esneklik ve stabilitelerini geliştirebilirler.

FIZYOTERAPİ:

Fizyoterapi yalnızca tek bir eklemin tedavisinden ibaret değildir; farklı yapılar arasındaki fonksiyonel ilişkilerin anlaşılması ile ilgilidir. Burada önemli olan, hastanın genel duruşunu merkeze alan “bütünsel bir bakış açısı” geliştirmektir.

ÖRNEK:

Bir hasta lumbago (bel ağrısı) yaşıyorsa, belirgin bir kamburluğu (torakal kifozu) varsa, bu durum torakal omurgadaki ekstansiyon hareketini kısıtladığından, en iyi terapi yaklaşımları ve egzersizler bile etkili olmayabilir. Bunun sonucunda, omurga ekstansiyonu sırasında bel bölgesindeki yapılar, yani lomber omurga aracılığıyla telafi edici bir hareket gerçekleşir. Dolayısıyla, bu yapıların aşırı kullanımı kaçınılmaz hale gelir ve bu durum ağrının daha da artmasıyla ilişkilidir.

Bu durumda yalnızca lomber omurgaya yönelik geleneksel fizyoterapi yeterli olmayacaktır; aynı zamanda komşu yapılar da tedaviye dâhil edilmelidir. Bu nedenle, tedavi sürecine lomber omurganın üstündeki torakal omurga ve altındaki kalça eklemi de katılmalıdır.

Fizyoterapistlerin uygun veya olası egzersiz varyasyonlarını bulmalarını kolaylaştırmak amacıyla, doğru antrenman içeriğini, vücut bölgelerini ve zorluk seviyelerini kolayca bulmalarını sağlayan yapılandırılmış bir rehber geliştirdik.

Ayrıca, bu kitap terapistlerin vücudun farklı bölgelerinde görülen 25'ten fazla yaygın “semptom” (disfonksiyon) için belirli terapötik egzersiz konularını araştırmalarına da imkân tanır.

Bununla birlikte, doğru egzersiz seçiminin hâlâ ilgili terapistin sorumluluğunda olduğu burada açıkça belirtilmelidir. Bu seçim yapılırken hastanın yaralanma tipi, yaşı, ağrı düzeyi, antrenman seviyesi ve diğer faktörler dikkate alınmalıdır.

SPOR:

İster amatör ister profesyonel sporcu olsun, herkes kişisel performansını artırmayı hedefler. Ancak en yüksek performansa ulaşmak, her zaman başarıyla sonuçlanmayan uzun ve zorlu bir süreçtir. Peki, birçok sporcunun en iyi seviyesine ulaşmasını engelleyen nedenler neler olabilir?

Deneyimler göstermektedir ki, antrenmanlar çoğu zaman fazla tek yönlü olacak şekilde planlanmakta ve yalnızca ilgili spor dalına odaklanmaktadır. Bunun sonucunda, vücuttaki bazı yapılar antrenman sürecine çok sınırlı ölçüde dâhil edilmektedir.

ÖRNEK:

Bir koşucu belirli bir mesafeyi kısa sürede tamamlamayı hedefliyorsa, örneğin adım uzunluğu kısalmışsa, düzenli koşu veya dayanıklılık antrenmanları istenen sonucu mutlaka sağlamayabilir.

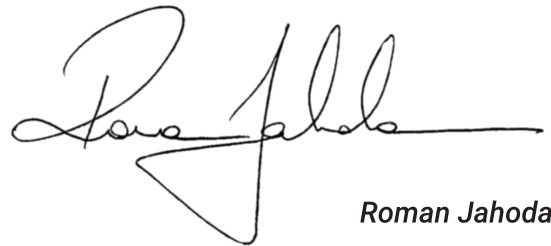
Bu durumda, koşucuya kalça ekstansiyonunu veya genel kalça hareket açıklığını geliştirmeye yönelik hedefe odaklı mobilite antrenmanlarıyla destek sağlanabilir.

Bu nedenle, "TEMEL" olarak adlandırılan unsurlara odaklanmaktan asla vazgeçilmemelidir:

- Mobilite
- Esneklik
- Stabilite / Kuvvet
- Propriyosepsiyon
- Koordinasyon

Bu kitap, yukarıda belirtilen tüm TEMELLER için çok sayıda egzersiz varyasyonu sunmaktadır. Bu egzersizler yalnızca spor ve günlük yaşamda yaralanmaları önlemek için değil, aynı zamanda antrenman sürecinde eksik kalabilecek küçük "yapı taşlarını" da tamamlamak amacıyla hazırlanmıştır.

Bu anlayışla, kişisel hedeflerinize ulaşma yolunda yapılandırılmış, heyecan verici ve en önemlisi başarılı bir süreç diliyorum!



Roman Jahoda



İÇİNDEKİLER

TEORİ	1	ANTRENMAN AMAÇLARI	12
	1.1	Yaralanmanın Önlenmesi	12
	1.2	Rehabilitasyon	14
	1.3	Performans	15
	2	TEMEL	16
	2.1	Mobilite / Esneklik	18
	2.2	Stabilite / Kuvvet	19
	2.3	Propriosepsiyon	20
	2.4	Koordinasyon	21
	3	MOBİLİTE VE STABİLİTENİN ETKİLEŞİMİ	22
	3.1	Etkileşim – Tüm Vücut	22
	3.2	Etkileşim – Üst Ekstremiteler	23
	3.3	Etkileşim – Alt Ekstremiteler	24
	4	ANTRENMAN YÖNTEMLERİ / ANTRENMAN İLKELERİ	26
	4.1	Antrenman Yöntemleri (Stabilite / Kuvvet)	26
	4.2	Antrenman İlkeleri (Stabilite / Kuvvet)	28
UYGULAMA	5	GİRİŞ	32
	6	MOBİLİTE	36
	6.1	MOBİLİTE – OMURGA	38
	6.1.1	Servikal Omurga	1 38
	6.1.2	Torakal Omurga	2 43
	6.1.3	Lumbal Omurga	3 48
	6.2	MOBİLİTE – ÜST EKSTREMİTELER	53
	6.2.1	Omuz Kuşağı / Omuz	4 53
	6.2.2	Dirsek	5 64
	6.2.3	El Bileği	6 68



6.3	MOBİLİTE – ALT EKSTREMİTELER		71
6.3.1	Pelvik Kuşak / Kalça	7	71
6.3.2	Diz	8	90
6.3.3	Ayak Bileği	9	94
7	ESNEKLİK		102
7.1	ESNEKLİK – OMURGA / ÜST EKSTREMİTELER		104
7.1.1	Omurga / Omuz Kuşağı	10	104
7.1.2	Kol (Omuz – dirsek arası bölge)	11	114
7.1.3	Ön Kol	12	117
7.2	ESNEKLİK – ALT EKSTREMİTELER		121
7.2.1	Kalça Fleksörleri	13	121
7.2.2	Kalça Ekstansörleri	14	123
7.2.3	Kalça Abdüktörleri	15	126
7.2.4	Kalça Addüktörleri	16	129
7.2.5	Diz Fleksörleri	17	136
7.2.6	Diz Ekstansörleri	18	141
7.2.7	Bacak (Diz altı bölgesi)	19	144
8	STABİLİTE / KUVVET		150
8.1	STABİLİTE / KUVVET – OMURGA		152
8.1.1	Servikal Omurga	20	152
8.1.2	Kor – Statik	21	161
8.1.3	Kor – Dinamik	22	167
8.2	STABİLİTE / KUVVET – ÜST EKSTREMİTELER		194
8.2.1	Omuz Kuşağı	23	194
8.2.2	Omuz	24	207
8.2.3	Dirsek	25	225



İÇİNDEKİLER

UYGULAMA	8.2.4	El Bileği	26	232
	8.2.5	Kol Propriyosepsiyonu	27	240
	8.3	STABİLİTE / KUVVET – ALT EKSTREMİTELER		248
	8.3.1	Kalça Fleksörleri	28	248
	8.3.2	Kalça Ekstansörleri	29	254
	8.3.3	Kalça Abdüktörleri	30	259
	8.3.4	Kalça Addüktörleri	31	279
	8.3.5	Diz Fleksörleri	32	292
	8.3.6	Diz Ekstansörleri	33	297
	8.3.7	Ayak Bileği / Ayak	34	305
	8.3.8	Bacak Ekseni	35	321
	8.3.9	Bacak Propriyosepsiyonu	36	332
	AKTİF REHABİLİTASYON	9	GİRİŞ	
10		OMURGA		348
10.1		Servikal omurga: Rahatsızlık / Ağrı	A	349
10.2		Servikal omurga: İnstabilite	B	350
10.3		Torakal omurga: Rahatsızlık / Ağrı	C	351
10.4		Torakal omurga: Sertlik	D	352
10.5		Lumbal omurga: Rahatsızlık / Ağrı	E	353
10.6		Lumbal omurga: İnstabilite	F	354
10.7		Lumbal omurga: Sertlik	G	355
11		ÜST EKSTREMİTELER		356
11.1		Omuz eklemi: İnstabilite	H	357
11.2		Omuz eklemi: Sertlik	I	358
11.3		Dirsek: Rahatsızlık / Ağrı	J	359
11.4		Dirsek: Sertlik	K	360
11.5		El bileği: İnstabilite	L	361



AKTİF REHABİLİTASYON	12	ALT EKSTREMİTELER		362
	12.1	Kalça eklemi: Rahatsızlık / Ağrı	M	364
	12.2	Kalça eklemi: Sertlik	N	365
	12.3	Diz ventral bölgesi: Rahatsızlık / Ağrı	O	366
	12.4	Diz medial: Rahatsızlık / Ağrı	P	367
	12.5	Diz lateral: Rahatsızlık / Ağrı	Q	368
	12.6	Diz eklemi: Rahatsızlık / Ağrı	R	369
	12.7	Diz eklemi: İnstabilite	S	370
	12.8	Ayak bileği: İnstabilite	T	371
	12.9	Ayak bileği: Sertlik	U	372
	12.10	Aşil tendonu: Rahatsızlık / Ağrı	V	373
	12.11	Kuadriceps: Rahatsızlık / Ağrı	W	374
	12.12	Hamstring: Rahatsızlık / Ağrı	X	375
	12.13	Addüktörler: Rahatsızlık / Ağrı	Y	376
	12.14	Kalf: Rahatsızlık / Ağrı	Z	377
GENEL BAKIŞ		Görseller		378
		Literatür		379
		Genel bakış görseli: Antrenman konuları		382
		Genel bakış görseli: Semptomlar		383