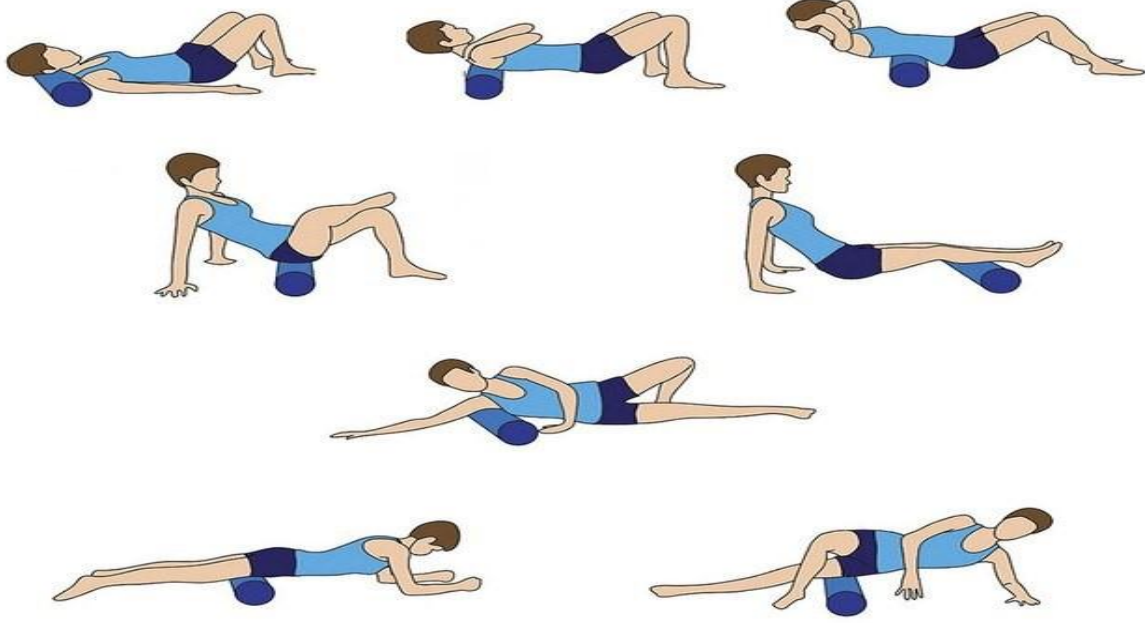


KÖPÜK RULO EGZERSİZLERİNİN FAYDALARI



KÖPÜK RULO (FOAM ROLLER) NEDİR?

Equilibrium Total Balance'ın kurucu ortağı ve antrenör Niko Algieri, köpük rulonun doğru kullanıldığında gerilmiş fasya dokunuzu ve hareket açıklığınızı kısıtlayan adezyonları gevşettiğini ifade ediyor.

kaldır

Kafanız karışmasın; fasya, cildinizin hemen altında yer alan, kaslarınızı, kemiklerinizi, sinirlerinizi, organlarınızı ve damarlarınızı birbirine bağlayan yumuşak bağ dokusudur. Miyofasiyal salınım teknikleri de kuvvetlenme ve düzleme yoluyla fasya dokunuzu korumak için tasarlanmıştır.

Bazı zamanlarda kaslarınız ve fasya dokunuz normalin aksine birbirine yapışır ve bu bağ dokuları adezyon olarak bilinir. Adezyonlar hareketlerinizi kısıtlayarak ağrıya ve sızıya yol açar. Köpük rulo da işte tam bu noktada devreye girer.

Köpük ruloyu antrenmanlarınızda hareketlere hazırlanırken kullanmanız gerektiğini söyleyen BXR London antrenörü Doug Tannahill, "Bununla beraber, antrenman sonunda uyguladığınızda da dokularınızın toparlanmasını desteklersiniz," diyor.

Köpük ruloyla çok fazla karşılaşmamış biriyseniz, nasıl kullanıldığını da anlatalım. Köpük ruloyu gevşetmek istediğiniz yumuşak doku bölgesinin altına yerleştirin. Vücut ağırlığınızı nazik bir şekilde ileriye ve geriye doğru hareket ettirerek hedef aldığınız kasa masaj yapın. Bilhassa ağrı hissettiğiniz noktaya rastlarsanız (bu alana tetik noktası da denir), bu alan yumuşayana dek pozisyonunuzu koruyun.

Yavaş hareket ederek vücudun merkezinden dışarıya doğru çalışın. Kaslara teker teker odaklanmaktansa birçok kas grubunu hedef alın. Örneğin hamstring, kalf, quadriceps, üst bacağınızın dış tarafı, kalça, göğüs ve sırt kaslarınızı masaja tabi tutun. Her bir kas grubunu iki dakikaya kadar hedef alabileceğinizi belirten Tannahill, “Yuvarlanma eylemini en az 20-30 saniye yapın,” diyor.

KÖPÜK RULO NE İŞE YARAR?

Kiminin umursamadığı, kiminin de onsuz yapamadığı ekipman olan köpük rulolar, doğru kullanıldığında fitness seviyenizi yükseltebilir.

Köpük Rulonun etkisini iyi anlamak için fasyayı biraz daha açalım. Fasya kas ve organ yapılarının daha stabil olması, uygun çalışması ve birbirine tutunmasını sağlayan bir bağ dokusudur. Vücudunuzda fasyanın var olmadığı bir yer yoktur. Fasya, sınırlanmış hale geldiğinde ağrı, sınırlı hareket, yürüyüşte bozukluk ve muhtemel sakatlanmaya sebep olabilir.

Bazen kas lifleri ve fasya o kadar iç içe girer ki, bu kısımlarda düğümlenme dediğimiz kısımlar oluşur (**Trigger Point** denilen noktalar bunlardır). Bu noktalardaki düğümlenme ve gerilmeleri açmak için Köpük rulo ile baskı uygulayarak masaj yapmak gerekir. Buna ‘**Miyofasyal Masaj**’ da denir. Buralara baskı uygulamak ağrıya neden olmaktadır. Ama karşılığında alacağınız sonuç ise gayet faydalıdır.

Düğümlenmelerden ve gerilmelerden köpük rulo yoluyla kurtularak kasın esnekliğine katkı sağlarsınız. Oluşan gerilmelerden kurtularak kasın esnekliğine, bu sayede de hareket açıklığına yardımcı olursunuz.

Örnek olarak Squat yapmaya çalışın, bunu da kalçanızı fazlasıyla indirerek yapmaya çalışın. Ardından quadriceps kas grubunuza köpük rulo ile her iki taraf için 30 saniye masaj uygulayın. Ardından Squat egzersizini tekrar deneyin. Bu sefer kalçanızı daha rahat indirebildiğinizi, hareket açıklığını daha rahat sağladığınızı ve hatta kaslarda rahatlama hissedebilirsiniz. Bu şekilde kaslardaki gerginlikten ve bazen de ağrılardan kurtarmasından dolayı Köpük Rulo önemlidir.

BUNDAN ON YIL ÖNCE, antrenmanlarınızın sonunda 60 liralık bir rulonun üstünde yuvarlandığınızı zaman size gülebilirlerdi. Şimdilerde ise buna self-miyofasiyal salınımı deniyor ve eskrim salonlarında quadriceps kasının üzerinde yuvarlanan insanların üzerinden zorlukla atlayabildiğiniz anlar oluyor.

KÖPÜK RULO ÇEŞİTLERİ

Köpük rulolarda yapılan renk ve stil tercihi, yalnızca tasarım kaygısı taşımaz. Köpük ruloların renkleri genellikle yoğunluk ve sertlik açısından belirleyicidir. Açık renkli rulolar yumuşaklığı, koyu renkler ise genel olarak sertliği ifade eder.

Baskı şiddetinde çeşitlilik yaratmak amacıyla bazı köpük ruloların yükselteleri ve pütürleri bulunurken, bazı rulolar pürüzsüzdür. Köpük rulo çalışmalarına yeni başlayanlar için çoğu zaman düz olanlar önerilir.

İlk etapta düz rulolarla çalışmaya başlamanızı tavsiye eden Tannahill, “Rulo ne kadar yumuşak olursa, çekeceğiniz acı o kadar azalacaktır. Köpük ruloda ‘acı yoksa zafer yok’ anlayışı yoktur. Amacınız kaslarınızı daha sağlıklı bir hâle getirmek ve bunun için sertliğe ihtiyacınız yok,” diyor.

Tannahill ayrıca, “Köpük rulonuzun mekanik bir etki yaratabilmesi için belirli bir sertliğe sahip olması gerekir. Fakat bu sertlik kasınızın üzerinde gerginlik yaratacak derecede de olmamalıdır,” diye ekliyor.

Öte yandan köpük ruloyu fazla kibar kullanmak da anlamsızdır. Rahatsızlık ölçüsünü 10 üzerinden 7 olarak belirleyin ve buna rağmen fazla rahat hissediyorsanız, hedeflenen gevşemeyi meydana getirebilmek için farklı yapıda rulolar deneyin.

Köpük ruloyla egzersiz yapmaya karar verdiyseniz, faydalarını anlatmaya başlayabiliriz.

Sakatlık riskinizi azaltmaktan kaldırdığınız ağırlık miktarını yükseltebilmeye dek birçok farklı getirisi olan Köpük Rulo’nun 10 faydasını sizler için sıraladık.

1-Sakatlıktan Korur.

Londra’da bulunan Six Physio Fleet St’nin fizyoterapisti Juliet Slade, “Köpük ruloyla çalışmak dokular üzerindeki kan dolaşımını artırarak hareketleri akıcı hâle getirir,” diyor. Dolaşımınızın sorunsuz işlemesi, sakatlıktan korunmanız açısından büyük önem taşır.

2.Hareket Açıklığını Artırır.

Algieri, kaslarla fasyayı birbirinden ayırmanın ve tendonlarınızı yumuşatmanın, antrenmanınızın öncesinde esnekliğinizi artıracaklarını söylüyor. Kısacası köpük rulo, tam potansiyelinize ulaşmanıza yardımcı olur.

3.Kaslarınızı Esnetir.

Pure Sports Medicine Reynes Park Clinic fizyoterapisti Daniel Zambon, köpük rulonun sinir sisteminiz üzerinde olumlu etkileri olduğunu ifade ediyor. Bu durum kaslarınızın uzama kabiliyetini yükseltiyor. Diğer bir deyişle, esnekliğinizi artırıyor.

4.Sert Antrenmanları Kolaylaştırır.

Antrenmanlarınızdan önce köpük rulo kullanmak, kaslarınızın üzerinde tıpkı bir moral konuşması etkisi yaratarak onları zorlu egzersizlere hazırlıyor. Slade, “Köpük rulo kullanarak dolaşımınızı hızlandırmak, kaslarınızın yüksek aktivite durumuna hazırlanmasını sağlar,” diyor.

5.Toparlanmayı Hızlandırır.

Köpük rulo çalışmalarının, tendonlarınızın kaslarınızla buluştuğu yer olan myotendinous kavşağına giden kan dolaşımını artırdığını belirten Algieri, “Bu çalışma bacak antrenmanlarının ardından yaşadığınız ağrıları da hafifletecektir,” diyor. Journal of Athletic Training’de yayımlanan bir araştırma ise, antrenmanın hemen sonunda ve 24 saatin ardından yapılan 20 dakikalık köpük rulo egzersizlerinin gecikmiş başlangıçlı kas ağrısı sendromuna (DOMS) iyi geldiğini söylüyor.

6.Zihninize İyi Gelir.

Köpük rulo egzersizleri endorfin seviyenizi artırırken, zihninize olan faydaları yalnızca bununla kalmıyor. Zambon’a göre köpük rulo, vücudunuzun “kaç ya da savaş” durumuna girmesine sebep olan sempatik tonun azalmasına yardımcı olarak, “dinlenme ve sindirme” durumuna geçmesini sağlayan parasempatik tonu güçlendiriyor. Sözün özü, köpük rulolar tasdikli birer stres düşürücü olarak görev yapıyor.

7.Dolaşımınızı Geliştirir.

Köpük rulo, fasya ve kas arasındaki adezyonu ortadan kaldırarak kan dolaşımınızı artırır. Bu da performansınızı artırarak antrenman sonrası meydana gelen sıkıntılardan arınmanızı sağlar. Zambon, “Teorik olarak konuşursak, kan dolaşımınızın iyileşmesi, çalışan ya da toparlanma sürecinde olan kaslarınıza daha fazla kan gitmesine yardımcı olur. Bu bölgeye giden kan, besin ve oksijen taşımanın yanında metabolik atıklardan arınmanıza önayak olur,” diyor.

8.Bağışıklık Sisteminizi Güçlendirir.

Sağlıklı bir bağışıklık sistemi için sağlıklı bir fasya dokusuna sahip olmanız gerektiğini ifade eden Algieri, “Köpük rulo lenf sisteminizin zehirlerden arınmasını sağlayarak sağlığını koruyor. Lenf sıvıları vücudunuzun fasya düzleminde hareket eder. Gerilen bir fasyayı rahatlatmak daha iyi bir arınma sağlar ve bağışıklık fonksiyonunuzu kuvvetlendirir,” diyor.

9.Kişisel Rekor Kırdırır.

Kaslarınızın esnemesi ve yumuşaması, hareketleri daha iyi formda yapmanızı sağlar. Doğru formda çalışmak da daha büyük ağırlıklar kaldırabilmek demektir. Ayrıca egzersiz sonrasında meydana gelen ağrılardan ve katılıktan kurtulmak, spor salonuna daha kısa sürede geri dönebilmenize olanak tanır.

Zambon, “Yorgunluğunuzun azalması daha uzun ve şiddetli antrenmanlar yapmanıza yardımcı olurken, adaptasyon seviyenizin de artmasını sağlar,” diyor. Bu konudaki dezavantajınız ise DOMS ağrısını (kas ağrısı sendromu) bacak antrenmanlarınızı ekmek için bahane olarak kullanamayacak olmanızdır.

10.Postürünüzü Kuvvetlendirir.

Algieri, omurganızın torasik bölgesinin (sırtınızın orta bölümü) hayat alışkanlıklarınız sebebiyle darbe aldığını ve kamburlaştığını söylüyor. Köpük rulo burada da devreye girerek postürünüzü kuvvetlendiriyor.

KÖPÜK RULOYU NE AMAÇLA KULLANACAĞINIZ OLDUKÇA ÖNEMLİDİR!

Isınmak İçin

Uzunlamasına

Kasınızın uzunluğu boyunca, ritmik bir şekilde yukarı ve aşağı doğru yuvarlanın.

Çapraz Lifler

Kas lifleriniz üzerinde dikey bir biçimde ileriye ve geriye doğru yuvarlanın.

Toparlanmak İçin

Gevşeme

Hassas noktayı bularak kasınızı 10 saniye boyunca sıkın. Ardından nefesinizi vererek köpük rulonun kasınızla daha fazla bütünleşmesini sağlayın.

Engelleme

Hassas noktanızın yerini tespit ederek pozisyonunuzu belirli bir süre koruyun.

Mobilite İçin

Floss Yöntemi

Kasınızın üzerindeki hassas noktayı bularak eklemınızı oynatın ve kas grubunuzun köpük rulo üzerinde hareket etmesini sağlayın. Erinizin çevresindeki kasları gevşetiyor ve omurlarınızın arasındaki mesafeyi düzeltiyor.

NELERE DİKKAT ETMELİ?

Hangi Bölgelere Uygulanmalı?

Köpük Rulo kullanabileceğiniz birçok bölge vardır. Quadriceps, calf, iç bacak kasları, glute kasları, hamstring bunlara örnektir. Üst gövde için de pektoral kaslara ve **latissimus dorsi** kasına uygulanması postür için de faydalıdır. Bu kaslardaki esnekliklere fayda sağlayarak, düzgün postüre katkı sağlarsınız. Sırtınıza Köpük Rulo kullanmasını bilen biri tarafından masaj yaptırarak da sizi rahatlatacak etkiyi hissedersiniz. Kasın yarattığı bu yumuşama ve rahatlama hissi de Köpük Rulo'nun artılarından biri.

Köpük Rulo'nun odağı kastaki fasyaya yönelik olduğu için diğer bağ dokuları uygulanması fazla tavsiye edilmez. Örnek olarak aşil tendonu ya IT bandını(üst bacağın dış kısmı) söyleyebiliriz.

Ne Kadar Süre Uygulamalı?

Bir kas grubuna 30 saniyeden fazla uygulamanız tavsiye edilmez. Fazla uygulama dokulara zarar verebilir.

Aşırı Baskı Uygulamamak:

Eğer fazla baskı uygularsanız ve ne kadar acırsa o kadar iyi diyerek çok zorlarsanız, yine dokulara zarar verebilir ve toparlanma uzatabilirsiniz. Baskıyı ve hareketi her zaman kontrol altında tutmak çok önemlidir.

Sakatlık Olan Bölgeye Uygulamamak:

Köpük Rulo kullanımı ve miyofasyal rahatlama söz konusu olduğunda, sabit bir şekilde ağrıyan bölge üzerinde çalışmak, bu bölgede daha fazla iltihap veya gerginliğe sebep olabilir, dahası kasları ve fasyayı daha fazla gerer.

Ayrıca ağrı hissettiğiniz yer daima sakatlığın kaynağı değildir. IT bandıyla ilgili bir sakatlıktan örnek verecek olursak, bu IT bandının kendisinden kaynaklı olmayabilir. Bilakis, IT bandı sorunları, gluteus maximus (kalça kası) gibi, IT bandına bitişik kas gruplarının gerginliğinin sonucu olarak ortaya çıkar.

Köpük rulo egzersizlerinden birkaçı; aşağıda açıklayıcı şekilde belirtilmiştir.

Üst Sırtta Köpük Rulo

ZORLUK DÜZEYİ

Başlangıç seviyesi

ODAK

Hareketlilik, Güç

ÇALIŞAN KASLAR

Üst Sırt, Omuz
(Delta) Kasları

EKİPMAN

Köpük Rulo



ADIM 1

Bir köpük rulo alın ve bacaklarınız gergin ve kollarınız yanlarda olmak üzere sırt üstü uzanın. Belinizin altına bir köpük rulo yerleştirin ve ayaklarınız yere düz basacak şekilde dizlerinizi bükün.

ADIM 2

Ağırlığı ayaklarınıza ve köpük rulo vererek, rulonun sırtınızın üst kısmında yukarı ve aşağı doğru yuvarlanması için ileri ve geri hareket edin.



TÜRKİYE
ESKRİM
FEDERASYONU
1923

Baldır (Calf) Yuvarlama

ZORLUK DÜZEYİ

Başlangıç seviyesi

ODAK

Hareketlilik, Esneklik

ÇALIŞAN KASLAR

Baldırlar

EKİPMAN

Köpük Rulo



ADIM 1

Yere oturarak bacaklarınızı öne doğru uzatın ve ellerinizi arkanızda yere koyun. Bir baldır kasınızı köpük rulonun üzerine koyun.

ADIM 2

Kalçanızı kaldırarak, ağırlığınızı ellere ve köpük rulo üzerine verin. Baldırınız köpük rulo üzerinde aşağı yukarı yuvarlanacak şekilde ileri ve geri yuvarlanmaya başlayın.



TÜRKİYE
ESKRİM
FEDERASYONU
1923

Belde Köpük Rulo

ZORLUK DÜZEYİ

Başlangıç seviyesi

ODAK

Hareketlilik, Güç,
Esneklik

ÇALIŞAN KASLAR

Omurga Kasları

EKİPMAN

Köpük Rulo



ADIM 1

Belinizin altına bir köpük rulo yerleştirin. Ayaklarınız yere sıkıca basacak şekilde dizlerinizi 90 derece bükün.



ADIM 2

Omurganızın alt kısmını yavaşça aşağı yukarı yuvarlamaya başlayın. Bu hareketi belirtilen sürede tamamlayın.



TÜRKİYE
ESKRİM
FEDERASYONU
1923

Köpük Ruloda Göğüs Sıkıştırma

ZORLUK DÜZEYİ

Başlangıç seviyesi

ODAK

Hareketlilik

ÇALIŞAN KASLAR

Karın kasları

EKİPMAN

Köpük Rulo



ADIM 1

Köpük ruloyu kürek kemiklerinizin hemen altına yerleştirerek üzerine yatın, Ellerinizi başınızın arkasında yerleştirin ve dirseklerinizi iki yana açın. Dizleriniz bükülü, ayaklarınız yere sağlam şekilde basıyor olmalıdır. Başlangıç pozisyonunuz budur.

ADIM 2

Karın kaslarınızı sıkın ve yukarı doğru mekik hareketini yapın. Bekleyin ve yavaşça başlangıç pozisyonuna geri dönün.



TÜRKİYE
ESKRİM
FEDERASYONU
1923

Hamstringler Köpük Rulo

ZORLUK DÜZEYİ

Başlangıç seviyesi

ODAK

Hareketlilik, Güç

ÇALIŞAN KASLAR

Hamstringler

EKİPMAN

Köpük Rulo



ADIM 1

Bir köpük rulo alın, bacaklarınızı düz olarak uzatarak yere oturun ve parmaklarınız vücudunuzdan dışarıya doğru bakacak şekilde ellerinizi de yerde arkada tutun. Köpük ruloyu bir hamstring üzerine yerleştirin ve diğer taraftaki ayak bileğinizi köpük rulo üzerinde duran dizin üzerine koyun.



ADIM 2

Kalçanızı kaldırarak, ağırlığınızı ellere ve köpük rulo üzerine verin. Köpük rulo hamstringiniz üzerinde aşağı ve yukarı doğru yuvarlanacak şekilde ileriye ve geriye doğru sallanın.



TÜRKİYE
ESKRİM
FEDERASYONU
1923

Köpük Ruloyla IT Bant

ZORLUK DÜZEYİ

Başlangıç seviyesi

ODAK

Hareketlilik, Güç

ÇALIŞAN KASLAR

Kalçalar, Ön bacak kasları

EKİPMAN

Köpük Rulo



ADIM 1

Bir köpük rulo alın ve yere yan yatın. Köpük ruloyu altta kalan uyluğunuzun dış kısmına yerleştirin. Ağırlığınızı ruloya ve ellerinize verin. Kollarınızı ileriye doğru uzatın, gövdenizi destekleyin. Başlangıç pozisyonunuz budur.

ADIM 2

Bedeninizi ileri geri iterek köpük ruloyu uyluğunuzun dış kısmında aşağı yukarı yuvarlayın. Başlangıç pozisyonuna geri dönün.



TÜRKİYE
ESKRİM
FEDERASYONU
1923

Kalçada Köpük Rulo (Glute Foam Roll)

ZORLUK DÜZEYİ

Başlangıç seviyesi

ODAK

Hareketlilik, Güç

ÇALIŞAN KASLAR

Kalça kasları

EKİPMAN

Köpük Rulo



ADIM 1

Tek bacağınız önünüze uzatılmış ve diğer bacağınız bükülü ve sıkıca yerde olmak üzere yere bir köpük rulonun üzerine oturun. Ellerinizi arkanızda yere koyun.

ADIM 2

Ağırlığınız elleriniz tarafından desteklenecek şekilde, köpük ruloyu uzatılmış bacağın kalça kasları altında birkaç santim geriye doğru yavaşça yuvarlayın.

ADIM 3

Köpük ruloyu yavaşça önünüze doğru yuvarlayın, uzatılmış bacağın kalça kaslarına temas etmeye odaklanarak, dizin hemen yakınında durmaya dikkat edin.



TÜRKİYE
ESKRİM
FEDERASYONU
1923

Kasıkta Köpük Rulo

ZORLUK DÜZEYİ

Başlangıç seviyesi

ODAK

Hareketlilik, Güç

ÇALIŞAN KASLAR

Kalça Kaldırma (Hip Adductors)

EKİPMAN

Köpük Rulo



ADIM 1

Yere dirseklerinizin üstünde yüz üstü uzanın. Köpük ruloyu alt vücudunuzun bir tarafına koyun ve o taraftaki bacağı dışa döndürün.

ADIM 2

Döndürülen bacağı kaldırın ve uyluğun iç tarafını köpük ruloya koyun. Uyluğun iç tarafını yuvarlamak için vücudu yukarıdan aşağıya doğru yavaşça itin.



TÜRKİYE
ESKRİM
FEDERASYONU
1923