

**T.C.  
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**



**FONKSİYONEL OFİS SANDALYESİ TASARIMI FİT CHAIR**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Ramazan AYBEY**

**Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Anabilim Dalı**

**Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Tezli Yüksek Lisans Programı**

**OCAK 2023**

**T.C.  
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**



**FONKSİYONEL OFİS SANDALYESİ TASARIMI FİT CHAIR**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Ramazan AYBEY  
(191208013)**

**Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Anabilim Dalı**

**Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Tezli Yüksek Lisans Programı**

**Tez Danışmanı: Prof. Dr. M. Yavuz TAŞKIRAN**

**OCAK 2023**



**T.C.  
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ**

**Yüksek Lisans Tez Onay Belgesi**

Enstitümüz, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Tezli Yüksek Lisans Programı (191208020) numaralı öğrencisi Ramazan AYBEY'in "Fonksiyonel Ofis Sandalyesi Tasarımı Fit Chair" adlı tez çalışması 16/01/2022 tarihinde yapılan tez savunma sınavında aşağıdaki jüri tarafından *Oy Birliği* ile Yüksek Lisans tezi olarak *Kabul* edilmiştir.

**Öğretim Üyesi Adı Soyadı**

**Tez Savunma Tarihi:** 16/01/2022

- 1) Tez Danışmanı:** Prof. Dr. Mehmet Yavuz TAŞKIRAN
- 2) Jüri Üyesi:** Doç. Dr. Atakan ÇAĞLAYAN
- 3) Jüri Üyesi:** Dr. Öğr. Üyesi Çağla Karacan ŞİMŞEK

## YEMİN METNİ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Fonksiyonel Ofis Sandalyesi Tasarımı Fit Chair” adlı, tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynaklarda gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla beyan ederim (16/01/2023).

Ramazan AYBEY



## ÖNSÖZ

Öncelikle, öğrencisi olmaktan gurur duyduğum tez hazırlık sürecimde destek olan ve cesaret veren danışman hocam Sayın Prof. Dr. M. Yavuz TAŞKIRAN, a tezin bütün sürecinde bilgi ve tecrübeleriyle katkılarını esirgemeyen her zaman yanımda olan Öğretim Görevlisi Yavuz Selim BAĞCIOĞLU'na, tezin proje tasarımlarını yapan Araştırma Görevlisi Begüm TÜREYENGİL ve Mehmet Ali GASSELOĞLU'na teşekkürlerimi sunarım.

Evlendiğimiz günden itibaren her konuda ve tez süresince desteğini esirgemeyen ve her zaman yanımda olan kıymetli eşim Öznur AYBEY'e kızlarım Serra Nur ve Sena AYBEY'e teşekkür ederim.

Ekim Ocak

Ramazan AYBEY

---

## İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa</u>
<b>ÖNSÖZ</b> .....	<b>iv</b>
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	<b>v</b>
<b>ŞEKİL LİSTESİ</b> .....	<b>vii</b>
<b>ÖZET</b> .....	<b>viii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>ix</b>
<b>1. SPORUN TARİHÇESİ</b> .....	<b>1</b>
1.1 Modern Spor Anlayışına Giden Tarihsel Süreç .....	1
1.1.1 Tarihsel süreç içerisinde hareket ve spor kavramı.....	1
1.1.2 Antik Yunan dönemi spor faaliyetleri .....	2
1.1.3 Spor alanları ve eğitim .....	4
1.1.4 Ortaçağ dönemi spor ve beden eğitimi .....	5
1.1.5 Hümanizm etkisiyle yeniçağ dönemi spor faaliyetleri.....	6
1.1.6 Modern egzersiz sistemleri ve etkileri .....	7
<b>2. GEÇMİŞTEN GÜNÜMÜZE VÜCUT GELİŞTİRME</b> .....	<b>9</b>
2.1 İlk Çağ .....	9
2.2 Orta Çağ.....	12
2.3 Yakın Çağ .....	13
<b>3. FİTNESS</b> .....	<b>16</b>
3.1 Fitnessin Bireye Faydaları .....	16
3.2 Egzersiz.....	17
3.3 Egzersizin Yararları.....	18
<b>4 METODOLOJİ</b> .....	<b>19</b>
4.1 Fitness Chair .....	19
4.1.1 Bench press.....	21
4.1.2 Incline bench press.....	21
4.1.3 Dumbbell press .....	22
4.1.4 Barbell triceps extantion .....	23
4.1.5 One arm triceps extantion .....	23
4.1.6 Press behind neck.....	24
4.1.7 Seated dumbbell press.....	25
4.1.8 Dumbbell side lateral raise .....	25
4.1.9 Dumbbell front raise .....	26
4.1.10 Seated dumbbell curll.....	27
4.1.11 One arm triceps extantion.....	28
4.1.12 Leg extantion .....	29
4.1.13 Hyper extantion .....	29
4.1.14 Positions .....	30
4.1.15 Parts.....	31

<b>5. SONUÇ</b> .....	<b>32</b>
<b>KAYNAKLAR</b> .....	<b>33</b>
<b>EKLER</b> .....	<b>35</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ</b> .....	<b>36</b>



## ŞEKİL LİSTESİ

	<b><u>Sayfa</u></b>
Şekil 4.1: Bench Press .....	21
Şekil 4.2: İncline Bench Press.....	21
Şekil 4.3: Dumbell Press.....	22
Şekil 4.4: Barbell Triceps Extantion .....	23
Şekil 4.5: One Arm Triceps Extantion .....	23
Şekil 4.6: Press Behind Neck .....	24
Şekil 4.7: Seated Dumbell Press .....	25
Şekil 4.8: Dumbell Side Lateral Raise .....	25
Şekil 4.9: Dumbell Front Raise .....	26
Şekil 4.10: Seated Dumbell Curll.....	27
Şekil 4.11: One Arm Triceps Extantion .....	28
Şekil 4.12: Leg Extantion .....	29
Şekil 4.13: Hyper Extantion.....	29
Şekil 4.14: Positions .....	30
Şekil 4.15: Parts .....	31

## FONKSİYONEL OFİS SANDALYESİ TASARIMI FİT CHAIR

### ÖZET

İçinde bulunduğumuz yüzyılın özellikle ülkemiz insanının genel olarak spor alışkanlığının olmaması nedeniyle, temel sorunlarından birisi haline gelen hareketsiz yaşam ve beraberinde gelen sağlık sorunları yer almaktadır. Makineleşmenin getirmiş olduğu yaşam konforu ve her yere gitmek için yapılmış ulaşım araçlarının hayatımıza kattığı kolaylıklar hareketsizliğimizi daha da arttırmış durumdadır. Bu tezde araştırmanın temelini oluşturan ve çağımızın hastalığı haline gelen hareketsizliğe çare olacağını düşündüğüm insanların en çok vaktini geçirdiği ofis koltuklarını fonksiyonel bir fitness aletine dönüştürmektir. Fitness Chair tasarımı çizilmiş ve görsel tasarımlarla desteklenmiştir. Fitness sistemine dahil olacağı incelenmiş ve bunun üzerine çalışmalar yapılmıştır. Dünyada modern spor anlayışına geçişle fitness eğitimi ve spor faaliyetlerinin fitness ekipmanları özelinde incelenmiş ve fitness müfredatına uygun çalışmalar incelenmiştir. Bu tezin araştırma sorusu olan insanların günlük yaşantısına adapte olarak ekstra zaman ve para harcamadan günlük egzersiz ihtiyaçlarına cevap vermesinin mümkün olduğu görülmüştür. Ölçümlerin sonunda fitness sektöründe çalışan ya da bu sektörün içinde bulunan bireylere rehber olabilecek veriler elde edilmiştir. Genel olarak bakıldığında fitness branşında sağlık bileşenleri ile antrenman protokollerinin aktarımı sonucunda optimal sonuca ulaşılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** *Fitness, Egzersiz, Antrenman, Sandalye*

## FUNCTIONAL OFFICE CHAIR DESIGN FIT CHAIR

### ABSTRACT

Sedentary life and associated health problems have become one of the main problems in the century we live in, particularly due to our country's general lack of sports habits. The comfort of life brought by machines and the convenience of transportation vehicles made to go everywhere have increased our inactivity even more. In this thesis, the basis of the research is to transform office chairs, where people spend most of their time, into functional fitness devices, which I think will be the cure for the inactivity that has become the disease of our age. The fitness chair design was drawn and supported by visual designs. It has been determined that it will be included in the fitness system, and studies have been carried out on it. With the transition to the understanding of modern sports in the world, fitness education and sports activities were examined in terms of fitness equipment and studies in accordance with the fitness curriculum. It has been seen that it is possible to respond to the daily exercise needs of people without spending extra time and money by adapting to their daily lives, which is the research question of this thesis. At the end of the measurements, data that can be a guide for individuals working in the fitness sector was obtained. In general, the optimal result has been achieved as a result of the transfer of health components and training protocols to the fitness branch.

**Keywords:** *Fitness, Exercise, Training, Chair*



## **1. SPORUN TARİHÇESİ**

### **1.1 Modern Spor Anlayışına Giden Tarihsel Süreç**

İlk atletik faaliyetler eski Yunan spor faaliyetlerine dayanmaktadır. Roma İmparatorluğu'nun sonunda gücünü kaybetmeye başlayan beden kültürü, Aydınlanma Çağı'nda yeniden doğdu.

#### **1.1.1 Tarihsel süreç içerisinde hareket ve spor kavramı**

İnsan bedeninin ve zihin unsurlarının bütünlüğünü oluşturan insan vücudunun çeşitli amaçlarla eğitilmesi fikri, insanın tarihi varlığı kadar eskidir. Canlılığın tek işareti olan hareketlilik, aynı zamanda beden eğitiminin başlangıcı olarak kabul edilir. Bu amaçla beden eğitiminin, yani egzersizin tarihi, insan yaşamıyla yakından ilişkilidir ve insanın varlığıyla birlikte incelemek gerekir (Coakley and Dunning, 2013). Tarihsel süreç içerisinde sporun doğuşu ve gelişimi, insanın doğa ile mücadelesiyle başlamış ve bu mücadele içinde gelişmeye devam etmiştir (Collins, 2013). Motor aktivite, ilkel zamanlarda temel bir yaşam aktivitesi olarak kabul edildi. Bu hareketlerin farklılıkları ve önemi, bireylerin ve toplumların uygarlık düzeylerine, doğal yaşam koşullarına bağlıdır ve farklı amaçlardan oluşur. Bu dönemdeki bedensel hareketler insan, hayvan ve doğa çatışmalarının ana çerçevesini oluşturur ve yaşama, geçim biçimine, üsluba ve korkuya göre değişir (Coakley and Dunning, 2013). Zorlu doğa koşullarında hayatta kalabilmek için korunma, beslenme, barınma vb. nedenlerle kendiliğinden meydana gelen bazı eylemler, günümüzde spor olarak bilinen eylem birimlerinin temelini oluşturmakta ve bir takım kurallara tabidir (Sugden and Tomlinson, 2013). Fiziksel egzersizin kültürel kökenleri belirsizdir. İnsanların hayatta kalma ve geçim güvenliğini sağlayan ve geliştiren değerlerle uygulandığı zamanlara dayanmaktadır. Ayrıca yaşamsal ihtiyaçlar, zinde kalmak, eğlenmek, boş zamanlarını değerlendirmek gibi belirli amaçlar için yapılan egzersiz uygulamaları, insanlığın ilk günlerine kadar dayanmaktadır. Yüzyıllar boyunca insanoğlu yaşam koşullarını iyileştirdikçe, yakından ilişkili motor aktiviteler değişti ve fiziksel egzersizler belirli amaçlara dayalı hale geldi (Coakley and Dunning,

2013). Belirli bir vücut parçasını geliştirmeyi amaçlayan vücut hareketlerinin belirli bir entegrasyonu, insan vücudu tarafından karakterize edildi. Zihin ve beden arasındaki ilişkiyi geliştirmek için beden eğitimi ve sporla ilgili davranışların bir aracıydı. Bu hareketler zamanla tanınarak eğitim kalitesi ve değeri kazanmaya başlamıştır. (Collins, 2013).

### **1.1.2 Antik Yunan dönemi spor faaliyetleri**

Modern spor uygarlığının temelini oluşturan antik Yunan uygarlığı, bilim, felsefe, siyasal ve toplumsal düzen açısından insanlık tarihinde önemli bir yere sahiptir. İnsanları mükemmele ulaştırmak için beden eğitimi anlayışıyla birlikte eğitimin iki yönlü olması gerektiğini savunarak eğitimde yeni bir uygulamanın ilk temellerini atan Antik Yunan uygarlığıydı. Antik Yunan uygarlığı, spor faaliyetlerine önceki, çağdaş ve sonraki uygarlıklardan farklı bir bakış açısıyla yaklaşma ve modern yöntem ve uygulamaların temellerini anlama fırsatı sağlamıştır (Coakley and Dunning, 2013). Kasıtlı ve sistematik olarak mükemmelliğe ulaşmayı samimi bir gereklilik, kişinin kendisine karşı bir görev ve ahlaka, dine, hukuka ve geleneğe dayalı toplumsal bir sorun olarak gördüler. İstenen sonuca ulaşmak için yıllarca denenmiş ve birikmiş deneyime dayanarak hareketlerin vücudun hangi bölgelerini etkileyeceğini sistematik olarak uygulamış ve planlamışlardır ('To the Arctic Regions and Back in Six Weeks, being a Summer Tour to Lapland and Norway, with Notes on Sport and Natural Histroy', 1878). Sporun fiziksel egzersiz olarak pratik kullanımını eski Yunan uygarlığında bulunabilir (Sakka and Chatzigianni, 2012).

Antik Yunanistan'da spor ve fiziksel kültürü anlatan çok az belge günümüze ulaşmıştır. Şairler, filozoflar, tarihçiler, doktorlar ve diğer bilim adamlarının somatik kültürle ilgili yönleri, arkeolojik kazıların yardımıyla, antik Yunan somatik kültürünün modern standartlarda kronolojik ve mekansal bir tanımını sağlar (Coakley and Dunning, 2013). Sportsword, MS.

İlk kez spor İngiltere'de kullanılan modern bir terimdir. Latince deportore'dan türetilen Fransızca "spor" kelimesi, oyunlara, bireysel spor etkinliklerine ve avcılık biçimindeki rekabete atıfta bulunmak için "eğlence" kelimesinden İngiltere'de yaygın olarak kullanılan bir yorumdur.

Yunan fiziksel kültürü önemine göre üç döneme ayrılır. M.Ö dönemden günümüze kadar olan ilk dönemde fiziksel kültür, soylulara ve hatta insanüstü varlıklara

tanınan bir hak olarak görülüyordu ('To the Arctic Regions and Back in Six Weeks, being a Summer Tour to Lapland and Norway, with Notes on Sport and Natural Histroy', 1878). Antik Yunanistan'da spor sadece özgür Yunan vatandaşlarının hakkıydı. Bu nedenle, özgür Yunan vatandaşları, kendi başına mahkûm olmayanlardan bedenlerini bu şekilde ayırt edilebilirlerdi (Coakley and Dunning, 2013). Klasik dönem olarak adlandırılan ikinci dönemde beden kültürü tüm yurttaşların ortak malı oldu. Büyük Yunan şehir devletleri Sparta ve Atina, Yunanistan'da beden kültürünün yükseliş dönemi olan Klasiklerin ortaya çıkmasında büyük etkiye sahipti. Yunan sitesinin ilk siyasi lideri Spartalılar, vatandaşların eğitimde savaş yeteneklerini geliştirmeyi amaçladı. Bu nedenle beden eğitimi savaşa hazır bir niteliğe sahiptir. Atina şehir devletinde fiziksel, ruhsal ve entelektüel eğitime paralel olarak uygulanıyordu. Atina şehir devleti sadece dirençli savaşçılar olmak istemez, aynı zamanda daha yüksek düzeyde entelektüel okuryazarlık elde etmek istenirdi (Coakley and Dunning, 2013). MÖ 323'te başlayan üçüncü dönem. Sporun bir meslek olarak kabul edildiği Roma İmparatorluğu olarak bilinen dönem ise çöküşüne kadar devam etmektedir (Sakka and Chatzianni, 2012). Yunanistan'ın fiziksel kültürünün yaşatıldığı ve sporun bir meslek olarak kabul edildiği bu dönemde, büyük atletizm kutlamaları bu dönemde ilk kez kutlanmıştır. Sonuç muhtemelen kazananlar için abartılı bir gösteriye dönmemektedir. Bu durum karşısında kendini güçlü, becerikli ve saygın hissedenden kişiler asıl işlerini bırakıp yeteneklerini bu işleri sürdürmek için kullanmışlardır (Coakley and Dunning, 2013). Vücudun belirli bir amaç için gelişmesine hizmet eden Yunan spor anlayışı, zaman içinde evrimleşerek yarışma sanatına doğru şekillenmiştir. Böylece özgür ve idealist bir atletizm sanatı olan Yunan beden kültürü dönemi sona ermiş, yerini zaman anlamında profesyonel sporcu anlamına gelen 'atletik' terimi almıştır. Sirkten ziyade ülkelerine veya topluma karşı sorumlu, bu şampiyonların festivallerine getireceği ilgi ve çekiciliği göz önünde bulundurarak, bu şampiyonları büyük meblağlar karşılığında yarışmaya davet etti. İdeal beden eğitimi, güç sanatı haline gelmiştir. Bu durum karşısında, toplumun menfaatini isteyen önemli kişilerden uyarı sesleri yükselmeye başlamış ve toplumsal eğitim pahasına gelişen ve soylu beden kültürünü yok eden profesyonelliğe karşı şiddetli bir mücadele başlamıştır. Heyecana alışmış, çığ gibi biriken ve önündeki her şeyi silip süpüren profesyonelliğin hızlı temposuna engel olamayan kalabalık, giderek gelişen profesyonel atletizmin en güçlüsü haline

geldi. Yunan spor kültürünün yeniden canlanmasıydı, ancak bu çaba çürüten yapının yalnızca yüzeysel bir parlamasıydı (Coakley and Dunning, 2013).

### 1.1.3 Spor alanları ve eğitim

Antik Yunan uygarlığının fiziksel kültüre bağladığı önem iki faktör tarafından destekleniyordu. Eğitim faaliyetlerinin sağlıklı bir şekilde gelişebilmesi için kendi özel yerlerine ve iyi yetişmiş eğitmenlerin varlığına ihtiyaçları vardır. Yunan eğitim sistemi, her türlü istihdam olanağına sahip kurumlara “Gymnasion” adını vermiştir (Ackoff *et al.*, 2010). Spor salonları spora göre ayrılır: atletizm, boks, disk, cirit, halter ve güreş arenasını ifade eder. Buradan mezun olduktan sonra oradaki yarışmalara katıldıkları bilinmektedir. MÖ 708'de yaşayan eski bir Yunan. MÖ 1000 yıllarından başlayarak “Palaestra” olarak adlandırılan bir yerde düzenlenen güreş turnuvaları, spora anlam katmış ve onu gündelik hayatın bir uğraşı haline getirmiştir (Sakka and Chatzigianni, 2012). Palaestra Gymnacion bölümünü yumuşak kumla döşeli bir güreş arenası olarak oluşturmuş, maddi olarak desteklenmiş ve gelişmesine yardımcı olmuştur (Coakley and Dunning, 2013). Eski Yunan yönetim kanunlarına göre her devlet okulununun ayrı bir spor salonu vardı (Fişek, 1980). Her kasaba, ne kadar küçük olursa olsun, kendi jimnastik tesisini inşa etmiş ve kapılarını halka ücretsiz olarak açmıştır (Sakka and Chatzigianni, 2012). Gelir kaynakları az olan küçük siteler, gençlerin ve yetişkinlerin spor yapabileceği basit spor salonlarıyla yetiniyordu (Coakley and Dunning, 2013).

Spor tesislerinin yanı sıra spor salonu, kültürel ve sanatsal faaliyetler için de geniş ve kapsamlı bir alana sahiptir. Bu alanlar arasında edebiyat ve felsefe alanları, öğretmenler nezaretinde güreş etkinlikleri yapılan alanlar, masaj odaları, sıcak ve soğuk havuzlar ve sporcuları izlemeye gelenler için ayrılmış seyirci alanları yer almaktadır. Yunanlılar, gramer okullarında "jimnastikçiler" olarak adlandırılan mükemmel mesleki ve tıbbi bilgiye sahip öğretmenler istihdam etti ve bu öğretmenlere, "payotribs" adı verilen büyük pratik deneyime sahip eğitmenler tarafından yardım edildi. Öğrencileri fikir ve bedenler konusunda eğiten "Cosmete" adlı eğitimciler, yarışları organize eden, sıralayan ve yöneten "Agonistialcos" adlı organizatörler ve sporcuların yağlama ve masaj ihtiyaçlarını karşılayan "Aleiptes", uygulamadan sorumlu uzmanlar ve üst makamlardır. Saha eğitim çalışmaları ve yarışmalar düzenleyen "Gymnasiarchos" (Sakka and Chatzigianni, 2012) adında bir kişi vardır.

Gelişiminin bu son aşamasında, çağını aydınlatan Antik Yunanistan'ın fiziksel kültürü, sonunun ilk belirtileriyle karşılaştı. Büyük bir yarışma kutlamasıyla geldi. Bu sonucun ana nedeni muhtemelen kazananlar için gösterişli gösterilerdir. Bunun yerini, bireyi aşan ve eski Yunan fiziksel kültürünün çöküşüne neden olan, kâr ve pratiklik tutkusunun körüklediği bir tutum almıştır (Coakley and Dunning, 2013).

#### **1.1.4 Ortaçağ dönemi spor ve beden eğitimi**

Antik Yunan ve Roma uygarlıklarının çöküşüyle birlikte, Yunan fiziksel kültürü 1000 yılı aşkın bir süre unutuldu. Bu sporun son spor dönemi, uyumlu beden eğitimi fikrini baltaladı. Bundan gelişen ileri kültür ile antik Yunan uygarlığı, Roma'nın saldırganlık politikasına kurban gitti. Ortaçağ Yunan yaşamına bu kadar yerleşmiş olan beden eğitimi, konuya farklı bir bakış açısıyla yaklaşan Roma uygarlığını etkilememiştir. Roma uygarlığının zenginliğine ve savurgan yaşamına rağmen gelir düzeyleri, küçük nüfusu ve her türlü haktan yoksun tutsakları tehlikeli bir memnuniyetsizlik yarattı. Bu kitleleri harekete geçirmek için gereken kıvılcım yeni dinlerin etkisiyle şekillenmiştir. İnsanların Tanrı'nın önünde eşit olduğu ilkesini savunan fikirleriyle Hıristiyanlık, yaşamda ruha barış ve mutluluk vaat eden başka bir amaç sunarak kendisine takipçiler bulmuştur. Ortaçağ Hıristiyanlığı, aşırı dinsel etkiye sahip tek taraflı baskıcı bir eğitimi vurgulamış, fiziksel yaşamın tüm doğal ihtiyaçlarını reddederek, beden eğitimi alanında geri kalmışlığın oluşmasına neden olmuştur. Beden ve zihnin dengeli bir eğitiminin iyi bir insanlık hedefi olduğunu varsayan Yunan spor kültüründen ziyade insani bir özellik olarak görülmüştür. En yüksek hedef olarak kabul edilen bu görüş budur. (Coakley and Dunning, 2013). İnsan ruhu ve bedeninin ayrılması, antik Yunan'da Plato tarafından tanımlandı. Düalizm olarak adlandırılan varoluşun ayrılması ilkesi zihin ve beden düalizmi olarak adlandırılan metafizik düşüncenin tarihinde, vücudun formüle edilmiş felsefi konumu ile modern beden eğitimi hedeflerinin gelişimini etkilemiştir. Bu dönemde ortaya çıkan tekçi yaklaşım, beden eğitimi ve ideal beden eğitimi, inançlarını baltalamak için bir araç olarak gösterilmiştir (Sakka and Chatzigianni, 2012). Antik Yunan'da, beden ve ruhun ölçülü ve dengeli eğitiminin olgun insanlığın en yüksek niteliği olarak görüldüğü fikri, yerini düalist eğilimlere bırakmış ve ruha ayrı kutuplar olarak muamele edilmiş ve hakim görüş, bunların hiçbirini kabul etmedikleri yönünde olmuştur. Arasındaki ilişki ve bedeni ihmal etmemenin insanın nihai hedefi olduğudur (Coakley and Dunning, 2013). Ortaçağ döneminde önemli bir

yeri olan şövalyelik kurumu ise ortaçağın savunma ve savaşçılık ruhunu üstün tutmasından doğmuştur. Şövalyeler bağlı oldukları gurupta barış devri uzun sürdüğü takdirde bu topluluk savaş yapmak üzere olan başka bir lidere katılmaktadır. Savaş ve savaşa hazırlık dönemleri şövalyeler için beden eğitimi faaliyetlerine fırsat olarak görülmektedir. Ortaçağın en güçlü kurumu olan şövalyelikte vücut eğitimi planlı bir şekilde uygulanmış, fikir eğitimi bir dereceye kadar geri planda bırakılmıştır. Şövalyeler beden eğitimi etkinliklerini savaş ve estetiğe değer verme yanında kilisenin, kadınların ve zorda olanların koruyucusu olma görevini de üstlenmektedir. Bu amaçla soylu insan yetiştirmek, şövalye eğitiminin temelini oluşturmuştur. Erken yaşlarda başlayan şövalye eğitimi geniş bir öğrenme aksiyonunu içinde barındırmaktadır. Yedi şövalye becerisi adı verilen ve çoğu bedeni yeteneklerle ilgili öğrenme konularını içeren beceriler şu şekilde sıralanmaktadır (Coakley and Dunning, 2013).

- Sırtüstü ve yüzüstü yüzme ve dalış,
- Okçuluk,
- İp ve sılıkla tırmanma,
- Muharebe eğitimi, mükemmel kılıç kullanma, güreş, görgü ve dans gibi becerileri teşvik eden faaliyetler bulunmaktadır. Bu tatbikatlarla birlikte knights, bireysel veya takım müsabakalarında en muhteşem oyunlarla savaşa hazırlıklar yapılmaktaydı. Turnuvalar ve jut adı verilen bu müsabakalar büyük mızrak dövüşleridir (coakley and dunning, 2013).

### **1.1.5 Hümanizm etkisiyle yeniçağ dönemi spor faaliyetleri**

Orta Çağ'dan modern zamanlara kadar hümanist hareket gelişti ve insan eğitimi üzerinde büyük bir etkisi oldu. Bu fikrin savunucuları, antik Yunan ve Roma sanatını ve kültürünü yeniden canlandırmak, insan eğitiminde ruh ve beden dengeli bir şekilde gelişmesini sağlamak, baskıcı ama tamamen insani bir beden eğitimi, resmi bir kilise eğitimi yerine ruh, beden ve fikirler eğitimi kapsamaktadır. Bu nedenle tek taraflı bir entelektüel eğitimden ziyade Yunanlılar kadar beden odaklı bir eğitime önem vermişlerdir. 1. ve 18. yüzyıllar arasında Hümanistler, diğer birçok alanda olduğu gibi eğitimde de yeni bir dönemin temellerini atarak çalışmalarına başladılar. İtalya'dan başlayarak 19. yüzyıla kadar İspanya, Fransa, İngiltere ve Almanya'da

buna çalıştı ve bunların hemen hepsi beden eğitiminin önemini vurguladı (Coakley and Dunning, 2013). İtalyan hümanistlerinden Vittorino da Feltre, yakından ilişkili fikirleriyle tanınır. İtalyan hümanist, felsefe ve retorik profesörü ve gençliğin akıl hocası, ruh ve bedenin dengeli eğitimini, Spartalı iradenin disiplinini, ılımlı ve normal beslenmeyi, diyetin gerekliliğini ve önemini açıklayarak modern eğitimin yolunu açtı. Eski Yunan eğitim anlayışına göre günlük fiziksel aktivite. İtalyan bir doktor olan Girolamo Mercuriale, Yunan spor kültürünü tıbbi bir bakış açısıyla ele alan De arte Gymnastica adlı kitabında spor ve vücut üzerindeki etkilerinin bilimsel temelli bir açıklamasını yazmıştır (Coakley and Dunning, 2013), (Sakka and Chatziagianni, 2012).

### **1.1.6 Modern egzersiz sistemleri ve etkileri**

Hümanizmin etkisiyle şekillenen sporda, fiziksel aktivite aristokrat ve aristokratların çocukları için bir eğitim aracı olarak görülüyordu. Adını şövalyelikten alan akademide aristokrat eğitimin önemli bir parçası olarak egzersiz yapılıyor. Fiziksel aktiviteye uygulanan bu çalışmalar, nitelikli insan yetiştirmek isteyen genel eğitimciler ve hümanistlere geniş fikirler vermiş ve bu konuda araştırmalar yapılmıştır (Remijsen, 2009). Hümanistler, Roma ve antik Yunan kaynaklarından alınan bilgileri kullanarak, sporun akrobatik, eğitimsel, sağlık ve askeri yönlerini ayrı ayrı ele alıp bunu spor sistemine uygulamışlardır (Coakley and Dunning, 2013).

Üniversiteler, toplumun bozulan koşullarına bir çare olarak halka açık sınıflara açılırken, düzenli ve planlı fiziksel aktivitelere bu mekanlar da dahil edildi. Akademiler ve kolejler genellikle eğitim üzerinde ihtiyaç duydukları olumlu etkiye sahipti. Bu fikirleri somutlaştıran iyi dengelenmiş zihin ve beden eğitimi altında yatan modern fiziksel aktivite, Alman hümanistlerinin eseridir. Avrupa fiziksel ve spor aktiviteleri Almanya'da belirli özellikler kazanırken, beden eğitiminin genel halka yayılma potansiyelini gösteren bir diğer sistem İsveç'te yapılan bir çalışmadır (Coakley and Dunning, 2013).

18. ve 19. yüzyıllarda yaşamış eğitimciler sporla ilgili öncü çalışmalar yapmışlar ve beden eğitiminin modern bir konu haline getirmişlerdir. Yaptıkları çalışmalar, bireyin fiziksel ve zihinsel gelişim katkılarını dayanmaktadır. Bu sistemlerin doğuşu, araştırmaları ve diğer ülkelerdeki beden eğitimi sistemleri üzerindeki etkileri,

zamanın beden eğitimi ve spor sistemlerinin temelini oluşturmaktadır (Remijsen, 2009).

Eğitime gerçek kaliteyi getirmeye çalışan bir diğer eğitimci Anton Wiet II, araştırmasında kaz geyiği gibi fiziksel aktivitenin ruh üzerindeki olumlu etkilerinden bahseder (Papadimitriou *et al.*, 2020).

Rousseau ilkesini eğitimde kullanmış “fikir ve hareketin birbirinin yerine geçmesi ve birinin diğerinin eksikliğini gidermesi gerektiği” fikrini savunmuştur. Vücudun belirli bölgelerinde performans gösterebilir (Coakley and Dunning, 2013)

Hareketler anatomik olarak kullanıldıkları için baş, gövde, kol ve bacaklara göre sınıflandırır (Papadimitriou *et al.*, 2020).

Pestalozzi, fiziksel gücün en basit görüntüsü olarak vurma, itme, bükme, taşıma ve dövüşme gibi doğal hareket kalıplarını hayata hazırlanmak için bir başlangıç noktası olarak değerlendiren ilk eğitimcidir ve fiziksel çalışma çocukların doğal gelişimini destekler (Coakley and Dunning, 2013).

Çocuklarda fiziksel aktiviteyi doğal vücut hareketleri olarak tanımlayan (Remijsen, 2009), tüm zamanların en büyük eğitim reformcusu olarak kabul edilir (Remijsen, 2009).

Beden eğitiminde, en basit bilgidan başlayıp oradan daha karmaşık konulara geçilerek özetlenebilecek, entelektüel oluşum ve öğrenme için kullandığı “basamaklı” yöntemine yer vermesi ile beden eğitimi ilkeleri değer kazandı. Bu hareket içgüdüsüne yeterli fırsatı sağlamak için vücudun her parçasının eklemlendiğini ve bir çocuğun tüm hareketlerinin ve oyunlarının bu aktiviteyi ve hazzı mümkün kılan ortak unsurlar olduğunu belirtir. Bu sistem, sadece bedeni değil, aynı zamanda fikirleri ve zihnin oluşumuna etki eden bir araç olarak görülmektedir. Çocuğun fiziksel olarak neler yapabileceğini ve neler olması gerektiğini değerlendirdi (Sakka and Chatzianni, 2012).

Kapsamlı ve eksiksiz bir fiziksel egzersiz sistemi geliştirdi, kendi yolunu izleyen ve birçok ülkede yayılma ve uygulama ortamı bulan insanlara öncülük etti (Coakley and Dunning, 2013).

## 2. GEÇMİŞTEN GÜNÜMÜZE VÜCUT GELİŞTİRME

Dayanıklılık antrenmanları ile ilgili yapılan araştırmalar, geçmişten günümüze kadar büyük ölçüde gelişme göstermiştir. Dayanıklılık antrenmanlarının gelişimi genellikle deneme yanılma yöntemleriyle beraber tecrübelere dayanmaktadır ve 20. yüzyılın ikinci yarısından sonra spor bilimi alanında dönemin önde gelen bilim insanlarının ilgisini çekmiştir. Metodoloji de yeterince algılanmış ve gerektiği gibi araştırılmıştır (Kim and Wu, 2020). G, kas dayanıklılığı ve kasın heterotrofisinde ilerleme ile sonuçlanacak iyi eğitim uygulamalarına önem verilerek hızla yayılmış ve dünya çapında kabul edilmiş sonuçlar ortaya çıkmıştır. İstenen sonuçları ve gelişmeyi sağlayamayan antrenman yöntemleri ise kendiliğinden terkedilmiştir. Başlangıçta, başarılı yöntemleri başarısız antrenman uygulamalarından ayırt etmek o kadar da kolay değildi. Çünkü öncelikle antrenman parametrelerini ve istenen son hedefe giden yolun ne olduğunu açıkça anlamak zordu. Çoğu zaman, sezgisel ve kendiliğinden, nasıl sonulanabileceğine dair net bir tablo olmadan sonuca ulaşılmaya çalışılmıştı. Bu sebeplerden dolayı, kuvvet antrenmanı yönteminin tarihini anlamak önemlidir. Önde gelen spor adamlarının bilgisi, tecrübesi, gelişim dönemleri ve antrenman uygulamaları, günümüz döneminin gelişim aşamasının daha iyi anlaşılmasına katkıda bulunmaktadır. Antrenman yöntemlerinin tarihsel gelişimin sürecini bilerek, geçmişte uygulanmış ve günümüzde uygulanan yöntemlerden bazılarını görebiliriz, ancak bazı sebeplerden dolayı popülerliklerini ve uygulanabilirliklerini kaybetmişlerdir.

### 2.1 İlk ağ

İyi orantılı, simetrik vücut şekillerine olan ilgi, eski Yunan ve Mısır uygarlıklarından miras kalmıştır. Eski Yunanlılar harekete büyük önem verdiğinden, hareket ekonomik, sosyal ve siyasi hayatta önemli bir rol oynadı. Jimnastik salonu (gymnasium) ve paraestra (halk salonu) eğitimi, geç Atinalıların bedenlerini ve zihinlerini güçlendirerek onları Olimpiyatlar gibi dövüş ve spor etkinliklerine hazırlıyordu. Eski Yunanlıların jimnastik salonlarında ve paraestrada yaptıkları

egzersizler bugün hala spor salonlarında uygulanmaktadır. Kalın bir sırt, kaslı kollar ve omuzlar ve ince bir bel erkeklik ile eş anlamlıydı. Sayısız tanrı heykeli ve olimpiyat şampiyonu üretmiştir. İnsanların fiziğe ve ilgili egzersiz sistemlerine olan ilgisi, son yıllarda giderek artan bir şekilde gözlemlenen modern vücut geliştirme yarışmalarına ve güç gösterilerine kadar uzanmaktadır. Antik çağda ilk ağırlık taşıyan spor faaliyeti, M.Ö. Homeros'un İlyada ve Odysey'i, MÖ 8. yüzyılda yazılmış birkaç antik Yunan eserinden biridir. 1200 yıllarına dayanan Truva Savaşı spor oyunlarında görülür. İlk örnekte Aşil, Kilikya kralı Etion askerleri tarafından atılan bir solo, şekilsiz bir demir kütesini kaldırarak en uzağa atan kişinin elde edebileceği bir ödülde bahseder (Kim and Wu, 2020). Halter ilk olarak antik Yunanistan ve Mısır'da temel bir fiziksel aktivite olarak ortaya çıktı ve güç ve dayanıklılık kazanmak için bilim ve sağlık vücut geliştirmede uygulandı. Kuvvet antrenmanı için çeşitli şekil ve ağırlıktaki taşlar kullanılmıştır. Eski Yunanlılar, günümüzün dambıllarının öncüsü olan taş dambılları hem antrenman hem de uzun atlama için kullandılar. Bu dambıllar aynı zamanda uzun atlamanın mesafesini artırmak için de kullanılıyordu. Bu, antik Yunanlıların beceri ve fiziksel patlayıcılık geliştirdikleri büyüleyici bir alandır (Behar A., 2010). Çeşitli kaynaklara göre taş veya metalden yapılan bu ağırlıklar (tutucular) genellikle 2-3 kg, ortalama 0,5-kg, jumperların daha uzun atlamalar yapmasına olanak sağlamıştır (Dunn, Reese and Eisenhauer, 2019). Hipokrat bu terimi kuvvet antrenmanı için kullanmıştır. Eski uygulayıcılar, bugün sahip olduğumuz gelişmiş donanıma sahip değillerdi, ancak doğada bu tür bir eğitim için uygun olan her şeyi kullandılar, aerobik egzersiz için kullanıldı. Bir spor salonunun vazgeçilmezi olan halter, ilk olarak eski Yunanlılara uzun atlama ve kuvvet antrenmanı için bir destek olarak görüldü (Funes and Pollack, 1998). Ancak modern halter, 18. yüzyıla kadar uzanan çok daha eskidir. İlk ağırlıklar, zile bağlı iki halka veya çubuktan oluşuyordu. "Dumbell" terimi, "sessiz, sessiz" kavramından kaynaklanmaktadır, çünkü mucit, egzersiz sırasında zil sesini ve yapılan gürültüyü durduran bir dambıl tasarlamıştır (Bolgiano, 1994). Halter, antrenmanın bir parçasıdır, ancak önemi iyi anlaşılmamıştır. Antik çağlardan kalma yaklaşık yarım düzine halter taşından biri Olympia'da bulundu ve MÖ. 4. yüzyıla dayanıyor. 4. yüzyıla damgasını vuran, orta boy bir bavulun boyutu ve şekli olan bibong taşıdır (Kim and Wu, 2020). Ancak Moretti, bu ağırlıktaki bir taşı kaldırmanın bilimsel ve sağlık açısından imkansız olduğunu söylüyor. Çünkü bu ağırlık günümüze göre çok fazla. Crowther ise bir makalesinde Moretti'nin vardığı sonuçların hatalı olduğuna ve

halterciliği yanlış anladığına dikkat çekti (Funes and Pollack, 1998). Olympia yakınlarındaki Cladius Vadisi'nde 20\*33\*1 cm ölçülerinde ve yaklaşık 5 kg ağırlığında benzer bir taş üzerinde "Ben taş atan Xenareus'um" yazısı yer almaktadır. Bir diğer halter taşı ise Terra adasında (şimdi Santorini) bulunan 180 kg'lık bir taştır (Albors and Storey, 2016). Unspunnenstein ve Steyrerstein gibi kaç tane taşın kaldırılabilceğine dair kayıtlar var. Hindistan, İran ve Fransız Kanada'da da bu eski sporun örnekleri vardır (Austin *et al.*, 2015). O günlerde hazırlıksız yapılan bir yarışmaya örnek, Elian'ın Varia Historia (Nisbet, 1983) adlı eserinde bahsettiği ünlü atlet Milo's Shepherd ile yapılan taş kaldırma yarışmasıdır. Kroton'un eski kahramanı Milo'nun ünlü hikayesi olmadan eğitimin tarihsel gelişimi eksik kalır. Miro'nun olağanüstü gücü onu efsanenin kahramanlarından biri yapmıştır. Yeni doğan boğalarla yaptığı halter eğitimi, kuvvet antrenmanının yol gösterici ilkelerinden birinin, aşamalı yükleme ilkesinin temelini oluşturdu. Milo'nun günlük egzersiz rutini, giderek daha büyük buzağuları yükseltmek ve ağırlıklarını ve antrenman yüklerini artırmaktan oluşuyordu. Kaldırma için yeterli gücü kazandı (Behar A., 2010). Eski Yunan anekdotlarında eğitim yöntemlerinin yanı sıra Milos'un diyetinden de bahsedilir. Anekdotlara göre Milo günde 9 kg et, 9 kg ekmek ve 8 litre şarap tüketiyordu (Dunn, Reese and Eisenhauer, 2019). Efsaneye göre Milo, bronz heykelini oyunlara katıldığı Olympia'da taşıdı (Liebel, 2020). Milo of Croton'un hikayesinin abartılması, muhtemelen antik kaynağın yanlış okunmasından kaynaklanıyor. Ancak Milo'nun raporları şüpheli olmaya devam ediyor (Behar A., 2010). St. Jerome'un metni taş kaldırma eğitimini anlatıyor. Bu metnin çevirisi şu şekilde okunabilir: Kimisi bu taşları dizlerinin üstüne, kimisi kalçalarının üstüne, kimisi de bireysel yeteneklerine göre omuzlarının üstüne ya da başlarının üstüne kaldırdı. (Kim and Wu, 2020). Roma da. Kariyerinin çoğunda Gladyatörler ile çalışan yaşlı bir doktor olan Galeneus, ağırlık çalışması ve güç geliştirmenin temel ilkeleri hakkında yazdı. Bu tür eğitimin önemini "Sağlığı Korumak" kitabında vurgulamıştır. Galeneus özellikle üç ana egzersiz türünden bahsetti. Yorumcu egzersiz olarak adlandırılan ilk kategori, 'yoğunluk ama hız eksikliği' idi (Coakley and Dunning, 2013). Diğer örnekler, güç oluşturmak için tasarlanmış çeşitli egzersizleri içeriyordu, örneğin: B. Partneriniz aşağı bastırırken kolunuzu kaldırın, partnerinizi kaldırın, iki elinizi partnerinizin boynunun arkasına koyun ve yere doğru çekin. Palaiologos, bu tür egzersizi genel bir müdahale veya squat ve halter gibi egzersizleri içeren "ağır yük" olarak sınıflandırmıştır. Çeşitli eski Çin yazıtları, Çinli

yöneticilerin askerleri için kuvvet antrenmanı yapmakta ısrar ettiğini belirtir. Gücünü ölçmek için zorunlu bir test yapılırdı (Committee, 1998).

## 2.2 Orta Çağ

XI. yüzyılın ilk spor salonları Hint kültürünün bir parçasıdır. Bu antrenman salonları günümüzün spor salonlarından çok farklı değildi (bilim ve sağlık açısından vücut geliştirme). Güç, dayanıklılık ve kas kütesini artırmak için ağırlık kaldırdılar. Kullanılan ağırlıklar çeşitli şekil ve boyutlarda olup taştan yapılmıştır. Bu ağırlıklara "at nalı" deniyordu ve bugün modern spor salonlarında gördüğümüz ağırlıklardan çok da farklı değillerdi. Hindistan'ın bazı bölgelerinde, el, kol ve omuz kaslarını güçlendirmek için hala dambıl ile at nalı yapılır. Şekil, boyut ve ağırlık bakımından farklılık gösterdikleri için her biri farklı bir amaca hizmet eder. Hindistan'da yüzyıllardır farklı ağırlık türleri kullanılarak uygulanan birçok teknik, modern vücut geliştirmede hala kullanılmaktadır. Ayrıca günümüzün egzersiz çeşitleri "Güçlü Adam Yarışması"nda da görülebilir. Yuvarlak taşları kaldırmak, Yerli Amerikalılar tarafından gücü ve dayanıklılığı artırmak için kullanılan özel bir egzersizdi. ağırlık giderek arttı. (Kim and Wu, 2020). Sumtola asansörü, Hindistan beden eğitimine özgü başka bir egzersiz şeklidir. Sumtola, toplam-eşit ve tola-ağırlık portmanteau'dur. Her iki ucunda da eşit ağırlığa sahip bir "egzersiz makinesi". Ağırlıklar, Hint kerestesi Babur (akasya) kütükleriydi ve delikler her iki uçtan eşit aralıklarla yerleştirilmişti. Kursiyerin dengeli bir tutuş sağlamasına yardımcı olmak için bu deliklere tutamaklar yerleştirilmiştir. Sumtola, gücü ve dayanıklılığı artırmak için kaldırılır ve genellikle Hintli güreşçiler tarafından gücü artırmak için uygulanır (Funes and Pollack, 1998). Bu ağırlık türü artık Dünyanın En Güçlü Adamı yarışmasının en önemli disiplinlerinden biri olarak tüm dünyada uygulanmaktadır (Nisbet, 1983). Bu hareketlerin yanı sıra Hint beden kültürü ile ilgili daha birçok hareket var. Sutralar, at nalı ve yuvarlak taşlar gibi kaldırma taş topları da bilimi ve sağlığı için vücut geliştirmede popülerdi. Aynı zamanda kol, omuz, göğüs ve omurganın vücut kaslarını geliştiren özel bir teknik olan baş ve vücut etrafında ağır bir çubuğun döndürüldüğü egzersizler sıklıkla görülür. Hindistan'ın vücut geliştirmeye olan ilgisi ilk gymnasium ile başlamıştır. Doğduğu 11. yüzyıla, vücut geliştirmenin önemli bir eğlence biçimi haline geldiği 16. yüzyıla kadar uzanır. Tarihsel sürece bakıldığında, sistematik vücut geliştirme egzersizi bugün olduğu

kadar bir egzersiz şekli olarak bilinmemekteydi, Hindistan'da vücut geliştirmenin kurumsallaşması ve gelişmesi böylece 16. yüzyılda ulusal bir spor haline gelmesiyle başlamıştır (Kim and Wu, 2020). Ortaçağ Avrupa ülkelerinde fiziksel aktiviteye büyük ölçüde saygı gösterilmedi ve yasaklandı. Fiziksel aktiviteye karşı bu tutumun nedeni, antik Roma'da fiziksel aktivitenin esas olarak insanlık dışı ve genellikle ölümcül gladyatör savaşlarıyla ilişkilendirilmesidir. Ölümünden ve sayısız skandaldan sonra, antik Olimpiyat Oyunları kullanımdan kaldırıldı ve yasaklandı. Orta Çağ'da egzersiz yaşağına rağmen, kırsal kesimdeki insanlar bir tür fiziksel rekabete girmeye devam ettiler.

### 2.3 Yakın Çağ

1531'de Sir Thomas Elyot, güç oluşturmak için bir egzersiz kitabı yayınladı. Bu, kuvvet ve kuvvet egzersizlerini tanıtan ilk kitaptır. Bir süre sonra, bilim ve sağlık için vücut geliştirme yönünde düzenli dayanıklılık eğitimi, birçok Alman ve Fransız üniversitesinin müfredatına dahil edildi. Ayrıca dayanıklılık eğitiminin okul müfredatına dahil edilmesi önerildi. Yüzyılın sonunda Avrupa'da yeni bir eğitim sistemi ortaya çıktı. Antik Yunanistan'da modellenen birçok insan, "halter" olarak bilinen bu yeni egzersiz sistemini uygulamaya başladı. sirkler gibi çeşitli etkinliklerde ağırlık kaldırmak ortaya çıktı ve güçlerini gösterdi (Kim and Wu, 2020). Ağırlık kaldırmanın yanı sıra araba çekme, hayvan kaldırma, göğüs zinciri kesme gibi egzersizler yapıldı. Vücut ve kas simetrisi yabancı bir kavramdı. Bu dönemde insanların büyük karınları ve düşük kas yüzdesine sahip kalın uzuvları bulunmaktaydı. Simetrik ve güzel vücut yapısı, XIX. Yüzyılın sonu ve XX. Yüzyılın başında meydana gelmiştir (Kim and Wu, 2020). Yeni çağ modern vücut geliştirme, 19. yüzyılın ortalarında, egzersizi vurgulayan ve atletizm ve kuvvet antrenmanı tarafından desteklenen bir sağlık reformu hareketiyle ortaya çıktı. Eugene Sandow ismi, Avrupa ve Amerika'da vücut geliştirmeye olan yoğun ilgiyle ünlendi (Funes and Pollack, 1998). Aynı zamanda, nüfus daha yerleşik hale geldikçe halk sağlığı endişeleri de artı. Kaslı erkek modeli, 19. yüzyılın zayıf, zeki ve şişman işadammının alışılmış erkek modelinin yerini aldı. Gibson Girl for Women ABD ve Kanada, 19. ve 20. yüzyılın başlarında) Sanatçı Charles Dana Gibson tarafından siyah kurşun kalemle çizilmiş fiziksel çekiciliği, ideal kadının vücut bulmuş halidir. Dünya Savaşı'na kadar sahneye hakim oldu. "Gibson Girl, korselerde bile ideal, fit, güçlü ve

atletik bir modeldi" (Dunn, Reese and Eisenhauer, 2019). Kullanım ve egzersiz programı endüstrisinin tümü hızlı bir tempodaydı. Dünyanın ilk büyük vücut geliştirme yarışması 1901'de İngiltere'de yapıldı, ardından 1903'te Amerika Birleşik Devletleri'nde Bernard McFadden sponsorluğunda bir yarışma yapıldı. Fiziksel rekabet gösterinin odak noktasıydı ve atletizm ve güç ikinci sıraya düştü. Yirmi yıl sonra, vücut geliştirmeçi Angelo Siciliano, 1921'de MacFadden tarafından düzenlenen bir yarışmaya katıldı. Daha sonra adını Charles Atlas olarak değiştirdi ve "Amerika'nın En Mükemmel Gelişmiş Adamı" unvanını kazandı. Atlas, kaslı adam idealini fiziksel gelişim programında da devam ettirmiş ve güçlü erkeğin sembolünü egzersiz programında somutlaştırmıştır (Sugden and Tomlinson, 2013). Atletizm yarışmaları 1930'larda popülerlik kazanmaya başladı ve ilk Bay Amerika yarışması 1939'da Amatör Atletizm Birliği (AAU) tarafından yapıldı. Sonraki diğer ulusal yarışmalar, yerel ve bölgesel vücut geliştirme yarışmalarının kaliteli etkinlikler olarak tanıtılmasını kolaylaştırdı ve aktivite için finansal ve sosyal destek sağladı. George Hackenschmidt, Arthur Saxon , Herman Goerner, Louis Schill, Sigmund Klein ve John Grimek bu çağı şekillendiren vücut geliştiricilerdi. Vücut geliştirmeyi gerçek bir spor haline getirme hedefiyle Joe Weider ve kardeşi Ben, modern vücut geliştirme tarihinin itici gücü olarak kabul edilir ve vücut geliştirmede önde gelen bir isimdir. Uluslararası Vücut Geliştirme Federasyonu'nu (IFBB) kurdular. Şu anda 13 üyesi olan Vücut geliştirme hareketi 1930'lar ve 1950'ler boyunca halk sağlığı sorunlarını ele almaya devam etti ve sporculara Bay Amerika ve Bay Evren gibi yarışmalarda fırsatlar sağladı. Steve Reeves, Hollywood'un Hercules filmindeki (Bolgiano, 1994) kariyeri sayesinde bir vücut geliştirme ünlüsü oldu. Weider ve Reeves kardeşlerle birlikte Clarence (Clancy) Rose ve Reg Park gibi vücut geliştiricilerdi. 1960'larda vücut geliştirme, Amerika Birleşik Devletleri ve Avrupa'da ulusal ve uluslararası düzeyde çok sayıda amatör ve profesyonel yarışmayı kapsıyordu. Bay Evren, Avrupa vücut geliştirme yarışmalarına hükmetti. Mr. Olympia Vücut Geliştirme Şampiyonası 1965 yılında IFBB tarafından başlatıldı. 1960'lar, özellikle 1966, Amerika Birleşik Devletleri'nde Arnold Schwarzeneger döneminin başlangıcı olarak görülebilir ('To the Arctic Regions and Back in Six Weeks, being a Summer Tour to Lapland and Norway, with Notes on Sport and Natural Histroy', 1878). Arnold ile birlikte Frank Zane, Franco Colombo, Sergio Olivia, Bill Pearl, Larry Scott, Dave Draper, Freddie Ortiz, Harold Poole, Rick Wayne ve Dennis Tinerino gibi isimler de Bay Amerika olarak anılıyordu.

Döneminin vücut geliştiricileri bu zamanlarda ortaya çıktı. 1970'ler, vücut geliştirmenin Charles Gaines ve George Butler'ın, *Pumping Iron* kitabının yayınlanması ve ardından aynı adı taşıyan film uyarlamasıyla popülerlik kazandığı bir dönemdi. Vücut geliştirme daha rekabetçi hale geldi ve performans standartları diyet, beslenme ve eğitimde daha fazla uzmanlık gerektiriyordu (Papadimitriou *et al.*, 2020). Dave Draper, Reg Park, Bill Pearl, Frank Zane, Christine Zane, Serge Nubret, Sergio Olivia, Ken Waller, Lou Ferrigno, Franco Columbu, Robby Robinson America, onlar uzayda dereceleri olan önde gelen vücut geliştiricilerdir. 1980'lerde vücut geliştirme yeniden doğdu. Profesyonel vücut geliştiriciler ve antrenman yaptıkları spor salonları, ağırlık makineleri, kardiyo, koşu bantları, sabit bisikletler, bronzlaşma yatakları, kontrollü diyetler ve kişisel antrenörler ile elit kulüplere dönüştürüldü. Profesyoneller kişisel eğitim, malzeme satışı, reklam geliri ve seminerler yoluyla para kazanmaya başladılar. Sağlık kulüpleri bu süreçte büyümüş ve birleşmiştir. Vücut geliştirmenin popüleritesi sonucunda sağlık merkezleri ve spor salonları birleşerek daha elit hale geldi, ancak küçük halter kulüpleri ve topluluk spor salonları çalışmaya devam etti. Sosyal bir ortam sağlayan büyük bir kamu tesisleriydi (Lestari, 2019). Boyer Coe, Frank Zane, Franco Colombe ve Chris Dickerson, 80'leri ve 90'ları tanımlayan vücut geliştiricilerdir. Günümüzde vücut geliştirmenin bir spor olup olmadığı sorusu, spor araştırmacıları ve kurumları tarafından tartışılmaktadır. Savunucuları, planlı bir rutini takip etmenin gerçekten fiziksel olarak zorlu ve yorucu bir aktivite olduğunu savunuyorlar. Uyuşturucu testleri, yalan dedektörleri ve idrar testleri ile “doğal” yarışmalar ve vücut geliştirme organizasyonları ortaya çıktı. Bunun nedeni, sporcular tarafından anabolik steroidlerin kullanımına ilişkin kamu bilincinin genel olarak artmasıdır. Doğal kuruluşlar arasında profesyonel vücut geliştirmeyi destekleyen Dünya Doğal Spor Salonu Federasyonu (WNBF) ve WNBF'ye bağlı amatör bir kuruluş olan Ulusal Spor Salonu Derneği (NGA) bulunmaktadır.

### 3. FİTNESS

Oxford Online Dictionary tanımına göre fitness terimi, vücut yapısındaki değişimi ifade etmektedir (Keegan, 2020). Fitness, kas gruplarına ayrılmış vücudun kaslarını belirli makineler yardımı ile veya bu alt yapıyı oluşturmadan kullanarak gücü arttırmayı amaçlamaktadır. Bunun nedeni sporda yoğun olarak kullanılan kas gruplarının olmasıdır. Bu kas gruplarını güçlendirmek için fitness egzersizleri yapılmaktadır (Akçay and Cleve, 2016). Fitness; fit bir görünüme geçişin temel taşı, fit terimi aynı zamanda orantılı bir bedeni ve o cismin gücünü anlatmak için kullanılan bir kavramdır (Akçay and Cleve, 2016). Zindeliği içerik olarak tanımlamak, çeşitli sporları içerir. Temel amaç, kasları bölümlere ayırarak ekipmanlı veya ekipmansız egzersiz yaparak tonlamak ve güç kazanmaktır. Fitness tüm sporların temelidir (Gould *et al.*, 2018). Fitness endüstrisi hızla büyüyen bir endüstridir (Remijsen, 2009). Uluslararası Sağlık Spor Kulübü Derneği'ne göre, son on yılda sadece fitness ile değil, spor salonları, fitness kulüpleri ve diğer fitness merkezleriyle ilgilenen insan sayısında önemli bir artış görülmektedir (Thompson, 2022).

#### 3.1 Fitnessin Bireye Faydaları

Fitness, sağlıklı bir yaşam tarzını ortaya çıkararak daha kaliteli bir yaşam sürmemizi sağlar. Hareketsizlikten kaynaklanabilecek olası olumsuzlukları önlemede olumlu rol oynar (Fragata *et al.*, 2019).

1. Fitness, stresle mücadelede kilit rol oynar. Çeşitli egzersizlerle zihninizi ve vücudunuzun stresini günlük hayattan uzaklaştırır.
2. Cildin yaşlanmasını engeller. Hareketle birlikte kan akışında ve hücre yenilenmesinde artış gözlenir. Ayrıca suyun gücünü kullanarak yapılan fitness egzersizleri, su gücünün vücut üzerindeki masaj ve tonik etkisi ile cildin daha sıkı bir görünüme kavuştuğu gözlemlenir.

3. Fitness, düzenli egzersiz yaparsanız kolesterol seviyenizi düşürmenize yardımcı olabilmektedir. Aerobik egzersiz, atardamarlarındaki "kötü" kolesterolü düşürürken "iyi" kolesterolü artırır.
4. Fitness Egzersizi doğru nefes almayı öğretir ve koordine eder. Antrenman sırasında kalp kası güçlendirilir, akciğer kapasitesini iyileştirme ve geliştirme yeteneği iyileştirilir. Bir eğitmenin rehberliğinde kişiye özel bir egzersiz programı ile dolaşım sisteminin daha iyi kontrolü sağlanabilir.
5. Fitness egzersizleri entelektüel gelişimi ve odaklanmayı geliştirir. Bu tam olarak sağlanamazsa, tüm vücut bir kerede ayarlanamaz. Germe ve Pilates gibi egzersizler, vücut şeklini iyileştirir ve denge kazanımlarını artırır. Düzenli peridizasyon ile bir süre sonra vücudunuz iyi bir duruşa geri döner. Bu, bireyin günlük yaşamında belirgindir.
6. Fitness egzersizleri, vücudun tüm kısımlarını çalıştıran ve belirli bir derecede esnekliği korumanızı veya geliştirmenizi sağlayan aktivitelerdir. Bireyselleştirilmiş ve düzenli öğrenme, insanların fiziksel performansını iyileştirir. Eklemler, tendonlar ve bağlar daha esnek bir görünüme sahip olacaktır.
7. Fitness kilo vermek isteyenler için en etkili yollardan biridir. Egzersizler vücudumuz da depolanan şekeri yaktığı için yağ yakma başlar. Planlı ve düzenli egzersiz kasları güçlendirir ve fazla kiloların atılmasına yardımcı olur. Dans etmek isteyenler, eğlence ile dansın birleştiği, kalori yakan bir fitness disiplini olan Zumba aktivitelerine katılabilir. Zumba dünya çapında yükselişe geçti ve şu anda 125'ten fazla ülkede aktif.

### **3.2 Egzersiz**

Egzersiz, zindeliği sürdürmek veya geliştirmek için belirli bir planlı programda gerçekleştirilen fiziksel aktivite olarak tanımlanmaktadır (Gould *et al.*, 2018). Biddle, egzersizi fiziksel uygunluğu kısmen veya tamamen iyileştirmek veya sürdürmek için belirli bir plan ve program dahilinde gerçekleştirilen, belirli bir sürekliliği olan bir dizi hareket olarak tanımlamaktadır (Coakley and Dunning, 2013).

Fiziksel aktivite ve egzersiz genellikle karıştırılır. Her iki fiziksel aktivite de aktif kas çalışmasını ve dolayısıyla enerji harcamasını içerir. Artan veya uzun süreli

egzersiz ile artan enerji harcaması gözlenir. Bu açıklamalardan hareketle egzersizin bir fiziksel aktivite şekli olduğu söylenebilir (Sugden and Tomlinson, 2013).

### **3.3 Egzersizin Yararları**

Egzersiz; gücü artırır, kas dayanıklılığını ve esnekliğini artırır, kilo kontrolü sağlar, kardiyovasküler riski azaltır, kan lipidlerini ve glikoz seviyelerini düşürür, ruh hali ve uyku kalitesini olumlu yönde iyileştirir, bazı kanserleri ve kronik ağrıları iyileştirerek günlük yaşamı daha sağlıklı hale getirir. Daha aktif bir yaşama öncülük eder, kişisel benlik saygısını ve özgüveni geliştirir, olumsuz çevre koşullarının neden olduğu durumlardan zihinsel ve psikolojik koruma sağlar, sakin bir yaşam sağlamak için öfkeyi kontrol eder ve yaşamla etkileşimi artırır (Thompson, 2022).

## 4 METODOLOJİ

### 4.1 Fitness Chair

Günümüzde teknolojik gelişmelerin hızlı şekilde ilerlemesi, iş yaşamında insan gücüne olan ihtiyacın gün geçtikçe azalmasına neden olmuştur. Endüstrileşen dünyamızda yapılacak her işin makinasının, gidilecek her yere ulaşım aracının olması nedeniyle oluşan hareket yetersizliği ve insanların kutulardan kutulara taşınarak yaşıyor olması daha genç yaşta toplumdaki milyonlarca kişiyi ilaç kullanır hale getirmiş durumdadır.

İngiltere de yapılan bir araştırmaya göre gençlerin dörtte üçünün hapishanelerde yaşayan mahkûmlardan daha az dışarı çıktığı tespit edilmiştir.

Ayrıca son dönemlerde yaşadığımız virüs salgını nedeniyle evlerinde uzun süre kalmak zorunda olan insanların en büyük sorunlarından biriside hareket etmemek egzersiz yapamamak olmuştur. Durum bu kadar vahim hale gelmişken hareket etmek egzersiz yapmak artık herkes için ihtiyaç haline geldiği bilinmektedir. İnternette saatlerini harcayan, sevdiği dizileri izlemek için her fırsatı değerlendiren insanımız, iş spora gelince, sürekli bahaneler üretmekte en çok üretilen bahane de zamanım yok bahanesidir.

Spor kültürümüzün ve alışkanlığımızın olmaması nedeniyle toplumumuz genel olarak spor yapmamaktadır. Kendi vücut ağırlığıyla bile evinde ve iş yerinde bir çok hareket yapabilecek bilgi, ekipman ve kaynağa sahip olmamıza rağmen bunun için ayrıca zaman ayırmak ve düzenli hale getirmek bizim gibi genel anlamda spor alışkanlığı olmayan toplumlar için oldukça zor olmaktadır. Uzun yıllardır sporun içinde olan birisi olarak etrafımdaki her kesimden onlarca kişi benden spor yapmak için zaman bulamadığını, salonların ücretlerinin fazla olduğunu, sıkıldığını, zorlandığını temiz olmadığını gibi daha birçok bahane üreterek kendi başlarına yapabilecekleri antrenman programları istiyorlardı. Evde iş yerinde kendi vücut ağırlığıyla 15 dakikayı geçmeyen programlar verdiğim halde bunu en iyi yapanın 2 ay yapabildiğini gördüm. Evine spor aleti almak isteyen, bu konuda fikrimi soran

onlarca kişiye almamalarını tavsiye ettiğim halde, koşu bandı, eliptik, barlar, ağırlık diskleri, dumbeller, sehpalar alan birçok kişi oldu. Bu kişilerin en kararlısı ortalama 3 ay düzenli antrenman yapabilmektedir. Sonunda eve alınan bir çok ekipman kullanılmaz hale geldi çamaşırlık olarak kullanılmakta ve evde bir çok alanı kaplamaktadır. Bu şekilde evlerinde ekipmanı olan ve kullanmayan birçok tanıdığım bulunmaktadır.

İşte bu yoldan hareketle bizim gibi spor alışkanlığı olmayan toplumlarda, her an elinin altında egzersiz yapabileceği bir yöntem düşünürken artık en çok vakit geçirdiğimiz yer olan ofis koltuklarını fonksiyonel olarak bütün vücut kaslarını çalıştırabileceği fitness aletine dönüşebilen ofis koltuğu yapma fikri aklıma geldi. Yapılması planlanan fonksiyonel koltuk ile insanlar iş yerlerinde ofislerinde ya da evlerinde oturdukları yerden, ayrıca zaman harcamadan spor salonlarına binlerce lira ödemeden bütün kaslarını etkili bir şekilde çalıştırabilecek.

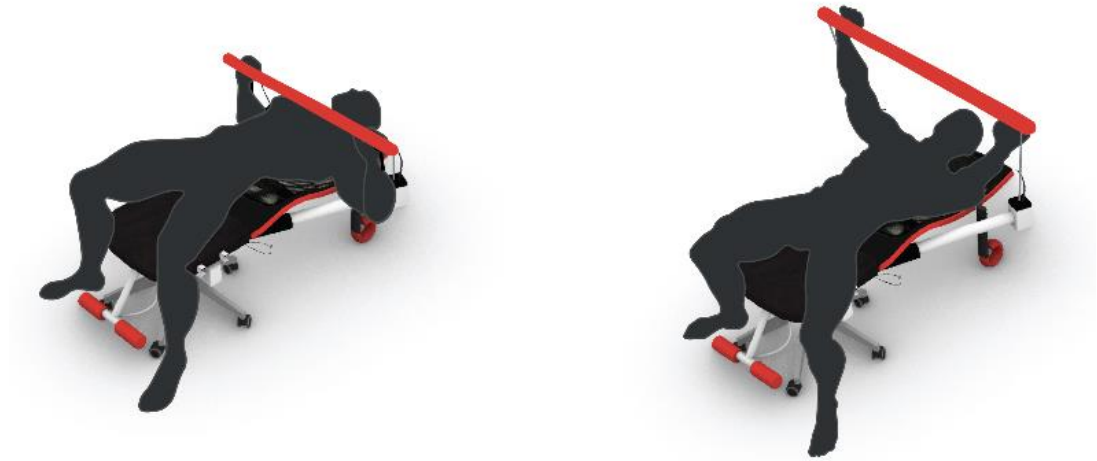
Dışardan bakıldığında normal bir ofis koltuğu gibi gözüken fakat çeşitli noktalarında gizlenmiş, kuvvet kollarının barlarının, dumbell olarak kullanılacak bölümlerinden ve mekanizmaların olduğu, direnci ise yay sistemi ile oluşturulması planlanan, istenildiği zaman kullanılması kolay ve ergonomik direnç antrenmanı yapılmasını sağlayan bir koltuk olması planlanmıştır.

Bu şekilde yapılan bir ofis koltuğu masa başında çalışan ve evde kalan milyonlarca insanın iş yerinde ve evdeyken çok kısa sürelerde günlük spor ihtiyacını karşılayacaktır. Ayrıca evde ve ofiste çalışanların bilgisayarını olduğu için amacına yönelik (kilo vermek - kilo almak - güçlenmek – kondisyon kazanmak vb.) programları bilgisayarına yükleyip istediği programı uygulamalı olarak doğru kullanıp hata yapmayacak şekilde uygulamasını sağlamaktır.

Yaptığım ayrıntılı literatür çalışması sonucunda bu şekilde tasarlanmış ve üretilmiş bir koltuk yoktur. Bu şekilde yapılması tasarlanan ve daha üzerinde geliştirmek için çok çalışılması gereken ofis koltuğunu, istenildiğinde fonksiyonel bir fitness aletine dönüştürülebilirse, günümüz insanların günlük egzersiz yapma ihtiyacına çare olacağını düşünmekteyim.

Bu çalışmada tasarım ve çizim aşamalarını Gebze Teknik Üniversitesinde görev yapan endüstriyel tasarım uzmanları ile beraber çalışılmıştır. Ayrıca yine Gebze Teknik Üniversitesi Makine Mühendisliği Bölümünden de görüşler alınmıştır.

#### 4.1.1 Bench press



Şekil 4.1: Bench Press

Bench Press: Bu harekette koltuğun sırtımızı yasladığımız alan yatırılacak otururken kollarımızı dayadığımız kolçaklar geriye doğru dönerek çalışma esnasında koltuğun devrilmemesi ve sabitlenmesi için yere basacaktır. Koltuğun her iki yanına yerleştirilmiş birer uçları güç kollarına içinde sabitlenmiş olan yaylara bağlı barlar yukarıda birleştirilerek bench press hareketi yapılacaktır. Her güç kolunda 4 adet yay bulunmaktadır. Kişinin istediği direnç doğrultusunda istediği yayları kullanabilecektir. Bu harekette pectoralis majör, pectoralis minör, anterior deltoid ve triceps brachii kasları aktif olarak çalıştırılmaktadır.

#### 4.1.2 Incline bench press



Şekil 4.2: Incline Bench Press

**Incline Bench Press:** Bu harekette koltuğun sırtımızı yasladığımız alan 45 derece yatırılacak otururken kollarımızı dayadığımız teleskopik kolçaklar geriye doğru dönerek çalışma esnasında koltuğun devrilmemesi ve sabitlenmesi için yere basacaktır. Koltuğun her iki yanına yerleştirilmiş birer uçları güç kolları içinde sabitlenmiş olan yaylara bağlı barlar yukarıda birleştirilerek incline bench press hareketi yapılacaktır. Her güç kolunda 4 adet yay bulunmaktadır. Kişinin istediği direnç doğrultusunda istediği yayları kullanabilecektir. Bu harekette upper pectoralis majör, anterior deltoid ve triceps brachii kasları aktif olarak çalıştırılmaktadır.

#### 4.1.3 Dumbell press



**Şekil 4.3:** Dumbell Press

**Dumbell Press:** Bu harekette koltuğun sırtımızı yasladığımız alan yatırılacak otururken kollarımızı dayadığımız kolçaklar geriye doğru dönerek çalışma esnasında koltuğun devrilmemesi ve sabitlenmesi için yere basacaktır. Koltuğun her iki yanına yerleştirilmiş birer uçları güç kolları içinde sabitlenmiş olan yaylara bağlı barlar yukarıda birleştirilerek dumbell press hareketi yapılacaktır. Her güç kolunda 4 adet yay bulunmaktadır. Kişinin istediği direnç doğrultusunda istediği yayları kullanabilecektir. Bu harekette pectoralis majör, pectoralis minör, anterior deltoid ve triceps brachii kasları aktif olarak çalıştırılmaktadır.

#### 4.1.4 Barbell triceps extantion



Şekil 4.4: Barbell Triceps Extantion

Barbell Triceps Extantion: Bu harekette koltuğun sırtımızı yasladığımız alan çalışma esnasında 90 derece de yapılabildiği gibi daha rahat çalışmak için yatırılabilir. Koltuğun her iki yanına yerleştirilmiş birer uçları güç kolları içinde sabitlenmiş olan yaylara bağlı barlar yukarıda birleştirilerek barbell triceps extantion hareketi yapılacaktır. Her güç kolunda 4 adet yay bulunmaktadır. Kişinin istediği direnç doğrultusunda istediği yayları kullanabilecektir. Bu harekette triceps brachii kasları aktif olarak çalıştırılmaktadır.

#### 4.1.5 One arm triceps extantion



Şekil 4.5: One Arm Triceps Extantion

One Arm Triceps Extantion: Bu harekette koltuğun sırtımızı yasladığımız alan çalışma esnasında 90 derece yapılabilirdiği gibi daha rahat çalışmak için yatırılabilir. Koltuğun her iki yanında otururken kollarımızı dayadığımız kolçakların ön bölümündeki dumbell olarak tasarlanmış güç kolundan kabloya bağlı olan yuvarlak alanlar kolçaktan ayrılarak dumbell olarak kullanılmaktadır. Her güç kolunda 4 adet yay bulunmaktadır. Kişinin istediği direnç doğrultusunda istediği yayları kullanabilecektir. Bu harekette triceps brachii kasları aktif olarak çalıştırılmaktadır.

#### 4.1.6 Press behind neck



Şekil 4.6: Press Behind Neck

Press Behind Neck: Bu harekette koltuğun sırtımızı yasladığımız alan çalışma esnasında 90 derece de yapılabilirdiği gibi daha rahat çalışmak için yatırılabilir. Koltuğun her iki yanına yerleştirilmiş birer uçları güç kollarına içinde sabitlenmiş olan yaylara bağlı barlar yukarıda birleştirilerek press behind neck hareketi yapılacaktır. Her güç kolunda 4 adet yay bulunmaktadır. Kişinin istediği direnç doğrultusunda istediği yayları kullanabilecektir. Bu harekette lateral deltoid, anterior deltoid, serratus anterior ve triceps brachii kasları aktif olarak çalıştırılmaktadır.

#### 4.1.7 Seated dumbbell press



Şekil 4.7: Seated Dumbbell Press

Seated Dumbbell Press: Bu harekette koltuğun sırtımızı yasladığımız alan çalışma esnasında 90 derece de yapılabildiği gibi daha rahat çalışmak için yatırılabilir. Koltuğun her iki yanına yerleştirilmiş birer uçları güç kollarına içinde sabitlenmiş olan yaylara bağlı barlar yukarıda birleştirilerek press behind neck hareketi yapılacaktır. Her güç kolunda 4 adet yay bulunmaktadır. Kişinin istediği direnç doğrultusunda istediği yayları kullanabilecektir. Bu harekette lateral deltoid, anterior deltoid, serratus anterior ve triceps brachii kasları aktif olarak çalıştırılmaktadır.

#### 4.1.8 Dumbbell side lateral raise



Şekil 4.8: Dumbbell Side Lateral Raise

Dumbbell Side Lateral Raise: Bu harekette koltuğun sırtımızı yasladığımız alan çalışma esnasında 90 derece konumda olduğu gibi geriye de yatırılabilir. Koltuğun her iki yanında otururken kollarımızı dayadığımız kolçakların ön bölümündeki dumbbell olarak tasarlanmış güç kolundan, kabloya bağlı olan yuvarlak alanlar kolçaktan ayrılarak dumbbell olarak kullanılmaktadır. Her güç kolunda 4 adet yay bulunmaktadır. Kişinin istediği direnç doğrultusunda istediği yayları kullanabilecektir. Bu harekette anterior deltoid, lateral deltoid ve serratus anterior kasları aktif olarak çalıştırılmaktadır

#### 4.1.9 Dumbbell front raise



Şekil 4.9: Dumbbell Front Raise

Dumbbell SFront Raise: Bu harekette koltuğun sırtımızı yasladığımız alan çalışma esnasında 90 derece konumda olduğu gibi geriye de yatırılabilir. Koltuğun her iki yanında otururken kollarımızı dayadığımız kolçakların ön bölümündeki dumbbell olarak tasarlanmış güç kolundan, kabloya bağlı olan yuvarlak alanlar kolçaktan ayrılarak dumbbell olarak kullanılmaktadır. Her güç kolunda 4 adet yay bulunmaktadır. Kişinin istediği direnç doğrultusunda istediği yayları kullanabilecektir. Bu harekette anterior deltoid, lateral deltoid ve pectoralis majör (upper) ve serratus anterior kasları aktif olarak çalıştırılmaktadır

#### 4.1.10 Seated dumbbell curll



**Şekil 4.10:** Seated Dumbbell Curll

Seated Dumbbell Curll: Bu harekette koltuğun sırtımızı yasladığımız alan çalışma esnasında 90 derece konumda olduğu gibi geriye de yatırılabilir. Koltuğun her iki yanında otururken kollarımızı dayadığımız kolçakların ön bölümündeki dumbbell olarak tasarlanmış güç kolundan, kabloya bağlı olan yuvarlak alanlar kolçaktan ayrılarak dumbbell olarak kullanılmaktadır. Her güç kolunda 4 adet yay bulunmaktadır. Kişinin istediği direnç doğrultusunda istediği yayları kullanabilecektir. Bu harekette biceps brachi, brachialis ve brachioradialis kasları aktif olarak çalıştırılmaktadır.

#### 4.1.11 One arm triceps extantion



Şekil 4.11: One Arm Triceps Extantion

One Arm Triceps Extantion: Bu harekette koltuğun sırtımızı yasladığımız alan çalışma esnasında 90 derece konumda olduğu gibi geriye de yatırılabilir. Koltuğun her iki yanında otururken kollarımızı dayadığımız kolçakların ön bölümündeki dumbell olarak tasarlanmış güç kolundan, kabloya bağlı olan yuvarlak alanlar kolçaktan ayrılarak dumbell olarak kullanılmaktadır. Her güç kolunda 4 adet yay bulunmaktadır. Kişinin istediği direnç doğrultusunda istediği yayları kullanabilecektir. Bu harekette triceps brachi kasları aktif olarak çalıştırılmaktadır

#### 4.1.12 Leg extantion



Şekil 4.12: Leg Extantion

Leg Extantion: Bu harekette koltuğun sırtımızı yasladığımız alan çalışma esnasında 90 derece konumdadır. Koltuğun altına hareketi yapmak için gizlenmiş T ayak açıldıktan sonra koltuğun altına gizlenmiş 3. güç yaylarına bağlanmıştır. 4 adet yay bulunmaktadır. Kişinin istediği direnç doğrultusunda istediği yayları kullanabilecektir. Bu harekette rectus femoris, vastus medialis ve vastus lateralis kasları aktif olarak çalıştırılmaktadır.

#### 4.1.13 Hyper extantion



Şekil 4.13: Hyper Extantion

Hyper Extantion: Koltuk 90 derece konumdayken koluğun ve oturduğumuz alanın birleşim noktasına takılan direnç yayı sayesinde bu hareket yapılabilir.

#### 4.1.14 Positions



Şekil 4.14: Positions

#### 4.1.15 Parts

##### PARTS



**Şekil 4.15: Parts**

Koltuğun fonksiyonel bölgeleri gösterilmektedir.

## 5. SONUÇ

Araştırmanın temelini oluşturan fitness chair tasarımı çizilmiş ve görsel tasarımlarla desteklenmiştir. Fitness sistemine dahil olacağı incelenmiş ve bunun üzerine çalışmalar yapılmıştır. Dünyada modern spor anlayışına geçişle fitness eğitimi ve spor faaliyetlerinin fitness ekipmanları özelinde incelenmiş ve fitness müfredatına uygun çalışmalar incelenmiştir. Bu tezin araştırma sorusu olan insanların günlük yaşantısına adapte olarak extra zaman ve para harcamadan günlük egzersiz ihtiyaçlarına cevap vermesinin mümkün olduğu görülmüştür.

## KAYNAKLAR

- Ackoff, R. L.** (2010) 'Business research methods', Journal of Knowledge Management.
- Akçay, E. and Cleve, J. Van** (2016) 'There is no fitness but fitness, and the lineage is its bearer', Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences. doi: 10.1098/rstb.2015.0085.
- Albors, A. R. and Storey, K. G.** (2016) 'Mapping body-building potential', eLife. doi: 10.7554/eLife.14830.
- Austin, K. G. et al.** (2015) 'Soldier use of dietary supplements, including protein and body building supplements, in a combat zone is different than use in garrison', Applied Physiology, Nutrition and Metabolism. doi: 10.1139/apnm-2015-0387.
- Behar A., R.** (2010) 'The cultural body building: The paradigm of eating disorders', Revista Chilena de Neuro-Psiquiatria. doi: 10.4067/s0717-92272010000500007.
- Bolgiano, E. B.** (1994) 'Acute rhabdomyolysis due to body building exercise. Report of a case', Journal of Sports Medicine and Physical Fitness.
- Coakley, J. and Dunning, E.** (2013) Handbook of Sports Studies, Handbook of Sports Studies. doi: 10.4135/9781848608382.
- Collins, M.** (2013) 'Routledge handbook of sports development', European Sport Management Quarterly. doi: 10.1080/16184742.2013.809371.
- Committee, S.** (1998) IEEE Standard for Software Verification and Validation IEEE Standard for Software Verification and Validation, IEEE Institute of Electrical and Electronics Engineers.
- Dunn, R. R., Reese, A. T. and Eisenhauer, N.** (2019) 'Biodiversity–ecosystem function relationships on bodies and in buildings', Nature Ecology and Evolution. doi: 10.1038/s41559-018-0750-9.
- Fragata, I. et al.** (2019) 'Evolution in the light of fitness landscape theory', Trends in Ecology and Evolution. doi: 10.1016/j.tree.2018.10.009.
- Funes, P. and Pollack, J.** (1998) 'Evolutionary body building: Adaptive physical designs for robots', Artificial Life. doi: 10.1162/106454698568639.
- Gould, A. L. et al.** (2018) 'Microbiome interactions shape host fitness', Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America. doi: 10.1073/pnas.1809349115.
- Keegan, M. G.** (2020) 'Oxford university press', ITNOW. doi: 10.1093/ITNOW/BWAA110.

- Kim, J. V. and Wu, G. Y.** (2020) 'Body building and aminotransferase elevations: A review', *Journal of Clinical and Translational Hepatology*. doi: 10.14218/JCTH.2020.00005.
- Lestari, W.** (2019) 'Pengaruh Pelayanan Promosi Dan Syariah Terhadap Minat Nasabah Dalam Memilih Asuransi Syariah (Studi pada PT.Asuransi Takaful Keluarga Cabang Palembang)', *Journal of Chemical Information and Modeling*.
- Liebel, S.** (2020) 'Editorial: Varia historia 35th anniversary: The editor's mind and the challenges of managing scientific journals', *Varia Historia*. doi: 10.1590/0104-87752020000300001.
- Nisbet, R. G. M.** (1983) 'Varia Historia', *Journal of Roman Studies*. doi: 10.2307/300081.
- Papadimitriou, D.** et al. (2020) 'Product meanings as drivers of sport consumer behavior: evidence from the Greek sport industry', *International Journal of Sports Marketing and Sponsorship*. doi: 10.1108/IJSMS-01-2020-0012.
- Remijsen, S.** (2009) 'Challenged by Egyptians: Greek Sports in the Third Century bc ', *The International Journal of the History of Sport*. doi: 10.1080/09523360802513280.
- Sakka, S. and Chatzigianni, E.** (2012) 'Europeanizing the Social Aspects of the Greek Sport Policy', *Journal of Sport and Social Issues*. doi: 10.1177/0193723511434085.
- Sugden, J. and Tomlinson, A.** (2013) 'Theorizing Sport, Social Class and Status', in *Handbook of Sports Studies*. doi: 10.4135/9781848608382.n19.
- Thompson, W. R.** (2022) 'Worldwide Survey of Fitness Trends for 2022', *ACSM's Health and Fitness Journal*. doi: 10.1249/FIT.0000000000000732.
- 'To the Arctic Regions and Back in Six Weeks, being a Summer Tour to Lapland and Norway, with Notes on Sport and Natural Histroy' (1878) *Nature*. doi: 10.1038/018038b0.

## EKLER

### Ek-1: Etik Onay Formu



T.C.  
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ  
Etik Kurul Komisyonu

İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ - Etik Kurul Komisyonu  
Tarih: 21/12/2022 13:45  
Sayı: E-56365223-050.01.04.2022.137548.140



Sayı : E-56365223-050.01.04-2022.137548.14 -404  
9

21/12/2022

Konu : Etik Kurul Kararı (Ramazan AYBEY)

Sayın Prof. Dr. Mehmet Yavuz TAŞKIRAN

Üniversitemiz Etik Kurulunun 20.12.2022 tarihli 2022/10 sayılı toplantısında; “Fonksiyonel Ofis Sandalyesi (Fit Chair)” adlı başvurusu görüşüldü. Yapılan görüşme sonunda: “Fonksiyonel Ofis Sandalyesi (Fit Chair)” adlı başvuruya Fonksiyonel Ofis Sandalyesi “Tasarımı” ifadesinin eklenmesine ve başvuru formunda yer alan veri toplama döneminin Etik Kurul toplantısından sonra ileri bir tarih olarak yazılması koşuluyla kabulüne katılanların oy birliği ile karar verildi.

Prof. Dr. Gülsün AYGÖRMEZ  
Etik Kurul Başkanı

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu:  
F0CDF2BE-F061-40E1-9B6C-47E57A1138F8  
Adres: Cumhuriyet Mah. İlbahar Sok. No1  
Telefon No: 444 5 438  
Faks No: 0216 452 87 17  
e-Posta: info@gedik.edu.tr  
KEP Adresi: gedikuniversitesi@hs01.kep.tr

Belge Doğrulama Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/istanbul-gedik-universitesi-ebvs>

Ayrıntılı bilgi için: Eda SARI  
Fakülte Sekreter V.  
Telefon No: 444 5 438



## **ÖZGEÇMİŞ**

### **EĞİTİM:**

- Lisans : 1996-2000 Sakarya Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümünü
- Yüksek Lisans: 2022-2023 İstanbul Gedik Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Tezli Yüksek Lisans Programı

### **MESLEKİ DENEYİM:**

- 2002-2005: İstanbul Büyükşehir Belediyesi Spor A.Ş. - Fitness Antrenörlüğü
- 2005-Devam: Gebze Teknik Üniversitesi Öğretim Görevlisi