

# KARIN

## BENT-KNEE SIT-UP

### Başlangıç Pozisyonu

- Yer matı üzerine supine (sırtüstü) pozisyonunda uzanın.
- Topukları kalçaya yaklaştırmak için dizleri fleksiyona getirin.
- Kollarınızı göğsünüzün veya karnınızın üzerine koyun.
- Tüm tekrarlar bu pozisyondan başlar.

### Yukarı Hareket Fazı

- Çeneyi göğse doğru hareket ettirmek için boynu fleksiyona getirin.
- Ayakları, kalçaları ve alt sırtı minder üzerinde nötr ve sabit tutarak, üst sırt minderden kalkana kadar gövdeyi uyluklara doğru kıvrın.

### Aşağı Hareket Fazı

- Gövdeyi başlangıç pozisyonuna döndürün.
- Ayakları, kalçaları, beli ve kolları aynı pozisyonda tutun.



# İLGİLİ MAJOR KAS

## rectus abdominis



# ABDOMINAL CRUNCH

## Başlangıç Pozisyonu

- Yer matı üzerine supine (sırtüstü) pozisyonunda uzanın.
- Kalçalar ve dizler yaklaşık 90° bükülü olacak şekilde topukları bir benchin üzerine yerleştirin.
- Kolları göğüs veya karın boyunca katlayın.
- Tüm tekrarlar bu pozisyondan başlar.

## Yukarı Hareket Fazı

- Çeneyi göğse doğru hareket ettirmek için boynu fleksiyona getirin.
- Kalçaları ve alt sırtı minder üzerinde nötr ve sabit tutarak, üst sırt minderden ayrılana kadar gövdeyi uyluklara doğru kıvrın.

## Aşağı Hareket Fazı

- Gövdeyi başlangıç pozisyonuna döndürün.
- Ayakları, kalçayı, beli ve kolları aynı pozisyonda tutun.

# İLGİLİ MAJOR KAS

- rectus abdominis



# ABDOMINAL CRUNCH (Makine)

## Başlangıç Pozisyonu

- Makinenin üzerine oturun ve arkayı arka yastığa sıkıca bastırın.
- Ayakları zemine ve bacakları silindir pedlerinin arkasına yerleştirin.
- Bacakları birbirine paralel konumlandırın.
- Arkaya uzanın ve kollarınızı closed, nötr bir tutuşla tutun ve kollarınızın arkasını kol yastıklarına bastırın.
- Tüm tekrarlar bu pozisyondan başlar.

## İleri Hareket Fazı

- Kalçayı koltukta ve bacakları sabit tutarak gövdeyi uyluklara doğru kıvrın.

## Geri Hareket Fazı

- **Gövdeyi başlangıç pozisyonuna döndürün.**

- Ayakları, kalçayı, beli ve kolları aynı pozisyonda tutun.



# İLGİLİ MAJOR KAS

- rectus abdominis