



MAT

Mat-Çalışma Kitabını Kullanma



İÇİNDEKİLER

1- Çalışma Kitabını Kullanma

- 1.1 Hareket Analizi
- 1.2 Kas Odaklanması ve Hedefleri
- 1.3 Amaçlar ve İpuçları

2- Anatomiye Giriş ve Temel Kavramlar

- 2.1 Vücut Sistemlerinin Anatomisi
- 2.2 Temel Anatomik Terimler ve Konumlar
- 2.3 Hareketin Anatomisi

3- Egzersiz ve Hareketler

- 3.1 Temel Pilates Egzersizleri
- 3.2 Orta Seviye Pilates Egzersizleri
- 3.3 İleri Seviye Pilates Egzersizleri

2

Anatomiye Giriş ve Kavramlar

SWAN DIVE EGZERSİZİ

Öncesi: Swan Dive Prep ile başla.

Swan Dive egzersizine geçmeden önce, Swan Dive Prep hareketiyle sırt ve karın bölgesini hazırlayın. Bu, Swan Dive için gerekli temeli sağlar ve omurganın esnekliğini artırır.

Hedefler ve Faydalar:

Sırt ve kalça ekstansörlerinin kuvvetlenmesi. Gövde stabilizasyonunun ve karın kaslarının aktive edilmesi. Hareketin momentumunu ve akışkanlığını en üst düzeye çıkarmak. Vücudun yay şeklini baştan sona korumak.

Odaklanılacak Ana Kas Grupları:

Sırt Ekstensörleri:

Sırtın üst kısmını kuvvetlendirir ve hareketin yükselme aşamasında destekler.

Kalça Ekstensörleri:

Kalça ve bacak hareketlerinde güç sağlar.

Hareket ve Uygulama:

Yüzüstü uzanma pozisyonunda başlayın, elleriniz omuzlarınızın altında ve dirsekleriniz mata bastırılmış olmalıdır.

Hareketin Başlangıcı:

Nefes verirken bedeninizi mata doğru indirin, kollarınızı omuz hizasında öne doğru uzatın ve bacaklarınızı tavana doğru kaldırın.

Yükselme:

Nefes alırken, gövdenizi yukarı kaldırın, bacaklarınızı indirin ve kollarınızı tavana doğru uzatın.

Dönüş:

Nefes verirken vücudunuzu mata doğru indirin, ellerinizi alnınızın altına koyun ve bacaklarınızı tekrar tavana doğru kaldırın.

Uygulama İpuçları:

Hareketi yaparken, gövde stabilizasyonunu koruyun ve karın kaslarınızı harekete geçirin. Vücudunuzun yay şeklini baştan sona koruyun ve hareketin akışkanlığını sağlayın. Dirsekleri mata bastırarak ve kolları düzleştirerek sırtınızı güçlü bir şekilde kullanın. Kemerli pozisyona geri kaldırırken, vücudun yanlarından sıkın ve kontrolü koruyun.

1



2



3



4



5



6



7



8

