



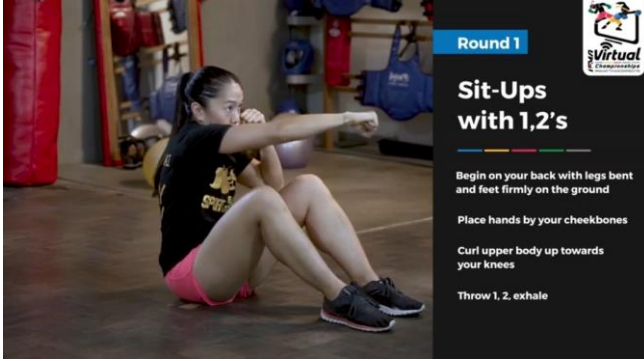
MAX FIT

VIDEOLARIN TÜRKÇE ANLATIMLARI

Ön Eleme Maçı Egzersizleri -18 Gençler,Seniors&Masters

Raund 1

VIDEO IZLE



- Bacaklarınız bükülmüş ve ayaklarınız yere sıkıca basar şekilde sırt üstü durun
 - Ellerinizi elmacık kemiklerinize yerleştirin
 - Üst bedeninizi dizlerinize doğru kıvrın
- *Her kalkışta karşıya doğru sırayla sol (1) ve sağ (2) yumruğunuzu atın

Raund 2

VIDEO IZLE



- Ayakta dururken, çömelin ve ellerinizi ayakların hemen dışına önünüzdeki yere koyun
- Her iki ayağınızı da plank pozisyonuna geri getirerek geriye doğru atın.
- Şınav çekin – göğsünüz yerden 1 inç (2,54 cm) yüksekliğinde olmalıdır . Ayrıca dizlerinizi yere yerleştirebilirsiniz, bu şınavı daha da kolaylaştırır.
- Plank pozisyonuna geri dönün.
- Tam şınav = 2 puan
- Dizlerden yardım alınarak yapılan şınav = 1 puan
- Ayakları ellere doğru getirerek zıpla.
- Hızlı bir şekilde havaya atlayın, kolları düz bir şekilde havaya doğru kaldırın ve yumuşak bir şekilde geri inin.

Raund 3

VIDEO IZLE

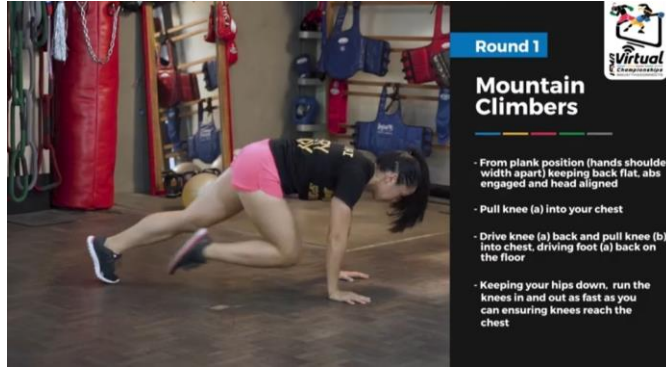


- Raundun yarısına kadar çok sayıda Sağ Tekme atın.
- Raundun geri kalanı için çok sayıda Sol Tekme atın.
- Bacak mümkün olduğunca düz olmalı ve sporcunun göbek deliğini geçmelidir.

Çeyrek Final Maç Egzersizleri -18 Gençler,Seniors&Masters

Raund 1

VIDEO IZLE



- Plank pozisyonundan (eller omuz genişliğinde ayrı) sırtınızı düz tutun, karın kaslarınızı kasın ve kafanızı hizalı tutun.
- Birinci dizinizi (a) göğsünüze doğru çekin.
- Birinci dizi (a) geri çekin ve ikinci dizinizi (b) göğsünüze doğru çekin, birinci ayağı (a) yere doğru geri çekin.
- Kalçalarınızı aşağıda tutarak, dizlerinizin göğsünüze ulaşmasını sağlamak için dizlerinizi olabildiğince hızlı bir şekilde içeri ve dışarı doğru çalıştırın.

Raund 2

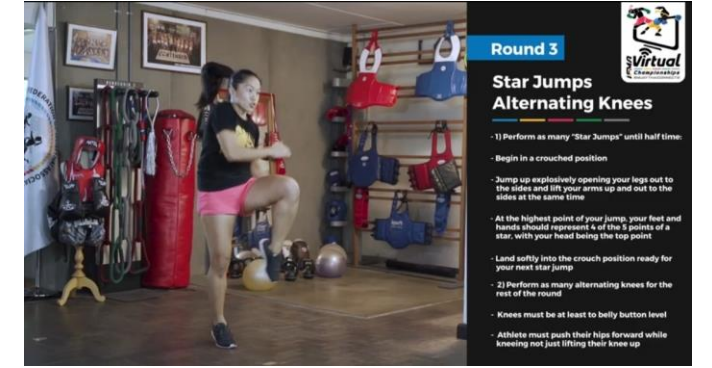
VIDEO IZLE



- Karın kaslarını oturma pozisyonundan kalkma pozisyonuna kıvrır, ardından 1. ve 2. yumruğunu sırayla karşıya doğru at.
- Elleri kullanmadan kalkmak= 2 puan olarak sayılır.
- Bir eli kullanarak kalkmak = 1 puan olarak sayılır.
- Her iki eli kullanılarak kalkmak = 0,5 puan olarak sayılır

Raund 3

VIDEO IZLE

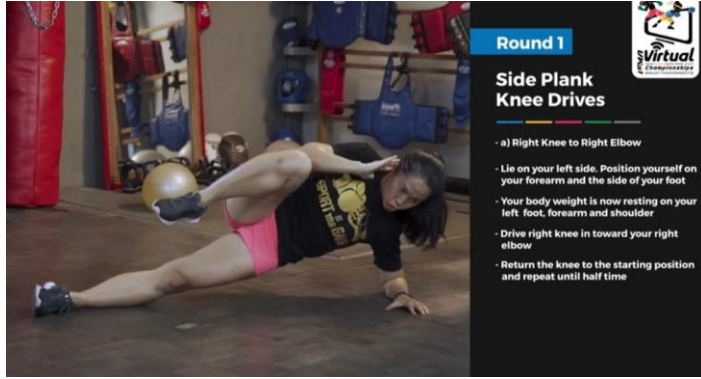


- 1)Raundun yarısına kadar yapabildiğiniz kadar Star Jump yapın.
 - Squat pozisyonundan başlayın.
 - Bacaklarınızı yanlara doğru açarak hızla zıplayın ve aynı anda kollarınızı yukarı ve dışarı doğru kaldırın.
 - Atlayışınızın en yüksek noktasında, ayaklarınız ve elleriniz bir yıldızın 5 noktasından 4'ünü temsil etmeli, başınız en üst nokta olmalıdır.
 - Bir sonraki Star Jump hareketine hazır olmak için yumuşak bir şekilde çömelme pozisyonuna inin.
- 2) Raundun geri kalanında sırayla dizlerinizi yukarı doğru çekin.
 - Dizler en az göbek deliği seviyesinde gelmelidir.
 - Sporcu dizlerini yukarı kaldırırken sadece dizlerini yukarı kaldırmakla kalmamalı ayrıca kalçasını öne doğru itmeli.

Yarı Final Maç Egzersizleri -18 Gençler,Seniors&Masters

Raund 1

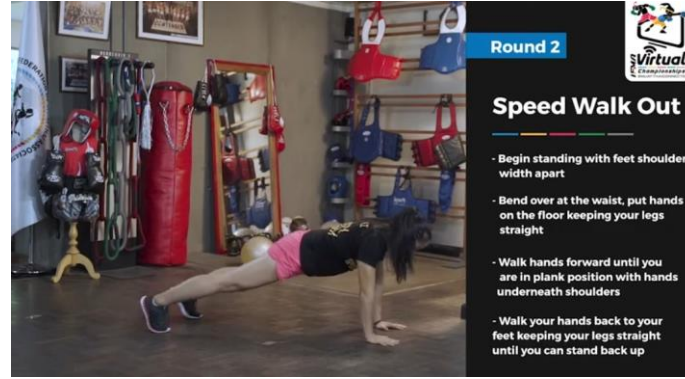
VIDEO IZLE



- a) Sağ diz sağ dirseğe
- Sol tarafınızda uzanın. Kendinizi ön kolunuza ve ayağınızın yan tarafına yerleştirin.- Vücut ağırlığınız artık sol ayağınıza, ön kolunuza ve omzunuza dayanıyor.
 - Sağ dizinizi sağ dirseğinize doğru çekin.
 - Dizinizi başlangıç pozisyonuna getirin ve raundun yarısına kadar hareketi tekrarlayın.
 - Tam puan alabilmek için dizinizin göbek deliğine ulaşması gerekir.
- b) Sağ tarafınıza dönün ve raundun geri kalanında aynı hareketi tekrarlayın.

Raund 2

VIDEO IZLE



- Ayakları omuz genişliğinde açarak başlayın.
- Belden eğil, ellerini yere koy ve bacaklarını düz tut.
- Elleriniz omuzların altında plank konuma gelene kadar ellerinizle öne doğru yürüyün.
- Geri ayağa kalkabilene kadar ellerinizle ayaklarınıza doğru yürüyün.

Raund 3

VIDEO IZLE

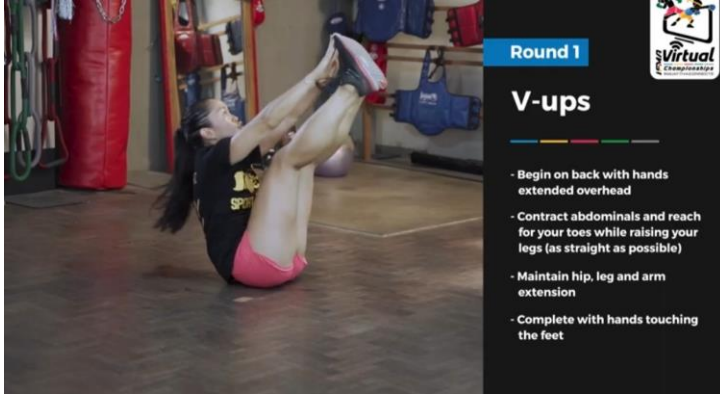


- Squat yaparken bacaklar en az 90 derece olmalıdır.
 - Tam puan almak için
1. Sporcu dizlerini yukarı kaldırırken sadece dizlerini yukarı kaldırmakla kalmamalı ayrıca kalçasını öne doğru itmeli.
 2. Dizler en az göbek deliği seviyesinde olmalıdır.
 3. Squat yaparken bacaklar en az 90 derece olmalıdır.

Final Maç Egzersizleri -18 Gençler,Seniors&Masters

Raund 1

VIDEO IZLE



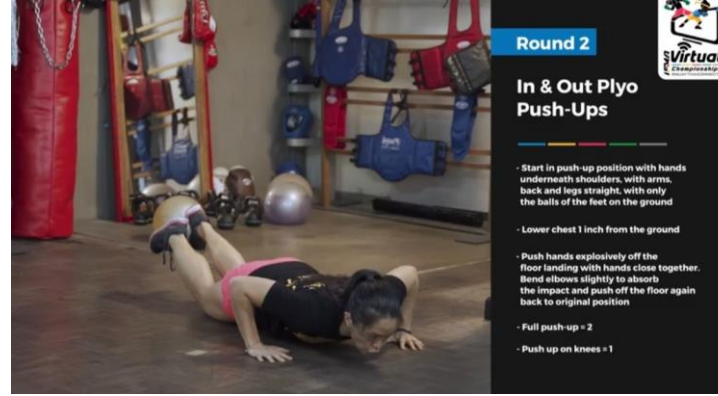
Round 1 V-ups

- Begin on back with hands extended overhead
- Contract abdominals and reach for your toes while raising your legs (as straight as possible)
- Maintain hip, leg and arm extension
- Complete with hands touching the feet

- Ellerinizi arkadan havaya doğru uzatarak başlayın.
- Karın kaslarınızı kasıp bacaklarınızı kaldırırken ayak parmaklarınıza ulaşın (olabildiği kadar düz bir şekilde).
- Kalça, bacak ve kol konumunu? koruyun.
- Ellerinizle ayaklarınıza dokunarak egzersizi tamamlayın.

Raund 2

VIDEO IZLE



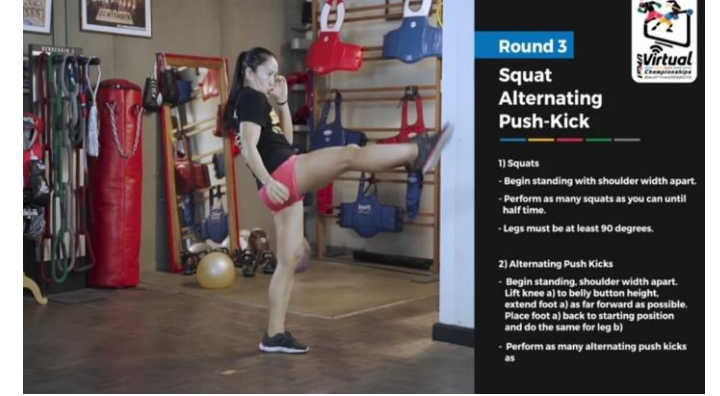
Round 2 In & Out Plyo Push-Ups

- Start in push-up position with hands underneath shoulders, with arms, back and legs straight, with only the balls of the feet on the ground
- Lower chest 1 inch from the ground
- Push hands explosively off the floor landing with hands close together. Bend elbows slightly to absorb the impact and push off the floor again back to original position
- Full push-up = 2
- Push up on knees = 1

- Ellerin kollar ile omzun altında , sırt ve bacakların düz, ayak topuğunun yerde olduğu bir şınav pozisyonu ile başlayın.
- Göğsünüz yerden 1 inç (2,54 cm) yüksekliğinde olmalıdır.
- Elleri birbirine yakın bir şekilde yere inerken elleri hızlı bir şekilde itin. Darbeyi engellemek için dirsekleri hafifçe bükün ve yerden tekrar orijinal konuma dönün.
- Tam şınav = 2 puan
- Dizlerden yardım alınarak yapılan şınav = 1 puan

Raund 3

VIDEO IZLE



Round 3 Squat Alternating Push-Kick

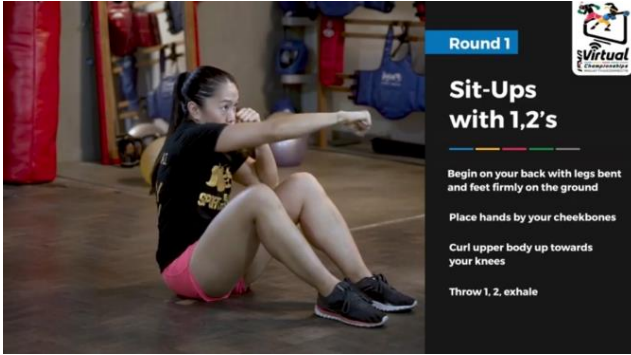
- 1) Squats
 - Begin standing with shoulder width apart.
 - Perform as many squats as you can until half time.
 - Legs must be at least 90 degrees.
- 2) Alternating Push Kicks
 - Begin standing, shoulder width apart. Lift knee a) to belly button height, extend foot a) as far forward as possible. Place foot a) back to starting position and do the same for leg b)
 - Perform as many alternating push kicks as

- 1) Squatlar
 - Ayaklarınızı omuz genişliğinde açarak başlayın.
 - Raundun yarısına kadar yapabildiğiniz kadar squat yapın.
 - Bacaklar en az 90 derece olmalıdır.
 - 2) Alternating Push Kicks
 - Ayaklarınızı omuz genişliğinde açarak başlayın. Sağ/Sol(a) dizinizi göbek deliğine kadar kaldırın. Sağ/Sol(a) ayağınızı mümkün olduğunca öne doğru uzatın. Sağ/Sol (a) ayağınızı başlangıç pozisyonuna getirin ve diğer bacak (b) için de aynısını yapın.
- ** (A sağ taraf ise B sol taraf olarak değerlendirilmelidir.)
(İlk hangi taraf ile başlanacağı sporcuya bırakılmıştır)
- Yapabildiğiniz kadar Alternating Push Kick hareketini yapın.

Ön Eleme Maç Egzersizleri -10' dan -16'ya kadar Gençler

Raund 1

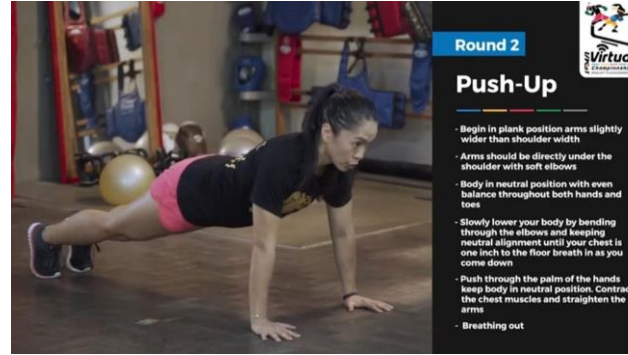
VIDEO IZLE



- Bacaklarınız bükülmüş ve ayaklarınız yere sıkıca basar şekilde sırt üstü durun
 - Ellerinizi elmacık kemiklerinize yerleştirin
 - Üst bedeninizi dizlerinize doğru kıvrın
- *Her kalkışta karşıya doğru sırayla sol (1) ve sağ (2) yumruğunuzu atın

Raund 2

VIDEO IZLE



- Omuz pozisyonundan biraz daha geniş pozisyonda olan kollarla başlayın.
- Kollar doğrudan omuz genişliğinde olmalıdır.
- Vücut nötr pozisyonda ve vücut dengesi hem el hem de ayaklarda eşit şekilde sağlanmalı.
- Dirseklerinizi bükün, vücudunuzu yere indirirken nötr hizalamayı koruyun ve vücudunuzu yavaşça yere indirin.(Göğsünüz yerden 1 inç (2,54 cm) yüksekliğinde olmalıdır.)
- Ellerinizi avuç içinden itin, vücudu nötr konumda tutun. Göğüs kaslarını kasın ve kolları düzeltin.
- Nefes verin

Raund 3

VIDEO IZLE

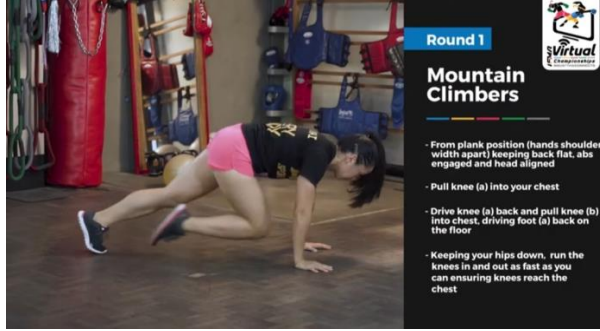


- Raundun yarısına kadar çok sayıda Sağ Tekme atın.
- Raundun geri kalanı için çok sayıda Sol Tekme atın.
- Bacak mümkün olduğunca düz olmalı ve sporcunun göbek deliğini geçmelidir.

Çeyrek Final Maç Egzersizleri -10' dan -16'ya kadar Gençler

Raund 1

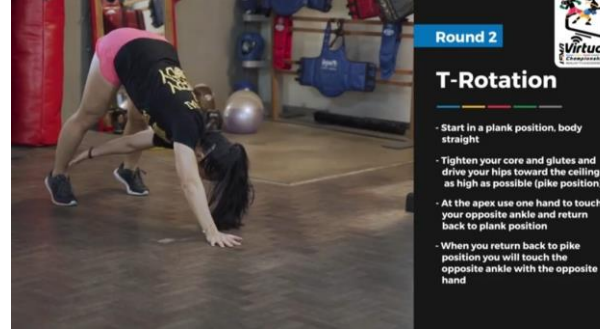
VIDEO IZLE



- Plank pozisyonundan (eller omuz genişliğinde ayrı) sırtınızı düz tutun, karın kaslarınızı kasın ve kafanızı hizalı tutun.
- Birinci dizinizi (a) göğsünüze doğru çekin.
- Birinci dizi (a) geri çekin ve ikinci dizinizi (b) göğsünüze doğru çekin, birinci ayağı (a) yere doğru geri çekin.
- Kalçalarınızı aşağıda tutarak, dizlerinizin göğsünüze ulaşmasını sağlamak için dizlerinizi olabildiğince hızlı bir şekilde içeri ve dışarı doğru çalıştırın.

Raund 2

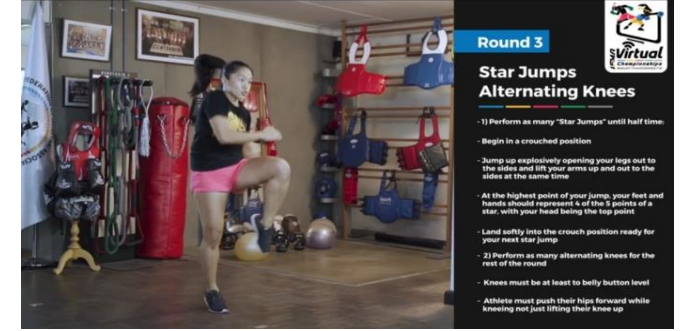
VIDEO IZLE



- Plank pozisyonunda başlayın, vücut düz
- Vücudunuzu ve kalçalarınızı kasın ve kalçalarınızı mümkün olduğunca yüksek mesafeye doğru kaldırın (turna pozisyonu)
- Apekte? bir elinizi kullanarak ayak bileğinize dokununuz ve plank pozisyonuna geri dönün
- Turna pozisyonuna döndüğünüzde ilk hareketi diğer taraf ile tekrarlayın.

Raund 3

VIDEO IZLE

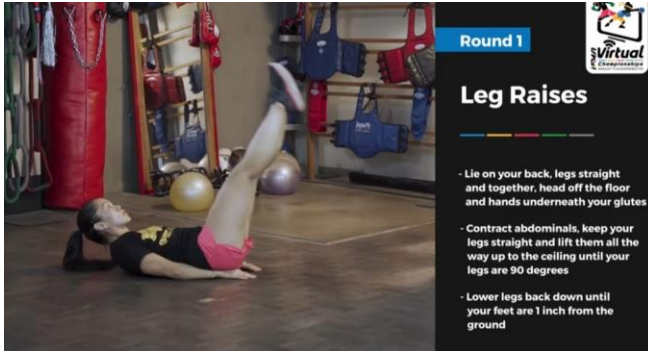


- 1) Raundun yarısına kadar yapabildiğiniz kadar Star Jump yapın.
 - Squat pozisyonundan başlayın.
 - Bacaklarınızı yanlara doğru açarak hızlı zıplayınız ve aynı anda kollarınızı yukarı ve dışarı doğru kaldırın.
 - Atlayışınızın en yüksek noktasında, ayaklarınız ve elleriniz bir yıldızın 5 noktasından 4'ünü temsil etmeli, başınız en üst nokta olmalıdır.
 - Bir sonraki Star Jump hareketine hazır olmak için yumuşak bir şekilde çömelme pozisyonuna inin.
- 2) Raundun geri kalanında sırayla dizlerinizi yukarı doğru çekin.
 - Dizler en az göbek deliği seviyesinde gelmelidir.
 - Sporcu dizlerini yukarı kaldırırken sadece dizlerini yukarı kaldırmakla kalmamalı ayrıca kalçasını öne doğru itmeli.

Yarı Final Maç Egzersizleri -10' dan -16'ya kadar Gençler

Raund 1

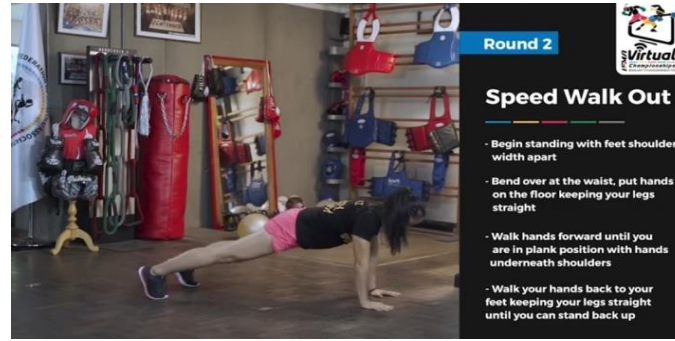
VIDEO IZLE



- Sırt üstü yat, bacaklar düz ve bitişik, baş yerden yukarda ve eller kalçanın altında.
- Karın kaslarını kasın, bacaklarınızı düz tutun ve bacaklarınız 90 derece olana kadar tavana kadar kaldırın.
- arınızrınız yerden 1 inç (2,54 cm) mesafede olana kadar bacaklarınızı aşağı indirin.

Raund 2

VIDEO IZLE



- Ayakları omuz genişliğinde açarak başlayın.
- Belden eğil, ellerini yere koy ve bacaklarını düz tut.
- Elleriniz omuzların altında plank konuma gelene kadar ellerinizle öne doğru yürüyün.
- Geri ayağa kalkabilene kadar ellerinizle ayaklarınıza doğru yürüyün.

Raund 3

VIDEO IZLE

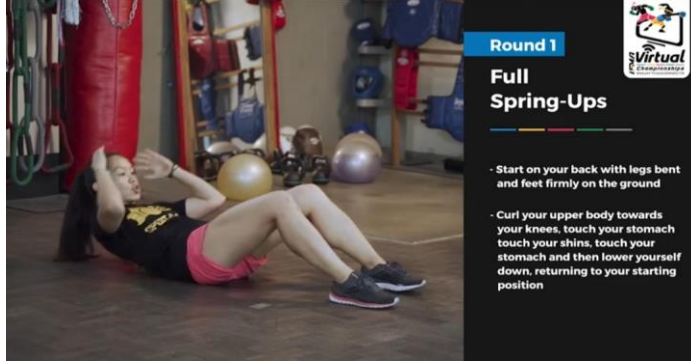


- Bacakları en az 90 derece bükerek squat yapın.
- Ayaktayken bir push-kick atın , kalçanızı kaldırın ve daha sonra ayak topuğunuzu mümkün olduğunca ileri uzatın.
- Her squattan sonra Alternate Push-Kicking (Sıralı tekme) yapın.

Final Maç Egzersizleri -10' dan -16'ya kadar Gençler

Raund 1

VIDEO IZLE



- Bacaklarınız bükülmüş ve ayaklarınız yere sıkıca basar şekilde sırt üstü durun.
- Üst vücudunuzu dizlerinize doğru kıvrın, karnınıza dokununuz, bacaklarınıza dokununuz daha sonra tekrar karnınıza dokununuz ve başlangıç pozisyonunuza dönerek vücudunuzu yere indirin.

Raund 2

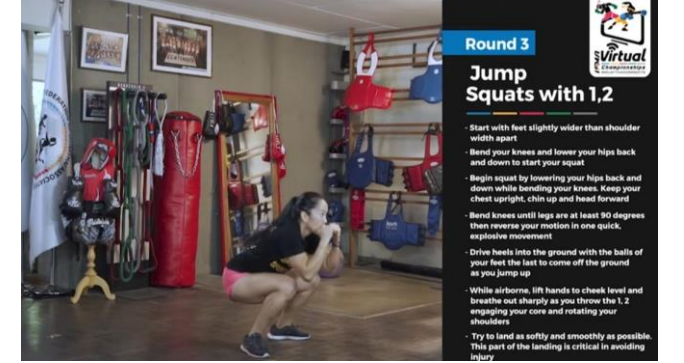
VIDEO IZLE



- Ayakta dururken, çömelin ve ellerinizi ayakların hemen dışına önünüzdeki yere koyun
- Her iki ayağınızı da plank pozisyonuna geri getirerek geriye doğru atın.
- Şınav çekin – göğsünüz yerden 1 inç (2,54 cm) yüksekliğinde olmalıdır . Ayrıca dizlerinizi yere yerleştirebilirsiniz, bu şınavı daha da kolaylaştırır.
- Plank pozisyonuna geri dönün.
- Tam şınav = 2 puan
- Dizlerden yardım alınarak yapılan şınav = 1 puan
- Ayakları ellere doğru getirerek zıpla.
- Hızlı bir şekilde havaya atlayın, kolları düz bir şekilde havaya doğru kaldırın ve yumuşak bir şekilde geri inin.

Raund 3

VIDEO IZLE



- Ayaklarınızı omuz genişliğinden biraz daha geniş yaparak başlayın.
- Dizlerinizi bükün ve çöelmeye başlamak için kalçalarınızı geriye ve aşağıya doğru indirin.
- Dizlerinizi bükerken kalçalarınızı geriye ve aşağıya doğru indirerek çöelmeye başlayın. Göğsünüzü dik tutun, çeneniz yukarı ve öne doğru baksın.
- Bacaklar en az 90 derece olana kadar dizleri bükün, ardından hareketinizi hızlı bir hareketle tersine çevirin.
- Rkenlanırken, ellerinizi yanak hizasına kaldırın ve 1. ve 2. yumruğunuzu atarken ve omuzlarınızı döndürürken keskin bir nefes alın.
- Mümkün olduğunca yumuşak ve sorunsuz bir şekilde inmeye çalışın. İnişin bu kısmı yaralanmayı önlemede çok önemlidir.



#MUAYTHAICONNECTS
ONE WORLD
ONE MUAYTHAI