

Sakura
DÖNÜŞÜM MERKEZİ

Pilates Nedir?

**Pilates
çeşitleri**

**Pilatesin
faydaları**

**Pilates
hangi
kasları
çalıştırır**

Pilates

Erkek Pilates Yapar mı?



SAKURA DÖNÜŞÜM MERKEZİ

Kişisel Gelişim Merkezi

YOGA-MEDİTASYON-PİLATES-MÜZİK-DANS-YAZARLIK ATÖLYESİ-SANAT ATÖLYESİ-SPOR-SAĞLIKLI YAŞAM-SAĞLIKLI BESLENME-GLUTENSİZ GIDA-KİŞİSEL GELİŞİM-ASTROLOJİ-ZİHİN HARİTALAMA-HAFIZA TEKNİKLERİ-HIZLI OKUMA TEKNİKLERİ-ROMAN ATÖLYESİ-FELSEFE KULÜBÜ-KİTAP KULÜBÜ-TUR-GEZİ-DUYGUSAL ARINMA-AİLE DİZİMİ-TURLAR-ÇOCUK YOGASI-GENÇLİK YOGASI-KUNDALİNİ YOGA-HATHA YOGA-YİN YOGA-ARINMA-YOGA UZMANLIK PROGRAMI-THETA HEALING-KİTAP-YAYINCILIK-KAMPANYALAR-DÜKKÂN-YOGA ASKESUARLARI-PİLATES AKSESUARLARI-MAT-BOLSTER-MİNDER-YASTIK-GİYİM-

Genel Koordinatör
Saadet Sözen



Bağdat Cad.
Süleyman Tevfik Sk. Hoş Seda Apt. No: 6/1
Suadiye/Kadıköy-İSTANBUL
0532 366 66 08

www.sakuradonusummerkezi.com



İÇİNDEKİLER

KONU	SAYFA NO
PİLATES NEDİR?	4
PİLATESİN TARİHÇESİ	5
PİLATES ÇEŞİTLERİ	6
PİLATES PRENSİPLERİ	11
PİLATESİN FAYDALARI	12
PİLATESİN YAPILIŞ YÖNTEMLERİ	14
PİLATES HANGİ KASLARI ÇALIŞTIRIR?	15
ERKEK PİLATES YAPAR MI?	16

Pilates Nedir?

Pilates Nedir?

Pilates, Joseph Pilates tarafından kasları güçlendirmek, esnekliği arttırmak ve vücudun genel sağlığını iyileştirmek amacıyla geliştirilmiş bir egzersiz sistemidir.

Egzersizler minder üzerinde ya da özel olarak dizayn edilmiş aletlerle yapılır.

Pilates sistemi vücudun her bölümünü çalıştırmaya yönelik farklı aktivitelere uygun egzersizler içerir.

20. yüzyılın başlarında ortaya çıkan pilates, kendi döneminin ilerisinde bir sistemdi ve 21. yüzyılın modern insanları tarafından büyük ilgi gördü.

A.B.D'de günümüzde yaklaşık 10 milyon kişi pilates yapmakta ve bu sayı her geçen sene daha da artmaktadır.



Bir sporun ne kadar sürede etki edeceği kişiden kişiye değişmekle birlikte pilatesin çok yönlü ve yoğun bir spor olması nedeniyle etki süresi düşüktür.

Pilateste ilk demo dersten çıktıktan sonra dahi farklı hissetmeye başlarsınız.

Daha iyi nefes alır, daha dik durduğunuz hissedersiniz. Çünkü pilates en temelde vücudu eğitme, doğru bir vücuda kavuşma çalışmasıdır. Bu sayede kişi ne kadar iyi bir beslenme ile pilatesi bir araya getirirse etki süresi o kadar azalır.

Pilateste 10 ders sonra farkı hissedersiniz,

20 ders sonra farkı görürsünüz,

30 ders sonra ise artık yepyeni bir kişi olarak hayatınıza devam edersiniz.

Pilates'in bu şekilde anlattığı pilates kilo verme, sağlıklı bir hayata merhaba deme, fiziksel ve mental olarak rahatlama konusunda oldukça etkilidir.

Pilatesin Tarihçesi

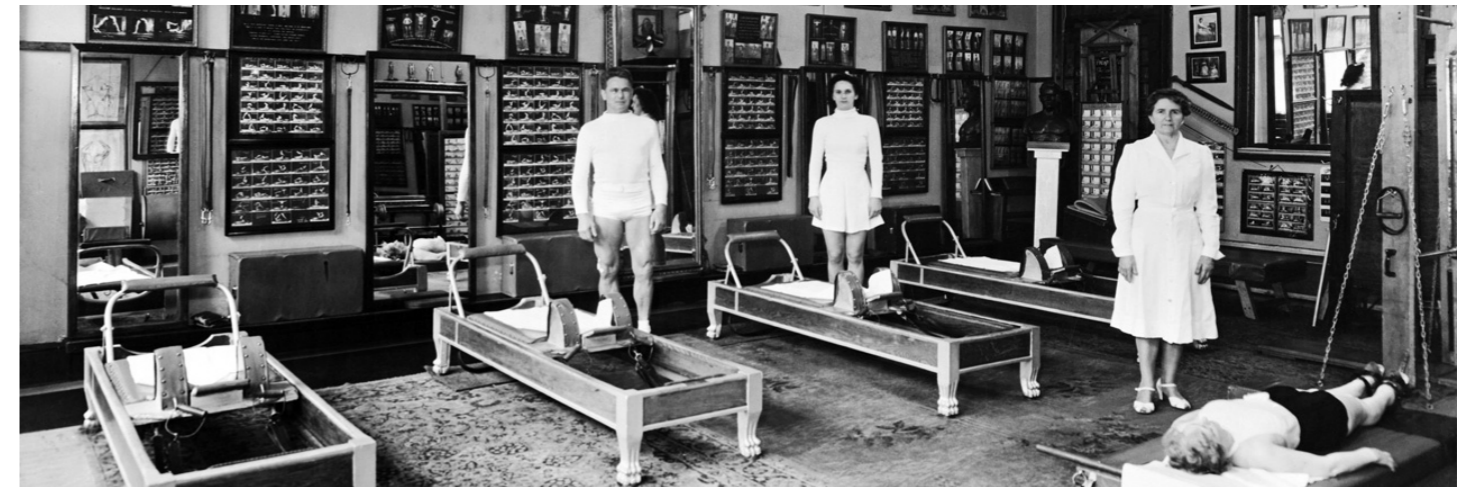
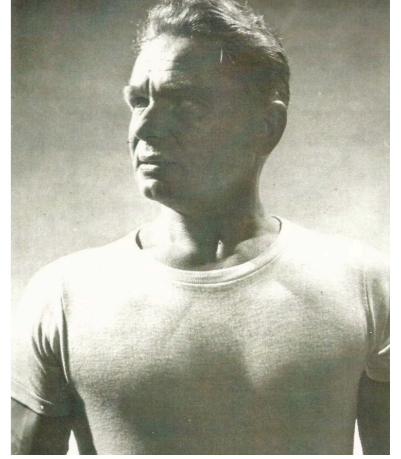
Joseph Hubertus Pilates,1880'li yıllarda Almanya'da doğdu. Çocukluğunda ateşli romatizma, astım, raşitizm geçirdi ve solunum sistemi problemi vardı. Kendi sağlık durumunu iyileştirmek için vücut ve zihnini kuvvetlendirici bir yol izlemeye başladı. Bu hedefine ulaşmaya çalışırken yoga ve zen meditasyonunu keşfederek eskrim, boks, güreş ve cimnastik ile uğraştı.

20. yüzyıla girerken Almanya bu keşifler için uygun tüm olanaklara sahipti; birçok fizyolog, dansçı ve hareket bilimci burada çalışmalarını devam ettiriyordu.

1. Dünya Savaşı başladığı sıralarda Joe boksör olarak İngiltere'deydi. Savaş esnasında Lanchester yakınlarında bir enterne kampında gözaltına alındı ve savaş süresince burada tutuldu. Kampta olduğu sürece sürgün edilen kişilere hergün egzersiz yaptırdı.

Joe'nun söylediğine göre 1918-1919 yılları arasındaki grip salgınında onun egzersiz programına katılıp, rejim programını takip edenlerin hiçbiri bu salgından etkilenmedi. Joe'nun bu başarısını fark eden kamp sorumlusu onu Isle Of Man'deki hastaneye atadı. Sorumlu olduğu 30 hastaya hergün egzersiz yaptırdı.

O dönemler batı tıbbının yeni başladığı zamanlardı; morfin ve ameliyat dışında hastalara uygulanabilecek tedavi yöntemi neredeyse yok gibiydi.



Joe'nun egzersiz programına katılan hastalar kısa sürede iyileşme göstermeye başladılar ve birçok kişinin ölümüne sebep olan salgın hastalıkların hiçbirine yakalanmadılar.

Düzenli çalışma sonucunda Joe ilk egzersiz aletini oluşturdu; 30 hasta ile hergün çalışmak zordu ve bunun üzerine Joe hasta yataklarına yaylar takarak ilk 'cadiilac'ı oluşturdu. Böylece hastaları Joe'nun gözetiminde kendi kendilerine egzersiz yapmaya başladılar.

Kamp sonrası Almanya'ya geri dönen Joe, nazi polis kuvvetini çalıştırmaya başladı. Ancak Nazilerle çalışmaktan hoşnut olmayan Joe deniz yoluyla ABD'ye gitmeye karar verdi ve bu yolculuğu esnasında da eşi Clara ile tanıştı. Clara hemşireydi ve Joe için doğru partnerdi; çünkü hergün stüdyoda Joe ile birlikte çalışan Clara onun çalıştırmak istemediği kişilerle ilgilenerek ona çok yardımcı oluyordu.

1926'da New York'a taşınan Joe ve Clara 8. caddede New York City Ballet ile aynı binada bir daire kiralayarak ilk pilates stüdyosunu açtılar ve burada Joe'nun kontrolü adını verdiği metodunu uygulamaya başladılar.

Joe hayatı boyunca hastalarıyla ilgilendi ama en büyük etkiyi dans komitesinde çalışan Ted Shawn, Ruth St. Denis, George Balanchine ve daha birçok sakatlık geçiren dansçıyı iyileştirerek yarattı. Joe sürekli yeni egzersiz aletleri üretmeye çalıştı bir mucitti. Reformer, Wunda Chair, Cadillac, Ladder Barrel, Spine Corrector ve daha birçok mükemmel ekipman dizayn etti. Kendi için dizayn ettiği bu ekipmanları daha sonra hastalarına göre modifiye etti. Joe'nun ilk yapmış olduğu ekipmanların birçoğu şu anda hala çalışabilir durumdadır.

Zihin ve beden bütünlüğünü öngören metodunun askeri eğitimlerden ilkokullara çok geniş bir yelpazede tanınmasını isteyen Joe bunu başardı.



Pilates Çeşitleri

Pilates Türü ve Farklılıklar Neden Önemlidir?

Klasik ve Mat Pilates'ten Reformer ve Stott Pilates'e kadar, ustalaşacak egzersizler olduğu kadar farklı Pilates türleri de varmış gibi görünebilir. Fitness dünyasında yeniyseniz veya daha önce hiç denemediğiniz bir antrenmana dalmak istiyorsanız kafa karıştırıcı olabilir.

Tüm bu türler arasındaki fark nedir? Ve hangisini denemelisiniz?

Kendinizi ne tür bir Pilates sınıfında bulursanız bulunun, egzersizlerin tümü nefes alma, kontrol, merkezleme ve akış temel ilkelerine dayanır. Farklılıklar, öncelikle bir mat veya bir reformer makine kullanmak gibi Pilates'i gerçekleştirmenin farklı yollarında yatmaktadır. Pilates'e kendi stillerini ve unsurlarını ekleyen Moira Merrithew ve Mari Winsor dahil olmak üzere birçok etkili Pilates öğretmeni de var.

Seçenekler çok olduğundan, neyi arayacağınızı nasıl bileceğiniz aşağıda açıklanmıştır.

Sizin için doğru olanı seçmenize yardımcı olmak için, işte altı tür Pilates ve her biri hakkında bilmeniz gerekenler.



1. Klasik Pilates (Classical Pilates)

Klasik Pilates, Joseph Pilates'in 1920'lerde yarattığı orijinal sistemi takip eder ve hem mat hem de aparat çalışmasını içerir. Pabon, "Klasik, diğer Pilates türlerinden farklıdır, çünkü bu, egzersizler arasındaki geçişleri içeren geleneksel bir düzende öğrettiğim anlamına gelir" diyor. Bu, bu tür Pilates'i antrenmanlarında yapı ve öngörülebilirlik konusunda başarılı olan uygulayıcılar için iyi kılar.

Klasik pilates ile diğer türler arasındaki bir diğer önemli ayrım dinlenme pozisyonudur. Pieton Fizik Tedavi ve Pilates'in sahibi olan fizyoterapist Christine Pieton, Klasik Pilates'in daha çok posterior pelvik eğime (kalçalar sırtınıza doğru eğilir) ve ayrıca baş, boyun ve omuzlarda birkaç başka duruş tercihine odaklandığını söylüyor.

Mat Pilates



2. Mat Pilates

Yerde ve bir mat üzerinde, genellikle yardımcı alet kullanmadan yapılan pilates çeşididir. En yaygın ve diğerlerine göre kolay olan çeşittir.

Mat Pilates'te egzersizler makine ve ekipman yerine vücudunuz ve bir yoga matı ile yapılır. Mat Pilates çekirdeğinize odaklanır ve sırt ağrısı çekenler için faydalı hale getirir.

3. Reformer Pilates

Bu tür Pilates, mat Pilates'in benzer çekirdek güçlendirici faydalarını sunar, ancak bir reformer, yatak benzeri çerçeveli bir makine, bir platform ve bir dizi yay kullanır. Reformcu üzerindeki egzersizlerin çoğu, mat egzersizleriyle aynıdır, ancak reformcu yaylarının, kayışlarının ve iplerinin ek direnci ile gerçekleştirilir.

Sonuçta, postüral hizalamayı ve koordinasyonu iyileştirme gibi fitness hedeflerini mat Pilates ile yapabileceğinizden daha iyi özelleştirebilirsiniz. Pabon, "Gelişmiş reformcu biçimi, öğrencilerin geçişlerle bir egzersizden diğerine geçmesine olanak tanıyor," diyor. "Bu, sürekli hareket sağlar ve daha fazla kalori yakar."

Mat Pilates'teki hareketler, klasik Pilates sistemindeki mat egzersizlerine dayanmaktadır. Journal of Physical Therapy Science'da Nisan 2014'te yapılan bir araştırma, mat Pilates ve aparat Pilates'i (Reformer Pilates gibi) karşılaştırdı ve mat Pilates uygulayan grubun hem ağırlık seviyesinde hem de dengede daha fazla gelişme gösterdiğini buldu.

Reformcu Pilates dersleri mat sınıflarından daha yoğun olma eğiliminde olduğundan, zaten mat Pilates konusunda bilgili olanlar ve daha fazla kalori yakıp kilo vermek isteyenler için daha iyi bir seçim olabilirler.



Reformer Pilates

4. Çağdaş Pilates (Contemporary Pilates)

Pieton, çağdaş Pilates'in klasik Pilates sisteminden ilham almasına ve buna dayanmasına rağmen, her sınıf, her Pilates eğitmeninin geçtiği okul türüne ve hangi stili öğretmeyi tercih ettiğine bağlı olarak değişir.

"Örneğin, klasik ve çağdaş bir odağa sahip olan ve öğretmenlerin Pilates'i hareket eğitimi için kullanabilmelerini destekleyen Dengeli Vücut programından geçtim," diyor. "Bu aynı zamanda, Pilates eğitimimi müşterilerimle rehabilitasyon ve hareket yeniden eğitimi için kullanan bir fizyoterapist olmam için de yararlı."

Bu egzersizler tipik olarak çağdaş araştırmalara dayanmaktadır. Örneğin Polestar, Polestar Pilates web sitesine göre "Joseph Pilates'in çalışmalarını geliştirmek için biyomekanik, motor öğrenme, iletişim becerileri, mevcut araştırmalardan oluşan kavramlarla şekillendirilen" çağdaş bir yaklaşımdır. Deneyim eğitmenden eğitmene büyük ölçüde değişeceğinden, Pilates'e yeni başlayanlar (veya daha önce başka bir türü denemiş ve hayranı olmayanlar) daha az geleneksel bir şekilde çalışmaya başlamayı daha az korkutucu bulabilir.

Çağdaş Pilates Contemporary Pilates



Stott Pilates

5. Stott Pilates

Profesyonel dansçı Moira Merrithew tarafından geliştirilen, spor hekimliği uzmanları tarafından da onaylanan, STOTT Pilates®, çağdaş, anatomik olarak Joseph Pilates'in orijinal egzersizlerini temel alan pilates metodudur. STOTT Pilates® egzersizleri vücudun esneme, esneklik ve dayanma gücünü, en güvenilir seviyede geliştirmesine katkı sağlar. Bu metottaki egzersizler mat üzerinde yapılabileceği gibi, STOTT Pilates® ekipmanı kullanılarak da yapılabilir.

Stott Pilates'in yaratıcısı balerin Moira Merrithew, başlangıçta boyun yaralanmasından sonra Pilates

eğitimi aldı. Pieton, bu Pilates formunun merkezinde rehabilitasyon uzmanları ve hareket uzmanlarının uzmanlıklarının birleştirilmesi olduğunu söylüyor. Örneğin, her sınıf vücudu hizalamak ve boyun ve sırt basıncını azaltmak için bir ısınma ile başlar.

Bu tür Pilates'i diğerlerinden ayıran bir diğer şey, klasik yöntemin temel prensiplerini alması ve denge topu, köpük rulo ve BOSU gibi aksesuarlar ekleyerek dengesini iyileştirmek isteyen herkes için iyi bir seçim haline getirmesidir. Ve alt omurganın zemine bastırıldığı klasik Pilates'in aksine, Stott Pilates'te alt omurganın doğal eğrisini yerden korursunuz.

6. Winsor Pilates

Ünlü Pilates eğitmeni Mari Winsor, Winsor Pilates yöntemini egzersiz videoları ve bilgilendirici reklamlarla popüler hale getirdi. Winsor Pilates fitness videoları, sonuçları en üst düzeye çıkarmak için belirli, geleneksel olmayan bir sırayla yapılan klasik Pilates egzersizlerinin bir kombinasyonu ile kilo vermeye ve vücudu şekillendirmeye odaklanır. Winsor Pilates, 20 dakikalık antrenmanlarda Hundred, Roll-Up ve Single Leg Circle dahil olmak üzere 13 Pilates mat hareketinden oluşuyor ve yeni başlayanlar ve zamanı az olanlar için ideal hale getiriyor.



Winsor Pilates

7. Klinik Pilates (Clinical Pilates)

Klinik Pilates, Pilates'in Çağdaş formunun alt kümesi olarak düşünülebilir. Bu antrenman türü, mat çalışması, bando veya stüdyo ekipmanı gibi aksesuarlar içerir. Klinik Pilates daha çok dengeleyici kaslara ve bel ağrısına odaklanır. Yönlü tercihler ve fonksiyonel tanılar oluşturmak için dinamik fizyoterapi değerlendirmeleri de gereklidir.

Klinik Pilates, kasları uzatarak ve sıkılaştırarak vücudu germek, güçlendirmek ve dengelemek için tasarlanmış bir egzersiz yöntemidir, bu nedenle günlük aktiviteler sırasında vücuda yardımcı olur. Odak noktası duruş, temel stabilite, denge, kontrol, güç, esneklik ve nefes almaya dayanır. Çeşitli yaralanmaları (sırt, boyun, omuz, kalça, diz ve ayak bileği ağrısı) tedavi etmek için fizyoterapi ile birlikte kullanılır.



Aletli Plates: Cadillac, Chair Barrel, Trapez Table gibi, bu iş için özel olarak üretilmiş ve genellikle spor salonlarında veya fizik tedavi merkezlerinde bulunan aletlerle yapılan, biraz daha üst seviye bir pilates çeşididir.

Yardımcı Aletlerle Plates: En çok ve sık kullanılan alet, muhtemelen pilates topudur. Pilates bandı, pilates çemberi de çok kullanılan yardımcı aletlerdendir. Matwork ve aletli pilates arasında kalan, orta zorlukta bir seviyedir.

Pilates'in iki temel şekli:

Mat Tabanlı Pilates: Bu, yerçekimi ve kendi vücut ağırlığınızı kullanarak direnç sağlamak amacıyla zeminde yapılan bir dizi egzersizdir. Temel amaç, duruş, denge ve koordinasyonu geliştirmek için vücudunuzun daha derin ve destekleyici kaslarını koşullandırmaktır.

Ekipman Tabanlı Pilates: Bu, pistleri boyunca itip çektiğiniz hareketli bir taşıyıcı olan 'reformer' dahil olmak üzere yaylı dirence karşı çalışan özel ekipmanı içerir. Bazı Pilates formları ağırlıkları (halterler gibi) ve kaslara direnç sağlayan diğer küçük ekipman türlerini içerir.

Pilates Prensipleri

Pilates'in en önemli prensipleri nelerdir?

1. Konsantrasyon
2. Kontrol
3. Merkezleme
4. Akıcı Hareket
5. Kesinlik
6. Nefes
7. Gevşeme

Konsantrasyon: Pilates yaparken hareketlere yoğunlaşmak beden uyum içinde nasıl çalıştığına ve hangi kasları kullanıp ve hangilerinin kullanılmadığına dikkat etmek gerekmektedir. Vücudunuz hareketlerine konsantre olmayı öğrenerek zihinsel olduğu kadar fiziksel kuvvetinizi de geliştireceksiniz.

Kontrol: Pilates metodunda kontrol için bedenin iyi dinlenmesi ve hareketlerin gösterildiği şekilde uygulanması olası sakatlıkların önlenmesi gerekir. Pozisyonların ve sıralamalarının, tam kontrol altında ve tüm detaylara dikkat edilerek yapılması, hareketlerden en iyi sonucun alınmasını sağlayacaktır. Aslen Kontrolü olarak ortaya çıkan Pilatesin bütün vücudunuz üzerinde kontrol kurmakla doğrudan ilişkisi vardır. Yaptığınız her hareketin tamamen bilinçli olması gerekir.

Merkezleme: Pilates metodun'da doğru hareket göbük, bel, ve kalça çevresidir. İç organları ve omurgayı yerinde tutan kas sistemlerini içerir. Merkezleme esnemeyi ve uzamayı sağlar. Bütün hareketler merkezden başlar. Merkez; karın, bel ve kalça çevresidir. İç organları ve omurgayı yerinde tutan kas sistemlerini içerir. Pilates "güç merkezi" olarak bilinen vücudunuzun merkezine yoğunlaşmayı gerektirir. Güç merkezi karın ve pelvik bölge kaslarını içerir ve merkezleme her Pilates hareketi için gereklidir.

Akıcı Hareket: Hareket acele edilmeden her noktadan tek, tek geçerek ama aynı zamanda hiç duraksamayı yapılmamalıdır. Pilates, birbirine bağlı ve devamlı bir hareket akışı içinde yapıldığında doğrudur. Hareketler, acele edilmeden her noktadan tek tek geçerek ama aynı zamanda hiç duraksamayı yapılmamalıdır. Bütün vücut kondisyonu yöntemi olan pilates yaptığınız hareketler arasında bir etkileşim ve ahenk kurarak rutininizden tam fayda elde etmenizi sağlar.

Keskinlik Doğruluk: Hareket belirsizce değil tam yapılmalıdır. Hareketler birbiri ile koordineli olmalıdır. Hareketler belirsizce değil tam yapılmalıdır. Kullanılan tekniğin ve yapılışının doğruluğu inanılmaz sonuçlar elde edilmesini sağlayacaktır. Pilates tekniğinde sonuç detayda gizlidir. Hareketlerinizin keskin olması da kaslarınız üzerinde vücudunuzun farklı kısımlarının ilişkisinin bilincinde olarak tamamen kontrole sahibi olmanızı sağlar.

Nefes: Nefes alıp verme panik olmadan sırtın arkasına ve altına derin nefes alıp bütün nefesi tamamıyla dışarı üfleme yoluyla olmalıdır. Böylece yapılan nefes verme hareketinde kanımızı tamamen temizlemiş oluruz. Pilates, Doğu ve Batı felsefelerini barındıran yoga, dans, dayanıklılık-kuvvet antrenmanlarından ve jimnastikten parçalar taşıyan bir metottur. Joseph Pilates tarafından 1920 yılında zihni ve vücudu ilişkilendirmek, çalıştırmak amacıyla geliştirilmiştir. Nefes, vücutla zihni birleştirir, duygusal ve mental hâli yansıtır. Bazı hareketleri birbirine bağlar ve vücudu sabitler. Yogada olduğu gibi Pilates egzersizleri de nefes alma ve verme arasındaki koordinasyonu içerir ve böylece yaptığınız her hareket nefesinizi etkiler.

500'e yakın kontrollü hareketler içeren egzersiz yöntemi dayanıklılık, esneklik ve kas gelişimi ile vücudun hareket kabiliyeti ve vücut duruşu (posture) geliştirilmektedir. Pilates'in diğer egzersizlerden farkı yöntemi ve uygulama biçimidir. Pilates, zihni vücut hareketlerine, karın-sırt bölgesini geliştirmeye, vücut koordinasyonu kazanmaya odaklanmaktadır.

Pilates'te tüm vücut çalıştırılmaktadır. Karın-sırt (core) bölgesini çalıştıran, omurganın dayanıklılığını arttırmaya ve eklemlerin hareket kabiliyetini geliştirmeye yönelik hareket zincirlerinden oluşur. Özetlemek gerekirse Pilates core bölgesini geliştiren, kasların dayanıklılığını arttıran, vücut duruşunu düzelten mükemmel egzersizleri içerir.

Pilatesin Faydaları

Pilates egzersizlerinin temel amacı zihin-beden bütünlüğünü sağlamaktır. Verimli bir çalışma için her egzersizde nefese ve hareketlerin doğru yapılmasına odaklanılır. Pilates vücudun merkezini (core) güçlendirip, denge ve koordinasyonu artırarak stresi azaltmaktadır. Egzersizler güvenli ve kontrollü yapıldığından her yaş seviyesine uygundur. Pilates vücudumuzu daha iyi tanımamızı sağlar ve faydalarını günlük hayatımızda da hissederiz. Pilates günümüzde fitness kulüplerinde, özel stüdyolarda, rehabilitasyon merkezlerinde ve hastanelerde çeşitli rahatsızlıkları olan insanlardan profesyonel sporculara kadar herkesin sağlığını iyileştirmek için kullanılmaktadır. Pilates, katılımcıların günden güne artmasıyla insanların ihtiyaçları doğrultusunda hareket kabiliyetlerini kolaylaştırmaya devam etmektedir. "İyi postür, tüm vücut mekanizmaları kontrol altında tutulduğu zaman başarılı bir şekilde kazanılabilir." Joseph Pilates "Egzersiz yaparken hareketin doğru şekline konsantre olun. Bunu yapmazsanız hareketin bütün faydalarını kaybedersiniz." Joseph Pilates Pilates yapmak gün içerisinde daha enerjik hissetmenizi sağlar.

Pilates'in yararları nelerdir?

1. Sıkı ve kuvvetli karın kasları sağlar.
2. Kuvvetli ve esnek kaslar oluşturur.
3. Vücut duruşunu destekler.
4. Kas kontrolünü sağlar.
5. Dolaşım sistemini etkileyerek rahatlamayı sağlar.
6. Fiziksel uygunluk düzeyini artırır.
7. Sakatlanma riskini azaltır.
8. Konsantrasyon gücünü artırır.
9. Atletik performansı artırır.
10. Kendine güveni geliştirir.

Pilatesin faydaları saymakla bitmez diyeceğimiz kadar fazladır. Çünkü pilates hareketleri yalnızca bedensel seviyede kalmaz. Aynı zamanda zihinsel gelişimi de destekleyecek şekilde Bir pilates seti yaptığınızda daha ilk günden farkı hissetmeye

Pilatesin faydalarını başlıklarla birlikte sunduğumuzda karşımıza

Kilo vermenize yardımcı olur.

Tabii ki bu başlık ile başlamalıydık. Çünkü pilates ile ilgili sıklıkla şudur: Pilates kilo verir mi? Eğitmenlerin en sık duyduğu olan pilates ile kilo verme konusunda gönül rahatlığıyla söylenilebilir ki pilates kilo vermeye yardımcı olur.

Tıpkı diğer sporlarda da olduğu gibi iyi bir konuda değil aynı zamanda sıkılaşma Omurga problemlerini gidermeyi

Joseph Pilates'in temel nedenle pilates ve aletli pilates hareketleri omurga olabilir hale gelir. Aynı katıldığı için duruşta Esnekliği artırır.

Pilates dersleri iki aşağı ve yukarı düzlemlerde çalışırken aynı

"uzun kas"

Bir sporun yönlü ve dersten

bir

beslenme ile harmanlanmış pilates yalnız kilo verme konusunda da büyük bir destektir. hedefler.

çalışmalarından biri de omurga ve duruş üzerinedir. Bu pilates doğrudan omurga ve duruş üzerine eğilir. Yapılan çevresindeki kasları da güçlendirerek onlara daha iyi destek zamanda karın kasları ve diğer tüm sırt kasları bu çalışmaya iyileşmeler kısa sürede görüşmeye başlanır.

hiçbir zaman için tek bir düzlemde geçmez. Örneğin ağırlık kaldırmak hareketlerin art arda dizildiği şekilde değil tüm yönlerde ve tüm devam edecek şekilde programlanır. Bu sayede vücuttaki tüm kaslar zamanda beden daha az esnek olan bölgeleri de çalışarak esneklemeye başlar. Pilates hareketlerinin yoğunlaştığı kaslar genel olarak bilinen kaslardır. Bu sayede vücut esnemeye alışır.

ne kadar sürede etki edeceği kişiden kişiye değişmekle birlikte pilatesin çok yoğun bir spor olması nedeniyle etki süresi düşüktür. Pilateste ilk demo çıktıktan sonra dahi farklı hissetmeye başlarsınız. Daha iyi nefes alır, daha dik durduğunuz hissedersiniz. Çünkü pilates en temelde vücudu eğitme, doğru bir vücuda kavuşma çalışmasıdır. Bu sayede kişi ne kadar iyi bir beslenme ile pilatesi araya getirirse etki süresi o kadar azalır.

Pilateste 10 ders sonra farkı hissedersiniz, 20 ders sonra farkı görürsünüz, 30 ders sonra ise artık yepyeni bir kişi olarak hayatınıza devam edersiniz. Pilates'in bu şekilde anlattığı pilates kilo verme, sağlıklı bir hayata merhaba deme, fiziksel ve mental olarak rahatlama konusunda oldukça etkilidir.

Sağlık Yönünden Faydaları

- Geliştirilmiş esneklik
- Özellikle karın kaslarınız, bel, kalça ve kalçalarındaki artmış kas kuvveti ve tonu (vücudunuzun 'çekirdek kasları')
- Vücudunuzun her iki tarafında dengeli kas kuvveti
- Sırt ve uzuvların gelişmiş kas kontrolü
- Omurganızın iyileştirilmiş stabilizasyonu
- Geliştirilmiş duruş
- Kas dengesizliklerine bağlı yaralanmaların rehabilitasyonu veya önlenmesi
- Gelişmiş fiziksel koordinasyon ve denge
- Omuz, gevşeme ve üst sırtınızın gevşemesi
- Eklemler ve omurilik yaralanmalarının güvenli rehabilitasyonu
- iskelet sistemi yaralanmalarının önlenmesi
- solunum yoluyla artan akciğer kapasitesi ve dolaşım
- konsantrasyon
- vücut bilinci
- yönetimi ve rahatlama.

kurgulanmıştır. başlarsınız.

şöyle bir liste çıkar.

sorulan bir soru da sorulardan bir tanesi

Kas-
Derin
Gelişmiş
Artan
Stres

Pilates'in Yapılış Yöntemleri

Pilates'in yapılış yöntemleri nelerdir?

1. Aletli (reformer, cadillac, trapeze table)
2. Yer hareketleri (matwork)
3. Yardımcı aletler kullanılarak yapılan pilates (flexband, top, circle, ahşap bloklar vs.)

Pilates her ne kadar ilk bakışta kolay bir spor gibi görünse de aslında hareketlerin yoğunluğu, vücudun direnci, kasların gücüne göre kolaylık ve zorluk seviyesi kişiden kişiye değişkenlik gösterir. Uzun süre spor yapan kişilerin pilateste zorlandığını görebilirsiniz. Çünkü diğer sporlar ile pilatesin çalıştırdığı kas grupları arasında da farklar vardır.

Pilates nasıl yapılır sorusuna cevabımız şu olacaktır: Beden, zihin ve ruhun bir arada "daha iyi"ye ulaşmaya çalışması ile yapılır. Çünkü aletli pilateste de olduğu gibi mat pilates ya da bir diğer deyişle pilateste bu üç element birbirleriyle konuşmalı, birbirleriyle anlaşmalı ve bir bütün haline gelmelidir.

Mat üzerinde yapılan pilateste bir ders boyunca birbirinden farklı amaçlarla hareket yapılır. Bacak, karın, kol ve sırt kaslarını çalıştırmasının yanı sıra dengenin de işin içinde olduğu, bu nedenle merkez kasların mutlaka kuvvetlenmesi gerektiği bir spordur da diyebiliriz. Bunların yanı sıra pilates yaparken dikkat edilmesi gereken birkaç nokta vardır. Bunları da sizin için sıralamak isteriz.



- Pilates yaparken mutlaka ve mutlaka doğru kıyafetlere sahip olduğunuza emin olmalısınız. Çünkü esneme ve yoğun hareketler içeren pilateste kıyafetler vücudunuz için bir engel yaratmamalı.
- Aynı zamanda pilates yapabilmek için gerekli olan temel malzemelerden herhangi bir tanesine de sahip olmalısınız. Bunlardan en bilineni pilates lastiği ya da bir diğer deyişle pilates bandıdır. Ya da internet üzerinden pilates seti olarak da başlayabilirsiniz.

Ancak tıpkı diğer sporlarda olduğu gibi pilates de eğitmenlerle birlikte yapıldığında daha etkili ve doğrudur. Çünkü kendi vücut ağırlığınız ile yaptığınız bu sporda yanlış herhangi bir hareket çok daha uzun süreli ve kalıcı problemlere neden olabilir. Eğitmen ile çalıştığınız ve birebir ders aldığınız durumda eğitmen yalnızca size hareket yaptırmaz, aynı zamanda duruşunuzu kontrol eder, hareketleri doğru yapıp yapmadığınızı daima izleyerek sizi yönlendirir. Evde pilates bu nedenle bazen istenmeyen sonuçlar doğurabilir.

Yerde, minder üzerinde yapılan Pilates egzersizlerine mat çalışması denmektedir. Pilates en iyi yer hareketleriyle (mat work) bilinmektedir; ayrıca, yardım özelliğine, yer çekimi merkezini değiştirmeye, manivela uzunluğunu kısaltmaya ve destek temelini değiştirmeye izin veren yeniden yapılandırılmış jimnastik aparatlarının dizaynı ustacadır. Bunlar Reformer, Cadillac, Chair ve Barrel'dir. Pilates, 500'den fazla egzersiz tasarlamıştır. Öğrencileri, tek bir düzene bağlı olarak vücudu geliştirmek için bu egzersiz listesine, 1500 varyasyon eklemişlerdir.

Pilates egzersizleri sırtüstü, yüzüstü, oturarak, dizüstü, emekleme pozisyonunda, ayakta ve diğer pek çok postürde uygulanabilmektedir. Hareketler tıpkı günlük yaşam aktivitelerimizde olduğu gibi vücudun ilgili bölümünün koordinasyon içinde çalışmasına izin verir.

Joseph Pilates tarafından geliştirilen mat ve cihazlarla yapılan egzersizler, mevcut hareket teorileri ve kanıta dayalı rehabilitasyon prensipleri nedeniyle modifiye edilmiştir. Modifiye Pilates geleneksel yöntemden adapte edilmiş ve basitleştirilmiştir.



Pilates ile Hangi Kasları Çalıştırılır?

Pilates ile hangi kaslar çalıştırılır?

Sabitleyen kaslar: Bunlar içte olan derin kas gruplarıdır. Bedeni yerinde tutarlar. Kontrol merkezleridir. Sabitleyen kaslar kendi içinde üçe ayrılır:

Gövdeyi sabitleyenler: İç karın kasları (transversus, iç ve dış çaprazlar). Transversus abdominis; en derindeki karın kasıdır. Göğüs kafesinin altını ön ve arkadan korse gibi sarar ve iç organları yerinde tutar. Çaprazlar (oblikler); transversusun üzerindedir. Bele şeklini veren ve yanlara eğilebilmeyi sağlayan kaslardır. Parmakları aşağıya ve kalçaya doğru uzattığımızda iç obliklerin şeklini hissedebiliriz. Dış oblikler, iç obliklerin üzerinde zıt yöndedir (X harfi gibi).

Kürek kemiklerini sabitleyenler: Orta sırt kas grupları (alt trapezius, serratus anterior ve rhomboidler). Trapezius; kürek kemiklerini indirir. Rhomboids; küreklerin arasındadır ve kürekleri yerlerinde tutmaya yarar. Serratus anterior; ince ve yayvan bir kastır. Göğüs kafesini içerden yatay olarak kaplar ve kürek kemiklerine bağlar, omuzları sabitler.

Kalça sabitleyenler: Kasıklarımızın arasında top sıkıştırdığımızda hissettiğimiz kaslar ve gluteusun hemen altında "turn out" yaptığımızda hissettiğimiz kaslar.

Hareket kasları: Yüzeydeki kas gruplarıdır. Karın kas grubunun en dıştaki kası rectus femoristir (mekik yaptığımızda şişen kas).



Erkek Pilates Yapar mı?

Pilates zamanında bir erkek tarafından erkekler için geliştirildiği gerçeğidir. Hatta, pilates yönteminin erkek vücut formuna göre tasarlanması bu yöntemin kadınların sağlığına görece erkeklerin sağlığına daha iyi geldiğini söyleyebiliriz.

Pilates Yapan Erkek İçin Pilatesin Faydaları

"Erkekler pilates yapar mı?" sorusunu kendinize sorduğunuzu duyar gibiyiz. Şimdi size bu sorunun cevabını vereceğiz. Pilatesin bir erkek tarafından tasarlanmış olduğundan bahsettik. Çocukluğu sırasında Joseph Pilates çok da sağlıklı değilmiş. Astım, ateşli romatizma ve kemik hastalığı gibi dertlerle uğraşan genç ve azimli Joseph Pilates kendini egzersiz yoluyla fiziksel sağlığını iyileştirecek yollar bulmaya adanmış. Vücut geliştirme ve jimnastikle geçen birçok yıldan sonra gençlik yıllarında Joseph Pilates oldukça muntazam ve anatomik çizimler için model olarak aranan bir vücuda sahip olmuştu ve bunu temelini attığı pilates egzersizlerine de borçluymuştu.

Pilates yaparak öğrenilecek ve kazanılacak birçok şey vardır, peki pilatesi özellikle erkekler için bu kadar iyi yapan nedir?

Batı'da fitness çevresinde popülerlik elde ettikten sonra Pilates özellikle kadınlar arasında oldukça yaygınlaştı. Hamilelik dönemi için de oldukça faydalı olan pilates ününü her ne kadar kadınlara borçlu da olsa erkekler için de en iyi şekilde fayda sağlayabilir. Erkek pilates hareketleri ya da kadın pilates hareketleri şeklinde bir kategori yoktur, bütün hareketler kişiye ve özel durumlarına göre uyarlanır.

İşte size pilatesin erkekler için de harika bir egzersiz tekniği olan özellikleri:

Güçlendirdiği kadar esnek de olmanızı sağlar.

Eklemlerinizin giderek artan hareketleriyle bütünsel esnekliğinizi sağlamak birçok fayda getirir, fakat bunu başarmak için kullanılan geleneksel yöntemler erkeklere hitap etmeyebilir. Yoga gibi egzersizlerde yapılan gerekli esneme hareketleri ve duruşları güç oluşturma bakımından çok bir şey ifade etmeyebilir. Öte yandan pilates hem esneklik hem de güç için eş zamanlı olarak kapasiteyi artıran dinamik ve işlevsel bir yaklaşıma sahiptir.

Vücudunuzu şekillendirir.

Pilates sizin bütün vücudunuza bir güç kazandırır fakat spor salonlarında saatlerce çalışarak sahip olacağınız kocaman kasları kazandırmaz. Fakat, belirli kasları diğerlerinden ayırıp güçlendirmekten ziyade pilates hareketleri bütün vücudunuza bir kuvvet sağlar. Bunun sonucunda da alacağınız pilates dersleri sonrasında daha şekilli bir vücuda sahip olduğunuzu göreceksiniz. Kuvvetinizi ve vücut yapınızı geliştirmek istiyorsanız bir zamanların hasta çocuğunun geliştirdiği ve sonradan anatomik modele dönüşen bu yöntem tam da ihtiyacınız olan şeydir.

Sağlıklı bir zihne sahip olmanızı sağlar.

Joseph Pilates'in fiziksel ve mental sağlığı arasındaki ilişkiye olan inancı bugün pilates derslerinde kullanılan birçok hareketin ilham kaynağı olmuştur. Pilateste konsantrasyon prensibi vücudunuzu dinlemek ve nefes alış verişine yoğunlaşmanın yanısıra bunu dengeleme yolu temelinde kurulmuştur. Bu da pilatese mental dayanıklılık ve sağlığı geliştiren meditasyona yönelik özellikler kazandırmıştır. Birçok erkek için, meditasyon vücut geliştirmek açısından çok da tatmin edici bir yöntem değildir. Bu nedenle pilatesin bir taşla iki kuş vurduğunu söyleyebiliriz.

Erkekler İçin Pilatesle Vücut Şekillendirme

Pilates yöntemi Joseph Pilates tarafından tasarlanan özel hareketlere sahiptir ve bu hareketler çeşitli kas grupları ve eklemler üzerinde çalışır. Bu egzersizlerin güzelliği ise faydalarından hiçbir şey kaybetmeden değiştirilebilir olmalarıdır. Sakura Dönüşüm Merkezi üzerinden bulacağınız eğitmeninizle birkaç ders sonrasında pilates hakkında

daha çok bilgi öğrenebilirsiniz ve artık hangi hareketin isminin ne olduğunu kolayca çıkarabilirsiniz. Aynı zamanda bu spora başlamadan önce en yaygın kullanılan ekipmanlardan da haberdar olmanız önemlidir.

İşte pilates derslerinizde ya da online pilates videolarında görmemiz olası ve evde de yapabileceğiniz bazı hareketler:

Supine Twist Hareketi

Bu egzersiz karın kaslarını çalıştırır ve omurga için oldukça faydalıdır. Pilates matı üzerinde sırt üstü uzanın. Kollarınızı avuçlarınız yukarıya bakacak şekilde iki yanınızda esnetin, sonrasında sizlerinizi kırın ve kalça hizasında ayaklarınızla birlikte kaldırın. Dizlerinizi yavaşça vücudunuzun bir tarafında doğru hareket ettirin (sırtınız pilates matının üzerinde düz kalmalı) daha sonra normal haline getirin. Diğer tarafınızdan da bu hareketi tekrar edin. Bu egzersizi yaptıkça karın kaslarınızda bir yanma hissedeceksiniz. Zorluğu artırmak için bacaklarınızı düzleştirin.

Back Extension (Ters mekik) Hareketi

Hareketi uygulamak için yüzüstü yere uzanmanız gerekmektedir. Ellerinizi arkada birleştirin ve gövdenizi geriye doğru yerden kaldırın. Bu sırada ayaklarınızı yerden kaldırmamaya dikkat edin. Alt sırt kaslarını güçlendirdiği gibi duruşu da düzelden bu hareket herkesin oldukça aşına olduğu bir egzersizdir. Pilates sayesinde bu tarz vücut hareketlerini daha az yorularak yapmanız mümkündür.

Side Plank Hareketi

Bu da büyük ihtimalle aşına olduğunuz pilates hareketlerinden birisidir. Side plank hareketi karın kaslarıyla birlikte sırt kasları için de oldukça faydalıdır. Bacaklarınız dik ve ön kolunuz vücudunuza dik olacak şekilde pilates matı üzerinde yan yatın. Karın kaslarınızı içinize çektiğiniz esnada yerden yavaşça kalkın, ayaklarınız ve ön kolunuz üzerinde dengede kalmanız önemli. Bu pozisyonda bir süre kaldıktan sonra başlangıç pozisyonunuza dönün. Pilates erkek ya da kadın içindir şeklinde bir kural yoktur. "Erkek pilates yapar mı?" sorunuza yeterli bir cevap aldığınızı düşünüyorsanız Sakura Dönüşüm Merkezi aracılığıyla size en uygun eğitmenle tanışın ve siz de bu harika yöntem sayesinde sağlıklı bir yaşamın kapılarını aralayın!



**TEMMUZ
DERS PROGRAMI**

PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA	CUMARTESİ



Sakura Dönüşüm Merkezi



Bağdat Cad.
Süleyman Tevfik Sk. Hoşseda Apt. No: 6/1
Suadiye/Kadıköy
İSTANBUL

0532 366 66 08

