



REFORMER

REFORMER
Çalışma Kitabını
Kullanma



Yazar: Nilay Zerrin Bektaş Mentor - Master Pilates Eğitmeni

İÇİNDEKİLER

- 1- Pilates'te Yaylar ve Direnç Ayarlarının Önemi
 - 2- Yansal Nefes ve Diyaframın Kullanımı
 - 3- Pelvis Bölgesindeki Kasların Rolü ve İşlevleri
 - 4- Pilates'te Bireysellik Prensibi: Her Bireye Özel Yaklaşım
 - 5- Antrenmanın Temel Prensipleri: Egzersiz Bilimi ile Pilates'in Entegrasyonu
 - 6- Pilates Eğitiminde Güvenlik Önceliklerimiz
 - 7- İnsan Vücudunda Ağırlık Merkezinin Dinamikleri ve Fiziksel Performans Üzerine Etkileri
 - 8- İnsan Vücudundaki Eklem Çeşitleri ve Hareket Mekanizmaları
 - 9- Pilates Eğitiminde İpucu Verme, Görselleştirme ve Dokunsal Yönlendirme Teknikleri
 - 10- Pilates Eğitmeni İçin Başarılı Ders Planlama Kılavuzu
 - 11- Yaygın Yanlış Duruş Örnekleri ve Düzeltmeleri
 - 12- İdeal Duruş Hizasının ve Düzeltmenin Önemi
 - 13- Eğitmen Olmak ve Sınıfı Yönetmek
 - 14- Reformer Pratiğinde Yay Ayarlarının Önemi
 - 15- Tüm Eğitimlerimiz
-

1

Pilates'te Yaylar ve Direnç Ayarlarının Önemi

1



2



3



4



5



6



7



8





ABDOMINAL WORK - INTERMEDIATE ABDOMINALS WITH LEGS IN STRAPS: DOUBLE LEG WITH ROTATION

Hedefler

Abdominal ile Oblique Vurgulu Karın Kaslarının Güçlendirilmesi

Bu egzersiz, özellikle eğik (yan) karın kaslarını güçlendirerek, bu bölgenin kuvvetlenmesine ve esnekliğine odaklanır.

Pelvic ve Lomber Stabilizasyon

Pelvic ve lomber (bel) bölgelerinin stabilizasyonunu sağlayarak, omurganın doğru hizalanmasını ve core gücünü destekler.

Kalça Fleksör Gücü Geliştirme

Kalça fleksörlerinin güçlenmesi ve esnekliğinin artırılması.

Kas Odakları

Oblique Karın Kasları: Bu egzersiz, oblik karın kaslarına odaklanarak yan karın kaslarının güçlenmesini ve esnekliğini artırır.

Hareket Açıklaması ve İpuçları

Kurulum

Reformer üzerinde omuz desteklerinin önünde sırtüstü yatarak başlayın. Bacaklarınızı masa üstü pozisyonunda (kalça ve dizlerde 90 derecelik açıda) tutun ve uylukların etrafına kayışlar takın. Direnç ayarı hafif ila orta seviyede olmalıdır ve ayak çubuğu aşağıda konumlandırılmalıdır.

Hareketin Başlatılması

Nefes verirken, uyluklarınızı vücuda doğru çekin, dizlerinizi bükün ve gövdenizi döndürün.

Dönüş ve Merkeze Rotasyon

Nefes alırken, bacaklarınızı düzleştirin ve gövdenizi tekrar merkeze döndürün.

Gövde Rotasyonu

Gövdenin rotasyonunu vurgulayın. Parmaklarınız birbirine geçmiş ve dirsekleriniz geniş tutulmalıdır.(Laterel düşmeyin)