



CADILLAC ve TOWER HAREKETLİLİĞİ

CADILLAC ve
TOWER
HAREKETLİLİĞİ

Çalışma Kitabını
Kullanma



Yazar: Nilay Zerrin Bektaş Mentor - Master Pilates Eğitmeni

İÇİNDEKİLER

1. KISIM

- 1- Pilates'te Yaylar ve Direnç Ayarlarının Önemi
- 2- Pilates Eğitiminde Esneklik ve Adaptasyon Modifikasyonlar ve Yardımcı Aletlerin Rol
- 3- Bütüncül Yaklaşımla Etkili Program Tasarımı
- 4- Denge, Kas Dengesizlikleri ve Fonksiyonel Egzersizler Pilates Programlarında Bütüncül Yaklaşımın Anahtarları
- 5- Kalça Eklemi Yapısı, İşlevi ve Yaygın Durumların Anlaşılması
- 6- Diz Eklemi Anatomisi, Fonksiyonları, İşlevi ve Yaygın Durumların Anlaşılması
- 7- Ayak Bileği ve Ayak Kompleksi Anatomisi, Fonksiyonları ve Yaygın Hizalama Sorunları
- 8- Omuz Bölgesi Anatomisi ve Kas Gruplarının İşlevleri

2. KISIM

- 1- Warm UP
 - 2- Foot Work
 - 3- Abdominal Work
 - 4- Hip – Leg Work
 - 5- Spine Articulation
 - 6- Stretch
 - 7- Arm Work
 - 8- Full Body Control
 - 9- Extension
-

5

**Kalça Eklemi Yapısı,
İşlevi ve Yaygın
Durumların
Anlaşılması**



Footwork-Single Leg Toes Scissors: İleri Seviye Egzersiz Rehberi

Hareketin Tanımı

Footwork-Single Leg Toes Scissors, ileri seviye bir alt vücut güçlendirme ve koordinasyon egzersizidir. Bu hareket, özellikle kalça ekstansörlerini, diz arkası tendonlarını ve diz ekstansörlerini hedef alırken, pelvik ve lomber bölgenin stabilizasyonunu da dinamik bir şekilde geliştirir.

Kurulum ve Başlangıç Pozisyonu

Kurulum

Sırtüstü yatın. Bir bacağınız düz bir şekilde, Cadillac'ın (yatak kısmına veya yere) üzerinde olacak şekilde uzatılır diğer bacak ise barın üzerinde yerleştirilir ve diz bükülüdür.

Başlangıç Pozisyonu

Pelvisinizi ve lomber bölgenizi stabil tutun. Bacaklarınızın pozisyonunu korurken, göğsünüz rahat ve başınız düz bir şekilde yere temas etmelidir.

Hareketin İcra Edilişi

Nefes Verin

Nefes verirken, Cadillac'ın (yatak kısmına veya yere) üzerinde olacak şekilde uzatılan bacağı havada olacak şekilde kaldırılır, ayağı plantar fleksiyona getirin. Aynı zamanda bar üzerindeki ayağın plantar dorsi fleksiyonu koruyun. Bar yukarı itilir.

Scissor Hareketi

Düzleştirilen bacağınızı yavaşça aşağı indirirken, diğer dizin kontrollü aşağıya bükün. Bu hareketi makas gibi dönüşümlü olarak yapın. Eş zamanlı olmasına dikkat edin.

Nefes Alın

Hareketi değiştirirken nefes alın.

Hedefler ve Kas Odakları

Ana Hedefler

- Dinamik pelvik ve lomber stabilizasyonun sağlanması.
- Diz arkası tendonlarının ve diz ekstansörlerinin güçlendirilmesi.
- Ayak stabilizatörlerinin ve kalça ekstansörlerinin güçlendirilmesi.

