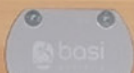




HAMİLELİK İÇİN PİLATES

“ Hamilelikte
Önemli
Adımlar Ve
Doğum
Sonrasında
Pilates ”

Yazar: Nilay Zerrin Bektaş
Mentor - Master Pilates Eğitmeni



İÇİNDEKİLER

1. GİRİŞ

Hamilelik İçin Pilates

1. Hamilelikte Dikkat Edilmesi Gereken Uyarılar
2. Hamilelikte Yaşanan Fiziksel Değişiklikler Ve Karşılaşılan Sık Rahatsızlıklar
3. Hamilelikte Güvenli Abdominal
4. Hamilelik Dönemi
5. Hamilelik İçin Örnek Bir Pilates Dersi-Birinci Trimester Egzersiz Tavsiyeleri
6. Hamilelik İçin Örnek Bir Pilates Dersi-İkinci Trimester Egzersiz Tavsiyeleri
7. Hamilelik İçin Örnek Bir Pilates Dersi- Üçüncü Trimester Egzersiz Tavsiyeleri
8. HAMİLELİK SONRASI
9. Hamilelik ve Doğum Sonrası Sağlığı İçin Kılavuz: ACOG'un Fiziksel Aktivite ve Egzersi Üzerine Güncel Görüşleri (Komite Görüşü Numarası 804)
10. Pilates'te Yaylar ve Direnç Ayarlarının Önemi

2. GİRİŞ

2.1 Dönem Dönem Hareketler

Hamilelik de Önemli Adımlar

- PELVIC
- LUMBA PELVIC MOBİLİZASYON
- Birinci Trimester Hareketler - 1
- Birinci Trimester Hareketler - 2

Hamileliğin İlk Üç Ayında Uygulanacak Egzersizler Uygulanacak Egzersizler

İkinci ve Üçüncü Trimester Hareketler

- Hamileliğin İkinci Trimesteri Ve Üçüncü Trimester Uygulanacak Egzersizler

2.2 Doğum Sonrasında Hareketler

- Nört Omurga-Nötr Pelvic-Mat ve Aksesuarlar
- Nört Omurga-Nötr Pelvic-Reformer
- Nört Omurga-Nötr Pelvic-Cadillac
- Nört Omurga-Nötr Pelvic-Wunda Chair

Doğum Sonrası Dönem



HAMİLELİKTE GÜVENLİ ABDOMINAL

Hamilelikte abdominal bölgeyi güvenli bir şekilde çalıştırmak için odaklanılması gereken anahtar alanlar, pelvik taban ve transversus abdominis kaslarınızı güçlendirmek olmalıdır.

Pelvik Tilt Egzersizleri

Sırtüstü yatarken dizlerinizi bükün ve ayaklarınızı yere düz koyun. Nefes alırken, pelvik bölgenizi yavaşça yukarı kaldırın ve sıkın, sonra nefes verirken başlangıç pozisyonuna dönün. Bu egzersiz, derin karın kaslarınızı ve pelvik tabanı çalıştırır.

Kegel Egzersizleri

Pelvik taban kaslarını güçlendirmek için Kegel egzersizleri önemlidir. Bu egzersizler, idrar yapmayı kontrol eden kasları sıkma ve gevşetme prensibine dayanır.

Nötr pozisyon - Modifikasyonları

Yan plank, oblikler ve transversus abdominis kaslarını güçlendirmek için etkili bir egzersizdir. Hamilelik sırasında, bu egzersizi modifiye etmek, vücudunuzun alt kısmını desteklemek için bir dizin yere dokunması şeklinde yapılabilir.

Güçlü karın kasları, hamilelik sürecinde doğru postürün korunmasına yardımcı olurken, aynı zamanda doğum sırasında ve sonrasında iyileşme sürecini destekler. Ancak, bu süreçte karın kaslarını çalıştırırken ölçülü olmak gerektiğine dair bilgiler de önem taşır.

Güçlü ancak aşırı sıkı abdominal kaslar, rahmin gerektiği gibi büyümesini engelleyebilir ve diastazis rektiye neden olabilir.

Diastazis rekti, hamileliğin yaklaşık 20. haftasından sonra, sternum kemiğinin ucu olan zifoid ile pubis arasında dikey olarak inen rectus abdominis kaslarının, rahmin ortasından yavaş yavaş yırtılması sonucu ortaya çıkar.

Bu, genellikle ağrısız bir yırtılma olup, rekti kaslarının diastazisi olarak adlandırılır. Hamileliğin bu döneminden sonra abdominal egzersizlere devam etmek, kaslar arasındaki bu ayrılmanın daha da artmasına neden olabilir.

Önemli Uyarı

Hamileliğin 13. haftasına gelindiğinde, yüz üstü yatma pozisyonları ve karın kaslarına odaklı bükülme hareketleri gibi egzersizlerden kaçınmak önemlidir. Bu dönemden itibaren, büyüyen rahme baskı yapabilecek ve diastazis rekti riskini artırabilecek bu tür hareketler yerine, pelvik tabanı ve transversus abdominis kaslarını hedefleyen, düşük etkili ve güvenli egzersizlere yönelmek daha faydalıdır.



HAMİLELİK İÇİN ÖRNEK BİR PİLATES DERSİ - BİRİNCİ TRİMESTER EGZERSİZ TAVSİYELERİ

1. Isınma ve Nefes Teknikleri

Yatay Costal Nefes ve Diyafram Nefesi

Dersin başında, anne adayının rahatlamasına ve egzersiz için doğru nefes alıp verme tekniğini öğrenmesine yardımcı olmak için nefes egzersizleri yapılır.

2. Core Aktivasyonu

Nötr Pozisyonda Transversus Abdominis alışmaları

Core bölgesini güçlendirmek ve stabilizasyon sağlamak için, transversus abdominis kaslarının aktive edilmesine odaklanılır.

3. Pelvic Tilt Hareketleri

Pelvic Tilts

Pelvisin öne ve arkaya hafifçe hareket ettirilmesiyle, pelvik bölgenin esnekliği ve hareket kabiliyeti artırılır.

4. Pelvic Taban Kaslarının Güçlendirilmesi

Kegel Egzersizleri (Quick Flicks ve Long Holds)

Pelvic taban kaslarını güçlendirmek için Kegel egzersizleri yapılır. Bu, hem doğum sırasında hem de sonrasında faydalıdır.

5. Footwork ve Leg Work

Reformer -Cadillac veya Wunda Chair üzerinde Footwork Hareketleri

Bacakların ve kalçanın güçlendirilmesi için basit ve güvenli footwork hareketleri yapılır.

6. Lumbo-Pelvic Stabilizasyon

Hip Work - Straps ile Hareketler

Pelvik bölge ve alt sırtın desteklenmesi ve stabilizasyonu için pilates straps veya bantlar kullanılarak hip work egzersizleri yapılır.

MERMAID SITTING SIDE STRETCH SPRINGS

