



İDEAL PİLATES EĞİTMENİ

NASIL OLUNUR?



“Mesleki Beceriler
ve Profesyonel
Gelişim İçin
Rehberin”

Yazar: Nilay Zerrin Bektaş
Mentor - Master Pilates Eğitmeni

İÇİNDEKİLER

GİRİŞ

1. Zero Pilates Akademi'nin Yolculuğu

Zero Pilates Akademi'nin 2011'den bu yana süregelen yolculuğu.

2. Hoşgeldiniz

Pilatesi bir yaşam biçimi haline getirmek ve beden uyumunu dans gibi hissettiren bir yolda rehber niteliğinde.

3. Nilay Zerrin Bektaş'ın Hikayesi

2010'da başlayan Pilates eğitmenlik maceram ve farklı ekollerden edindiğim eğitimler.

PİLATES VE İLKELER

4. Pilates'in Tarihçesi ve Felsefesi

- Joseph Pilates'in yaşamı ve Pilates'in doğuşu
- Pilates'in temel prensipleri: Kontrol, merkez, nefes, akıcılık, konsantrasyon, doğruluk
- Pilates'in sağlık ve zindelik üzerindeki faydaları

5. Eğitmenlik Becerileri ve Eğitim Süreci

- İdeal bir Pilates eğitmeninin nitelikleri
- Eğitmenlik sertifikasyonu ve sürekli eğitimin önemi
- Eğitmenlik sürecinde pratik deneyimler ve staj imkanları

6. Anatomi ve Vücut Bilgisi

- Temel anatomi bilgisi ve kas-iskelet sistemi
- Pilates egzersizlerinde doğru vücut mekaniği
- İşlevsel hareketlerin temelleri



EGZERSİZLER VE UYGULAMALAR

7. Pilates Egzersizleri ve Ekipman Kullanımı

- Temel Pilates egzersizleri ve varyasyonları
- Egzersizlerin doğru sıralanması ve modifikasyonlar
- Ekipmanlı Pilates (Reformer, Cadillac, Chair, Ladder Barrel, Corrector) ve mat egzersizleri
- Pilates materyallerinin kullanımı (top, bant, foamroller vb.)

8. Özel Popülasyonlara Yönelik Pilates

- Hamileler, yaşlılar, sporcular ve sakatlık yaşayan bireyler için Pilates uygulamaları
- Adaptif Pilates ve kişiye özel programlar

EĞİTMENLİK VE UYGULAMALAR

9. Eğitmen-Müşteri İlişkileri

- Güven oluşturma ve etkili iletişim
- Geri bildirim verme teknikleri
- Müşteri hedeflerini belirleme ve program tasarlama
- Derslerde ses kullanımı ve beden dili

10. Güvenlik ve Önlemler

- Egzersiz sırasında yaralanma risklerini azaltma
- Postür analizi ve hareket değerlendirmesi
- Acil durumlara müdahale yöntemleri

İŞLETME VE PAZARLAMA

11. Pilates Stüdyosu Yönetimi

- Stüdyo açılışı için yasal süreçler ve planlama
- Randevu planlama, kayıt tutma ve finansal yönetim

12. Marka Oluşturma ve Pazarlama Stratejileri

- Eğitmenler için kişisel marka yaratma
- Sosyal medya ve diğer pazarlama kanalları



KİŞİSEL VE MESLEKİ GELİŞİM

13. Kendini Geliştirme ve İlerleme

- Pilates alanında güncel kalma ve öğrenme kaynakları
- Seminerler, konferanslar ve eğitimlerle mesleki gelişim

14. İlham Veren Hikayeler ve Deneyimler

- Başarılı Pilates eğitmenlerinin hikayeleri
- Müşteri dönüşüm hikayeleri
- Kişisel motivasyon ve meslek aşkıyla ilgili anekdotlar

15. Pilates ve Sağlıklı Yaşam İlişkisi

- Pilates ile uyumlu beslenme önerileri
- Enerji ve performansı artıran alışkanlıklar

EK VE SON BÖLÜMLER

16. Pilates Mesleği ile İlgili Yasal ve Hukuki Konular

- Mesleki haklar ve sorumluluklar
- Yasal düzenlemeler ve uygulamalar

17. Son Düşünceler ve Öneriler

- Pilates dünyasına dair kapanış notları ve öneriler

18. Ek Kaynaklar ve Kitap Önerileri

- Alanında öne çıkan kaynaklar
- Eğitmenler için ilham verici kitap önerileri

NİLAY ZERRİN BEKTAŞ

1987 yılında İstanbul, Üsküdar'da dünyaya geldim. 2005 yılında Çengelköy Lisesi'nden mezun oldum. Aynı yıl hayatımın aşkını buldum ve 2010 yılında evlendim. 2014 yılında anne oldum. 2005-2010 yılları arasında farklı sektörlerde iş deneyimleri edindim, ancak 2010 yılı itibarıyla Pilates eğitmenlik macerama başladım ve bu alanda farklı ekollerden birçok eğitim aldım.

2011 yılında **BASI Pilates** ekolünü keşfettim ve diğer ekollerden farklı bir yaklaşımı olduğunu gözlemledim. Araştırmalarım ve deneyimlerim sonucunda bu ekolü kendime daha yakın hissettim. Böylece benim için yeni bir süreç başladı. Eğitim için Üsküdar'dan Levent'e gidip gelirken, ilk gün yaşadığım heyecanı hâlâ hatırlıyorum.

O gün, beyaz ahşap merdivenlerden çıkarken kıvrıkcık saçlı, mavi gözlü bir kadınla karşılaştım. O kişinin BASI Pilates fakülte üyesi **Sheri Long** olduğunu ve eğitim vermek için Los Angeles'tan geldiğini öğrendim. Eğitim dili İngilizceydi ve benim İngilizcem yalnızca okul bilgileriyle sınırlıydı. Pilates terminolojisi ve kullanılan dil hakkında neredeyse hiçbir bilgim yoktu. Bu durum, eğitim sürecine bir adım geriden başlamama neden oldu, ancak bu asla motivasyonumu düşürmedi. **Başarmalıydım.**

Eğitim ücretini karşılamak için düşünümde takılan bileziklerimi bozdurdum. Maddi açıdan zor bir dönemden geçiyorduk, ama eşimin desteğiyle eğitime başladım. Eğitim sürecinde İngilizce konusundaki eksiklerim için o zamanki eğitmenlerden **Cengizhan Üçgün** büyük destek sağladı ve eğitim benim için çok daha verimli hale geldi.



Amerika'daki ilk heyecanım ve deneyimim... Bu programla, hem mesleki hem de kişisel olarak büyüdüm. O anıları yazıya dökerken aynı heyecanı hissediyorum.



Yer: Los Angeles

Tarih: 2019

Program: Master 1 ve Master 2

"Gerçek bir ilham kaynağı" – Rael Isacowitz – dedi.

2015 yılına kadar birçok farklı salonda pilates dersleri verdim. Aralık 2015'te İstanbul'da kendi stüdyomu açtım. Bu sektörde yetkinliğimi ve uzmanlığımı artırmaya kararlıydım. İlk yıl boyunca günde 15 saate yakın ders verdim. Çünkü bir hedefim vardı: **Los Angeles'taki BASI Pilates Mentor Programı**. 2017 Mayıs ayında ailecek Los Angeles'a giderek bu programa katıldım. Eğitim sürecinde **Aybike**'nin dil konusundaki desteği iletişim açısından büyük kolaylık sağladı.



Pilates Ders Planlama Süreci: Formüller ve Yaklaşımlar

1. Öğrenci Analizi

Seviye Tespiti

Öğrencinin başlangıç seviyesi, deneyim düzeyi, yaş, cinsiyet ve sağlık durumu gibi faktörleri değerlendirin.

Hedefler

Öğrencinin Pilates'ten beklentilerini öğrenin:

Ağrıların giderilmesi, esnekliğin artırılması, güç kazanımı gibi.

Günlük Yaşam Analizi

Öğrencinin yaşam tarzı, yaptığı iş, fiziksel aktivite düzeyi ve kilosunu göz önünde bulundurun.

Özel İhtiyaçlar

Belirli bir sakatlık, rahatsızlık veya hareket kısıtlılığı varsa, bu durumu not edin.

2. Hedef Belirleme

- Dersin amacı net olmalı:
- Omurgayı güçlendirmek.
- Esnekliği artırmak.
- Belirli bir bölgeyi çalıştırmak (örneğin karın kasları).

Bireyselleştirme

Hedefler, öğrencinin ihtiyaçlarına göre değişir. Bu nedenle, standart bir plan yerine kişiselleştirilmiş bir yaklaşım benimseyin.

3. Isınma

Mat Üzerinde Isınma

Omurgayı yavaş ve kontrollü hareketlerle rahatlatan bir ısınma rutini kullanın.

Bireysel Yaklaşım

Her öğrencinin bedenine göre ısınma egzersizlerini düzenleyin. Örneğin, bel sorunu olan bir