



PİLATES İÇİN ANATOMİ

"Bir Hareket
Yanlış Öğretilirse,
Tüm Sistem
Çöker"

Yazar: Nilay Zerrin Bektaş
Mentor - Master Pilates Eğitmeni

İÇİNDEKİLER

1. Anatomiye Giriş ve Kavramlar

- Anatominin Temel İlkeleri
- Anatomik Düzlemler ve Hareket Kavramları
- İnsan Vücudunun Temel Yapısı

2. Pilates İçin İlgili Kas Gruplarının Önemi

- Kasların Fonksiyonları ve Anatomik Özellikleri
- Pilates Egzersizlerinde Öne Çıkan Kas Grupları
- Kas Dengesizlikleri ve Postür Üzerine Etkileri

3. Pilates Egzersizlerinde Gövde ve Omurga Stabilizasyonunu Destekleyen Kaslar

- Gövde Stabilizasyonunun Önemi
- Core Kasları ve Fonksiyonları
- Omurga Stabilizasyonunda Multifidus ve Transversus Abdominis'in Rolü

4. Pilates'te Temel Hareketler ve Anatomi

- Vücut Mekaniği ve Pilates
- Esneklik ve Koordinasyon
- Pilates Hareketlerinde Anatomik Analiz

5. Sternoclavicular Drop: Anatomik ve Fonksiyonel İnceleme

- Sternoclavicular Eklem Yapısı
- Fonksiyonel Hareket ve Pilates Egzersizleri
- Omuz Kuşağı ve Postüral Etkiler

6. Kemikler ve Eklemler - Genel Anatomi

1. Kemikler ve Yapısal Özellikleri
2. Gövde Duvarı ve Ligamentlerin Anatomisi
3. Vertebral Kolonun Gelişimi ve Yapısı



7. Omurga Yapıları ve Hareket Analizleri

1. Servikal Omurga Yapısı ve Fonksiyonları
2. Torakal Omurga Yapısı ve Özellikleri
3. Lumbal Omurga Yapısı ve Özellikleri
4. İntervertebral Disklerin Yapısı ve Fonksiyonu
5. İntervertebral Faset Eklemleri ve Hareket Segmentleri

8. Bel Omurgasının Anatomisi

- Disk Herniasyonları: Nükleus Pulposus ve Anulus Fibrozus
- Lumbal Omurga Hareketlerinin Anatomik Analizi
- Fleksiyon ve Ekstansiyon Hareketlerinin Omurga Üzerindeki Etkileri

9. Egzersizi Olumsuz Yönde Etkileyen Vücut Sorunlarına Genel Bakış

- Postürel Problemler
- Pelvik Hareketin Anatomik İncelemesi
- Lumbal Pelvik Mobilizasyon Hareketleri

10. Alt Ekstremitte Anatomisi ve Fonksiyonları

1. Alt Ekstremitte Anatomisi ve Fonksiyonel Önemi
2. Biomekanik ve Postür İlişkisi
3. Alt Ekstremitte Problemlerinde Pilates'in Rolü

11. Pilates'te Yaylar ve Direnç Ayarlarının Önemi

- Direnç ve Yay Mekanizmalarının Anatomik Temelleri
- Direnç Ayarlarının Bireysel Farklılıklar Üzerindeki Rolü
- Pilates'te Yardımcı Aletlerin Kullanımı

12. Pilates Eğitiminde Esneklik ve Adaptasyon

- Esneklik Geliştirme Teknikleri
- Modifikasyonlar ve Yardımcı Ekipmanların Rolü
- Pilates Eğitiminde Bireyselleştirme Prensipleri

13. Denge, Kas Dengesizlikleri ve Fonksiyonel Egzersizler

- Dengenin Anatomik ve Fonksiyonel Temelleri
- Kas Dengesizliklerinin Önlenmesi
- Pilates Programlarında Fonksiyonel Egzersizlerin Rolü



14. Omuz Bölgesi Anatomisi ve Kas Gruplarının İşlevleri

- Omuz Eklem Yapısı ve Hareket Aralıkları
- Pilates Egzersizlerinde Omuz Stabilizasyonu
- Omuz ve Gövde Dengesinin Anatomik Temelleri

15. Antrenmanın Temel Prensipleri: Egzersiz Bilimi ile Pilates'in Entegrasyonu

- Egzersiz Biliminin Pilates Eğitimindeki Yeri
- Fiziksel Performans ve Pilates
- Ağırlık Merkezi Dinamikleri ve Hareket Verimliliği

16. Pilates Eğitiminde Güvenlik Önceliklerimiz

- Güvenli Egzersiz İlkeleri
- Yaralanma Önleme ve Rehabilitasyon
- Pilates Eğitiminde Risk Faktörlerinin Azaltılması

17. İnsan Vücudunda Ağırlık Merkezinin Dinamikleri ve Fiziksel Performans

- Ağırlık Merkezinin Anatomik Yapısı
- Pilates Egzersizlerinde Denge ve Stabilizasyon
- Fiziksel Performansın Geliştirilmesi

Anatomik Hareket Planları ve Örnekler

Sagittal Plan: Vücudu sağ ve sol olarak böler. Örnek: Roll-up (Öne bükme).
Frontal (Coranale) Plan: Vücudu ön ve arka olarak böler. Örnek: Side Leg Lifts (Yanal kaldırma).
Transvers/Horizontal Plan: Vücudu üst ve alt olarak böler. Örnek: Spine Twist (Omurga dönüşü).

Anatomik Hareket Planları ve Örnekleri

Anatomik Eksenler

Axis Verticalis (Dikey Eksen): Vücudu tepeden ayağa böler. Örnek: Boyun rotasyon hareketi.
Axis Transversalis (Yanal Eksen): Vücudu sağdan sola böler. Örnek: Pilates Roll-Up hareketinde gövde bükülmesi.
Axis Sagittalis (Ön-Arka Eksen): Vücudu önden arkaya böler. Örnek: Kol abduksiyonu ve adduksiyonu.

Frontal hareket

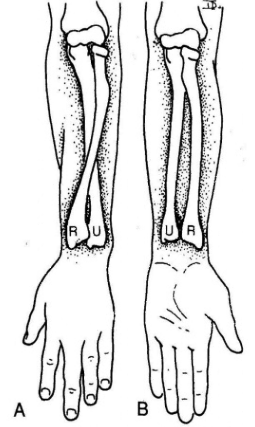


Anatomik Düzlemler ve Hareketler

Sagittal Plan: Vücudu sağ ve sol olarak böler. Örnek: İleri eğilme (flexion) ve geriye eğilme (extension) hareketleri.
Frontal (Coronale) Plan: Vücudu ön ve arka olarak böler. Örnek: Yanal esneme (lateral flexion), ayak inversion ve eversion hareketleri.
Transversal/Horizontal Plan: Vücudu üst ve alt olarak böler. Örnek: Gövde rotasyonu, omuz ve kalça iç-dış rotasyon hareketleri.

Özel Tanımlanmış Hareketler

Supinasyon/Pronasyon: Önkolun dışa/içe döndürülmesi. Örnek: Tenis veya badminton oynarken raketin tutuşu.
Inversion/Eversion: Ayak tabanının içe/dışa döndürülmesi. Örnek: Bilek burkulmalarında sık görülür.
Elevation/Depression: Omuzların yukarı/aşağı hareketi. Örnek: Omuz silkme hareketi.
Plantar Flexion/Dorsal Flexion: Ayak bileğinin aşağı/yukarı hareketi. Örnek: Parmak uçlarına basma veya topuk kaldırma.



Anatomik Terimler Sözlüğü

Abdomen: Karın bölgesi.
Acetabulum: Kalça eklemi.
Biceps: Kolun ön tarafındaki iki başlı kas.
Brachium: Kol.
Calcaneus: Topuk kemiği.
Femur: Uyluk kemiği.
Fibula: Baldır kemiği.
Scapula: Omuz kemiği.
Vertebra: Omurga kemikleri.

