



WUNDA CHAIR

Pilates Hareket Rehberi

"59 Hareket ile
Wunda Chair'in
Fark Yaratan
Gücü"



Yazar: Nilay Zerrin Bektaş
Mentor - Master Pilates Eğitmeni

İÇİNDEKİLER

1.

Bu kitap, Wunda Chair üzerinde toplam 59 hareketin detaylı analizini içermektedir. Hareketler, kas gruplarına ve çalışma hedeflerine göre kategorilere ayrılmıştır:

1. Foot Work
2. Gövde ve Karın Çalışmalığı (Abdominal)
3. Pelvis ve Lomber Stabilizasyon (Spinal Articulation)
4. Kol ve Omuz Çalışmalığı (Arm Work)
5. Omurga Esnekliğı ve Stabilizasyon
6. Diz ve Kalça Çalışmalığı (Leg Work)
7. Yan Esneme ve Rotasyon (Lateral Flexion - Rotation)
8. Tam Vücut Entegrasyonu
9. Back Extension ve Destekli Hareketler

Her kategori altında, hareketlerin tekrar sayıları ve uygulama ipuçları yer almaktadır. Kitap boyunca hareketlerin nasıl öğretileceğine dair rehberlik sunulmuştur.

2.

Foot Work

1. Parallel Heels..... 19
2. Parallel Toes..... 22
3. V Position Toes..... 25
4. Open V Heels..... 28
5. Open V Toes..... 31
6. Calf Raises..... 34
7. Single Leg Heel & Toes..... 37
8. Single Leg Toes Turned Out Holding Leg..... 41

Gövde ve Karın Çalışmaları (Abdominal)

- 9. Standing Pike..... 44
- 10. Cat Stretch..... 47
- 11. Standing Pike Reverse..... 50
- 12. Full Pike..... 53
- 13. Full Pike Side Single Leg..... 56
- 14. Torso Press Sit..... 59
- 15. Torso Press Sit Rotation..... 62

Pelvis ve Lomber Stabilizasyon (Spinal Articulation)

- 16. Pelvic Curl..... 65
- 17. Pelvic Curl 1 (Alternatif)..... 68
- 18. Pelvic Curl 2 (Alternatif)..... 69
- 19. Jack Knife..... 70

Kol ve Omuz Çalışmaları (Arm Work)

- 20. Shrugs..... 73
- 21. Triceps Press Sit..... 75
- 22. Triceps Prone..... 77
- 23. Frog Back..... 80
- 24. Side Kneeling Arm..... 83

Omurga Esnekliği ve Stabilizasyon

- 25. Tendon Stretch..... 85
- 26. Leg Press Standing..... 88
- 27. Forward Lunge..... 90
- 28. Backward Step Down..... 93
- 29. Lunge Side..... 96
- 30. Step Down Side..... 99
- 31. Lunge Forward to Lunge Kneeling..... 102

Diz ve Kalça Çalışmaları (Leg Work)

- 32. Hamstring Curl..... 105
- 33. Hamstring Curl Single Leg..... 107
- 34. Hip Opener..... 110
- 35. Hip Opener Single Leg..... 112
- 36. Frog Front..... 115

Yan Esneme ve Rotasyon (Lateral Flexion -Rotation)

- 37. Side Stretch..... 118
- 38. Side Kneeling Stretch..... 121
- 39. Side Pike..... 124
- 40. Spine Stretch..... 127
- 41. Side Rotation Extension..... 160
- 42. Side Rotation With Hip Abduction..... 163

Tam Vücut Entegrasyonu

- 43. Press Up With Handles - Facing the Wunda Chair..... 130
- 44. Press Up With Handles - Facing the Wunda Chair (Leg Up)..... 133
- 45. Dips Back With Extension..... 136
- 46. Triceps Press Standing..... 139
- 47. Elephant With Plantar and Dorsal Flexion..... 142
- 48. Up Stretch..... 145
- 49. Handstand..... 148
- 50. Shoulder Push Up Stretch..... 151

Back Extension ve Destekli Hareketler

- 51. Plie Back..... 154
- 52. Horseback..... 157
- 53. Basic Extension..... 166
- 54. Back Extension Single Arm..... 169
- 55. Swan With Rotation..... 171
- 56. Swan on Floor..... 174
- 57. Swan Dive With Pumps..... 177
- 58. Swan Supported..... 180
- 59. Swan Supported Rotation..... 183



3.

Hareket Analizi Çalışma Kitabını Kullanma

Bu kitap, Wunda Chair üzerinde Pilates hareketlerinin detaylı analizini sunar. Hareketleri doğru ve etkili bir şekilde öğrenmek ve öğretmek için kullanılan kategoriler aşağıda açıklanmıştır:

- **Açıklama ve Hareket :** Hareketin kurulumu, direnci ve nefes düzenini içerir. Doğru kurulum, hareketin temelini oluşturur. Direnç seviyesi ve nefes düzeni, hareketin etkinliğini artırmak için ayarlanabilir.
- **Kas Odağı :** Hareket sırasında çalışan ana kas veya kas gruplarını açıklar. Bazı hareketlerde birden fazla kas grubu devrede olabilir. Bu bölüm, kasların hareket sırasındaki işlevlerini anlamaya yardımcı olur.
- **Hedefler :** Her egzersizin amaçlarını ve vücut üzerindeki etkilerini açıklar. Hedefler, hareketin omurga, pelvik stabilizasyon veya genel kuvvet gibi spesifik faydalarını vurgular.
- **İpuçları :** Hareketin doğru uygulanması ve hassasiyetle gerçekleştirilmesi için dikkat edilmesi gereken noktaları içerir. İyi ipuçları, hareketlerin öğrenilmesini ve öğretilmesini kolaylaştırır.
- **Direnç :** Yaylar ve Ayarlar - Wunda Chair: Yayların kademeli direnç özelliği, hareket sırasında kasların farklı şekillerde çalışmasını sağlar. Direnç seviyesi, egzersizin türüne ve kişisel ihtiyaçlara göre ayarlanabilir.

1



2



3



4



5



6





Dips Back With Extension - Wunda Chair

TANIM

Kurulum: Sandalyeye sırtınız dönük olacak şekilde durun. Elleriniz sandalyenin kenarındaki tutma yerlerine sıkıca yerleştirilmiş olmalıdır. Ayaklarınızı Pedala sağlam şekilde yerleştirin. Omuzlarınız ellerinizin üzerinde hizalı olacak şekilde pozisyon alın. Omurganızı nötr tutarak karın kaslarınızı aktif hale getirin.

Direnç: (3/3, 4/3 veya 4/4 yay ayarı).

HAREKET

1. Nefes Alın: Dirseklerinizi bükerek vücudunuzu yukarı doğru kaldırın, omuzlarınızı sabit tutarak kontrollü bir hareket sağlayın. Dirseklerinizi düzleştirin.

2. Nefes Verin: Dirseklerinizi bükerek başlangıç pozisyonuna dönün.

KAS ODAKLI

- Triceps (Kol Arkası Kasları)
- Göğüs Kasları (Pectoralis Major)
- Omuz Stabilizatörleri (Scapular Stabilize)
- Karın Kasları (Core Muscles)

HEDEFLER

Üst Vücut Kuvveti: Triceps, göğüs ve omuz kaslarını güçlendirme.

Omuz Stabilizasyonu: Kürek kemiklerini sabitleyerek hareket sırasında üst vücut kontrolünü artırma.

Kalça Ekstansiyon Gücü: Kalçanızı aktif hale getirerek alt vücut stabilitesini geliştirme.

Postüral Kontrol: Omurgayı nötr pozisyonda tutarak dengeyi artırma.



İPUÇLARI

- Omuzlarınızı aşağıda ve sabit tutarak kulaklardan uzaklaştırın.
- Kalça uzatma hareketini yaparken pelvisinizi sabit tutun ve omurganızı hizalı bir pozisyonda koruyun.
- Dirseklerinizi geriye doğru hareket ettirin, ancak aşırı geriye bükmekten kaçının.
- Nefes alıp verme düzeninizi hareketle senkronize edin; nefes alarak aşağı inin, nefes vererek yukarı kalkın.
- Pedala baskı yaparken ve dirseklerinizi düzleştirirken kontrolü koruyun; ani ve hızlı hareketlerden kaçının.

NOTLAR

- "Dips Back With Extension" egzersizi, üst vücut dayanıklılığını artıran ve kalça ekstansiyonunu destekleyen etkili bir Pilates hareketidir.
- Hareket, triceps, göğüs ve omuz kaslarını güçlendirirken karın ve kalça stabilitesini artırır.