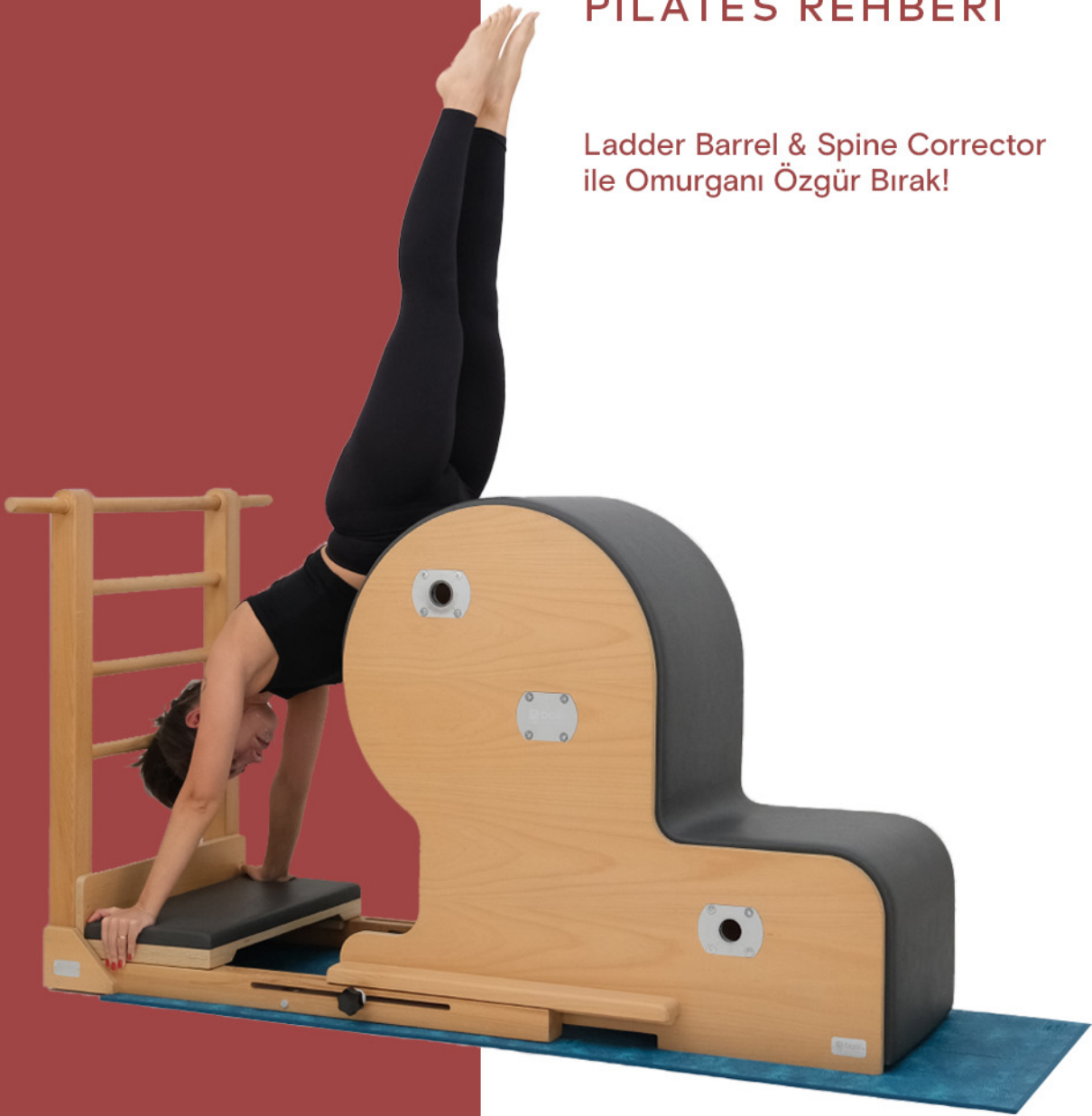


LADDER BARREL & SPINE CORRECTOR

PİLATES REHBERİ

Ladder Barrel & Spine Corrector
ile Omurganı Özgür Bırak!



Yazar: Nilay Zerrin Bektaş
Mentor - Master Pilates Eğitmeni

ZO ZERO
PILATES

LADDER BARREL & SPINE CORRECTOR

PİLATES REHBERİ

Ladder Barrel & Spine Corrector
ile Omurganı Özgür Bırak!



Yazar: Nilay Zerrin Bektaş
Mentor - Master Pilates Eğitmeni





İÇİNDEKİLER

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

Bu içerik, hareketleri Ladder Barrel ve Spine Corrector başlıklarına göre düzenleyerek, Pilates eğıtmenleri ve öğrencileri için kapsamlı bir rehber sunmaktadır. Ladder Barrel ve Spine Corrector için toplam 46 hareket içermektedir. Her kategori altında, hareketlerin tekrar sayıları ve uygulama ipuçları yer almaktadır. Kitap boyunca hareketlerin nasıl öğretilceğıne dair rehberlik sunulmuştur.

1. Ladder Barrel

1. Bar With Bar Squat
2. Round Back
3. Flat Back
4. Twist
5. Roundabout
6. Climb-a-Tree
7. Climb-a-Tree Turnout
8. Horseback Round & Flat
9. Hip Circle Advanced
10. Ladder Barrel Hamstring Stretch
11. Ladder Barrel Gluteal External Stretch
12. Ladder Barrel Adductors Stretch



13. Ladder Barrel Hip Flexors Stretch
14. Ladder Barrel Lateral Flexion
15. Side Overs
16. Side Over Leg Extension
17. Basic Swan
18. Swan
19. Grasshopper-Handstand

2. Spine Corrector

1. Chest Lift
2. Single Leg Lifts Changes
3. Single Leg Stretch
4. Criss Cross
5. The Reach
6. Overhead Stretch
7. Corrector-Yatış
8. Spine Twist Supine
9. Corkscrew
10. Corkscrew Advanced
11. Teaser Prep
12. Roll Over
13. Shoulder Stretch Lying Side
14. Scissors
15. Openings
16. Helicopter
17. Side Lift
18. Side Rotation and Extension
19. Side Rotation and Extension - Lift Up with Extension
20. Side Leg Lift
21. Side Forward and Lift
22. Pelvic Curl
23. Pelvic Curl Single Leg Lift Up - 1
24. Pelvic Curl Single Leg Lift Up - 2



25. Hug-a-Tree
26. Hug-a-Tree Extension - 1
27. Hug-a-Tree Extension - 2
28. Swan Prep
29. Swan
30. Extension - 1
31. Extension - Leg Up

Hareket Analizi Çalışma Kitabını Kullanma

Bu kitap, Ladder Barrel ve Spine Corrector üzerinde yapılan Pilates hareketlerinin detaylı analizini sunar. Hareketleri doğru ve etkili bir şekilde öğrenmek ve öğretmek için kullanılan kategoriler aşağıda açıklanmıştır:

Açıklama ve Hareket

- Hareketin kurulumu, hedefi ve nefes düzenini içerir.
- Doğru kurulum, hareketin temelini oluşturur.

Kas Odağı

- Hareket sırasında çalışan ana kas veya kas gruplarını açıklar.
- Bazı hareketlerde birden fazla kas grubu devrede olabilir.
- Kas hareketleri ve fonksiyonları detaylandırılarak hareketin amacı anlaşılır.

Hedefler

- Her egzersizin amaçlarını ve vücut üzerindeki etkilerini açıklar.
- Hedefler, omurga mobilitesi, pelvic stabilizasyon veya genel kuvvet gibi spesifik faydaları içerir.

İpuçları

- Hareketin doğru uygulanması için dikkat edilmesi gereken noktaları içerir.
- Öğrencilerin ve eğitmenlerin hareketleri en doğru şekilde uygulamalarına yardımcı olur.
- Hareketlerin hassasiyetle gerçekleştirilmesini destekler.

Bu kitap, hem eğitmenler hem de öğrenciler için Pilates antrenmanlarında güvenli ve etkili bir rehber sunar.



FLAT BACK

TANIM

Flat Back hareketi, omurgayı nötr pozisyonda tutarak karın kaslarını güçlendirmeye ve stabilize etmeye odaklanır. Bu hareket, omurgaya aşırı yük bindirmeden core aktivasyonunu artırmayı hedefler.

KURULUM

- Ladder Barrel üzerine oturun, kuyruk sokumunuz namlunun en yüksek noktasına yakın olsun.
- Ayaklarınızı ön kısımdaki barlara yerleştirin, dizleriniz hafifçe bükülü olsun.
- Eller başın arkasında kenetlenmiş, dirsekler geniş açık olmalıdır.
- Omurganızı düz tutarak, başınızın omurga ile aynı hizada olduğundan emin olun.

HAREKET

1. **Nefes alın:** Hazırlanın ve omurganızı uzun tutun.
2. **Nefes verin:** Gövdenizi düz bir şekilde geriye doğru yatırın, sırtınızı namluya yaslamadan ilerleyin.
3. **Nefes alın:** Kısa bir duraksama yapın, omurganızı uzun tutmaya devam edin.
4. **Nefes verin:** Karın kaslarınızı kullanarak gövdenizi tekrar başlangıç pozisyonuna getirin.

KAS ODAKLI

- Derin karın kasları (transversus abdominis)
- Rektus abdominis
- İç ve dış oblikler
- Omurga stabilizatörleri



HEDEFLER

- Karın kuvvetini artırmak
- Omurga stabilizasyonunu sağlamak
- Core kaslarının kontrolünü geliştirmek
- Duruş farkındalığını artırmak

İPUÇLARI

- Omurganızı düz tutarak hareketi gerçekleştirin; bel bölgesinde aşırı çökme veya geriye yaylanma olmamalıdır.
- Hareket sırasında karın kaslarınızı aktif tutun ve bel bölgesini destekleyin.
- Dirseklerinizi yanlara açık tutarak boyun bölgesinde gerginliği önleyin.
- Hareketi yavaş ve kontrollü yaparak kasların tam olarak aktive olmasını sağlayın.
- Ayaklarınızı barlara sabitlerken kalçalarınızı stabil tutmaya odaklanın.

1 Başlangıç



2



3



4





CRISS CROSS

KURULUM

- Spine Corrector'un üzerine sırt üstü uzanın.
- Eller başın arkasında kenetlenmiş, dirsekler geniş açık olmalıdır.
- Bacaklar masa pozisyonunda (dizler 90 derece bükülü, ayaklar yere paralel) başlatılmalıdır.
- Omurga nötr pozisyonda tutulmalı ve kürek kemikleri Spine Corrector'a temas etmelidir.

HAREKET

1. Nefes alın: Hazırlık yapın ve gövdenizi stabilize edin.
2. Nefes verin: Üst gövdeyi yukarı kaldırırken çene sternum boyun baş ile birlikte kontrolle rotasyon yaparak çevirin, aynı anda sağ bacağı düz bir şekilde uzatın.
3. Nefes alın: Hareketi kontrol altında tutarak başlangıç pozisyonu koruyun.
4. Nefes verin: Gövdeyi merkez konuma getirip ve ardından yön değiştirerek doğru çevirin, sol bacağı uzatın.
5. Bu çapraz dönüşleri kontrollü bir şekilde, nefes ile senkronize ederek devam ettirin.

KAS ODAKLI

- Oblik kaslar (İç ve dış eğik karın kasları)
- Rektus abdominis
- Kalça fleksörleri (İliopsoas)

HEDEFLER

- Karın kaslarının kuvvetini ve dayanıklılığını artırmak
- Gövde rotasyonunu ve mobilitesini geliştirmek
- Omurga ve pelvis stabilizasyonunu sağlamak
- Nefes ve hareket koordinasyonunu geliştirmek
- Kalça fleksörlerini güçlendirmek



İPUÇLARI

- Omurganızı Spine Corrector'a uyumlu şekilde hizalayın ve dönüşleri kontrollü yapın.
- Hareket sırasında dirseklerinizi geniş tutarak başınızı ellerinizle çekmemeye özen gösterin.
- Bacakları değiştirirken stabil kalmaya çalışarak savrulmaları engelleyin.
- Gövdeyi döndürürken pelvisin sabit kalmasını sağlayın.
- Karın kaslarını aktif tutarak hareketi üst gövdeden başlatın.

NOTLAR

- **Başlangıç seviyesi için:** Hareket küçük açılarda uygulanabilir ve bacaklar daha az açıda uzatılabilir.
- **Orta ve ileri seviye için:** Bacakları yere daha yakın uzatarak ve daha büyük dönüşler yaparak hareketin zorluk seviyesi artırılabilir.
- **Modifikasyon:** Eller başın arkasında yerine, bacak değiştirirken destek sağlamak için bir dizi tutarak yapılabilir.

1



2



3



4



5

