

# PİLATES APARAT VE AKSESUAR REHBERİ

BIG BALL (17), MINI BALL (11), DISK BALL (7), FOAM ROLLER (26), MAGIC CIRCLE (9), THERABAND (8), AĞIRLIK (7), POLE (5), BOX (4), WALL – CHAIR – REFORMER (13) İLE 107 EGZERSİZ VE DAHA FAZLASI İLE DETAYLI EGZERSİZ KILAVUZU



"Hareket Bütünlüğü |  
Omurga Problemleri  
ve Alt Ekstremiteler |  
Yönlendirme, Etkileri  
ve İlişkisi"

Yazar: Nilay Zerrin Bektaş  
Mentor - Master Pilates Eğitmeni





# PİLATES APARAT VE AKSESUAR REHBERİ

BIG BALL (17), MINI BALL (11), DISK BALL (7),  
FOAM ROLLER (26), MAGIC CIRCLE (9),  
THERABAND (8), AĞIRLIK (7), POLE (5), BOX  
(4), WALL – CHAIR – REFORMER (13) İLE 107  
EGZERSİZ VE DAHA FAZLASI İLE DETAYLI  
EGZERSİZ KILAVUZU

**“Hareket Bütünlüğü | Omurga  
Problemleri ve Alt Ekstremita |  
Yönlendirme, Etkileri ve İlişkisi”**



Yazar: Nilay Zerrin Bektaş  
Mentor - Master Pilates Eğitmeni

---

# İÇİNDEKİLER

## BIG BALL HAREKETLER

1. Big Ball Chest Lift
2. Big Ball Chest Lift With Rotation
3. Big Ball Spine Supine Twist
4. Big Ball Supine Ab Curl
5. Big Ball Supine Ab Curl With Rotation
6. Big Ball Teaser
7. Big Ball Pelvic Curl
8. Big Ball Hamstring Curl
9. Press with One Leg and Arms with the Big Ball (Single Leg Stretch)
10. Press with One Leg and Arms with the Big Ball (Single Leg Up)
11. Big Ball With (Extension Arms Supine)
12. Big Ball With (Circumduction Arms Supine)
13. Big Ball Roll Back
14. Child's Pose with Big Ball
15. Big Ball Stretch (Extended Kneeling Position)
16. Big Ball Side Stretch
17. Big Ball Prone Extension



## **DISC BALL HAREKETLER**

1. Disc Ball Single Leg Press - 1
2. Disc Ball Single Leg Press - 2
3. Supine Disc Ball Leg Work with Hip Flexion
4. Disc Ball Single Leg Press - Lift Up
5. Disc Ball Pelvis Support Single Leg Lower & Lift
6. Disc Ball Pelvis Support to Change Leg Lower & Lift
7. Disc Ball Pelvis Support Double Leg Lower & Lift

## **MINI BALL HAREKETLER**

1. Mini Ball Single Leg Press - 1
2. Mini Ball Single Leg Bridge with Articulation
3. Mini Ball Single Leg Lower & Lift (90° Leg Position)
4. Mini Ball Pelvis Support to Change Leg Lower & Lift
5. Mini Ball Pelvis Support Single Leg Lower & Extend
6. Mini Ball Chest Lift with Controlled Flexion & Extension
7. Mini Ball Chest Lift with Leg Lift & Extension
8. Mini Ball Supported Single Leg Stretch Variation
9. Mini Ball Supported Double Leg Stretch Variation
10. Mini Ball Supported Double Leg Stretch & Alternating Leg Lowering
11. Mini Ball (Down & Up) & Leg Circles



## **MAGIC CIRCLE HAREKETLER**

1. Chest Lift
2. Chest Lift with Rotation
3. Chest Lift - Circle
4. Single Arm Press with Circle
5. Single Arm Biceps Press with Circle
6. Squeeze with Circle
7. Squeeze with Straight Legs
8. Prone Inner Thigh Squeeze with Circle
9. Prone Straight Leg Inner Thigh Squeeze

## **THERABAND HAREKETLER**

1. Side-Lying Hip Stabilization Exercise
2. Side-Lying Hip Stabilization Exercise
3. Side-Lying Hip Stabilization Exercise - Leg Lift
4. Side-Lying Hip Flexion and Abduction Exercise
5. Prone Hip Extension with Support
6. Prone Hip Extension with Straight Leg Support
7. Long TheraBand - 1
8. Long TheraBand - 2



## **WEIGHT HAREKETLER**

1. Side-Lying Hip Stabilization Exercise Weight - 1
2. Side-Lying Hip Stabilization Exercise Weight - 2
3. Side-Lying Hip Stabilization Exercise - Leg Lift Weight - 3
4. Side-Lying Hip Flexion and Abduction Exercise - Forward with Drops Weight - 4
5. Prone Hip Extension Support - Hip Extension Bent Knee Weight - 5
6. Prone Hip Extension Straight Leg Support - Hip Extension Straight Leg Weight -6
7. Prone Side Hip Abduction Support Weight - 7

## **FOAM ROLLER HAREKETLER**

1. Foam Roller Chest Lift with Controlled Flexion & Extension
2. Foam Roller Chest Lift with Leg Lift & Extension
3. Foam Roller Supported Single Leg Stretch Variation
4. Foam Roller Supported Double Leg Stretch Variation
5. Foam Roller Supported Double Leg Stretch & Alternating Leg Up-Down
6. Foam Roller Down & Leg Circles
7. Foam Roller (Down & Up) & Leg Circles
8. Foam Roller Pelvic Curl
9. Foam Roller Single Leg Pelvic Curl
10. Foam Roller Single Leg Pelvic Curl with Straight Leg Lift
11. Foam Roller Supported Single Leg Lower & Lift
12. Foam Roller Pelvis Support to Leg Lower & Lift
13. Foam Roller Pelvis Support to Change Leg Lower & Lift
14. Foam Roller Supported Single Leg Stretch Variation
15. Foam Roller Supported Double Leg Stretch Variation - 2
16. Foam Roller with Single Leg Lift
17. Foam Roller with Single Leg Stretch
18. Foam Roller with Single Leg Up
19. Foam Roller with Double Leg Lift



20. Foam Roller with Scapula Elevation & Depression
21. Foam Roller Prone Extension
22. Foam Roller Prone Tibia-Based Activation (Flat Back & Kalça Flexör Aktivasyonu)
23. Foam Roller Prone Tibia-Based Activation (Round Back & Kalça Flexör Aktivasyonu)
24. Foam Roller Prone Round Back with Single Leg Extension
25. Foam Roller Prone Round Back with Single Arm Lower & Lift
26. Foam Roller Prone Round Back with Opposite Arm & Leg Lift

## **POLE HAREKETLER**

1. Overhead Shoulder Press with Pole
2. Overhead Arm Bending with Pole
3. Shoulder-High Pole Rotation Exercise
4. Sopa Destekli Kalça Ekstansiyonu ve Fleksiyonu
5. Sopa Destekli Tek Bacakta Denge ve Propriyosepsiyon Çalışması

## **BOX HAREKETLER**

1. Box with Flexion - Extension
2. Long Box Flat Back
3. Long Box Round Back
4. Box with Back Work and Triceps Work

## **WALL – CHAIR – REFORMER**

- 13 Hareket



## Pilates Aparat ve Aksesuar Rehberi

Pilates, beden farkındalığını artıran, güç, denge ve esnekliği geliştiren kapsamlı bir hareket sistemidir. Bu kitap, **Big Ball, Mini Ball, Disk Ball, Foam Roller, Magic Circle, TheraBand, Weight, Pole, Box ve Wall** gibi farklı aparatlarla yapılan hareketleri içeren kapsamlı bir rehber olarak hazırlandı.

Hedefimiz, **pilates eğitmenleri ve öğrencilerine hareketleri daha bilinçli bir şekilde uygulamaları için görsel ve yazılı bir kaynak sunmak**. Her hareket, detaylı görseller ve açıklamalarla desteklenerek, hem yüz yüze hem de online derslerde kolayca uygulanabilir hale getirildi.

Bu kitap, yalnızca hareketlerin nasıl yapılacağını değil, aynı zamanda **neden ve nasıl etkili olduğunu anlamana yardımcı olacak** bir bakış açısı sunar. Aparatla pilates çalışmaları, **vücudu daha bilinçli kullanmayı teşvik ederken, hareket çeşitliliği sayesinde her seviyeden birey için uygun alternatifler sunar**.

Ayrıca bu kitap, ders planlaması yaparken aparat ve aksesuarları nasıl verimli kullanabileceğinize dair fikirler sunar. Eğitmenler, öğrencilerinin ihtiyacına uygun şekilde ekipmanları adapte ederek derslerini daha dinamik ve etkili hale getirebilir. **Bu sayede hem hareketlerin doğru uygulanması sağlanır hem de derslerin akıcılığı korunur**.

Burada yer alan bilgiler, yalnızca bir hareket rehberi olarak değil, aynı zamanda ders planlamanızı güçlendirecek bir kaynak olarak hazırlanmıştır. Kendi pratiğinizi geliştirmek, **öğrencilerinize daha bilinçli bir deneyim sunmak ve derslerinizi daha verimli hale getirmek için şimdi pilates dünyasını aparatlarla keşfetmeye başlayalım!**

Bu kitabı yazma sürecim, yıllar içinde edindiğim deneyimlerin, araştırmaların ve derslerde **karşılaştığım ihtiyaçların bir sonucu olarak şekillendi**. Pilatesin derinliğini keşfettikçe, aparat ve aksesuarların hareket kalitesini nasıl artırdığını, öğrencilerin beden farkındalığını nasıl güçlendirdiğini daha iyi anladım.

Bu kitap, yalnızca bir hareket rehberi olmanın ötesinde, **eğitmenler için ders planlamalarını zenginleştirecek, öğrenciler için pratiği derinleştirecek bir kaynak olarak tasarlandı**. Her hareketin arkasında bir mantık, bir hedef ve bedeni daha iyi anlamaya yönelik bir yaklaşım var. Benim için pilates, sadece fiziksel bir egzersiz sistemi değil; **beden ve zihin arasındaki bağlantıyı güçlendiren, hareketi bilinçli hale getiren bir yolculuk**. Bu kitabın da sana bu yolculukta ilham vermesini, pratiğini geliştirmeni ve derslerinde yeni perspektifler kazanmanı diliyorum. Şimdi, hareketin gücünü keşfetmeye başlayalım!



## EGZERSİZİ OLUMSUZ YÖNDE ETKİLEYEN VÜCUT SORUNLARINA GENEL BAKIŞ

### Hiper Lordoz

Bel ve boyun bölgesinde normalden fazla içe doğru eğilme. Aşırı iç eğim kas dengesizliklerine ve ağrıya neden olabilir.

### Kifoz

Üst sırt bölgesinde aşırı dışa doğru eğilme. "Kamburluk" olarak da bilinir ve postür bozukluklarına yol açabilir.

### Boyun Fıtığı

Boyun omurları arasındaki disklerin zedelenmesiyle oluşur. Boyun ağrısı, baş ağrısı ve bazen kolların uyuşmasına yol açabilir.

### Bel Fıtığı

Bel bölgesindeki omurlar arasındaki disklerin zedelenmesi sonucu oluşur. Bel ve bacak ağrısı, hareket kısıtlılığına neden olabilir.

### Thoracal Fıtık

Göğüs omurgasında disk hasarı. Nadir görülür ve sırt ağrısı, hareket kısıtlılığı gibi sorunlara yol açabilir.

### Bel-Boyun Düzleşmesi

Bel ve boyun bölgesinin doğal eğriliğinin azalması. Postür bozuklukları ve ağrı ile ilişkilendirilir.

## Diskopati Nedir?

Omurga disklerinin dejeneratif hastalıkları. Ağrı, hareket kısıtlılığı ve diğer sinir sıkışmaları ile kendini gösterir.

## Faset Eklemi Nedir?

Omurgayı birbirine bağlayan eklemler. Faset eklemi sorunları hareket kısıtlılığı ve sırt ağrısına neden olabilir.



## BIG BALL TEASER

### KURULUM

Sırt üstü matın üzerine uzanın ve omurganızı ile pelvisinizi nötr pozisyonda tutun. Kollarınızı başınızın üzerine uzatarak başlangıç pozisyonunuzu belirleyin. Bacaklarınızı düz bir şekilde pilates topunun üzerine yerleştirin ve topa hafifçe bastırın.

### HAREKET

#### 1. Teaser Pozisyonuna Geçiş:

- **Nefes alın:** Hazırlanın, hareket yok.
- **Nefes verin:** Karın kaslarınızı kullanarak, kollarınızı başınızı ve üst gövdenizi yukarı kaldırın. Hedef, sternumun (göğüs kemiğinin) alt ucuna kadar kalkmak olmalıdır.
- **Nefes alın:** Bu pozisyonda dengede kalmaya çalışın.

#### 2. Teaser Pozisyonu:

- **Nefes alın:** Gövdeyi daha fazla yukarı kaldırarak Teaser pozisyonuna gelin.
- Kollarınızı yukarı doğru uzatarak dengede kalmaya çalışın.
- Sırt omurlarınızı en alt noktadan yukarı doğru uzatın.
- Gövdenizi maksimum V pozisyonunda tutarak omurgayı uzun ve sırtınızı dik konumda tutmaya özen gösterin.

#### 3. Geri Dönüş:

- **Nefes verin:** Yavaş ve kontrollü bir şekilde başlangıç pozisyonuna geri dönün.

### KAS ODAKLI

- **Karın kasları (Rektus Abdominis, Transversus Abdominis):** Gövdeyi kaldırarak merkez kaslarını güçlendirir.
- **Kalça fleksörleri:** Bacakların stabilizasyonunu ve kaldırılmasını destekler.
- **Omurga stabilizatörleri:** Hareket boyunca omurgayı destekleyerek denge sağlar.

### HEDEFLER

- Karın kaslarını güçlendirmek
- Denge ve koordinasyonu geliştirmek
- Omurga stabilizasyonunu artırmak
- Bu egzersiz, üst ve alt gövdenin uyumlu hareketini sağlayarak merkez kaslarını güçlendiren bir denge ve kontrol çalışmasıdır. Pilates topu, bacakların stabilizasyonunu desteklerken hareketin akıcı ve kontrollü olmasını sağlar. Teaser pozisyonunda, karın kasları, kalça fleksörleri ve omurga stabilizatörleri aktif olarak çalışır.

**İPUÇLARI**

- Hareket sırasında boyun kaslarınızı gereksiz yere zorlamayın, tüm hareket karın kaslarıyla yönlendirilmelidir.
- Kontrollü bir şekilde yukarı kalkın ve vücudunuzu sarsmadan hareket edin.
- Bacakları sabit tutarak topun hareket etmesini önleyin.
- Teaser pozisyonunda omurgayı uzun tutarak sırtınızı dikleştirin.
- Hareketi akıcı bir şekilde gerçekleştirmek için nefesinizi kontrollü kullanın.





## FOAM ROLLER PRONE EXTENSION

### KURULUM

Foam roller'ı matın üzerine yerleştirin ve yüzüstü (prone) pozisyonda uzanın. Kollarınızı, dirsekleriniz ve el bilekleriniz arasında bir mesafe olacak şekilde konumlandırarak roller'ın üzerine yerleştirin. Avuç içleriniz birbirine bakacak şekilde pozisyon alın. Omurganızı nötr pozisyonda tutarak başınızı ve boynunuzu rahat bırakın. Bacaklarınızı geriye doğru uzatın ve kalçalarınızı gevşek bırakın.

### HAREKET

- **Nefes alın:** Hazırlanın, hareket yok.
- **Nefes verin:** Karın kaslarınızı aktif tutarak, kürek kemiklerinizi hafifçe aşağı çekin.
- **Nefes alın:** Ve üst gövdenizi yukarı doğru kaldırarak omurga ekstansiyonunu gerçekleştirin. Üst noktada kısa bir duraklama yaparak uzamayı hissedin.
- **Nefes verin:** Kontrollü bir şekilde başlangıç pozisyonuna geri dönün.
- **Hareketi belirlenen tekrar sayısı kadar uygulayın.**

### KAS ODAKLI

- **Erector Spinae:** Omurga ekstansiyonunu sağlar.
- **Trapezius (Alt Bölüm):** Omuz stabilitesini destekler.
- **Rhomboids:** Kürek kemiklerinin aşağı ve içe çekilmesine yardımcı olur.
- **Deltoid (Arka Bölüm):** Omuzun üst kısmında stabilizasyon sağlar.
- **Core Kasları:** Gövde stabilitesini koruyarak hareketi destekler.

### HEDEFLER

- Omurga ekstansiyonunu güçlendirmek
- Sırt kaslarını aktive etmek ve postürü geliştirmek
- Omuz stabilitesini artırmak
- Omurga mobilitasını artırarak esnekliği geliştirmek

· Bu egzersiz, **omurga ekstansiyon'** unu güçlendirmek, sırt kaslarını aktive etmek ve postür kontrolünü geliştirmek için yapılan bir harekettir. Foam roller yüzüstü (prone) pozisyonda kullanılarak, üst gövde kontrollü bir şekilde ekstansiyona alınır.

· Bu çalışma, sırt kaslarını güçlendirerek omuz stabilitesini artırırken, aynı zamanda omurganın mobilitesini destekler.

### İPUÇLARI

- Hareket sırasında boyun hizasını koruyun, çeneyi fazla yukarı kaldırmamaya özen gösterin.
- Omuzları kulaklardan uzak tutarak stabilite sağlayın.
- Ekstansiyonu bel bölgesinden değil, göğüs bölgesinden başlatın.
- Nefes ile hareketi senkronize ederek daha bilinçli bir akış sağlayın.
- Foam roller üzerinde dengede kalmaya çalışarak kontrollü hareket edin.

