



MAT - ÇALIŞMA KİTABINI KULLANMA

55 TEMEL VE İLERİ SEVİYE PİLATES HAREKETİYLE
UYGULAMALI REHBER



Yazar: Nilay Zerrin Bektaş
Mentor- Master Pilates Eğitmeni

İÇİNDEKİLER

1. Çalışma Kitabını Kullanma

- 1.1 Hareket Analizi
- 1.2 Kas Odaklanması ve Hedefleri
- 1.3 Amaçlar ve İpuçları

2. Anatomiye Giriş ve Temel Kavramlar

- 2.1 Vücut Sistemlerinin Anatomisi
- 2.2 Temel Anatomik Terimler ve Konumlar
- 2.3 Hareketin Anatomisi

3. Egzersiz ve Hareketler

- 1. Pelvic
- 2. Lumbo Pelvic Mobilizasyon
- 3. Pelvic Curl
- 4. Spine Twist Supine
- 5. Chest Lift
- 6. Chest Lift Rotation
- 7. Single Leg Lifts
- 8. Mini Flexion
- 9. Roll Up
- 10. Leg Circles
- 11. Roll Like a Ball
- 12. Spine Twist
- 13. Side Lifts
- 14. Back Extension
- 15. Hundred
- 16. Double Leg Stretch
- 17. Single Leg Stretch
- 18. Criss Cross
- 19. Saw
- 20. Corkscrew
- 21. Single Leg Kick
- 22. Cat Stretch
- 23. Front Support
- 24. Back Support

- 25. Seal Puppy
- 26. Hamstring Pull 1
- 27. Roll Over
- 28. Open Leg Rocker
- 29. Shoulder Bridge Prep
- 30. Side Alternatif 1: Scissors
- 31. Side Alternatif 2: Scissors (Lift Up)
- 32. Side Hareketleri 1: Kalça Hareketi
- 33. Side Hareketleri 2: Kalça Hareketi
- 34. Side Hareketleri 3: Kalça Hareketi
- 35. Side Hareketleri 4: Kalça Hareketi
- 36. Double Leg Kick
- 37. Swimming
- 38. Corkscrew Advanced
- 39. Leg Pull Front
- 40. Leg Pull Back
- 41. Teaser Prep
- 42. Teaser 1
- 43. Teaser 2
- 44. Teaser 3
- 45. Swan Dive Prep
- 46. Swan Dive
- 47. Hamstring Pull 2
- 48. Neck Pull
- 49. Hamstring Pull 3
- 50. Side Bend
- 51. Twist
- 52. Shoulder Bridge
- 53. Jack Knife
- 54. Push Up
- 55. Extension Sonrası Rest Pozisyonu



SAW

Omurganın rotasyon kapasitesini geliştirirken, diz arkası kaslarında esneme sağlar. Aynı zamanda oblik kasların aktif kullanımıyla core stabilizasyonuna katkıda bulunur. Orta seviye mat egzersizlerindedir.

Başlangıç Pozisyonu:

Dik oturun. Bacaklar kalça genişliğinde açık, dizler düz, ayaklar dorsi fleksiyonda ve parmaklar tavana doğru. Kollar omuz hizasında T pozisyonunda açık.

Hareket ve Uygulama:

Nefes alın: Gövdeyi bir tarafa doğru döndürün.

Nefes verin: Arka kol içe dönerken öndeki el karşı bacağın küçük parmağının ötesine doğru uzanır.

Nefes alın: Omurgayı yukarı doğru uzatarak ortadaki eksene gelin.

Nefes verin: Başlangıç pozisyonuna dönün.

Hareketi alternatif taraflara doğru uygulayın.

Kas Odaklı

- Oblik karın kasları
- Derin karın kasları (transversus abdominis)
- Omurga ekstansörleri
- Hamstring grubu (diz arkası kasları)

Hedef ve Faydaları

- **Karın eğik kaslarının kontrolü:** Gövdenin döndürülmesini ve dengede kalmasını sağlar.
- **Diz arkası kaslarının esnemesi:** Uzun oturma pozisyonunda yapılan bu hareket hamstringlerde nazik bir esneme yaratır.
- **Omurganın rotasyonel hareket kapasitesinin artması:** Gövdenin kontrollü bir şekilde kendi eksenini etrafında dönmesini öğretir.
- **Arka uzatıcı kasların kontrolü:** Öne uzanırken arkadaki ekstansör kaslar devrede kalır, böylece omurga hizası korunur.
- **Pelvik stabilitenin korunması:** Hareket sırasında pelvisin yerle teması bozulmadan merkez kontrolü desteklenir.
- **Postüral farkındalık ve nefes koordinasyonu:** Her yön değişiminde omurgayı uzatma ve nefesle senkronize çalışma öğretilir.

İpuçları

- Oturma kemiklerinizi matta sabit tutun, bacaklar hareket etmesin.
- Gövdenizi uzun tutarak döndürün, kamburlaşmamaya dikkat edin.
- Öne "katlanmak" değil, "uzanmak" hedeflenmelidir.
- Hareket boyunca nefesle birlikte akıcılığı koruyun.
- Baş ve boyun, omurgayla hizalı kalmalıdır.

1



2



3



4



5

