

YENİ BAŞLAYANLAR İÇİN MAT PİLATES EGZERSİZLERİ

Yazar
Uzm. İpek CEYLAN

Editör
Doç. Dr. Neslişah AKTAŞ ÜSTÜN



YENİ BAŞLAYANLAR İÇİN MAT PİLATES EGZERSİZLERİ

YAZAR

Uzm. İpek CEYLAN

EDİTÖR

Doç. Dr. Neslişah AKTAŞ ÜSTÜN

Bu kitapta yer alan her bölümün tüm sorumluluğu (görseller, tablolar, çizelgeler, çizimler, grafikler, direkt alıntılar, etik/kurum izni vb.) yazarlara aittir.

Herhangi hukuki bir olumsuzlukta Çizgi Kitabevi Yayınları ve kitap editörü hiçbir konuda bir yükümlölük ve hukuki sorumluluğu kabul etmez, hukuki yükümlölük altına alınamaz. Her türlü hukuki yükümlölük ve sorumluluk ilgili bölüm yazar(lar)ına aittir.

Çok bölümlü/yazarlı olan bu kitap maddi bir değeri ile alınıp satılamaz. Kitapta yer alan bilgiler alıntı yapılmak ve ilgili alıntıya atıf yapılmak koşulu ile kaynak gösterilmek üzere bilimsel ya da ilgili araştırmacılar tarafından kullanılabilir.

ÇİZGİ
K İ T A B E V İ

Çizgi Kitabevi Yayınları (e-kitap)
SPOR BİLİMLERİ

©Çizgi Kitabevi
Aralık 2024

ISBN: 978-625-396-476-4
Yayıncı Sertifika No: 52493

KÜTÜPHANE BİLGİ KARTI
- Cataloging in Publication Data (CIP) -

YAZAR
CEYLAN, İpek
EDİTÖR
AKTAŞ ÜSTÜN, Neslişah
YENİ BAŞLANYANLAR İÇİN
MAT PİLATES EGZERSİZLERİ

Sayfa Düzeni ve Kapak Tasarımı
Ozsum Academy
Tel: +90 541 191 57 41

Baskıya Hazırlık: Çizgi Kitabevi Yayınları
Tel: 0332 353 62 65- 66

ÇİZGİ KİTABEVİ

Sahibiata Mah.
M. Muzaffer Cad. No:41/1
Meram/**Konya**
(0332) 353 62 65

Konevi Mh.
Larende Cad. No:20/A
Meram/**Konya**
(0332) 353 62 66

www.cizgikitabevi.com

[f](#) [t](#) [i](#) / cizgikitabevi

Siyavuşpaşa Mh.
Gül Sk. No: 15 B
Bahçelievler/**İstanbul**
(0212) 514 82 93

YENİ BAŞLAYANLAR İÇİN MAT PİLATES EGZERSİZLERİ

Yazar

İpek CEYLAN

Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Editör

Neslişah AKTAŞ ÜSTÜN

Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

<https://orcid.org/0000-0003-0745-8527>

ÇİZELGELER DİZİNİ.....	III
ÖNSÖZ	1
PİLATES VE GELİŞİMİNE GENEL BİR BAKIŞ.....	2
Pilates.....	2
Pilatesin Tarihçesi	2
Pilatesin Sınıflandırılması	4
Klasik/Geleneksel Pilates	4
Geliştirilmiş/Uyarlanmış Pilates	5
Klinik/Modifiye Pilates.....	6
Pilates Egzersizlerinin Temel Prensipleri.....	6
Konsantrasyon	7
Merkez Kontrolü	7
Kontrol.....	8
Hassaslık ve Duyarlık	9
Nefes Alıp Verme.....	9
Yavaş ve Akıcı Hareketler	10
Pilatesin Amaçları ve Faydaları	11
Pilates Egzersizlerinin Fiziksel-Bedensel Faydaları	11
Pilates Egzersizlerinin Motorsal Faydaları.....	12
Pilates Egzersizlerinin Psikolojik Faydaları	12
BAŞLANGIÇ SEVİYE ÖRNEK 8 HAFTALIK MAT PİLATES EGZERSİZİ.....	13
MAT PİLATES EGZERSİZLERİ UYGULAMA ÖRNEKLERİ.....	14
FAYDALANILAN BAŞLICA KAYNAKLAR	38

ÇİZELGELER DİZİNİ

Çizelge 1 Klasik/Geleneksel Pilates ve Aletli Pilates Karşılaştırılması.....	6
Çizelge 2 Mat pilates egzersizleri	13

ÖNSÖZ

İnsan yaşamı boyunca hareket kabiliyetini sınırlandırmadan iskelet ve kas yapısını oluşturmaya çalışmış, sağlıklı ve kuvvetli olabilmenin farklı yollarını aramıştır (Çayırılı, 2022). Kas yapısını güçlendirmek, esneklik kazanmak ve duruş bozukluğu olan bireyler pilates egzersizlerini daha çok tercih etmektedir (Demir ve Çilli, 2018). Cimnastik ve diğer sporların birleşiminden oluşan, özel nefes alıp verme tekniğine dayanan pilates, Joseph Humbertus Pilates (1880-1967) tarafından Doğu ve Batı felsefelerinden esinlenerek geliştirmiştir (Aslan, 2019). Pilates egzersizlerinin doğru nefes alıp verme tekniğine dayanması kişinin yaşam kalitesine katkı sağlar (Öztürk, 2022). Pilates nefes, denge ve hareket sistemlerinin oluşturduğu zihin ve beden bütünlüğünün bir birleşimidir (Küçükapan ve Civan, 2021). Vücudun bölgelerini güçlendirmek, sağlam iskelet yapısı oluşturmak pilates egzersizlerinin amaçları arasında yer almaktadır (Aslan, 2019). Yapılan birçok çalışmada özellikle pilates egzersizlerinin gövde kaslarının kuvvetine, esneklik ve denge becerisi üzerine etkisi olumlu yönde gözlenmiştir (Demir ve Çilli, 2018). Egzersizler kişinin kendi vücut ağırlığını kullandığı ve mat, lastik band, egzersiz çemberi (power circle), egzersiz topları (miniball, gymball) gibi çeşitli araç-gereçlerin kullanımını gerektiren vücuda şekil vermesini sağlayan, kolaydan zora doğru yapılan egzersizleri kapsar (Topuz, 2014 & Hondoroğlu, 2021).

Her yaştan ve her seviyeden bireyin uygulayabileceği bu egzersizler, sırt ağrısı, eklem rahatsızlıkları gibi problemlere yönelik de faydalı olabilmektedir. Mat Pilates, vücuda olan farkındalığı artırarak, bireylerin hem fiziksel hem de zihinsel olarak daha güçlü ve sağlıklı bir yaşam sürmelerine yardımcı olur.

İpek Ceylan' ın yüksaek lisans tezinden özetlenen bu rehber, mat pilatesin temellerini ve çeşitli hareketleri keşfetmek isteyenler için bir başlangıç noktası olmayı hedeflemektedir. Yeni başlayanlardan deneyimli pratiçilere kadar herkesin faydalanabileceği bilgiler sunulacaktır. Faydalı olması temennileri ile;

İpek Ceylan & Neslişah Aktaş Üstün, 2024.

PİLATES VE GELİŞİMİNE GENEL BİR BAKIŞ

Pilates

Joseph Hubertus Pilates tarafından birinci dünya savaşında geliştirilmiş dolaşım, fiziksel uygunluk, esneklik, postural hizalama, vücut farkındalığı, motor koordinasyonun geliştirilmesi ve vücudun genel sağlığını iyileştirilmesi esasına dayanan bir çeşit beden ve zihin merkezleme tekniğidir (Küçükapan ve Civan, 2021 & Demir ve Çilli, 2018). Pilates, doğu ve batı felsefesinden etkilenecek şekilde doğudan vücut-akıl-ruh teorilerini almış batıdan ise motor öğrenme, biyomekanik ve core stabilizasyon teorilerini alarak temelini oluşturmuştur (Yentür, 2020). Ayrıca pilates postür bozukluğunu düzelterken, fiziksel gücü yenileyerek vücudu geliştiren ve egzersiz sırasında zihin kaslarını aktif olarak çalıştırma becerisini geliştirdiği için Joseph Pilates “contrology” [kontrol bilimi] sistemi adını vermiştir (Bulguroğlu, 2015). Bu sistem, en derin karın kaslarının dinamik olarak kasılmasını ve iskelet sistemini yaşam boyu koruyup güçlenmesine olanak sağlamaktadır (Özdemir, 2020). Mat pilates kişinin kendi vücut ağırlığını kullanarak yüzüstü, sırtüstü, oturarak veya ayakta yer çekimine karşı gelerek uyguladığı koordinasyon, denge, esneklik ve kassal dayanıklılığı geliştirilmesini sağlayan yer hareketleri serisidir (Çayırılı, 2022 & Azoun, 2019). Pilates hem statik hem de dinamik tekniklerle uygulanan hareket serisinin birkaç saniye tutulduğu tekrarlardan oluşması reaksiyon süresini ve yaşam kalitesini olumlu yönde geliştirir (Enes, 2021). Bu bakımdan pilates egzersizleri çok sayıda hareket serisini kapsamaları ile kişi önce kendi vücutlarının kontrolünü ele alır daha sonrasında her hareket tekniğini doğru şekilde aşamalı uygulayarak akıcı bir şekilde bütünlük sağlar (Özdemir, 2021).

Pilatesin Tarihçesi

8 Aralık 1883 yılında doğan Joseph Pilates çocukluk hayatında raşitizm, astım gibi birçok hastalık geçmiştir. Birinci Dünya Savaşı başlangıç dönemlerinde kardeşiyle birlikte Alman vatandaşı olarak İngiltere’de yaşamıştır. Bu yüzden İngiltere’de düşman

ilan edilerek esir kampına alınmıştır (Çayırılı, 2022). Kampta önce arkadaşlarına savunma ve fitness eğitimi vermiş sonrasında sakatlığı bulunan kişileri çalıştırarak vücut kontrollerini ve kas gücü gelişimine katkı sağlamıştır. Aynı zamanda elde ettiği deneyimlerle savaşta yaralanan, uzvu kopmuş ve kaybetmiş olan askerleri çalıştırarak iyileşme sürecini ve enfeksiyon hastalıklarının bulaşma düzeyini azaltılmasına yardımcı olmuştur (Ünver, 2021 & Öztürk, 2022). Ayrıca kampta kaldığı süre boyunca özel egzersiz ekipmanları ve egzersiz metodu geliştirmiştir. Joseph Almany'a savaştan sonra geri dönmüş ve Alman hükümeti ordusuna eğitim vermiştir (Çayırılı, 2022). Joseph Pilates, fiziksel kültürün öncüsü olan yani beden eğitimi ve egzersiz, atletik mükemmellik ve zihinsel disiplin yoluyla savunan kapsamlı bir hareketin öğretmeni olarak kariyerine başlamıştır. Pilates'in hidroterapi ve nefes çalışmaları gibi bütünsel tedavileri, savaşta yaralanmış askerlere uyguladığı çalışmalar, Almany'a'da savaş sonrası gelişen bilim, edebiyat, felsefe ve sanatın geliştiği aydın dönemde düşünce gelişimini etkilemiştir. Daha sonra Pilates, 1926 yılında New York'a gitmiş ve yolculuğu sırasında partneri Clara Zuener ile tanışmıştır. New York 8. Cadde'de dansta ve dansçılar arasında beğenilen yerde ilk stüdyolarını açmışlardır. Böylece sakatlanan dansçılar stüdyosunda tedavi altına alarak onların eski yeteneklerine ulaşma sürelerini azaltmış ve iyileşme süreçlerini hızlandırmayı sağlamıştır (Enes, 2021). Bu stüdyo 1930-1940 yılları arasında en çok dans eğitmenleri, balerinler ve kareograflar arasında bir ün kazanmıştır. Pilates metodu, Yunan ve Roma döneminde gerçekleştirilen egzersizlerden esinlenerek jimnastik, dövüş sanatları, dans, yoga, doğu ve batı felsefesi bütünleştirilerek oluşturulmuştur. Sonrasında "Düşünce vücudu yönetir" metodunu benimsemiş ve zihin kaslarını kullanabilme becerisini geliştirdiği için "contrology" olarak da isimlendirdiği bu egzersiz metodunu dünyaya duyurmaya çalışmıştır (Çayırılı, 2022). Kontrololoji olarak adlandırdığı egzersiz metodu ruh, zihin ve vücut koordinasyonu üçlemesinden oluştuğunu ve fiziksel uygunluğun yanı sıra yanlış duruşları düzelttiğini, zihinsel canlılık kazandırıp ruhsal durumu iyileştirdiğini vurgulamıştır (Keskin, 2018). Bütün bedenin ve zihnin bağlanması bir yolu olan pilates 1980'li yıllarda dünyada pek bilinmiyordu zaman geçtikçe popülerlik kazanmaya başlamıştır. Günümüzde ise pilatesi sadece sporcular, dansçılar değil bazı çeşitlendirmeler yapılarak genel sağlık amaçlı halk da pilatesi tercih etmektedir (Tingaz, 2018). Türkiye'de Pilates yönteminin uygulanması 2000'li yılların başında

olmuş son 10 yılda ise spor merkezlerinde ve butik stüdyolarda uygulanarak yaygınlık kazanmıştır (Sanioğlu ve Maçkalı, 2021). Pilates egzersizin spor merkezlerinde uygulanması ve medyanın etkisiyle popülerlik kazanarak kadınlar arasında ilgi gören ve estetik amacıyla tercih edilen bir egzersiz metodu olmuştur (Sarıdede, 2019).

Pilatesin Sınıflandırılması

Günlük yaşamda fiziksel aktiviteleri kullanarak vücuda esneklik ve kuvvet kazandıran 500'den fazla egzersiz içeren ve farklı öğretim şekli bulunan pilates, mat pilates, aletli pilates ve klinik (modifiye) pilates olarak üç methoda sınıflandırılır (Öztürk, 2022). Bunlardan birincisi olan Klasik/mat pilates, kişinin kendi vücut ağırlığı ile yaptığı yer hareketlerini kapsamaktadır. Geliştirilmiş/Uyarlanmış Pilates (Reformer pilates) cadillac, reformer, chair ve barrel aletleri kullanılarak yapılan pilates egzersizleri olarak nitelendirilmektedir (İçözler, 2021 & Altıntaş, 2006). Avusturalya'lı fizyoterapistler tarafından geliştirilen klinik pilates ise postür bozuklukları, ortopedik sakatlıklar, nörolojik ve romatizma hastalıkları gibi alanlarda iyileşmeyi sağlamak amacıyla uygulanan egzersizleri içerir (Öztürk, 2022).

Klasik/Geleneksel Pilates

Mat egzersizler pilatesin temelini oluşturduğu için uygulanan egzersizler arasında ilk sırada yer alır. Egzersiz programı kişinin amacına göre değişebilen çok sayıda mat pilates hareketlerini içermektedir (Ünver, 2021). Yer çekimine karşı gelerek yapılan mat pilates hareketleri sırtüstü, yüz üstü, oturarak ve ayakta uygulanarak gerçekleştirilen tekrarlayıcı egzersizleri kapsayan bir kombinasyon bütünüdür (Azoun, 2019). Klasik Pilates, kolay uygulanabilir olduğundan grup veya bireysel seanslar şeklinde uygulanarak genel sağlığın korunması ve fiziksel uygunluğa katkıda bulunmak için tasarlanmıştır (Durgut, 2020 & Küçükapan, 2021). Tüm vücudun çalışmasını sağlayan mat pilates egzersizleri düzenli olarak yapıldığında sırt ve karın bölgesinin eşit oranda güçlendirilmesine yardımcı olmakla birlikte spinal stabilizasyon ve pelvik stabilite sağlanmasını kolaylaştırarak kan dolaşımı üzerinde

olumlu etki gösterebilmektedir (Damdelen, 2016). Mat pilates, kişinin kendi vücut ağırlığını kullanarak yaptığı aynı zamanda kullanımı daha kolay olan mini top, büyük top, pilates matı, pilates çemberi, farklı dirençlerde therabant, dambıl, pilates roller gibi ekipmanlar kullanılarak yapılan yer hareketlerini kapsar. Bu egzersizler “core” bölgesini geliştirerek kişinin sağlığını korur ve iyileştirir. Ayrıca bu egzersizler esneklik sağlar, duruş bozukluğunun oluşumunu engeller, kuvvet ve dayanıklılığın geliştirilmesine yardımcı olur. (Bulguroğlu, 2015 & Çayırılı, 2022). Pilates topuyla esneme hareketleri yapılabilir, pilates çemberiyle bölgesel kaslar gevşetilir ve farklı dirençteki pilates bantları ile kaslar gerilir. Bu nedenle mat pilates hareketleri esneme, direnç ve gevşeme hareketlerinden oluşmaktadır (Sanioğlu ve Maçkalı, 2021).

Geliştirilmiş/Uyarlanmış Pilates

Mat pilates uygulamalarından geliştirilmiş bir metot olan aletli pilates ipler, ayak yeri ve yaylara karşı direnç gösterilerek yapılan hareket serisi kişinin vücut tipine göre uyarlanabilmektedir. Yaklaşık 500 farklı egzersizlerden oluşan aletli pilates aynı anda farklı kas grubunu çalıştırması yerçekimi ile vücut arasındaki ilişkisini güçlendirmesi nedeniyle klasik pilatese göre daha zor yapılabilir (Azoun, 2019). Egzersizlerin uygulama aşamasında yayların direnci de kişilerin hareket seviyesine göre ayarlanabilmektedir (Öztürk, 2022). Reformer pilates yerçekimine karşı gelerek platform üzerinde yapılan uygulamalar kişinin hareketi yapabilme gücüne ve fiziksel özelliklerine göre değişiklik gösterebilir (Ünver, 2021). Aletli pilates, vücudun gücünü inşa ederken genel güç, koordinasyon, denge dahil olmak üzere esnekliğin arttırılmasını sağlamakla birlikte yaralanma riskini de azaltmaktadır (Azoun, 2019). Mat pilatese göre ulaşılabilirlik ve maliyet açısından daha pahalı olan aletli pilates reformer, cadillac, barrel ve chair gibi pilates egzersizlerine özgü olarak geliştirilmiş aletler kullanılmaktadır (Çayırılı, 2022).

Klinik/Modifiye Pilates

Avusturalyalı eski balet ve aynı zamanda fizyoterapist olan Craig Phillips tarafından rehabilitasyon ve sakatlıkların önlenmesi amacı ile geliştirilmiş bir programdır (Enes, 2021). Klinik probleme yönelik olan modifiye pilates, yapılan egzersizlerde kişinin vücut biyomekaniğine ve fiziksel uygunluk beceri seviyesine göre program uyarlanır. Klinik pilates, sağlıklı bireylerin yanı sıra sporcuların da uygulayabildiği ve ortopedik, nörolojik, pediatrik, hamile sağlığı gibi çeşitli kullanım alanları mevcuttur (Ünver, 2021). Klinik Pilates, zihni vücudun hareket ve beden arasındaki uyumu iyileştirmeyi amaçlayarak egzersiz sırasında uygun nefes alıp-verme tekniklerinin uygulanmasını gerektiren yaklaşımdır (Topal, 2021).

Çizelge 1 Klasik/Geleneksel Pilates ve Aletli Pilates Karşılaştırılması

Klasik / Geleneksel Pilates	Aletli Pilates (Geliştirilmiş/Uyarlanmış Pilates)
Spor merkezlerinde yapılabileceği gibi kişi kendi evinde de uygulayabilmektedir.	Spor merkezlerinde yapılması nedeniyle bireylere maddi yük oluşturmaktadır.
Kullanılan ekipmanlar ekonomik ve ulaşılabilir olması daha kolaydır.	Özel bir alet kullanımı gerektirmesi açısından pahalı bir uygulamadır.
Aynı anda fazla sayıda kişi ile çalışılabilmektedir.	Uygulama sırasında bir veya iki kişi eşliğinde çalışılabilmektedir.
Egzersizler daha güvenli bir şekilde uygulanabilmektedir.	Ekipmanlar doğru kullanılmadıklarında bireyler açısından tehlike oluşturabilmektedir.

Pilates Egzersizlerinin Temel Prensipleri

Pilates egzersizlerinin 6 temel prensibi vardır. Bunlar:

- Konsantrasyon
- Merkez Kontrolü
- Kontrol
- Hassaslık ve Duyarlılık
- Nefes Alıp Verme
- Yavaş ve Akıcı Hareketler (Pilates Federasyonu 2018).

Konsantrasyon

Konsantrasyon, pilates egzersizlerinin yapıldığı sırada kullanılan kaslara dikkat etmeyi ve bedenin nasıl hareket ettiğine odaklanarak kişinin nasıl geliştiğini hissetmesine yardımcı olan çok önemli bir prensiptir (Sarıdede, 2019). Hareket ve kaslara odaklanarak pilates hareketlerini etkili bir şekilde yapmak vücudun her detayına saygı duymayı öğreten ilk yol gösterici prensibidir (Topuz, 2014). Konsantrasyon sayesinde vücut odaklanmayı öğrenerek zihin ve beden aynı anda devreye girmiş olur. Yapılan harekete yoğunlaşıp konsantre olma becerisi geliştikçe hareket kalitesi de artmaktadır (Özdemir, 2021). Zihni ve bedeni birbirine bağlayan konsantrasyon bedenle ilgili farkındalık duygusu sağlamakla birlikte dikkati tek bir hedefe doğru yönlentilmesine yardımcı olmaktadır (Keskin, 2018). Joseph Pilates de doğru yapılan hareketlere odaklanılması gerektiğini belirtmiş ve vücudun neyi yapıp yapmadığına dair bilgileri zihin kaydederek vücudu yönlendirmekte olduğunu dile getirmiştir (Enes, 2021 & Durgut, 2020). Dolayısıyla eğitmenin egzersiz yaptırırken verdiği talimatlara dikkatle uyulmalı ve egzersizlere doğru şekilde konsantrasyon sağlayarak kendimizi yaptığımız hareketlere vermek gerekir (Hondoroğlu, 2021 & Küçükapan, 2021).

Merkez Kontrolü

Vücudun çekirdeği olarak bilinen merkez enerjinin başlangıcı olup sonrasında kollar ve bacaklara doğru yayıldığı yerdir. Dolayısıyla merkezleme kavramı, pilates yönteminin odak noktası olup vücudun merkezini güçlendirmeyi ifade eder. Merkezleme sadece güç merkezi olmayıp aynı zamanda vücut esnekliğini oluşturmayı hedefler. Merkez odaklı yapılan hareketlerin amacı omurgayı stabilize edilmesini sağlayarak harekete hazır duruma getirir. Böylece kişinin duruşu daha iyi konuma gelir ve hareket kalitesini arttırmış olur (Durgut, 2020). Vücudun merkezinde çok fazla kas grubu bulunmaktadır bu nedenle merkezleme pilatesten önemli bir yere sahiptir çünkü omurganın ve eklemlerin hasar almasına engel olarak yumuşak organları korumaktır (Küçükapan, 2021). Merkez kontrolü aynı zamanda egzersizlere odaklanma sağlayarak iç organları ve omurga sisteminin stabilitesini destekleyerek çalışan kasların

esnemesine ve uzamasına olanak tanır (Sarıdede, 2019). Vücudun ağırlık merkezinin başlangıç noktası olup vücut parçalarının her yöne eşit dağılıp dengelendiği tek noktadır. Hareketlerin tam kontrolünü elde etmek için vücut üzerine yoğunlaşarak enerjiyi güç evi denen en derin bölgeden başlatarak dışarı doğru bir yayılım gösterir (Öztürk, 2022 & Keskin, 2018). Birçok pilates egzersizi karın kaslarına odaklanılarak yapıldığı için karın kaslarını güçlendirerek pelvis ile lumbal omurları kontrol altında tutmaktır (Gökçelik, 2017). Pilates egzersizlerini merkezden başlayarak düzenli yapmak önemlidir çünkü Powerhouse (merkez) egzersizlerin odak noktasını oluşturarak tüm vücudun güçlenmesini sağlar ve güçlü bir merkez yapısını oluşturur (Hondoroğlu, 2021). Kuvvet merkezi, bedenin kalça ile kaburgalar arasında kalan bölümünü oluşturur ve güçlü aynı zamanda sağlıklı kalabilmek için vücut merkezinin doğru şekilde geliştirilmesi gerekir. Dolayısıyla harekete merkezden başlamak hareketlerin daha iyi kontrol edilmesini sağlayarak omurga üzerindeki baskıyı azaltır (Sanioğlu ve Maçkalı, 2021).

Kontrol

Kontrol, uygulama esnasında yapılan egzersize dikkatin verilmesi vücudun bağlantı bölgelerine odaklanması ve doğru duruşla desteklenerek çalışılan bölgeyi aktif şekilde hissedilmesi anlamına gelir (Çetin, 2021). Pilates egzersizlerinin doğru formda yapılabilmesi ve devam ettirebilmesi için kontrol gereklidir kontrol olmadan egzersizlerin uygulanış sırasını ustaca gerçekleştiremeyebiliriz. Egzersizler sırasında kontrolün olması fazla kas gerilimini önler aynı zamanda daha az çabayla yapılacak olan hareketlerin koordinasyon ile yapılmasını sağlar (Küçükapan, 2021). Pilates mat egzersizleri, bireyin kendi vücut ağırlığını kullanarak yer çekimine karşı oluşturduğu hareketlerin başlangıcından bitişine kadar kontrol önemlidir. Kontrol seviyesinin istenilen düzeyde gerçekleştirmesi daha iyi denge ile olumlu sonuçlar elde edilebilir (Keskin, 2018). Birey egzersize başladığında kontrolü kullanarak daha az hata, daha iyi denge ve koordinasyonla verimli çalışma elde edebilir. Bu nedenle dengeli ve doğru yapılan birkaç hareket saatlerce süren egzersizlerden daha verimli olabilmektedir (Hondoroğlu, 2021 & Ünver, 2021). Vücut pozisyonuna önem vererek hareketlerin

gelişigüzel değil odaklanılmış bir şekilde yapılmasına özen gösterilmesi ve yapılan hareketlerin açısına dikkat edilmesi egzersizlerin kontrollü olmasını sağlamaktadır (Topuz, 2014). Pilates egzersizlerini yapmaya başlamadan önce vücut yeteri kadar dinlenmiş olmalıdır. Yapılan hareket formlarının kontrollü bir şekilde gerçekleştirilmesi gerekir çünkü oluşabilecek sakatlık risklerinin azaltılmasına yardımcı olur (Sarıdede, 2019). Egzersizlerin konsantrasyonla yapılması vücudu kontrol altına almayı kolaylaştırır. Bu sayede kişi bedenini kontrol etmeyi öğrenerek yaralanma riskini azaltır ve zihin ile beden arasındaki bağlantıyı kurmuş olur. Bu pilatese yeni başlayanlar için zor olsa da farklı hareketleri uyguladıkça zorluk derecesi giderek azalır.

Hassaslık ve Duyarlık

Mat pilates egzersizlerini uygularken hareket geçişlerinin birbiriyle uyumlu olarak yapılması hangi kasların nasıl aktif olarak çalıştığını hissedilmesine imkân tanır aynı zamanda zihinsel rahatlatma etkisi de sağlar (Sarıdede, 2019). Yapılacak olan egzersiz uygulamalarında hassas hareket edilmesi vücut denge kontrollünü sağlayarak odaklanılmış hareket kalitesini artırır (Sanioğlu ve Maçkalı, 2021). Hassaslık veya duyarlılıkta hareket ve tekrar sayısından çok pilates egzersizlerinin başlangıç ve bitiş noktalarının iyi tasarlanmış olması gerekir. Hassasiyeti geliştirmek için pilates egzersizleri sırasında beden duruşuna dikkat edip yapılan hareketlerin farkına varmak gerekir. Bu durumda hassasiyet kazanarak hayatımızda karşılaştığımız sorunları azaltarak hayat kalitesini artırmış olabiliriz. Pilates prensiplerinin bir araya getirilmesi zor gelen hareketlerin daha kolay görünmesini sağlar ve düzgün bir vücuda aşama aşama ulaşıp hareketlerin düzgün bir şekilde yapılmasıyla hareketler zerafet kazanabilmektedir (Gökçelik, 2017).

Nefes Alıp Verme

Temel prensipler arasında yer alan nefes bedeninin, zihninin ve ruhunun bütünü kapsar. Bu açıdan tüm prensiplerin ortak noktasını oluşturur (Keskin, 2018). Pilates

egzersizlerinde doğru nefes alıp vermeye dikkat edilerek uygulanmalıdır. Nefes alıp verme süresi yapılan hareketin formuna göre değişiklik göstererek hareketlerin pozisyonuna göre uyarlamalıdır. Nefes alışverişlerde göğüs postür değişikliklerinin düzgünleşmesini kolaylaştırır ve omurganın sabit olmasını sağlar (Sarıdede, 2019). Solunumun doğru tekniklerle yapılması gerektirir. Nefes burundan alınarak karın şişirilir, akciğerlere dolan hava ağızdan yavaşça üflenerek dışarı atılır. Nefes verirken merkezde olan kaslar daha çok kullanılır (Pehlivan, 2006). Pilateste doğru soluk alıp verme döngüsünün önemli olmasının nedeni vücut dokularına oksijenli kan dolaşımını sağlamakla birlikte farkındalığı artırarak gövde kontrolünü sağlar (Küçükapan, 2021). Doğru solunumu hareket boyunca sürdürmek egzersiz ve hareket akışına yardımcı olarak uygun hizalamayı sağlamaktadır (Enes, 2021). Pilates egzersizleri sırasında tam nefes alıp verme kanın oksijenlenmesini sağlar ve kandaki atıklardan uzaklaşmasına yardımcı olur. Kişi hareketleri yaparken zorlandığı yerde nefes verirken hareketin kolay yerinde nefes alır bu nefes döngüsü hareket açısına göre de değişiklik gösterebilmektedir (Gökçelik, 2017).

Yavaş ve Akıcı Hareketler

Nefes kontrolüne dikkat edilerek yapılan pilates hareketleri birbiriyle uyumlu bir şekilde duraksamadan yavaş ve akıcı geçişler yaparak uygulanmalıdır (Sarıdede, 2019). Hareket geçişleri düzensiz ve hızlı olmamalıdır hareketler arasında bağlantı sağlanarak bir akıcılık kazanmalıdır (Sanioğlu ve Maçkalı, 2021). Önemli olan çok tekrar yapmak değil egzersizi doğru şekilde yapmak önem taşımaktadır. Bireyin egzersiz sırasında yapamadığı zor geldiği alıştırmaların yerine hareketin farklı versiyonları verilebilmektedir. Uygulanan hareketler başlangıçtan bitişe kadar ritmik ve kontrollü yapılarak tamamlanmalıdır (Çakmak, 2021). Hareketlerin doğru bir şekilde sürdürülmesi için vücudu doğru şekilde hizalamak gerekir. Kesinlik prensibine uygun çalışmak egzersizlerden elde edilecek hedefe daha kolay ulaşılmasını sağlar. Bu durumda hatalı yapılan hareketleri konsantrasyon, kontrol ve merkezleme prensipleriyle tekrardan daha iyi ve doğru şekilde yapma olanağı tanır (Hondoroğlu, 2021 & Küçükapan, 2021). Yapılan her hareket olabildiğince net bir şekilde

odaklanarak gerçekleştirilmeli harekete özgü hızda devam ettirilmelidir. Akıcılığın sağlanabilmesi için pilates hareketlerini acele etmeden esnek geçişler kullanılarak yapılması gerekir (Ünver, 2021). Bu prensip, hareket akışını sağlamakla birlikte eklemlerde ve kaslarda esnekliği artırmakta, vücudu dengeli konumlandırmayı sağlar ve dinamik şekilde hareket etmesini kolaylaştırır (Keskin, 2018).

Pilatesin Amaçları ve Faydaları

Pilates egzersizlerinin bedensel/fiziksel (direnç, güç, kas gücü), motorsal (denge, statik ve dinamik duruş, genel koordinasyon) ve zihinsel/psikolojik (ruh hali, dikkat, motivasyon) beceriler üzerinde olumlu etkileri vardır (Çayırılı, 2022 & Topuz, 2014).

Pilates Egzersizlerinin Fiziksel-Bedensel Faydaları

Pilates egzersizlerinin fizyolojik yararları arasında kas kuvvetini artırarak vücuda esneklik kazandırır. Egzersizler yapıldıkça metabolizma hızı artarak vücuttaki yağ oranını düşürür ve düzgün vücut kompozisyonunu sağlar. Yapılan egzersizler sakatlanmayı azalttığı gibi eklem sağlığını da olumlu yönde etkiler. Aynı zamanda kalp rahatsızlıklarının oluşma riskini azaltır, kemik erimesini önler ve kan dolaşımı üzerinde olumlu etki sağlar. Kötü postürü düzelterek vücudun formunu geliştirmesine yardımcı olur (Enes, 2021). Vücudun esneklik kazanmasıyla birlikte hareket kabiliyetinin artırmasını sağlar. Kronik sırt, bel ve boyun ağrılarını azaltır, duruş bozukluğunu düzelterek iskelet sistemini olası rahatsızlıklardan korur. Bireyin vücut ölçümlerini azaltarak normal değerlere ulaşmasına katkı sağlar (Topsakal, 2021 & Özdemir, 2020). Pilates egzersizleri düzenli olarak uygulandığında tüm vücut esneyerek boy uzamasını artırabilmektedir. Düzgün postüre ulaşmış iyi bir fiziksel görünüme sahip olmak fiziksel sağlığı korumasına yardımcı olur (Sanioğlu ve Maçkalı, 2021). Ayrıca düzenli olarak pilates egzersizlerine katılmak kemik yoğunluğunu artırır ve kas-iskelet sistemi ağrılarını hafifleterek iyileşme süresinin kısaltır (Öztürk, 2022).

Pilates Egzersizlerinin Motorsal Faydaları

Pilates egzersizlerinin motorsal yararlarına bakıldığında daha çok motorsal parametreler olan denge, kuvvet, konsantrasyon, kas gücü gibi becerileri geliştirmektedir. Beceri kapasitesini yükselterek vücut çevikliğini artırır. Genel kondisyon ve koordinasyon olumlu yönde gelişerek vücudun performansını artırır (Tingaz, 2018). Pilates, aynı zamanda kas dayanıklılığı ile kuvveti arttırdığı gibi yapılan hareketlere karşı tepki verme süresini hızlandırır (Enes, 2021 & Çayırılı, 2022). Pilates egzersizleri düzenli bir şekilde yapıldığında kişinin vücudu üzerinde kontrolü artması dengeye ulaşmayı kolaylaştırır, bu açıdan bireylerin motorsal sağlığı olumlu yönde gelişir (Altıntaş, 2016 & Gökçelik, 2017).

Pilates Egzersizlerinin Psikolojik Faydaları

Pilates'in fiziksel ve motorsal faydalarının yanı sıra psikolojik faydaları da vardır. Zihinsel-psikolojik açıdan pilates, zihin ve beden kontrolünü geliştirerek ruhsal anlamda bireyi rahatlatır. Kişide pozitif ruh hali yaratarak benlik saygısını olumlu yönde etkiler (Enes,2021). Böylece bireyin yaşam kalitesini iyileştirerek var olan depresif hallerini ve kaygı bozukluğunu azaltır (Şavkın, 2014 & Özdemir, 2021). Pilates yapan kişiler kendilerini daha sakin, enerjik hisseder ve iç dünyasının farkına varır (Pehlivan, 2006). Vücudun sağladığı konsantrasyonla birlikte hareketler üzerine tam odaklanarak doğru nefesin nasıl yapılması gerektiğini öğrenir (Altıntaş, 2016). Egzersizlere düzenli katılımı birlikte serotonin hormonu salgılanır ve birey kendini daha mutlu hisseder. Bu durum psikolojik sorunlardan biri olan stres oluşumunu engeller ve bireyin kaygı düzeyinin düşmesine yardımcı olarak hayattan daha keyif almasını sağlar. Aynı zamanda sosyalleşmeyi sağlayarak kişinin özgüvenini artırır (Sanioğlu ve Maçkalı, 2021 & Topuz, 2014). Böylece kişi olumlu bakış açısı gelişerek pozitif düşüncelere sahip olabilmektedir. Sonuç olarak pilates egzersizlerine katılım sağlamak psikolojik sağlığı korur ve tedavi edici özelliği bulunmaktadır (Gökçelik, 2017).

BAŞLANGIÇ SEVİYE ÖRNEK 8 HAFTALIK MAT PİLATES EGZERSİZİ

Çizelge 2 Mat pilates egzersizleri

	PAZARTESİ	ÇARŞAMBA	CUMA
1-3. HAFTA	Pelvic Curl (3x8)	Pelvic Lift/Bridging (3x12)	Spine Twist (3x15)
	Pelvic Lift/Bridging (2x10)	Hundered (3x50)	Chest Lift (3x15)
	Chest Lift (2x10)	Criss Cross (3x15)	Scissors (3x15)
	Single Straight Leg Strech (2x12)	Bicycle (çapraz kol çapraz bacak) (3x12)	Single Leg Lowers (3x15)
	Double Straight Leg Strech (2x12)	Swimming (3x12)	Side Leg Lift (3x15)
	Spine Twist (2x15)	Single Leg Kick (3x15)	Side Kick (3x15)
	Swan (2x12)	Double Leg Kick (3x15)	Plank (3x30 saniye)
4-5. HAFTA	Boyun Stretching (2x5 sn)	Arm Opening (2x8)	Pregnant Cat (3x12)
	Roll Up (2x8)	Side Leg Circles (3x15)	Rolling Like A Ball (3x10)
	Criss Cross (3x20)	Swan (3x12)	Mermaid (3x12)
	Toe Touch (3x15)	Tail Wag (3x12)	Scissors (3x20)
	Single Leg Strech (3x15)		Single Leg Lowers (3x20)
	Double Leg Strech (3x15)	Control Balance (2x10)	Side Bend (3x20)
	Swimming (3x15)	Single Straight Leg Strech (3x20)	Seal (3x10)
	Bicycle (çapraz kol çapraz bacak) (3x15)	Double Straight Leg Strech (3x20)	Toe Touch (3x20)
6-8. HAFTA		Side Plank (3x30 sn)	
	Spine Stretch Forward (3x15)	Saw (3x15)	Push Up (3x15)
	Spine Twist Supine (3x15)	Hip Circle (3x15)	Chest Lift (3x20)
	Hundered (3x100)	Leg Pull Down (3x15)	Single Leg Kick (3x20)
	Criss Cross (3x20)	Short Plank (3x15)	Double Leg Kick (3x20)
	Kneeling Side Leg Lift (3x15)	Elbow Plank With Leg Lift and Rock (3x15)	Side Bend (3x20)
	Scissor Kicks (3x12)		Side Plank (3x60 sn)
			Plank (3x60 sn)

MAT PİLATES EGZERSİZLERİ UYGULAMA ÖRNEKLERİ

Pelvic Curl

Dizler bükülü ayak tabanları yerde olacak şekilde sırt üstü uzanılır. Dizler arasında boşluk bırakarak ayaklar kalça hizasında olacak şekilde yerleştirilir. Eller kalça kemiklerinin üzerine getirilir. Pelvisi, saat altı konumundaymış gibi yuvarlayarak nefes verilir daha sonra nefes alarak pelvisi saat on ikiymiş gibi ileri yuvarlanır.



Resim 1. Pelvic Curl Hareketi

Pelvic Lift / Bridging

Dizler bükülü ayak tabanları yerde olacak şekilde sırt üstü uzanarak başlangıç konumuna gelinir. Dizler arasında boşluk bırakarak ayaklar kalça hizasında olacak şekilde yerleştirilir ve kollar vücudun yanlarına düz uzatılır. Önce kalça yerden yavaşça yükseltilir, omurları yerden teker teker bir ipe boncuk dizer gibi kontrollü bir şekilde kaldırılarak kürek kemiklerine kadar gelinir. Bu pozisyondayken nefes alınır ve nefes vererek önce omurlar yavaşça yere teker teker indirilir, en son kalça yere bırakılarak hareket tamamlanmış olur.



Resim 2. Pelvic Lift / Bridging Hareketi

Chest Lift

Dizler bükülü ayak tabanları yerde sırt üstü uzanılır. Eller başın arkasına alınır, önce baş yerden kaldırılır ve kürek kemiklerine kadar ileriye doğru yükselin. Hareketi yaparken dirseklerinizi kapatmamaya ve elleriniz ile başınızı öne doğru baskı yapmamaya dikkat ediniz.



Resim 3. Chest Lift Hareketi

Hundered

Bacaklar yukarıda ileriye doğru düz bir şekilde uzatarak sırt üstü konumuna gelinir. Spora yeni başlayanlar bacakları table top pozisyonuna getirebilir. Kollar ise gövdenin yanında düz bir şekilde uzatılır. Baş ve omuzu yavaşça kürek kemiklerine kadar yerden yükseltin. Nefes alırken kolları top sektirir gibi yere doğru hareket ettirin. Aynı şekilde nefes verirken hareketi tekrarlayın.



Resim 4. Hundered Hareketi

Criss Cross

Eller başın arkasına alınarak sırt üstü uzanılır, baş ve omuz yerden kaldırılır. Bir bacağınızı bükerek kendinize doğru çekin. Diğer bacak bükülmeden karşıya uzatılır. Gövde bükülen bacağı doğru çevrilerek nefes verilir. Nefes alarak bacaklar değiştirilir, hareket kontrollü yapılara devam edilir. Dikkat edilmesi gereken nokta dirsekler kapanmadan, başa baskı yapmadan hareketi yapmaktır.



Resim 5. Criss Cross Hareketi

Pregnant Cat

Mat üzerinde dört ayak konumuna gelebilmek için öncelikle dizler bükülü, avuç içleri ise kalça ile aynı hizada olacak şekilde yere yerleştirilir. Nefes aldığımızda karın şişirilir, nefes verirken karın içeriye çekilerek hareket tamamlanmış olur.



Resim 6. Pregnant Cat Hareketi

Roll Up

Kollar başın arkasında düz ve avuç içleri birbirine bakacak şekilde uzatarak sırt üstü uzanılır. Baş eğerek çene göğse yaklaştırılır ve omurlar yavaşça yukarı doğru yuvarlanarak oturma pozisyonuna gelinceye kadar kaldırılır. Daha sonra ayaklara doğru hareket edilir. Bu konuma gelince geriye doğru omurları birer birer yere yuvarlayarak uzanılır.



Resim 7. Roll Up Hareketi

Rolling Like A Ball

Mat üzerine oturulur. Dizler bükülerek göğse doğru çekilir ve eller ile kaval kemiğinin üst bölümünden dizler kavranır. Böylece ayaklar yerden kaldırılmış olarak oturma pozisyonuna gelinir. Nefes alırken vücut geriye doğru kontrollü bir şekilde kürek kemiklerine gelinceye kadar yuvarlanılır. Başlangıç pozisyonuna dönmek için nefes vererek kendinizi öne doğru hareket ettirin.



Resim 8. Rolling Like A Ball Harketi

Single Leg Strech

Kürek kemiklerinin alt kısmına gelene kadar yerden yükselecek şekilde sırt üstü uzanılır. Bir dizi bükerek kendinize doğru çekerek eller ile kavranır. Diğer bacak ise ileriye doğru düz uzatılır. Hareket dönüşümü için bükülü olan bacak karşıya düz uzatılırken diğer bacağı bükerek kendinize doğru çekin.



Resim 9. Single Leg Strech Hareketi

Double Leg Strech

Sırt üstü yatar pozisyonunda iken baş kısmından başlayarak yavaşça yerden yükselerek kürek kemiklerine gelinir. Bacağı bükülerek göğse doğru çekin ve elleriniz ile ayaklarınızı kavrayın. Bu konumdayken nefes alarak kollarınızı başın arkasına uzatırken aynı zamanda bacaklarınızı düz olacak şekilde ileriye uzatın. Daha sonra kollarınızla havada daire çizmeye başlayarak eller ayaklar üzerinde birleştirerek başlangıç pozisyonuna gelinir. Unutulmamalıdır ki omuz problemi olan kişiler kollarını başın gerisine götürmeden ellerini ayaklarına doğru uzatmalıdır.

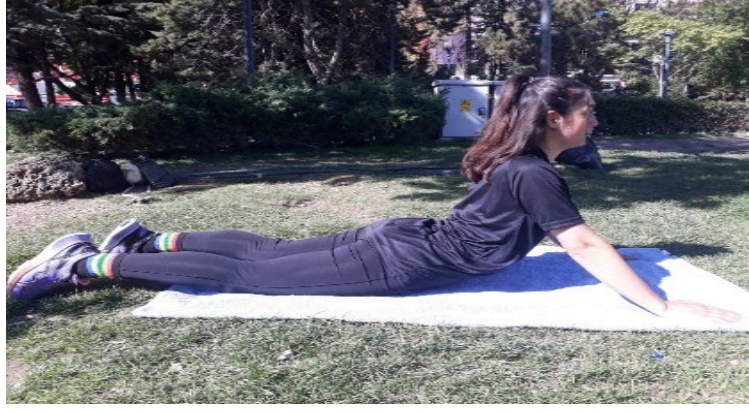


Resim 10. Double Leg Strech Hareketi

Swan

Avuç içleri birbirini gösterecek şekilde kollar ileriye uzatılır, bacakları hafif aralayarak yüzüstü uzanılır. Baş ile boyunu duruş pozisyonunu bozmadan yukarı kaldırılır kürek kemiklerini birbirine yakınlaştırılır. Eller ileriye doğru kaydırılarak başlangıç konumuna getirilir. Gövdeye daha fazla extansion yaptırılması için avuç içleri ile yukarıya yükseliniz.





Resim 11. Swan Hareketi

Saw

Mat üzerine dik oturularak ayaklar düz olacak şekilde ileriye doğru uzatılır. Kollar iki yana açılır, nefes alarak gövde sola döndürülür ve sağ kolunuzla sol ayağa doğru esneyerek ayak parmak ucuna dokunulur. Başlangıç konumuna gelerek bu hareket çapraz şekilde diğer tarafa da tekrarlanır.



Resim 12. Saw Hareketi

Single Straight Leg Strech

Mat üzerine uzanarak baş ve omuzlar yerden kaldırılarak bir bacak yukarı kaldırılır. Diğer bacak yere değmeden düz bir şekilde aşağıda tutulur. Yukarıya kaldırılan bacağın ayak bileğine yakın olan yerinden iki elle tutulur. Nefes alamaya başlarken yukardaki bacağınızı kendinize doğru çekin. Nefes verdiğimizde ise bacak değiştirilerek hareket tekrar edilir.



Resim 13. Single Straight Leg Strech Hareketi

Double Straight Leg Strech

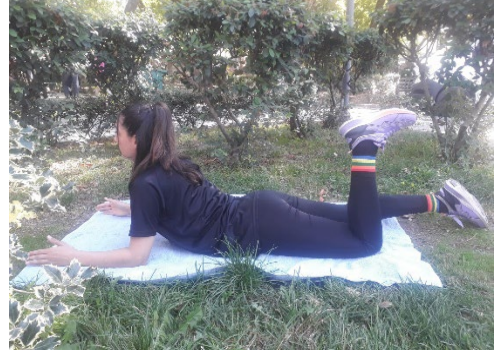
Sırt üstü uzanılır eller gövdenin yanlarına alınır. İki bacak aynı anda yukarıya kontrollü bir şekilde yükseltilir. Vücudun yerden kaldırılmamasına dikkat edilir. Bacaklar tekrardan karşıya doğru düz uzatılarak başlangıç pozisyonuna gelinir.



Resim 14. Double Straight Leg Strech Hareketi

Single Leg Kick

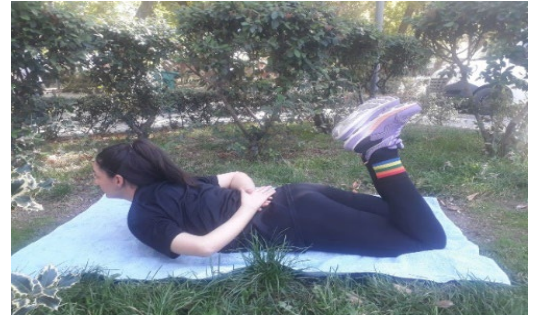
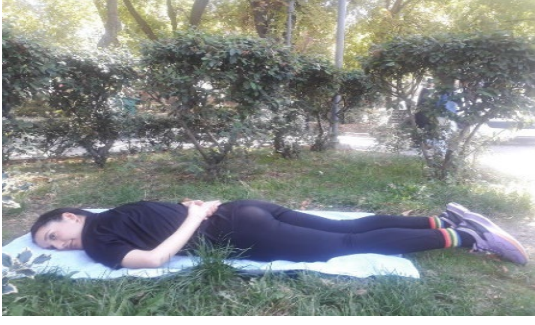
Yüz üstü uzanılır, dirsekler bükülerek dirsekler üzerinde durulur ve gövdeye ekstansiyon pozisyonu verilir. Bir bacağın dizi bükülerek kalçaya doğru küçük küçük iki tekme atılır. Daha sonra bükülen diz uzatılarak diğer bacağına geçilir ve aynı şekilde hareket diğer bacak için de uygulanır. Belinde sorun yaşayanlar gövdesi yerde hareketi yapabilir.



Resim 15. Single Leg Kick Hareketi

Double Leg Kick

Eller belin arkasında kenetlenerek yüz üstü uzanılır ve başı bir yöne çevirerek başlangıç konumuna gelinir. Nefes alarak ki bacak bükülür ve ayakları kalçaya doğru hareket ettirerek küçük tekmeler atılır. Nefesi verdiğimizde bacaklar geriye düz uzatılır. Gövdeyi ekstansiyona getirebilmek için eller belden yukarı kaldırılarak gövde yukarı yükseltilir. Kontrollü bir şekilde eller ve gövde yavaşça aşağı indirilerek başlangıç pozisyonuna dönülür.



Resim 16. Double Leg Kick Hareketi

Side Kick

Mat üzerine bacaklar düz olacak şekilde yan uzanılır. Yere yakın olan kol dirsek yerde olacak şekilde bükülür ve el başın altına konularak destek verilir. Gövdenin üstünde bulunan kolun avuç içi yere temas ederek gövdenin yan pozisyonundaki dengesi sağlanmış olur. Nefes alırken ayak parmak ucu kendinizi gösterecek şekilde parmakları çekin. Aynı zamanda bacağı öne tekme atar gibi hareket ettirin. Nefes verdiğimizde ise ayak parmak uçları point konumuna getirilerek bacak kalça hizasına tekrar getirilir. Yapılan hareket diğer tarafa dönülerek tekrarlanır.



Resim 17. Side Kick Hareketi

Swimming

Yüz üstü uzanılır ve avuç içleri yere gösterecek şekilde kollar öne doğru uzatılır. Sağ kol ve sol bacak çapraz olacak biçimde yukarıya kaldırılır. Kol ve bacak indirilirken sol kol ve sağ bacak için aynı hareket tekrarlanır.



Resim 18. Swimming Hareketi

Seal

Mat üzerine oturma kemiklerinin üzerine dengeli bir şekilde oturulur. Bacaklar göğse doğru çekilir ve kolları bacakların iç kısmından dolayarak bacak kavranır, eller ile ayak bilekleri tutulur. Ayaklar arasını ayırmadan ayak tabanlarını üç kez birbirine vurun. Daha sonra kürek kemiklerine gelinceye kadar geriye doğru kontrollü bir şekilde yuvarlanılır. Geri konumdayken ayak tabanları tekrardan üçer defa birbirine vurulur. Başlangıç pozisyonuna gelebilmek için öne doğru hamle yaparak oturur konuma gelinir.



Resim 19. Seal Hareketi

Push Up

Ayakta dik durun ve ayaklarınızı omuz genişliğinde açın. Nefes alarak kollarınızı yukarı doğru kaldırın. Nefes verdiğimizde ise yavaşça yere doğru hareket ederek avuç içleri yere konularak ileriye doğru yürür gibi hareket ettirilir. Bacaklar geriye alınarak ayak parmak uçlarında durulur ve ileriye doğru vücut düz olacak şekilde konumlandırılır. Nefes alırken dirsekleri bükerek yere doğru hareket edin. Daha sonra vücudunuzu yukarı kaldırarak nefes verin. Bu konumdayken ellerinizle geriye doğru yürüyerek başlangıç pozisyonuna gelinir.



Resim 20. Push Up Hareketi

Scissor Kicks

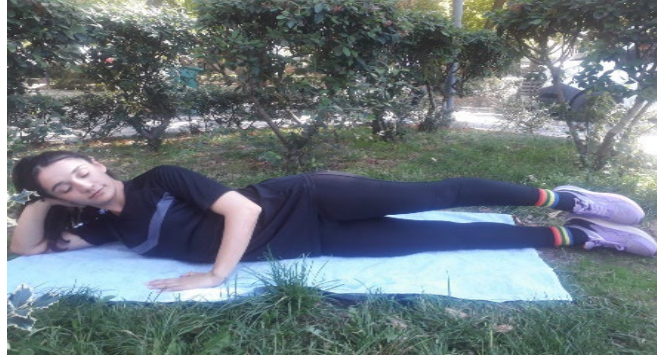
Sırt üstü uzanılarak bacaklar önce table top pozisyonuna getirilir sonra iki bacak yukarıya kaldırılır. Bir bacak aşağı doğru hareket ettirilirken diğer bacak yukarıda tutulur. Aşağıdaki bacak yukarıya doğru yükselirken diğer bacak aşağıya indirilir. Hareket yapılırken gövde stabilizasyonun bozulmamasına dikkat edilir.



Resim 21. Scissor Kicks

Side Leg Circles

Baş, kalça ve bacaklar aynı hizada konumlanacak şekilde mata yan uzanılır. Alttaki kol bükülerek başa destek verir. Üstteki kol ise gövdenin önünde elin avuç içi yere temas ederek vücudun pozisyonu korunmuş olur. Üstteki bacak yukarıya kaldırılır ve bacak daire şeklinde hareket ettirilir. Daha sonra hareketin tersi yönüne daire çizilir. Üst bacağı yapılan hareketler alttaki bacağı da uygulanarak hareket tamamlanmış olur.



Resim 22. Side Leg Circles Hareketi

Single Leg Lowers

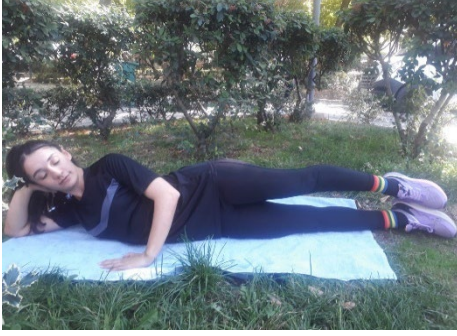
Kollar gövdenin yanında avuç içleri yere bakacak şekilde sırt üstü uzanılır ve ayaklar table top pozisyonuna getirilir. Dizler bükülmeden bacaklar karşıya doğru uzatılır. Gövdenin duruşunu sağladıktan sonra bacaklar yana doğru açılıp kapatılır.



Resim 23. Single Leg Lowers Hareketi

Side Leg Lift

Baş, kalça ve bacaklar aynı hizada konumlanacak şekilde mata yan uzanılır. Alttaki kol bükülerek başa destek verir. Üstteki kol ise gövdenin önünde elin avuç içi yere temas ederek vücudun pozisyonu korunmuş olur. Üstteki bacağın ayak parmak uçları pointtir ve bacak yukarı kaldırılarak açıp kapatılır.



Resim 24. Side Leg Lift Hareketi

Kneeling Side Leg Lift

Dizlerin üzerine oturulur. Kontrollü bir şekilde dizler üzerinden kalkarak gövde sağa doğru eğilir ve el ile yerden destek alınır. Diğer kol bükülerek başın yan kısmına el yerleştirilir. Sol bacak açılarak yana doğru uzatılır. Daha sonra sol bacak kalça seviyesine kadar yukarı kaldırılır. Tekrar başlangıç konumuna gelinir ve diğer taraf için hareket aynı şekilde uygulanır.



Resim 25. Kneeling Side Leg Lift Hareketi

Hip Circle

Kollar bükülür, dirsekler üzerinde duracak pozisyonda sırt üstü uzanılır. Sırasıyla baş, göğüs ve bel yerden yavaşça yükselir. Bu esnada dizler bükülmeden bacaklar ileriye doğru uzatılır. Ayaklar birleştirilerek ayak parmak uçları point konuma getirilir. Bacaklar yukardayken nefes alınır ve daire çizmeye başlanılır. Bacaklar tekrar yukarda birleştiği zaman dairenin tersine doğru hareket edilerek nefes verilir.



Resim 26. Hip Circle Hareketi

Side Kick

Baş, kalça ve bacaklar aynı hizada konumlanacak şekilde mata yan uzanılır. Alttaki kol bükülerek başa destek verir. Üstteki kol ise gövdenin önünde elin avuç içi yere temas ederek vücudun pozisyonu korunmuş olur. Üstteki bacak öne hareket ederek tekme atar gibi iki küçük tekme atılır. Tekrar başlangıç pozisyonuna gelerek diğer bacağa geçilir ve hareket tekrarlanır.



Resim 27. Side Kick Hareketi

Short Plank

Eller ve dizler üzerinde dört ayak pozisyonuna gelinir. Kollar omuz hizasında olmalıdır ve dizler kalça hizasında olmasına dikkat edilmelidir. Bu konumdayken nefes alınır, nefes vererek dizler yerden vücut konumu bozmayacak şekilde yavaşça kaldırılır. Tekrardan dizleri yere koyarak başlangıç pozisyonuna gelinir.



Resim 28. Short Plank Hareketi

Elbow Plank With Leg Lift and Rock

Eller ve dizler üzerinde dört ayak pozisyonuna gelinir. Kollar omuz hizasında olmalı ve bacaklar geriye uzatılarak ayak parmak uçunda durulur. Ayakların biri yerden kaldırılır ve tekrar yere konularak diğer ayağa geçilir. Hareketi yaparken vücut konumuna dikkat edilmelidir.



Resim 29. Elbow Plank With Leg Lift and Rock Hareketi

Spine Twist

Mat üzerine oturularak ayak parmak uçları dorsi konuma getirilir ve bacaklar karşıya düz uzatılır. Kollar yanlara açılarak omuz hizasına kadar kaldırılır. Bu konumdayken nefes alınır ve nefes vererek alt gövde stabilizasyonunu koruyarak üst gövde yana doğru dönerek rotasyon yapar. Rotasyon konumundayken nefes alınır ve nefes verirken diğer tarafa dönülerek hareket tamamlanmış olunur.



Resim 30. Spine Twist Hareketi

Spine Stretch Forward

Mata oturulur, bacaklar omuz genişliğinde açılır ve ayak parmak uçları dorsi konuma getirilerek bacaklar düz uzatılır. Avuç içi yeri gösterecek şekilde kollar omuz hizasına kadar kaldırılır. Vücut dik pozisyondayken nefes alınır, boyun omurlarından başlayarak bel omurlarına kadar boncuk dizer gibi öne doğru yuvarlanılarak nefes verilir. Omurları teker teker geriye yuvarlayarak başlangıç noktasına dönülür.



Resim 31. Spine Stretch Forward Hareketi

Mermaid

Mat üzerine bağdaş kurarak oturma kemikleri yere değecek şekilde oturulur. Kollar omuz hizasında yanlara doğru açılır. Bu konumdayken nefes alınır ve vücut dengesi korunur. Nefes verirken sağ kol yukarı kaldırılır ve gövde yana doğru eğilir. Sol eli yere koyarak gövdeye destek olur. Nefes alınır ve sol eli yerden kaldırarak vücut başlangıç pozisyonuna döndürülür. Hareket tam tersi yönde tekrar edilir.



Resim 32. Mermaid Hareketi

Boyun Stretching

Bağdaş kurarak dik olacak şekilde oturulur. Sol elimiz başımızın üstündeyken baş yana doğru eğilir. Daha sonra sağ elimiz ile baş tutularak baş diğer tarafa eğilir. Sonra iki eli başın arkasına alarak baş öne doğru eğilir. Son olarak avuç içleri birleştirilerek el çeneye konulur. Baş geriye doğru eğilir. Baş her yönde 10 saniye bekletilir.



Resim 33. Boyun Stretching Hareketi

Scissors

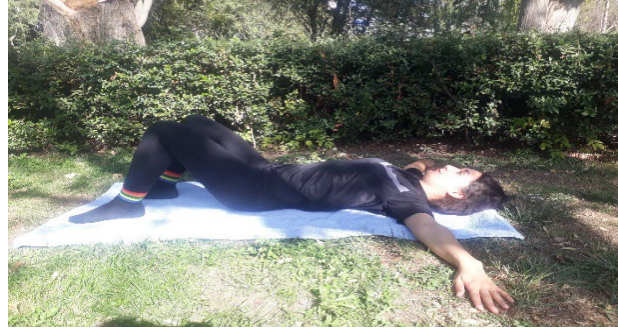
Sırt üstü uzanılır ve eller ile bel kavranır. Kontrollü bir şekilde kalça yerden kaldırılır, kürek kemiklerine gelinceye kadar yükselmeye devam edilir. Bacaklar yavaşça yukarıya hareket ettirilir ve bacağın birini yukarda diğeri aşağıda tutulur. Hareketin pozisyonu bozulmadan uygulanmaya devam edilir.



Resim 34. Scissors Hareketi

Spine Twist Supine

Dizler bükülü ayak tabanları yerde olacak şekilde sırt üstü uzanılır. Kollar gövdenin yanlarına doğru açılır. Bu konumdayken nefes alınır ve nefes verirken dizler sağa tarafa doğru hareket ettirilir. Dizler tekrar başlangıç noktası olan orta kısma getirilerek nefes alınır. Nefes vererek bu defa dizler sola tarafa doğru hareket ettirilir.



Resim 35. Spine Twist Supine Hareketi

Control Balance

Sırt üstü uzanılır ve eller ile bel kavranır. Kontrollü bir şekilde kalça yerden kaldırılır, kürek kemiklerine gelinceye kadar yükselmeye devam edilir. Baş ve bacaklar birbirine paralel olacak şekilde konumlandırılır. Bir ayağın parmak ucu yere değdirilir ve diğer bacak yukarıda tutulur. Yükte olan bacak tekrar aşağıda tutulan bacağın yanına getirilir ve hareket diğer bacak için de tekrarlanır.



Resim 36. Control Balance Hareketi

Side Bend

Kalça kemiklerinin üzerine oturulur. Sağ kolumuzdan destek alabilmek için avuç içi yere konulur. İki diz bükülerek her iki bacak üst üste yerleştirilir ve üstteki bacak öne doğru getirilir. Omurga dik olacak şekilde kendinizi hafif geriye doğru verin. Gövde yavaşça yukarı kaldırılırken aynı zamanda kol da yukarı doğru yükseltilir. Gövde yukarıdayken kalça yana doğru kaydırılarak vücut esnetilir. Yukarı yükseltilen kol kulak hizasına kadar getirilir. Yapılan hareket gövdenin diğer tarafı içinde tekrarlanır.



Resim 37. Side Bend Hareketi

Plank

Harekete dört ayak üzerinde başlanılır, daha sonra dirsekler bükülerek mat üzerine konulur. Yavaşça bükülen dizler açılır ve bacaklar geriye alınarak ayak parmak uçunda durulur. Baş doğal pozisyonda karşıya bakacak şekilde konumlanmalıdır. Bu konumdayken vücut dengesi korunur ve sabit bir şekilde beklenilir. Beklenen süre boyunca nefes alıp nefes verilmelidir. Dikkat edilecek nokta ise boyun kasılıp sıkılmamalıdır ve kalça hizası çok aşağıda olmamalıdır.



Resim 38. Plank Hareketi

Side Plank

Mat üzerine yan uzanılır ve tek kolun dirseği bükülerek avuç içi yere konulur. Baş, omurilik, kalça ve ayaklar bir doğruymuş gibi aynı hizada konumlandırılır. Kalça ve gövde kontrollü bir şekilde yerden kaldırılır. Bu pozisyonda iken belli bir süre beklenilir ve nefes alıp verilir.



Resim 39. Side Plank Hareketi

Leg Pull Down

Dört ayak üzerine gelinerek harekete başlanılır. Bükülü olan dizler açılarak ayak parmak uçunda durulur ve bu esnada avuç içleri mat üzerindedir. Vücut yere paralel konumundayken nefes alınır. Önce bir bacak yukarı kaldırılarak nefes verilir. Bacak kalça hizasına kadar kaldırıldığında kalça kaslarının aktifleşmesini sağlamak için kalça yukarıda sıkılır. Nefes alarak kaldırılan bacak tekrar indirilir. Hareketin akışı diğer bacak için de tekrarlanır.



Resim 40. Leg Pull Down Hareketi

Arm Opening (Kol Açma)

Yan pozisyonunda mat üzerine uzanılır. Dizler bükülerek ayaklar geriye alınır. Kollar üst üste olacak şekilde öne uzatılır. Baş, omuz ve gövde aynı hizada olmasına dikkat edilmelidir. Üstteki kolu diğer kolun üzerinden yavaşça kendinize doğru çekin. Aynı zamanda üst gövde rotasyon yaparak göğüs kafesini yukarı bakar konuma getirilir. Bu rotasyonu baş ve boyun takip eder. Üstteki kol başın gerisine gidene kadar hareket yapılmaya devam edilir. Daha sonra başlangıç pozisyonuna dönülür ve vücudun diğer tarafı içinde aynı aşamalar yapılır.



Resim 41. Arm Opening (Kol Açma) Hareketi

Kuyruk Sallama (Tail Wag)

Dört ayak üzerine gelinerek mat üzerine yerleşilir. Baş karşıyı gösterecek şekilde bakılır. Önce sol ayak yerden kaldırılır ve sola doğru hareket ettirilir. Baş ayağın hareket ettiği yöne doğru çevrilir. Daha sonra ayak sağ tarafa doğru hareket ettirilirken başta o yöne doğru çevrilir. Tekrardan başlangıç pozisyonuna gelinir. Hareketin aşamaları diğer yöne de uygulanır.



Resim 42. Kuyruk Sallama (Tail Wag) Hareketi

FAYDALANILAN BAŞLICA KAYNAKLAR

1. **Altıntaş, D. (2016).** Pilates Egzersizlerinin Fiziksel Uygunluk Üzerine Etkileri. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul.
2. **Aslan, Ş. (2019).** Kadınlarda Pilatesin Vücut Kompozisyonuna Etkisi. İnönü Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (İÜBESBD), 2019, 6(1),24-35.
3. **Azoun, N. (2019).** Yer ve Aletli Pilates Yapan Kadınlarda On Seanslık Egzersizlerin Vücut Kompozisyonuna, Esnekliğe, Kasal Kuvvet ve Dayanıklılığa Olan Etkilerinin Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Spor Sağlık Bilimleri, İstanbul.
4. **Bağlan Yentür, S. (2020).** Romatoid Artritli Hastalarda Klinik Pilates Egzersizleri, Aerobik Egzersizler ve Klinik Pilates İle Aerobik Egzersiz Uygulamalarının Etkinliğinin Karşılaştırılması. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı, Ankara.
5. **Bulguroğlu, H.İ. (2015).** Multipl Skleroz'lu Hastalarda Mat Pilates ve Aletli Pilates Eğitiminin Denge, Kuvvet, Mobilite, Yorgunluk ve Yaşam Kalitesi Üzerine Etkilerinin Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı, Ankara.
6. **Çakmak, H.K. (2021).** Pelvik Organ Prolapsusu Olan Kadınlarda Klinik Pilates Egzersizlerinin Ağrı, Yaşam Kalitesi ve Cinsel Fonksiyon Üzerine Etkisi. Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı, Gaziantep.
7. **Çayırılı, R. (2022).** Sedanter Kadınlarda 12 Haftalık Mat Pilates Egzersizlerinin Bazı Antropometrik Özellikler Ve Beden Algısı Üzerine Etkisi. Bartın Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Bartın
8. **Çetin, D. (2021).** Kronik Bel Ağrılı Kadınlarda Çevrim İçi Pilates Egzersizlerinin Ağrı, Yaşam Kalitesi, Fonksiyonellik ve Postür Üzerine Etkisi. Üsküdar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Yüksek Lisans Programı, İstanbul
9. **Çetinkaya, R.İ. (2020).** Sağlıklı Bireylerde Pilatesin Esneklik ve Denge Üzerine Etkileri. Bahçeşehir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Yüksek Lisans Programı, İstanbul.
10. **Demir, İ.C. & Çilli, M. (2018).** 12 haftalık pilates mat egzersizinin 14-15 yaş voleybol kız öğrencilerinin bazı biyomotor ve teknik performans üzerine etkilerinin incelenmesi. Online Türk Sağlık Bilimleri Dergisi, Cilt 3, Sayı 1, 1-13.
11. **Enes, İ. (2021).** Sağlık Çalışanlarında Mat Pilates Egzersizlerinin Kas İskelet Sistemi, Vücut Kompozisyonu ve Psikososyal Durum Üzerine Etkisi. İstanbul Arel Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı.
12. **Gökçelik, E. (2017).** Üniversite Öğrencilerine Uygulanan Pilates Egzersizlerinin Vücut Kompozisyonu ve Bazı Motorik Özellikler Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bilim Dalı, Bartın.
13. **Hondoroğlu, K. (2021).** Gebelik Boyunca Yapılan Pilates Egzersizlerinin Doğum Evrelerine ve Doğum Sonuçlarına Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Konya.
14. **Keskin, K.C. (2018).** Pilates Egzersizlerinin Kadınlarda Vücut Kompozisyonuna Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.
15. **Küçükapan, H. (2021).** Pilates Egzersizlerinin Beden Algısına Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Konya.
16. **Özdemir, S. (2021).** Yüz Yüze ve Çevrimiçi Olarak Uygulanan Mat Pilates Egzersizlerinin Uyku Kalitesine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Hareket Ve Antrenman Bilimleri Anabilim Dalı, İstanbul.

17. **Öztürk T. (2022).** 8 Haftalık Pilates Mat Egzersizlerinin Sağlıklı Genç Yetişkinlerde Bazı Fiziksel Fizyolojik Değişkenler İle Yaşam ve Uyku Kalitesine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi, Aydın.
18. **Sanioğlu G. & Maçkalı, Z. (2021).** Kadınlarda pilates-mat egzersizlerinin psikolojik sağlık üzerine etkisi. IntJourExerPsc, 3(1):37-50.
19. **Sarıdede, C.Ö. (2019).** Pilates Egzersizinin Sedanter İnsanlar Üzerindeki Etkileri. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı Hareket ve Antrenman Bilimleri Bilim Dalı, İstanbul.
20. **Tingaz, E.O. (2018).** Sağlıklı Yetişkin Kadınlarda Uygulanan 8 Haftalık Mat Pilates Egzersizinin Düşünme Stilleri, Psikososyal Uyum İle Mizaç ve Karakter Üzerine Etkisi. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Ankara.
21. **Topuz, B. (2014).** Klinik Pilatesin Sağlıklı Bireylerdeki Fiziksel ve Psikolojik Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
22. **Türkmen İçözler, N. (2021).** Hıtt (Yüksek Şiddetli İnterval Antrenman) İle Zenginleştirilmiş Mat Pilates Uygulamalarının Kadınların Bazı Fiziksel Uygunluk Parametreleri Üzerine Etkilerinin Araştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Düzce.
23. **Ünver, G. (2021).** Mat Pilatesi ile Aletli Pilatesin Kadınlarda Bazı Fiziksel Uygunluk Parametreleri, Postür, Eklem Mobilitesi ve Fonksiyonel Hareket Analizine Etkilerinin İncelenmesi. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Bilimleri Anabilim Dalı, Ankara.

YENİ BAŞLAYANLAR İÇİN MAT PİLATES EGZERSİZLERİ

Yazar
Uzm. İpek CEYLAN

Editör
Doç. Dr. Neslişah AKTAŞ ÜSTÜN