

PILATES ANATOMİSİ

PİLATES ANATOMİSİ

Rael Isacowitz
Karen Clippinger

Çeviri Editörü

Doç. Dr. Özlem ÇİNAR ÖZDEMİR

İzmir Demokrasi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

Çeviri Editör Yardımcıları

Uzm. Fzt. Mahmut SÜRMEİ

Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

Uzm. Fzt. Alp ÖZEL

Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü



© Hipokrat Yayınevi 2019

ISBN: 978-605-7874-08-5

Tüm hakları saklıdır. 5846 ve 2936 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri yasası gereği; bu kitabın basım, yayın ve satış hakları Hipokrat Yayınevi'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz.

Çeviri; Hipokrat Kitabevi'nin tek sorumluluğunda yapılmaktadır. Uygulayıcılar ve araştırmacılar, burada açıklanan her türlü bilgi, yöntem veya deneyin değerlendirilmesinde ve kullanımında her zaman kendi deneyim ve bilgilerine güvenmeleri gerekmektedir. Sağlık bilimindeki bilimindeki hızlı gelişmeler nedeni ile uygulamalardaki değişimler takip edilmelidir. Yasalar ölçüsünde Human Kinetics, yazarlar, editörler veya katkıda bulunanlar tercümeden veya burada yer alan herhangi bir yöntem, ürün, talimat veya fikirlerin kullanımı veya işletilmesinden veya ürünlerin yükümlülüğü, ihmali veya başka bir sebeple kişilerde veya mülkte oluşabilecek herhangi bir yaralanma ve/veya zarardan ötürü sorumluluk kabul etmez.

Satın Alma Editörü: Tom Heine; **Gelişimsel Editör:** Cynthia McEntire; **Yardımcı Editör:** Laura Podeschi; **Kopyalama Editörü:** Patricia L. MacDonald; **Grafik Tasarımcısı:** Fred Starbird; **Grafik Sanatçısı:** Francine Hamerski; **Kapak Tasarımcısı:** Keith Blomberg; **Kapak Modeli (görsel referanslar için):** Lisa Clayton Hubbard; **Fotoğrafçı (görsel referanslar için):** Neil Bernstein; **İç Modeller (görsel referanslar için):** Devon Reuvekamp, Lisa Clayton Hubbard, Stephanie Powel, Yuki Yoshii; **Görsel Yapım Asistanı:** Joyce Brumfield; **Sanat Menajeri:** Kelly Hendren; **Ressam:** Molly Borman.

Orijinal Eser Adı: **Pilates Anatomy**

Pilates Anatomy, Copyright © 2011 by Human Kinetics, Inc. All rights reserved.

Türkçe Basım: TURKISH Language Edition Published by Hipokrat Yayınevi, Copyright © 2019

Orijinal Eser Yayıncısı: **Human Kinetics**

Orijinal ISBN: **978-0-7360-8386-7**

Editör: **Rael Isacowitz, Karen Clippinger**

Çeviri Eser Adı: **Pilates Anatomisi**

Çeviri Editörü: **Doç. Dr. Özlem Çınar Özdemir**

Çeviri Editör Yardımcıları: **Uzm. Fzt. Mahmut Sürmeli, Uzm. Fzt. Alp Özel**

Grafik-Tasarım: **Hipokrat Grafik Tasarım**

Baskı - Cilt: **Sözkesen Matbaacılık**

İvedik Organize 1518. Sokak Matsit İş Merkezi

No: 2/40 - Yenimahalle / Ankara • Tel: (0312) 395 21 10



Süleyman Sırrı Caddesi
No:16/2 Sıhhiye/ANKARA
Tel: (0312) 433 03 05 - 15
www.hipokratkitavevi.com

*Joseph ve Clara Pilates'e ve vizyonunu canlı tutan
Pilates öđreticilerine*

İÇİNDEKİLER

Önsöz ix

Çeviri Editör Önsözü xi

Katkıda Bulunanlar xiii

BÖLÜM **1** PİLATESİN ALTI TEMEL
PRENSİBİ 1

BÖLÜM **2** OMURGA, KOR VE VÜCUT
DÜZGÜNLÜĞÜ 9

BÖLÜM **3** KASLAR, HAREKET ANALİZİ VE
MİNDER ÇALIŞMASI 29

BÖLÜM **4** BİR MİNDER SEANSININ
TEMELİ 51

BÖLÜM **5** HAREKET VE STABİLİZASYON
İÇİN ABDOMİNAL ÇALIŞMA 69

BÖLÜM **6** **ESNEK BİR OMURGA İÇİN ZARIF
DİZİLİM 97**

BÖLÜM **7** **FONKSİYONEL BİR OMURGA İÇİN
KÖPRÜ KURMA 127**

BÖLÜM **8** **ETKİLİ BİR KOR İÇİN YAN
EGZERSİZLER. 149**

BÖLÜM **9** **GÜÇLÜ BİR SIRT İÇİN
EKSTANSİYONLAR 175**

BÖLÜM **10** **PİLATES PROGRAMINIZI
ÖZELLEŞTİRME 193**

Kaynakça 199

Egzersiz Bulucu 201

ÖNSÖZ

Son yıllarda, Pilateste köklü bir evrim gerçekleşti. Pilates endüstrisi, 1990'ların ortasından sonlarına doğru dansçılar, şarkıcılar, sirk sanatçıları ve aktörler vasıtasıyla küçük bir egzersiz grubuyla az bilinen bir egzersiz formundan çıkıp birçok evde uygulanan ana akım spor rejimine dönüşerek bir doruk noktasına (kritik bir kitle noktasına) ulaşmış gibi görünüyordu. Aniden Hollywood filmleri ve televizyon reklamlarında, çizgi filmlerde, komedi şovlarında ve gece televizyonlarında görünmeye başladı. Starbucks'a gitmek ve az yağlı latte (krema olmasın lütfen!) istemek ile eş anlamlı hale geldi.

Bunun nasıl olduğu, neden böyle olduğu ve bu fenomenin atfedilebileceği şey bir gizem olarak kalmıştır. Bununla birlikte, ABD'deki aktif katılımcıların 2000 yılında 1,7 milyondan 2006'da yaklaşık 10,6 milyona çıkmasının bir fenomen olduğu da tartışılmaz bir gerçektir. Dünya çapında katılımlar da büyük artış gösterdi.

Tabii ki, tüm büyümeler birtakım sorunlarla birlikte gelir ve bu durum Pilates endüstrisi için de geçerlidir. Çoğunlukla hızlı büyümenin bir parçası olan hızlandırılmış eğitim, kesinlikle Pilates'te yer almış vaziyettedir. Daha kapsamlı bir yaklaşımı tercih etmemize rağmen, hızlandırılmış yaklaşım Pilates'in fitness kulüpleri, sporcular için antrenman programları ve tıp dahil birçok yeni alana süzülmesi gibi birçok olumlu sonuca yol açan genişlemesinin bir parçası olmuştur.

Pilates'i anlamak, tarihi hakkında biraz bilgi gerektirmektedir. Joseph Pilates, 9 Aralık 1883'te Düsseldorf, Almanya yakınlarında doğdu. 9 Ekim 1967'de öldü. Ne yazık ki hayallerinin gerçekleşmesini görmek için yeterince uzun yaşayamadı. Kendisi, tam iyilik hali konusundaki yaklaşımının kitleler tarafından ve şüphesiz sağlık profesyonelleri tarafından benimsenmesi gerektiğine inanıyordu. Amerika Birleşik Devletleri'ndeki okullarda *kontrololoji* olarak isimlendirdiği sistemin öğretileneğini umuyordu. Yöntemini, erkekler için genel bir iyileştirme biçimi olarak kullanmayı amaçladı ve her ne kadar yıllar boyunca bu alevi canlı tutan kadınlar olsa da başlarda erkekler tarafından daha fazla uygulandı.

Pilates ile 1926 yılında Amerika Birleşik Devletleri'ne yaptığı ikinci yolculuğunda tanıştığı ve işinde hayat boyu partneri olan eşi Clara'nın erken dönemdeki birkaç öğrencisinin onları yaşatması ve kendi başlarına öğretmenler olması bir şanstı. Joseph ve Clara Pilates tarafından doğrudan eğitilen bu ilk nesil Pilates öğretmenleri Pilates endüstrisinin evriminde önemli bir rol oynamışlardır. Rael Isacowitz, son 30 yılda bu benzersiz grubun birkaç üyesiyle çalışma konusunda özel bir ayrıcalığa sahipti. Bayan Kathleen Stanford Grant, bu yazarın gelişim ve öğretim tarzı üzerinde özellikle güçlü bir etkiye sahip olarak ayrı bir yerdedir.

Joseph Pilates, gelecek nesil Pilates profesyonellerine rehberlik etmek için kapsamlı yazılı materyaller bırakmadı. Bu nedenle, sınırlı arşiv malzemesi olan fotoğraflar, filmler ve metinler oldukça değerliydi. Bununla birlikte, esas olarak sözlü kelimeler ve evrensel hareket dili öğretilerinin çoğunu birinci kuşaktan ikinciye ve sonraki kuşaklara aktarmak için kullanılmıştır. Bay Pilates iki kısa kitap yazmış ve bunlardan biri olan *Kontrololoji Yoluyla Yaşama Dönüş*, *Pilates Anatomisi* için birincil referans olarak hizmet etmiştir. Egzersizleri, *Pilates Anatomisi*'nde çoğu alıştırmaların ana tanımının temeli olarak *Kontrololoji Yoluyla Yaşama Dönüş*'te görüldüğü gibi kullanma kararı önemliydi. Amacımız, *Pilates Anatomisi*'nin öğretim stillerinin, Pilates'e bireysel yaklaşımları ya da herhangi bir özel Pilates okulunun sınırlarını aşmasıdır. Bu kitap, anatominin kendisinin evrensel olduğu gibi, kendi albenisinin

de evrensel olmak için yazılmıştır. *Kontrolöji Yoluyla Yaşama Dönüşü*'ün kullanımı, *Pilates Anatomisi*'nin ortaya çıkan tüm farklı Pilates yaklaşımları için bir köprü görevi olarak hizmet edeceği ve Pilates spektrumunun her bölümünden ve dünyanın her köşesinden tüm Pilates profesyonelleri ve meraklıları için ortak bir buluşma noktası sunabileceği niyetiyle, işi bir kişinin getirebileceği olabildiğince yakın bir kaynağa getirmektedir.

Bugün Pilates her türlü ortamda bulunabilir. Pilates özel stüdyolarda, akademik kurumlarda, fitness merkezlerinde ve tıbbi tesislerde öğretilmektedir. Elit sporculardan hastalığa veya sakatlığa bağlı sınırlı kapasiteye sahip kişilere kadar çeşitli alanlarda kullanılır. Anao-kulundan 90'lı yıllara kadar uzanan yaş grupları Pilatesin yararlarından faydalanır. Bu denli çok çeşitli kullanıcıları barındırabilecek başka bir yöntem var mıdır? Bu Pilatesin büyüdüdür. Pilates son derece uyarlanabilir. Bu kesinlikle popülerliğin sebeplerinden biridir.

Pilates Anatomisi, çok fazla ortak yanı olan fakat iki farklı uzmanlığa sahip yazarın birlikte çalışmasının eseridir. Son 30 yılda Rael Isacowitz, Pilatesin en saygın erken dönem Pilates öğretmenleri ile çalışmayı içeren kapsamlı bir çalışma gerçekleştirdi. Daha sonra ünlü bir Pilates merkezi geliştirdi ve son 21 yıldır uluslararası üne sahip bir Pilates eğitim organizasyonu tasarlayıp yönetti. Onun bilgi ve becerisi, dünya çapında öğretim ve ders vermek için davet edilmesini sağladı. Karen Clippinger, önde gelen merkezlerde ve üniversitelerde anatomi eğitimi konusunda 30 yıllık bir deneyime sahiptir. Uygulamalı anatomik kavramlar oluşturma konusundaki yeteneği iyi bilinir ve uluslararası alanda birçok prestijli yerde ders vermiştir. Son 17 yıldaki çalışmaları, Pilatesi rehabilitasyon ve akademik ortamlara getirerek, alanında lider olarak yer almasını sağladı. Her ikisi de egzersiz bilimi, dansçılar ve sporcular gibi önemli deneyime ve zengin geçmişlere sahiptir. Ortak olarak, performans, uygulama ve öğretme ve 60 yıldan fazla çalışma deneyimine sahipler ve felsefi olarak ortak noktaları paylaşmaktadırlar. Yolları 17 yıldan fazla bir zaman önce kesişti ve o zamandan beri canlı, heyecanlı ve daima ilham verici profesyonel diyalogun tadını çıkardılar.

Dünyanın birçok yerine yoğun bir şekilde seyahat etmek, sunum yapmak ve öğretmek onlara Pilatesin pek çok ülkede nasıl kucaklandığına dair ilk elden uluslararası bir perspektif kazandırdı. Çin'den Rusya'ya, Avustralya'dan Güney Afrika'ya ve Amerika'dan Avrupa'ya, insanlar ile bağlantı kurmuş ve endüstrinin büyümesine katkıda bulunmuştur. Bugün Pilatesin bulunmadığı çok az ülke vardır. *Pilates Anatomisi*'nin, Pilates profesyonellerini ve meraklılarını uluslararası bir dil konuşan uluslararası bir topluluk olarak birbirine bağlamak için bir araç olarak hizmet vereceğini ummaktadırlar.

Pilatesin geniş kapsamlı olması, Pilates profesyonellerinin anatomi hakkında sağlam bilgi sahibi olmalarını gerektirdi. Yine de herkes bu kitaptaki bilgilerden yararlanabilmelidir. *Pilates Anatomisi* yaklaşımı, belirli bir yaklaşım veya belirli bir katılımcı tarafından kullanılan farklı varyasyonlara veya modifikasyonlara kolayca uygulanabilecek temel anatomik egzersiz açıklamaları sunan, herhangi bir Pilates öğretimi hariç olmak üzere, kapsayıcı olacak şekilde tasarlanmıştır. Öğrencilerin yanı sıra fizyoterapistler ve insan anatomisi hakkında geniş bilgi sahibi olan diğer kişiler için faydalıdır. Hedeflenen kaslarının çalışması, anahtar kasların listelerinin, teknik ipuçlarının ve alıştırmaya notlarının içinde anatomik bilgilerin gösterildiği tamamlayıcı çizimlerin kullanımı, okuyucunun mevcut bilgi ve hareket deneyimlerine uygun olarak bilgiyi farklı seviyelerde kullanmasına izin verecektir. Amaç, herkese Pilates'in bütünlüğünü uygulayacağı sağlam bir anatomik temel oluşturmasıdır. En önemlisi, güvende olun ve tadını çıkarın!

ÇEVİRİ EDITÖR ÖNSÖZÜ

Pilates günümüzde dünyanın pek çok yerinde önde gelen egzersiz yöntemlerinden biri olarak tercih edilmekte ve uygulanmaktadır. Fiziksel açıdan esneklik, denge ve koordinasyonu geliştirmesi, kassal kuvvet ve enduransı artırması ve vücudun forma girmesine olanak sağlaması gibi pek çok faydası bulunmaktadır. Son yıllarda özellikle teknolojinin de katkılarıyla televizyon ve internet kullanımının yaygınlaşmasıyla dünya genelinde çoğu kesime ulaşmakta ve uygulama noktasında görsel açıdan kolaylıklar sağlamaktadır. Pilates konseptinin temellerinden ilham alan tecrübeli ve bilgili bir ekip tarafından yazılan bu kitap hem anatomik açıdan Pilates egzersizlerinde uygulayıcıların bireysel vücut yapılarının bilgisini artırmak hem de Pilates egzersizlerinin doğru ve uygun talimatlar aracılığıyla sırasına ve usulüne uygun yapılabilmesini sağlamak amacıyla zengin içerik ile hazırlanmış ve sizlerin beğenisine sunulmuştur. Bu kitap içerisinde yer alan egzersizler temel, orta düzey ve ileri düzey olmak üzere üç farklı seviyede ele alınmış ve her bir egzersiz grubunun özellikle belli başlı fiziksel fonksiyonları geliştirmek üzere oluşturulduğu görülmektedir. Temel düzeydeki egzersizleri yeterli bir şekilde yapamadan ileri seviye egzersizlere ilerlememek vücut sağlığınıza açısından oldukça önem taşımaktadır.

Dünya genelinde Pilates eğitimi ve öğretimi için önemli bir kaynak olan bu kitap Türkçe'ye kazandırılmış ve sizlerin de kullanımına sunulmuştur. Meslektaşlarıma, fizyoterapi ve rehabilitasyon öğrencilerine ve yaşam tarzını Pilatesle iyileştirmek isteyen herkese kılavuzluk etmesi ve anatomik bir temel oluşturması hedefiyle bu çeviriyi yapmayı amaçladık. Bu kitabın hazırlanmasında çok değerli çalışmalarından dolayı başta Uzm. Fzt. Mahmut Sürmeli olmak üzere, çeviride verdikleri katkı için sevgili meslektaşlarım Uzm. Fzt. Alp Özel, Uzm. Fzt. Sezen Tezcan ve Uzm Fzt. Serkan Sevim ve Fzt. Akın Süzer'e hassasiyetleri ve emeklerinden dolayı teşekkürlerimi sunuyorum. Ayrıca desteğini hiç esirgemeyen canım aileme ve sevgili oğlum Doruk Ege' ye teşekkürü borç bilirim. Kitabın telif hakkı izinlerinin çok hızlı bir şekilde alınmasını sağlayan ve her türlü desteğinden dolayı Sayın Ali Çelik'e, kitabın orijinal baskısının hazırlanmasında resimlerin yerleştirilmesinde sabırla emek veren Sayın Hüseyin Çağlıkasap'a ve basımda desteklerini esirgemeyen Hipokrat Yayınevine çok teşekkür ediyorum.

Hayat boyu öğrenmeye gönül veren herkese faydalı olmasını dilerim. Kitabın içerisindeki egzersizleri uygularken keyif almanız dileğimle...

Doç. Dr. Özlem ÇİNAR ÖZDEMİR

KATKIDA BULUNANLAR

Çeviri Editörü

Doç. Dr. Özlem ÇINAR ÖZDEMİR

İzmir Demokrasi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

Çeviri Editör Yardımcıları

Uzm. Fzt. Mahmut SÜRMEİ

Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

Uzm. Fzt. Alp ÖZEL

Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

Katkıda Bulunanlar

Uzm. Fzt. Sezen TEZCAN

Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

Fzt. Akın SÜZER

Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi
Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu

Uzm. Fzt. Serkan SEVİM

Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

