

9 771308 677003

ISSN 1308 - 6774

Şehri Keşfedin / Explore The City

# İSTANBUL & İSTANBUL

SAYI / ISSUE 51 Kasım / November 2013 6TL

## İSTANBUL'UN EN İYİ KEBAP ADRESLERİ

BEST KEBAB STOPS OF  
İSTANBUL

## LAVANTALAR BÖLGESİ PROVENCE

LAVENDER REGION PROVENCE

RÖPORTAJLAR / INTERVIEWS

**CHAMBAO  
HAKAN GÜRSU  
ARİF AŞÇI**

## ÇAĞATAY ŞAHİN MUTFAK YOLUNDA

CAGATAY SAHIN IS ON  
THE WAY TO KITCHEN

## PİNK MARTİNİ İLE YEPYENİ UMUTLAR

BRAND- NEW HOPES WITH  
PINK MARTİNİ





## Pilates ve Sağlık Eğitimi Uzmanı Gülşah GÜVEN

# PİLATES BİR YAŞAM TARZIDIR

Pilates and Health Education Specialist Gülşah GÜVEN

## PILATES IS A LIFE STYLE



Pilates; birçoğunuzun bildiği gibi özet haliyle doğru nefes alıp vererek derin kaslarımızı kullanmamızı yani aktive etmemizi öğreten, davranışsal duruş bozukluklarının giderilmesini sağlayan kişiye özel bir egzersiz türü. Bu tanım doğru ancak fazlası var... Sizlere bu fazlaları anlatmadan önce 19. yy'a götürmek istiyorum...

Pilates is a kind of personal exercise that teach us to activate our deep muscles by breathing right and supports correct posture as we all know.

This description is right but there is more... Before telling you about 'more', I want to take you to 19th century.

Pilates, 1880 yılında Almanya'nın Düsseldorf kentinde doğan ve çocukluğunda ateşli romatizma, astım, raşitizm ve solunum sistemi hastalıklarına sahip olan Joseph Hubertus Pilates tarafından geliştirilmiştir. Joseph Hubertus Pilates, genç yaşta vücudunu geliştirmek ve sağlık durumunu iyileştirmek için

vücut ve zihnini kuvvetlendirici bir yol izleyerek pilatesi ortaya çıkarmıştır. Pilates is developed by Joseph Hubertus Pilates who was born in Dusseldorf in Germany and has rheumatic fever, asthma, rachitism and respiratory diseases during his childhood.

Joseph Hubertus Pilates developed pilates to build his body at a young age and rehabilitate his health condition by following way that strenghten body and mind.

Gündelik hayatımızdaki davranışlarımız ve alışkanlıklarımız, mevcut problemlerimizin kaynağını oluşturmaktadır. Örneğin; gün içerisinde uzun süreler bilgisayar başında çalıştırmızdan doğru duruş pozisyonlarını unutabiliyoruz ve bu farkında olmadan vücudumuza büyük zarar veriyor. Bu bakımdan, doğru nefes almak ve doğru duruş pozisyonlarını öğretmek problemlerin giderilmesinde ve metabolizmanın hızlanmasında en önemli etkidir. İlk amaçlanan

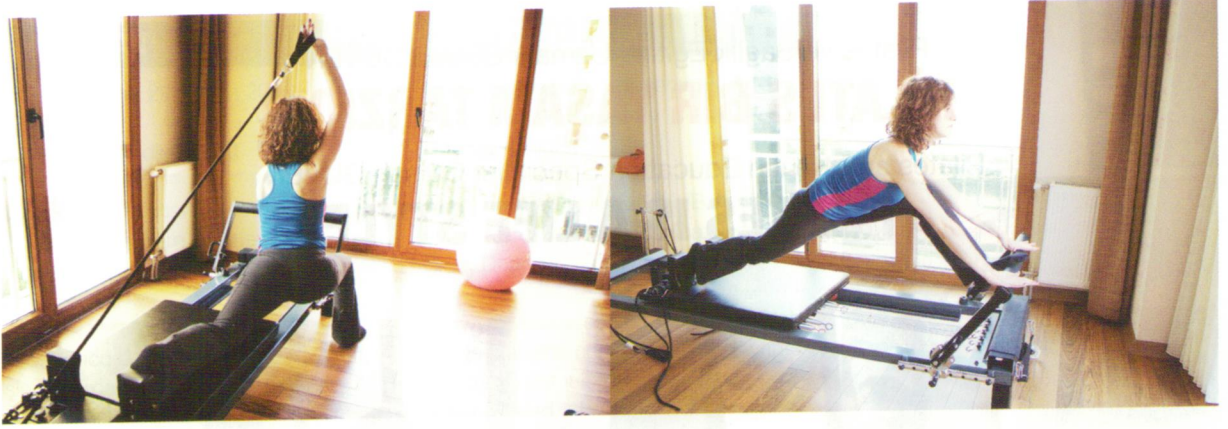
kişinin farkındalığını arttırmaktır.

Bunu yapabilmek adına egzersizler eğitmen tarafından kişiye özel olarak belirlenir. Çünkü kişiye özel olarak belirlenen egzersizler, toplu olarak herkesin aynı anda yaptığı tek tip egzersizlerden çok daha etkili sonuçlar alınmasını sağlar.

Our daily behaviours and habits are the main sources of existing problem. For example, we can forget correct posture because we spend too much time in front of a computer and this causes severe damages unawares. In this respect, breathing right and teaching correct postures are effective factors on solving the problems and accelerating metabolism. The first aim is to increase awareness of an individual. To achieve this, exercises are determined by trainers personally. Because exercised determined personally, provides more effective results than uniform exercises practised by everyone.

Doğru nefes almak birçok sağlık probleminin giderilmesindeki ilk





adımdır. İnsanların nefes alıp verirken diyaframını kullanması oldukça önemlidir. Derin kaslarımız diyafram nefesi ile aktive olmaktadır ve bu kasların aktive olması vücut direncinin artmasını sağlamaktadır. Kaslarımızı üç yönde çalıştırmak ise diğer önemli adımlardan biridir. Bu çalışma türü, herkes tarafından merak edilen "Pilates zayıflatır mı?" sorusuna net bir açıklama olacaktır.

Breathing right is the first step of removing health problems. It is very important to use diaphragm while breathing. Deep muscles are activated by diaphragm breath and activated deep muscles provide increase in body resistance. Working our muscles in three directions is one of the other important steps. This type of working is an explanation for the question: "Does pilates help losing weight?"

Pilates yaparken kaslar; güçlendirilerek, dinlendirilerek, sabitlenerek çalıştırılır. Bu üç yönde çalıştırma hareketleri, kasların uzayarak çalışmasını, yani kaslarımızın şişmeden güçlenmesini sağlar. Bu şekilde yapılan bir çalışma, kişinin vücudunda bir incelmeye meydana getirir. İçten dışa pilatesin dayanağı budur. While practising pilates, muscles are activated by strengthening, resting and immobilizing. These three

direction working moves help muscles activating by stretching, in other words, our muscles strengthen without swelling. It is the inside-out base of pilates. Pilatesin kendine özel birçok aparat ve ekipmanları bulunmaktadır. Bu ekipmanlar, eğitmen tarafından kişiye hareketlerin öğretilmesi sırasında büyük destek sağlamaktadır.



Bu bakımdan pilates, aletli veya mat (minder) egzersizi olarak değil, bireysel veya grup dersi olarak algılanmalıdır. Pilates has lots of kits and equipments. These equipments provide support while trainer teaches person the moves. In this respect, pilates is to be conceived as individual or group class rather than pilates with apparatuses or mat. Bir diğer uygulama alanı ise; medikal pilatedir. Medikal Pilates, omurga

rahatsızlığı olan kişilerde kas-sinir sisteminin güçlendirilmesi adına, fizyoterapistler ve pilates eğitmenlerinin birlikte yürüttüğü postrehabilitasyon olarak da adlandırılan bir tedavi şeklidir. Burada fizyoterapist tarafından yapılan manüel terapinin ardından, pilates eğitmeninin belirlediği egzersiz programı yaptırılarak bütüncül bir sistem kurgulanmaktadır. Sağlığınız ve gündelik hayatınızdaki rahatlığınız açısından çok önemli olan bu konunun detaylarını sizlerle diğer yazılarımda paylaşacağım. Unutmayın ki yaşam tarzımızı alışkanlıklarımızı belirler. Another practise area is medical pilates. Medical Pilates is a way of treatment also named as post-rehabilitation which is practised with physiotherapists and pilates trainers to strengthen neuromuscular system of patients who have spine spine problems. After manual therapy practised by physiotherapist, holistic system is built by practising exercise program determined by pilates trainers. I will share the details of this important subject for your health and comfort in daily lives in my other articles. Remember that our life style defines our habits.