



Spa &

Sağlık / Felsefe / Menü / Shop / Travel / Tasarım

WELLNESS

HİNT 10
Okyanusu'ndaki
en iyi
SPA MERKEZİ

Merve Büyüksaraç'tan
'YÜZ YOGASI'

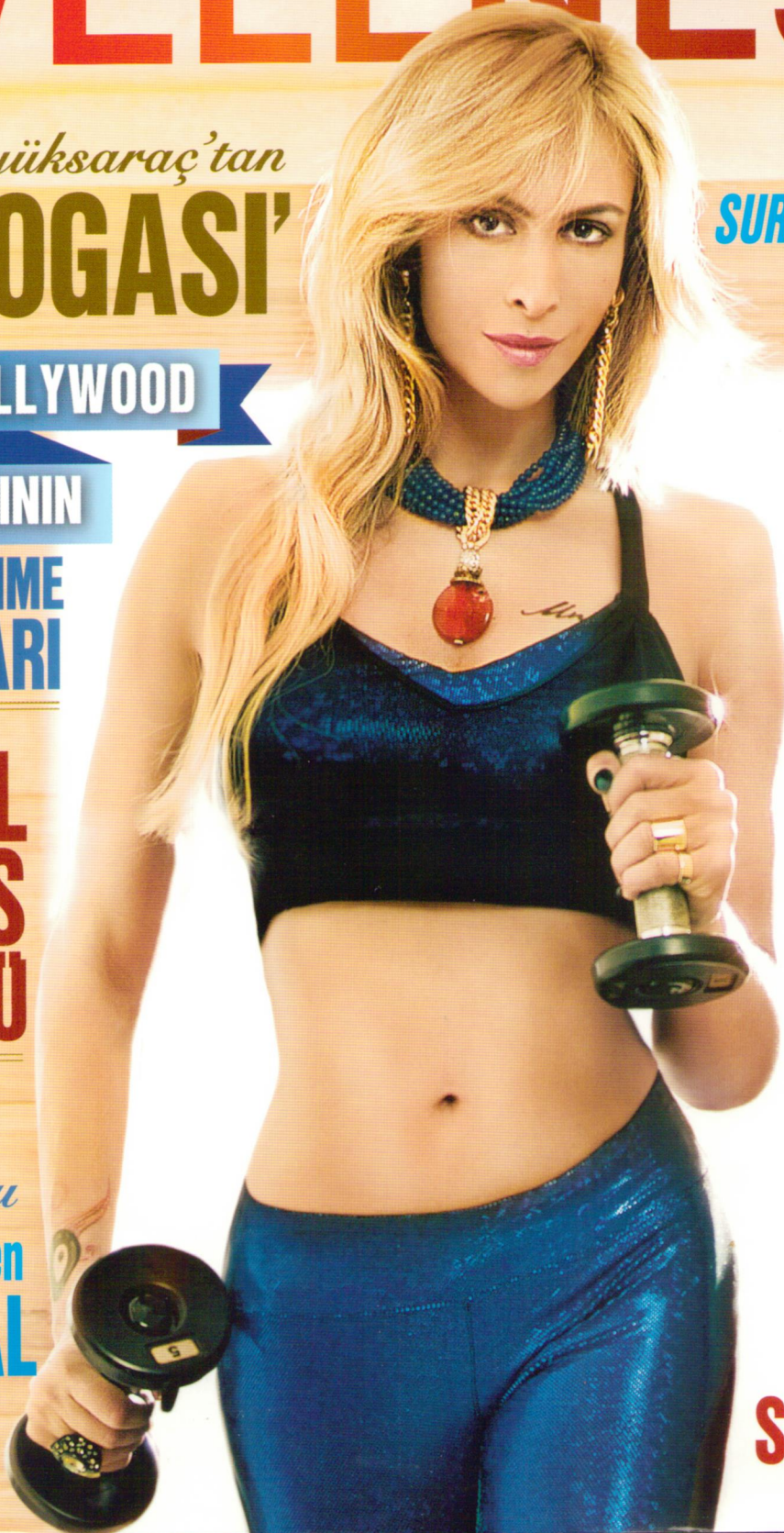
HOLLYWOOD

YILDIZLARININ

**BESLENME
SIRLARI**

**EN İDEAL
FITNESS
FORMÜLÜ**

*Ünlü
yaşam koçu*
PAUL EMERY'den
**'DUYGUSAL
DETOKS'**



Milli voleybolcu ve
SURVIVOR YARIŞMACISI

**DUYGU
BAL**

BAHARA ÖZEL

**KENDİNİZİ
YENİLEME ve**

**TOKSİNLERDEN
ARINMA**
teknikleri

Kuantum.
İSTEYİN YETER!

**'AŞK,
EVLİLİK ve
SADAKATSİZLİK'**

AĞRISIZ YAŞAM PİLATESİ

AMAÇ, DOĞUŞTAN GELEN VEYA KRONİK HASTALIKLARIN KİŞİLERDE OLUŞTURDUĞU HAREKET KISITLAMALARINI EN AZA İNDİRMEK... SON YILLARDA ÜLKEMİZDE DE YAYGINLAŞMAYA BAŞLAYAN MEDİKAL PİLATES, OMURGA RAHATSIZLIKLARINDAN VERTİGOYA, MS HASTALIĞINDAN ROMATİZMAYA KADAR PEK ÇOK HASTALIĞIN TEDAVİSİNDE UYGULANIYOR. PİLATES VE SAĞLIK EĞİTİM UZMANI GÜLŞAH GÜVEN, MEDİKAL PİLATESİN ÖNEMİNİ VE FAYDALARINI ANLATTI...

Yaşam tarzımız alışkanlıklarımızı, alışkanlıklarımızsa gündelik hayatımızdaki hareketlerimizi belirler. İşte bu hareketler de yaşam kalitemizin seviyesini oluşturur. Sağlıklı beslenmek ne kadar önemliyse 'hareket'i sürekli olarak hayatımıza dâhil etmek de bir o kadar önemlidir.

Pilatesin bir yaşam tarzı olmasının dayanağı budur. Birçoğumuzun bildiği pilates; özet haliyle hareketi nefes gücüyle yapabilmektir. Nefesle belirtilmek istenen hareket esnasında diyaframın kullanılmasının öğretilmesidir. Diyafram nefesi, vücudumuzdaki derin kasları (aktif hale gelmesini) çalıştırmamızı sağlar. Bu kaslar, iskelet sistemimizi ayakta tutan kaslar olduğu için vücut koordinasyonunu geliştirir. Pilates özellikle omurgamız içindeki ve vücudumuzun merkezi olan karın kaslarımızı harekete geçirir. Bu sayede davranışsal duruş pozisyonlarımızın oluşturduğu bozuklukları düzeltebilir, daha dengeli ve dik bir vücuda sahip olabiliriz.

Pilates; 1880 yılında Almanya'nın Düsseldorf kentinde doğan ve çocukluğunda ateşli romatizma, raşitizm ve astım problemi olan Joseph Hu-





Medikal pilates

İLE AMAÇLANAN,
DOĞUŞTAN
VEYA KRONİK
HASTALIKLARIN
KİŞİLERDE
OLUŞTURDUĞU
HAREKET
KISITLAMALARINI EN
AZA İNDİRMEK.



bertus Pilates tarafından geliştirildi. Joseph Pilates, genç yaşta vücudunu geliştirmek ve sağlık durumunu iyileştirmek adına, vücut ve zihnini kuvvetlendirici bir yol izleyerek pilatesi ortaya çıkardı. Günümüzde ise konusundaki uzman kişiler tarafından bu sistem daha da geliştirilerek 'medikal pilates' adı altında bir tedavi şekli olarak kullanılıyor.

PES ETMEYİN, HAREKET EDİN

Medikal pilates; omurga rahatsızlığı olan kişilerde eklem ve kemiklerin dayanıklılığını artırmak adına kas-sinir sisteminin güçlendirilmesidir. Burada amaçlanan, doğuştan olan ve/veya kronik hastalıklarımızın etkilerini azaltmak adına kişilere farkındalıklı bir yaşam için yapacaklarının öğretilmesidir.

Fizyoterapistler ve pilates eğitmenlerinin birlikte yürüttüğü 'post rehabilitasyon' olarak da adlandırılan bir tedavi şeklidir. Burada fizyoterapist tarafından yapılan terapiler sonrasında pilates eğitmeninin belirlediği egzersiz programı yaptırılarak bütüncül bir sistem kurgulanıyor. Amaç kişinin farkındalığını artırmak ve yaşam kalitesinin azalmasına neden olan alışkanlıklarını belirleyerek, değiştirmesi için alternatifler sunmak.

Medikal pilates ile amaçlanan, doğuştan veya kronik hastalıkların kişilerde oluşturduğu hareket kısıtlamalarını en aza indirmek. Doktorlar tarafından da tavsiye edilen bu egzersiz türü, omurga rahatsızlıkları (lordoz, kifoz, skolyoz, fıtık vs), vertigo (denge bozukluğu), romatizma, omurga iltihabı, MS (multiple skleroz), solunum yolu hastalıkları (astım, koa vs) gibi birçok hastalıkta da uygulanıyor.

Hastalığınızla barışabilir, kendinizi daha iyi hissedebileceğiniz çözümler bulabilirsiniz; yeter ki pes etmeyin, hareket edin! 1