

Hediye KÜÇÜKAPAN¹, Adem CİVAN², Alırıza Han CİVAN³

1
2
3

GİRİŞ

Fiziksel aktivite pek çok hastalığın önlenmesinde oldukça önemlidir. Teknolojik gelişmeler, her ne kadar yaşamı kolaylaştır-
sa da günlük aktivite yoğunluğunun azalmasına sebep olmaktadır. Fiziksel uygunluk Fiziksel durumu ifade eder, Fiziksel aktivite düzeyinin azalması ile vücut ağırlığında artış, artan yağ oranı, kas iskelet problemleri, gergin kaslar, azalan esneklik, kuvvetsiz bir vücut ve bir takım postür bozuklukları meydana gelir. Fiziksel uygunluk değerleri ve düzenli yapılan fiziksel aktiviteler kalp dolaşım sistemi, lokomotor sistem ve metabolik hastalıkların tedavisinde kullanılan anahtarlardan biridir (Nieman 2007, Genç ve ark.2018, Genç ve ark.2018).

Günümüz fitness eğitim sistemleri ve popüler egzersizler içerisinde Joseph H. Pilates'in geliştirmiş olduğu pilates metodu da fiziksel aktivitenin önemine katkı sağlamaktadır. Joseph H. Pilates çocukluk yıllarında geçirmiş olduğu hastalıklar sebebiyle daha sağlıklı bir beden ve yaşama sahip olmak için çeşitli branşlarda spor aktivitelerinde bulunmuş ve kendi egzersiz sistemini geliştirmiştir. Pilates, Joseph Hubertus Pilates tarafından geliştirilmiş zihin ve beden bütünlüğü öngören denge, nefes ve hareket sistemlerinin bir sentezidir (Cruz-Ferreira ve ark 2011). Pilates bir egzersiz metodu olarak yaklaşık yüz yıl önce Almanya'da orta-

¹ Dr.Öğrencisi Selçuk Üniv.Ü.Sağlık Bilimleri Enstitüsü,hediyek.apan@windowsslive.com

² Doç.Dr.Selçuk .Ünv.Spor Bilimleri Fakültesi,acivan@selcuk.edu.tr

³ Yüksek Lisans Öğr. Selçuk Üniv.Sağlık Bilimleri Enstitüsü,aliriza9632@gmail.com

Sonuç olarak pilates egzersiz metodunun sedanter bireylerde ve doktorunun izni dahilinde sağlık problemleri yaşayan bireylerde hem sosyal hem de fiziksel açıdan pozitif sonuçlar sağlanması ve kolaylıkla uygulanabilirliği açısından daha çok tercih edilebilir. Sportif performans açısından incelediğimizde pilates metodunun performansta pozitif sonuçlar göstermesi, esneklik ve dengeyi geliştirerek sakatlıklara karşı önlem sağlanması açısından antrenmanlarda daha çok yer alabilir.

KAYNAKLAR

1. Abanoz EI, 2010. Orta yaş sedanter obez bayanlarda pilates egzersizlerinin etkileri, Yüksek Lisans Tezi. Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
2. Altıntaş D, 2006. Pilates egzersizlerinin fiziksel uygunluk üzerine etkileri, Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
3. Anderson BD, Spector A, 2009. Introduction to pilates-based rehabilitation. Originally published by Orthopaedic Physical Therapy Clinics of North America, 9, 395-410.
4. Arslan F, Çakmakçı E, Taşkın H, Çakmakçı O, Gevat İC, 2012. Evaluation of the effects of pilates mat exercise program on some fitneysel parameters and weight loss of middle aged perimenopausal sedentary women. Niğde University Journal of Physical Education and Sporth Silence, 6, 1, 24-33.
5. Arslanoğlu E, 2008. Sekiz haftalık pilates egzersizlerinin orta yaş sedanter bayanların bazı kardiyovasküler risk faktörleri üzerine etkileri, Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
6. Baştuğ G, Ceylan Hİ, Kalfa S, 2014. Bayanlarda uygulanan pilates egzersiz programının esneklik performansı ve beden kompozisyonu üzerine olan etkisinin incelenmesi. International Journal of Human Sciences, 11, 2, 1274-1284.
7. Baylan N, 2008. Pilates egzersizinin değişik yaş gruplarında bazal metabolizma ve vücut kompozisyonu üzerine etkisi, Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
8. Bertolla F, Baroni BM, Junior ECPL, Oltramari JD, 2007. Efeito de um programa de treinamento utilizando o metodo pilates na flexibilidade de atletas juvenis de futsal. RewBrasMedEsporte, 13, 4, 222-226.
9. Blum CL, 2002. Chiropractic and pilates therapy for the treatment of adult. Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics, 25, 4, 1-8.
10. BodySystem, 2019. Bodysystem equipment. PilateSystem, s. 1-15. Erişim tarihi, 15 Kasım 2019. Erişim adresi, <http://www.bodysys.com.tr/pilates-ekipmanlari>

11. Brignell R, 2009. The pilates handbook, Rosen Pub Group, New York, p. 28-41.
12. Bulut N, 2019. Sedarter kadınlarda reformer egzersizinin denge üzerine etkisi, Yüksek Lisans Tezi. Hitit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
13. Cruz-Ferreira A, Fernandes J, Laranjo L, Bernardo LM, Silva A, 2011. A systematic review of the effects of pilates method of exercise in healthy people. Archives of Physical Medicine and Rehabilitation, 92, 12, 2071-2081.
14. Çelenk, Ç., Arslan, H., Aktuğ, Z. B., & Şimşek, E. (2018). The Comparison Between Static and Dynamic Balance Performances of Team and Individual Athletes. *European Journal of Physical Education and Sport Science*.
15. Damdelen M, 2016. Sağlıklı bireylerde pilatesin denge üzerine etkisi, Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
16. Demir İC, 2018. 12 haftalık pilates mat egzersizinin 14-15 yaş voleybol kız öğrencilerinin bazı biyomotor özellikler ve teknik performans üzerine etkilerinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
17. Demir TY, 2013. Orta yaş sedanter bayanlarda pilates egzersizlerinin fiziksel özellikler ve vücut imajına etkisinin araştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
18. Emery K, Sere SJD, McMillan A, Cote JN, 2010. The effects of a pilates training program on arm-trunk posture and movement. *Clinical Biomechanics*, 25, 2, 124-130.
19. English T, Howe K, 2007. The effect of pilates exercise on trunk and postural stability and throwing velocity in college baseball pitchers. *North American Journal of Sports Physical Therapy*, 2, 1, 8-21.
20. Erpulat T, 2018. Pilates eğitim kitapçığı. Ankara, Türkiye Cimnastik Federasyonu, s. 8-11.
21. Ersoy İC, 2008. Yürüyüş ve pilatesin orta yaşta kadınlarda vücut kompozisyonuna etkisi, Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
22. Genç H., Ghazwan, K., & Kılınçarslan, G. (2018) Comparison Of Physical Fitness Of Turkish And İraqi Sedentary Boys. *Turkish Journal Of Sport And Exercise*, 20(3), 344-347.
23. Genç, H. Kılınçarslan, G., Kayantaş, İ., & Bayraktar, A. (2018) Investigation Of Some Performance Characteristics And Handball Talent Levels Of Male And Female Students. *Turkish Journal Of Sport And Exercise*, 20(3), 277-282.
24. Geweniger V, Bohlander A, 2017. Pilates-egitmenler için el kitabı. Hipokrat Yayınevi, s. 212-254.
25. Gladwell V, Head S, Haggar M, Beneke R, 2006. Does a program of pilates improve chronic non-specific low back pain? *Human Kinetics*, 15, 4, 338-350.

26. Gökçelik E, 2017. Üniversite öğrencilerine uygulanan pilates egzersizlerinin vücut kompozisyonu ve bazı motorik özellikleri üzerine etkisi, Yüksek Lisans Tezi. Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
27. Gültekin D, 2016. Aero-pilates çalışmasının üniversite öğrencilerinin bazı fiziksel uygunluk değerleri üzerine etkisi, Yüksek Lisans Tezi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
28. Isacowitz R ve Clippinger K, 2011. Six Key Principles of Pilates Anatomy. USA, Human Kinetics, 2-8.
29. Karakaş MM, 2017. 30-60 yaş arası sedanter bayanlarda aletli pilates hareketlerinin eklem hareket genişliğine ve bazı esneklik parametreleri üzerine etkisinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
30. Kılıç T, Uğurlu A, Dikdağ M, 2018. Reformer pilatesin orta yaş sedanter kadınlarda; vücut ağırlığı, vücut yağ yüzdesi ve esneklik üzerine etkilerinin incelenmesi. Sporometre, 16, 2, 153-161.
31. Kılınçarslan G., Genç, H., Bayraktar, A. ve Kayantaş, İ. (2019). Investigation of Basketball Ability Levels and some Performance Characteristics of Male and Female Students, *Manas Sosyal Araştırma Dergisi*, 8(1/2): 1373-1381
32. Kılınç H, Babayigit İrez G, Saygın Ö, 2014. Swissball ve theraband egzersizlerinin 65 yaş üstü bireylerin yaşam kalitesi ve bazı fiziksel özelliklerine etkileri. *International Journal of Human Sciences*, 11, 2, 668-680.
33. Kılınç H, Günay M, Kaplan Ş, Bayraktar A, 2018. 7-12 yaş arası çocuklarda yüzme egzersizi ve thera-band çalışmalarının dinamik ve statik dengeye etkisinin incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 15, 3, 1443-1452.
34. Kloubec JA, 2010. Pilates for improvement of muscle endurance, flexibility, balance and posture. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24, 3, 661-667.
35. Korkmaz N, 2010. Effects of pilates exercises on the social physical concern of patients with fibromyalgia syndrome. *Turk J Rheumatol*, 25, 201-207
36. Latey P, 2001. The pilates method: history and philosophy. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 5, 4, 275-282.
37. Lett A, 2011. Innovations in pilates. *Fitzroy Pilates Studio*, 202.
38. Mourrahy ACT, Nielsen MBP, 2016. Muscle strength increase in osteogenesis imperfecta with the pilates metot: a case study. *Revista Salus Journal of Health Sciences*, 2, 1, 68-76.
39. Muscolino JE, Cipriani S, 2004. Pilates and the "Powerhouse". *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 8, 1, 15-24.
40. Müftüoğlu NE, 2015. Serbest cimnastik ve pilates mat egzersizlerinin 11-12 yaş çocuklarında omuz ve kalça esnekliğine etkileri, Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
41. Nieman, DC. (2007) Exercise Testing And Prescription A Healty-Related. *Appalachian State University*. S: 47-77, 123-237.

42. Öksüz S, 2017. Ankilozan Spondilit Hastalarında klinik pilates egzersizlerinin aerobik egzersiz ile birlikte uygulandığındaki etkinliğinin araştırılması, Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 141.
43. Özdemir ÖÇ, Uysal MF, 2017. Postmenopozal dönemde pilates egzersizlerinin yaşam kalitesi ve depresyon üzerine etkisi. ACU Sağlık Bilimleri Dergisi, 9, 1, 25-32.
44. Özükan B, 2007. Fitness-Pilates Yetişkinler için Pilates ve Kuvvet Egzersizleri, Boyut Yayıncılık, 6.
45. Page P, 2010. Art and practice of pilates, Pilates Illustrated. USA, Human Kinetics, p. 1-10.
46. Pilates JH, Miller WJ, 1945. Pilates' return to life through contology. Original copyright 1945 by Joseph H. Pilates. USA, p. 24-26.
47. Segal NA, Hein J, Basford JR, 2004. The effects of pilates training of flexibility and body composition: an observational study. Arch.Phys.Med.Rehabil., 85,12,1977-1981.
48. Srivastava R, 2016. Effect of pilates, calisthenics and combined exercises on selected physical motor fitness. Isara Publications, 114.
49. Şavkın R, 2014. Pilates eğitiminin vücut kompozisyonuna etkisi, Yüksek Lisans Tezi. Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
50. Şimşek D, Katurcı H, 2011. Pilates egzersizlerinin postural stabilite ve spor performansı üzerine etkileri: sistematik bir literatür incelemesi. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 5, 2, 59-70.
51. Vergili Ö, 2012. Sağlıklı sedanter kadınlarda kalistenik ve pilates egzersizlerinin sağlıkla ilişkili yaşam kalitesi üzerindeki etkileri. KÜ Tıp Fakültesi Dergisi, 14, 3, 14-20.