

Yayın Adı: Haber Türk Akıllı Alı veri  
Referans No: 13118959  
Renk: Renkli

Yayın Tarihi: 08.05.2010  
Etki: Tarafsız  
STxCM: 102,00

Küpür Sayfa: 1  
Tiraj: 24000  
Reklam E de eri: 205,00

sağlık yaşam

# ŞİMDİ PİLATES ZAMANI!

Yaz için geri sayım başladı. Üşengeçliğinizden kurtulup spora başlamanın tam sırası. Son dönemin gözde sporu pilates hem bedenen hem de ruhen yenilenmenize yardımcı olabilir. İşte pilates hakkında merak edilenler...

## Pilates ne işe yarıyor?

- Düz bir karn, ince bir bel ve güçlü bir sırt yaratıyor.
- Metabolizma hızını ve enerji seviyesini yükseltiyor.
- Karn ve kalça bölgesindeki sarkmaları önüyor.
- Kaslarınızı şişirmeden gücünüzün artmasını sağlıyor.
- Omurların arasını açarak boyun 2 cm'ye kadar uzamasına yardımcı oluyor.
- Depresyon ve sinir hastalıklarını azaltıcı özelliğe sahip.
- Spor sakatlıkları riskini azaltıyor.
- Vücudun doğru pozisyonda duruş alışkanlığını kazanmasına yardımcı oluyor.



## Base Life Club

Ankara Çayyolu-Beysupark'ta yer alan Base Life Club'da, The Pilates Coach, Peak Pilates ve Stott Pilates gibi ünlü Pilates okullarından eğitim almış eğitmenlerle çalışma imkanı sunuluyor. Pilates egzersizleri hem mat (yer hareketleri) hem de Pilates Reformer aletiyle yapılıyor. Pilatese katılmak için kulübe üye olmak gerekiyor. Üyelik bedelleri, üyelik tipine ve süresine göre değişiyor.  
Tel: 0 312 225 41 43  
www.baselifeclub.com

## Holiday Inn İstanbul City Hotel

Topkapı'da yer alan Holiday Inn İstanbul City Hotel'de hem grup pilates dersleri hem de özel aletli pilates dersleri veriliyor. Konforlu ve donanımlı bir spor salonunda uzman eğitmen eşliğinde pazartesi ve çarşamba günleri verilen grup derslerine, akşam 6'dan 9'a kadar dilediğiniz saatte katılabilirsiniz. Grup dersinin 10 seans ücreti 200 TL. Eğitmenle birebir aletli pilates dersinin ücretiyse 10'lu paket 600 TL.  
Tel: 0 212 530 99 00, www.hilistanbulcity.com



## MAC

MAC'de 8 farklı pilates dersi veriliyor: Pilates Bootcamp, Pilates Core Plus, Pilates Focus Hour, Pilates Fundamentals, Pilates Hardcore, Pilates on Bosu, Pilates Studio ve Pilates&Pranayama. Maksimum 5 kişilik gruplarda sertifikalı eğitmenler tarafından verilen Pilates Core Plus dersinde, esneklik ve kuvvet artışının yanı sıra duruş bozukluklarının önüne geçilirken, Pilates&Pranayama ile zihin ve beden detoksu hedefleniyor. MAC üyesi olmadan da kişiye özel 6, 12 ve 24 derslik özel pilates paketlerinden yararlanılabiliyor. MAC Pilates, İstanbul'da Kanyon, G-Mall ve Bebeköy, Ankara'da ise Panora'da yer alıyor.  
www.marsathletic.com

Yayın Adı: Haber Türk Akıllı Alı veri  
Referans No: 13118959  
Renk: Renkli

Yayın Tarihi: 08.05.2010  
Etki: Tarafsız  
STxCM: 103,00

Küpür Sayfa: 2  
Tiraj: 24000  
Reklam E de eri: 205,00

Nilüfer İleri

nileri@htgazete.com.tr

haftanın  
Fırsatı

## Pilatesmira

Pilatesmira Sağlıklı Yaşam Merkezi, Bornova, Alsancak, Buca ve Karşıyaka şubeleriyle hizmet veriyor. Merkezde fizyoterapist kontrolünde, Mat ve Reformer üzerinde pilates uygulamaları yapılıyor. Ayrıca hamileler için de pilates dersleri var. Gündüz sınıfları; haftada 2 gün aylık 50 TL, 3 aylık 100 TL, haftada 3 gün aylık 75 TL, 3 aylık 150 TL. Akşam sınıfları; haftada 2 gün aylık 70 TL, 3 aylık 140 TL, haftada 3 gün aylık 100 TL, 3 aylık 200 TL. Üç aylık üyelikte kredi kartına 3 taksit yapılıyor. Tel: 0 232 343 22 43, www.pilates.com.tr



## Coliseum Sportif Yaşam Kulübü

Acarkent'teki Coliseum Sportif Yaşam Kulübü, The Pilates Coach ve Balanced Body University sertifikalarına sahip uzman eğitmenler eşliğinde pilates keyfi sunuyor. Üyeler için aletli pilates tek ders ücreti 100 TL, 10'lu paket 900 TL; üye olmayan misafirler için 10'lu paket 1.130 TL. Merkezde grup dersi olan aletsiz pilates ise üyeliğe dahil. Tel: 0 216 538 38 38-37 www.coliseum.com.tr



## PilatesPlus Studio

İstanbul'un en kapsamlı ve profesyonel pilates stüdyolarından biri olan PilatesPlus Studio'da ister size özel hazırlanmış programla Allegro reformer, Tower of power,

Chair gibi ekipmanları kullanarak ister birebir ister bir-iki yakınınızla birlikte özel pilates dersi alabilirsiniz. Ayrıca 7-8 kişiyi geçmeyen, top, çember, lastik gibi ekipmanlar kullanılan grup derslerinden faydalanabilirsiniz. Günün stresinden uzak, sakın ve sıcak bir atmosfer sunan stüdyoda uluslararası sertifikalara sahip eğitmenler eşliğinde spor yapabilirsiniz. Aletli pilates nakit fiyatları; birebir saati 90 TL, 10 derslik paket 800 TL; 2 öğrenci saati 70 TL, 10 derslik paket 600 TL; 3 öğrenci saati 50 TL, 10 derslik paket 400 TL; Pilates Matwork Grup saat fiyatı nakit 25 TL, haftada 2 ders aylık 130 TL, haftada 3 ders aylık 170 TL; hamile pilates saat fiyatı nakit 70 TL, 10 derslik paket 600 TL.

Tel: 0 216 478 17 68-0 505 921 98 98, www.plus-pilates.com



Coliseum Sportif Yaşam Kulübü Spor Müdürü Mustafa Savaşan pilates hakkında sorularımıza cevapladı.

- Pilates nasıl bir spor?

Joseph Pilates'in "kontrolü" adını verdiği metodu, zihin ve beden bütünlüğü öngören, denge, nefes, esneklik ve kuvvet hareketlerinden oluşan bir egzersiz sistemi. Eklem ve kemikleri hayat boyu korumak ve düzgün duruş oluşturmak için kaslar arasında denge kuran, güçlendiren, kasların boyunu uzatan ve özellikle derin karn kasları dahil bel bölgesini çevreleyen kasları kuvvetlendiren bir spor. Pilates egzersizlerinin amacı, vücuttaki tüm kasları dengeli oranda güçlendirip vücudumuzda sağlam bir iskelet oluşturmak.

- Diğer egzersizlerden farkı nedir?

Klasik egzersizlerde zayıf kaslar zayıflama, güçlü kaslar güçlenme eğilimindedir. Bu da dengesiz kas yapısına, kronik bel ağrısı ve sakatlıklara yol açabilir. Pilateste kas yapısı bir bütün haline getirilir. Kilo vermeseniz de kaslar güçlenip sıkılaştığından ince görürsünüz.

- Pilatesin kaç farklı çeşidi var?

Pilates genel olarak aletli ve aletsiz olarak ikiye ayrılır. Aletsiz pilates, temel pilates hareketlerinden oluşur. Düzenli ve sistemli yapılan aletsiz pilates egzersizleri en az aletli yapılanlar kadar faydalıdır. Aletli pilatesin aletsiz pilatesten en önemli farkı, 7'den 70'e her yaş ve her düzeydeki bireylere göre kolaylaştırılabilir olmasıdır. Aletsiz pilates çalışmalarında; pilates topu, çemberi, köpük silindir gibi yardımcı ekipmanlar kullanılabilir. Aletli pilates çalışmalarında; Reformer, Tower, Cadillac, Chair, Arc ve Barrell adı verilen farklı makineler kullanılır. Sonuç almak için haftada en az 3 kez yapılmalıdır.