



Platinum Pilates Academy

Eğitmen Eğitim Hafta Sonu Programı

Modül 4

İleri Seviye Reformer, Spine Corrector ve Ladder Barrel

25-26 Temmuz 2026

Eğitim Saati: 10:00 - 16:00

Mola: 13:00 - 13:30

Cumartesi - 25 Temmuz

00:00 - 00:30

Klasik Mat Sıralaması ile Isınma

Güne, bedeni hazırlamak ve geleneksel egzersiz sıralamasını pekiştirmek amacıyla tam klasik mat sekansı ile başlayacağız.

Klasik Sıralama: The Hundred, Roll Up, Roll Over, Single Leg Circle, Rolling Like a Ball, Single Leg Stretch, Double Leg Stretch, Single Straight Leg Stretch, Double Straight Leg Stretch, Criss Cross, Spine Stretch Forward, Open Leg Rocker, Corkscrew, Saw, Swan, Single Leg Kick, Double Leg Kick, Thigh Stretch, Neck Pull, High Scissors, High Bicycle, Shoulder Bridge, Spine Twist, Jackknife, Side Leg Kicks, Teaser, Hip Circles, Swimming, Leg Pull, Leg Pull Front, Kneeling Side Kicks, Side Bend, Boomerang, Seal, Crab, Rocking, Control Balance, Push Ups.

Mat sekansı, ileri seviye ekipman çalışmalarına hazırlanırken klasik sırayla yeniden bağlantı kurmaya ve bedeni ve sinir sistemini ısıtmaya yardımcı olur.

00:30 - 03:00

İleri Seviye Reformer Çalışmaları

Eğitimin bu bölümünde, çeşitli beden yönelimlerinde uygulanan ileri seviye Reformer egzersizlerini inceleyeceğiz:

Sırtüstü / Yüzüstü / Oturarak / Dört Ayak Pozisyonunda / Ayakta

Odaklanılacak alanlar:

- ileri seviye mekanik ve geçişler
- yay seçimi ve ekipman kurulumu
- güvenli başlangıç ve bitiriş stratejileri
- ileri seviye egzersizlerde kontrol, ritim ve akış
- ileri seviye danışanlarla çalışmaya yönelik öğretim yaklaşımları

Dikkatli gözlem yapmaya, not almaya ve davet edildiğinizde

hareket etmeye.

03:00 - 03:30

Mola

03:30 - 06:00

Eğitim Laboratuvarı - Uygulamalı Eğitimlik

Eğitim gününün öğleden sonraki bölümü, sabah öğrenilen egzersizleri rehberli uygulamalı eğitimlik yoluyla uygulamaya başladığınız bir **Eğitim Laboratuvarı** olarak yürütülür.

Eğitim Laboratuvarı'nın amacı, **egzersizleri uygulama**

aşamasından onları etkili bir şekilde öğretme aşamasına geçiş yapmanıza yardımcı olmaktır. Bu süre boyunca egzersizleri açık bir şekilde açıklamayı, hareket kalıplarını gözlemlemeyi ve faydalı düzeltmeler sunmayı çalışacaksınız.

Üç kişilik gruplar halinde çalışacak ve aşağıdaki rolleri sırayla üstleneceksiniz:

Eğitmen Uygulayıcı (danışan) Gözlemci

Her rotasyon yaklaşık **10-12 dakika** sürer; böylece her öğrenci her rolü birden fazla kez deneyimler.

Eğitim Laboratuvarı'nın başlangıcında şu sözü hatırlayacağız:

“Amacınız mükemmel olmak değil. Amacınız eğitimlik yapmayı pratik etmektir.”

Junior Master Trainer'ın Rolü

Eğitim Laboratuvarı, **Senior Master Trainer**'ın yönlendirmesi ve **yapısı doğrultusunda Junior Master Trainer** tarafından yürütülür.

Bu süre boyunca Junior Master Trainer:

- gruplar arasında dolaşır
- öğrencilerin eğitimlik uygulamalarını gözlemler
- kısa yönlendirmeler ve düzeltmeler sağlar
- soruları yanıtlar
- gerektiğinde **İngilizce ve Almanca dil desteği sağlar**

Akademimizde hem **İngilizce hem de Almanca konuşan öğrenciler** bulunduğundan, Junior Master Trainer tüm öğrencilerin sürece tam olarak katılabilmesi ve **öğretim sürecini anlayabilmesi için dil desteği sağlayacaktır.**

Bu oturumun amacı **aktif öğrenmedir**; yani zamanın büyük bölümünü **öğreterek, hareket ederek ve gözlemleyerek geçireceksiniz.**

Eğitim Laboratuvarı Programı

03:30 - 03:40

Grup Düzeni

Üç kişilik gruplar oluşturur ve istasyonlarınızı hazırlarsınız.

Eğitim Laboratuvarı Rotasyon Örneği

Rotasyon	Eğitmen	Uygulayıcı	Gözlemci
1	Öğrenci A	Öğrenci B	Öğrenci C
2	Öğrenci B	Öğrenci C	Öğrenci A
3	Öğrenci C	Öğrenci A	Öğrenci B

03:40 - 04:15

1. Tur - Egzersizlerin Açıklığı

Odak: **Açık talimatlar ve güvenli kurulum**

Şunlara odaklanmalısınız:

- ekipman kurulumu
- yay seçimi
- başlangıç pozisyonuna yönlendirme
- hareketi açık bir şekilde açıklama

Amaç: Uygulayıcının **egzersizi güvenli bir şekilde nasıl kuracağını ve uygulamaya nasıl geçeceğini net olarak anlamasıdır.**

04:15 - 04:25

Geçiş

04:25 - 05:00

2. Tur - Hareket Gözlemi

Odak: **Bedeni gözlemlemek ve düzeltmeler sunmak**

Eğitmenler şunları gözlemlemelidir:

- göğüs kafesinin pozisyonu
- pelvis stabilitesi
- omuzlardaki gerginlik
- omurga hizalanması

Amaç: **Hareket kalıplarını görme ve faydalı yönlendirmeler sunma becerisini geliştirmektir.**

05:00 - 05:10

Geçiş

05:10 - 05:45

Mini Eğitimlik Akışı

Odak: **Egzersizleri birbirine bağlamak ve ritimle öğretmek**

Bu son turda her eğitmen, uygulayıcısını Ladder Barrel veya Spine Corrector üzerinde **2-3 egzersizden oluşan kısa bir**

sekans boyunca yönlendirecektir.

Amaç, her hareketi birbirinden bağımsız öğretmek yerine **egzersizlerin nasıl birbirine bağlandığını** uygulamaya başlamaktır.

Eğitmenler şunlara odaklanmalıdır:

- egzersizler arasındaki net geçişler
- kendinden emin tempo ve ses tonu
- bir sonraki hareket için verimli kurulum
- uygulayıcıyı gözlemlemeye devam ederken akışı korumak

Reformer üzerindeki örnekler şunları içerebilir:

- Backstroke
- Teaser
- Breaststroke

Bu turun amacı mükemmel olmak değil; danışanı **birden fazla egzersiz boyunca**

akıcı ve kendinden emin bir şekilde yönlendirme becerisini geliştirmeye başlamaktır.

Yönlendirmelerinizi **basit ve net** tutmanız; sekansın ritmini korumaya odaklanmanız teşvik edilir.

Junior Master Trainer gruplar arasında dolaşmaya, kısa eğitim önerileri sunmaya ve gerektiğinde **dil desteği sağlamaya** devam edecektir; böylece tüm öğrenciler rahatça katılabilir.

05:45 - 06:00

Kapanış Değerlendirmesi

Pazar - 26 Temmuz

00:00 - 00:30

Spine Corrector ile Entegre Mat Isınması

Spine Corrector üzerinde klasik mat egzersizlerinin uygulanmasıyla “Spine Corrector’ın bedeni Pilates sistemine nasıl hazırladığını keşfedin. Aşamalı bir ısınma aracılığıyla öğrenciler, Klasik Mat ve alet çalışmalarına geçmeden önce omurga hareketliliğini, postüral organizasyonu ve merkez bağlantısını geliştirirken bu aletin hareket verimliliğini nasıl artırdığını deneyimleyecekler.”

00:30 - 03:00

Ladder Barrel ve Spine Corrector

Bu seansta **Ladder**

Barrel ve Spine Corrector’ın amacını, tarihçesini, kurulumunu ve egzersizlerini inceleyeceğiz.

Aşağıdaki aletler arasında dönüşümlü olarak çalışacaksınız:

- Ladder Barrel
- Spine Corrector

Odaklanılacak alanlar:

- doğru kurulum ve beden pozisyonu
- omurganın artikülasyonu ve ekstansiyon çalışmaları
- stabilite ve kontrol
- Barrel egzersizlerinde öğretim yaklaşımı

Herkesin her iki

aleti de deneyimleyebilmesi için aletler arasında dönüşümlü olarak çalışmanız beklenmektedir.

03:00 - 03:30

Mola

03:30 - 06:00

Öğretim Laboratuvarı - Ladder Barrel ve Spine Corrector

Cumartesi günündeki Öğretim Laboratuvarı düzenine devam ederek **Ladder Barrel ve Spine Corrector** üzerindeki egzersizleri öğretme pratiği yapacaksınız.

Pazar Öğretim Laboratuvarı Rotasyonu

03:30 - 03:40

Grup Kurulumu

1. Tur (03:40 - 04:15)

Geçiş (04:15 - 04:25)

2. Tur (04:25 - 05:00)

Geçiş (05:00 - 05:10)

İstasyon	Grup
Ladder Barrel 1	Grup 1
Ladder Barrel 2	Grup 2
Spine Corrector	Grup 3
Spine Corrector	Grup 4

İstasyon	Grup
Ladder Barrel 1	Grup 3
Ladder Barrel 2	Grup 4
Spine Corrector	Grup 1
Spine Corrector	Grup 2

3. Tur (05:10 - 05:45)

Mini Öğretim Akışı

Odak: **Egzersizleri birbirine bağlamak ve ritimle öğretmek**

Bu son turda her eğitmen, öğrencisini Ladder Barrel veya Spine Corrector üzerinde **2-3 egzersizden oluşan kısa bir**

dizide yönlendirecektir.

Amaç, her hareketi birbirinden bağımsız öğretmek yerine **egzersizlerin birbirine nasıl bağlandığını**

uygulamaya başlamaktır.

Eğitmenler aşağıdaki noktalara odaklanmalıdır:

- egzersizler arasındaki geçişlerin net olması
- kendinden emin tempo ve ses kullanımı
- bir sonraki harekete verimli şekilde hazırlanma
- öğrenciyi gözlemlemeye devam ederken akışı koruma

Örnekler:

Spine Corrector

- Dart
- Swan Prep/Swan Dive
- Bale Esnetmeleri

Ladder Barrel

- C Curve
- Bridging
- Corkscrew

Bu turun amacı mükemmellik değil, bir danışanı **birden fazla egzersiz boyunca akıcı ve kendinden emin bir şekilde yönlendirme becerisini geliştirmeye başlamak**tır.

Kelimeleri **basit ve net** tutmanız, dizinin ritmini korumaya odaklanmanız teşvik edilir.

Junior Master Trainer gruplar arasında dolaşmaya devam edecek, kısa öğretim önerileri sunacak ve tüm öğrencilerin rahatça katılım sağlayabilmesi için gerektiğinde **dil açıklamalarını destekleyecektir** .

05:45 - 06:00

Kapanış Değerlendirmesi

Öğrenciler, eğitimi tamamlamadan önce hafta sonundan edindikleri bir kazanımı paylaşırlar.

Klasik Reformer Sıralaması

Klasik sıra yalnızca bir egzersiz listesi değil, bedeni organize etmek ve kuvveti akıllı bir şekilde geliştirmek üzere tasarlanmış bir ilerlemedir. Her egzersiz bedeni bir sonraki egzersize hazırlar; daha basit hareket kalıplarından daha karmaşık, tüm bedeni kapsayan entegrasyona doğru ilerlenir. Bu ilerlemeyi anlamak, eğitmenlerin daha net bir şekilde öğretmesine ve Pilates yönteminin bütünlüğüne saygı göstermesine yardımcı olur.

Bu klasik sıra yalnızca bir egzersiz listesi değil, bedeni organize etmek ve kuvveti akıllı bir şekilde geliştirmek üzere tasarlanmış bir ilerlemedir. Her egzersiz bedeni bir sonraki egzersize hazırlar; daha basit hareket kalıplarından daha karmaşık, tüm bedeni kapsayan entegrasyona doğru ilerlenir. Bu ilerlemeyi anlamak, eğitmenlerin daha net bir şekilde öğretmesine ve Pilates yönteminin bütünlüğüne saygı göstermesine yardımcı olur.

Sıralamanın Mantığı

- 1 Bedeni ısıtmak (Footwork)
- 2 Powerhouse'u aktive etmek (Hundred)
- 3 Kalçaları ve omurgayı mobilize etmek (Frog / Circles / Short Spine)
- 4 Üst bedeni bağlamak (Rowing + Long Box)
- 5 Rotasyon ve lateral çalışmayı eklemek (Short Box)
- 6 Tüm beden entegrasyonu (Long Stretch Serisi)
- 7 Derin merkez çalışması (Stomach Massage / Knee Stretch)
- 8 Ayakta kuvvet ve denge (Splits)

💡 **Jay Grimes'in sıklıkla vurguladığı bir öğretim ipucu:**

"Sıralama, bedenin her zaman bir sonraki egzersize hazır olacak şekilde tasarlanmıştır."

Bölümler Halinde Reformer Çalışması

(Joseph Pilates → Jay Grimes → Lesley Logan ekolü)

1. Bölüm - Bedeni Isıtmak

Bacakları ve dolaşımı hazırlamak

Footwork Serisi

Toes Arches Heels Tendon Stretch

Amaç:

- alt bedeni ısıtmak
- hizalanmayı oluşturmak
- bacakları powerhouse'a bağlamak
- çalışmanın ritmini başlatmak

2. Bölüm - Powerhouse'u Aktive Etmek

Merkez bağlantısını kurmak

The Hundred Frog Leg Circles Short Spine Massage Coordination

Amaç:

- abdominal kasları aktive etmek
 - bacakları merkeze bağlamak
 - omurga artikülasyonunu tanıtmak
 - kalçaları ısıtmak
-

Bölüm 3 - Üst Vücut Bağlantısı

Kollar, omuzlar ve postür

Kürek Serisi

Kürek 1 - Göğüsten (Yuvarlak Sırt Versiyonu) Kürek 2 - Kalçalardan "Düz Sırt"
Kürek 3 - Tıraş Kürek 4 - Sarılma

Amaç:

- üst vücudu güçlendirmek
- postürü geliştirmek
- kolları merkez bölgeyle bütünleştirmek

Bölüm 4 - Arka Vücut Gücü

Posterior zincir

Long Box Serisi

Pulling Straps 1 Pulling Straps 2 T-Straps Backstroke Teaser

Amaç:

- sırt kaslarını güçlendirmek
 - kolları ve merkez bölgeyi bütünleştirmek
 - vücudu ekstansiyon çalışmalarına hazırlamak
-

Bölüm 5 - Omurga Mobilitesi ve Rotasyon

Tüm omurganın hareketi

Short Box Serisi

Yuvarlak Sırt Düz Sırt Yanlara Rotasyon Ağaç

Amaç:

- omurganın artikülasyonunu geliştirmek
- lateral fleksiyon

- rotasyon
- hamstring mobilitesi

Bölüm 6 - Tüm Vücut Entegrasyonu

Güç ve kontrol

Long Stretch Serisi

Long Stretch Down Stretch Up Stretch Elephant

Amaç:

- kolları, bacakları ve merkez bölgeyi bütünleştirmek
 - plank gücünü geliştirmek
 - koordinasyonu zorlamak
-

Bölüm 7 - Derin Merkez Bölge Çalışması

Karın gücü

Stomach Massage Serisi

Yuvarlak Sırt Eller Geride Yukarı Uzatma Rotasyon

Amaç:

- derin karın kontrolü
- omurgayı yukarı doğru uzatma
- kalça mobilitesi

Bölüm 8 - Dinamik Merkez Bölge Çalışması

Tendon Stretch

Knee Stretch Serisi

Yuvarlak Sırt Kavisli Sırt Dizler Yukarıda

Amaç:

- dinamik powerhouse çalışması
 - hız ve kontrol
 - koordinasyon
-

Bölüm 9 - Soğuma ve Bacak Çalışması

Running Pelvic Lift

Amaç:

- bacakları uzatmak
- omurgayı dekomprese etmek
- sinir sistemini yeniden dengelemek

Bölüm 10 - Ayakta Entegrasyon

Front Splits Side Splits

Amaç:

- denge
- stabilite
- tüm vücudun entegrasyonu

Bölüm 11 - İleri Seviye Reformer (Uygun Olduğunda)

Snake & Twist Star Semi Circle Thigh Stretch Russian Splits

Amaç:

- ileri düzey kontrol
 - derin omurga çalışması
 - tüm vücut entegrasyonu
-