

KÉZIKÖNYV

# Reformer Pilates Oktató Képzés



ÍRTA:

Varga Lászlóné Ági

ÍRTA ÉS SZERKESZTETTE:

Bede Csilla

# Tartalomjegyzék

Üdvözlés, nyilatkozat	3
1.) Bemutatkozás	4
2.) Történet, a reformer pilates napjainkban	5
3.) Alapelvek	9
4.) A reformer gép, biztonság	12
5.) Óra felépítése	16
6.) Reformer-specifikus oktatási módszertan	20
7.) Gyakorlatok	23
8.) Gyakorlati kockázatok és kontraindikációk	49
9.) Oktatói hozzáállás és szemlélet	51
10.) Ajánlott olvasmány	54

**Nagy öröm, hogy csatlakoztál ehhez a különleges szakmai úthoz. A pilates reformer nemcsak egy eszköz, hanem egy szemléletmód is: tudatos, funkcionális és mélyreható hatással van a testre és a mozgáskultúrára.**

Ez a képzés segít abban, hogy:

- mélyebb testtudatot alakíts ki,
- megtanulj biztonságos és kreatív órákat vezetni,
- vendégeid számára valódi változást hozó mozgásélményt nyújts.



Gondkoldj el a következő kérdéseken:

- 🌀 Miért választottad épp a Pilates Reformert?
- 🌀 Mi motivál téged oktatóként a mozgás világában?
- 🌀 Hogyan képezed el saját fejlődésedet egy év múlva?

Javasoljuk, hogy ezekre a kérdésekre írásban is válaszolj magadnak. Később visszanézve nagyszerű visszajelzést adhat, hogyan haladtál a céljaid felé.



#### Jogi nyilatkozat

Az oktatás során minden résztvevő saját felelősségére gyakorol, a képzési anyag célja nem diagnózis felállítása vagy orvosi tanácsadás, hanem mozgáspedagógiai tudás átadása.

Kérjük, az alábbiakat vedd figyelembe:

- A gyakorlatokat csak saját testi adottságaidat figyelembe véve végezd!
- Ha bármilyen mozgásszervi vagy egészségügyi problémád van, előzetesen egyeztess kezelőorvosoddal vagy gyógytornászoddal!
- A képzés során elhangzott és átadott anyag szerzői jogvédelem alatt áll, kizárólag saját tanulási célra használható fel.



Ez a kézikönyv a Reformer Pilates Oktató Képzés hivatalos tananyaga, amely szerzői jogi védelem alatt áll. A dokumentum tartalmának bármilyen formában történő másolása, terjesztése, módosítása, nyilvános megosztása vagy üzleti célú felhasználása kizárólag a jogtulajdonos előzetes, írásbeli engedélyével lehetséges. A szerzői jogok megsértése jogi következményeket vonhat maga után.

© [2025] [IWI Nemzetközi Fitnesziskola – IWI Európa Kft.].

Minden jog fenntartva.

# 1. Bevezetés: Bemutatkozás



## Köszöntelek az IWI Pilates Reformer oktatóképzésen!

Varga Lászlóné Ági vagyok, én fogom a kezéden azon az úton, ahol megismerkedhetsz a Pilates Reformer oktatás csodálatos világával.

Közgazdász és grafológus diplomával dolgoztam 35 éves koromig, majd a terhességek, a hosszú szoptatás utáni hátfájásomra kerestem megoldást, így kezdtem el sportolni. Kezdetben csak hobbi szinten, majd a tornásztráksak unszolására váltottam, sportoktató lettem.

Jó példa lehetek arra, hogy gerincbetegséggel (Scheuermann kór) is lehet minőségi életet élni, ha rendszeresen reformerezünk.

A tornatermek bérlése után mára Mosonmagyaróváron, a Sziluett Mozgásstúdióban, a saját termemben élhetek a hivatásomnak. Több mint 10 féle sportot oktatok, de a legnagyobb szerelem a Pilates Reformer. A stúdiómban – országosan egyedülállóan – 11 eredeti, Peak Pilates Reformer gépen tanítom különböző órátípusok keretében a többségében általam kifejlesztett gyakorlatokat.

Több mint 20 éves oktatói tapasztalatomat szeretném átadni Neked azzal a céllal, hogy minél több emberhez jusson el ez a csodálatos sport!

Ahogy Joseph Pilates mondta:

Mindenkinek joga van  
a fizikai tökéletességhez!



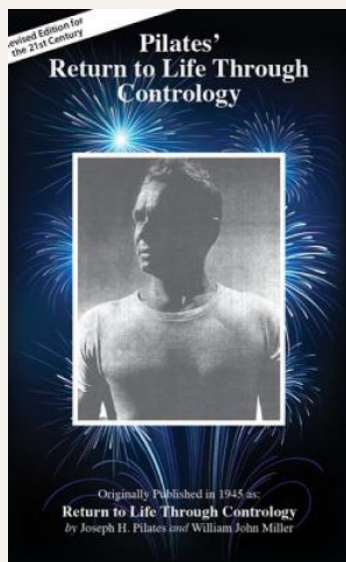
*Varga Lászlóné Ági*

## 2. Pilates – Történeti áttekintés és szakmai irányzatok

### Joseph Pilates életútja és a Contrology megszületése

Joseph Pilates 1883-ban született Németországban. Gyenge fizikummal indult – gyerekként asztmás, angolkóros és reumás volt. Ez motiválta arra, hogy tanulmányozza a testmozgás, a jóga, a torna, a keleti harcművészetek és a testlélek harmónia kapcsolatait.

Az I. világháború idején internálták Angliában, ahol hadifogoly-társaival dolgozott. Ekkor kezdte kialakítani módszerét, amelyet később Contrology-nak nevezett: a test és elme tudatos irányításán alapuló mozgásrendszert. Az internáló táborban a sérült, legyengült katonákat próbálta rehabilitálni. A kórházi ágyak rugóit, lepedőket, törülközőket használt abból a célból, hogy a beteg fekvő helyzetben is képes legyen ellenállással dolgozni, meg tudja erősíteni az izmait anélkül, hogy túlterhelné az ízületeit vagy a gerincét. Ezek voltak a mai Reformer gépek elődjei. A világháború után New Yorkba költözött, ahol feleségével, Claraval együtt megnyitotta stúdióját. A kórházi ágyak mintájára megépítette a ma is ismert Reformert. Hamarosan táncosok, balettművészek, sportolók és gyógytornászok is elkezdtek alkalmazni módszerét.



A, „A Contrology célja nemcsak az izmok fejlesztése, hanem a test és elme harmonikus együttműködésének kialakítása.” – Joseph Pilates

## A Pilates fejlődése napjainkig

Joseph Pilates halála után tanítványai (pl. Romana Kryzanowska, Ron Fletcher, Carola Trier) vitték tovább a módszert. A pilates azóta több irányzatban fejlődött tovább:

## Klasszikus pilates (Traditional / Original)

- Az eredeti gyakorlatokat és sorrendet megőrzi
- Konzervatívabb, stabil struktúra, precíz technika
- Legközelebb áll Joseph Pilates eredeti szellemiségéhez



## Stott Pilates

- Moira Merrithew nevéhez fűződik (Kanada)
- Kiegészült modern biomechanikai elvekkel és gyógytorna szemlélettel
- Semleges gerinctartást, biztonságos ízületi pozíciókat hangsúlyoz

## Balanced Body

- Egyik legnagyobb pilates eszközgyártó és képzőintézmény
- Innovatív, integratív szemlélet – eszközhasználatra és sokszínű vendégkörre optimalizálva

## Kortárs irányzatok

- Egyéni oktatók, stúdiók által fejlesztett, korszerű és adaptív rendszerek
- Fascia-elmélet, rehabilitáció, sporttudomány integrálása
- Variálható gyakorlatsorok, vendég-specifikus adaptációk



# A reformer szerepe a pilates rendszerben

## A GYÖKEREK

A Reformer Joseph Pilates egyik legfontosabb találmánya volt. A gép célja:

- a gyakorlatok pontos vezetése,
- az ellenállás szabályozása rugókkal,
- a mélyizomzat erősítése stabil környezetben.

A reformer:

- segít kialakítani a helyes mozgásmintákat,
- támogatja a testtartási szimmetriát,
- fokozza a propriocepciót és testtudatot,
- lehetővé teszi a progressziót a kezdőtől a haladó szintig.

Minden pilates irányzatban megtalálható a reformer, de alkalmazása az adott iskola szemléletétől függően változik.

## Az IWI egyedi oktatási megközelítése

**„Tisztelem a klasszikust, alkalmazom a modern tudást.”**

Oktatóként vallott céloom, hogy:

- megőrizsem a klasszikus pilates technikai pontosságát,
- táplálkozzam Joseph Pilates eredeti szellemiségéből: fegyelem, precizitás, tudatosság,
- és mindezt kiegészítsem modern, funkcionális edzésmérettel.

Ez magában foglalja:

- a rehabilitációs szemléletet,
- a preventív mozgásrendszereket,
- és a legfrissebb sporttudományi eredményeket (pl. core stabilitás, fascia láncok, mobilitás–stabilitás elv).



# Egyéni figyelem – modern megoldásokkal

**Az óráim során mindig szem előtt tartom:**

- a vendég egyéni testtartási mintáit, mozgásszervi adottságait,
- a sérülésmegelőzés szempontjait,
- a személyes célkitűzéseit (pl. fájdalomcsökkentés, teljesítményfokozás, rehabilitáció, alakformálás),
- és tudatosan választok modern gyakorlatvariációkat, ha a helyzet úgy kívánja – akár preventív, akár korrekciós, akár funkcionális céllal.



## Kérdések önellenőrzéshez

1. Ki volt Joseph Pilates, és mit jelent a Contrology?
2. Milyen fő irányzatok alakultak ki a pilates rendszerben?
3. Hogyan segíti a Reformer a mozgásminták fejlesztését?
4. Miben különbözik az IWI képzés megközelítése más rendszerekhez képest?
5. Miért fontos az egyéni adaptáció oktatóként?

# 3. A Pilates hat alapelve

A Pilates módszer nem csak gyakorlatok gyűjteménye – ez egy elvrendszer, ami mentén a testedet újrhangolhatod. A hat alapelv olyan, mint a mozgás „nyelve”: ha ezeket érted és használod, a mozdulatok nemcsak helyesek, hanem hatékonyak, tudatosak és szép kivitelűek lesznek.



## 1. Légzés – a mozgás ritmusa

A helyes légzés a pilates egyik alappillére. Segít oxigénnel ellátni az izmokat, csökkenti a feszültséget, és támogatja a törzs stabilitását.

- Használjuk a laterális mellkasi légzést – a bordák oldalirányú tágítását.
- Minden mozdulatot belégzés–kilégzés ritmusban végzünk.
- A kilégzés segít az erőközpont (core) aktiválásában.

👉 **Tipp:** Figyeld meg, hogyan változik a gyakorlat érzete, ha a megfelelő fázisban lélegzel ki!

## 2. Központosítás – az erőközpont aktiválása

Joseph Pilates ezt nevezte „powerhouse”-nak: a törzs, a hasizmok, a mély hátizmok, a medencefenék, a rekeszizom és a farizmok által alkotott hat oldalú „doboz”.

- Minden mozgás innen indul.
- Ez ad stabilitást és védelmet a gerincnek.
- A központ aktiválása megelőzi a sérüléseket.

🎯 A vendéged soha ne „csak a lábát emelje”, hanem a törzsből indítsa a mozgást!

## 3. Kontroll – mozdulatok felelősséggel

A pilates nem gyors, kapkodó gyakorlatokból áll. Itt minden mozdulat szándékos és irányított.

- Fontosabb a minőség, mint a mennyiség.
- A cél: tudni, mit, miért és hogyan mozgatok.
- A kontrollált mozgás segít újratanítani a test természetes egyensúlyát.

#### 4. Pontosság – apró részletek, nagy hatás

A mozdulat pontossága az, ami elválasztja a pilatest egy átlagos tornától. Nem „csinálunk valamit hasonlót”, hanem technikailag pontosan hajtjuk végre.

- Megfigyeljük az ízületi tengelyeket, a testtartást, az izomaktivációt.
- Oktatóként javítasz, igazítasz, és fejlesztesz.

💡 A precizitás nem túlzás – ez teszi biztonságossá és hatékonyá a gyakorlást.



#### 5. Áramlás – a mozgás folyamatossága

A gyakorlatokat nem szaggatottan, hanem folyamatos, harmonikus mozgásláncként hajtjuk végre.

- Áramlás = nincs hirtelen megállás, döcögés.
- A mozdulatok egymásra épülnek, összeolvadnak.
- A mozgás belülről indul, kívülről követhető ritmust kap.

🎵 A pilates olyan, mint egy lassú, kontrollált tánc – stabilan, elegánsan.

#### 6. Tudatosság – figyelem, jelenlét, tanulás

Ez az alapelv fogja össze az előző ötöt. Tudatosság nélkül nincs pilates – minden mozdulatban ott kell lenned fejedben is.

- Figyeld a tested: hogyan mozdul, mit érez, hol terhel?
- Tanulj a testeddel való kapcsolatból.
- Ne csak „csináld”, hanem érezd és értsd, amit mozogsz.

## Összefoglalás – A hat alapelv együtt dolgozik

Alapelv	Célja és hatása
<b>Légzés</b>	Oxigénellátás, ritmus, core aktiválás
<b>Központosítás</b>	Stabilitás, core erő, sérülésmegelőzés
<b>Kontroll</b>	Biztonság, tudatos mozgás
<b>Pontosság</b>	Hatékonyság, ízületvédelem
<b>Áramlás</b>	Elegancia, mozgásfolyamat
<b>Tudatosság</b>	Fej–test kapcsolat, tanulási mélység

## Kérdések önellenőrzéshez

1. Miért fontos a megfelelő légzés a pilates során?
2. Mit jelent a központosítás, és mely izmokból áll a „powerhouse”?
3. Hogyan különbözik a kontrollált mozgás egy hétköznapi edzéstől?
4. Milyen szerepe van a pontosságnak és az áramlásnak az óra során?
5. Miért nélkülözhetetlen a tudatosság a pilates gyakorlásban?

# 4. A Reformer gép felépítése és biztonsága

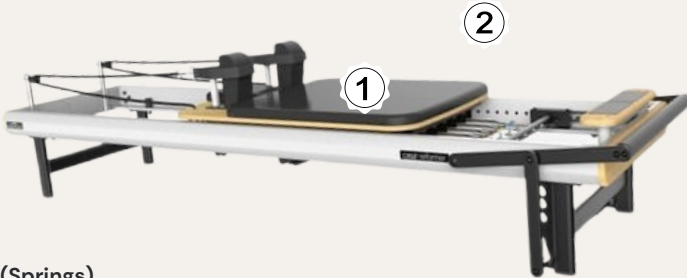
A Pilates Reformer gép használata komoly tudatosságot, biztonságos kezelést és eszközismeretet igényel. A gép különleges kialakítása teszi lehetővé, hogy egyaránt alkalmazható legyen kezdők, haladók, rehabilitációs célú és sportoló vendégek számára.

## 4.1. A Reformer gép főbb részei

### 1 Mozgó kocsi (Carriage)

Ez az a platform, amin a vendég fekszik, ül vagy térdel a gyakorlatok során. A kocsi sínen fut, rugókhöz csatlakozik, és gördülő mozgást tesz lehetővé.

- A test súlya és a rugók ellenállása határozza meg a mozgás intenzitását.
- A core izmok aktiválása kulcsfontosságú a stabil megtartásához.



### 2 Rugók (Springs)

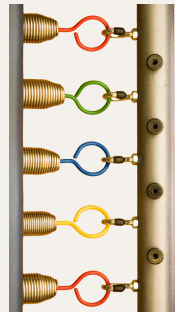
A Reformer gép rugói szolgálnak ellenállásként a mozgások során. Ezek színkódolással vannak ellátva, ami jelzi az adott rugó erősségét. Irányzatonként, gyártókként eltérőek lehetnek a színhez tartozó rugóellenállások. A Peak rendszerben a következők:

- ● Kék – könnyű ellenállás
- ● Sárga – közepes ellenállás
- ● Piros – erős ellenállás

Az ellenállás kiválasztásánál mindig figyelembe kell venni:

- a kliens erőnlétét és testtudatát,
- a gyakorlat célját (mobilizálás, stabilizálás, erősítés),
- és a biztonságos kivitelezhetőséget.

**⚠** Ne feledd: a túl erős rugó nem feltétlenül nehezebb, hanem gyakran a kontrollált mozgást nehezíti meg!



**3** Lábtartó rúd

Ez a rúd segít a lábgyakorlatok indításában, stabilizálásában.

- Állítható magasságú és pozíciójú.
- Fontos szerepe van az ízületi tengelyek beállításában, gerincsemleges pozíció megtartásában.

**4** Hevederek

A hevederek a kézre vagy lábra csatlakoztatva vezetik és kontrollálják a mozgást.

- Kiemelten fontos a szimmetrikus használat.
- Finomítják a mozgásérzékelést és a koordinációt.

**5** Doboz

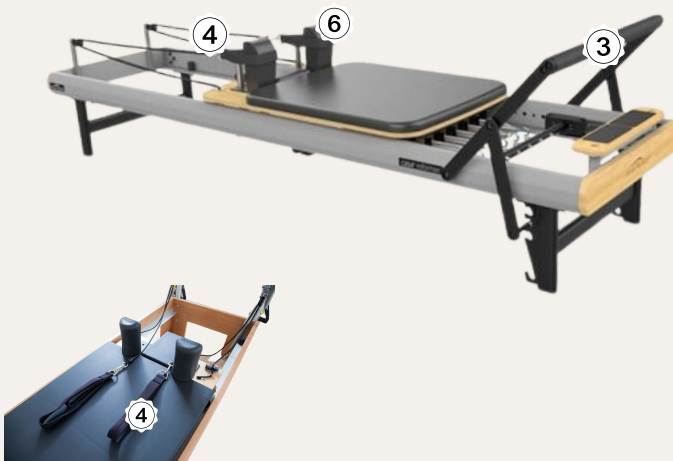
A kiegészítő doboz magasított pozíciót biztosít, például ülő, térdelő vagy háton fekvő gyakorlatokhoz.

- Segíti az egyéni testalkathoz igazítást.
- Használható haladó core gyakorlatokhoz is.

**6** Fejtámla és válltámasz

Stabilizálják a testet, segítik a megfelelő pozíció megtartását.

- A fejtámla állítható, a vendég gerincének adottságaihoz igazítható.
- A válltámaszok megakadályozzák a test elcsúszását a kocsin.



## 4.2 Kiegészítő eszközök a Reformerhez

A kiegészítő eszközök célja a gyakorlatok színesítése, a variációk bővítése, valamint a személyre szabott kihívások létrehozása:

### SOFT-BALL (puha labda)

- Törzsstabilizációs és mobilizáló gyakorlatokhoz
- Ülésmagasság és gerinctartás beállításához



### PILATES RÚD (stick)

- Koordinációs és tartásjavító célokra
- A kar-láb mozgások szinkronizálásához

### PILATES GYÚRÚ (magic circle)

- Izomaktiváló eszköz: belső comb, mellizom, karizmok
- Nagyfokú kontroll és precizitás szükséges hozzá



### SÚLYZÓK

- Extra terhelés a felső végtagi gyakorlatokhoz
- Csak akkor használjuk, ha a stabilitás már biztosított

## Miért hasznosak?

- ➔ Lehetővé teszik az egyéni képességekhez igazodó terhelés kialakítását
- ➔ Támogatják a preventív, rehabilitációs és sport-specifikus edzési célokat
- ➔ Fejlesztik az ideg-izom kapcsolatot, koordinációt és stabilitást

## 4.3. Biztonsági előírások

### Az oktató felelőssége

**A Reformer eszközhasználat csak akkor biztonságos, ha az oktató minden részletre figyel:**

#### Óra előtti ellenőrzés

- Gép stabilitása, rugók épsége, hevederek állapota
- A lábtartó és fejtámla beállítása a klienshez

#### Rugók rendszeres felülvizsgálata

- Sérült, megnyúlt vagy korrodált rugó nem használható
- Azonos típusú rugók esetén is lehet erőkülönbség

#### Kliens egyéni képességeinek figyelembevétele

- Soha ne erőltess túl nehéz rugóterhelést kezdőnél
- Gerincsérv, instabil ízület, műtét utáni állapot külön figyelmet igényel

#### Tanuló vendég mellett mindig fokozott kontroll szükséges

- Különösen hevederes gyakorlatoknál és instabil helyzetekben

## Kérdések önellenőrzéshez

1. Sorold fel a Reformer gép fő részeit és funkcióikat!
2. Milyen kiegészítő eszközök használhatók a géppel?
3. Miért fontos a rendszeres rugóellenőrzés?
4. Milyen szempontokat veszel figyelembe a vendég terhelésének beállításakor?
5. Mikor érdemes modern eszközöket (pl. gyűrű) bevezetni?

# 5. A Pilates Reformer óra felépítése



Egy jól felépített Reformer óra nemcsak élményt ad, hanem:

- támogatja a testi fejlődést,
- megelőzi a sérüléseket,
- és igazodik a vendég aktuális állapotához.

A következő felépítés egy általános, ajánlott struktúrát mutat be, amit az oktató a vendég/csoport igényeihez igazíthat.

## 5.1 Az óra szakaszai:



### 1. Bemelegítés (5–10 perc)

**Cél:** az ízületek felkészítése, az erőközpont aktiválása, légzésritmus megtalálása

**Tartalma:**

- Ízületi mobilizáció (nyak, váll, csípő, boka)
- Core aktiváló gyakorlatok (pl. neutral spine helyzet keresése)
- Légzésre fókuszáló alapmozgások
- Könnyed hevederes kar- vagy lábmozgások kis ellenállással

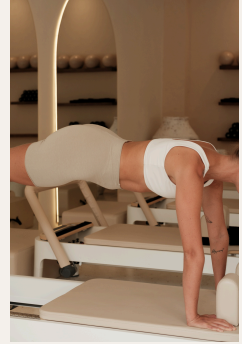
Ne feledd: a bemelegítés nem csak fizikai, hanem mentális ráhangolódás is!

## 2. Fő szekció (35–45 perc)

**Cél:** erőfejlesztés, hajlékonyság, stabilitás, testtudat fejlesztése

**Felépítése:**

- Erősítő gyakorlatok:
  - lábnyomások (footwork)
  - törzs-stabilizáló gyakorlatok
  - kar- és vállöv erősítés hevederrel vagy súllyal
- Mobilizáló és nyújtó gyakorlatok:
  - nyitó és csavaró gyakorlatok
  - fascia-lazító szakaszok
- Koordinációs és egyensúlygyakorlatok:
  - instabil pozíciók, variációk boxon vagy egy lábon



Fontos: az intenzitás progresszív legyen (könnyűtől a nehezebb felé), és igazodjon az egyén szintjéhez!

## 3. Levezetés, relaxáció (5–10 perc)

**Cél:** a szervezet fokozatos visszaállítása nyugalmi állapotba, a gyakorlatok integrálása

Tartalma:

- Légzőgyakorlatok
- Nyújtások, gerincmobilizáció
- Pihenő, testérzékelés visszacsatolása

A levezetés lehetőséget ad a test–elme kapcsolat újraszervezésére, és a tudatos elengedésre.



Ha óra végén fejfájással távozol, ne ijedj meg, lehetséges, hogy kicsit túltoltad, így tanuld meg a tested határait, ami természetesen a kitartó gyakorlás során változik, a tested adaptálódik, erősödik. De legyél tisztában az érzéseiddel, és ne hagyd hogy az egód vezessen, amikor azt érzed, hogy pihened kell, állj meg, vagy végezz egy fokkal egyszerűbb változatot a feladatok közül.



## 5.2 Speciális célú órák

Az órafelépítés eltérhet, ha egyéni célokhoz vagy speciális állapothoz igazítod:

### Rehabilitációs órák

- Fókuszban: korrekció, mobilitás, stabilitás, fájdalomcsökkentés
- Lassabb tempó, több verbális és vizuális kontroll
- Kevesebb rugóellenállás, sok alaphelyzet



### Sport-specifikus edzések

- Teljesítményfokozás, testarányosság, izomkontroll
- Gyorsabb, dinamikusabb tempó
- Egyensúly, agilitás és rotációs minták beépítése

### Haladó órák

- Összetett gyakorlatláncok
- Instabil helyzetek (pl. állás a kocsin)
- Magasabb rugóellenállás, gyorsabb áramlás
- Kiegészítők integrálása (magic circle, soft ball, stick, stb.)

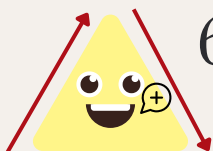


## 5.3 Oktatói szempontok

- ✓ Tervezd meg előre az óra tematikáját (core–kar–láb–teljes test)
- ✓ Ismerd a vendég(ek) állapotát, aktuális terhelhetőségét
- ✓ Figyelj a terhelés–pihenés arányra
- ✓ Hagyd időt a légzésre, érzékelésre, korrekcióra

## Kérdések önellenőrzéshez

1. Milyen szakaszokra tagolható egy Pilates Reformer óra?
2. Mi a bemelegítés fő célja a Reformer gépen?
3. Milyen különbségek vannak egy haladó és egy rehabilitációs óra felépítésében?
4. Hogyan tudod a vendégek egyéni céljait beépíteni az óramenetbe?
5. Milyen eszközöket és technikákat alkalmazhatsz sport-specifikus órán?



## 6. Reformer-specifikus oktatási módszertan

A Pilates Reformer nemcsak mozgáseszköz, hanem kommunikációs tér is: az, ahogyan utasítást adsz, kapcsolatot teremtessz, és reagálsz, nagymértékben meghatározza a vendég élményét, fejlődését és biztonságát.

### 6.1 Instrukcióadás alapelvei

#### Tiszta – Rövid – Érthető

Az instrukció legyen:

- Egyszerű és konkrét („Told el a kocsit a sarkaddal, miközben megtartod a neutrális gerinced.”),
- Jelen idejű, aktív nyelvezetű („tartsd meg”, „nyújtsd ki”, „lélegezz bele”),
- Egyértelműen irányított (ne hagyj teret félreérthetőségnek).

#### Pozitív megfogalmazás

- Ne mondd: „Ne görbítsd a hátad!”
- Mondd inkább: „Tartsd meg a gerinced természetes görbületét!”

A pozitív utasítás elősegíti az együttműködést, és a test pozitív visszacsatolásokat tanul meg.

#### Progresszió és regresszió lehetősége

Az oktatói feladatod, hogy ugyanazt a mozdulatot:

- Egyszerűbb verzióban (regresszió) tanítsd kezdőknek vagy gyengébb állapotú vendégeknek,
- Komplexebb változatban (progresszió) használd haladók számára.

Ne a gyakorlatot, hanem a vendéget fejleszted! Az adaptáció nem engedmény, hanem tudatos tervezés.

## 6.2. Klienskommunikáció kapcsolódás és bizalom



### Egészségügyi anamnézis felvétele



Mielőtt valaki részt vesz az órán:

- kérdezd meg korábbi sérüléseiről, műtéteiről, krónikus fájdalmairól,
- derítsd ki, van-e mozgást korlátozó állapota (pl. csontritkulás, térdprotézis, gerincsérv),
- jegyezd fel, hogy szükség esetén módosítani tudd a gyakorlatokat.

Ez nem orvosi vizsgálat, hanem a biztonságos kivitelezés miatti elővigyázatosság.

### Egyéni célok és motivációk feltérképezése

Tedd fel a kérdést:

„Miért vagy itt? Miben szeretnél fejlődni?”

- Valaki tartásjavítást szeretne, más fájdalomcsökkentést vagy izomerősítést.
- Ezt ismerve tudod személyre szabni az óra célkitűzését – még csoportos óra keretében is!

### Visszajelzések kérése és adása

A vendéggel való kommunikáció kétirányú:

- Te adj visszajelzést: „Ez szép nyújtás volt, tartsd meg ezt az irányt!”
- Kérj visszajelzést: „Milyen érzés volt ez a gyakorlat? Volt-e kényelmetlenség?”

A visszajelzés lehetőséget ad:

- mozgásminőség fejlesztésére,
- kapcsolatépítésre,
- a vendég bevonására a saját fejlődési folyamatába.

**A jó oktatás alapja a kapcsolódás. Ne csak instruálj – kommunikálj!**



## 6.3 Az oktatói szemlélet kulcsszavai

Oktatói minőség	Jelentése a gyakorlatban
<b>Figyelem</b>	A vendég mozgására és érzetére való érzékenység
<b>Empátia</b>	Elfogadás és türelem a különböző fejlődési szinteken
<b>Jelenlét</b>	Teljes mentális és fizikai koncentráció
<b>Alkalmazkodás</b>	Progressziók, regressziók tudatos használata
<b>Tisztelet</b>	A vendég teste, határai és visszajelzései iránt

## Kérdések önellenőrzéshez

1. Milyen elvek szerint adsz instrukciókat egy Reformer órán?
2. Mit jelent a pozitív megfogalmazás, és miért hatékonyabb?
3. Mikor és hogyan alkalmazol regressziót egy gyakorlatnál?
4. Miért fontos az egészségügyi anamnézis felvétele?
5. Hogyan tudod bevonni a vendéget a fejlődési folyamatába?

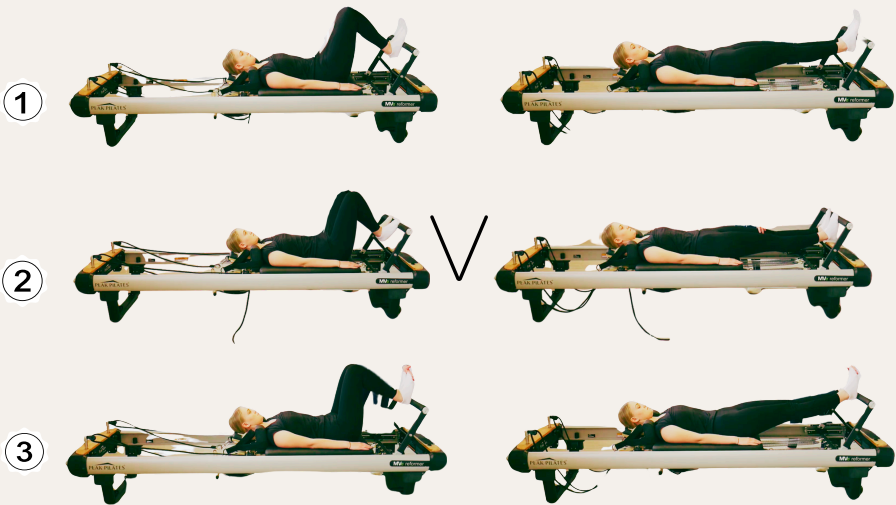
# 7. Pilates Reformer gyakorlatok



## 7.1. Alapgyakorlatok

Ezek a gyakorlatok adják a Reformer edzések stabil alapját. Céljuk: testtartásjavítás, mélyizom-aktiválás, ízületi mobilizálás és légzés-mozgás szinkron kialakítása.

### Lábmunka / Footwork



Rugók:

2 sárga ●

2 kék ●

- ● Kék – könnyű ellenállás
- ● Sárga – közepes ellenállás
- ● Piros – erős ellenállás

## Lábmunka / Footwork



### ① Párhuzamos lábtolás

- neutrális gerinccel
- alsó végtagi erő, core aktiválás
- macskatalpak, talp közepe, sarkak – egyenletes nyomás



### ② Lábtolás Pilates V pozícióban

- kis külső rotáció, sarok összezár
- belső comb, farizom aktiválás
- Ínyújtás: sarok beengedése és emelése

### ③ Sarokhelyzetben lábtolás

- teljes talppal hátrahúzza
- hamstring aktiválás, boka-stabilizáció



## Láb a hevederben / Felvétel és levétel



Felvétel:



miközben a másik lábra tesszük a pántot, az első tol lefelé

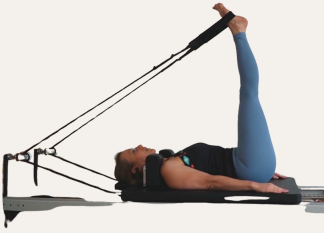


Levétel:



## Csípőkörzések és békagyakorlatok (hevederrel).

- csípőmobilizálás, core és alsó végtag szinkron
- stabil csípő-mobil végtag elv gyakorlása



Nyújtott lábemelés zárt lábbal, keresztcsont lent tartással



Láb nyit



Lefelé körözve lassan zár



Lefelé körözve lassan zár



Zár a láb, majd zárt láb emel alaptartásba

## Százaskorlat (Hundred)

- háton fekvésben, core aktiválással és légzésszinkronnal
- keringés fokozása, lélegzés–törzs integráció

Kiinduló helyzet:



Láb kitol, nyújtott kar pumpál



Kar pumpál 100x



Pilates karikával:



Rugók: 50 kg alatti, vagy gyenge erő esetén:  
 2 sárga ● 2 sárga ●  
 2 kék ● 1 kék ●

## Rövid gerincmasszázs (Short Spine)

- core munka és gerinchullám-indukció
- szegmentális gerincmozgás, hamstring nyújtás

1. Talpak a rövidpántban, sarkak végig együtt tartva
2. Láb kitol, fej fölé és hátra
3. Térd a fülhöz, mozdulatlan kocsival a gerinc visszagörget
4. Végül a sarok lehúz a popsihoz

Haladó: gyertyaállásban térd a fülhöz, vissza gyertyába



Rugók:

2 kék ●

## Hosszú gerinc nyújtás (Long Spine).

- dinamikus core–csípő–gerinc lánc aktiválása
- testtudat és kontroll fejlesztése

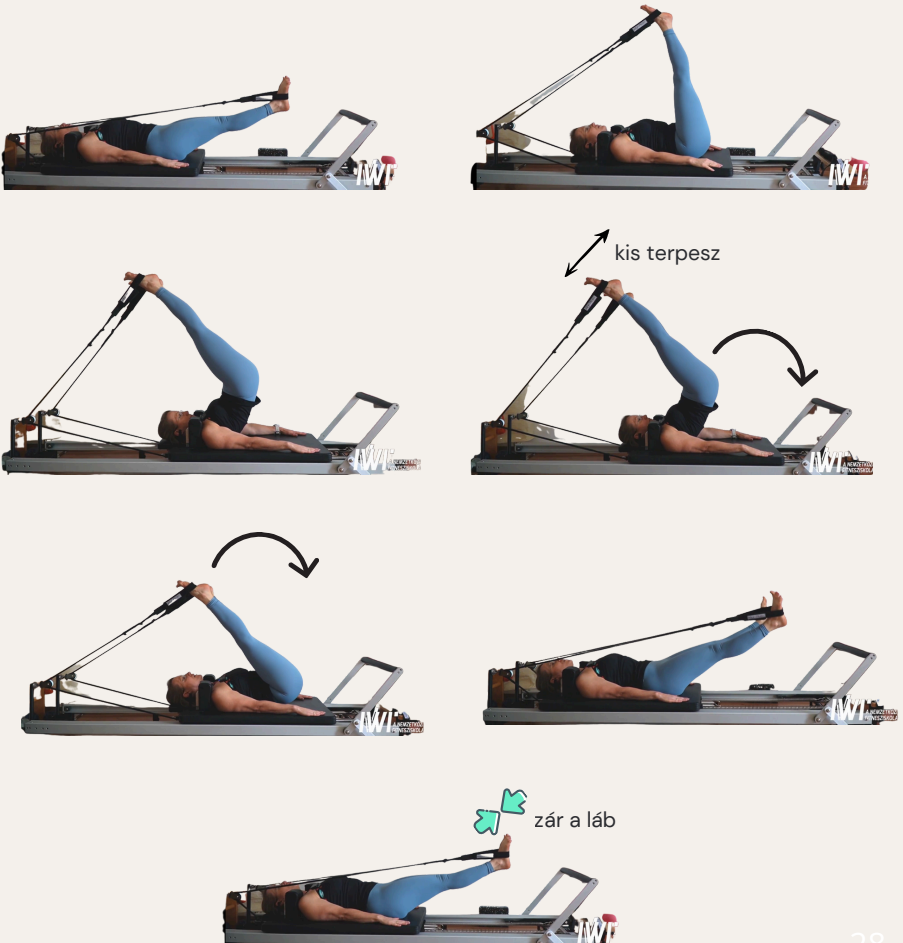
Rugók:

2 kék ●

Fekvő helyzetben, gerinc semleges tartásban. Nyújtott, zárt láb, diagonálisan előre:

1. láb emel addig, amíg a keresztcsont lent tud tartani / belégzés 2. felgördülés, plafon felé nyújtózás / kilégzés

3. kis lábnyitás válszélességnél szélesebben, kifelé rotálva / belégzés 4. legördülés, míg a láb marad hátul, amikor a keresztcsont leér, láb letol / kilégzés 6. zár / belégzés és folytat emelésbe



## Elefánt (Elephant)

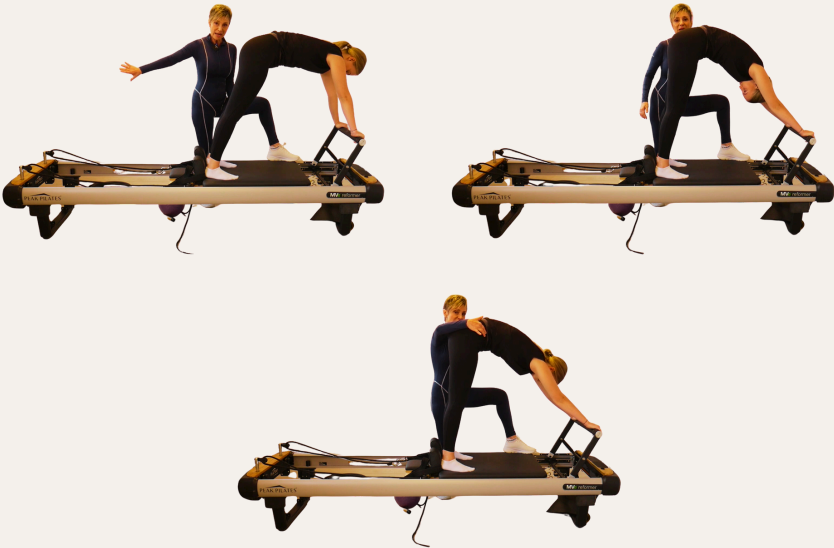
Rugók:

2 kék ●

- vállöv és core stabilizáció előrehajolt helyzetben
- scapula kontroll, lumbális védelem

Talpak a matracon, sarkak a válltámlák előtt, lábujjak elemelkednek, tenyér a lábtartó rúdon

Kocsi kitol, majd visszahúz, fej, váll nem mozdul előre, tenyér tol, köldök húz



## Arabeszk:

Egyik láb hátra emel, kitolás után egy lábbal visszahúzás (csípőlapát lefelé néz)  
Haladó verzióban csípő kinyit



## Térdnyújtások (Knee Stretches).

Rugók:

2 kék ●

- variálható háttartásokkal, core aktivációval
- funkcionális törzsstabilizáció dinamikus helyzetben

1 verzió térd-csípő



2 verzió váll



3 verzió térd-csípő



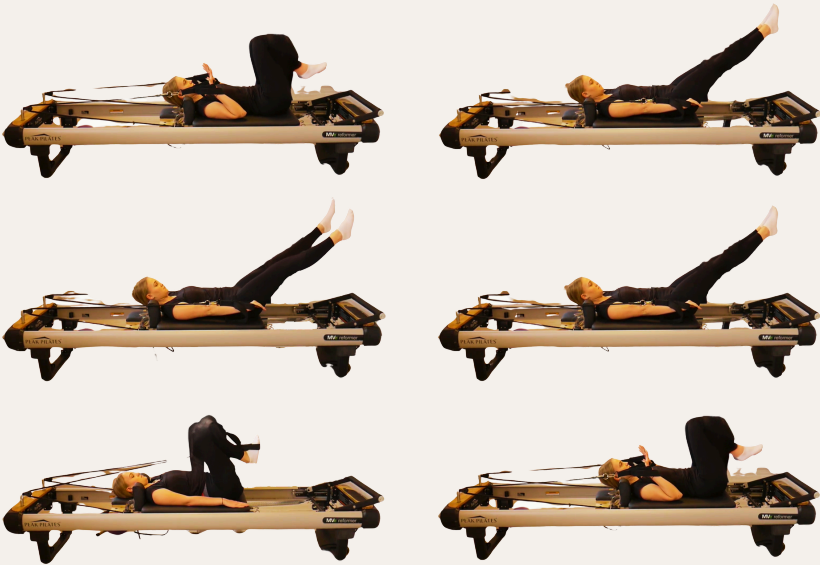
4 verzió váll



Koordináció (Coordination).

Rugók:

2 kék ●



Tenyér a rövidpántban, térd a mellkasnál

Fej emel, kar, láb egyszerre kinyújt, láb csípőszéles terpeszt nyit, zár, csak a  
 Kar hajlít, csak a térd hajlít, fej fent marad végig

## Kargyakorlatok / sorozat

Rugók:

2 kék ●

- a kéz a rövid pántot fogja (kezdő a hosszút)

1 verzió 1. lehúz 2. kontrollal visszaenged



2 verzió 1. lehúz 2. oldalra köröz 3. kontrollal visszaenged / visszafelé körzés



3 verzió 1. karnyújtás 2. bicepsz hajlítás



## Kargyakorlatok / sorozat

Rugók:

1 sárga ●

+ eszköz: bot

4 verzió Hátradöntött helyzetben bicepsz hajlítással, tenyér **felfelé** néz:  
 1. karnyújtás fej fölé 2. bicepsz hajlítás és kar előre nyújtás  
 Itt a törzs nem mozog



5 verzió Hátradöntött helyzetben bicepsz hajlítással, tenyér **lefelé** néz: 1. bicepsz hajlítás  
 2. karnyújtás fej fölé 3. bicepsz hajlítás 4.. kar előre nyújtás ----- 2x és felegyenesedés



6 verzió Hátradől, bicepsz karhajlítás folyamatosan

Rugók:

- 1 sárga ●
- 1 kék ●

+ eszköz: bot



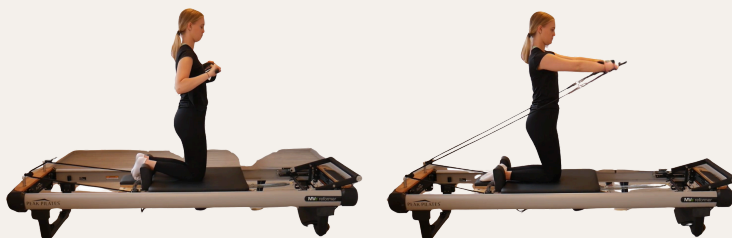
7 verzió Sarokülés - 1. karhajlítás oldalra 2. karnyújtás előre



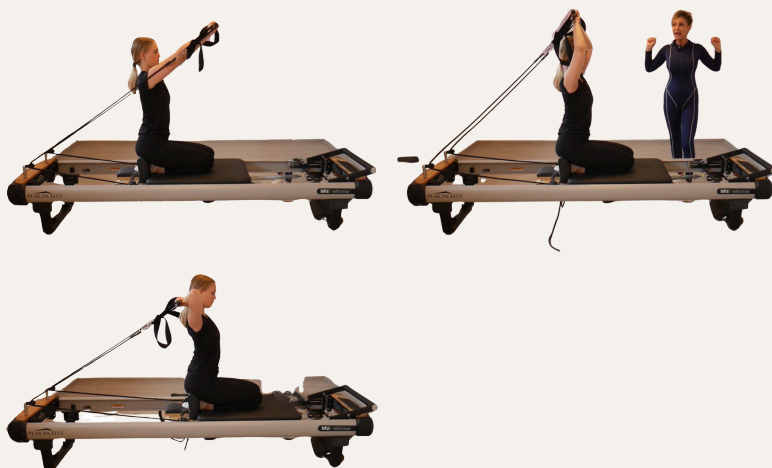
8 verzió Sarokülés - 1. karhajlítás oldalra 2. karnyújtás előre + felemelkedés



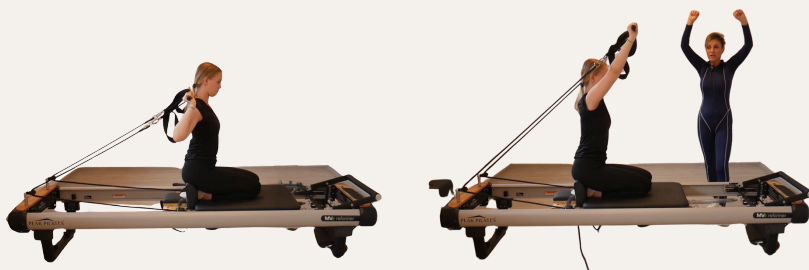
9 verzió Felült helyzetben – 1. karhajlítás 2. karnyújtás előre



Hátraemeljük a pántot a bottal:



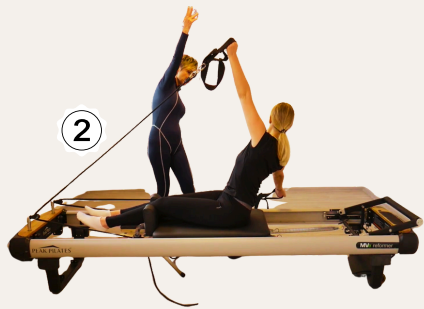
10 verzió Sarokülés, bot szélesen fog és fej fölé emel – 1. karhajlítás oldalra le 2. karnyújtás fel



**11 verzió** Sarokülés, bot közepén fog és fej fölé emel – 1. karnyújtás fel 2. karhajlítás hátra le  
Felkar a fül mellett, szűken



**12 verzió** Nyújtott ülés, rövid pánt fog – 1. hátragördül 2. elfordul és kar kitar



3 5

4

**13 verzió** Nyújtott ülés, rövid pánt **keresztelteve** fog:  
1. hátragördül 2. karhajlítás V-alakban felnyújt 3. karhajlítással le



14 verzió Nyújtott ülés, rövid és hosszú pánt **egyszerre** fog:

1. nyújtott kar lent hátrahúz 2. visszaenged előre

ROW BAKC – HÁTRAHÚZÁS



+ variáció:

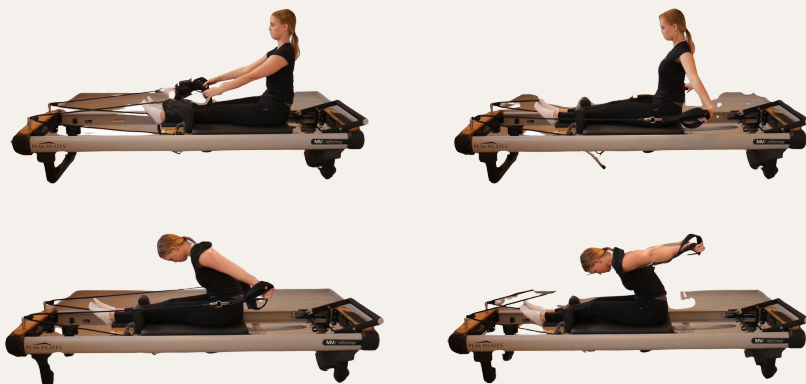
1. nyújtott kar lent hátrahúz 2. jobbra fordul a fej, balra, középb 2. visszaenged előre



15 verzió Nyújtott ülés, rövid és hosszú pánt **egyszerre** fog:

1. nyújtott kar lent hátrahúz 2. előredönt 3. kar hátra felemel

4. kontrollal vissza alaphelyzetbe



- 16 verzió Nyújtott ülés, rövid és hosszú pánt **egyszerre** fog:  
 1. nyújtott kar lent hátrahúz 2. előredönt 3. kar hátra felemel  
 4. karhajlítás – tricepsz gyakorlat



## Box gyakorlatok

### Hattyú

1. kitol a kocsi, nyújt a kar 2. hát extenzió  
 3. első pozíció 4. hajlít a kar oldalra

Rugók:  
 1 piros ●  
 + eszköz: long box és csúszásgátló



Rugók kombináció:

- 1 piros ●  
 1 sárga ●

→ Így karhajlítás gyakorlat, itt a fej marad a törzs síkjában.

## Hátizom gyakorlat: hátrahúzás hason fekve

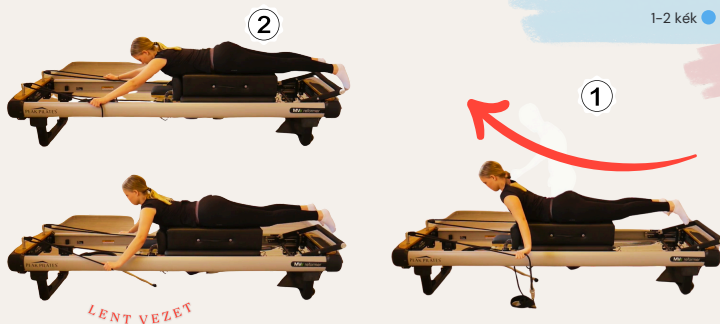
### 1 verzió

Hosszú nyak. Kötél fog, nyújtott kar előre: 1. kötélt hátrahúzás, lent vezetve  
2. hát extenzió 3. kötélt lent visszavezet alaphelyzetbe

Rugók:

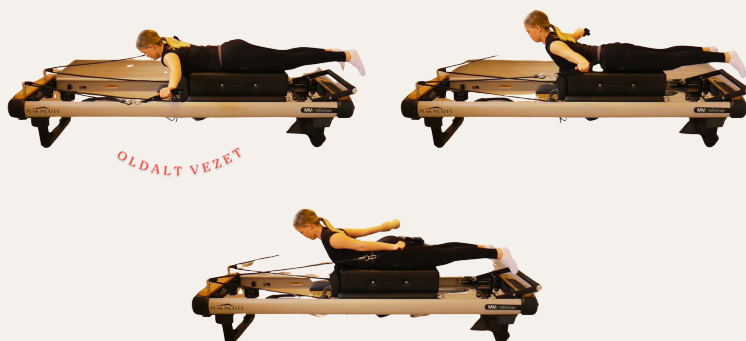
1-2 kék ●

+ eszköz: long box  
és csúszásgátó



### 2 verzió

1 verzió - Pánt fog és a KAR OLDALT VEZET, vízszintesen, tenyerek lefele néznek



### 3 verzió

1 kar nyújt 2 kar hajlít – tricepsz gyakorlat



# Hátúszás

Rugók:

1-2 kék ●

+ eszköz: long box

## 1 verzió

Hosszú pánt fog, homlok előtt kar hajlítva, kötélt feszes:

1. kar felnyújt, láb felnyújt
2. kar és láb nyit 3. kar és láb letol 4. kar – láb zár 5. alaphelyzet



## 2 verzió

Hosszú pánt fog, homlok előtt kar hajlítva, kötélt feszes:

1. kar felnyújt, láb felnyújt
2. kar és láb nyit 3. kar és láb letol 4. alaphelyzet

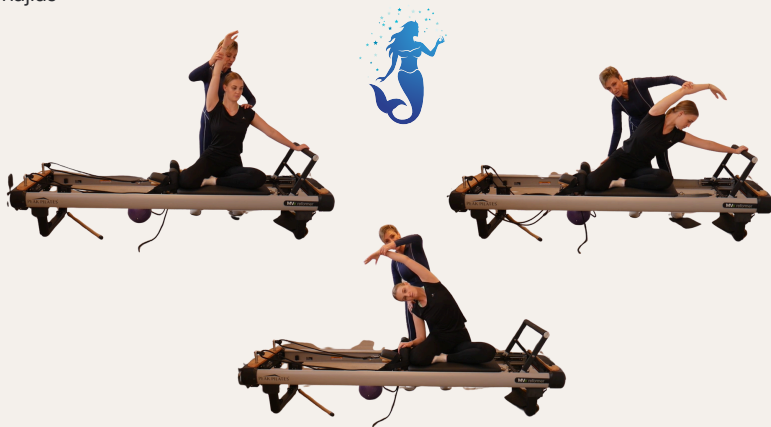
## Sellő

Rugók:

1 piros ●

### 1 verzió

Nyújtott kar, törzs elhajl a rúd felé, ellenkező oldalon csípő letol. Majd az ellenkező oldalra hajlás



### 2 verzió Sellő + kargyakorlat kombináció

Rugók:

1 piros ●

1 sárga ●



Két kéz a rúdon vállszélességben, így karhajlítás, fej marad a gerinc meghosszabbításában.

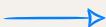
## Guggolósorozat

Rugók:

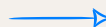
2 kék ●

+ eszköz: short box  
2 csúszásgátó  
kézisúly

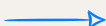
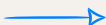
+ súlyzóval



1. Nyújtott lábbal kitol, visszahúz
2. Kitolásakor mélyre guggol
3. Mélyre guggol, onnan a "matracláb" kitol
4. Mélyre guggol, "deszkaláb" kitol
5. Mélyre guggol, mindkét láb kitol



Kitolásokkor: kar oldalt



## Kitörés / Scooter:

### 1 verzió

Rugók:

1 kék ●

1 sárga ●



### 2 verzió

Rugók:

1 kék ●

1 sárga ●



### 3 verzió

Rugók:

1 kék ●



# LÁBKÖRZÉSEK OLDALT FEKVE

Rugók:  
1 sárga ●

1 verzió



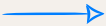
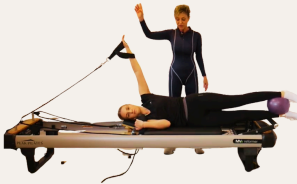
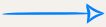
+ NYÚJTOTT LÁBBAL

2 verzió



+ MÁSIK IRÁNY

Variációk:



## Törzsizom erősítő blokk - 1.



Rugók:  
 1 piros ● - kezdő  
 1 sárga ● - haladó 1  
 1 kék ● - haladó 2

+ eszköz: long box  
 kislabda

### Kiinduló helyzet:

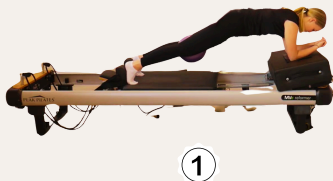
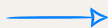
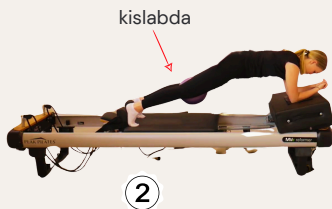
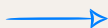


Itt a rugó ereje segédeszköz! Minél erősebb, annál könnyebb a feladat.

Ultrahaladó:  
 0 rugót!

### Páros alkartámasz

- hajlított térdes visszahúzás
- nyújtott lábas visszahúzás
- a fenti kettő kombinációja



## Törzsizom erősítő blokk - 2.



Rugók:  
 1 piros ● - kezdő  
 1 sárga ● - haladó 1  
 1 kék ● - haladó 2

+ eszköz: long box  
 kislabda

Oldalsó pozícióban

- hajlított térd és visszahúzás
- nyújtott lábbal csípő leengedés, emelés
- a fenti kettő kombinációja



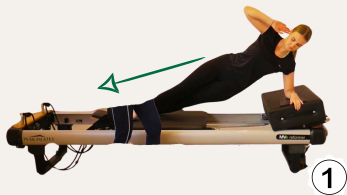
Itt a rugó ereje segédeszköz! Minél erősebb, annál könnyebb a feladat.

Ultrahaladó:  
 0 rugó!

Kiinduló helyzet:

**Kezdő**

**Haladó**



# Jumpboard

Rugók:

- 1 sárga ●
- 1 kék ●



- Lábfej:
- párhuzamos
  - V - pozíció
  - befele forgatott

## Variációk:



levegőben lábcseré



karika a boka között/bokán



karika a boka térdén kívül



kislabda térdhajlatban

kislabda kézben - kereszttezett mozgás



# Kérdések önellenőrzéshez

- 1.Melyek a legfontosabb alapgyakorlatok, és milyen célokat szolgálnak?
- 2.Mi különbözteti meg a haladó gyakorlatokat az alapoktól?
- 3.Hogyan kapcsolható össze a klasszikus és modern megközelítés a gyakorlatsorban?

# 8. Gyakorlati kockázatok és kontraindikációk

A Pilates Reformer edzés biztonságos, ha megfelelően alkalmazzuk. Ugyanakkor vannak olyan egészségügyi állapotok, amelyek esetén a gyakorlatok ideiglenesen vagy tartósan nem javasoltak. Fontos, hogy ezekre oktatóként mindig körültekintően és felelősen reagálj.



## 8.1. Általános elv

„Ne árts!”

Mindig törekedj arra, hogy a Reformer edzés támogassa a vendég egészségét. Amennyiben bármilyen kétséged van, kérj orvosi véleményt, és ne vállalj diagnosztikai vagy terápiás szerepet.



## 8.2. Fontosabb kontraindikációk

### Friss műtét utáni állapot

- Műtétek után (ortopédiai, hasi, nőgyógyászati stb.) a szövetek még nem terhelhetők.
- Különösen kerülendő: hasprés, nyújtás, instabil pozíciók.

→ Kérj orvosi engedélyt a mozgás megkezdéséhez!

### Akut sérülések

- Rándulás, húzódás, törés, ízületi gyulladás, akut fájdalom esetén a mozgás tilos.
- A gyulladással szakszabzon a terhelés ronthat az állapoton.

### Porckorong problémák

- Sérv, előboltosulás (protrusio), csigolyacsúszás: csak szakértői irányítás mellett, célzott adaptációval.

### Kerülendő:



- gerincflexió terhelés alatt,
- instabil helyzetek,
- extrém nyújtások.

**Kezeletlen magas vérnyomás / szívbetegségek**

- A Reformer edzésben alkalmazott izometriás szakaszok, légzésvisszatartás veszélyes lehet.

**Ne végeztess:**

- erősen dinamikus vagy ellenállásos gyakorlatokat,
- statikus tartásokat.

**Várandósság**

- Az első trimeszterben nagy a vetélés kockázata.
- Általános szakmai ajánlás, hogy az első 12 hétben nem javasolt új mozgásformába kezdeni.
- Legfontosabb 4 dolog, amire figyelni kell várandós vendégnél: Megfelelő hidratáció, megfelelő klíma, háton fekvés helyett döntött modifikációs gyakorlat és kerüljük az egyensúly gyakorlatokat, az esés esélyét.

**Egyéb orvosi kontraindikációk**

Mozgás kizárva vagy csak szakorvosi felügyelettel:

- Akut fertőzés/láz
- Csontritkulás előrehaladott formája (gerincflexió tiltott)
- Sclerosis multiplex aktív szakasza
- Epilepszia, kezeletlen pszichiátriai állapot
- Vércékenység, véralvadási zavarok

## 8.3. Oktatói teendők kockázat esetén

- Kérj egészségügyi anamnézist már az első óra előtt
- Használj írásos nyilatkozatot, ha szükséges
- Vedd komolyan a vendég visszajelzéseit (fájdalom, szédülés, szorító érzés)
- Alkalmazz regressziókat vagy ne kezdj el edzést, ha nem biztonságos!

A biztonságos mozgás nem a korlátozásról, hanem az egyén védelméről szól.

## Kérdések önellenőrzéshez

1. Milyen állapotoknál tilos vagy nem ajánlott a Pilates Reformer edzés?
2. Mit teszel oktatóként, ha a vendéged nem biztos az állapotában?
3. Miért különösen érzékeny a várandósság első 12 hete?
4. Hogyan kerülöd el, hogy felelősséget vállalj orvosi döntések helyett?

# 9. Oktatói hozzáállás és szemlélet

*A tanuló a középpontban.*



## 9.1. A Pilates oktató szerepe

A Pilates oktató nem csupán „órávezető”, hanem:

- tanító, aki tudást és figyelmet ad,
- tükör, aki visszajelzést ad a mozgásra,
- és támogató, aki segít abban, hogy a vendég megtalálja önmagában az erőt és az egyensúlyt.

A hatásod nem a gyakorlatok számában, hanem a vendégélmény minőségében mérhető.



## 9.2. A tanuló – nem páciens, hanem partner

A Pilates filozófiája szerint a vendég aktív résztvevője a saját fejlődésének. Ezért:

- Kérdezz, hallgass meg, figyelj – a mozdulatokon túl a történetükre is.
- Ne ítéld meg, hanem fogadj el – minden test más kiindulópontból érkezik.
- Ne sietess, hanem támogass – mindenki a saját tempójában halad.

„A test formálása csak akkor működik, ha az ember önmagához is kapcsolódni kezd.”



## 9.3. Oktatói alaptartás: 5 kulcsérték

Jelentése a gyakorlatban	Jelentése a gyakorlatban
<b>Jelenlét</b>	Aktív figyelem, mentális jelenlét az óra minden pillanatában
<b>Türelem</b>	Haladás nem gyors, hanem fenntartható ütemű
<b>Empátia</b>	Megértés a testi és lelki nehézségekre
<b>Tisztelet</b>	A test határainak elfogadása, biztonságos tér biztosítása
<b>Hitelesség</b>	A saját gyakorlás és önfejlesztés állandó része a munkádnak



## 9.4. A tanulóközpontú szemlélet megnyilvánulása

- Kérdéseket fogadsz, nem elhallgatsz.
- Visszajelzéseket adsz, nem parancsokat.
- Fejlesztesz, nem kijavítasz.
- Utakat mutatsz, nem egy igaz utat.



## 9.5. Szakmai fejlődés: mindig tanulj tovább

A jó oktató:

- továbbképzéseken vesz részt,
- más testközpontú rendszerekből is inspirálódik (pl. fascia tréning, funkcionális edzés, rehabilitáció, jóga),
- és önreflexiót gyakorol: Mit adtam ma? Mi működött? Hol fejlődhetek?

## Kérdések önellenőrzéshez

1. Mit jelent számodra az, hogy „a tanuló van a középpontban”?
2. Milyen eszközökkel tudod egyéni figyelemben részesíteni a vendéget csoportos órán is?
3. Hogyan reagálsz oktatóként, ha valaki frusztrált, csalódott vagy visszahúzódozó?
4. Mit teszel azért, hogy a szakmai hitelességedet folyamatosan fejleszd?

# 10. AJÁNLOTT OLVASMÁNY

- JENNIFER STACEY: TEACHING THE UNIVERSAL REFORMER REPERTOIRE
- CHRISTINE ROMAIN-RUBY: REFORMING HUMAN MOVEMENT
- MANUAL – ESSENTIAL REFORMER, INTERMEDIATE REFORMER | MERRITHEW® (STOTT)
- PILATES BY RAELE ISACOWITZ (BASI)
- ANTHONY LETT, KENYI DIAZ:  
STRETCHING ON THE PILATES REFORMER: ESSENTIAL CUES AND IMAGES
- RAELE ISACOWITZ, KAREN CLIPPINGER: PILATES ANATOMY