

۲۰۷۸ ۵۹۸

انسانیت، مذهب و اخلاق

موسسه فرهنگی
و آموزشی
پیشگام

پیشگامی: مقیال

نقشه راه: راهبردی، ملی، منطقه‌ای، محلی

پیشگامی: راهبردی، ملی، منطقه‌ای، محلی

پیشگامی: راهبردی، ملی، منطقه‌ای، محلی

پیشگامی: راهبردی، ملی، منطقه‌ای، محلی

پیشگامی: راهبردی، ملی، منطقه‌ای، محلی

پیشگامی: راهبردی، ملی، منطقه‌ای، محلی

پیشگامی: راهبردی، ملی، منطقه‌ای، محلی

پیشگامی: راهبردی، ملی، منطقه‌ای، محلی

پیشگامی: راهبردی، ملی، منطقه‌ای، محلی

پیشگامی: راهبردی، ملی، منطقه‌ای، محلی

پیشگامی: راهبردی، ملی، منطقه‌ای، محلی

پیشگامی: راهبردی، ملی، منطقه‌ای، محلی

پیشگامی: راهبردی، ملی، منطقه‌ای، محلی

پیشگامی: راهبردی، ملی، منطقه‌ای، محلی

پیشگامی: راهبردی، ملی، منطقه‌ای، محلی

پیشگامی: راهبردی، ملی، منطقه‌ای، محلی

پیشگامی: راهبردی، ملی، منطقه‌ای، محلی

پیشگامی: راهبردی، ملی، منطقه‌ای، محلی

پیشگامی: راهبردی، ملی، منطقه‌ای، محلی

پیشگامی: راهبردی، ملی، منطقه‌ای، محلی

پیشگامی: راهبردی، ملی، منطقه‌ای، محلی

پیشگامی: راهبردی، ملی، منطقه‌ای، محلی

پیشگامی: راهبردی، ملی، منطقه‌ای، محلی

پیشگامی: راهبردی، ملی، منطقه‌ای، محلی

پیشگامی: راهبردی، ملی، منطقه‌ای، محلی

پیشگامی: راهبردی، ملی، منطقه‌ای، محلی

پیشگامی: راهبردی، ملی، منطقه‌ای، محلی

پیشگامی: راهبردی، ملی، منطقه‌ای، محلی

پیشگامی: راهبردی، ملی، منطقه‌ای، محلی

پیشگامی: راهبردی، ملی، منطقه‌ای، محلی

پیشگامی: راهبردی، ملی، منطقه‌ای، محلی

پیشگامی: راهبردی، ملی، منطقه‌ای، محلی

پیشگامی: راهبردی، ملی، منطقه‌ای، محلی

سلاطین مملوک

تمرینات مقدماتی، مفاهیم بنیادی

ربکا بکسر

سمیه دخیلی • محبوبه زیدآبادی نژاد • ایمان متقیان نژاد

۹۷۸۶۵۴۳۲ | ۹۷۸۶۵۴۳۲

۹۷۸۶۵۴۳۲ | ۹۷۸۶۵۴۳۲

پيلاتس معلق ۱ (تمرينات مقدماتی مفاهيم بنيادی)

تأليف: ريكا بکلر

ترجمه: سمیه دخیلی، محبوبه زیدآبادی نژاد، ایمان متقیان نژاد

| سرپرست واحد گرافیک/ المیرا میرموسوی

| مدیر هنری و طراح جلد/ محمودرضا لطیفی

| ویراستار ادبی/ دکتر منصور مامعلیپور

| صفحه آرا / راضیه امیری

| آماده‌سازی و نظارت بر چاپ/ محمد حتمی رازلیقی

| فروش و پخش/ مهدی حتمی رازلیقی

| نوبت چاپ/ اول ۱۳۹۸

| شمارگان/ ۵۰۰ نسخه

قیمت ۳۹۹۰۰۰ ریال

سرشناسه: بکلر، ريكا، ۱۹۶۹-م.

عنوان و نام پدیدآور: پيلاتس معلق ۱ (تمرينات مقدماتی مفاهيم بنيادی): تأليف: ريكا بکلر؛ ترجمه: سمیه دخیلی، محبوبه زیدآبادی نژاد، ایمان متقیان نژاد.

مشخصات نشر: تهران: شرکت تضامنی انتشاراتی حتمی و شرکا، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهري: ۳۲ ص: ۳۰، جلد، صور، جدول، نمودار.

شابک: ۸-۶۰۰-۳۵۵-۳۲۲-۴

شابک دوره: ۸-۶۰۰-۳۵۵-۳۲۳-۱

وضعيت فهرست نویسی: فیپا

موضوع: پيلاتس (روش ورزشی)

موضوع: Pilates method

موضوع: فیزیوتراپی

موضوع: Physical therapy

شناسه افزوده: دخیلی، سمیه، ۱۳۴۴-، مترجم

شناسه افزوده: زیدآبادی نژاد، محبوبه، ۱۳۶۳-، مترجم

شناسه افزوده: متقیان نژاد، ایمان، ۱۳۶۳-، مترجم

رده بندی کنگره: ۷۹۰/۴ RAV۸۱

رده بندی دیویی: ۶۱۳/۷۱

شماره کتابشناسی ملی: ۵۷۵۳۱۳۱



فروشگاه مرکزی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان منیری جاوید (اردیبهشت)، نبش شهرزاد، پلاک ۱
مرکز پخش: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، جنب بانک صادرات،
ساختمان ۱۳۶۰، طبقه پنجم، واحد ۲۳

۶۶۴۰۳۱۶۲ | ۶۶۴۰۳۱۷۰

Hatmi.ir | hatmipublication

توجه:

به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متخلفین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

فهرست

۱	اصول و مبانی پیلاتس معرق	۸
۲	اجزای بند TRX	۱۲
۳	سری ایستاده	۱۴
۴	سری حرکتهای روی مَت	۳۵
۵	سری تکدسته	۸۶
۶	سرد کردن	۹۳

خداوند متعال را شاکریم با حمایت از جوانان و کوشش تک تک دلسوزان جامعه ورزش ایران اسلامی جوانان این مرز و بوم را در مسیر رشد قرار می‌دهیم چرا که آنها آیندگان ورزش کشور هستند. انجمن پیلاتس با مدیریت ایمان متقیان نژاد یکی از موفق‌ترین انجمن‌های فدراسیون ورزش‌های همگانی است و در سال‌های اخیر بابرگزاری دوره‌های آموزشی بین‌المللی، حضور مدرسین جهانی در ایران و گسترش پیلاتس نوین در کشور مشارکت فعال و موثر جوانان در مدیریت ورزشی را ثابت کرده است.

در جهت پیشرفت پیلاتس در ایران همگام با رشد جهانی این ورزش، آموزش روش‌های تمرینی جدید مانند پیلاتس معلق، آکوا پیلاتس، کیک پیلاتس و ... را به مربیان لازم دانسته و با حمایت و میدان دادن به جوانان زمینه این رشد را فراهم کرده ایم. همچنین حمایت‌های ریاست فدراسیون پیلاتس جهان سرکار خانم کیتی کوری باعث ایجاد انگیزه در جهت رشد روش‌های تمرینی جدید در پیلاتس ایران شده است. امیدواریم تلاش‌های انجمن پیلاتس در چاپ کتب تخصصی، باز علمی این رشته کاربردی را در بین علاقمندان افزایش دهد.

دکتر علی مجد ارا

ریاست فدراسیون ورزش‌های همگانی

۹۷.۱۲.۸