

سلاشس مفلو

تمرینات پیشرفته راه‌نمای مربیگری

ریکا بکسر

سمیه دخیلی • محبوبه زیدآبادی نژاد • ایمان متقیان نژاد

تأليف: ربکا بکلر

ترجمه: سميه دخيلي، محبوبه زيدآبادي نژاد، ايمان متقيان نژاد

| سرپرست واحد گرافيك/ الميرا ميرموسوي

| مدير هنري و طراح جلد/ محمودرضا لطيفي

| ويراستار ادبي/ دكتور منصور مامعليپور

| صفحه آرا / راضيه اميري

| آماده‌سازي و نظارت بر چاپ/ محمد حتمي رازليقي

| فروش و پخش/ مهدي حتمي رازليقي

| نوبت چاپ/ اول ۱۳۹۸

| شمارگان/ ۵۰۰ نسخه

قيمت ۳۹۹۰۰۰ ريال

سرشناسه: بکلر، ربکا، ۱۹۶۹-م.
عنوان و نام پديدآور: پيلاتس ۳ (تمرينات مقدماتي مفاهيم بنيادي)؛ تأليف: ربکا بکلر؛ ترجمه: سميه دخيلي، محبوبه زيدآبادي نژاد، ايمان متقيان نژاد.
مشخصات نشر: تهران: نشر: شمس، ۱۳۹۸. شمس، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهري: ۲۲ ص: جلد، تصوير، جدول، نمودار.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۵-۳۲۵-۵
شابک دوره: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۵-۳۲۳-۱
وضعيت فهرست نويسي: فيبا
موضوع: پيلاتس (روش ورزشي)
موضوع: Pilates method
موضوع: فيزيوتراپي
موضوع: Physical therapy
شناسه افزوده: دخيلي، سميه، ۱۳۶۴- مترجم
شناسه افزوده: زيدآبادي نژاد، محبوبه، ۱۳۶۳- مترجم
شناسه افزوده: متقيان نژاد، ايمان، ۱۳۶۳- مترجم
رده بندي كنگره: ۱۳۹۸: ۹/۴/۷۸۱/۴ RAV
رده بندي ديويي: ۶۱۳/۷۱
شماره كتابشناسي ملي: ۵۷۵۳۱۳۱



فروشگاه مركزي: تهران، خيابان انقلاب، خيابان منيري جاويد (ارديبهشت)، نبش شهرزاد، پلاك ۱

مركز پخش: تهران، خيابان انقلاب، بين خيابان ۱۲ فروردين و ارديبهشت، جنب بانك صادرات، ساختمان ۱۳۶۰، طبقه پنجم، واحد ۲۳

۶۶۴۰۳۱۷۰ | ۶۶۴۰۳۱۶۲

Hatmi.ir | hatmipublication

توجه:

به موجب ماده ۵ قانون حمايت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ كليه حقوق اين كتاب براي انتشارات حتمي محفوظ مي‌باشد و هيچ شخص حقيقي يا حقوقى حق استفاده از آن را ندارد و متخلفين به موجب اين قانون تحت پيگرد قانوني قرار مي‌گيرند.

فهرست

۱ سری ایستاده

۸

۲ سری تمرین روی زمین

۳۷

۳ سری حرکات پلانک پهلوی

۶۶

۴ تمرینات با ابزار پیلاتس، تمرینات هنداستند و سری تمرینات پرشی

۷۷

۵ راهنمای مربیگری و شیوه برنامه نویسی

۹۰

مقدمه رئیس محترم فدراسیون ورزش‌های همگانی

خداوند متعال را شاکریم با حمایت از جوانان و کوشش تک تک دلسوزان جامعه ورزش ایران اسلامی جوانان این مرزو 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 کنفدراسیون 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، بار علمی این رشته کاربردی را در بین علاقمندان افزایش دهد.

دکتر علی مجد ارا
ریاست فدراسیون ورزش‌های همگانی

۹۷.۱۲.۸