

۲۰۷۸۵۷۶

سلاٹس معلق

تمرینات کاربردی - افزایش مهارت

ربکا بکسر

سمیه دخیلی • محبوبه زیدآبادی نژاد • ایمان متقیان نژاد

تألیف: ربکا بکسر

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

سرشناسی: بکسر، ربکا، ۱۹۶۹-م.

عنوان و نا: پیدایش پيلاتس معلق ۲ (تمرینات مقدماتی مفاهیم بنیادی)؛ تألیف: ربکا بکسر؛ ترجمه: سمیه دخیلی، محبوبه زیدآبادی نژاد، ایمان متقیان نژاد.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات حتمی و شرکا، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۱۷×۲۵ سانتی‌متر، مصور، جدول، نمودار.

شابک: ۹۷۸-۶۰۳-۳۵۵-۳۲۴-۸

شابک دوره: ۹۷۸-۶۰۳-۳۵۵-۳۲۳-۱

وضعیت فهرست نویسی: فیفا

موضوع: پيلاتس (روش ورزشی)

موضوع: Pilates method

موضوع: فیزیوتراپی

موضوع: Physical therapy

شناسه افزوده: دخیلی، سمیه، ۱۳۶۴- مترجم

شناسه افزوده: زیدآبادی نژاد، محبوبه، ۱۳۶۳- مترجم

شناسه افزوده: متقیان نژاد، ایمان، ۱۳۶۳- مترجم

رده بندی کنگره: ۷۹۰/۴۰۹۰۱۳۹۸ RAV

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

Hatmipublication | 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 سری ایستاده

۲ سری پلانک

۳ پلانک پیلاتس پیشرفته

۴ سری کششی

۵ سری ایستاده کشش باله

۸

۲۶

۶۶

۷۸

۸۴

www.ketab.ir

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 حمایت 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