



فرهنگ مهریاد

سرشناسه : طهماسبی، صفورا، ۱۳۵۹-

عنوان و نام پدیدآور : پيلاتس و سلامت/نويسنده صفورا طهماسبی، يعقوب سالکی نیا،
طیبه اسدی.

مشخصات نشر : تهران: فرهنگ مهریاد، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری : ۲۲۸ ص.

شابک : 978-622-952082-6

وضعیت فهرست نویسی : فیپا

یادداشت : مجموعه‌ای از مقالات، تمرینات و دست‌آوردهای جدید در خصوص ورزش جذاب پيلاتس

موضوع : پيلاتس (روش ورزشی)

موضوع : Pilates method

شناسه افزوده : سالکی نیا، يعقوب، ۱۳۵۲-

شناسه اف : اسدی، طیبه، ۱۳۶۳-

رده بندی کنگره : RAY81/۳

رده بندی دیسی : ۶۱۳/۲۱۹۰

شماره کتابشناسی ملی : ۶۱۳/۲۱۹۰

نام کتاب : پيلاتس و سلامت

نويسنده : صفورا طهماسبی، يعقوب سالکی نیا، طیبه اسدی

طراح جلد و صفحه آرایی : طیبه اسدی

ناظر فنی چاپ : يعقوب سالکی نیا

نوبت چاپ : اول ۱۳۹۹

شمارگان : ۲۰۰۰ جلد

لیتوگرافی، چاپ و صحافی : چاپ فرشپوه

ناشر : انتشارات فرهنگ مهریاد

شابک : 978-622-952082-6

قیمت : ۴۰۰۰۰۰ ریال

ISBN:978-622-952082-6



● بخش اول - اصول هدایتی پيلاتس

۱۳	اصول هدایتی پيلاتس
۱۴	آگاهی
۱۴	تعادل
۱۵	تنفس
۱۷	تمرکز
۱۸	مرکز بدن
۱۹	سر
۱۹	کارایی
۲۰	جریان
۲۱	دقت
۲۱	هماهنگی

● بخش دوم - بیشتر در مورد پيلاتس بدانيم

۲۲	پيلاتس برای مرکز بدن به چه عناصه‌ای نیاز دارد؟
۲۵	روش‌های تمرینی پيلاتس برای چه کسانی مفید است؟
۲۶	تأثیر تمرینات پيلاتس بر سالمندان
۲۸	مزیت‌های پيلاتس برای مردان
۳۰	مقایسه یوگا و پيلاتس
۳۳	نقش موزیک در پيلاتس
۳۴	تنفس‌های بافري
۳۶	فاشیا Fascia چیست و چرا در ورزش بسیار اهمیت دارد؟

● بخش سوم - پيلاتس مادر و کودک

۴۱	اهمیت ورزش پيلاتس در دوران بارداری
۴۶	پيلاتس مادر و کودک
۵۴	تمرینات پيلاتس با کودک

● بخش چهارم - پيلاتس در توانبخشی

۶۶	استئوآرتریت پشت یا گردن
----	-------------------------

پاتولوژی دیسک کمر
پاتولوژی رباط مچ پا
پاتولوژی پوکی استخوان
بررسی ناهنجاری قامتی لوردوز
بررسی ناهنجاری قامتی کیفوز پشتی
بررسی ناهنجاری قامتی پشت تابدار
بررسی آسیب‌های زانو از منظر روش‌های تمرینی پیلاتس :
(استوآرتریت مفصل زانو ، آسیب مینیسک ، پارگی رباط صلیبی قدامی)

● بخش پنجم - حرکات مشترک یوگا و پیلاتس

● بخش ششم - تغذیه

آب سرد
دانه چا
جوی پرک
نان سیوسدار
چند غذای صفر کالری
حداقل وعده‌های پیشنهاد شده برای هر گروه غذایی برای تندرستی و تناسب اندام
دلایل احتمالی خستگی حین ورزش
انواع ویتامین‌ها و نقش آن‌ها در بدن

● بخش هفتم - مقالات علمی اخیر در زمینه پیلاتس بر :

بیماران مبتلا به دیابت
فلج مغزی - Cerebral Palsy
تغییرات درصد چربی و توده‌ی بدون چربی زنان یائسه
افراد مبتلا به سندرم فیبرومیالژیا
زنان مبتلا به سندرم تخمدان پلی کیستیک
زنان مبتلا به سرطان پستان
ثبات مرکزی تنه در زنان یائسه
وضعیت بدنی و فاکتورهای آمادگی جسمانی معلولان کم‌توان ذهنی آموزش‌پذیر
زنان مبتلا به سرطان پستان پس از جراحی ماستکتومی
وضعیت بدنی و تعادل دختران معلول آموزش‌پذیر کم‌شنوا
افراد دچار بیماری ام اس - Multiple Sclerosis

مقدمه

مجموعه مطالبی که در این کتاب می‌خوانید حاصل تلاش دوستان و همکارانی است که از اردیبهشت ۱۳۹۸ در ماهنامه پیلاتس و سلامت آن را در فضای مجازی منتشر کردیم. استقبالی که از این مجموعه شد، باعث گردید، تا در روزهای قرنطینه به خاطر شیوع ویروس کرونا، اقدام به مجلد کردن و ماندگار نمودن آن کنیم.

بر این باوریم که فلسفه وجود کتاب تأثیرگذارتر و ماندگارتر است و از این رو این مجموعه را به یادگار پیشکش مربیان و علاقه‌مندان به ورزش پیلاتس می‌کنیم. بخش پایانی این کتاب تعدادی از مقالات علمی - پژوهشی در خصوص پیلاتس را نیز جمع‌آوری کردیم تا به اهمیت علمی و تأثیرگذاری این ورزش اشاره‌ای کوتاه داشته باشیم.

از شرکت ایران هان غزا صنعت تنها تولید کننده لوازم و تجهیزات پیلاتس در ایران و همچنین انتشارات فرهنگ مهر یاد بابت همکاری در انتشار این مجموعه صمیمانه تشکر می‌کنیم.

همچنین لازم است از دوستان عزیز الهام قمبرنژاد، بنفشه آقایی، طیبه اسدی، علی (کوشا) اسمعیل دوست، فروش م دق، وفا، ایمان دانش، حسین تعجیان، آزاده خردمند، مهتاب عارف گل، فرهنگ جبینی عابد، لیلا فروغی، سیده الهام ابوطالبی و سبا سروریان تشکر ویژه داشته باشیم.

صفورا طهماسبی

یعقوب سالکی نیا