

آموزش پیلاتس برای کودکان

تدوین، تالیف و تنظیم :

ایمان مشفق نژاد، مریم درخش چشم

پاییز ۱۴۰۰





سرشناسه : متقیان نژاد، ایمان، ۱۳۶۳ -
عنوان و نام پدیدآور : آموزش پيلاتس برای کودکان / تدوین، تالیف و تنظیم ایمان
متقیان نژاد، مریم درخش چشم.

مشخصات نشر : تهران: خانه طرح و رنگ، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری : ۱۰۰ ص.: مصور.: ۱۷×۱۱ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۶۳۵۹-۲-۶

وضعیت فهرست نویسی : فیا

موضوع : پيلاتس (روش ورزشی)

Pilates method : موضوع

موضوع : ورزش برای کودکان

Sports for children : موضوع

شناسه افزوده : درخش چشم، مریم، ۱۳۶۳ -

رده بندی کنگره : ۶۱۳/۷۱۹۲

شماره کتابشناسی ملی : ۸۵۴۰۶۸۲

اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیا

نام کتاب : آموزش پيلاتس برای کودکان

نویسنده : ایمان متقیان نژاد - مریم درخش چشم

طراحی جلد و صفحه آرایی : احسان جواهریان

ناظر فنی چاپ : خانه طرح و رنگ

نوبت چاپ : اول - ۱۴۰۰

شمارگان : ۵۰۰ جلد

لیتوگرافی، چاپ و صحافی : خانه طرح و رنگ

ناشر : خانه طرح و رنگ

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۶۳۵۹-۲-۶

قیمت : ۶۰۰/۰۰۰ ریال

طرح و رنگ
خانه

+۹۸(۰۲۱)۸۸ ۹۳ ۸۰ ۵۵

فهرست مطالب:

- ۵ ----- ابتدا کودک را آموزش دهید
- ۹ ----- نحوه آموزش پیلاتس به کودکان
- ۲۰ ----- ۸ نکته ای که باید قبل از آموزش پیلاتس به کودکان بدانید
- ۲۵ ----- ۱۰ تکنیک و تمرینات آرامش بخش برای کودکان
- ۳۷ ----- تمرینات تنفسی برای کودکان (تکنیکها، مزایا و نکات)
- ۴۷ ----- ۱۰ تمرین و بازی گرم کننده برای کودکان
- ۵۸ ----- بازی های سرگرم کننده گرم کردن برای کودکان
- ۶۸ ----- ۱۵ تمرین برتر کششی برای کودکان
- ۸۵ ----- اقدامات ایمنی در حین کشش
- ۸۶ ----- ژست حیوانات
- ۹۰ ----- تمرینات حیواناتان برای کودکان
- ۹۴ ----- استفاده از حرود الفبا
- ۹۵ ----- ماشین پیلاتس برای کودکان
- ۹۶ ----- پیلاتس برای نوجوانان