

آموزش گام به گام اصول اولیه حرکات پیلاتس کارگاه سطح ۱ و ۲

تدوین، تألیف و تنظیم :

ایمان متقیان نژاد - رقیه یوسفی دارستانی - مریم درخش چشم

تابستان ۱۴۰۰





سرشناسه : متقیان نژاد، ایمان، ۱۳۶۳
 عنوان و نام پدیدآور : آموزش گام به گام اصول اولیه حرکات پیلاتس کارگاه سطح ۱ و ۲
 نویسنده ایمان متقیان نژاد، رقیه یوسفی، مریم درخش چشم
 مشخصات نشر : تهران: خانه طرح و رنگ، ۱۴۰۰.
 مشخصات ظاهری : ۹۰ ص : مصور
 شابک : ۶۰۰۰۰۰۰۰ ریال ۲-۹۶۳۵۹-۶۲۲-۹۷۸
 وضعیت فهرست نویسی : فیپا
 موضوع : پیلاتس - روش ورزشی
 موضوع : Pilates method
 موضوع : تمرین های ورزشی
 موضوع : Exercise
 شناسه افزوده : یوسفی دارستانی، رقیه، ۱۳۴۵ -
 شناسه افزوده : درخش چشم، مریم، ۱۳۶۰ -
 رده بندی کنگره : RA۷۸۱/۴
 رده بندی دیویی : ۶۱۳/۷۱۹۲
 شماره کتابشناسی ملی : ۸۵۳۶۴۲۹
 اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیپا

نام کتاب : اصول اولیه حرکات پیلاتس کارگاه ۱ و ۲

نویسنده : ایمان متقیان نژاد - رقیه یوسفی - مریم درخش چشم
 طراحی جلد و صفحه آرایی : طیبه اسدی - احسان جواهریان
 ناظر فنی چاپ : خانه طرح و رنگ
 نوبت چاپ : اول - پاییز ۱۴۰۰
 شمارگان : ۵۰۰ جلد

لیتوگرافی، چاپ و صحافی : خانه طرح و رنگ
 ناشر : خانه طرح و رنگ

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۹۶۳۵۹-۰۰-۲

قیمت : ۶۰/۰۰۰۰۰ ریال

فهرست مطالب:

مقدمه ۷

پیلاتس کیست؟ ۸

کشش و انقباض در ورزش پیلاتس ۸

اهداف ورزش پیلاتس ۸

سطوح و طبقه بندی ورزشکاران در ورزش پیلاتس ۹

آشنایی مختصری با سطوح پیلاتس ۱۱

هشت اصل پایه و اصلی پیلاتس ۱۱

۱-تنفس ۱۱

آموزش تنفس عرضی (جانبی) ۱۲

الگوهای تنفسی ۱۳

تنفس فعال ۱۳

تصور و تجسم تنفس ۱۳

تنفس در حالت ایستاده ۱۴

تنفس در حالت نشسته ۱۴

تنفس در حالت خوابیده ۱۴

۲- مرکزیت یا کمر بند قدرت ۱۴

مرکزیت در حالت ایستاده ۱۴

مرکزیت در حالت نشسته ۱۴

مرکزیت در حالت خوابیده ۱۴

هدف از مرکزیت ۱۴

۳- کنترل ۱۵

۴- تمرکز ۱۵

۵- هماهنگی ۱۵

۶- اجرای روان ۱۵

۷- تفکیک اندام ها ۱۶

۸- خنثی سازی ۱۶

سطح دو پیلاتس

Pilates Standing (پیلاتس استندینگ) ۱۸

Point And Flex Foot (پوینت اند فلکس فووت) ۱۹

Standing Cat Stretch (استندینگ کت استرچ) ۲۰

Standing Roll Down (استندینگ رول دان) ۲۱

فهرست مطالب:

- ۲۰ Standing Cat Stretch (استندینگ کت استرچ)
- ۲۱ Standing Roll Down (استندینگ رول دان)
- ۲۲ Four Point Kneeling (فور پوینت نیلینگ)
- ۲۳ Child Pose (چایلد پوز)
- ۲۴ C Top Pulses (سی تاپ پالسز)
- ۲۵ Core Stability (کر استبیلیتی)
- ۲۶ Sitting Roll Down (سیتینگ رول دان)
- ۲۷ Single Leg Lift (سینگل لگ لیفت)
- ۲۸ Single Leg Circle (سینگل لگ سیرکل)
- ۲۹ Leg Rotation (لگ روتیشن)
- ۳۰ Pelvic Roll up (پلوئیس رول آپ)
- ۳۲ Four Point Kneeling Balance And pulses (فور پوینت نیلینگ بالانس اند پالسز)
- ۳۳ Four Point Kneeling Cat Stretch (فور پوینت نیلینگ کت استرچ)
- ۳۴ Treading A Needle (تریدینگ نیدل)
- ۳۵ Mermaid (مرمید)
- ۳۶ Shoulder Bridge Leg Lift (شولدر بریج لگ لیفت)
- ۳۷ Side Leg Lift (ساید لگ لیفت)
- ۳۸ Arm Circles (آرم سیرکلز)
- ۳۹ Oyster (اویستر)
- ۴۰ Diamond Press (دیاموند پرس)
- ۴۱ Cobra ۱ (کبری ۱)
- ۴۲ Cobra ۲ (کبری ۲)
- ۴۳ Swedish Push Up (سوئدیش پوش آپ)
- ۴۴ Star (استار)
- ۴۶ Dart (دارت)
- ۴۷ Can Can (کن کن)
- ۴۸ Hip Twist (هیپ تویست)
- ۴۹ Rocker (راکر)
- ۵۰ Frog Feet (فراگ فیت)
- ۵۱ Single Straight leg Stretch (سینگل استریت لگ استرچ)
- ۵۲ Single Bent Leg Stretch (سینگل بنت لگ استرچ)

مقدمه

کتاب اصول اولیه حرکات پیلاتس گنجینه ای ارزنده ای برای مربیان و ورزشکارهای پیلاتس است، به سادگی تمرین های پیچیده پیلاتس در دو سطح مختلف آموزش داده شده است و الگوی تمرینی مناسبی برای مربیان است.

ویژگی این کتاب، در اجرای تمرین ها به روش تمرین های شخص ژوزف پیلاتس است. اگر دچار کمترین آسیب دیدگی هستید، پیش از اجرای حرکات پیلاتس قسمت های نکات فنی و منع حرکتی را مطالعه کنید و دقت کنید مطابق دستورالعمل انجام دهید. با گسترش روز افزون رشته ورزشی پیلاتس در کشور عزیزمان، بر آن شدیم تا مجموعه ای ارزشمند از تمرین های ورزشی پیلاتس را در اختیار هم وطن ها و ورزشکاران قرار دهیم. امیدواریم توانسته باشیم در جهت افزایش شادابی، نشاط و سلامت جسمی جامعه قدمی هر چند کوچک برداشته باشیم.