

آموزش

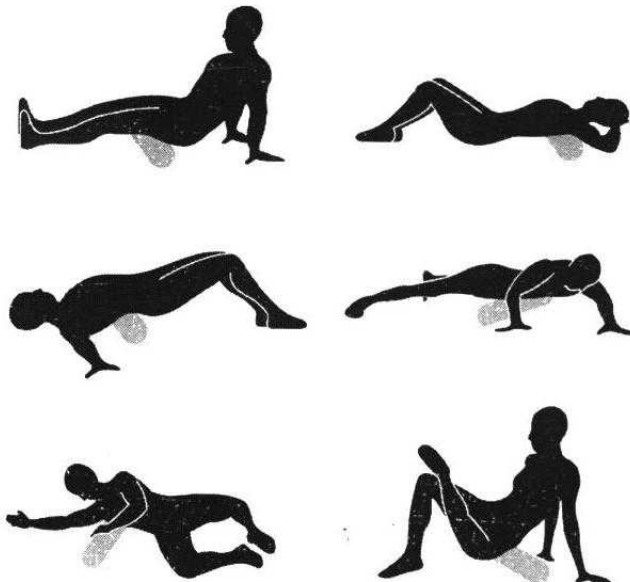
غلٲك اسفنجی پیلاتس

pilates foam roller

تدوین، تالیف و تنظیم :

ایمان متقیان نژاد - رقیه یوسفی دارستانی - مریم درخش چشم

پاییز ۱۴۰۰





سرشناسه : متقيان نژاد، ايمان، ۱۳۶۳ -
 عنوان و نام پديدآور : آموزش غلنگ اسفنجی پيلاتس = Pilates foam roller / تدوين،
 تاليف و تنظيم ايمان متقيان نژاد، رقيه يوسفی دارستاني، مريم درخش چشم.
 مشخصات نشر : تهران: خانه طرح و رنگ، ۱۴۰۰.
 مشخصات ظاهري : ۸۶ ص.: مصور.
 شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۹۶۳۵۹-۳-۳
 وضعيت فهرست نويسي : فيفا
 موضوع : تمرين‌های ورزشی
 موضوع : Exercise
 موضوع : فوم رول
 موضوع : Foam rollers (Exercise equipment)
 موضوع : پيلاتس (روش ورزشی)
 موضوع : Pilates method
 شناسه افزوده : يوسفی دارستاني، رقيه، ۱۳۴۵ -
 شناسه افزوده : درخش چشم، مريم، ۱۳۶۰ -
 رده بندي کنگره : RA۷۸۱
 رده بندي ديويي : ۶۱۳/۷۱۰۲۸۴
 شماره کتابشناسی ملی : ۸۵۴۰۸۴۱
 اطلاعات رکورد کتابشناسی : فيفا

نام کتاب : آموزش غلنگ اسفنجی پيلاتس
 نويسنده : ايمان متقيان نژاد - رقيه يوسفی - مريم درخش چشم
 طراحي جلد و صفحه آرايی : احسان جواهریان
 ناظر فنی چاپ : خانه طرح و رنگ
 نوبت چاپ : اول - ۱۴۰۰
 شمارگان : ۵۰۰ جلد

ليتوگرافي، چاپ و صحافي : خانه طرح و رنگ
 ناشر : خانه طرح و رنگ
 شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۹۶۳۵۹-۳-۳
 قيمت : ۶۰۰/۰۰۰ ريال

مقدمه

دستور العمل راهنمایی غلtek اسفنجی تمام سعی خود را بر این گذاشتیم که برنامه های آموزشی برای مربیان پيلاتس داشته باشیم، تمرينات، تنوع حرکات اصلی پيلاتس را بیاموزند.

ما در راهنمای غلtek اسفنجی پيلاتس ۳۹ تمرين را در ۵ سطح به مربیان پیش نهاد میکنیم و اینکه چگونه به شاگردان خود نحوه انجام حرکات ایمن و موثر را آموزش دهند.

در مجموعه کامل پيلاتس پیش از ۱۲۰۰ تمرين (تنوع حرکتی) برای طراحی یک تمرين ویژه برای شاگردان وجود دارد.

امیدوارم که این کتاب راهنما را در همان برنامه ریزی تمرين برای شاگردان مفید و حاوی اطلاعات خوبی برای مربیان عزیز باشد.

با آرزوی بهترین ها برای شما عزیزان کشورم

خلاصه ای از تمارین غلtek فومی (اسفنجی) سطح ۵-۱

صفحه ۱ مقدمه

صفحه ۲ غلtek فوم (اسفنجی)

صفحه ۳ خلاصه تمارین

صفحه ۵ تمرین ۱_لیفت (بالا بردن) دست ها تک تک

صفحه ۷ تمرین ۲_لیفت (بالا بردن) دست ها بطور متناوب

صفحه ۹ تمرین ۳_چرخش آرنج

صفحه ۱۱ تمرین ۴_کشش سینه

صفحه ۱۳ تمرین ۵_بازکردن زانو

صفحه ۱۵ تمرین ۶_چرخش لگن (تقویت عضلات لگن)

صفحه ۱۷ تمرین ۷_لیفت (بالا بردن) زانو (تک تک)

صفحه ۱۹ تمرین ۸_ماساژ صابری میانی

صفحه ۲۱ تمرین ۹_کشش عضله جمع کننده و خم کننده مفصل ران

صفحه ۲۳ تمرین ۱۰_بالا بردن هر دو دست (همزمان)

صفحه ۲۵ تمرین ۱۱_آزاد کردن شانه ها

صفحه ۲۷ تمرین ۱۲_بالا بردن هر دو زانو

صفحه ۲۹ تمرین ۱۳_خم کردن شکم به طرف جلو

صفحه ۳۱ تمرین ۱۴_ماساژ نوار ایلیو تیپال (درشت..)

صفحه ۳۳ تمرین ۱۵_ماساژ عضلات پشت ران و پشت زانو

صفحه ۳۵ تمرین ۱۶_ماساژ چهار سر ران

صفحه ۳۷ تمرین ۱۷_تعادل ایستا

صفحه ۳۹ تمرین ۱۸_بازکردن دست ها و زانو ها

صفحه ۴۱ تمرین ۱۹_ضربه زدن آهسته با انگشتان پا

صفحه ۴۳ تمرین ۲۰_چرخش دست ها (دایره وار)

صفحه ۴۵ تمرین ۲۱_بال مرغ

صفحه ۴۷ تمرین ۲۲_سوزن نخ کردن

صفحه ۴۹ تمرین ۲۳_تمرین کشش گربه مانند (همراه با زانو زدن)