

به نام خداوند بخشنده مهربان

اصول اولیه حرکات پیلاتس پیش نیاز مربیگری

مؤلفان

رقیه یوسفی دارستانی - مریم درخش چشم

۱۴۰۰

سرشناسه: یوسفی دارستانی، رقیه ۱۳۴۵ -
 عنوان و نام پدیدآور: اصول اولیه حرکات پیلاتس کارگاه سطح ۱ و ۲ / مؤلفان رقیه یوسفی دارستانی، مریم درخش چشم؛
 زیر نظر ایمان متقیان نژاد؛ ویراستار شیلا هدایت پژوه.
 مشخصات نشر: تهران: خانه طرح و رنگ، ۱۴۰۰.
 مشخصات ظاهری: ۱۴۵ ص.: مصور.
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۶۳۵۹-۸-۸
 وضعیت فهرست نویسی: فیپا
 موضوع: پیلاتس (روش ورزشی)
 موضوع: Pilates method
 موضوع: تمرین های ورزشی
 موضوع: Exercise
 شناسه افزوده: درخش چشم، مریم، ۱۳۶۰-
 شناسه افزوده: متقیان نژاد، ایمان، ۱۳۶۳-
 رده بندی کنگره: RA781/4
 رده بندی دیویی: ۶۱۳/۷۱
 شماره کتابشناسی ملی: ۸۷۰۳۷۵۵
 اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا

www.ketab.ir

طرح و رنگ
 خانه

www.dch.ir
 آدرس: تهران، میدان ولیعصر
 تلفن: ۸۸۹۴۲۶۳۱ - ۸۸۹۴۲۵۸۶

Design & Color Home

نام کتاب: اصول اولیه حرکات پیلاتس (کارگاه ۱ و ۲)

زیر نظر: ایمان متقیان نژاد

نویسنده: رقیه یوسفی دارستانی - مریم درخش چشم

ویراستار علمی و ادبی: شیلا هدایت پژوه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۶۳۵۹-۸-۸

انتشارات: خانه طرح و رنگ

طراح جلد: احسان جواهریان

با تشکر از آقای علی اسمعیل دوست برای انجام حرکات و ثبت تصاویر

ناظر فنی چاپ: خانه طرح و رنگ

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۰

شمارگان: ۵۰۰ جلد

قیمت: ۹۰۰۰۰۰ ریال

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: خانه طرح و رنگ

مرکز پخش



www.fitbama.com



@fitbamacom



fitbamacom



(021) 88 93 80 55

کلیه حقوق مادی و معنوی این کتاب برای انتشارات خانه طرح و رنگ محفوظ می باشد.

۷	مقدمه
۸	تاریخچه پیلاتس
۱۰	اصول پیلاتس

حرکات سطح ۲

۱۸	ایستادن پیلاتس (Pilates Standing)
۲۰	پنجه کشیده و موج شکسته (Point And Flex Foot)
۲۲	کشش گربه ایستاده (Standing Cat Stretch)
۲۴	مهره به مهره پایین رفتن (Standing Roll Down)
۲۶	چهار دست و پا (میز) (Four Point Kneeling)
۲۸	سجده (Child Pose)
۳۰	سی تاپ (C Top Pulses)
۳۲	ثبات هسته بدن (Core Stability)
۳۴	پایین رفتن از پشت در حالت نشسته (Sitting Roll Down)
۳۶	بلند کردن یک پا (Single Leg Lift)
۳۸	دایره زدن با یک پا (Single Leg Circle)
۴۰	چرخش پا از مفصل لگن (Leg Rotation)
۴۲	پل سرشانه (Pelvic Roll up)
۴۴	تعدادل چهار دست و پا و ضربه زدن (Four Point Kneeling Balance And Pulses)
۴۶	کشش گربه چهار دست و پا (Four Point Kneeling Cat Stretch)
۴۸	نخ سوزن (Treading A Needle)
۵۰	پری دریایی (Mermaid)
۵۲	پل سرشانه و بلند کردن یک پا (Shoulder Bridge Leg Lift)
۵۴	بلند کردن تک پا از پهلو (Side Leg Lift)
۵۶	دایره زدن از کتف (Arm Circle)
۵۸	صدف (Oyster)

مقدمه

پیلاتس مجموعه‌ای از حرکات برنامه‌ریزی شده و منظم است که موجب افزایش تمرکز روانی و بالابردن قدرت جسمانی و همچنین انعطاف‌پذیری کل بدن می‌شود.

صرف‌نظر از اینکه شما یک فرد مبتدی باشید یا فردی که سال‌ها پیلاتس تمرین می‌کند برای درک کامل فن و انجام روان حرکات به این کتاب رجوع خواهید کرد. در این کتاب تمرین‌های پیچیده پیلاتس در دو سطح مختلف به سادگی آموزش داده‌شده و الگوی تمرینی مناسبی برای مربیان است.

مهم‌ترین ویژگی این کتاب؛ شرح و توضیح نحوه اجرای تمرین‌ها به روش تمرینی شخص ژوزف پیلاتس است.

اگر دچار کمترین آسیب‌دیدگی هستید، پیش از اجرای حرکات پیلاتس قسمت نکات فنی و منع حرکتی را مطالعه کرده و دقت کنید که حرکات را مطابق دستورالعمل انجام دهید.

با گسترش روزافزون رشته ورزشی پیلاتس در کشور عزیزمان، بر آن شدیم تا مجموعه‌ای ارزشمند از تمرین‌های ورزشی پیلاتس را در اختیار ورزشکاران قرار دهیم.

امیدواریم که با آموزش صحیح و اصولی پیلاتس، همچنین با افزایش حس مسئولیت نسبت به سلامت شاگردان خود، بتوانید در راه توسعه این ورزش مؤثر باشید. بعد از یادگیری سطوح پیلاتس و اتمام دوره فقط به انجام تمرین‌ها اکتفا نکنید و باید بدانید که مربی خوب و موفق کسی است که علاوه بر مهارت حرکتی، دانش کافی داشته و برای به‌روز کردن خود در این رشته مهم و گسترده، زمان صرف کند.