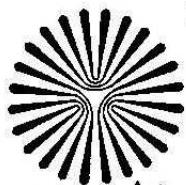


۲۲۳ ۴۷۴۱



دانشگاه پیام نور

پیلاقس

www.ketab.ir

دکتر حمزه دانشمندی دکتر حمید دانشمندی

شکوه شایسته

سرشناسه	: دانشمندی، حمزه، ۱۳۵۲ -
عنوان و نام پدید آور	: پیلاتس / حمزه دانشمندی، حمید دانشمندی، شکوه شایسته.
مشخصات نشر	: تهران: دانشگاه پیام نور، مدیریت چاپ و انتشارات، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ده، [۲۲۳] ص: مصور.
فروست	: دانشگاه پیام نور: ۲۸۷۵. گروه تربیت بدنی: ۱۶۵/ف.
شابک	: 978 - 964 - 14 - 0926 - 7
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه: ص. [۲۲۳].
موضوع	: پیلاتس (روش ورزشی) -- آموزش برنامه‌ای
موضوع	: Pilates method -- Programmed instruction
موضوع	: پیلاتس (روش ورزشی) -- راهنمای آموزشی (عالی)
موضوع	: Pilates method -- Study and teaching (Higher)
شناسه افزوده	: دانشمندی، حمید، ۱۳۶۴ -
شناسه افزوده	: شایسته، شکوه، ۱۳۷۲ -
شناسه افزوده	: دانشگاه پیام نور، مدیریت چاپ و انتشارات
رده بندی کنگره	: ۷۸۰/۹۱۴
رده بندی دیویی	: ۱۳/۷۱۰۷۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۴۷۹۷۷۱
شماره کتابشناسی ملی	: فیبا

www.ketab.ir



دانشگاه پیام نور

پیلاتس

مولفان: دکتر حمزه دانشمندی - دکتر حمید دانشمندی - شکوه شایسته

تهیه و تولید: مرکز انتشارات دانشگاه پیام نور

شابک: ۷ - ۰۹۲۶ - ۱۴ - ۹۶۴ - ۹۷۸

ISBN: 978 - 964 - 14 - 0926 - 7

فروش این کتاب فقط از طریق نمایندگی های دانشگاه پیام نور مجاز می باشد و فروش

آن در سایر مراکز فروش کتاب موجب تعقیب قانونی فروشنده خواهد گردید

(کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر محفوظ و متعلق به دانشگاه پیام نور است. تولید کپی یا خلاصه برداری، نشر و ترجمه، چاپ، افست، توزیع گسترده، تهیه CD و ... این اثر یا بخشی از آن اعم از متن، طرح پشت و روی جلد و ... بدون اخذ مجوز کتبی از معاونت فناوری و پژوهش دانشگاه خلاف مقررات و تعرض به حقوق مادی و معنوی دانشگاه است. متخلفین وفق قانون حمایت از مولفان و مصنفان و هنرمندان دارای مسئولیت حقوقی و کیفری بوده و تحت پیگرد قرار می گیرند.)

آدرس فروشگاه مرکزی چاپ و انتشارات دانشگاه پیام نور: تهران، خیابان شهید رجایی،

نرسیده به تقاطع آزادگان، جنب ورزشگاه یادآورن، تلفن: ۵۵۵۰۲۱۰۴ - ۵۵۰۰۹۸۳۸

سایت فروش اینترنتی: <http://digibook.pnu.ac.ir>

فهرست مطالب

نه	پیشگفتار مؤلفان
۱	فصل اول: پيلاتس چیست؟
۱	هدف کلی
۱	هدف‌های یادگیری
۱	مقدمه
۳	۱-۱ تاریخچه پيلاتس
۵	۲-۱ کترولوژی چیست؟
۵	۳-۱ تفاوت پيلاتس و یوگا چیست؟
۶	۴-۱ عضلات فراموش‌شده
۷	۵-۱ مزایای تمرین‌های پيلاتس
۸	۶-۱ تمرین‌های پيلاتس برای چه کسانی مفید است؟
۹	خلاصه فصل اول
۹	خودآزمایی چهارگزینه‌ای فصل اول
۱۰	خودآزمایی تشریحی فصل اول
۱۱	فصل دوم: طراحی برنامه‌های پيلاتس
۱۱	هدف کلی
۱۱	هدف‌های یادگیری
۱۱	مقدمه
۱۲	۱-۲ اصول پيلاتس
۱۲	۱-۱-۲ تنفس
۱۳	۲-۱-۲ تمرکز
۱۴	۳-۱-۲ مرکزیت
۱۵	۴-۱-۲ کنترل
۱۵	۵-۱-۲ دقت

۱۵	۲-۱-۶ روانی حرکت یا ریتم
۱۶	۲-۲ عوامل موفقیت در پیلاتس
۱۶	۲-۳ جعبه پیلاتس
۱۷	۲-۴ توازن مطلوب
۱۷	۲-۴-۱ ایستادن متوازن
۱۹	۲-۴-۲ حالت زانو زده
۲۰	۲-۴-۳ حالت نشسته
۲۱	۲-۴-۴ حالت درازکش
۲۱	۲-۵ مزایای توازن مطلوب
۲۲	۲-۶ چقدر پیلاتس تمرین کنیم؟
۲۲	۲-۷ چه بخوریم؟
۲۳	۲-۸ ایمنی
۲۴	خلاصه فصل دوم
۲۵	خودآزمایی چهارگزینه‌ای فصل دوم
۲۵	خودآزمایی تشریحی فصل دوم
۲۷	فصل سوم: نقش پیلاتس در سلامتی، آمادگی و بیماری
۲۷	هدف کلی
۲۷	هدف‌های یادگیری
۲۸	مقدمه
۲۸	۳-۱ پیشگیری
۲۸	۳-۲ چاقی
۲۹	۳-۳ اختلالات تغذیه‌ای
۲۹	۳-۴ ناهنجاری‌های وضعیتی
۳۰	۳-۵ سندروم خستگی مزمن
۳۱	۳-۶ ام‌اِس
۳۲	۳-۷ دیابت
۳۲	۳-۷-۱ تشخیص دیابت
۳۳	۳-۷-۲ چه کسانی به دیابت مبتلا می‌شوند؟
۳۳	۳-۷-۳ کنترل دیابت
۳۴	۳-۷-۴ ورزش و دیابت
۳۴	۳-۸ پوکی استخوان
۳۵	۳-۸-۱ علل پوکی استخوان
۳۵	۳-۸-۲ ورزش و پوکی استخوان
۳۵	۳-۹ بیماری‌های مفصلی
۳۶	۳-۹-۱ علائم و نشانه‌های بیماری‌های مفصلی
۳۷	۳-۹-۲ شایع‌ترین بیماری‌های مفصلی

پیشگفتار مؤلفان

در سال‌های اخیر تربیت بدنی و علوم ورزشی همانند سایر علوم دستخوش تغییرات بسیاری شده است. به‌ویژه در طب ورزشی پژوهش‌ها نشان داده‌اند که ورزش و فعالیت بدنی منظم در پیشگیری، کنترل و بهبود آسیب دیدگی‌ها مؤثر هستند. پیلاتس به‌وسیله ژوزف پیلاتس، متولد آلمان، انجام شده که معتقد بود سلامت جسمی و ذهنی ارتباط نزدیکی با هم دارند. ژوزف ژیمناست بود. او در زمانی که در انگلستان به سر می‌برد این برنامه ورزشی را برای سربازان و رقصنده‌های آسیب‌دیده طراحی کرد. ورزش پیلاتس، بدن را با تأکید خاص بر ثبات قدرت ناحیه مرکزی برای بهبود سلامت عمومی و تندرستی، تقویت می‌کند. پیلاتس یکی از سودمندترین ورزش‌هایی بوده که بیشتر با تکیه بر تمرین با وزن بدن در سراسر دنیا به‌طور وسیع مورد استفاده قرار گرفته است. تمرینات پیلاتس روی یک تشک و گاهی با استفاده از تجهیزات ویژه مانند کش، حلقه، توپ و... انجام می‌شود. به‌طور کلی پیلاتس یک ورزش و فعالیت بدنی مناسب برای افرادی است که امکان دسترسی به باشگاه‌های پیشرفته تناسب اندام را ندارند. پیشنهاد می‌شود که برای بهبود آسیب‌دیدگی‌ها، برنامه تمرینی خودتان را زیر نظر مربی پیلاتس یا فیزیوتراپ با توصیه و تجویز پزشکتان انجام بدهید. با انجام ورزش پیلاتس بدن فرد، جگونگی انجام حرکات روزانه را به‌طور درست می‌آموزد و به‌طور ناخودآگاه حرکات را درست اجرا می‌کند و بدن از صدمات بعدی محفوظ می‌ماند. همچنین پیلاتس حرکات ورزشی را به شکلی آموزش می‌دهد که مانع بروز صدمات ورزشی می‌گردد.