

اصول و فنون ورزش

پیلاتس

مؤلف و پژوهشگر :

الهام سادات سلجوقیان

سرشناسه	:	سلجوقیان، الهام السادات، ۱۳۵۴-
عنوان و نام پدیدآور	:	اصول و فنون ورزش پیلاتس/مؤلف و پژوهشگر الهام سادات سلجوقیان.
مشخصات نشر	:	اصفهان: چشم ساعی، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	:	۱۲۵ص: مصور(بخشی رنگی): ۱۴/۵*۲۱/۵ س.م.
شابک	:	۸-۶۴-۸۴۱۹-۶۰۰-۹۷۸: ۲۸۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	:	قیپا
یادداشت	:	کتابنامه
موضوع	:	پیلاتس (روش ورزشی)
موضوع	:	Pilates method
موضوع	:	آمادگی جسمانی
موضوع	:	Physical fitness
موضوع	:	تمرین های ورزشی
موضوع	:	Exercise
رده بندی کنگره	:	۱۳۹۵ الف س/۸ RAY۸۱
رده بندی دیویی	:	۶۰۰ ۱۱
شماره کتابشناسی ملی	:	۴۵۱ ۹۸

انتشارات چشم ساعی: اصفهان، بدان جمهوری، جنب بانک مسکن، کوچه بنفشه ۲، کوچه استقلال.

تلف: ۰۳۱۳۳۳۸۰۲۲۰۰۰۰



عنوان کتاب	:	اصول و فنون ورزش پیلاتس
مؤلف و پژوهشگر	:	الهام سادات سلجوقیان
ناشر	:	انتشارات چشم ساعی
طراح جلد	:	الهام سادات سلجوقیان
ناظر فنی چاپ و تولید	:	الهام سادات سلجوقیان
نوبت چاپ	:	چاپ اول - فروردین ۱۳۹۶
شمارگان	:	۱۰۰۰ نسخه
قیمت	:	۲۸۰۰۰۰ تومان
شابک	:	۸-۶۴-۸۴۱۹-۶۰۰-۹۷۸

فهرست عناوین

صفحه

عنوان

۲ مقدمه

۱ فصل اول

فصل اول

۱ پیدایش پيلاتس

۲ پيلاتس چیست؟

۵ تاریخچه پيلاتس

فصل دوم

۹ اصول پيلاتس

۱۰ اصول مهم در پيلاتس

۱۱ هشت اصل اساسی پيلاتس

۱۳ فواید تمرینات پيلاتس

۱۵ فواید ذکر شده برای انجام حرکات پيلاتس

۱۶ فواید پيلاتس

۱۹ فواید پيلاتس برای مردان

۲۰ اسرار ورزش پيلاتس

فصل سوم

- ۲۱ تجهیزات پیلاتس
- ۲۲ پیلاتس با وسایل اضافه
- ۲۳ قوانین و مقررات رشته ورزشی پیلاتس
- ۲۴ محل تمرین پیلاتس
- ۲۴ لباس پیلاتس
- ۲۵ زمان تمرینات پیلاتس
- ۲۵ روش تمرینی پیلاتس
- ۲۶ سطوح و طبقه بندی ورزشکاران در رشته پیلاتس
- ۲۷ مسابقات پیلاتس
- ۲۷ علت موفقیت و محبوبیت پیلاتس

فصل چهارم

- ۲۹ ورزش پیلاتس
- ۳۰ پیلاتس چگونه ورزشی است؟
- ۳۱ قوای بدنی در پیلاتس
- ۳۲ کنترولوژی در پیلاتس
- ۳۶ پیلاتس در هر مکان و زمان

تاثیر ورزش بر حافظه ۳۸

۱۰ دلیل خوب که از امروز پیلاتس را شروع کنید! ۳۹

فصل پنجم

پیلاتس و بیماری ها ۴۵

پیلاتس برای چه کسانی مفید است؟ ۴۶

ما را از پیلاتسکار!! ۴۷

ورزش پیلاتس برای ۹ ماه بارداری ۴۷

آیا پیلاتس ورزش مناسبی برای درمان کمردرد است؟ ۴۹

تاثیر پیلاتس بر روی م اس (MS) ۵۰

توصیه برای تمرینات مقاومتی پیلاتس ۵۷

توصیه ها برای تمرینات استقامتی پیلاتس ۵۸

توصیه برای تمرینات ترکیبی (مقاومتی - استقامتی) ۵۹

پیلاتس و رهایی از انقباضات شرطی شدگی ۶۲

تفاوت ها و شباهت های یوگا و پیلاتس ۶۳

پیلاتس برای چه افرادی توصیه نمی شود؟ ۶۴

فصل ششم

- ۶۵ تغذیه در پیلاتس
- ۶۶ تغذیه در ورزش پیلاتس
- ۶۹ قبل و بعد از پیلاتس چه بخورم؟
- ۷۰ چند پیشنهاد ساده برای پیش از پیلاتس
- ۷۱ خوراکی های بعد از پیلاتس
- ۷۱ چند پیشنهاد برای پس از پیلاتس

فصل هفتم

- ۷۳ تفاوت پیلاتس با سایر ورزشها
- ۷۴ چه تفاوتی بین پیلاتس، یوگا و ایروبیک وجود دارد؟
- ۷۴ فلسفه وجودی پیلاتس، یوگا، ایروبیک
- ۷۶ روش های بین پیلاتس، یوگا، ایروبیک
- ۷۷ الزامات فیزیکی
- ۷۸ هدف نهایی

فصل هشتم

- ۷۹ یک تمرین کوتاه

فصل نهم

سؤال های متداول ۹۳

فصل دهم

پیلاتس در ایران ۱۰۱

موانع تأیید شده انجمن پیلاتس ۱۰۳

فهرست منابع ۱۰۴

www.ketab.ir