

الیسا آنکارو

هر روز

۱۵ دقیقه

پیلاتس

ترجمه

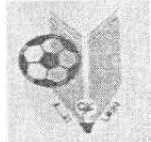
دکتر محسن قطبی

دکتری تربیت بدنی و علوم ورزشی

سید محمد جواد زمانی

کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی



- سرشناسه : آنکارو ، الیسا :
Ungaro , Alycea
عنوان و نام پدیدآور : هر روز ۱۵ دقیقه پيلاتس / الیسا آنکارو : ترجمه سید محمد جواد زمانی، محسن قطبی.
مشخصات نشر : مشهد: انتشارات قلم و ورزش، ۱۳۹۷
مشخصات ظاهری : ۱۱۰ ص.
شابک : ۸-۶-۹۶۲۳۰-۶۰۰-۹۷۸ : ۱۵۰۰۰ ریال
- وضعت فهرست نویسی : فیپا
یادداشت : عنوان اصلی: 15 minute everyday pilates
یادداشت : چاپ قبلی: نشر علوم ورزشی، ۱۳۹۳.
موضوع : پيلاتس (روش ورزشی)
موضوع : pilates method :
موضوع : بین‌های ورزشی
موضوع : Exercise :
موضوع : ورزش جسمانی
موضوع : Physical fitness :
شناسه افزوده : زمانی، محمد جواد، ۱۳۶۱-، مترجم
شناسه افزوده : قطبی، محسن، ۱۳۶۲-، مترجم
رده بندی کنگره : ۷۴۱۳۹۷ هـ / ۱۷۷ / ۸۱ / ۲۸۱ RA
رده بندی دیویی : ۶۱۳/۷۱:
شماره کتابشناسی ملی : ۵۳۲۰۲۹۹:
- 
- نام کتاب: هر روز ۱۵ دقیقه پيلاتس
مولفین: سید محمد جواد زمانی، محسن قطبی
ناشر: انتشارات قلم و ورزش
طراح جلد: ذاکر تولایی
صفحه آرایي: سید محمد جواد زمانی
قطع: وزیری
تاریخ چاپ: تابستان ۹۷
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
شابک: ۸-۶-۹۶۲۳۰-۶۰۰-۹۷۸
چاپ: تابان
قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۶	پیش گفتار مترجمان
۸	پیشگفتار نویسنده
۱۰	فصل اول - مقدمه
۱۱	چگونه از این کتاب استفاده کنیم؟
۱۲	برای شروع به چه چیزی نیاز دارید؟
۱۵	پیلاتس از درون
۱۷	مناهیم پیلاتس
۲۰	بیرون از باشگاه و بیرون از درون
۲۱	پیلاتس از بالا به پایین
۲۵	فصل دوم - روز به روز
۲۷	تمرینات روز به روز
۴۲	نکته‌های پیشنهاد شده روز به روز
۴۵	فصل سوم - از بالا به پایین
۴۷	تمرینات از بالا به پایین
۶۰	نکته‌های پیشنهاد شده از بالا به پایین
۶۳	فصل چهارم - از پایین به بالا
۶۵	تمرینات از پایین به بالا
۷۹	نکته‌های پیشنهاد شده از پایین به بالا
۸۱	فصل پنجم - بالا، بالا و دور
۸۳	تمرینات بالا، بالا و دور
۹۷	نکته‌های پیشنهاد شده بالا، بالا و دور
۱۰۱	فصل ششم - فراتر از تمرین
۱۰۳	برنامه تمرین
۱۰۵	پس از تمرین
۱۰۷	ابزارهای انگیزش

پیلاتس به مجموعه‌ای از تمرینات ورزشی تخصصی اطلاق می‌شود که بر بدن و ذهن فرد تأثیر گذاشته و ضمن بالا بردن قدرت و استقامت تمام اعضای بدن، عمقی‌ترین عضلات بدن را مورد هدف قرار می‌دهد.

تمرینات پیلاتس عبارت از تلاش برای تمرکز فکر و درایت فرد بر روی عضلات بدن و چگونگی و عملکرد آنهاست. به مرور زمان و با اجرای مکرر حرکات، ذهن انسان بدن را بهتر درک می‌کند و آن را توانمندتر و متعادل‌تر می‌سازد. همچنین حرکات پیلاتس عضلات و مفاصلی را مورد هدف قرار می‌دهد که در فعالیت‌های روزانه درگیر هستند، مانند: نشستن، راه رفتن، حمل کردن بار، خم و راست شدن. با تمرینات ورزشی پیلاتس طرز و شیوه انجام حرکات روزانه در بدن ثبت می‌شود. پیلاتس حرکات ورزشی را به شکلی آموزش می‌دهد که مانع بروز صدمات ورزشی گردد.

کنترل‌ولوژی به ایجاد هماهنگی کامل بین جسم، ذهن و روح انسان اطلاق شده‌است. علم کنترولوری، فردی را آموزش می‌دهد که با مغز و اراده خویش، اختیار کامل جسم را در دست بگیرد؛ بدین ترتیب که عضلات بدن فرد از اراده او فرمان ببرند.

افراد ابتدا از طریق کنترولولوژی به شمه بدنش، کنترل کامل جسم خود را در دست می‌گیرند و سپس از راه تکرار کامل حرکات آن، شیوه تدریجی ولی پیشرفت‌کننده به یک نوع هماهنگی طبیعی دست پیدا می‌کنند. کنترولوری باعث پرورش هماهنگ اجزای بدن می‌شود، حالت‌ها و حرکات نادرست بدن را اصلاح می‌کند، نیروی حیات را به بدن بازمی‌گرداند و توان ذهنی را افزایش می‌دهد.

با توجه به کمبود کتابهای ترجمه شده در این رشته جدید ورزشی و معرفی این ورزش به علاقمندان، مترجمین بر آن شدند تا این کتاب ارزشمند را ترجمه نمایند.

کتاب حاضر با هدف کمک به مربیان تمامی رشته‌های ورزشی و علاقه‌مندان به ورزش پیلاتس ترجمه شده است و منبع مناسبی برای شروع این رشته ورزشی می‌باشد.

این مجموعه دربرگیرنده چهار برنامه پيلاتس^۱ با هدف ايزاری برای آموزش، راهنمایی کردن، آگاه کردن و امیدواری برای الهام بخش بودن می باشد. برنامه ها بدن و ذهن شما را برای فعالیت کردن بر می انگیزند و شما را به درون یک دوره زندگی سرشار از خوبی و تندرستی روانه خواهند کرد.

پيلاتس تنها یک ورزش نیست. پيلاتس شما را به جایی که کاری انجام می دهید می برد. این یک اندیشه، باور، چشم انداز و یک شیوه زندگی است. با قرار گرفتن در این راه، پيلاتس نتایج را تضمین می کند.

هنگامی که من در ابتدا این برنامه را پذیرفتم، در احتمالات غوطه ور بودم. من در این بودم که اگر کجا باید شروع کنم؟ به طور غریبی پيلاتس چیزی به من داد که آن را عملی و اجرا کنم. تمرینات پيلاتس محدود هستند و شمار کمی از کلمات و تصاویر در این کتاب وجود دارد. بی جایی پيلاتس در این است که هرچه شما از نزدیک تر سیستم را بشناسید، آن پیچیده تر و سیراتی شود. اگر شما راه و روش را دریافت کنید، شما بدون خواهش کردن، قرض کردن یا پیرای کردن از دیگر ورزش ها و تکنیک ها، بهترین ورزش را در دست خواهید داشت. هرچه شما نیاز دارید دقیقاً اینجا است. پس از ۲۵ سال که من پيلاتس را فراگرفتم، شیوه های داستان گریه را با یک روش درخشان و بی پایان از تمرین ترکیب کردم. این برنامه شیفتگی و گرایش من برای پيلاتس را در یک راه تازه شعله ور کرد و تنگناهای تحمیل شده به من کاملاً آزاد شدند. در اینجا شرایطی وجود دارد تا یک زندگی بهتر را دور از زمین و بیرون از خانه به دست بیاورید.

اکنون شما چهار برنامه همزمان دارید که از طبیعت گرفته شده اند: طراحی، رقص، پيلاتس اصیل است. دستورات تمرینی از خود من است و باور دارم که این زوای کارساز و کارآمد خواهد بود که نشانه درستی تمرینات پيلاتس می باشد. برای کسانی که در پيلاتس دودلی دارند راهی برای خدمت کردن به عنوان یک خاستگاه قابل اعتماد برای ساختن یک فهرست ثابت از تمرینات وجود ندارد. در بهترین حالت ما در کنار هم قطعات تفسیری و درونی حافظه هستیم. من همچنین آرزو داشتم تا جو و کلارا اینجا بودند و با آوردنشان را

^۱ Pilates

با ما به اشتراک می‌گذاشتند. من باور دارم که آنها افتخار خواهند کرد از اینکه کارهایشان محفوظ مانده و پس از این همه سال رو به پیشرفت است.

www.ketab.ir