



راهنمای ورزشکاران برای مسابقات جهانی

کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران
کتابخانه ورزشکاران

راهنمای ورزشکاران برای مسابقات جهانی
راهنمای ورزشکاران برای مسابقات جهانی
راهنمای ورزشکاران برای مسابقات جهانی
راهنمای ورزشکاران برای مسابقات جهانی
راهنمای ورزشکاران برای مسابقات جهانی
راهنمای ورزشکاران برای مسابقات جهانی
راهنمای ورزشکاران برای مسابقات جهانی
راهنمای ورزشکاران برای مسابقات جهانی
راهنمای ورزشکاران برای مسابقات جهانی
راهنمای ورزشکاران برای مسابقات جهانی

ورزشی برای تمام فصول

صادق سلامی
دکتر علی پاکدل

عضو فدراسیون پرورش اندام روسیه سفید

صادق سلامی، دکتر علی پاکدل

| سرپرست واحد گرافیک/ المیرا میرموسوی
| مدیر هنری و طراح جلد/ محمودرضا لطیفی
| ویراستار ادبی/ دکتر منصور مامعلیپور
| صفحه‌آرا/ راضیه امیری
| آماده‌سازی و نظارت بر چاپ/ محمد حتمی رازلیقی
| فروش و پخش/ مهدی حتمی رازلیقی
| نوبت چاپ/ اول ۱۳۹۸
| شمارگان/ ۵۰۰ نسخه
قیمت: ۳۹۹۰۰۰ ریال

سرشناسه: سلامی، صادق، ۱۳۵۳ -
عنوان و نام پدیدآور: پیلاتس ورزشی برای تمام فصول / صادق سلامی، علی پاکدل.
مشخصات نشر: تهران: شرکت تضامنی انتشاراتی حتمی و شرکا، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری: ۸۲ ص.: مصور(رنگی)، جدول(رنگی).
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۵-۲۶۰-۹
وضعیت فهرست نویسی: فیا
موضوع: بدن‌سازی - تعلیم
موضوع: Bodybuilding - Training
موضوع: تمرین‌های ورزشی - برنامه‌ریزی
موضوع: Exercise - Planning
شناسه افزوده: پاکدل، علی، ۱۳۶۳-
رده بندی کنگره: ۱۳۹۸: ۸۰۶ الف ۵/ GV۵۴۴
رده بندی دیویی: ۶۴۶/۷۵
شماره کتابشناسی ملی: ۵۶۰۳۸۳۶



فروشگاه مرکزی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان منیری جاوید (اردیبهشت)، نبش شهرزاد، پلاک ۱
مرکز پخش: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، جنب بانک صادرات، ساختمان
۲۳۶۰، طبقه پنجم، واحد ۲۳

۶۶۴۰۳۱۷۰ | ۶۶۴۰۳۱۶۲

www.Hatmi.ir @hatmipublication

توجه:

به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق
این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را
ندارد و متخلفین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

در این کتاب که به قلم صادق سلامی و به قلم علی پاکدل به نگارش در آمده و در ایران به همت علی پاکدل به مرحله‌ی نشر رسیده است سعی بر این کرده‌ایم تا راهکارهای علمی و صد البته عملی برای رسیدن به فیتنس با استفاده از ابتدایی‌ترین و ساده‌ترین امکانات که گاهی بدون نیاز به باشگاه و حتی در منزل نیز به کامل‌ترین شکل ممکن، قابل تحقق خواهد بود تشریح و تقدیم حضور خوانندگان و مشتاقان این عرصه از ورزش‌های نوین گردد تا از یک سوءعدم دسترسی شما به مربی کارآزموده و دلسوز که همواره از آن شکایت داشتید خللی در پیاده سازی راهکارها و برنامه‌های ارائه شده در کتاب‌ها ایجاد نکند و از سوی دیگر حتی بانوانی که دسترسی به باشگاه ندارند نیز از لذت تمرین باز نمانند!

در ادامه به تشریح فلسفه و اساس کار ورزش محبوب پیلاتس و همچنین بیان آثار مثبت و فواید و ایضا ایرادات وارد بر این رشته پرداخته و اصلی‌ترین و پرکاربردترین حرکات تمرینی این رشته را تشریح نموده و سپس برنامه‌ی تمرینی عملی برای پیلاتس را خدمت خوانندگان آورده‌ایم تا خوانندگان خود به تنهایی و حتی در منزل و مسافرت و محل کار نیز بتوانند در این رشته فعالیت کرده و از فواید آن بهره‌مند گردند.

خوانندگان و مخاطبین عزیز برای بیان نظرات، دیدگاه‌ها، انتقادات و پیشنهادهای سازنده‌ی خود می‌توانند از طریق سایت‌های sadeghsalamy.com و alipakdel.com یا از طریق تلگرام با آی دی‌های [@sadeghsalamy](https://t.me/sadeghsalamy) و [@alipakdel2000](https://t.me/alipakdel2000) با ما در تماس مستقیم باشند.

صادق سلامی

علی پاکدل

فصل ۱ سلولیت

- انواع سلولیت
- پیشگیری و درمان سلولیت
- متدولوژی درمان سلولیت
- کرم‌های موضعی گیاهی
- لیپوساکشن، ویتامین A و ویتامین C
- معاینات دوره‌ای و آزمایشات تشخیص طبی
- سلولیت، درمان‌های پزشکی

فصل ۲ فیتنس در خانه

- لیفت باسن
- گلف با دمبل
- لانگز با دمبل
- ددلیفت تک پا
- پوش پرس دمبل
- اسکوات دمبل تکی
- زیر بغل دمبل تک خم
- لانگز از بغل با دمبل
- ددلیفت با دمبل
- برنامه تمرینی

فصل ۳ تقویت موضعی میان عضلات سرینی

- حرکت تمرینی: قوزک روی زانو
- حرکت تمرینی: کیک بک باسن
- حرکت تمرینی: پل باسن
- حرکت تمرینی: پل باسن تکی
- حرکت تمرینی: پل لگن بر روی سوئیس بال
- حرکت تمرینی: چرخش پا
- حرکت تمرینی: پل کمر تکی
- حرکت تمرینی: فیله کمر بر روی سوئیس بال
- حرکت تمرینی: کیک بک باسن با کابل
- حرکت تمرینی: قیچی معکوس
- حرکت تمرینی: پل کمر با هالتر

حرکت تمرینی: پل لگن با هالتر بر روی خرک
حرکت تمرینی: اسکوات زانو

فصل ۴ پیلاتس

۴۷

۴۷

۴۸

۴۸

۵۰

۵۰

۵۲

۵۲

۵۳

۵۴

۵۵

۵۶

۵۷

۵۸

۵۹

۵۹

۶۰

۶۱

۶۲

۶۳

۶۵

۶۸

۶۹

۷۰

۷۱

۷۳

اساس پیلاتس

فواید و تاثیرات پیلاتس

رفع ناهنجاری های آناتومیکی

پیلاتس و چربی سوزی

تنفس

فصل ۵ حرکات تمرینی پیلاتس

حرکت تمرینی: Swinging

حرکت تمرینی: Chest Stretch

حرکت تمرینی: Hundred

حرکت تمرینی: Roll Up

حرکت تمرینی: One-Leg Circle

حرکت تمرینی: One-Leg Stretch

حرکت تمرینی: Spine Stretch

حرکت تمرینی: Neck Pull

حرکت تمرینی: Saw

حرکت تمرینی: Rocker

حرکت تمرینی: Shoulder Bridge

حرکت تمرینی: Sidekick

حرکت تمرینی: Double-Leg Stretch

حرکت تمرینی: Ballerina Arms

حرکت تمرینی: Criss Cross

حرکت تمرینی: Waist Whittler

حرکت تمرینی: Cancan

حرکت تمرینی: Mermaid Side Bend

فصل ۶ برنامه تمرینی پیلاتس

فصل ۷ فواید پیلاتس

تقویت ستون فقرات

kyphosis

Scoliosis

lordosis

تمدید اعصاب و آرامش روان

تناسب و تعادل

مهار استرس

افزایش قدرت

افزایش اکسیژن گیری ریه و بهبود گردش خون

تقویت ارتباط ذهنی - جسمی

تقویت سلامت عمومی

کمک به کاهش وزن

بهترین شیوهی تمرین در دوران بارداری

قابل اجرا در هر مکان و هر زمان

افزایش سطح انرژی

عدم آلوده بودن پیلاتس به دارو و مکمل

ورزشی برای بانوان و آقایان

۷۸
۷۸
۷۸
۷۸
۷۹
۷۹
۷۹
۷۹
۷۹
۸۰
۸۱

تجربه

افزایش انرژی و تقویت سیستم ایمنی بدن

افزایش تمرکز و کاهش استرس

افزایش توانایی بدن در تحمل فشار

افزایش توانایی بدن در تحمل فشار

افزایش توانایی بدن در تحمل فشار

افزایش توانایی بدن در تحمل فشار

افزایش توانایی بدن در تحمل فشار

افزایش توانایی بدن در تحمل فشار

افزایش توانایی بدن در تحمل فشار

افزایش توانایی بدن در تحمل فشار

افزایش توانایی بدن در تحمل فشار

افزایش توانایی بدن در تحمل فشار

افزایش توانایی بدن در تحمل فشار

افزایش توانایی بدن در تحمل فشار

افزایش توانایی بدن در تحمل فشار

افزایش توانایی بدن در تحمل فشار

افزایش توانایی بدن در تحمل فشار

افزایش توانایی بدن در تحمل فشار

افزایش توانایی بدن در تحمل فشار

افزایش توانایی بدن در تحمل فشار

افزایش توانایی بدن در تحمل فشار

افزایش توانایی بدن در تحمل فشار

افزایش توانایی بدن در تحمل فشار

افزایش توانایی بدن در تحمل فشار

افزایش توانایی بدن در تحمل فشار

افزایش توانایی بدن در تحمل فشار

افزایش توانایی بدن در تحمل فشار

افزایش توانایی بدن در تحمل فشار

افزایش توانایی بدن در تحمل فشار

افزایش توانایی بدن در تحمل فشار

افزایش توانایی بدن در تحمل فشار

افزایش توانایی بدن در تحمل فشار

افزایش توانایی بدن در تحمل فشار

افزایش توانایی بدن در تحمل فشار