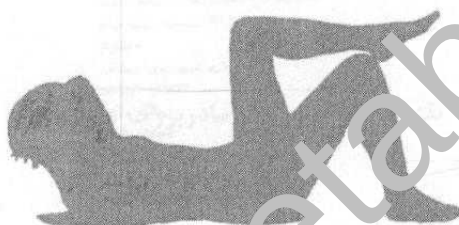


رازهای پیلاتس



سالی سرل و کتی میر

ترجمه: حامد رنگین کمان، یاسمن آیین کمان



سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

سرنشانه	: موسس، کتی
عنوان و نام پدیدآور	: رازهای پیلاتس/ سالی سرل، کتی میوس؛ ترجمه حامد رنگین کمان، یاسمن رنگین کمان
مشخصات نشر	: تهران: دانش آفرین: رشد اندیشه، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۲۳۸ ص.: مصور: ۱۴/۵×۲۱/۵سم.
شابک	: 978-964-7035-84-2
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: Secrets of Pilates, 2001.
داشت	: چاپ قبلی: نرسی، ۱۳۸۹.
یادداشت	: واژه نامه.
موضوع	: پیلاتس (روش ورزشی)
موضوع	: Pilates method
شماره افزوده	: سرل، سالی
شماره افزوده	: Searle, Sally
شناسه	: رنگین کمان، حامد، ۱۳۶۳ - مترجم
شناسه افزوده	: رنگین کمان، یاسمن، ۱۳۷۱ - مترجم
رده بندی کنگره	: ۱۳۵۶ الف/م/۹/۱ RAV81
رده بندی دیویی	: ۶۰۹۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۰۵۵۸

۰۲۱ - ۶۶۹۱۳۱۲۰

۰۲۱ - ۶۶۹۱۳۱۲۱

انتشارات
دانش آفرین



شناسنامه‌ی کتاب

- ◆ عنوان: رازهای پیلاتس
- ◆ نویسندگان: سالی سرل، کتی میوس
- ◆ ترجمه: حامد رنگین کمان و یاسمن رنگین کمان
- ◆ ناشر: دانش آفرین
- ◆ ناشر همکار: رشد اندیشه
- ◆ ویراستاری و صفحه آرایی: حامد رنگین کمان
- ◆ طراحی جلد: محسن محمد میرزایی
- ◆ نوبت چاپ: اول
- ◆ نوبت ویرایش: اول
- ◆ تاریخ چاپ: ۱۳۹۷
- ◆ شمارگان: ۱۰۰۰ جلد
- ◆ قیمت: ۲۷۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۰۳۵-۸۴-۲ ISBN: 978-964-7035-84-2

فهرست مطالب

۱۵.....	چگونگی استفاده از این کتاب
۱۷.....	مقدمه
۱۹.....	سیستم تمرینی پیلاتس
۲۰.....	ژوزف پیلاتس و شیوهی تمرینی‌اش
۲۲.....	هیکل پیلاتسی
۲۳.....	اصول سیستم پیلاتس
۲۵.....	استفاده از اار و ن در عمل
۲۷.....	استخوان‌های اصلی بدن
۳۰.....	ماه‌چ‌های اصلی
۳۲.....	کمر بند قدرت
۳۴.....	مرکز نیرومند در عمل
۳۶.....	پیلاتس برای چه کسانی سودمند است؟
۳۸.....	پیلاتس برای همه
۴۰.....	پیلاتس و درمان‌های دیگر
۴۳.....	آماده‌شدن برای تمرین‌های پیلاتس
۴۴.....	پیش از اینکه آغاز کنید
۴۶.....	ویژگی‌های بدنی
۴۷.....	قسمت‌هایی از بدن که باید ارزیابی شوند
۵۰.....	آیا وضعیت بدن شما این چنین است؟
۵۲.....	لباس، تجهیزات و مکان
۵۵.....	بازآموزی بدن و ذهن

- ۵۶.....تراز بودن
- ۵۸.....وضعیت خنثی
- ۶۰.....کفالگن
- ۶۲.....به کارگیری ماهیچه های کفالگن
- ۶۴.....استفاده از ذهن
- ۶۶.....تحسین
- ۶۸.....تنفس
- ۷۰.....تمرین های تنفسی
- ۷۲.....استراحت و (شش کردن بدن)
- ۷۴.....برنامه ی برپا بی شهادی
- ۷۶.....برنامه ی شخصی ما
- ۷۹.....تمرین های پایه ای
- ۸۰.....حرکت دادن گردن
- ۸۲.....چرخش سر و گردن
- ۸۴.....آزاد کردن شانه از فشار
- ۸۶.....حرکت دادن شانه
- ۸۸.....به کارگیری جداگانه ماهیچه های درونی ران
- ۹۰.....اعمال فشار بر ناحیه درونی ران
- ۹۲.....حرکت دادن کمر
- ۹۴.....بلند کردن ستون مهره ها از زمین
- ۹۶.....چرخاندن ستون مهره ها به اطراف
- ۹۸.....چرخاندن مفصل ران
- ۱۰۰.....حرکت جداگانه ی پاها

- ۱۰۲..... خواباندن و بلند کردن زانو ها
- ۱۰۴..... حرکت آزادانه ی لگن
- ۱۰۶..... تمرین های کششی ماهیچه های همسترینگ
- ۱۰۸..... تقویت ماهیچه های شکمی
- ۱۱۰..... تمرین های خم کردن ماهیچه های شکمی
- ۱۱۲..... تمرین در وضعیت خوابیده روی شکم
- ۱۱۴..... تمرین کشش پشت
- ۱۱۶..... بلند کردن در وضعیت پایدار
- ۱۱۸..... کشش پا در وضعیت خوابیده روی شکم
- ۱۲۰..... نیرومند ساختن عضله ی رونی ران
- ۱۲۲..... تمرین فشار بر ناحیه ی درونی ران در وضعیت خوابیده روی شکم
- ۱۲۴..... آزاد کردن فشار ناحیه ی جلویی ران
- ۱۲۶..... حرکت های کششی ماهیچه های چهار سر ران
- ۱۲۸..... بلندتر کردن ستون مهره ها
- ۱۳۰..... وضعیت استراحت
- ۱۳۲..... وضعیت ایستادن اصلی
- ۱۳۴..... ایستادن پویا
- ۱۳۶..... آگاهی از ستون مهره ها
- ۱۳۸..... تمرین ابتدایی خم شدن به جلو
- ۱۴۰..... مقدمات کار
- ۱۴۲..... تمرین ها ناحیه مج پا به پایین
- ۱۴۴..... ایجاد تعادل میان پاها
- ۱۴۶..... تمرین یدال زدن
- ۱۴۸..... خودسنجی

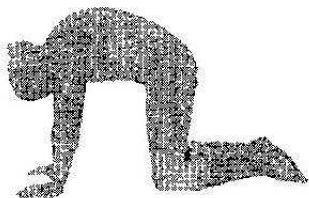
۱۵۱.....	تمرین های پیشرفته
۱۵۲.....	تمرین تنفس پیشرفته
۱۵۴.....	تمرین تنفس در وضعیت چهار دست و پا
۱۵۶.....	کنترل بهتر ستون مهره ها
۱۵۸.....	تمرین های پیشرفته بلند کردن ستون مهره ها از زمین
۱۶۰.....	پایداری لگن
۱۶۲.....	تمرین بلند کردن و چرخاندن زانو
۱۶۴.....	بستن راحت
۱۶۶.....	حرکت های دشی همسترینگ در وضعیت نشسته
۱۶۸.....	چرخش مایل
۱۷۰.....	بلند کردن ران ها و چرخش آن ها به بیرون
۱۷۲.....	تقویت بیشتر ماسیچه های شکمی
۱۷۴.....	تمرین های پیشرفته ی خم کردن شکم
۱۷۶.....	درک ماهیت تمرین یک صد
۱۷۸.....	تمرین یک صد در عمل
۱۸۰.....	استفاده از ماهیچه های مورب
۱۸۲.....	تمرین بلند کردن شانه از زمین به طور مایل
۱۸۴.....	آماده شدن برای تمرین کشش مایل
۱۸۶.....	انواع مختلف تمرین کشش مایل
۱۸۸.....	تمرین نیزه
۱۹۰.....	تمرین نیزه در عمل
۱۹۲.....	استفاده از بازوها در وضعیت ایستاده
۱۹۴.....	بلندتر کردن و چرخاندن بازوها
۱۹۶.....	تعادل و قدرت

۱۹۸.....	تمرین فنر.....
۲۰۰.....	نشستن بدون اعمال فشار بر بدن.....
۲۰۲.....	تمرین‌های کشش به اطراف در وضعیت نشسته.....
۲۰۴.....	استفاده از ماهیچه‌های نواحی کناری پاها.....
۲۰۶.....	بلند کردن پا از کنار.....
۲۰۸.....	برطریق کردن فشار در ناحیه‌ی سینه.....
۲۱۰.....	کشش سینه.....
۲۱۲.....	بخش پستانی همه در تمرینی.....
۲۱۴.....	کشش کامل بدن.....
۲۱۶.....	تمرین با وزنه.....
۲۱۸.....	افزودن وزنه به تمرین.....
۲۲۰.....	دستیابی به هماهنگی.....
۲۲۲.....	پیلاتس: نوعی حرکت موزون.....
۲۲۵.....	واژه‌نامه.....

مقدمه

هماهنگی ذهن و بدن

سیستم تمرینی پیلاتس موجب یکپارچگی
بی‌مانند ذهن و بدن می‌شود.



اگر در جستجوی راه‌کردی متعادل برای نیرومند کردن، تصحیح انحرافات، بهبود وضویت و هماهنگی بدنتان هستید، سیستم تمرینی پیلاتس به‌خوبی ممکن است نیازهای شما را برآورده کند.

ذهن و بدن

برنامه‌های تناسب اندام امروزی به‌طور روزافزونی ارتباط نزدیک میان ذهن و بدن را تأیید و بر آن تأکید می‌کنند. تمرین‌های فیزیکی افزون‌بر سلامتی و تناسب اندام به سلامت روان‌شناختی و هیجانی نیز کمک می‌کنند. برعکس، فنون آرامش ذهنی و مبتنی بر تعمق کارآمد نیز پی‌آمدهای آسیب‌زای فیزیکی فشار روانی و افسردگی را برطرف می‌کنند. سیستم تمرینی ژوزف پیلاتس ارتباط میان ذهن و بدن را تأیید و بر هدایت اساسی آن عمل می‌کند. هدف سیستم تمرینی پیلاتس استفاده از تمرکز ذهنی برای دستیابی به درک ژرف‌تری از بدنتان و بهره‌جستن از آن برای تندرستی و سلامت کلی بدن است. این تمرین‌ها بر گسترش آگاهی ذهنی‌تان از چگونگی حرکت قسمت‌های مختلف بدنتان تأکید دارند؛ یعنی همان بینشی که بسیاری از ما با آن بیگانه شده‌ایم. شاید بهترین شیوه‌ی توصیف موضوع مذکور به این شکل باشد: احیای رابطه‌ی ذهن با بدن تا اینکه استفاده از ذهن برای کنترل کردن بدن.

یکی از تفاوت‌های میان رویکرد پيلاتس و سیستم‌های تمرینی دیگر دقیق بودن حرکت‌های تشکیل‌دهنده این تمرین‌هاست. افرادی که به تازگی با پيلاتس آشنا شده‌اند اغلب شگفت‌زده می‌شوند وقتی می‌بینند چگونه این حرکت‌های ظریف فایده‌های بسیاری را به همراه می‌آورند. همان‌طور که شناخت بیشتری از این تمرین‌ها پیدا می‌کنید، کارایی بالای تمرین‌ها به دلیل متمرکز بودن بسیار حرکت‌ها برای تان آشکار خواهد شد.

برنامه‌ی شخصی

دریغ گرفتن برنامه‌ی تمرینی پيلاتس ممکن است نخستین گام در دستیابی به بسیاری تازه و شاید حتی رویکردی نو به زندگی باشد. پيلاتس ادعا می‌کند که همه‌ی افراد توانایی‌ها و استعداد‌های ویژه‌ی خودشان را دارند و از شما می‌خواهد با سرعت پیشرفت خودتان جلو بروید. اعتماد به نفس روبه‌رشد شما هنگام انجام دادن هر یک از تمرین‌ها نشان‌دهنده‌ی میزان پیشرفت شما خواهد بود. در راه جدول زمانی قراردادی یا معیار بیرونی دیگر. هدف این کتاب ارائه‌ی مسدادهای برنامه‌ی سیستم تمرینی پيلاتس برای افراد تازه‌کار است.

تمرین همراه مربی

شما به تنهایی با انجام این تمرین‌ها می‌توانید فایده‌های بسیاری را به دست آورید، ولی برای پیشرفت نیازمند راهنمایی انفرادی یک مربی پيلاتس با صلاحیت هستید. امید است این کتاب الهام‌بخش شما برای شرکت در کلاس آموزشی پيلاتس و همچنین انجام تمرین‌های پيلاتس به عنوان بخشی ثابت از زندگی تان باشد.