

انجام تمرینات یوگا به وسیله توپ بزرگ جیمبال

نرسی نایت

مترجمان: رقیه یوسفی دارستانی ، سمیه عاشری
ویراستار: رقیه یوسفی دارستانی

انجام تمرینات پیلاتس به وسیله توپ بزرگ (جیمبال)

تألیف: لوسی نایت

ترجمه: رقیه یوسفی دارستانی، سمیه عاشری

ویراستار: رقیه یوسفی

• سرپرست واحد گرافیک: المیرا میرموسوی

• مدیر هنری و طراح جلد: محمود رضا لطیفی

• آماده‌سازی و طبعات بر چاپ و توزیع: محمد حتمی رازلیقی

• نوبت چاپ: اول ۱۳۹۶

• شمارگان ۱۰۰۰ نسخه

• قیمت تک رنگ: ۱۰۰۰۰ ریال • قیمت رنگی: ۱۷۵۰۰۰ ریال

از مجموعه
رشته‌های ورزشی



سرشناسه: نایت، لوسی Lucy Night / نویسنده لوسی نایت؛ مترجمان رقیه یوسفی دارستانی، سمیه عاشری و نام پدیدآور: انجام تمرینات پیلاتس به وسیله توپ بزرگ (جیمبال) / مترجمان رقیه یوسفی دارستانی، سمیه عاشری و ویراستار رقیه یوسفی.

مشخصات نشر: تهران: شرکت تضامنی انتشارات حتمی و شر ۱۳۹۵.

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

مشخصات ظاهری: ۶۴ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۵-۱۳۷-۴

یادداشت: عنوان اصلی: Pilates gymbal workout.

موضوع: پیلاتس (روش ورزشی)

موضوع: Pilates method

شناسه افزوده: یوسفی دارستانی، رقیه، ۱۳۴۵ - مترجم، ویراستار

شناسه افزوده: عاشری، سمیه، ۱۳۶۳ - مترجم

رده بندی دیویی: ۶۱۳/۷۱

رده بندی کنگره: ۱۳۹۵ الف۸/ن۱ RAY۸۱

شماره کتابشناسی ملی: ۴۵۳۱۰۶۰

توجه: به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان، مسئولیت حقوقی و 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.

دوست عزیز جهت آگاهی از آخرین اخبار و اطلاعات کتاب‌های منتشر شده لطفا پایه و گرایش تحصیلی خود را به شماره ۳۰۰۰۲۵۷۶ sms نمایید.



فروش و پخش: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، جنب بانک صادرات، ساختمان ۱۳۶، طبقه اول

Hatmi.ir ۶۶۴۰۳۱۷۰ - ۶۶۴۰۳۱۶۲

مقدمه

اصول پیلاتس

فواید ورزش پیلاتس

نکات ایمنی

نحوه درست قرار گرفتن (وضعیت صحیح) و تنظیم تنفس

تمرین تنفس

کنترل ستون فقرات و قابلیت حرکت

تقویت عضلات شکمی

تطویل (کشیدگی)

ادغام کل بدن

کنش

لغت نامه

نتیجه

درباره نویسنده

۵

۷

۱۰

۱۰

۱۲

۱۴

۲۲

۳۴

۴۲

۴۶

۵۶

۶۲

۶۳

۶۴

این کتابچه جهت مرحله به مرحله قرار دادن شما بر روی توپ بزرگ طراحی شده است. در حالی که نقاط مهم و کلیدی بدن را به کار می‌گیرد مجموعه‌ای از حرکات متنوع ارائه داده و دیدنو مربوط به توپ بزرگ را تکمیل می‌کند. همچنین این کتابچه نگاهی گذرا به تاریخچه ورزش پيلاتس و توپ بزرگ (جیمبال) خواهد انداخت و شما به دلایل مفید بودن این تکنیک‌ها (تمرینات) بر سلامتی روحی و ذهنی‌تان پی خواهید برد. آقای پيلاتس در اوایل دهه نود میلادی متولد شد. ژوزف پيلاتس آلمانی اعتقاد بر این داشت که امکان بهبود وضعیت، قدرت، انعطاف و سلامت جسم به وسیله هماهنگی جسم و ذهن در مقیاس قابل توجهی وجود دارد که در عین حال این امر رجه، افزایش خودآگاهی جامع انسان بر قدرت عملکرد خود می‌گردد.

(ورزش) پيلاتس در امر توان بخشی ریشه عمیقی دارد. پيلاتس در طول جنگ جهانی اول برای کمک به سربازان، مصدوم و همچنین در انجمن‌های رقص آمریکا به کار گرفته شد. در مدت کوتاهی و به سرعت سبک به این ورزش تغییر یافت. پی بردن به اثرات پيلاتس در شکل دهی بدن همراه با توصیه‌ها و تئجید ابداع معروف زیادی، باعث شد تا این ورزش به سرعت و به خصوص در باشگاه‌های ورزش جای برای خود باز کند. به طوری که اینک در حال تبدیل شدن به یک برند مهم می‌باشد.

حرکات پيلاتس مجموعه‌ای از حرکات کنترل شده همراه با تمرکز بر تعادل، تراز بدنی و استحکام آن می‌باشد. بایستی توجه داشت که پيلاتس تنها یک سری تمرینات ورزشی نیست زیرا دارای اصولی است که به معنای واقعی و در مفهوم کامل آن نحوه تفکر و احساسات را تغییر خواهد داد.

تاریخچه توپ بزرگ (جیمبال) نیز به کاربرد آن در حوزه توان بخشی بر می‌گردد. در دهه نود میلادی، توپ توسط متخصصین فیزیوتراپ سوئدی جهت تقویت رشت تعادل کودکانی که معلولیت داشتند و تداوم بخشیدن به واکنش‌های آنها مورد استفاده قرار گرفت. در سال‌های هفتاد و هشتاد میلادی، در آمریکا برای درمان مصدومیت‌های ستون فقرات و سایر موارد ارتوپدی و عصبی مورد استفاده قرار گرفت. کلید استفاده از توپ بزرگ تعادل است. برای قرار گرفتن در حالت تعادل بدنی، عضلاتی که تعادل مرکزی (مرکز تعادل) را کنترل کرده و موجب می‌گردند، تحت فشار قرار گرفته و همین علت باعث افزایش آگاهی به تعادل و حرکت خواهد شد. در سال‌های اخیر توپ بزرگ به شیوه‌های خلاقانه‌ای که توسط متخصصین بدنسازی (Fitness) ابداع شده بود به عنوان یک وسیله تمرینی موثر و هدفمند توانست برای خود جایی باز کند.