

پیلاتس ورزشی برای همه

مؤلف:

صنعت آشنا هر

داور و مربی رسمی انجمن پیلاتس

انتشارات نورگیتی

پاییز ۱۳۹۹

سرشناسه	: آشناگهر، صنعت، ۱۳۴۳-
عنوان و نام پدیدآور	: پيلاتس ورزشی برای همه / صنعت آشناگهر.
مشخصات نشر	: تهران: نور گیتی، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۸۰ ص.: مصور.
شابک	: 978-600-284-077-6
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۸۰.
موضوع	: پيلاتس (روش ورزشی)
موضوع	: Pilates method
موضوع	: تمرین‌های ورزشی
موضوع	: Exercise
رده‌بندی کنگره	: ۷۸۱RA
رده‌بندی یوبی	: ۶۱۳/۷۱
سما: کتابشناسی ملی	: ۷۲۹۶۵۶۶

پيلاتس ورزشی برای همه

مؤلف: صنعت آشناگهر

گرافیکست: احسان مقصودلو راد

ناشر: انتشارات نورگیتی ۳۳۵۵۹۶۶۴

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۹

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

چاپ: چاپخانه آبنوس

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۸۴-۰۷۷-۶

قیمت: ۳۵/۰۰۰ تومان

هر گونه کپی برداری منوط به اجازه کتبی مؤلف می‌باشد.

فهرست مطالب:

۷	سخنی کوتاه با دانشجویان محترم
۸	معجزه قرن بیستم پیلاتس
۹	پیلاتس ورزشی برای همه
۱۰	پیلاتس از کی شروع شد؟
۱۱	پیلاتس آگاهی از سلامت بدن و ایمنی
۱۲	"پیلاتس ورزش انسان متفکر"
۱۳	ورزش پیلاتس چه فوایدی دارد؟
۱۴	اصول مهم و اساسی پیلاتس
۱۷	آیا پیلاتس برای افراد مبتلا به انواع بیماری‌ها مناسب است؟
۱۹	انجام صحیح حرکات
۲۰	حرکت سینی با دست
۲۲	بلند شدن با پشت گرد (رول آپ) The Roll up
۲۴	حرکت صد The Hundred
۲۶	حرکت اره The Saw
۲۸	پل سرشانه The shoulder bridge
۳۰	پل پهلو The side Bend
۳۲	خط کش از جلو The leg-pul Front

۳۴		The leg-pull	خط کش از پشت
۳۶		The Teaser	حرکت تیزر
۳۸		The Rolling back	حرکت پشتک
۴۰		The Roking	حرکت گهواره
۴۲		The Boomrang	حرکت بومرنگ
۴۴		The cork-screw	چوب پنبه بازکن
۴۶		The one leg stretch	کشش تک پا یا خم
۴۸		The double leg stretch	کشش دو پا
۵۰		The spine stretch	کشش ستون مهره‌ها
۵۲		The swimming	حرکت شنا کردن
۵۴		The Jack-knife	حرکت شیرجه وارونه
۵۶		The control balance	حرکت حفظ تعادل
۵۸			تعادل یک پا ایستاده از روبه‌رو
۶۰			دایره زدن با یک پا در دو جهت مخالف
۶۲			حرکت پیچ ستون مهره‌ها
۶۴			حرکت چرخش باسن با کشش عضلات هر دو دست
۶۶			حرکت برگشت به پشت با پای باز (در جهت‌های مخالف)
۶۸			فشار لوزی
۷۰		T Position	تعادل تی
۷۲		Rocker with open legs	حرکت گهواره با پای باز
۷۴		The push up	حرکت شنای قدرتی یا شنای کامل
۷۶		The Bicycle	حرکت پادوچرخه
۷۸		The Neck pull	حرکت کشش گردن
۸۰			منابع و مآخذ:

سخنی کوتاه با خوانندگان محترم:

این کتاب از دست نوشته ها و تصاویر شخصی و تصاویر کامپیوتری ژوزف پيلاتس است، حرکاتی که ارائه شده، حرکت پایه و اصلی تمرینات علم کنتروالوژی (تعادل بین جسم و ذهن و روح یا همان ورزش انسان متفکر) می باشد. هنگام مطالعه و انجام تمرینات دقت کنید که حرکات برای اولین بار بایستی با دقت و ملاحظه انجام شود. انجام حرکات تا آستانه درد می باشد و شما را مجبور می کند که با تمرین مداوم می توانید به انجام کامل این حرکات دست یابید. براساس تحقیقاتی که در کشور چین انجام گرفت پيلاتس تغییراتی قابل توجهی در ذهن افرادی که ۱۰ هفته مداوم انجام داده بودند مشاهده شد، تغییراتی چون افزایش قدرت آلفای ذهنی که مربوط به فعالیت شبکه های عصبی، اجرای حافظه، و دیگر عملکردهای شناختی می باشد.

پیشنهاد ما به شما درخصوص انجام تمرینات در مراحل اولیه انجام تمرینات ابتدایی پيلاتس زیر نظر مربی پيلاتس و در مراحل بعد انتخاب حرکات مناسب تر می باشد.

ضعت آشنا گهر

داور و مربی درجه دو رسمی پيلاتس