





بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

IN THE NAME OF ALLAH

صاحب امتیاز: ایمان متقیان نژاد
تامین محتوا و گرافیک: معصومه مرادی
نشانی: میدان هروی خ وفامنش کوچه مفتوحی غربی کوچه مومنی پلاک ۶۰ ساختمان ورزش طبقه ۴
تلفن تماس: ۰۹۱۲۳۷۸۵۹۳۰

پلاتس

در این شماره می‌خوانیم:

- تاریچه پلاتس ۵
- صحبت های مسئولین ۹
- روز جهانی پلاتس ۱۳
- بین الملل ۱۹
- سمپوزیوم پلاتس ۲۵
- مسابقات ۳۳
- آموزش ۴۱
- انتصابات ۴۷
- ابزار و تجهیزات ۵۱
- گالری تصاویر ۵۹

ورزش قوی ایران قوی





تاریخچه پیلاتس

تاریخچه پیلاتس ایران

ورزش پیلاتس یک از ورزشهای محبوب در ایران و جهان میباشد. پیلاتس از سال ۱۳۸۵ برای اولین بار به جامعه ورزشی ایران معرفی گردید به دلیل مناسب نبودن زیرساخت های آموزشی تا سال ۱۳۹۲ با توقف روبرو بود. در سال ۱۳۹۲ به تصمیم و تدبیر ریاست محترم فدراسیون ورزشهای همگانی جناب آقای دکتر مجد آرا و به جهت اهمیت توسعه هر چه بیشتر این ورزش در حوزه ورزشهای همگانی یکی از مدیران با سابقه جامعه ورزش آقای ایمان متقیان نژاد به عنوان ریاست جدید انجمن معرفی گردید. آقای ایمان متقیان نژاد در اولین گام، کار گروه تخصصی متشکل از مربیان و مدرسان با سابقه را مأمور بررسی و پایش نقاط ضعف و اهداف و مأموریت های جا مانده در مسیر توسعه سازمان یافته و کشوری این ورزش نمود. پس از آن و با شناخت کامل موانع و فضاهاى نادیده گذشته حوزه پیلاتس، اهداف و مأموریت های کلان انجمن پیلاتس بر پایه تفکر جمعی و چشم اندازی بلند مدت تدوین و ترسیم گردید. طی سالهای ۱۳۹۲ الی ۱۳۹۷ پیلاتس ایران به سطح استاندارد جهانی رسیده بصورتی که به عنوان یکی از بازوهای تخصصی و توانمند پیلاتس آسیا مطرح و یکی از کرسی های مدیریت این سازمان- رییس غرب آسیا- را به خود اختصاص داده است. پس از فعالیت های ایشان و آشنایی هر چه بیشتر دکتر جانگ رییس پیلاتس آسیا، کرسی بعدی نیز به ایشان پیشنهاد داده شد. کنفدراسیون جهانی پیلاتس به مدیریت سرکار خانم کیتی کوری در امریکا آقای ایمان متقیان نژاد را به عنوان نایب رییس کنفدراسیون و به عنوان اعضا هیات رئیسه این کنفدراسیون معرفی کردند. پس از فعالیت ها و تلاش های فراوان آقای ایمان متقیان نژاد توانستند، پیلاتس نوین (کانتیمپورری) را در ایران گسترش بدهند و در اردیبهشت سال ۱۳۹۷ در یک همه پرسی و رای گیری از مربیان سرتاسر ایران ایشان را به عنوان بنیانگذار پیلاتس نوین معرفی کرده و توسط دکتر مجد آرا از آقای ایمان متقیان نژاد تقدیر و تشکر به عمل آمد. انجمن پیلاتس ایران توسط متقیان نژاد در آسیا و جهان عضویت پیدا کرد و توانست در این سالهای با حضور ۲۲ مدرس جهانی و ترجمه و چاپ ۱۵ کتاب تخصصی راه رشد را برای تمامی مربیان و مدرسین باز کند. در حال حاضر دوره های مربیگری درجه ۱ و ۲ برای اولین بار با برنامه ریزی متقیان نژاد در ایران برگزار شد. همچنین حمایت از ابزارهای کمک آموزشی کوچک و بزرگ برای اولین بار در زمان مدیریت متقیان نژاد اتفاق افتاد. در حال حاضر از شهریور ۱۴۰۱ ایمان متقیان نژاد به عنوان نایب رییس اول کنفدراسیون پیلاتس جهان و عضو هیات رئیسه میراث ماندگار ژوزف پیلاتس انتخاب شد.

تاریخچه پیلاتس آسیا

تاریخچه پیلاتس در آسیا سال ۲۰۱۳ با حضور مدرسین برجسته در کره جنوبی به میزبانی پیلاتس کشور کره تصمیم گرفته شد در قاره کهن اتحادیه پیلاتس با مدیریت دکتر جانگ تشکیل شود. این اتحادیه به درخواست اعضا آسیا جهت بالابردن سطح علمی و برگزاری دوره های آموزشی تشکیل شد. موافقت عضویت ایران در سال ۲۰۱۴ در نشست اعضا هیات رئیسه آسیا اعلام شد. همچنین به دعوت انجمن پیلاتس ایران برای اولین بار دکتر جانگ رییس آسیا به همراه دبیر آسیا شین انان برای برگزاری بزرگترین کارگاه تخصصی ماشین در تهران حضور به هم رساندند. ایمان متقیان نژاد توانست در کنگره پیلاتس آسیا که در کره جنوبی سال ۲۰۱۶ برگزار شد به عنوان کمیته فنی آسیا و همچنین به عنوان مسئول اتحادیه غرب آسیا انتخاب شود. در سال ۲۰۲۰ در انتخابات مجدد هیات رئیسه اتحادیه آسیا ایمان متقیان نژاد به عنوان عضو کمیته فنی آسیا و مسئول اتحادیه انتخاب شد. APA یک انجمن حرفه ای و آژانس غیر انتفاعی و بزرگترین سازمان حرفه ای پیلاتس و بازرگانی در آسیا میباشد. اتحادیه پیلاتس آسیا (APA) یک شبکه اجتماعی کامل برای مربیان پیلاتس، آکادمی های پیلاتس، صاحبان مراکز پیلاتس، تولید کنندگان دستگاه های پیلاتس و کمپانی های مرتبط با کسب و کار پیلاتس در منطقه آسیا میباشد. برای بین المللی کردن کسب و کار پیلاتس ما نیاز داریم که کسب و کار پیلاتس را به صورت یکناخت در کل منطقه آسیا گسترش دهیم. برای فهمیدن این تفکر ما به یک شبکه اجتماعی مشترک برای کسب و کار پیلاتس در منطقه آسیا نیاز داریم. ما به یک شبکه قوی و مستحکم برای رفع سوتفاهم های ناشی از تفاوت فرهنگ ها در کشورهای مختلف و شرایط محیطی متفاوت و برای عبور از راهی طولانی و جذاب و رسیدن به شیوه ای از پیلاتس که در دنیا به رسمیت شناخته شود نیاز داریم. APA تنها جواب برای این سوال است. پیلاتس در منطقه آسیا بیش از ۱۱ سال است که توسعه یافته است. APA توسط تبلیغات متنوع قابلیت دسترسی پیلاتس به مشتریان بالفعل را بهبود خواهد بخشید و با توسعه برنامه های تمرینی جدید پیلاتس، مشتریان با تجربه پیلاتس را علاقه مند نگه خواهد داشت.

تاریخچه پیلاتس جهان

تاریخچه پیلاتس در جهان مربوط به سال ۱۹۲۶ است. توسط شخصی بنام جوزف هوبرتوس پیلاتس ابداع و روی کار آمد. پیلاتس در ۹ دسامبر ۱۸۸۳ در دوسلدولف آلمان دنیا آمد. او شخصی بود که از کودکی دچار بیماری هایی چون راشیتیس (نرمی استخوان)، آسم و تب رماتیسمی بود. این مشکلات جوزف تا حدی بود که دکترها از او قطع امید کرده بودند و می گفتند که او عمر کوتاهی دارد. جوزف با وجود مشکلات جسمی و عدم قدرت بدنی توانست در سن ۱۴ سالگی با اراده قوی به بازسازی بدن خود پردازد.

شروع جنگ جهانی اول، جوزف در اردوگاه های ارتش انگلیس به آموزش دفاع شخصی و فیتنس مشغول بود و همچنین در بهبودی سربازان زخمی نقش موثری داشت. و با آموزش تمرینات ورزشی توانست سلامتی آنها را باز یابد. پس از این دوران به کشورش بازگشت و دفاع شخصی را این بار به ارتش آلمان آموخت.

پس از جنگ جهانی اول او تصمیم گرفت به ایالات متحده آمریکا سفر کند و به دنبال تغییر زندگی خود برآید. در این میان او با زنی به نام کلارا آشنا شد که مربی مهدکودک بود و از بیماری آرتروز رنج می برد. هر دوی آنها تصمیمات مشابهی در زمینه سلامت و تناسب اندام بودند که در ادامه این تشابه فکری آنها یک موسسه در نیویورک براساس علم کنترولوژی تاسیس نمودند که این مکان به عنوان اولین استودیوی پیلاتس در جهان بود.

هر دو به طور مداوم و مستمر در حال آموزش دادن به مراجعین باشگاه بودند در ابتدا اکثر مراجعین ورزشکاران رشته بوکس بودند و پس از آن بالرین هایی که در اثر وجود آسیب های جدی به این موسسه مراجعه نمودند. همچنین ژیمناست ها و قهرمانان ورزشی نیز از تمرینات پیلاتس به عنوان یک روش تمرینی مکمل استفاده می کردند.

پایه و اصل تمرینات کنترولوژی بر روی تشک ایجاد شد و در طول زمان با وسایل و تجهیزات دیگر گسترش یافت. جوزف هرگز فکر نمی کرد که اصول و رویکردی که در پیش دارد روزی به خود و سایر مردم جهان کمک کند و بتواند گامی موثر در جهت پیشبرد سلامت و تناسب اندام مردم جهان به صورت پدیده ای چشم گیر باقی بماند.

او با توجه به ناهنجاری های قامتی و اسکلتی که داشت به طور جدی به بازیابی و سلامت ساختار بدنی خود پرداخت و بر ضعف هایش چیره گشت و در این راه با آموزش و کسب تجربه در رشته های ورزشی چون یوگا، ژیمناستیک، دفاع شخصی، هنر های رزمی، باله، وزنه برداری، اسکی و حرکات آکروباتیک در سیرک به خوبی درخشید. همچنین با بدست آوردن فیزیولوژی و تناسب اندام، موفق به ایجاد سیستم و رویکردی موثر به نام علم کنترولوژی شد. در سال ۲۰۰۷ گروهی از مدرسین برجسته و نسل اول شاگردان ایشان تصمیم به تشکیل اتحادیه میراث ماندگار و کنفدراسیون جهانی پیلاتس گرفتند. در حال حاضر پیلاتس جهان تحت نظر دو ارگان رسمی فعالیت دارد:

- ۱- میراث ماندگار ۲- کنفدراسیون پیلاتس جهان در سال ۲۰۱۸ با تلاش و درخواست کتبی هیات رئیسه کنفدراسیون پیلاتس، رشته پیلاتس به عنوان عضو رسمی تفیسا (فدراسیون جهانی ورزش برای همه) و نماینده و مسئول هماهنگی و عضویت در تفیسا تا سال ۲۰۲۷ بر عهده نایب رئیس اول ایمان متقیان نژاد از ایران قرار گرفت.



در آینه نگاه کن!
رقیب تو در آینه است.





صحبت های مسئولین

سینا کلهر

معاون فرهنگی و توسعه ورزش همگانی



جامعه ورزش پیلاتس جزء سازمان یافته ترین و منظم ترین جمع های ورزشی است

اولین سمپوزیوم پیلاتس پنجشنبه ۷ دیماه با حضور معاون ورزش همگانی وزارت ورزش و جوانان، سرپرست فدراسیون آمادگی جسمانی، رئیس فدراسیون ورزش های همگانی و ۶۰۰ نفر از مدرسان و مربیان رشته پیلاتس در سالن همایش های صدا برگزار شد.

در این سمپوزیوم کلهر ضمن ابراز خرسندی از حضور پرشور و منسجم علاقمندان رشته پیلاتس از زحمات مسئولین فدراسیون آمادگی جسمانی و انجمن پیلاتس تقدیر و تشکر کرد.

معاون وزیر ورزش گفت: جامعه پیلاتس جزء سازمان یافته ترین و منظم ترین جمع های ورزشی است و خدارا شاکریم که جمع جوان و ورزشکار با این حجم بالا را می بینم و امیدواریم این جمع که از سراسر کشور گردهم آمده است تداوم داشته باشد.

وی در ادامه صحبت های خود در مورد شعار ورزش قوی برای ایران قوی گفت: مدل الگوی ایرانیان از سالهای دور الگوی ایران قدرتمند است. مسئله ای که تمام ۸۸ میلیون نفر در آن با هم اتفاق نظر دارند و خاص ما ایرانیان است قوی بودن و قدرتمند بودن کشورمان است که از ویژگیهای فرهنگی ما ایرانیان است.

مریم کاظمی پور

معاون توسعه ورزش بانوان وزارت ورزش



رشته پیلاتس با فدراسیون آمادگی جسمانی روزهای بهتری را تجربه می کند

مریم کاظمی پور در سمپوزیوم پیلاتس فدراسیون آمادگی جسمانی که با حضور ۶۰۰ نفر از مدرسان و مربیان رشته پیلاتس برگزار شد، اظهار کرد: بسیار خوشحالم در یک جمع فرهیخته علوم ورزشی که توانمندی مربیگری دارند، حضور پیدا کردم و اگر بتوانیم در رشته ای مانند پیلاتس که امکان عملیات میدانی دارد با کمترین هزینه، وابستگی به ابزار و شرایط فعالیت در یک محیط قابل دسترس، میزان فعالیت بدنی افراد جامعه را ارتقاء بخشیم، بسیار ارزشمند است.

وی ادامه داد: پیلاتس با رویکرد افزایش میزان فعالیت بدنی تمامی آحاد جامعه، جای کار بسیاری دارد و از برگزاری چنین رویدادهایی که نگرش سلامت در جامعه را گسترش می دهد استقبال و از تمامی عوامل برگزاری این سمپوزیوم تشکر می کنیم. معاون توسعه ورزش بانوان وزارت ورزش و جوانان با بیان اینکه جای مباحث فرهنگی و هویت ساز نباید در ورزش کشور خالی باشد، گفت: فرهنگ ورزش کردن و ورزش فرهنگی و هویت ساز را نباید فراموش کرد و باید برای ساختن ایرانی آباد، آزاد و توانمند از نظر جسمی و ذهنی دغدغه داشته باشیم.

ایمان متقیان نژاد
نایب رئیس فدراسیون آمادگی جسمانی و تندرستی
رئیس انجمن پیلاتس



پیلاتس عضو جدا ناشدنی
فدراسیون آمادگی جسمانی است

ایمان متقیان نژاد با اشاره به اینکه انجمن پیلاتس با هماهنگی فدراسیون آمادگی جسمانی برگزاری سه رویداد مهم و کلیدی را طی نیم دوم سال جاری تعریف کرده است، گفت: برابر تقویم ارسالی به فدراسیون، این برنامه‌ها به طور رسمی و عملیاتی در تاریخ‌های مشخص، برگزار می‌شود. وی ادامه داد: کارگاه‌های تخصصی ماشین پیلاتس برای اولین بار در مردادماه برگزار شد و ماهانه برگزاری دو کارگاه ماشین پیلاتس ویژه مربیان درجه دو و یک در نظر داریم و علاوه بر این، تمامی باشگاه‌های دارای ماشین پیلاتس ساماندهی می‌شوند. متقیان نژاد با بیان اینکه برگزاری مسابقات قهرمانی کشور ویژه بانوان و آقایان به میزبانی استان تهران در مهرماه ۱۴۰۲ در دستور کار قرار دارد، اظهار کرد: در آذرماه دعوت از دو مدرس جهانی را خواهیم داشت و برگزاری سمینار و مربیگری درجه یک ویژه آقایان و بانوان نیز مدنظر قرار خواهد گرفت، همچنین مسابقات غرب آسیا با حضور هفت کشور به میزبانی تهران در بهمن ۱۴۰۲، برگزار می‌شود.

احمد گواری
رئیس فدراسیون آمادگی جسمانی و تندرستی



اهمیت بسیار بالای رشته پیلاتس برای
فدراسیون آمادگی جسمانی

تأثیر پیلاتس بر ذهن و تناسب اندام بسیار مطلوب است

رئیس فدراسیون آمادگی با اشاره به اینکه رشته پیلاتس برای این فدراسیون از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است، گفت: تأثیر این رشته ورزشی بر ذهن و جسم بسیار مطلوب است. احمد گواری در سمپوزیوم پیلاتس که با حضور سینا کلهر؛ معاون فرهنگی و توسعه ورزش همگانی وزارت ورزش و جوانان و ۶۰۰ نفر از مدرسان و مربیان رشته پیلاتس برگزار شد، اظهار داشت: باعث خوشحالی است که پیلاتس جمعیت بزرگی دارد و منسجم، همدل، همراه و پویا در مسیر خود گام بر می‌دارد.

وی افزود: پیلاتس از اهمیت بسیار بالایی برای فدراسیون آمادگی جسمانی برخوردار است؛ این رشته ورزشی بر ذهن و جسم اثر بسیار مثبتی دارد و تمرینات پیلاتس می‌تواند با احاطه ذهن بر جسم شرایط مطلوبی را برای ورزشکاران رقم بزند و در تناسب اندام مطلوب نقش آفرینی کند.

گواری با بیان اینکه فدراسیون آمادگی جسمانی با دید انتفاع مالی به برگزاری سمپوزیم، کنگره‌ها و نگاه نمی‌کند، عنوان کرد: در دنیای امروز، علم به سرعت در حال پیشرفت است و امیدواریم تمامی رشته‌های فدراسیون آمادگی جسمانی بتوانند در مسیر بهروزرسانی حرکت کنند.

از آن فترس که آهسته
حرکت می کنی

از آن فترس که هنوز حرکتی
نگرده باشی





روز جهانی پیلاتس

پيلاتس در دنيا ۹۷ ساله شد

اعضا هیات ریسه و کمیته های پيلاتس کشوری در کنار هم روز جهانی پيلاتس جشن گرفتند. ایران در سالهای گذشته جایگاههای علمی خوبی در دنیا کسب کرد و در حال حاضر ۳ ایرانی دارای کرسی آسیایی و جهانی می باشند



پیام تبریک سرپرست کمیته پيلاتس استان تهران



سرپرست کمیته پيلاتس استان تهران خانم مژگان تلخایی طی مصاحبه ای با روابط عمومی انجمن پيلاتس کشور ضمن تبریک روز جهانی پيلاتس اظهار کرد به همین مناسبت سایت تخصصی آکادمی پيلاتس به منظور خدمت رسانی هرچه بهتر به دستداران پيلاتس راه اندازی شد...زین پس جهت اطلاع از اخبار انجمن برگزاری کارگاه ها و دوره ها و... همچنین آشنایی با مربیان رسمی پيلاتس ایران میتوانید به سایت *آکادمی پيلاتس ایران* مراجعه کنید.

پیام تبریک نایب رئیس انجمن پيلاتس



نایب رییس انجمن پيلاتس کشور خانم مریم درخش چشم طی مصاحبه ای با روابط عمومی انجمن عنوان کرد امیدوارم امروز آن قدرت، تحرک و شادی را پیدا کنید که پيلاتس در هر بار انجام آن به ما می دهد. تمرینات پيلاتس را می توان بر اساس نیازهای افراد تنظیم و تعیین کرد و همه افراد می توانند آن را انجام دهند. پس نگران نباشید و از همین امروز شروع کنید...



روز جهانی پیلاتس مبارک

پیام رییس انجمن پیلاتس ایران و نایب رییس کنفدراسیون جهانی به مناسبت روز جهانی پیلاتس

روز جهانی پیلاتس مبارک.

این روز فرصتی عالی برای جامعه پیلاتس فراهم می کند تا این مناسبت مهم را جشن بگیرند. همه با هم با اتحاد و مشارکت در تبادل اطلاعات و انگیزه دادن افراد به انجام پیلاتس بیش از پیش. روز پیلاتس یادآور لذتی است که از انجام پیلاتس به دست می آید، که بر سلامتی ما تأثیر مثبت می گذارد، حس اجتماعی را ارتقا می دهد و در نهایت کیفیت زندگی ما را افزایش می دهد.

Happy International **Pilates** Day

This day presents a splendid opportunity for the Pilates community to congregate and celebrate this important occasion. All together with unity and engage in the sharing of knowledge, and motivate individuals to engage in doing Pilates more than before. The Pilates Day is a commemoration of the immense pleasure derived from engaging in Pilates, which positively impacts our health, promotes a sense of community, and ultimately enhances our quality of life



چابکی، افزایش طول عمر و کاهش فشار روانی جامعه از طریق پیلاتس گردهمایی پیلاتس به مناسبت روز جهانی پیلاتس با حضور ۱۴۰۰ نفر، برگزار شد

به گزارش روابط عمومی فدراسیون آمادگی جسمانی، گردهمایی ۱۴۰۰ نفری با حضور دانشجویان دانشگاه شهید ستاری امروز (یکشنبه) همزمان با روز جهانی پیلاتس برگزار شد و حاضران در این گردهمایی به مدت ۱ ساعت و ۴۰ دقیقه به انجام حرکات ورزشی پیلاتس پرداختند. ایمان متقیان نژاد؛ رییس انجمن پیلاتس فدراسیون آمادگی جسمانی با اشاره به اینکه اولین شنبه ماه می هر سال به عنوان روز جهانی پیلاتس نامگذاری شده است، اظهار کرد: پیلاتس در دنیا ۹۷ ساله شد و خوشبختانه ایران طی سال‌های گذشته جایگاه‌های علمی خوبی در دنیا کسب کرده است و در حال حاضر ۳ ایرانی دارای کرسی جهانی و آسیایی هستند.

وی ادامه داد: روز جهانی پیلاتس فرصتی عالی برای جامعه پیلاتس فراهم می‌کند تا شاهد تاثیرگذاری هرچه بیشتر بر سلامت جامعه باشیم و حس اجتماعی از این طریق ارتقاء یابد و در نهایت کیفیت زندگی را بهبود بخشد. رییس انجمن پیلاتس فدراسیون آمادگی جسمانی با بیان اینکه انجام تمرین یکپارچه و گردهمایی در رشته پیلاتس موجب تشویق آحاد مردم به این رشته تمرینی است، گفت: تمام تلاش خود را به کار گرفته‌ایم تا بیش از پیش در توسعه و شناسایی این رشته ورزشی جذاب در جامعه قدمی برداریم.

متقیان نژاد با اشاره به اینکه هدف پیلاتس تناسب اندام و تندرستی است، گفت: یکی دیگر از اهداف پیلاتس افزایش طول عمر است و این ورزش در سلامت و بالا رفتن نشاط اجتماعی تاثیرگذار است.

وی افزود: پیلاتس تمام انتظارات مانند قدرت جسمی و روحی، انعطاف در ناحیه ستون فقرات و مهره‌ها، تعادل بدن و کاهش تنش‌ها و فشارهای روانی را برآورده می‌کند و با ایجاد و احساس کشیدگی در همه بدن، افزایش چابکی، هماهنگی عصبی عضلانی و استقامت بدن را به دنبال دارد و باعث نشاط و آرامش روانی در جامعه ورزشکاران می‌شود.



استفاده از امکانات ارتش و فدراسیون های ورزشی جهت آمادگی جسمانی کارکنان ارتش جمهوری اسلامی ایران

از تمام امکانات ارتش و فدراسیون های ورزشی جهت آمادگی جسمانی کارکنان ارتش جمهوری اسلامی ایران استفاده می کنیم. امیر سرتیپ دوم امیدوی رئیس سازمان تربیت بدنی ارتش جمهوری اسلامی ایران با حضور در جمع فرماندهان و دانشجویان دانشگاه علوم و فنون شهید ستاری نیروی الهی هوایی ارتش هنگام ورزش پیلاتس در میدان صبحگاه دانشگاه با همکاری انجمن پیلاتس ایران با بیان اینکه از تمام امکانات ارتش و فدراسیون های ورزشی جهت آمادگی جسمانی کارکنان ارتش جمهوری اسلامی ایران استفاده می کنیم.

ریاست سازمان تربیت بدنی ارتش اشاره کرد که آمادگی جسمانی کارکنان ارتش جمهوری اسلامی ایران موجب افزایش توان رزم و روحیه نشاط در جمع کارکنان می شود و به همین منظور با حمایت های هیئت رئیسه ارتش مسمم هستیم ورزش را در تمام زمینه ها به نکته مطلوب برسانیم. در بخش دیگری از این برنامه امیر سرتیپ دوم خلبان مروی نام فرمانده دانشگاه علوم و فنون شهید ستاری با ابراز خرسندی از حضور کادر فنی انجمن پیلاتس ایران در دانشگاه هوایی شهید ستاری اعلام آمادگی این دانشگاه را برای پیاده سازی ورزش پیلاتس و سایر رشته های ورزش در مجموعه را بیان کرد.



فرمانده دانشگاه هوایی شهید ستاری در بخش دیگری از سخنان خود عنوان کرد که در مجموعه دانشگاه هوایی شرایطی برای دانشجویان فراهم گردیده که هر دانشجو بتواند هنگام فارغ التحصیلی در یک رشته ورزشی به صورت تخصصی و حرفه ای آندوخته ای جهت ادامه خدمت در یگان های عملیاتی نیروی الهی هوایی به همراه داشته باشد.





ما ورزش را متوقف
نمی کنیم چون پیر می شویم.
ما پیر می شویم زیرا ورزش را
متوقف می کنیم



بين الملل

وضعیت سنجی جهانی پیلاتس



مقر: آلمان

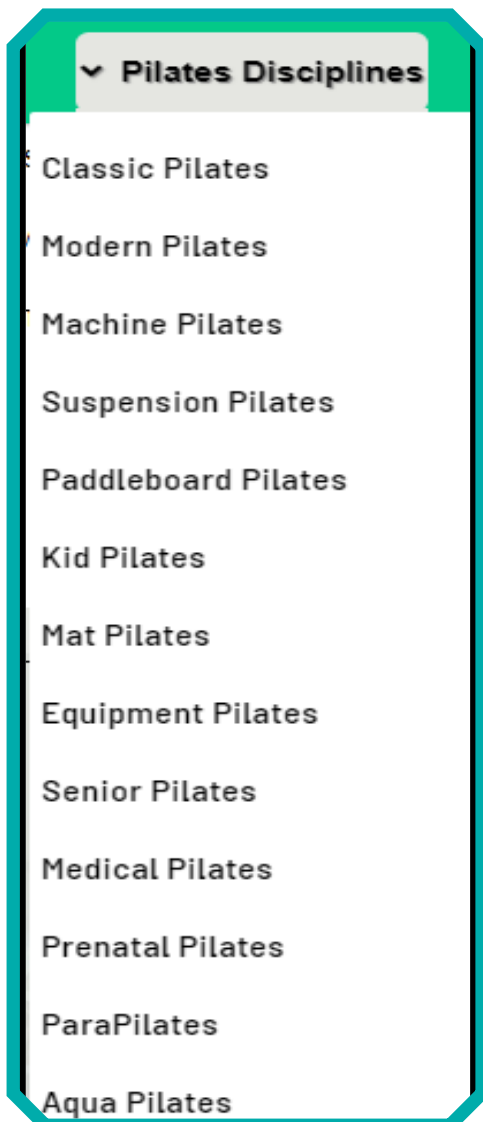
تعداد اعضا: ۱۲۱ نفر

آخرین مجمع انتخاباتی: ۲۰۲۳

قاره های فعال: تمامی قاره ها

تعداد مدرسین جهانی: ۳۰۰ نفر

مدیکال / کلینیکال پیلاتس



مقر: آلمان

تعداد اعضا: ۱۲۱ نفر

آخرین مجمع انتخاباتی: ۲۰۲۳

قاره های فعال: تمامی قاره ها

تعداد مدرسین جهانی: ۳۰۰ نفر

دیدار رئیس پیلاتس آسیا با رئیس کمیته ملی المپیک



رئیس پیلاتس آسیا با حضور در کمیته ملی المپیک با کیومرث هاشمی دیدار و گفت‌وگو کردند. به گزارش خبرگزاری تسنیم و به نقل از سایت کمیته ملی المپیک، در ابتدای این نشست کیومرث هاشمی ضمن خیر مقدم به رئیس پیلاتس آسیا، گفت: ورزش همواره موجب نزدیکی کشورها و ملل بوده است و بدون تردید تنوع رشته‌های مختلف ورزشی در جهان می‌تواند باعث علاقه‌مندی طیف وسیعی از مردم و جوانان به ورزش‌های مختلف شود. قطعا ورزش پیلاتس هم که در استان‌های مختلف کشور در حال فعالیت است، می‌تواند مورد اقبال و توجه جوانان قرار گیرد. کمیته ملی المپیک حمایت همه‌جانبه خود را از فدراسیون ورزش‌های همگانی که مدیری زحمتکش در راس خود دارد، اعلام می‌کند.

وی ادامه داد: از حمایت‌های پیلاتس آسیا در سپردن مسئولیت غرب آسیا به ایران تشکر می‌کنیم ولی انتظار داریم همانگونه که کمیته ملی المپیک در چنین مواردی در حد و توانایی خود این انجمن‌ها را مورد حمایت قرار می‌دهد، مسئولان پیلاتس آسیا نیز حمایت‌های نرم افزاری و سخت افزاری خود را از این انجمن افزایش دهند.

در ادامه این نشست گویانگ جانگ رئیس پیلاتس آسیا ضمن تشکر از رئیس کمیته ملی المپیک بابت این دیدار گفت: فعالیت این رشته زیبای ورزشی در آسیا دارای مشکلاتی بود که موفق شدیم بر آن فائق آییم. انتخاب ایران بعنوان مرکز پیلاتس غرب آسیا، بیانگر جایگاه ورزش ایران در آسیا و جهان است. قطعا با توجه به حمایت‌های دلگرم‌کننده رئیس کمیته ملی المپیک ایران ما هم در این زمینه همه‌نوع حمایتی از پیلاتس کشور شما خواهیم داشت.

وی ادامه داد: این دیدارها باعث پیوند هر چه بیشتر کشورها و مردم در لوای ورزش خواهد شد. از اینکه به ایران آمدم خوشحالم و قطعا می‌توانیم از تجربیات یکدیگر در این زمینه بهره‌بریم و حمایت‌های رئیس فدراسیون و کمیته ملی المپیک ما را در حمایت لازم از پیلاتس ایران دلگرم‌تر و با انگیزه‌تر می‌کند.

در پایان این دیدار، علی‌اصغر مجدآرا رئیس فدراسیون همگانی نیز با توجه به پتانسیل بالای ایران در عرصه ورزش همگانی، قهرمانی و حمایت‌هایی که این فدراسیون از پیلاتس دارد ابراز امیدواری کرد این رشته که در تمامی استان‌ها فعال است، بتواند با حمایت‌های مسئولان آسیایی به روند رو به رشد خود در کشور ادامه دهد.

متقیان نژاد نایب رئیس کنفدراسیون جهانی پیلاتس شد



چهل و ششمین کنگره کنفدراسیون جهانی پیلاتس با انتخاب یک ایرانی به عنوان نایب رئیس این کنفدراسیون برگزار شد. به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از روابط عمومی فدراسیون ورزشهای همگانی، چهل و ششمین دوره کنگره کنفدراسیون جهانی پیلاتس از ۹ الی ۱۲ شهریورماه جاری در شهر مونشن گلاباخ آلمان برگزار شد که ایمان متقیان نژاد رئیس انجمن پیلاتس ایران نیز در آن حضور داشت.

این کنگره که در دو بخش آموزشی و تبادل نظر بین کشورهای عضو برگزار شد، با صحبت های «کتی کوری» رئیس کنفدراسیون جهانی آغاز شد و سپس اعضای حاضر در کنار پلاک آرامگاه ژوزف پیلاتس حضور یافتند.

در رای گیری صورت گرفته برای ارکان چهار سال آینده ایمان متقیان نژاد نامزد نایب رئیسی اول شد و در رقابتی که با دکتر جانگ از کره جنوبی و رین از آلمان داشت توانست به عنوان نایب رئیس انتخاب شود.

متقیان نژاد در مورد برگزاری این کنگره و دستاوردهایی که برای پیلاتس ایران داشت گفت: علاوه بر این که نایب رئیسی این کنفدراسیون برای چهار سال دیگر به ایران رسید، ۱۰ نفر از مدرسینی که در آزمون جهانی شرکت کرده بودند موفق به دریافت گواهی قبولی شدند که این برای پیلاتس ایران مایه افتخار است.

وی ابراز امیدواری کرد با استفاده از دانش این مدرسین پیلاتس ایران بتواند جایگاه بهتری در کنفدراسیون جهانی داشته باشد.

کسب جایگاه نخست آموزش رشته پیلاتس فدراسیون آمادگی جسمانی در آسیا



رئیس انجمن پیلاتس فدراسیون آمادگی جسمانی از برگزاری مسابقات قهرمانی کشور در رشته پیلاتس طی سال جاری خبر داد و گفت: همچنین اعزام به مسابقات آسیایی در دستور کار قرار گرفته است.

به گزارش روابط عمومی فدراسیون آمادگی جسمانی، ایمان متقیان نژاد در مراسم ارزیابی و تقدیر از کمیته های متناظر استانی این انجمن که با حضور احمد گواری؛ سرپرست فدراسیون آمادگی جسمانی، مریم کاظمی پور؛ معاون امور بانوان وزارت ورزش و جوانان و علی خلیلی؛ مدیرکل دفتر توسعه ورزش همگانی وزارت ورزش برگزار شد، اظهار کرد: انجمن پیلاتس موفقیت خود را از ابتدا مدیون بزرگان ورزش ایران است و تمامی تلاش خود را کرده تا به بهترین شکل در مسیر موفقیت گام بردارد.



اگر می‌خواهی مورد احترام
قرار بگیری،
ثابت قدم و استوار باش





سمپوزیوم پیلاتس

انجمن اولین ها، کلید اولین سمپوزیوم ملی را زد



ایمان متقیان نژاد، رئیس انجمن پیلاتس و نایب رئیس کنفدراسیون جهانی پیلاتس در آغاز سمپوزیوم از اقدامات یک دهه پیلاتس سخن گفت و خاطر نشان کرد مسیر پیلاتس همچنان در راه تلاش و کوشش برای خدمت بر ایران قوی تداوم دارد.

متقیان نژاد گفت: پیلاتس طی سالهای گذشته با کسب کرسی های آسیایی و جهانی در برگزاری دوره های بین المللی، تربیت منابع انسانی پیشتاز بوده و امروز با برگزاری این سمپوزیوم تخصصی به دنبال این هستیم مسیر جدیدی را برای معرفی پیلاتس ایران به جهان آغاز کنیم.

وی ادامه داد: ایران دوشادوش کشورهای موفق در پیلاتس عمل کرده و با تعریف برنامه های جهانی جدید به دنبال بازار جهانی هستیم.

احمد گواری سرپرست فدراسیون آمادگی جسمانی:

پیلاتس از برترین انجمن های فدراسیون آمادگی جسمانی است.

سرپرست فدراسیون آمادگی جسمانی در اولین سمپوزیوم پیلاتس گفت: دنیای امروز به ورزش بیش از پیش نیازمند است و در این بین ورزش پیلاتس با سبک تمرینی ویژه ای که دارد متناسب نیاز سبک زندگی امروز است.

گواری ضمن تشکر از زحمات ایمان متقیان نژاد رئیس انجمن پیلاتس گفت: انجمن پیلاتس برنامه های موقت زیادی را با رهبری آقای متقیان نژاد انجام داده است و امروز نیز شاهد یکی دیگر از اقدامات ارزشمند دیگری با حضور خانواده پیلاتس از سرتا سر کشور هستیم.

گواری افزود: این انجمن همواره بدنبال تخصص و دانش افزایشی و به روز رسانی رشته پیلاتس است و ما در فدراسیون از انجمن پیلاتس و خانواده بزرگ پیلاتس حمایت می کنیم چرا این رشته را شایسته حمایت می دانیم.

متقیان نژاد: تمام تلاش‌ها برای توسعه رشته پیلاتس در ایران است



نخستین و بزرگترین سمپوزیوم پیلاتس در ایران در راستای افزایش سطح علمی ۶۰۰ مربی فعال این رشته در سراسر کشور با حضور معاون وزیر ورزش و جوانان برگزار شد.

به گزارش روابط عمومی فدراسیون آمادگی جسمانی، پیرو فرمایشات مقام معظم رهبری بر افزایش تندرستی در جامعه و در راستای تحقق شعار ورزش قوی برای ایران قوی نخستین و بزرگترین سمپوزیوم پیلاتس ایران در راستای بالا بردن سطح علمی ۶۰۰ مربی فعال این رشته با حضور سینا کلهر؛ معاون فرهنگی و توسعه ورزش همگانی وزارت ورزش و جوانان، احمد گواری؛ سرپرست فدراسیون آمادگی جسمانی، ندا مطلبی؛ سرپرست نایب ریسی فدراسیون آمادگی جسمانی، مظفر علیشائی؛ سرپرست دبیری فدراسیون آمادگی جسمانی و مهناز احمدی عضو هیات ریسه فدراسیون آمادگی جسمانی برگزار شد.

ایمان متقیان نژاد؛ رییس انجمن پیلاتس فدراسیون آمادگی جسمانی با اشاره به اینکه این سمپوزیوم در ۵ پنل آموزشی شامل حرکات اصلاحی، تغذیه، مدیریت، مدیکال پیلاتس و سفیران پزشکان و در راستای افزایش سطح علمی مربیان پیلاتس در سراسر ایران برگزار شد، بیان کرد: تمام تلاش‌ها در جهت شکوفایی، رشد و ارتقاء رشته پیلاتس است و در مسیر دستاوردهای بزرگ برای مربیان رشته پیلاتس گام بر می‌داریم.

وی ادامه داد: در این سمپوزیوم، شرکت‌کنندگان با بهترین عملکرد و تدریس در حوزه پیلاتس آشنا شدند تا همانند سال‌های گذشته شاهد نوآوری، ارتقا کیفی و به‌روزرسانی مطالب از طریق بهترین اساتید دانشگاهی باشیم.

سینا کلهر معاون وزیر ورزش:
فدراسیون آمادگی جسمانی در مسیر توسعه گام برداشته است
رشته پیلاتس جزء سازمان یافته‌ترین رشته‌های ورزشی کشور است



معاون فرهنگی و توسعه ورزش همگانی وزارت ورزش و جوانان با اشاره به اینکه رشته پیلاتس فدراسیون آمادگی جسمانی جزء سازمان یافته‌ترین رشته‌های ورزشی کشور است، گفت: فدراسیون آمادگی جسمانی از ابتدای تاسیس تا کنون در مسیر رشد و توسعه گام برداشته است.

به گزارش روابط عمومی فدراسیون آمادگی جسمانی، سینا کلهر در سمپوزیوم پیلاتس فدراسیون آمادگی جسمانی که با حضور احمد گواری؛ سرپرست فدراسیون آمادگی جسمانی و ۶۰۰ نفر از مدرسان و مربیان رشته پیلاتس برگزار شد با اشاره به اینکه رشته پیلاتس فدراسیون آمادگی جسمانی یکی از سازمان یافته‌ترین رشته‌های ورزشی کشور است، اظهار کرد: خدقوت می‌گوییم به فدراسیون آمادگی جسمانی که از زمان تاسیس تا کنون در مسیر رشد و توسعه گام برداشته است.

معاون فرهنگی و توسعه ورزش همگانی وزارت ورزش و جوانان با بیان اینکه رشته پیلاتس ویژگی‌های منحصر به فردی دارد و از ماهیت جمع بودن و تشکیل گروه برخوردار است، عنوان کرد: باید بدانیم ویژگی فرهنگی ما به سمت فردگرایی بوده و به همین دلیل جمع‌گرایی از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است.

کلهر در ادامه به مقوله ورزش قوی برای ایران قوی اشاره و اظهار کرد: یکی از ویژگی‌های مشترک در بین ایرانیان قوی بودن است و اگر چنین نبود ملت به خطر می‌افتاد. ویژگی دیگر اینکه ایرانی خود را با ضعیف مقایسه نمی‌کند و همواره مردم ما خود را با کشورهای قوی و افراد قوی مقایسه می‌کنند.

وی افزود: الگوی ما قوی شدن است و اگر قرار است در مسیر قوی شدن گام برداریم باید به عناصر قوی بودن توجه کنیم. نقطه نجات بخش کشور که کمک می‌کند ایران قدرتمند شود این است که به این سوال پاسخ دهیم؛ سهم ما در قدرتمند شدن ایران چیست؟

معاون فرهنگی و توسعه ورزش همگانی وزارت ورزش و جوانان با بیان اینکه وقتی در مورد ایران قوی حرف می‌زنیم از سهم تک افراد برای قدرتمند شدن این سرزمین سخن می‌گوییم، گفت: اگر فقط مصرف‌کننده باشیم نمی‌توانیم با صدای بلند مطالبه‌گری کنیم. باید بدانیم آورده هر کدام از ما برای این آب و خاک چیست؟

وی بیان کرد: ورزش قوی به سلامت جامعه و ایجاد نشاط اجتماعی کمک می‌کند و تربیت یک مربی خوب و یک ورزشکار خوب از اهمیت بسیار بالایی برای تحقق ایران قوی دارد.

معاون توسعه ورزش بانوان وزارت ورزش: رشته پیلاتس با فدراسیون آمادگی جسمانی

روزهای بهتری را تجربه می کند

معاون توسعه ورزش بانوان وزارت ورزش:

رشته پیلاتس با فدراسیون آمادگی جسمانی روزهای بهتری را تجربه می کند/ کاهش هزینه های تحمیلی به کشور با افزایش میزان فعالیت بدنی معاون توسعه ورزش بانوان وزارت ورزش و جوانان با اشاره به اینکه رشته پیلاتس با فدراسیون آمادگی جسمانی روزهای بهتری را تجربه می کند، گفت: باید با توسعه رشته های نظیر پیلاتس و افزایش میزان فعالیت بدنی، هزینه های تحمیلی به کشور را کاهش داد.

به گزارش روابط عمومی فدراسیون آمادگی جسمانی، مریم کاظمی پور در سمپوزیوم پیلاتس فدراسیون آمادگی جسمانی که با حضور ۶۰۰ نفر از مدرسان و مربیان رشته پیلاتس برگزار شد، اظهار کرد: بسیار خوشحالم در یک جمع فرهیخته علوم ورزشی که توانمندی مربیگری دارند، حضور پیدا کردم و اگر بتوانیم در رشته ای مانند پیلاتس که امکان عملیات میدانی دارد با کمترین هزینه، وابستگی به ابزار و شرایط فعالیت در یک محیط قابل دسترس، میزان فعالیت بدنی افراد جامعه را ارتقاء بخشیم، بسیار ارزشمند است.

وی ادامه داد: پیلاتس با رویکرد افزایش میزان فعالیت بدنی تمامی آحاد جامعه، جای کار بسیاری دارد و از برگزاری چنین رویدادهایی که نگرش سلامت در جامعه را گسترش می دهد استقبال و از تمامی عوامل برگزاری این سمپوزیوم تشکر می کنیم.

معاون توسعه ورزش بانوان وزارت ورزش و جوانان با بیان اینکه جای مباحث فرهنگی و هویت ساز نباید در ورزش کشور خالی باشد، گفت: فرهنگ ورزش کردن و ورزش فرهنگی و هویت ساز را نباید فراموش کرد و باید برای ساختن ایرانی آباد، آزاد و توانمند از نظر جسمی و ذهنی دغدغه داشته باشیم.

کاظمی پور با اشاره به اینکه رشته پیلاتس با فدراسیون آمادگی جسمانی روزهای بهتری را تجربه می کند، عنوان کرد: باید در مسیری گام برداشت که با توسعه رشته های نظیر پیلاتس، هزینه های تحمیلی به کشور ناشی از کم تحرکی، کاهش یابد.



گواری: اهمیت بسیار بالای رشته پیلاتس برای فدراسیون آمادگی جسمانی



گواری: اهمیت بسیار بالای رشته پیلاتس برای فدراسیون آمادگی جسمانی / تاثیر پیلاتس بر ذهن و تناسب اندام بسیار مطلوب است.

سرپرست فدراسیون آمادگی با اشاره به اینکه رشته پیلاتس برای این فدراسیون از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است، گفت: تاثیر این رشته ورزشی بر ذهن و جسم بسیار مطلوب است.

به گزارش روابط عمومی فدراسیون آمادگی جسمانی، احمد گواری در سمپوزیوم پیلاتس که با حضور سینا کلهر؛ معاون فرهنگی و توسعه ورزش همگانی وزارت ورزش و جوانان و ۶۰۰ نفر از مدرسان و مربیان رشته پیلاتس برگزار شد، اظهار داشت: باعث خوشحالی است که پیلاتس جمعیت بزرگی دارد و منسجم، همدل، همراه و پویا در مسیر خود گام بر می دارد.

وی افزود: پیلاتس از اهمیت بسیار بالایی برای فدراسیون آمادگی جسمانی برخوردار است؛ این رشته ورزشی بر ذهن و جسم اثر بسیار مثبتی دارد و تمرینات پیلاتس می تواند با احاطه ذهن بر جسم شرایط مطلوبی را برای ورزشکاران رقم بزند و در تناسب اندام مطلوب نقش آفرینی کند.

سرپرست فدراسیون آمادگی با بیان اینکه فدراسیون آمادگی جسمانی با دید انتفاع مالی به برگزاری سمپوزیم، کنگره ها و نگاه نمی کند، عنوان کرد: در دنیای امروز، علم به سرعت در حال پیشرفت است و امیدواریم تمامی رشته های فدراسیون آمادگی جسمانی بتوانند در مسیر به روزرسانی حرکت کنند.

گواری با اشاره به اینکه تمرینات پیلاتس زمانی تاثیرگذار است که با دقت، کیفیت و به صورت اصولی انجام شود، خاطرنشان کرد: پیلاتس رشته ای است که در آن کمیت و تکرار در اولویت دوم قرار دارد و کیفیت تمرینات، اولویت اصلی به شمار می رود و رویه فدراسیون آمادگی جسمانی این است که بتوانیم دقت و اصول تمرینات را ارتقاء بخشیم.





**بهترین منظره بعد از
سخت‌ترین صعود است!
با انگیزه پیش به سوی صعود**



مسابقات

فراگیرترین رخدادهای ورزشی کشور با برگزاری مسابقات مینی فوتبال محلات رقم خورد

سرپرست دبیری فدراسیون ورزش همگانی گفت: یکی از فراگیرترین دوره مسابقات ورزشی کشور با برگزاری مسابقات مینی فوتبال محلات جام ایرانیان از سوی این فدراسیون رقم خورده است.

ایمان متقیان‌نژاد روز پنجشنبه در بازدید از خبرگزاری جمهوری اسلامی (ایرنا) مرکز چهارمحال و بختیاری اظهار داشت: با توجه به حساسیتی که در فدراسیون وجود دارد و با حضور دکتر خلیلی به عنوان سرپرست فدراسیون ورزش همگانی، با مشارکت حداکثری برای اجرای مسابقات مینی فوتبال در کشور برنامه‌ریزی شد.

وی یادآور شد: در این دوره از مسابقات جام مینی فوتبال بیش از ۴۰ هزار تیم از سراسر کشور حضور دارند و اکنون نماینده ایران در رقابت‌های انتخابی مسابقات بین‌المللی مینی فوتبال (فیجتال) ۲۰۲۴ روسیه در شهر کازان روسیه شرکت کرده است.

متقیان‌نژاد اظهار داشت: اکنون دکتر سینا کلهر به عنوان معاون فرهنگی و توسعه ورزش همگانی وزارت ورزش و حضور دکتر خلیلی در راس هرم فعالیت خوبی در حال انجام است و حمایت از ورزش همگانی در اولویت وزارت ورزش و جوانان است.



وی در پاسخ به این سوال ایرنا که برگزاری مسابقات مینی فوتبال از سوی فدراسیون ورزش همگانی با برنامه‌های فدراسیون فوتبال همپوشانی ندارد؟ گفت: فیفا درباره مینی فوتبال ورود نکرده است و مینی فوتبال برای توسعه فعالیت‌های بدنی و ورزشی بین همه گروه‌های سنی مردم است و در حوزه اختیارات اجتماعی نیز فعالیت‌های شهرداری است و هیچ همپوشانی با فوتبال قهرمانی ندارد. به گفته وی، بزودی رشته ورزشی گل کوچک نیز با راه‌اندازی کمیته این رشته ورزشی در فدراسیون ورزش همگانی فعال خواهد شد. سرپرست دبیری فدراسیون ورزش همگانی در پاسخ به این سوال که ادعای شکست‌ناپذیری در ورزش‌های پیاده‌روی عمومی در ایران چگونه است؟ افزود: فدراسیون جهانی ورزش برای همه (تافیس) که در حوزه ورزش‌های همگانی فعالیت دارد و بار از عملکرد فدراسیون ورزش همگانی جمهوری اسلامی به عنوان پرچمدار برگزاری پیاده‌روی خانوادگی در جهان یاد کرده است.

متقیان‌نژاد در خصوص تعداد ورزشکاران این فدراسیون یادآور شد: مخاطبان این فدراسیون همه مردم ایران هستند و ۸۵ میلیون نفر می‌تواند مورد توجه قرار گیرد و ورزش همگانی اگر حمایت شود پایه‌گذار ورزش قهرمانی است.

به گفته وی، برخی از دستگاه‌های اجرایی در دوره جدید ریاست فدراسیون همکاری مطلوبی را در راستای فعالیت بدنی با این فدراسیون دارند و همکاری مطلوبی با حضور شهرداری‌ها در بخش ورزش همگانی در حال شکل‌گیری است.

متقیان‌نژاد درباره اینکه عمومیت ورزشی در آینده چگونه خواهد بود؟ اظهار داشت: طرح ایستگاه ورزش همگانی در دوره جدید ریاست فدراسیون به صورت ملی با حمایت وزارت ورزش و جوانان اجرا خواهد شد.



اولین دوره مسابقات ستارگان پیلاتس _ پدل برد

رئیس محترم هیات آمادگی جسمانی استان (تمام استانها)

با سلام و احترام

ضمن آرزوی توفیق روز افزون، نظر به برنامه ریزی صورت پذیرفته توسط انجمن پیلاتس و برگزاری مسابقات قهرمانی کشور، به اطلاع می رساند اولین دوره مسابقات ستارگان پیلاتس-پدل برد در دو بخش آقایان و بانوان به میزبانی هیات آمادگی جسمانی استان بوشهر- شهر تاریخی سیراف در هفته پایانی آذر ماه سالجاری برگزار خواهد شد.

شایسته است دستور فرمایید نفرات منتخب آن استان را تا تاریخ ۱۴۰۲/۰۹/۰۱ به فدراسیون اعلام نمایند.

۱. از هر استان ۱ نفر آقا و ۱ نفر خانم با معرفی هیات استان امکان حضور در مسابقات را خواهند داشت.

۲. رده سنی مسابقات به صورت آزاد می باشد.

۳. مسابقات طی دو روز برگزار خواهد شد (یک روز تمرین با پدل برد و یک روز مسابقه اصلی)

۴. مدت زمان اجرای مسابقه ۳ دقیقه و انتخاب حرکات اختیاری از حرکات پیلاتس می باشد.

۵. ارائه اصل معرفی نامه از هیات آمادگی جسمانی استان در زمان پذیرش، اصل شناسنامه یا کارت ملی، اصل کارت بیمه حوادث ورزشی سال ۱۴۰۲ (رشته ورزشی پیلاتس) الزامی می باشد.

۶. تمام نفرات معرفی شده استان میبایست در هنگام پذیرش کارت بیمه ورزشی سالجاری را به مسئول پذیرش ارائه دهند.

۷. هزینه اعزام نفرات بر عهده استان اعزام کننده می باشد.

۸. انتخاب داوران بر عهده انجمن پیلاتس با هماهنگی هیات آمادگی جسمانی استانها می باشد و هزینه اسکان و تغذیه داوران مدعو به عهده هیات میزبان و هزینه ایاب و ذهاب بر عهده هیات استان اعزام کننده می باشد.

۹. به نفرات برتر کاپ و مدال و جوایز ارزنده ای از طرف انجمن پیلاتس اهدا خواهد شد.

۱۰. رعایت شئونات فرهنگی، اخلاقی و اسلامی مورد تاکید و توجه شرکت کنندگان و هیات های استانی باشد.

۱۱. تاریخ دقیق و محل دقیق برگزاری مسابقات بعد از معرفی نفرات به هیات های استانی اعلام خواهد شد.

جهت کسب اطلاعات بیشتر و همچنین اطلاعات فنی رویداد با شماره ۰۹۱۲۳۷۸۵۹۳۰ جناب آقای متقیان نژاد رئیس انجمن پیلاتس یا سایت انجمن به نشانی www.pilatesiran.com ارتباط قرار نمایید.

برگزاری اولین دوره مسابقات مینی فوتبال توسط انجمن پیلاتس اشاعه مقابله با کم تحرکی از سوی فدراسیون آمادگی جسمانی

انجمن پیلاتس فدراسیون آمادگی جسمانی برای اولین بار اقدام به برگزاری مسابقات چهارجانبه دوستانه مینی فوتبال فوتبال کرد. به گزارش روابط عمومی فدراسیون آمادگی جسمانی، انجمن پیلاتس فدراسیون آمادگی جسمانی اقدام به برگزاری مسابقات دوستانه چهارجانبه مینی فوتبال به مناسبت آزادسازی خرمشهر کرد که هدف از برگزاری آن ایجاد شادابی، نشاط، کاهش کم تحرکی، بهبود وضعیت بدنی و معرفی هرچه بیشتر و بهتر رشته پیلاتس به عنوان یکی از رشته‌های زیرمجموعه فدراسیون آمادگی جسمانی بود.

مسابقات دوستانه چهارجانبه مینی فوتبال، روز پنجشنبه ۴ خرداد

انجمن پیلاتس جهت معرفی و ترویج رشته پیلاتس مسابقات دوستانه چهارجانبه مینی فوتبال را در روز پنجشنبه ۴ خرداد بمناسبت دهه کرامت و سالروز آزادسازی خرمشهر با حضور ۴ تیم، صنعت برق تهران، تیم ارتش، تیم پیلاتس، تیم عقاب برگزار کرد. گفتنی است در این رویداد آقای خلیلی سرپرست فدراسیون ورزشهای همگانی، آقای گواری سرپرست فدراسیون آمادگی جسمانی و آقای امیرامیدی رییس تربیت بدنی ارتش حضور داشتند.



تیم برق تهران فاتح مسابقات دوستانه مینی فوتبال

مسابقه چهارجانبه مینی فوتبال در مجتمع ورزشی برق تهران برگزار شد. به گزارش روابط عمومی فدراسیون ورزشهای همگانی، به مناسبت فتح خرمشهر و دهه کرامت، مسابقه چهارجانبه مینی فوتبال صبح روز پنجشنبه ۴ خرداد ماه، با حضور علی خلیلی سرپرست فدراسیون ورزشهای همگانی و دکتر گواری سرپرست فدراسیون آمادگی جسمانی در محل باشگاه برق تهران برگزار شد. گفتنی است در این دوره از رقابت ها تیم برق بر سکوی نخست ایستاد و تیم ارتش جمهوری اسلامی ایران دوم شد، و تیم پیلاتس و فدراسیون ورزشهای همگانی سوم مشترک شد. گفتنی است مسابقات مینی فوتبال ایرانیان به طور رسمی از دهم خرداد ماه در سراسر کشور آغاز به کار خواهد کرد.



اعلام جزییات برگزاری المپیاد در بخش بانوان و آقایان در ورزشگاه آزادی

اولین المپیاد ورزشی فدراسیون آمادگی جسمانی برگزار می‌شود / اعلام جزییات برگزاری المپیاد در بخش بانوان و آقایان در ورزشگاه آزادی

سرپرست فدراسیون آمادگی جسمانی از برگزاری اولین المپیاد ورزشی فدراسیون آمادگی جسمانی در ورزشگاه آزادی رده‌های سنی مختلف بانوان و آقایان خبر داد.

به گزارش روابط عمومی فدراسیون آمادگی جسمانی، احمد گواری در نشست با روسای انجمن‌ها و کمیته‌های فعال فدراسیون آمادگی جسمانی با اشاره به اینکه هدف از برگزاری اولین المپیاد ورزشی فدراسیون آمادگی جسمانی کشور معرفی و توسعه رشته‌های ورزشی تحت پوشش این فدراسیون است، اظهار کرد: علاوه بر این ارتقاء سطح سلامت و فاکتورهای بدنی، ترسیم فرایند توسعه ورزش قهرمانی در آمایش ملی، استعدادیابی و انتخاب نخبگان رشته‌ها جهت اعزام برون مرزی از دیگر اهداف تبیین شده است.

* تشریح اهداف تبیین شده

* اعلام ماموریت‌های تعریف شده

* جزییات برگزاری اولین المپیاد ورزشی فدراسیون آمادگی جسمانی



اولین المپیاد ورزشی فدراسیون آمادگی جسمانی برگزار می‌شود /
اعلام جزییات برگزاری المپیاد در بخش بانوان و آقایان در ورزشگاه آزادی

 @Physical.fitness.federation  www.Iranpff.ir

اولین استاژ داوری آقایان و اولین مسابقات قهرمانی کشوری پیلاتس



اولین استاژ داوری آقایان و اولین مسابقات قهرمانی کشوری پیلاتس به صورت حضوری در بخش آقایان، به مناسبت هفته تربیت بدنی در سالن آمفی تئاتر پارک ترافیک برگزار گردید. طی این مسابقات باشکوه، که در چهار رده سنی و رقابت بسیار عالی برگزار شد. برگزیدگان به ترتیب:

در رده اول (۱۸ تا ۳۳ سال)

کسری رضائیان (تهران) نفر اول

حمید مهدی پور. (گیلان) نفر دوم

امیرعلی فضل الله پور. () نفر سوم

رده ی سنی دوم (۳۳ تا ۴۰ سال)

علیرضا پرسا (خراسان) اول

امین بهاری (اصفهان) دوم

علی همتی (تهران) سوم

رده سنی سوم (۴۰ تا ۵۰ سال)

مهدی مهدوی (البرز) اول

علی اسمعیل دوست. (گیلان). نفر دوم

علی علیجانی. (اصفهان) نفر سوم

۵۰ سال به بالا

علی سزاوار رحمت. خراسان رضوی نفر اول

علی اکبر ضمیریان . گیلان نفر دوم

تیم داوری

سعید فلاح ، رحیمی ،

امیر حسین رضایی، علی همتی

سعید کمالی. محسن زارعی

آرش رضاییان

در انتها از طرف انجمن پیلاتس

به تمامی برندگان مدال

و به داوران محترم تندیس اهدا شد.

موفقیت_ادامهدارد



اولین دوره مسابقات پیلاتس (قهرمانی کشور)



در بخش بانوان.

ساعت ۹ صبح پنجشنبه بزرگترین رویداد ورزشی بانوان پیلاتس کار کشور با حضور بیش از ۱۳۰ شرکت کننده در مجموعه ورزشی شهید شفیعی در غرب تهران، در ۸ گروه سنی به رقابت پرداختند. گروه هنرجویان



مقام اول: هانیه صحاف (مرکزی)
مقام دوم: زینب صحاف (مرکزی)
مقام سوم: فاطمه سلیمانی (گیلان)
مقام سوم: حنانه داور پناه (فارس)

رده دوم هنرجویان

مقام اول: عارفه آزاد (قزوین)
مقام دوم: شیوا پور بیانی (قم)
مقام سوم: الناز هوشنگی (قم)
مقام سوم: هستی سادات لاجوردی (قم)

رده اول مربیان

مقام اول: عاطفه حسینی (گیلان)
مقام دوم: نیلوفر اسکندری (گیلان)

رده ی دوم

مقام اول: محبوبه انور پور (گیلان)
مقام دوم: ستاره ابراهیمی (مرکزی)
مقام سوم: مریم صادقی (گیلان)
مقام سوم: سمیرا نصیری (تهران)



شرط پیشرفت این است:
تلاش کنیم رکورد خود را بشکنیم
نه رکورد دیگران را



آموزش

برگزاری ۳ دوره کارگاه تخصصی ماشین پیلاتس



انجمن پیلاتس با برنامه ریزی که بر اساس تقویم ورزشی بلند مدت خود داشته اولین کارگاه تخصصی ماشین پیلاتس ریفورمر با حضور مربیان درجه یک پیلاتس به مدت ۴۰ روز با مدرسی سرکار خانم مریم درخش چشم برگزار کرد که یکی از دوره‌های تخصصی انجمن پیلاتس محسوب میشود. مدرس دوره سرکار خانم درخش چشم از مدرسین برجسته کشور و همچنین عضو کمیته آموزش کنفدراسیون جهانی پیلاتس میباشد.





Pilates
Reformer Machine Workshop

**کارگاه کار با
ماشین پیلاتس
ریفورمر**

پیش نیاز های مورد نیاز جهت ثبت نام
● مربیگری پیلاتس درجه ۱
● سمینار تخصصی ماشین پیلاتس ۲۰۱۹
تاریخ برگزاری
● ۱ مرداد الی ۱۳ مرداد ۱۴۰۲
● بصورت حضوری

ثبت نام از طریق پرتال آموزشی
فدراسیون آمادگی جسمانی
portal.iranpff.ir

جهت کسب اطلاعات بیشتر با ما در ارتباط باشید
@iran_pilatesassociation
@Physical.fitness.federation

تشریح اهداف کلی حوزه آموزش فدراسیون آمادگی جسمانی هم افزایی و یکسان سازی سیاست های آموزشی در دستور کار

هدفمند کردن دوره های آموزشی بر مبنای تقاضامحوری جلسه هم افزایی و یکسان سازی سیاست های آموزشی فدراسیون آمادگی جسمانی با حضور روسای انجمن ها و کمیته های فعال این فدراسیون، برگزار شد. به گزارش روابط عمومی فدراسیون آمادگی جسمانی، جلسه هم افزایی و یکسان سازی سیاست های آموزشی تدوین شده فدراسیون آمادگی جسمانی با حضور مظفر علیشائی؛ سرپرست دبیری فدراسیون آمادگی جسمانی، پژمان معتمدی؛ سرپرست کمیته آموزش فدراسیون آمادگی جسمانی و روسای انجمن ها و کمیته های فعال این فدراسیون برگزار شد. مظفر علیشائی؛ سرپرست دبیری فدراسیون آمادگی جسمانی با اشاره به اینکه آموزش در دو جنبه عمومی (فراگیر) و تخصصی برای سایر رشته های ورزشی از سوی فدراسیون آمادگی جسمانی، مدنظر قرار دارد، عنوان کرد: همچنین برنامه ریزی و تولید محتوای مرتبط آموزشی از سوی فدراسیون آمادگی جسمانی در دستور کار قرار گرفته است و هیات های آمادگی جسمانی سراسر کشور باید توسعه مسائل آموزشی و تربیت مدرسان بومی را مدنظر قرار دهند.



اهداف کلی آموزشی فدراسیون آمادگی جسمانی

پژمان معتمدی؛ سرپرست کمیته آموزش فدراسیون آمادگی جسمانی با اشاره به اهداف کلی این کمیته، خاطرنشان کرد: ساماندهی و انتظام بخشی انجمن ها و کمیته های فدراسیون، تسهیل و چابک سازی فرآیند آموزشی در کمیته ها و انجمن های ذی ربط و نیز ایجاد بانک اطلاعاتی در حوزه آموزش و هدفمند کردن دوره های آموزشی بر مبنای تقاضامحوری از جمله اهداف کلی کمیته آموزش فدراسیون آمادگی جسمانی است. وی ادامه داد: تدوین سرفصل های آموزشی با تکیه بر ابعاد روزآمدی، مهارت آموزی و کارآفرینی، گسترش زمینه های نوین علمی در رشته های موجود و کاربردی کردن سرفصل های آموزشی، حمایت از روش های جدید آموزشی و تمرینی در حوزه عمومی و قهرمانی و نیز سیاست گذاری و بازبینی نحوه برگزاری دوره های آموزشی و آیین نامه های مربیگری، داوری واز دیگر اهداف کلی آموزشی فدراسیون آمادگی جسمانی است.

فرصت های آموزشی در حوزه آمادگی جسمانی

سرپرست کمیته آموزش فدراسیون آمادگی جسمانی در ادامه به فرصت های آموزشی این فدراسیون اشاره کرد و گفت: نیازمندی تمامی رشته های ورزشی تخصصی به دانش روزآمد و مرتبط آمادگی جسمانی، دسترسی بسیاری از انجمن ها و کمیته های وابسته به منابع علمی بین المللی و نیز چند بعدی بودن آمادگی جسمانی از نظر فاکتورهای وابسته به مهارت و تدرسی از جمله فرصت های پیش رو است که باید به آن توجه داشت.

عملکرد آموزش در سال ۱۴۰۲

مربیگری	کارگاه	داوری	سمپوزیوم علمی	وبینار و دانش افزایی
۳۷	۷۰	۱	۲	۲

تعداد دوره های برگزار شده پیلاتس

مربیگری ۳ درجه	مربیگری ۲ درجه	مربیگری ۱ درجه	سمینار	کارگاه تعیین سطح	سایر کارگاه ها	مدرسی و همسان سازی
۱۹۰	۳	۲	۹	۷۴۰	۳۰	۴

تعداد مربیان، داوران و مدرسین پیلاتس

تعداد داوران	تعداد مربیان
۷۶ نفر	۳۱۴۳ نفر
مخاطبین رشته پیلاتس	تعداد مدرسین
۱۳۹۷۳ نفر	۲۰۰ نفر

برگزاری کارگاه ارتقا مربگی درجه ۳ به ۲ با حضور مدرسین برجسته و مربیان فعال پیلاتس



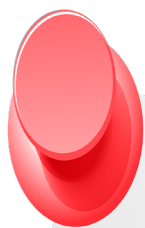
مربیگری درجه ۳ آقایان به صورت کشوری

مربیگری درجه ۳ بانوان به صورت کشوری



برگزاری کارگاه سراسری ابزار پیلاتس (کش، توپ و رینگ)





**اگر امروز وقت برای ورزش نگذارید
در آینده وقت زیادی برای بیماری
خواهید گذاشت
انتخاب با خودمان است:
ورزش و سلامتی یا تنبلی و بیماری**



انتصابات



ایمان متقیان نژاد رییس کمیسیون مریان فدراسیون آمادگی جسمانی شد

در جلسه روز یکشنبه مورخ ۸ مرداد ۱۴۰۲ با بالاترین رای حاصل ایمان متقیان نژاد رییس کمیسیون مریان فدراسیون آمادگی جسمانی شد. ایمان متقیان نژاد در رزومه خود نایب رییس فدراسیون همگانی، رییس انجمن پیلاتس، نایب رییس کنفدراسیون جهانی پیلاتس و در حال حاضر دبیر کل فدراسیون همگانی می باشد.

برگ زرینی در کارنامه موفق انجمن پیلاتس ایران



در جلسه روزیکشنبه مورخ ۸ مرداد ۱۴۰۲ اعضای کمیسیون های مریان، داوران، ورزشکاران فدراسیون آمادگی جسمانی انتخاب شدند، که سهم انجمن پیلاتس از اعضای منتخب کمیسیون های یاد شده به شرح ذیل می باشد:

۱. ایمان متقیان نژاد
۲. جواد صحرایی
۳. علی سزاوار رحمت
۴. شایان جواهریان
۵. مریم درخش چشم
۶. زهرا شجاعی

حکم آقای علی همتی به سمت رئیس کمیته توسعه پیلاتس انجمن پیلاتس کشور



جناب آقای علی همتی به موجب این حکم جنابعالی از تاریخ ۰۵/۰۶/۱۴۰۲ به سمت رئیس کمیته توسعه پیلاتس انجمن پیلاتس کشور منصوب تا در چهارچوب شرح وظایف ابلاغی انجام وظیفه نماید. امید که با توجه به توانمندی، شایستگی و سابقه طولانی جنابعالی در امور ورزش و با توجه به ایزد منان و همکاری صمیمانه ی کلیه اعضای انجمن پیلاتس در انجام امور محوله موفق و موید باشید.

انتصاب عضو هیات ریسه انجمن پیلاتس کشور

سرکار خانم سید ندا پاک نژاد به موجب این حکم جنابعالی از تاریخ ۲۴/۰۷/۱۴۰۲ به سمت عضو هیات ریسه انجمن پیلاتس کشور منصوب تا در چهارچوب شرح وظایف ابلاغی انجام وظیفه نمایید. امید که با توجه به توانمندی، شایستگی و سابقه طولانی جنابعالی در امور ورزش و با توجه به ایزد منان و همکاری صمیمانه ی کلیه اعضای انجمن پیلاتس در انجام امور محوله موفق و موید باشید.



انتصاب سرکار خانم دکتر نادیا ذوالفقاری

سرکار خانم دکتر نادیا ذوالفقاری نظر به تعهد و تجارب و عملکرد مثبت شما در رشته پیلاتس ایران بدینوسیله جنابعالی را بعنوان ریس کمیته تحقیقات علمی پیلاتس در این انجمن منصوب می نمایم. امید است با اتکا به ایزد متعال و با بهره گیری از تمامی امکانات و ظرفیتهای موجود در انجام وظایف محوله و رضایت آموزشی پیلاتس کوشا باشید.



حکم ابلاغ آقای سعید فلاح به سمت رئیس کمیته داوران انجمن پیلاتس کشور

به موجب این حکم جناب آقای سعید فلاح را از تاریخ: ۰۵/۰۶/۱۴۰۲ به سمت رئیس کمیته داوران انجمن پیلاتس کشور منصوب تا در چهارچوب شرح وظایف ابلاغی انجام وظیفه نمایید امید که با توجه به توانمندی شایستگی و سابقه طولانی جنابعالی در امور ورزش و با توکل به ایزد منان و همکاری صمیمانه ی کلیه اعضای داوران پیلاتس در انجام امور محوله موفق و موید باشید.



تنها کسی که باید ارزش بهتر باشی
اونی هستی که دیروز بودی!





ابزارها و تجهیزات

توپ کوچک :

توپ های کوچک پیلاتس سطح عمیقی از ابعاد بدن را تحریک میکند. این فعالیتها ارتباط عمیقی با افزایش قدرت عضلات شکمی دارد و سطح وسیعی از ستون فقرات را تقویت میکند.

هر تمرینی با توجه به جزییات ریز و اصول خاص خود میتواند ساختار بدن را به گونه ای متفاوت و جذاب درگیر خود کرده و عضلات را تقویت کند.



کش پیلاتس :

کش پیلاتس بر روی عضلات عمقی بدن کار میکند و قدرت بدنی را بالا بالا میبرد و کاملاً عضله سازی میکند.



رینگ :

رینگ یا حلقه وسیله ای مناسب برای بالا بردن انعطاف و قدرت بدن میباشد و همین طور میتوان بدون استفاده از وزنه های سنگین عضله سازی کرد.



اسپاین کارکت:



اسپاین کارکتر، اصلاح کننده ستون فقرات یک اصلاح کننده ستون فقرات و قوس کوچک. مزیت اصلی این تجهیزات کشش ستون فقرات، تقویت عضلات و بهبود وضعیت است.

: OOV



عضلات تثبیت کننده هسته را فعال می کند و همچنین به آرامی ستون فقرات را برای تحریک روانکاری سالم دیسک بین مهره ای گسترش می دهد. از کشش تا تقویت هسته تا توانبخشی، مزایای قابل توجهی را ارائه می دهد. فوم بسیار بادوام آن انحنا طبیعی ستون فقرات را تکمیل می کند.

توپ بزرگ:



توپ بزرگ یا جیمبال سرعت تبدیل به یکی از وسایل ورزشی و تمرینی در دنیا گردید. این توپ وسیله ای متحرک و مفرح بوده و بسیار موثر میباشد. تمرین با جیمبال برای رسیدن به یک بدن قوی و منعطف میتواند برای شما بسیار کمک کننده باشد و باعث افزایش تعادل، انعطاف و حفظ فرم بدن گردد. این تمرینات اصول پیلاتس را با ویژگی های پویا و داینامیک توپ ترکیب کرده و بدن را در جهت رسیدن به نتایج رضایت بخش و ماندگار همراهی میکند.

موتِر (motr) :

MOTR ترکیبی از تمرینات اصلی پیلاتس، قدرت و تمرینات عملکردی یک سیستم قرقره و تمرینات تعادل و رهاسازی یک فوم غلتک است
آموزش MOTR یک تعریف ایده آل برای پیلاتس، تمرین شخصی یا تمرین توانبخشی است که تعادل، قدرت و انعطاف پذیری را در حین انجام تمرینات افزایش می دهد.



فوم رول :

فوم رول یکی از ابزارهای ورزشی بسیار کاربردی است که برای افزایش انعطاف پذیری، افزایش جریان خون و همچنین افزایش دامنه حرکتی مفاصل بکار میرود و همچنین برای تفسکین درد و گرفتگی های عضلانی و ماساژ، ریکاوری عضلات بسیار موثر است.



قیچی پیلاتس :

قیچی پیلاتس یک محصول ورزشی است که برای تقویت عضلات نواحی مختلف بدن از جمله ران، زانو، جلو بازو و پشت بازو و باسن طراحی شده است. این دستگاه در اصل دو قطعه لوله فلزی است که در یک حلقه خم شده و با یک لولا به هم متصل شده اند. استفاده مورد نظر این است که قیچی پیلاتس را بین زانوها قرار داده و آنها را به هم فشار دهید. این تمرین دهنده های ران مفصل ران را تمرین می دهد.



Ped-o-Pull

Ped-o-Pull ثبات هسته را در وضعیت ایستاده عملکردی

به چالش می کشد.

Ped-o-pull را می توان با اتصال به دیوار یا "ایستادن

آزاد" استفاده کرد.



کادیلاک :

این دستگاه مجموعه ای از حرکات تمرینی برای افراد دارای

ناتوانی عضلانی به منظور توانبخشی در مراکز درمانی و

همچنین انجام حرکات تمرینی ورزشی برای قهرمانان ورزشی

را ارائه می دهد. به طوری که با تجهیزات قرار گرفته بر روی

این دستگاه می توان بیش از ۲۰۰ حرکت ورزشی را انجام داد.



ریفورمر :

یک تخت قاب مانند با یک سکوی صاف است که روی چرخ

هایی، به جلو و عقب حرکت می کند. سکوی صاف ریفورمر،

carriage نامیده می شود. این قسمت توسط مجموعه ای از

فنرها به یک انتهای دستگاه متصل می شود.

فنرها به شما این امکان را می دهند، مقاومت carriage را

که توسط وزن و قدرت بدن شما در امتداد تخت فشار داده

و کشیده می شود تنظیم کنید. همچنین بلوک های شانه ای

روی دستگاه وجود دارد که شما را در یک موقعیت ثابت نگه

می دارد تا از انتهای رفرمر خارج نشوید. در انتهای فتر ریفورمر

یک میله ی قابل تنظیم وجود دارد. از آن می توان به کمک

دست ها و پاها برای حرکت دادن سکوی دستگاه استفاده کرد.

از این دستگاه در طیف وسیعی از روش ها، می توان برای

تقویت قدرت، انعطاف پذیری و تعادل استفاده کرد. این

دستگاه حتی می تواند افراد حرفه ای را نیز به چالش بکشد.



صندلی پیلاتس :

صندلی پیلاتس یک دستگاه ممتاز برای تمرین ماهیچه‌های اصلی، و همچنین بازوها و پاها می‌باشد. جوزف پیلاتس از این دستگاه برای توانبخشی زانو استفاده می‌کرده است. تمرینات انجام گرفته بر روی صندلی تعادلی شامل انجام حرکات خوابیده، نشسته و ایستاده بر روی صندلی می‌باشد. بیش از ۱۷۰ تمرین می‌تواند با استفاده از این صندلی انجام شود. این دستگاه جهت فراهم آوردن تمرینات مقاومتی پیکرتراشی و تنظیم عضلات بدن و فیتنس، بهبود عملکرد ورزشکاران، و همچنین توانبخشی افراد مصدوم طراحی شده است. آنچه که صندلی را برای حرکت پرچالش کرده است، غلبه بر نیروی جاذبه در هنگام برقراری تعادل و همچنین حرکت پاها می‌باشد. به عبارت دیگر هنگامی که تمام بدن بر روی صندلی حرکت می‌کند، تمامی عضلات در یک لحظه درگیر می‌شوند. انجام حرکت بر روی صندلی مانند حرکت بر روی مت در حالت معلق می‌باشد. همچنین هنگام حرکت بر روی صندلی همزمان یک گروه از عضلات درگیر می‌شوند.



مت پیلاتس :

استفاده از زیر انداز ورزشی نه تنها در ایجاد یک سطح صاف و نرم به شما کمک می‌کند، بلکه باعث می‌شود تا بتوانید کیفیت و ایمنی ورزش کردن خود را افزایش دهید. زیر انداز ورزشی در اندازه‌های و ضخامت‌های مختلفی تولید می‌شوند که بسته به فعالیت موردنظر رده بندی میشود



جوراب گریبی :

جوراب‌های گریبی جوراب‌هایی هستند که برای بهبود تجربه پیلاتس طراحی شده‌اند. آنها معمولاً از پارچه‌ای کشسان ساخته می‌شوند که به پایهای شما اجازه تنفس می‌دهد و دارای دستگیره‌های لاستیکی ضد لغزش روی کف پا هستند.







نخستین دوره
مربطی درجه
پيلاتس

DECEMBER
2021

Pilates Tools
& Machines

9 am - 5 pm

۱۷ - ۹
ساعت

آذر ۱۴۰۰

Grade A

First Pilates Instructor's Training Course

@iran_pilatesassociation




Pilates Clinic

کلینیک پيلاتس

ترياز

پزشکی از راه دور

پرونده آنلاین سلامت

Triage

Telemedicine

Online Health Profile

www.pilatesiran.com @iran_pilatesassociation



سایت جدید و جامع انجمن پيلاتس ايران کانون هواداران و آخرین اخبار پيلاتس www.pilatesiran.com




@iran_pilatesassociation

همه چیز به خودت بستگی دارد:

زندگی خودت را بساز

بدنت را بساز

خودت را بساز





گالری تصاویر

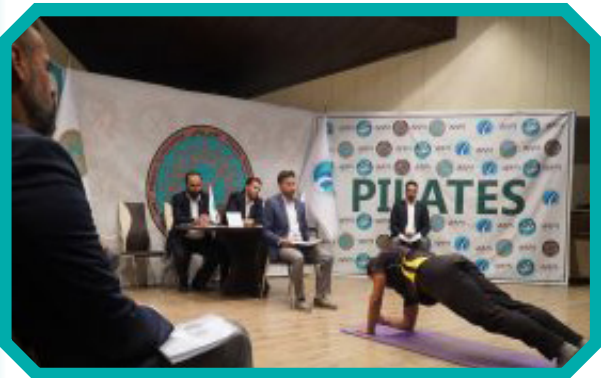
















فیت باما نماینده رسمی المپیاد اروپا

ارائه دهنده محصولات ورزشی

تحت نظر مستقیم کارشناسان و قهرمانان ورزشی



www.fitbama.com



@fitbamacom



[fitbamacom](https://www.instagram.com/fitbamacom)



+98 903 869 3330

WhatsApp

FitBAMA[®].com

The WPC & FitBAMA

The greatest source of Health and Sport

محصولات حرفه ای پيلاتس را از ما بخواهيد



WWW.DIGIFITCLUB.COM

