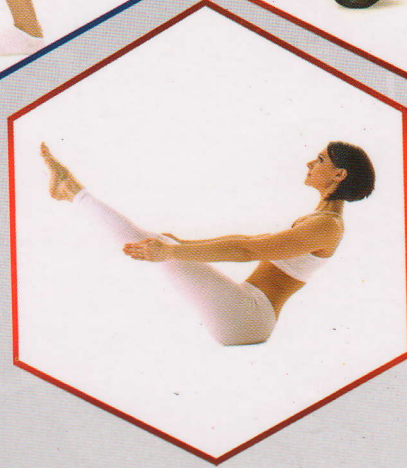
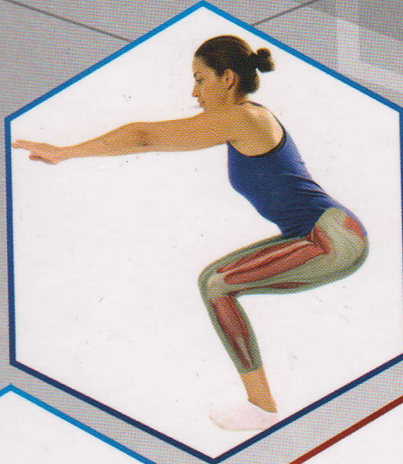


التشريح العضلي لتمرينات بيلا تيس



دكتور

إيهاب محمد عماد الدين ابراهيم



٠٠٢٠١٠٠١٢٤٣٣٣



٠٠٢٠٣٥٤٠٤٤٨٠

الصفحة

الموضوع

- 3 - الآية القرآنية
- 5 - الإهداء
- 7 - المقدمة

الفصل الأول تمرينات بيلاتس

- 9 - مقدمة
- 11 - مفهوم تمرينات بيلاتس
- 11 - فوائد ممارسة تمرينات بيلاتس
- 13 - المبادئ الأساسية لتمرينات بيلاتس
- 14 - الأوضاع الأساسية لممارسة تمرينات بيلاتس
- 19 - أسس استخدام تمرينات بيلاتس
- 28 - مستويات تمرينات بيلاتس

الفصل الثاني تشريح الجهاز العضلى

- 29 - مقدمة
- 31 - أهمية علم التشريح لممارسة تمرينات بيلاتس
- 31 - مكونات الجهاز العضلى
- 32 - وظائف العضلات
- 34 - خصائص العضلات
- 34 - أنواع العضلات
- 36 - تقسيمات العضلات
- 40 - تشريح الجهاز العضلى
- 47

الفصل الثالث

التشريح العضلى لتمريانات بيلا تى للمبتدئين

83	التشريح العضلى لتمريانات بيلا تى للمبتدئين
85	- مقدمة
86	- تمرينات بيلا تى للمبتدئين (سهولة الأداء)
86	1- نصف حلقة
89	2- خطوات دقيقة
91	3- رفع الرجلين للجانب
94	4- الدحرجة كالكرة
98	5- إطالة العمود الفقرى " المستوى الأول "
100	6- لف العمود الفقرى
104	7- الدحرجة لأسفل
108	8- الكوبرى " المستوى الأول "
110	9- عمل دوائر برجل واحدة
113	10- المائة " المستوى الأول "
117	11- إطالة رجل واحدة
120	12- إطالة الرجلين
123	13- البجعة
126	14- وضعية الطفل
130	15- اللوح المنزلق لأسفل
134	16- الرجوع بالجذع والفخذين للخلف
137	17- إطالة وتر أكيلس
141	18- توازن برجل واحدة
147	19- الطاحونة
151	20- ضربات الكعبين

الفصل الرابع

التشريح العضلى لتمارين بيلاتس للمستوى المتوسط

155	- مقدمة
157	- تمرينات بيلاتس للمستوى المتوسط (متوسطة الأداء)
158	1- اللوح مع رفع الرجل
161	2- سحب الرجل
165	3- الخاتم
168	4- المنشار
172	5- التقاطع
175	6- المقص
179	7- التمرين التشويقي (المثير) "المستوى الأول"
182	8- الركل الجانبي "المستوى الأول"
185	9- الركل الجانبي "الموديل القديم"
189	10- ركلة الدراجة
192	11- الرفع
195	12- الركل برجل واحدة
199	13- ضغط اللوح لأعلى
203	14- رفع الرجلين لأعلى وللخلف من وضع الرقود
206	15- حورية البحر
211	16- السباحة
213	17- الثنى الجانبي "المستوى الأول"
218	18- الكوبرى "المستوى الثانى"
222	19- سحب الرقبة
228	20- المائة "المستوى الثانى"

الفصل الخامس
التشريح العضلى لتمارين بيلاتس
للمستوى المتقدم

233	
235	- مقدمة
235	- تمارينات بيلاتس للمستوى المتقدم (صعبة الأداء)
236	1- اللف
240	2- الركل الجانبي " المستوى الثانى "
244	3- التمرين التشويقي (المثير) " المستوى الثانى "
247	4- رجل الكرسي الهزاز المفتوحة
251	5- ركلة الرجل المزدوجة
253	6- اللوح القصير
258	7- سحب الرجل لأسفل
262	8- لف مفصل الحوض
266	9- الخاتم مع التصفيق بالقدمين
269	10- الثنى الجانبي " المستوى الثانى "
273	11- الدفع لأعلى
277	12- رفع الرجلين للجانب
279	13- الركلة الجانبية من الركوع " المستوى الأول "
283	14- لف البطن
286	15- الكوبرى " المستوى الثالث "
290	16- المطواة
294	17- المفتاح
298	18- الركلة الجانبية من الركوع " المستوى الثانى "
302	19- ميزان التحكم
305	20- النجمة



مع تحيات

مؤسسة عالم الرياضة

موبايل: 00201001293233

تليفون 002035404480 الإسكندرية