

تمرین در آب

WATER EXERCISE

ملیسا لاین

MELISSA LAYNE

مبین تیموری زمانه

عضو هیئت علمی، دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز

نوش افزین حرینی

دانشجوی پزشکی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز

[عنوان کتاب: تمرین در آب]

[مؤلف: لاین، ملیسا]

[مترجمین: حسین تیموری زمانه، نوش آفرین بحرینی]

[ویراستار علمی: حسین تیموری زمانه]

[ویراستار ادبی: خدیجه خزاعل]

[طراح جلد: آرمان شهروی]

[نوبت چاپ: اول (۱۳۹۵)]

[شمارگان: ۵۰۰ نسخه]

[قیمت: ۳۵/۰۰۰ تومان]

این کتاب در کمیته تالیف و ترجمه معاونت توسعه پژوهش و فن آوری دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز مورخ ۹۴/۱۰/۳۰ مطابق بند ۳ ماده ۷ آیین نامه جهت چاپ مورد تایید قرار گرفت

اخطار

هرگونه چاپ و تکثیر (اعم از برآکس، ویسی، ضبط کامپیوتری، تهیه CD) از محتویات این اثر بدون اجازه کتبی از مؤلف ممنوع است.

متخلفان به موجب بند ۵ از ماده ۲ قانون ثبت از رؤفان، مصنفان و هنرمندان تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

مرکز نشر و پخش: اهواز-امانیه-خیابان قراقرم غربی، مجتمع تصادفات دادگستری-کوچه خاکسار-پلاک ۱۲۰

تلفن تماس: ۰۶۱-۳۳۳۳۳۸۶۵-۳۳۳۳۳۸۹۳ / ۰۶۱-۳۳۳۳۳۸۶۵ / ۰۶۱-۳۳۳۳۳۸۶۵

نشانی های اینترنتی: www.olfo.ir / oloforfo@on.r.zeshki@gmail.com

سرشناسه: لاین، ملیسا، ۱۹۷۴-م. Layne, Melissa

عنوان و نام پدیدآور: تمرین در آب / ملیسا لاین؛ [مترجمین] حسین تیموری زمانه، نوش آفرین بحرینی.

مشخصات نشر: اهواز: انتشارات علوم و فنون پزشکی اهواز، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری: ۲۲۱ص: مصور (رنگی).

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۹۳۷-۳۲-۷

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Water Exercise, 2015

موضوع: تمرین های ورزشی در آب

موضوع: شنا -- جنبه های فیزیولوژیکی

شناسه افزوده: تیموری زمانه، حسین، ۱۳۶۶ - مترجم

شناسه افزوده: بحرینی، نوش آفرین، ۱۳۷۴ - مترجم

رده بندی کنگره: ۱۳۹۴ ت۸/۵۲/۸۳۷GV

رده بندی دیویی: ۶۱۳/۷۱۶

شماره کتابشناسی ملی: ۴۱۵۵۵۰۸۰

۱۱

اصول تمرین در آب

فصل ۱

۲۲

آمادگی برای ورود به استخر

فصل ۲

۳۷

گرم کردن و بخش انعطاف‌پذیری

فصل ۳

۵۱

تمرینات سطح مبتدی

فصل ۴

۷۵

تمرینات سطح متوسط

فصل ۵

۱۰۹

تمرینات سطح پیشرفته

فصل ۶

۱۳۱

تمرینات قسمت عمیق

فصل ۷

۱۴۵

مفصل موج پا

فصل ۸

۱۵۳

مفصل زانو

فصل ۹

۱۶۳

مفصل لگن

فصل ۱۰

۱۷۱

ستون فقرات

فصل ۱۱

۱۷۹

مفصل شانه

فصل ۱۲

۱۹۱

مفاصل آرنج و مچ دست

فصل ۱۳

۲۰۱

آرنج، مچ دست و دست

فصل ۱۴

۲۰۷

تمرینات تداخلی پیشرفته

فصل ۱۵

۲۱۳

افراد با شرایط خاص

فصل ۱۶

تمرینات آبی از سال ۱۹۷۸ مشهور بوده‌اند و اکنون نیز بعنوان یک نوع تمرین روان و مؤثر معروف‌اند. تمرینات آبی راه مناسبی برای فعال ماندن ورای سن و تیپ بدنی است. اگر به تازگی یک فعالیت یا برنامه‌ی متناسب اندام را آغاز کرده‌اید، آب محیطی است که نیروی عمودی را از مفاصل برمی‌دارد، شما را در وضعیت ایستاده محافظت می‌کند (از این رو خطر افتادن را کاهش می‌دهد) و دمای داخلی بدن را پایین می‌آورد تا گرم شدن حین ورزش مشکلی نباشد. اگر یک تمرین شدیدتر نیاز دارید، آب می‌تواند مقاومتی را حین حرکات ایجاد کند که روی زمین وجود ندارد و همچنین می‌تواند برای به چالش کشیدن شما حتی اگر بسیار هم آماده هستید، استفاده شود. اگر مشکل پزشکی دارید، آب یک محیط مناسب است زیرا به شما این امکان را می‌دهد که وزن‌تان را از روی بخش آسیب دیده‌ی بدنتان بردارید و در عین حال عضلات اطراف مفاصل را به کار گرفته و تقویت کنید. آب همچنین به شما این امکان را می‌دهد که وقتی احتیاج دارد استراحت کنید و سرعت و شدت مناسب خودتان را داشته باشید و یک محرک تمرینی مناسب بر اساس نیازتان داشته باشید. به این دلایل و دلایل دیگر، تمرین آبی برای همه قابل استفاده است.

کتاب تمرین آبی برای تمام کسانی که علاقه‌مند به شروع تمرین‌های آبی هستند، از جمله آن‌هایی که به دنبال باز توانی از یک عمل جراحی یا آسیب هستند مناسب است. این کتاب به چهار بخش تقسیم شده است. با فواید منحصر به فرد محیط آبی و اینکه چرا تمرین آبی بخش مهمی از یک برنامه تمرینی است شروع می‌شود. همچنین در بخش ۱ گام‌های آمادگی برای برنامه‌ی تمرین آبی از جمله تجهیزاتی که ممکن است لازم داشته باشید و مکان‌هایی که می‌توانید آن‌ها را بیابید معرفی شده‌اند. همچنین به برخی نکات ایمنی که لازم است از آن مطلع باشید پرداخته می‌شود.

وقتی برای ورود به آب آماده شدید، بخش ۲ شما را با تمرین‌های پایه‌ای آشنا می‌کند. با استفاده از دستورالعمل‌های گام به گام، اطلاعات پایه‌ای برای کامل کردن حرکات در اختیار شما قرار می‌گیرد. بر اساس بخش‌های مختلف بدن و اهداف حرکات تقسیم شده‌اند و با حرکاتی برای مبتدی‌ها شروع می‌شود و سپس به بخش‌های متوسط و پیشرفته می‌رسد. اگر به دنبال یک تمرین بدون فشار وزن هستید، یک بخش برای تمرینات در آب عمیق در نظر گرفته شده است. حرکات آب عمیق همچنین راهی مناسب برای هدف قرار دادن قلب و تمرینات هوازی است. تمام تمرینات همراه با تصویرهایی‌اند که برای انجام حرکات به شما کمک می‌کند. همچنین نکاتی برای آسان‌تر شدن تمرینات و پیشرفت به سطوح بالای شدت تمرینی قرار داده شده‌اند.

اگر نیازمند تطابق‌های مخصوص پس از عمل جراحی یا آسیب بدنی هستید، استخر یک محیط بسیار مناسب برای شماست. در بخش ۳ به نکاتی برای باز توانی از آسیب‌های خاص و اعمال جراحی رایج اشاره شده است. مشابه بخش‌های گذشته‌ی کتاب، قسمت‌های بخش ۳ طوری چیده شده‌اند که مفاصل اصلی از جمله لگن و ستون مهره‌ها را درگیر کنند. این کار باعث می‌شود که پیدا کردن آنچه به دنبال آن هستید و شروع ساختن یک بدن سالم‌تر برایتان ساده شود. برنامه‌ی باز توانی شامل تحقیقات اخیر و یک جدول از تمرینات از پیش توضیح داده شده برای پیوندهای رایج مفصلی، آسیب‌های ناشی از استفاده‌ی بیش از حد مانند التهاب تاندون‌ها و کشیدگی‌ها و آسیب‌های تروماتیک معمول مانند کشیدگی، پارگی و شکستگی‌ها است.

بخش ۴ «تمرینات آبی» یک تمرین کامل تناسب اندامی را با استفاده از تمرین‌های ارائه شده در بخش‌های گذشته ارائه می‌کند که مانند داشتن یک مربی به سلیقه‌ی خودتان در حین تمرینات است. این امر مناسب کسانی است که به دنبال تمرینات تمام عیار و همه جانبه‌ی قلبی تنفسی، استقامت عضلانی و انعطاف‌اند. بخش پایانی به اقلیت‌های خاص از جمله خانم‌های باردار و کسانی که بیماری‌های فیبرومیالژیا یا پارکینسون دارند اختصاص یافته است.

تمرینات آبی برای تمام اقشار جامعه، چه کسانی که تناسب اندام مناسبی دارند و چه کسانی که پشت میز نشین‌اند، قابل استفاده‌اند. تمرینات آبی خصوصاً برای کسانی مفید است که محدودیت حرکتی دارند. به آنچه بدنتان حین این تمرینات به شما می‌گوید گوش کنید تا ببینید که بدنتان برای یک راه بهتر برای یک زندگی بهتر پاسخ می‌دهد.