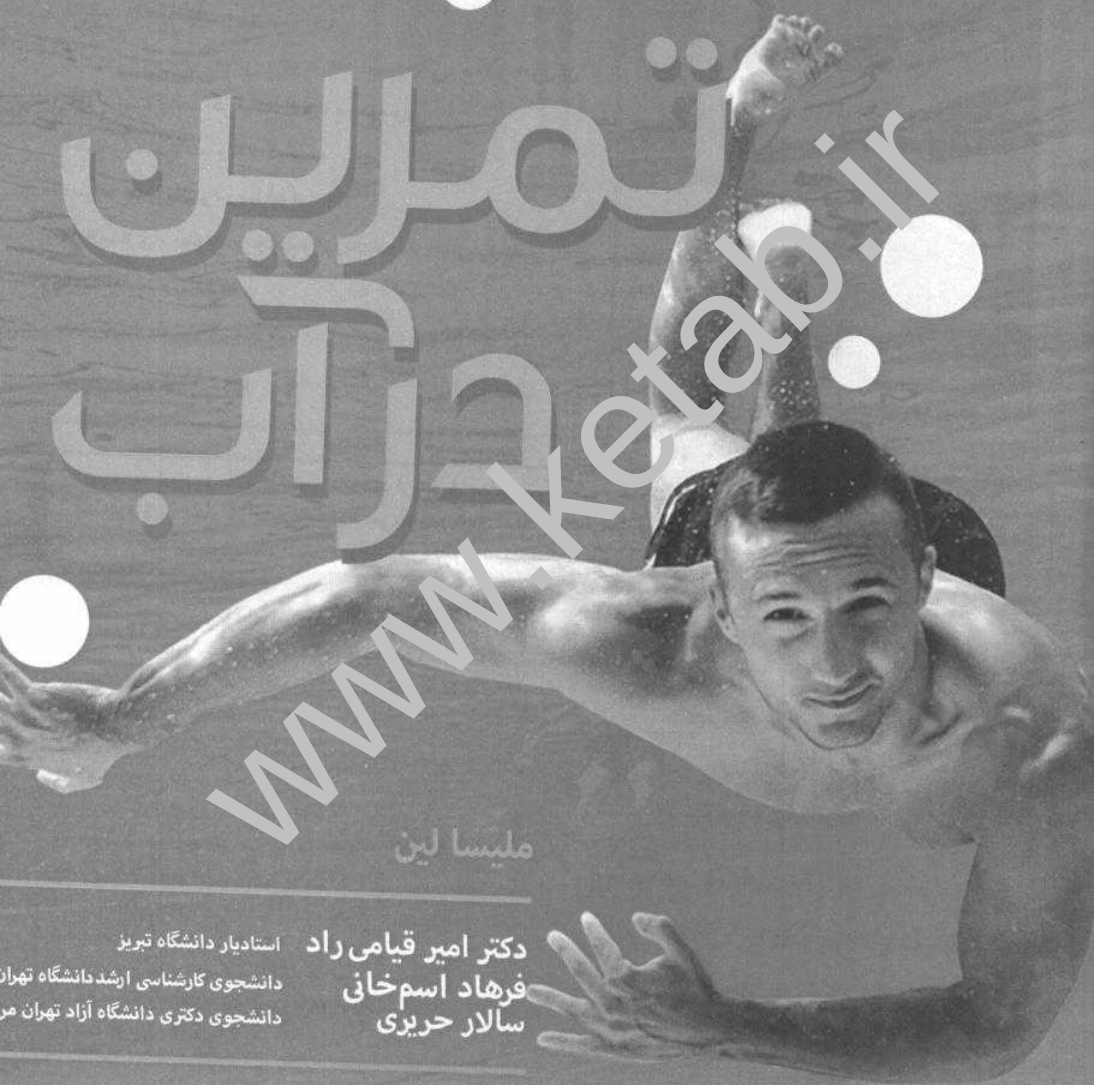




تمرین در آب

ملیسا لین

دکتر امیر قیامی راد
فرهاد اسمخانی
سالار حریری

استادیار دانشگاه تبریز
دانشجوی کارشناسی ارشد دانشگاه تهران
دانشجوی دکتری دانشگاه آزاد تهران مرکزی

نمایشگاه و فروشگاه دائمی: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین
 و اردیبهشت، جنب بانک صادرات، ساختمان ۱۳۶۰، فروشگاه کتاب کاشفان
 تلفن: ۶۶۴۰۳۱۶۲ فکس: ۶۶۴۰۳۱۷۰
 سرویس پیام کوتاه (sms): ۳۰۰۰۲۵۷۶
 پایگاه اینترنتی: <http://Hatmi.ir>



◀ تمرین در آب

تألیف: ملیسا لیان

ترجمه: دکتر امیر قیامی راد، فرهاد اسم خانی، سالار حریری

• سرپرست و ناقد مجیک: المیرا میرموسوی

• طراحی صفحات: واحد گرافیک

• طراح جلد: محمود رضا طیفی

• آماده سازی و نظارت بر چاپ: توین : محمّد حتمی رازلیقی

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۶

شمارگان ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۱۷۵ ۰۰۰ ریال قیمت رنگی: ۱۲۰۰ ۰۰۰ ریال

توجه: به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متخلفین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

سرشناسه: لاین، ملیسا Layne, Melissa.

عنوان و نام پدیدآور: تمرین در آب/مؤلف ملیسا لیان؛ مترجم امیر قیامی راد، فرهاد اسم خانی، سالار حریری.

مشخصات نشر: تهران: شرکت تضامنی انتشاراتی حتمی و شرکا، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری: ۲۰۰ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۵-۱۳۶-۷

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Water exercise.

موضوع: تمرین های ورزشی در آب Aquatic exercises

موضوع: ورزش های هوازی Aerobic exercises

شناسه افزوده: قیامی راد، امیر، ۱۳۶۱، مترجم

شناسه افزوده: اسم خانی، فرهاد، ۱۳۶۶، مترجم

شناسه افزوده: حریری، سالار، ۱۳۶۴، مترجم

رده بندی کنگره: ۱۳۹۵ ر ۸۱۷/۱۷ RAY81

رده بندی دیویی: ۶۱۳/۷۱۶

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

فهرست مطالب

۵	مقدمه
۷	بخش اول شروع کار
۹	فصل اول مبانی ورزش‌های آبی
۲۲	فصل دوم آماده سازی برای خیس شدن
۳۳	بخش دوم تمرینات خود را انتخاب کنید
۳۴	فصل سوم بخش گرم کردن و انعطاف پذیری
۴۶	فصل چهارم تمرینات آغازین
۶۷	فصل پنجم تمرینات متوسط
۱۰۰	فصل ششم تمرینات پیشرفته
۱۲۱	فصل هفتم تمرینات آب عمیق
۱۳۱	بخش سوم تمریناتی برای صدمات مداوم
۱۳۳	فصل هشتم مفصل میچ (قوزک) پا
۱۳۹	فصل نهم مفصل زانو
۱۴۶	فصل دهم مفصل باسن
۱۵۳	فصل یازدهم ستون فقرات
۱۵۹	فصل دوازدهم مفصل شانه
۱۶۷	فصل سیزدهم مفاصل آرنج و میچ دست
۱۷۲	بخش چهارم برنامه‌های آب درمانی
۱۷۴	فصل چهاردهم اساس آمادگی در آب
۱۸۴	فصل پانزدهم تمرینات چندگانه پیشرفته
۱۹۱	فصل شانزدهم قشر خاص

امروزه با رشد علم و دانش بشری در زمینه‌های مختلف علمی، انسان توانسته قدم‌های ترقی را پشت سر هم طی کند و روز به روز به نتایج مطلوب‌تری در شاخه‌های مختلف علمی برسد.

ورزش و ورزش کردن طی سالیان طولانی از قالب یک تفریح و سرگرمی به قالب یک حرفه و فعالیت درآمد و امروزه به صورت علمی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفته و غیر از بعد رقابتی و سرگرمی به عنوان بهترین روش برای درمان بسیاری بیماری‌ها و توانبخشی و پیشگیری از صدمات احتمالی شناخته شده است. بسیاری از بیماری‌هایی که مستلزم صرف هزینه‌ای بالا برای درمان و حتی عمل جراحی می‌باشد را می‌توان با ورزش‌هایی که توسط متخصصان ارائه می‌شود جلوگیری و یا درمان کرد. افزایش قدرت و استقامت عضلانی، بهبود عملکرد سیستم قلبی عروقی، افزایش تراکم استخوانی، تولید هورمون‌هایی رای دانش روحیه شاد و جلوگیری از هر نوع بیماری‌های عصبی، افزایش قدرت تمرکز و ... در نتیجه ورزش عظم به دست می‌آید که باعث می‌شود فرد با داشتن اعتماد به نفس بالا و سلامتی کامل در زندگی اجتماعی و علمی خود به موفقیت‌های بیشتری دست یابد که بدون داشتن سلامتی هیچ چیزی برای انسان ارزشمند نیست. قابل ارزش نیست. در این راستا ورزش آبی نیز یکی از فعالیت‌های جذاب و مفرح می‌باشد که هم برای تمرینات مقاومتی و هم تفریح از ویژگی‌های منحصر به فردی برخوردار است. طوری که با جذب آب و کاهش فشار بر روی مفاصل بخصوص برای افرادی که در معرض آسیب و یا آرتروز می‌باشند، مناسب می‌باشد.

امید است با افزایش امکانات ورزشی در کشور و آگاهی ملت عزیزمان، سلامت و تندرستی را هر چه بیشتر در کشورمان توسعه دهیم و جامعه‌ای به دور از این بیماری‌ها داشته باشیم.

تن زنده والا به ورزش‌دگی است	که زندگی مایه زندگی است
به ورزش گرای و سرافراز باش	که فرجام هستی سرافکندگی است
ز ورزش میاسای و کوشنده باش	که بنیاد گیتی به ورزشندگی است

با تشکر. مترجمین

تقدیم به پدر و مادرمان

خدای را بسی شاکریم که از روی کرم، پدر و مادری فداکار نسیمان ساخته تا در سایه درخت پربار وجودشان بیاسیم و از ریشه آنها شاخ و برگ گیریم و از سایه وجودشان در راه کسب علم و دانش تلاش نمایم. والدینی که بودنشان تاج افتخاری است بر سرمان و نامشان دلیلی است بر بودنمان، چرا که این دو وجود، پس از پروردگار، مایه هستی امان بوده‌اند دستانمان را گرفتند و راه رفتن را در این وادی زندگی پر از فراز و نشیب آموختند. آموزگارانی که برایمان زندگی، بودن و انسان بودن را معنا کردند...

ورزش آبی پس از سال ۱۹۸۷ محبوبیت یافته و بیشتر به عنوان ورزشی موثر و ایمن معروف شده است. یک روش عالی برای فعال ماندن صرف نظر از سن و فرم بدن شماست. اگر برنامه تمرینی یا تناسب اندام را شروع می‌کنید، آب محیطی است که مفاصل شما را به دور از فشار نگه می‌دارد، برای ایستادن در حالت قائم حمایت می‌کند (در نتیجه کاهش پتانسیل برای سقوط)، و دمای بدن را خنک نگه داشته طوری که از گرم شدن بیش از حد آن جلوگیری می‌کند. اگر نیازمند تمرین شدید هستید، آب می‌تواند در برابر حرکت شما مقاومتی ایجاد کند که در خشکی یافت نمی‌شود و همچنین می‌تواند مهارتی بسیار شرط‌پذیر برای رقابت باشد. اگر نگرانی پزشکی دارید آب یک محیط ملایم و ایمن است زیرا اجازه می‌دهد وزن قسمت آسیب دیده بدن در حالی که درگیر فعالیت و تقویت عضلات اطراف مفصل اندام است، گرفته شود. همچنین زمانی که نیاز به استراحت و تنظیم سرعت و قوای خود داشته باشید، به شما اجازه استراحت می‌دهد. شرایطی برای یک تمرین واقعاً مناسب بر اساس انگیزه نیازهای ویژه فراهم می‌کند.

ورزش آبی برای همه کسانی که علاقه مند به شروع تمرین در آب هستند شامل می‌شود، از جمله کسانی که به دنبال توانبخشی بعد از جراحی یا آسیب دیدگی هستند. این کتاب به چهار بخش تقسیم شده است. ما با فواید منحصر به فرد محیط آبی شروع می‌کنیم و اینکه چرا محیط آبی بخش با ارزش یک برنامه تمرینی است. همچنین در فصل اول مراحل آماده شدن برای شروع یک برنامه تمرینی در آب ذکر شده است که از جمله چه تجهیزاتی در صورت وجود هر گونه نیاز شما ممکن است پیدا و استفاده کنید. ما همچنین توضیحاتی در مورد برابری نگرانی‌های امنیتی خاص به شما می‌دهیم که نیاز به آگاهی از محیط استخر را دارید. زمانی که شما را می‌رود به آب شدن آماده شدید، فصل دوم شمارا برای تمرینات اولیه هدایت می‌کند.

با استفاده از دستورالعمل‌های گام به گام، ما به شما اطلاعات عمومی را تکمیل حرکت لازم را می‌دهیم. حرکت بر اساس قسمت‌های خاص بدن به گروه‌هایی تقسیم می‌شود که اهداف فعالیت با شروع حرکات برای مبتدیان و سپس برای گزینه‌های متوسط و پیشرفته پیش می‌رود. اگر شما به دنبال تمرین بدون فشار هستید، ما نیز یک فصل تحت عنوان ورزش در اعماق آب داریم. تمرین در اعماق آب یک راه عالی برای تقویت قلب شما با تمرین قلبی تنفسی است. همه تمرینات همراه با عکس است که در مورد حرکات به شما کمک می‌کند. ما همچنین نکاتی را که برای آسان‌تر کردن حرکت و پیش بردن حرکت به سطح شدت بعدی را ارائه می‌دهیم.

اگر شما بعد از عمل جراحی یا جراحی نیاز مراقبت‌های ویژه دارید، استخر محل بسیار خوبی

برای شما است. در فصل ۳ ما درباره مسائل توانبخشی برای صدمات خاص و جراحی رایج صحبت می‌کنیم. مشابه فصل‌های قبلی این کتاب، فصل ۳ در مورد مفاصل بزرگ درگیر، از جمله لگن و ستون فقرات مرتب شده است. این باعث می‌شود آنچه برای ساختن یک بدن سالم دنبالش هستید را آسان‌تر پیدا کنید. برنامه‌های توانبخشی شامل تحقیقات اخیر و یک فهرست از تمریناتی است که قبلاً توضیح داده شده برای جایگزینی تمرینات مفاصل مشترک، صدمات بیش از حد مانند التهاب تاندون و کشیدگی. و آسیب‌های شایع پس از ضربه یا کشیدگی، پارگی و شکستگی است.

ورزش‌های آبی بخش ۴ تمامی تمرینات بدنسازی را با استفاده از تمرینات فصل‌های قبلی ارائه می‌دهد، بنابراین این مانند داشتن یک مربی تناسب اندام، توسط خودتان تمرینات را به راحتی انجام می‌دهید. این سمهت برای کسانی که به دنبال آموزش‌های چند جانبه پرهیز از کربوهیدرات، استقامت عضلانی و از ماف پذیری هستند، شامل می‌شود. فصل آخر به افراد خاص اختصاص داده شده است، از جمله زنان باردار، کسانی که مبتلا به فیبرومیالژیا و بیماری پارکینسون هستند. از بی تحرکی تارسیدن به آمادگی جسمانی، تمرینات آبرزی برای همه مناسب است. به ویژه برای افرادی که برای فعالیت در روی زمین با محدودیت‌های موانع هستند، مفید است. هنگامی که بواسطه این تمرینات حرکت می‌کنید، گوش دهید بدنتان چه می‌گوید. این بیان می‌کند و پاسخ بدنتان را در یک راه مثبت برای یک زندگی خیلی بهتر خواهید یافت.