

اعجاز آب

(تمرینات آبی - تغذیه ورزشی)

مؤلفان :

سحر پشازاده

هانیه خوشدل

لیلا خالوئی

ژاسمین حاج علیخان

عنوان و نام پدیدآور : اعجاز آب : (تمرینات آبی - تغذیه ورزشی)

مشخصات نشر : مشهد: سخن گو، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری : ۱۵۷ ص.؛ مصور: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.

یادداشت : مولفان سحر پاشازاده، هانیه خوشدل، لیلا خالوئی،

ژاسمین حاج علیخان.

عنوان دیگر : (تمرینات آبی - تغذیه ورزشی)

موضوع : تمرین‌های ورزشی در آب -- خواص درمانی

موضوع : Aquatic exercises -- Therapeutic use

موضوع : Hydrotherapy

شابکه اف: پاشازاده، سحر، ۱۳۶۲ -

رده بندی کنگره : RM۷۲/ت۸ الف ۱۳۹۸

رده بندی دیویی : ۸۵۳/۶۱۰

شماره کتابشناسی ملی : ۵۶۶ ۸۷۱



انتشارات سخن گو کد ۱۴۲۷۴

محل نشر: مشهد خیابان مطهری شمالی ۱۹

تلفن : ۳۷۱۳۳۹۲۰ - ۱۴ ۰۹۵۵۴۶۱

عنوان کتاب: اعجاز آب (تمرینات آبی - تغذیه ورزشی)

مولفان : سحر پاشازاده - هانیه خوشدل

لیلا خالوئی - ژاسمین حاج علیخان

صفحه آرای: محمد صادق زارعی

طرح جلد : عاطفه ابراهیمی

شمارگان : ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول / بهار ۱۳۹۷

چاپ: ولیعصر

تعداد صفحه: ۱۵۷ ص (رقعی)

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۱۵۹-۲۸-۹

فهرست مطالب

۹.....	اعجاز آب
۱۱.....	چگالی نسبی (وزن مخصوص)
۱۵.....	اثرات شناوری بر تحمل وزن
۱۶.....	حرکت دادن در آب
۲۰.....	فشار هیدرواستاتیک
۲۰.....	گرمای مخصوص آب
۲۲.....	خواص آب
۲۳.....	استخر آب درمانی
۲۳.....	دمای آب
۲۵.....	محیط اطراف استخر
۲۶.....	تجهیزات آب درمانی
۲۹.....	فواید سونا جکوزی
۳۴.....	تمرینات
۳۹.....	تمرینات گرم کردن اندام تحتانی
۴۲.....	حرکات گرم کردن در عمیق
۴۸.....	تناسب اندام در آب
۵۳.....	هوازی در آب

- ۵۹..... مشکلات مهره های گردن
- ۶۶..... تمرینات تقویتی گردن
- ۶۸..... تمرینات کششی گردن:
- ۷۲..... برآمدگی دیسک سینه ای
- ۷۵..... بیماری ای مژه های کمری
- ۸۱..... شکستگی مهره
- ۹۶..... تمرینات تنه - هم شد جانی
- ۹۸..... تمرینات مهره ای سینه
- ۱۰۰..... ضایعات و آسیب های مسمل زانو
- ۱۰۱..... آرتروز زانو
- ۱۰۷..... تمرینات تخصصی زانو
- ۱۰۹..... حرکت اسکات پا با قیچی
- ۱۱۱..... تغذیه
- ۱۱۲..... علم تغذیه
- ۱۱۴..... مواد غذایی اصلی
- ۱۱۵..... اعمال کربوهیدرات ها در بدن
- ۱۱۵..... طبقه بندی کربوهیدرات ها
- ۱۱۶..... گلیکوژن

- ۱۱۷..... سرنوشت کربوهیدرات پس از مصرف
- ۱۱۸..... نقش کربوهیدرات ها در ورزش و فعالیت بدنی
- ۱۲۰..... چربی های رژیم غذایی
- ۱۲۳..... عملکرد چربی ها
- ۱۲۵..... پروتئین ها
- ۱۲۵..... سازمان یمایی، سنتز، انواع، منابع و ارزش غذایی پروتئین ها
- ۱۲۸..... سنتز پروتئین ها
- ۱۲۸..... طبقه بندی پروتئین ها
- ۱۳۱..... پروتئین های غذایی
- ۱۳۳..... منابع غذایی پروتئین ها
- ۱۳۷..... ویتامین A
- ۱۳۸..... ویتامین D
- ۱۴۰..... ویتامین C (اسید اسکوربیک)
- ۱۴۲..... طبقه بندی عناصر معدنی
- ۱۴۳..... املاح مورد نیاز بدن انسان
- ۱۴۴..... ورود املاح به بدن
- ۱۴۴..... سدیم
- ۱۴۵..... پتاسیم

- ۱۴۶..... فسفر
- ۱۴۶..... ید
- ۱۴۷..... روی
- ۱۴۷..... آهن
- ۱۴۸..... قاعده ذخیره‌ی آهن
- ۱۴۸..... اساس بدین شیوه عمل می‌کند:
- ۱۴۹..... مسمومیت ناشی از سرف آهن
- ۱۵۱..... تجمع آهن در بدن
- ۱۵۲..... آهن و خطر ابتلا به سرطان
- ۱۵۲..... آهن و خطر ابتلا به عفونت
- ۱۵۳..... آب
- ۱۵۶..... منابع مآخذ