

۲۰۴۶۴۹۷

به نام خداوند
جبار و مجید

تمرین در آب

مؤلفین:

فاطمه افشاری

دکتر زینب واشقانی

سارا عزیزی

انتشارات ستایش هستی

۱۳۹۸

سرشناسه : افشاری، فاطمه، ۱۳۴۴.	
عنوان و نام پدیدآور : تمرین در آب / مؤلفین : فاطمه افشاری - زینب واشقانی فراهانی - سارا عزیزی.	
مشخصات نشر : تهران : ستایش هستی، ۱۳۹۸.	
مشخصات ظاهری : ۶۲ صفحه، مصور، رقعی.	
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۶۴۴۵-۴۴-۳	
وضعیت فهرست نویسی : فیبا	
یادداشت : کتابنامه:ص:۶۰.	
موضوع : آب درمانی	
موضوع : Hydrotherapy	
شناسه افزوده : واشقانی، زینب، ۱۳۵۴.	
شناسه افزوده : عزیزی، سارا، ۱۳۶۲.	
بندی کنگره : RMA۸۱	
رده بندی دیوید : ۶۱۵/۸۵۳	
شماره کتابشناس ملی : ۵۷۸۱۸۸	



تمرین در آب

مؤلفین : فاطمه افشاری - دکتر زینب واشقانی - سارا عزیزی

ناشر : ستایش هستی

صفحه‌آرایی : ستایش هستی

مدیر اجرایی : علیرضا محسنی

چاپ و صحافی : مؤسسه پگاه

قطع : رقعی

نوبت چاپ : اول - ۱۳۹۸

شمارگان : ۱۰۰۰

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۶۴۴۵-۴۴-۳

قیمت : ۱۲۰۰۰ تومان

مؤسسه پگاه (تلفن : ۲۲۲۲۳۵۶۶ - ۲۲۹۰۱۹۵۴)

واحد انتشارات دانشکده علوم توانبخشی دانشگاه علوم پزشکی ایران

ارسال به سراسر ایران WWW.MOHSENIBOOK.COM

پیشگفتار

آب درمانی تاریخچه‌ای به قدمت پیدایش انسان دارد و در اغلب فرهنگ‌ها استفاده از چشمه‌های آب معدنی رونق داشته و دارد.

آب اثرات درمانی زیادی دارد که از آن جمله می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

انجام بهتر حرکات که در درمان مشکلات استخوان‌ها و مفاصل نقش بسیار مهمی دارد، گرمای آب باعث کاهش تنش عضلانی و دامنه حرکتی مفصل را بهبود می‌بخشد.

تقویت عضلات: در بیماران مبتلا به اِلِت ضعف شدید عضلات حرکت به خوبی انجام نمی‌شود می‌توان از ویژگی سبک شدن وزن بدن بر آب استفاده نمود و حرکاتی که در بیرون آب انجامشان سخت است در آب شروع نمود، از طرفی می‌توان از آب به عنوان مقاومت استفاده کرده و به تدریج عضلات بدن را تقویت نمود، به عبارتی آب هم می‌تواند به تسهیل حرکت کمک کند و هم به عنوان یک مقاومت عمل کند برای تقویت عضله.

استفاده از آب درمانی یک روش بی‌خطر و بدون عارضه است و بی‌درمانی در مواردی مانند وجود اختلال حسی در انتخاب درجه حرارت آب توجه کافی داشت زیرا امکان آسیب سوختگی و آسیب وجود دارد. اختلال گردش خون، عفونت حاد، زخم باز و وسیع، نارسایی قلبی یا تنفسی و اختلالات غدد از موارد احتیاط و یا منع کاربرد هستند.

امروزه از وزنه، تردمیل و وسایل مخصوص برای افراد (با توجه به نیازسنجی) در آب استفاده می‌شود و حتی برخی سانس‌ها ویژه برای انجام درست تمرینات توسط فرد کارآزموده در نظر گرفته می‌شود.

خواهشمند است پیش از استفاده از خواص معجزه‌آسای آب با افراد متخصص مشورت نمایید تا بیشترین بهره و کمترین آسیب را متحمل شوید.

مقدمه

امروزه در کشورهای پیشرفته و در علم طب ورزشی ورزش‌های مناسبی برای بیماران مفصلی داخل استخرهای مخصوص توانبخشی انجام می‌گیرد که منظور همان تمرینات آب درمانی است.

این کتاب برمی‌گردد است در مورد ورزش در آب و آب درمانی یا هیدروتراپی بعنوان یکی از روش‌های رایج درمان بیماری مفصلی معرفی نماید که روز به روز به طرفداران آن در سراسر دنیا افزوده می‌شود و علاوه بر پزشکان، افراد سالم یا کسانی که دچار دردهای مفصلی آسیب‌دیدگی‌های استخوانی هستند و با بیماری‌های نام‌دار، که درد و تقویت عضلات و افرادی که از بستر بیماری برخاسته‌اند طبق توصیه پزشکان یا نیاز شخصی، این روش بسیار موثر استفاده می‌کنند. امید است این کتاب راهنمای مناسبی برای عزیزان علاقمند باشد.

فهرست مطالب

- ۸..... تاریخچه آب درمانی
- ۹..... آب درمانی چیست؟ (هیدروتراپی)
- ۱۰..... خواص فیزیکی آب
- ۱۰..... فواید آب درمانی
- ۱۲..... ممنوعیت استفاده از آب
- ۱۳..... قواعد کلی آب درمانی
- ۱۴..... اثرات راه رفتن در آب
- ۱۶..... وزنه زدن در آب
- ۱۶..... تمرینات هوازی و پلی یومتریک
- ۱۷..... فواید تمرین‌های هوازی در آب
- ۱۷..... مهمترین اهداف تمرینات هوازی در آب
- ۱۸..... آشنایی با سطوح مختلف تمرینات هوازی در آب
- ۱۸..... زمان اجرای تمرینات هوازی در آب
- ۱۸..... روش انجام تمرینات هوازی در آب
- ۱۹..... درجه‌ی حرارت آب استخر
- ۱۹..... حالت‌های محکم کردن بدن به وسیله‌ی استفاده از دیواره استخر

- ۲۱..... حرکات پیشنهادی مناسب
- ۳۲..... آب درمانی تأثیر آن در بهبود دردهای زانو
- ۳۳..... تمرینات گرم کردن اندام فوقانی
- ۳۳..... کشش صاف و مستقیم بازو
- ۳۴..... حرکت آروبی سینه
- ۳۵..... کشش عرضی بدن
- ۳۵..... تمرینات پاندولی
- ۳۶..... حرکت پاندولی از جانب به عقب
- ۳۶..... چرخش پاندولی
- ۳۷..... کشش‌های پاندولی
- ۳۸..... حرکت ضربه‌ری پاندولی
- ۳۸..... ترکیب حرکات دست
- ۳۹..... تمرینات گرم کردن برای اندام تحتانی
- ۴۰..... راه رفتن به طرف عقب
- ۴۱..... گام جانبی (قدم از بغل)
- ۴۱..... گام متقاطع
- ۴۲..... قدم زدن با پای صاف (بدون خم شدن زانو)
- ۴۳..... راه رفتن جهشی (حمله‌ای)
- ۴۴..... راه رفتن با تخته شنا

۴۴.....رژه گرفتن

۴۵.....تغییر پا

۴۶.....دویدن نرم

۴۶.....حرکت دوچرخه ای

۴۷.....حرکت لگ

۴۸.....تمرینات ورزشی -رآب برای اسکاتران

۶۰.....منابع و مآخذ