

نرمش درمانی در آب برای انواع بیماری‌ها

ترجمه شده:

دکتر کریم

مترجم

محبوبه رمضانی زاده



سرشناسه: کناپف، کارل جی. Knopf, Karl G

عنوان و نام پدیدآور: نرمش درمانی در آب برای انواع بیماری ها / نویسنده کارل نوف؛ مترجم محبوبه رمضان زاده؛ ویرایش محمدرضا تقدیمی

مشخصات نشر: تهران: کتاب درمانی، ۱۳۹۸

مشخصات ظاهری: ۱۳۶ ص:، مصور، جدول

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۸۳-۴۰-۵

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: Make the pool your gym: no-impact water workouts for getting fit building strength and rehabbing from injury

یادداشت: کتابنامه

موضوع: تمرین های ورزشی در آب ، Aquatic exercises

موضوع: تمرین های ورزشی در آب -- خواص درمانی

موضوع: Aquatic exercises-- Therapeutic use

موضوع: آمادگی قلبی عروقی، Cardiovascular fitness

شنا، افزودن رمضان زاده، محبوبه، ۱۳۵۸-، مترجم

رده بندی شنگره: ۷۰۷/۹۴۱/۷۸۱/۷۸۱ RA

رده بندی شنگره: ۷۰۷/۹۴۱/۷۸۱ RA

شماره کتابشناسی ملی: ۵۵۵۳۶۰



نرمش درمانی در آب برای انواع بیماری

نویسنده: دکتر کارل نوف

مترجم: محبوبه رمضان زاده

ویرایش: محمدرضا تقدیمی

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

قطع: رقعی

قیمت: ۲۹۹۰۰۰ ریال

تهران، میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، بین جمهوری و آذربایجان، سوچه نامیا

۶۶۴۱۰۰۰ - ۶۶۹۲۸۴۲۹

بن بست یکم، پلاک ۲

www.Ketabdarmani.com

info@Ketabdarmani.com

کلیه حقوق این اثر متعلق به انتشارات کتاب درمانی می باشد و هرگونه استفاده تجاری از این اثر اعم از کپی برداری، کتاب سازی، ضبط کامپیوتری و یا تکثیر به هر صورت دیگر کلاً و جزئاً ممنوع و قابل پیگرد قانونی است.

فهرست مطالب

بخش اول: شروع

۹	پیش‌گفتار.....
۱۰	پرا و رس آبی.....
۱۱	مزایای تناسب اندام آبی نسبت به ورزش‌های خشکی.....
۱۴	فواید فیزیولوژیکی ورزش‌های آبی.....
۱۵	فواید اجتماعی و روان‌شناختی.....
۱۷	طب آبی.....
۲۴	ورزش کردن همراه با ماساژ.....

بخش دوم: تمرینات

۳۰	چگونه از این کتاب استفاده کنیم.....
۳۱	با نرمش و گرم کردن بدن شروع کنید.....
۳۲	برای هدفی که در ذهن دارید تمرین کنید.....
۳۴	سرد کردن بدن.....
۳۸	ورزش‌های آبی نمونه.....
۳۹	تناسب اندام کل بدن.....
۴۱	وضعیت کلی پیشرفته.....
۴۴	وضعیت‌های ورزشی.....
۴۷	تمرینات آب عمیق.....
۴۸	آرتریت.....
۵۱	شانه منجمد.....

۵۳ درد پایین کمر

۵۶ لگن

۵۸ زانو

۶۰ درد و ورم ساق پا

۶۲ قوزک پا

۶۴ برنامه آزاد ۱

۶۵ برنامه آزاد ۲

بخش دوم: تمرینات

۶۸ گرم کردن

۷۳ گرم کردن پیرا

۷۵ تمرینات بالابعد

۸۳ تمرینات پایین تنه

۹۱ تمرینات دستگاه قلبی - عروسی

۹۳ حرکات اضافه دست

۱۰۷ حرکات پا

۱۱۴ پرش های متوالی

۱۱۸ تمرینات آب عمیق

۱۲۹ حرکات کششی

۱۳۱ تمرینات کششی