

۲۰۲۸۹۹۸

به نام خداوند جان و خرد

ورزش در آب

Water Exercise

Melissa Loyne

ترجمه و تدوین

مهشید باباحبیب

(کارشناس فیزیوتراپی و کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش)

انتشارات ستایش هستی

۱۳۹۸

ورزش‌های آبی از سال ۱۹۷۸ شهرت یافته‌اند و در سال‌های گذشته به دلیل کارایی و اثربخشی‌شان شهرت بیشتری نیز کسب کرده‌اند، چرا که این ورزش‌ها راهی موثر برای فعالیت بدنی بدون در نظر گرفتن سن و قالب بدنی افراد می‌باشند. اگر شما قصد شروع یک برنامه ورزشی یا متناسب کردن وزن خود را دارید، آب محیطی است که مفاصل را از ضربات احتمالی وارده حفظ می‌کند، وضعیت بدن را به سمت بالا نگاه می‌دارد (به این ترتیب ریسک افتادن فرد کاهش میابد) و دمای داخلی بدن را تنظیم می‌نماید. اگر به حرکت‌های ورزشی با شدت بیشتر نیاز داشته باشید، آب می‌تواند در برابر حرکت شما نیروی مقاومتی ایجاد کند که در حرکات ورزشی بر روی خشکی نمی‌توان این نیرو را ایجاد کرد و حتی در سطوح حرفه‌ای‌تر می‌توان نیروی مقاومت آب را به گونه‌ای تنظیم کرد که برای افراد مسن، رانگیز نیز باشد! آب محیطی بسیار مناسب و آرامش بخش برای افراد با ناراحتی‌های پزشکی است چرا که بدن را از عضو ناراحت بر میدارد و در عین حال ماهیچه‌های اطراف مفصل درگیر را قوی می‌سازد. محیط آب همچنین به شما اجازه می‌دهد که هر زمان نیاز به استراحت دارید، توقف کرده و سرعت و نیروی پیشروی خود را بر اساس برنامه ورزشی - درمانی خود تنظیم نمایید. به همین جهت ورزش‌های آبی حقیقتاً برای تمام افراد کاربرد دارند.

ورزش‌های آبی برای هر فرد علاقه‌مند و همچنین هر فردی که به دنبال توانبخشی جسم خود بعد از انجام عمل جراحی و یا آسیب دیدگی می‌باشد، مناسب هستند.

این کتاب به چهار بخش تقسیم شده است؛ فصل اول را با مزایای استفاده از محیط‌های آب درمانی و ارزش آنها در برنامه‌های ورزشی آغاز کرده ایم. همچنین در این بخش مراحل آماده‌سازی از قبیل تجهیزات مورد نیاز و نیز چگونگی فراهم کردن این تجهیزات مطرح شده است. همچنین برخی نکات ایمنی که به هنگام کار کردن در محیط استخر باید مدنظر داشت معرفی شده‌اند.

فصل دوم با عنوان "آماده شو تا خیس بشی!" به معرفی تمرینات ورزشی ابتدایی می‌پردازد و به کمک دستورالعمل‌های گام به گام، اطلاعات مورد نیاز برای تکمیل حرکت‌ها را به شما منتقل می‌کند. این حرکت‌ها براساس عضو مورد نظر در بدن و هدف درمانی مربوطه، دسته‌بندی شده‌اند. ما فصل دوم را با حرکت‌های مقدماتی آغاز و به تدریج به حرکت‌های سطوح متوسط و پیشرفته هدایت کرده ایم. همچنین در صورتیکه

شما به دنبال حرکتهای بدون ضربه هستید، فصلی در رابطه با ورزشهای در عمق بیشتر نوشته شده است. ورزشهای در عمق بیشتر همچنین راهی مناسب برای تقویت عضلات قلب می‌باشند. کلبه‌ی ورزش‌ها به همراه عکس معرفی شده‌اند تا چگونگی انجام حرکات برای شما تسهیل شود. همچنین نکاتی در رابطه با تسهیل حرکات و شدت بخشیدن به آنها نیز مطرح شده است.

استخر، مکانی عالی برای شماسست در صورتیکه به توانمندسازی اعضای خاصی از بدن، پس از انجام عمل جراحی یا جراحت نیاز داشته باشید.

در فصل سوم مسائل توانبخشی مربوط به آسیب دیدگی‌های خاص و جراحی‌های معمول مطرح شده‌اند. همچنین این فصل براساس آسیب دیدگی‌های مفصلی مانند آسیب دیدگی لگن و ستون مهره طبقه‌بندی شده است. این طبقه‌بندی به شما کمک می‌کند تا حرکت درمانی مورد نظر خود را راحت‌تر بیابید. برنامه‌های توانبخشی شامل تحقیقات جدید و جدولی از تمرینات پیش شرح داده شده برای مفاصل تعویض پذیر، آسیب دیدگی‌هایی همچون آمار دبی و رگ به رگ شدن یا پیچ خوردگی، پارگی و شکست می‌باشد. فصل چهارم کتاب یک برنامه ورزشی بدنسازی، از مجموعه تمرینات فصول قبلی معرفی می‌کند و همانند آن است که یک مربی بدنسازی خصوصی همراه با شما خواهد بود. شما را در تمرینات مناسب با وضعیت خودتان همراهی می‌کند. این فصل مناسب آنهایی است که به دنبال تسهیل تمرینات قوی‌سازی قلب، تمرینات استقامتی و ورزشی ماهیچه، انعطاف‌پذیری و رژیم غذایی هستند. و در نهایت عمل پایانی به گروه‌های خاص از جمله زنان باردار، افراد مبتلا به فیبرومیالژی و بیماران پارکینسونی می‌باشد.

در نهایت تمرینات آبی برای تمام قشرها مناسب است. علی‌الاصح برای افرادی که بر روی زمین با محدودیت‌های حرکتی مواجه هستند. در هنگام انجام این تمرینات به بدن خود گوش دهید و آنگاه خواهید دید که بدن شما به شکلی مثبت به این تمرینات پاسخ می‌دهد و شما زندگی مثبت‌تری تجربه خواهید کرد.

فصل ۱: اساس ورزش های آبی.....	۹
فصل ۲: آماده شو تا خیس بشی.....	۲۵
فصل ۳: نرمش ها و حرکات های انعطاف پذیری.....	۴۳
فصل ۴: حرکات زانوی خم و انواع آن.....	۵۹
فصل ۵: تمرینات تنه / شانه.....	۹۵
فصل ۶: حرکات پیشرفته.....	۱۴۹
فصل ۷: تمرین های آبی در سطح عمیق.....	۱۷۹
فصل ۸: مفصل قوزک پا.....	۲۰۱
فصل ۹: مفصل زانو.....	۲۱۳
فصل ۱۰: مفصل لگن.....	۲۳۱
فصل ۱۱: ستون مهره.....	۲۴۵
فصل ۱۲: مفصل شانه.....	۲۵۹
فصل ۱۳: مفاصل آرنج و مچ دست.....	۲۷۹