

4203

۱۰۰۴

۱۰۰

مهر

بسم الله الرحمن الرحيم

www.ketab.ir

عنوان:

تسخیر آب (سوار بر آب، استفاده از آب)

مؤلف:

محمد کشت کار

سرشناسه : کشت کار، محمد، ۱۳۵۶ -
 عنوان و نام پدیدآور: تسخیر آب (سوار بر آب، استفاده از آب) / محمد کشت کار.
 مشخصات ظاهری: ۹۶ ص.: مصور (رنگی).
 شابک: ۱-۲۳-۸۸۲۶-۶۰۰-۹۷۸
 وضعیت فهرست نویسی: فیا
 یادداشت: کتابنامه: ص. ۹۴ - ۹۶.
 عنوان دیگر: سوار بر آب، استفاده از آب
 موضوع: شنا -- تعلیم
 موضوع: Training -- Swimming
 موضوع: شنا
 موضوع: Swimming
 موضوع: آبدرمانی
 موضوع: Hydrotherapy
 رده بندی کنگره: ۵۱۳.۵۵۵/۷/۸۳۷ GV
 رده بندی دیویی: ۷۹۷/۲۱
 شماره کتابشناسی ملی: ۵۳۶۱۴۵۹



تسخیر آب (سوار بر آب، استفاده از آب)

محمد کشت کار

ناشر: انتشارات آئین احمد (ص)

صفحه آرای و طرح جلد: شرکت دانش گستر قندهار

نوبت چاپ: اول / پاییز ۱۳۹۷

چاپ: سرمادی

شمارگان: ۱۰۰ نسخه

شابک: ۱-۲۳-۸۸۲۶-۶۰۰-۹۷۸

قیمت: ۱۵۰۰۰ هزار تومان

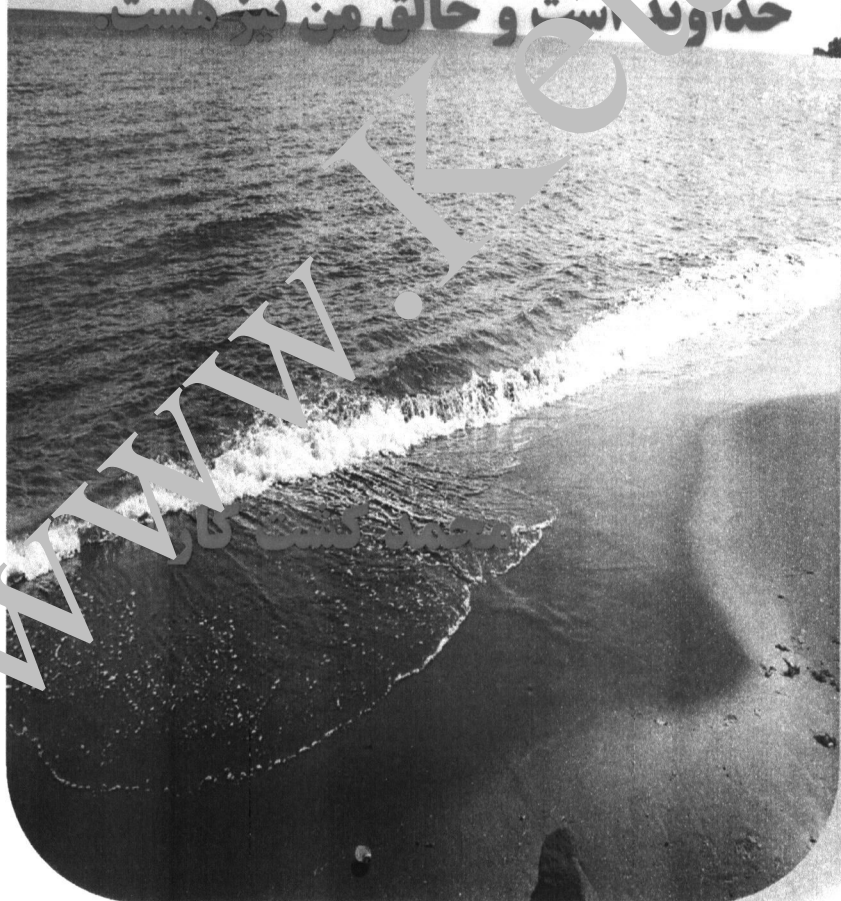
همه حقوق محفوظ است

آدرس ناشر:

قم، شهرک ایثار، کوچه ۱۵، پلاک ۱۵ واحد ۵ انتشارات آئین احمد (ص) همراه: ۰۹۱۲ ۲۵۲ ۰۲۹۳

پست الکترونیکی: Ayynahmad@gmail.com

بزرگ‌ترین افتخار و دل‌خوشی من
این است که بالاترین قدرت این دنیا
در دست بی‌نهایت خوبی‌هاست و او
خداوند است و خالق من نیز هست.



«تلاش قبل از مرگ من این
است که در دامن ام رنگ خدایی به
خود بگیرد»

احمد کشت کار

فهرست

عنوان	صفحه
مقدمه.....	۱۰
درمان با مربیان عزیز.....	۱۵
آموزش شنا.....	۱۶
روش صحیح آموزش شنا به نوآموز.....	۱۷
شروع: «قدم اول».....	۱۷
آموزش دست کرال.....	۲۶
مسیرهای شنا در ۶ مرحله.....	۳۵
آب درمانی.....	۳۸
طبقه بندی آب از نظر درجه حرارت.....	۴۲
چارچوب نظری آب درمانی.....	۴۲
ما به وسیله ی آب می توانیم	۴۴
موارد احتیاط.....	۴۵
کاهش درد.....	۴۶
انجام بهتر حرکات کششی.....	۴۸
تقویت عضلات.....	۴۹
درمان کمردرد با آب درمانی.....	۵۰
مزایای آب درمانی.....	۵۱

- ۵۱..... خاصیت شناوری.....
- ۵۲..... آب درمانی و هیدروتراپی.....
- ۵۲..... ویسکوزیته/ گرانیروی.....
- ۵۲..... فشار هیدرو استاتیک.....
- ۵۳..... انواع آب درمانی.....
- ۵۵..... محدودیت های روش آب درمانی.....
- ۵۸..... چند روش عملی جهت استفاده از آب استخر در هنگام کمردرد.....
- ۵۹..... گرم کردن بدن.....
- ۵۹..... دوچرخه.....
- ۵۹..... ضربه زدن با پا.....
- ۶۰..... بالا آوردن زانو تا قفسه سینه.....
- ۶۰..... به داخل و خارج بردن پاها.....
- ۶۰..... سرد کردن بدن.....
- ۶۵..... آبپاشی با فشار.....
- نمک مالی.....
- ۶۶..... حمام دو جفتی.....
- ۶۶..... حمام نمک اپسوم.....
- ۶۷..... آبپاشی سوزنی.....
- ۶۷..... حمام حباب هوا.....

- آب درمانی چگونه باعث رفع خستگی ورزشکاران می‌شود؟..... ۶۸
- موارد کاربرد آب درمانی در ورزش..... ۷۱
- موارد استفاده نکردن از آب درمانی..... ۷۲
- دمای مناسب آب برای شنای استخر چند درجه است..... ۷۳
- بریان‌های شکافنده مهمترین علت غرق شدگی در دریای خزر..... ۷۵
- علامت جریان شکافنده..... ۷۸
- روش فرار از جریان شکافنده..... ۸۳
- ایمنی و بهداشت شناگران..... ۸۹
- فواید شنا..... ۹۰
- بهداشت شنا کردن..... ۹۳
- آنچه متصدیان استخر باید توجه کنند..... ۹۵
- ایمنی شناگران..... ۹۵
- ایمنی شنا در دریا و آنچه مسئولین باید توجه کنند..... ۹۶
- فهرست منابع..... ۹۷

مقدمه

سلام خدمت خلق خدا

ایده‌وارم این کتاب نه تنها در مسائل تکنیکی و ورزشی برای شما مفید باشد بلکه در غلبه بر مسائل و مشکلات پیش روی در زندگی‌تان نیز مؤثر باشد.

بشر از پرستار مهربان و عاجزانه تقاضا دارم اوقاتی را که صرف نوشتن این کتاب می‌کنم و همچنین زمانی را که شما صرف خواندن و اجرای آن می‌کنید از بهترین و مفیدترین اوقات زندگی‌تان قرار دهد. و کمک بفرمایید تا تالیف‌های من و شما همه در جهت کسب خیر دنیا و آخرت گردد. که کلید همه موفقیت‌ها دست راست است.

ورزش در طول تاریخ بشریت توسط فرهنگ‌ها و ملت‌های مختلف با نیت‌های مختلف انجام می‌گرفته است که به تفصیل در تمام سب و سراپه‌های مرتبط این تاریخچه قابل دسترسی است.

و اما ما می‌خواهیم بدانیم آیا می‌توانیم در جهان امروز در زندگی شخصی خودمان از این ابزار در اختیار بشر برای بالا بردن کیفیت زندگی خودمان استفاده کنیم. بدون شک با ورزش صحیح می‌توانیم از بسیاری از بیماری‌ها پیشگیری کنیم بدن را تقویت کنیم و حتی در برخی موارد آسیب‌هایی را که در طول زندگی در اثر فشارها و مشکلات زندگی تحمل شده‌ایم را با ورزش بجا و اصولی ترمیم کنیم.

و باید توجه داشت که این ترمیم‌ها و این مزایا فقط مربوط به جسد و عضلات و فاکتورهای خونی بدن نیست بلکه ترمیم‌های روحی نیز به طور بسیار وسیعی توسط ورزش‌های مناسب امکان‌پذیر است و برخی اوقات این تغییرات در حد معجزه اتفاق افتاده است.

به همین علت اینجانب کتاب پیش رو را به صورت کاملاً کاربردی تقدیم به شما خواهم کرد. باشد که مورد استفاده قرار گیرد.

مدرک نجات غریق

- ✓ دارای مدرک نجات غریق از فدراسیون نجات غریق و غواصی جمهوری اسلامی ایران
- ✓ مدرک مربیگری از فدراسیون شنا شیرجه و واتر پلو جمهوری اسلامی ایران
- ✓ مدرک داوری رسمی از فدراسیون شنا شیرجه و واتر پلو جمهوری اسلامی ایران