



۱۵۶۴۱۶۴



تمرین در آب

(آب درمانی)

ملیسالاین

ترجمه: دکتر امین بیرانوند - دکتر سید محمد حسینی

ویراستار حلاجی: دکتر رحیم میرنصوری

فصل ۱ / فصل زانو	۱
فصل ۲ / فصل شانه	۱۰
فصل ۳ / فصل کمر	۱۱
فصل ۴ / فصل ران	۱۲
فصل ۵ / فصل مچ و دست	۱۳
فصل ۶ / فصل گردن و سر	۱۴
فصل ۷ / فصل پا	۱۵
فصل ۸ / فصل تنفس	۱۶
فصل ۹ / فصل قلب	۱۷
فصل ۱۰ / فصل دستگاه گوارش	۱۸
فصل ۱۱ / فصل دستگاه ادراری	۱۹
فصل ۱۲ / فصل دستگاه تنفسی	۲۰
فصل ۱۳ / فصل دستگاه عصبانی	۲۱
فصل ۱۴ / فصل دستگاه حرکتی	۲۲
فصل ۱۵ / فصل دستگاه ایمنی	۲۳
فصل ۱۶ / فصل دستگاه تولید مثل	۲۴
فصل ۱۷ / فصل دستگاه گردش خون	۲۵
فصل ۱۸ / فصل دستگاه دفع	۲۶
فصل ۱۹ / فصل دستگاه شنوایی	۲۷
فصل ۲۰ / فصل دستگاه بینایی	۲۸
فصل ۲۱ / فصل دستگاه چشایی	۲۹
فصل ۲۲ / فصل دستگاه بویایی	۳۰
فصل ۲۳ / فصل دستگاه حرکتی	۳۱
فصل ۲۴ / فصل دستگاه ایمنی	۳۲
فصل ۲۵ / فصل دستگاه تولید مثل	۳۳
فصل ۲۶ / فصل دستگاه گردش خون	۳۴
فصل ۲۷ / فصل دستگاه دفع	۳۵
فصل ۲۸ / فصل دستگاه شنوایی	۳۶
فصل ۲۹ / فصل دستگاه بینایی	۳۷
فصل ۳۰ / فصل دستگاه چشایی	۳۸
فصل ۳۱ / فصل دستگاه بویایی	۳۹
فصل ۳۲ / فصل دستگاه حرکتی	۴۰
فصل ۳۳ / فصل دستگاه ایمنی	۴۱
فصل ۳۴ / فصل دستگاه تولید مثل	۴۲
فصل ۳۵ / فصل دستگاه گردش خون	۴۳
فصل ۳۶ / فصل دستگاه دفع	۴۴
فصل ۳۷ / فصل دستگاه شنوایی	۴۵
فصل ۳۸ / فصل دستگاه بینایی	۴۶
فصل ۳۹ / فصل دستگاه چشایی	۴۷
فصل ۴۰ / فصل دستگاه بویایی	۴۸
فصل ۴۱ / فصل دستگاه حرکتی	۴۹
فصل ۴۲ / فصل دستگاه ایمنی	۵۰
فصل ۴۳ / فصل دستگاه تولید مثل	۵۱
فصل ۴۴ / فصل دستگاه گردش خون	۵۲
فصل ۴۵ / فصل دستگاه دفع	۵۳
فصل ۴۶ / فصل دستگاه شنوایی	۵۴
فصل ۴۷ / فصل دستگاه بینایی	۵۵
فصل ۴۸ / فصل دستگاه چشایی	۵۶
فصل ۴۹ / فصل دستگاه بویایی	۵۷
فصل ۵۰ / فصل دستگاه حرکتی	۵۸
فصل ۵۱ / فصل دستگاه ایمنی	۵۹
فصل ۵۲ / فصل دستگاه تولید مثل	۶۰
فصل ۵۳ / فصل دستگاه گردش خون	۶۱
فصل ۵۴ / فصل دستگاه دفع	۶۲
فصل ۵۵ / فصل دستگاه شنوایی	۶۳
فصل ۵۶ / فصل دستگاه بینایی	۶۴
فصل ۵۷ / فصل دستگاه چشایی	۶۵
فصل ۵۸ / فصل دستگاه بویایی	۶۶
فصل ۵۹ / فصل دستگاه حرکتی	۶۷
فصل ۶۰ / فصل دستگاه ایمنی	۶۸
فصل ۶۱ / فصل دستگاه تولید مثل	۶۹
فصل ۶۲ / فصل دستگاه گردش خون	۷۰
فصل ۶۳ / فصل دستگاه دفع	۷۱
فصل ۶۴ / فصل دستگاه شنوایی	۷۲
فصل ۶۵ / فصل دستگاه بینایی	۷۳
فصل ۶۶ / فصل دستگاه چشایی	۷۴
فصل ۶۷ / فصل دستگاه بویایی	۷۵
فصل ۶۸ / فصل دستگاه حرکتی	۷۶
فصل ۶۹ / فصل دستگاه ایمنی	۷۷
فصل ۷۰ / فصل دستگاه تولید مثل	۷۸
فصل ۷۱ / فصل دستگاه گردش خون	۷۹
فصل ۷۲ / فصل دستگاه دفع	۸۰
فصل ۷۳ / فصل دستگاه شنوایی	۸۱
فصل ۷۴ / فصل دستگاه بینایی	۸۲
فصل ۷۵ / فصل دستگاه چشایی	۸۳
فصل ۷۶ / فصل دستگاه بویایی	۸۴
فصل ۷۷ / فصل دستگاه حرکتی	۸۵
فصل ۷۸ / فصل دستگاه ایمنی	۸۶
فصل ۷۹ / فصل دستگاه تولید مثل	۸۷
فصل ۸۰ / فصل دستگاه گردش خون	۸۸
فصل ۸۱ / فصل دستگاه دفع	۸۹
فصل ۸۲ / فصل دستگاه شنوایی	۹۰
فصل ۸۳ / فصل دستگاه بینایی	۹۱
فصل ۸۴ / فصل دستگاه چشایی	۹۲
فصل ۸۵ / فصل دستگاه بویایی	۹۳
فصل ۸۶ / فصل دستگاه حرکتی	۹۴
فصل ۸۷ / فصل دستگاه ایمنی	۹۵
فصل ۸۸ / فصل دستگاه تولید مثل	۹۶
فصل ۸۹ / فصل دستگاه گردش خون	۹۷
فصل ۹۰ / فصل دستگاه دفع	۹۸
فصل ۹۱ / فصل دستگاه شنوایی	۹۹
فصل ۹۲ / فصل دستگاه بینایی	۱۰۰



تمرین در آب (آب‌درمانی)

ملیسا لاین

ترجمه: دکتر رامین بیرانوند - دکتر سیدمحمد حسینی

ویراستار علمی: دکتر رحیم میرنصوری

ویراستار ادبی: ناصر فتوگرافی

نوبت چاپ: نخست - بهار ۱۳۹۷

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قطع: رحلی - ۲۲۰ صفحه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۵۶-۹۲-۰

تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است.

فروست: ۱۹۲

شرکت: بامدادکتاب

قیمت: ۳۵ هزار تومان

فروشگاه: تهران، خیابان انقلاب، ایستگاه خاور، کوچه نیک‌پور، پلاک ۶ - تلفن: ۶۶۹۷۴۱۶۲

مرکز: مشهد - تلفن: ۶۶۴۸۱۲۴۳-۴

فروش آنلاین: www.bamdadketab.com

سرشناسه	لاین، ملیسا Laine, Melissa
عنوان و نام پدیدآور	تمرین در آب (آب‌درمانی)؛ لاین، ملیسا؛ ترجمه رامین بیرانوند، سیدمحمد حسینی؛ ویراستار علمی رحیم میرنصوری
مشخصات نشر	تهران: نشر ورزش، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	۲۲۰ ص: مصور، جدول: ۲۹×۲۲ س.م.
شابک	978-600-7356-92-0
وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا	
عنوان دیگر	تمرین در آب- تمرین‌های ورزشی در آب- ورزش‌های هوازی
موضوع	Aerobic exercises - Aquatic exercises
شناسه افزوده	بیرانوند، رامین، ۱۳۶۸، مترجم- حسینی، سیدمحمد، ۱۳۶۵، مترجم- میرنصوری، رحیم، ۱۳۴۵، ویراستار
رده‌بندی کنگره	ب ۱۳۹۶ ت ۸ ج ۱/۷ RAY
رده‌بندی دیوبنی	۷۱۶/۶۱۳
شماره کتابشناسی ملی	۵۰۰۳۲۰۵



فهرست مطالب

بخش اول - کلیات تمرین در آب..... ۹

فصل ۱ / اصول تمرینات آبی..... ۱۱

فصل ۲ / آماده شدن برای شروع تمرینات..... ۲۳

بخش دوم - انتخاب تمرین..... ۳۳

فصل ۳ / گرم کردن و حرکات انعطاف‌پذیری..... ۳۵

فصل ۴ / تمرینات خدماتی..... ۴۵

فصل ۵ / تمرینات سطح متوسط..... ۶۵

فصل ۶ / تمرینات پیشرفته..... ۹۷

فصل ۷ / تمرینات قسمت عمیق استخر..... ۱۱۹

بخش سوم - تمرینات برای آسیب‌های شایع..... ۱۲۹

فصل ۸ / مفصل مچ پا..... ۱۳۱

فصل ۹ / مفصل زانو..... ۱۳۹

فصل ۱۰ / مفصل ران..... ۱۵۱

فصل ۱۱ / ستون فقرات..... ۱۵۹

فصل ۱۲ / مفصل شانه..... ۱۶۹

فصل ۱۳ / مفصل آرنج و مچ دست..... ۱۸۱

بخش چهارم - برنامه‌های تمرین در آب..... ۱۸۹

فصل ۱۴ / تناسب اندام پایه در آب..... ۱۹۱

فصل ۱۵ / برنامه‌های تمرینی پیشرفته..... ۲۰۱

فصل ۱۶ / جمعیت‌های خاص..... ۲۰۹



پیشگفتار

تمرینات آبی که در سال ۱۹۸۱ رواج پیدا کردند به دلیل ملایم بودن و اثربخشی فراوان از ماهیت بالایی در بین افراد برخوردار شدند. این تمرینات یکی از بهترین روش‌های تمرینی بدون در نظر گرفتن سن و همچنین فرم بدن افراد است. چنانچه یک فعالیت یا برنامه تناسب‌اندام را به‌تازگی آغاز کرده‌اید، محیط آب می‌تواند موجب برداشتن فشار از روی مفاصل، نگه‌دارن بدن در موقعیت صحیح (و در پی آن کاهش ریسک زمین خوردن) و همچنین کاهش دمای داخلی بدن گردد که به‌نوبه خود از افزایش بیش‌ازحد دمای بدن جلوگیری می‌کند. همچنین اگر به افزایش شدت تمرینات نیاز داشته باشید محیط آب می‌تواند مقاومتی را در برابر حرکات شما ایجاد کند که این مقاومت در خشکی و به‌طور کلی در محیط بیرون از آب مشاهده نمی‌شود؛ تمرینات آبی همچنین می‌توانند به‌منظور ایجاد چالش در افرادی که با تمرینات خود سازگاری پیدا کرده‌اند نیز استفاده شوند. همچنین گزارش شده که این تمرینات برای افرادی که دچار برخی وضعیت‌ها و مشکلات پزشکی هستند نیز یک محیط ملایم و آرام‌بخش را فراهم ساخته و اجازه می‌دهد که ضمن برداشته شدن فشار از روی مفصل آسیب‌دیده، فعالیت و تقویت عضلات در اطراف مفصل مربوطه کماکان صورت بگیرد. تمرین در محیط آب همچنین اجازه می‌دهد که

با استراحت در مواقع مورد نیاز، به تنظیم سرعت و شدت تمرینات پرداخته و به‌این ترتیب امکان اجرای یک برنامه تمرینی مناسب و بر اساس نیازهای هر شخص را فراهم می‌سازد. به‌طور کلی با توجه به مطالبی که بیان شد، تمرینات آبی را می‌توان برای تمامی اقشار جامعه از جمله افراد غیرفعال و همچنین ورزشکاران سالم و یا آسیب‌دیده استفاده کرد.

این کتاب به‌طور کلی به چهار بخش تقسیم می‌شود که بخش اول به معرفی ویژگی‌های منحصربه‌فرد آب و اینکه چرا این ویژگی‌ها به‌عنوان یک بخش ارزشمند از برنامه‌های تمرینی در آب به شمار می‌روند پرداخته است. این بخش همچنین به تشریح مراحل آماده شدن برای تمرینات آبی پرداخته است که می‌توان به تجهیزات مورد نیاز برای شروع این تمرینات اشاره کرد؛ البته در صورت نداشتن دسترسی و همچنین لزوم استفاده از این تجهیزات، در این بخش به معرفی برخی مکان‌ها برای تهیه ابزار مورد نیاز پرداخته شده است. در ادامه نیز برخی از ملاحظات ایمنی در ارتباط با محیط استخر که باید نسبت به آنها آگاهی وجود داشته باشد نیز ارائه شده‌اند.

هنگامی که برای شروع تمرینات در آب آماده شدید

- ♦ بخش دوم این کتاب به ارائه برخی راهنمایی‌های کلی به‌کمک تمرینات پایه می‌پردازد. به‌این ترتیب با



دستورالعمل‌های گام‌به‌گامی که در این بخش تشریح می‌شوند، برخی از اطلاعات پایه برای تکمیل حرکات در اختیار شما هستند. حرکات بر اساس بخش‌هایی از بدن که تحت تأثیر تمرین قرار می‌گیرند به چندین دسته تقسیم می‌شوند. به‌طور کلی بخش دوم این کتاب با حرکاتی برای افراد مبتدی آغاز شده و پس از آن به سطوح متوسط و پیشرفته ارتقا می‌یابد. چنانچه به دنبال تمرینی هستید که هنگام اجرای آن هیچ‌گونه فشاری بر روی اندام‌های خود احساس نکنید، این کتاب شامل یک فصل از تمرینات آبی در قسمت عمیق استخر است. این تمرینات یک روش بسیار مناسب برای تقویت عضله قلبی به کمک تمرینات قلبی-تنفسی نیز به‌شمار می‌روند. لازم به یادآوری است که تمامی این حرکات به همراه تصویر ارائه شده‌اند که می‌تواند در اجرای آنها کمک‌کننده باشد؛ همچنین برای راهنمایی‌ها برای کاهش یا افزایش شدت تمرینات نیز آمده است. گزارشات نشانه آن است که در صورت نیاز به انجام برخی تعدیلات تمرینی برای شروع روند به‌توانی پس از آسیب و یا جراحی)، استخر می‌تواند به‌عنوان یک وسیله بسیار مناسب برای شروع تمرینات استفاده قرار شود. در بخش سوم کتاب به موضوع بازتوانی آسیب‌های ویژه و یا جراحی‌های شایع پرداخته شده است. مشابه فصل‌های پیشین کتاب، در این بخش نیز آسیب‌ها بر اساس مفاصل عمده بدن از جمله مفصل ران و ستون فقرات تنظیم شده‌اند؛ این امر کمک می‌کند که موضوعات مورد نظر را به‌سادگی پیدا کرده و بر اساس آنها تمرینات خود را آغاز کنید. لازم به تأکید است که برنامه‌های بازتوانی شامل نتایج پژوهش‌های اخیر و همچنین جداولی از تمرینات معرفی شده در فصول پیشین است که برای آسیب‌های ناشی از پرکاری (مانند التهاب تاندون) و همچنین آسیب‌های شایع ناشی از ضربه¹ (از جمله شکستگی و یا پارگی رباط) ارائه شده‌اند.

بخش چهارم این کتاب به ارائه یک برنامه تناسب‌اندام کامل با استفاده از تمرینات گفته شده در فصل‌های پیشین می‌پردازد و به مانند یک مربی که در سراسر برنامه تمرینی در کنار فرد قرار دارد عمل می‌کند. این امر به‌ویژه برای کسانی که به دنبال یک برنامه جامع تمرینی برای بهبود استقامت قلبی تنفسی، استقامت عضلانی و همچنین بهبود انعطاف‌پذیری هستند مناسب است. فصل پایانی نیز به ارائه برنامه‌های تمرینی برای برخی گروه‌های خاص مانند زنان باردار، افراد مبتلا به فیبرومیالژیا² و بیماران پارکینسون³ اختصاص داده شده است.

به‌طور کلی تمرینات آبی برای تمامی ورزشکاران و یا افراد غیرفعال قابل استفاده است. این تمرینات به‌ویژه برای کسانی که در اجرای تمرینات خشکی دارای محدودیت هستند مناسب است. در صورت توجه به بدن خود هنگام اجرای این تمرینات متوجه خواهید شد که تمرینات آبی روشی بسیار مفید برای داشتن یک زندگی مطلوب و مناسب است.