

ورزش در آب

ملیسا لاین (Melissa Layne)

مترجمین:

دکتر حسین طاهری پاد، نشین

(استادیار فیزیولوژی ورزش، گروه علوم ورزشی، دانشگاه بجنورد)

دکتر محمد اسماعیل افضل پور

(استاد فیزیولوژی ورزش، گروه علوم ورزشی، دانشگاه بجنورد)

وحید ناصری آق کاریز

(کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش، دانشگاه بجنورد)

ابوذر خطابی رودی

(کارشناس ارشد آسیب شناسی و حرکات اصلاحی، دانشگاه تهران)



ورزش در آب

ملیسا لاین

سرشناسه: لاین، ملیسا Layne, Melissa

عنوان و نام پدیدآور: ورزش در آب/ ملیسا لاین؛ مترجمین حسین طاهری چادرنشین ... (و دیگران).

مشخصات نشر: بیرجند: دانشگاه بیرجند، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۲۸۰ ص: مصور، جدول.

فروست: انتشارات دانشگاه بیرجند؛ ۳۴.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۰۸۲-۰۰۰۸

وضعیت فهرس نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Water Aerobics, 2015.

یادداشت: مترجمین: حسین طاهری چادرنشین، محمد اسماعیل افضل پور، وحید ناصری آق کاریز، ابوذخر خطایی رودی.

یادداشت: کتاب حاضر توسط انتشارات شرکت تضامنی انتشاراتی حتمی و نشر ورزش، ۱۳۹۶

فیبا دریافت کرده است.

یادداشت: کتابنامه.

عنوان دیگر: تمرین در آب.

شناسه افزوده: طاهری چادرنشین، حسین، مترجم.

شناسه افزوده: Taheri Chadorneshin, Hossein

شناسه افزوده: دانشگاه بیرجند

رده بندی کنگره: ۱۳۹۷ ت ۸۱/۱۷/۱۷۱۷ RAV

رده بندی دیویی: ۶۱۳/۷۱۶

شماره کتابشناسی ملی: ۵۶۲۵۰۸۰

خرید اینترنتی این اثر در سایت: www.fekreh.kor.ir

ناشر: دانشگاه بیرجند

تیراژ: ۵۰۰ جلد

چاپ اول: پاییز ۱۳۹۸

امور فنی: انتشارات فکر بکر

صفحه آرای: فائزه دستگردی

طراح جلد: نفیسه شکرانی

لیتوگرافی و چاپ: واصف

قیمت: ۳۵۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۸۲-۰۰۱-۸

کلیه حقوق این اثر متعلق به دانشگاه بیرجند می باشد.

فهرست مطالب

پیش گفتار.....	۹
بخش اول: برای شروع آماده شوید.....	
فصل ۱: مبانی ورزش در آب.....	۱۱
فصل ۲: آمادگی برای خیس شدن.....	۱۳
فصل ۳: آمادگی برای خیس شدن.....	۲۷
بخش دوم: فعالیت‌های خود را انتخاب کنید.....	
فصل ۳: بخش گرم کردن و انعطاف پذیری.....	۴۱
فصل ۴: شروع تمرینات.....	۴۳
فصل ۵: تمرینات متوسط.....	۶۱
فصل ۶: تمرینات پیشرفته.....	۸۵
فصل ۷: تمرینات در آب‌های عمیق.....	۱۲۱
فصل ۸: تمرینات در آب‌های عمیق.....	۱۴۵
بخش سوم: ورزش درمانی (آب درمانی) سیب‌های رایج.....	
فصل ۸: مفصل مچ پا.....	۱۵۵
فصل ۹: مفصل زانو.....	۱۵۷
فصل ۱۰: مفصل ران.....	۱۶۷
فصل ۱۱: ستون فقرات.....	۱۸۳
فصل ۱۲: مفصل شانه.....	۱۹۵
فصل ۱۳: مفاصل آرنج و مچ دست.....	۲۰۷
فصل ۱۴: مفاصل آرنج و مچ دست.....	۲۲۳
بخش چهارم: برنامه‌های ورزش در آب.....	
فصل ۱۴: اصول آمادگی جسمانی در آب.....	۲۳۳
فصل ۱۵: تمرینات ترکیبی پیشرفته.....	۲۳۵
فصل ۱۶: گروه‌های خاص.....	۲۵۱
فصل ۱۷: گروه‌های خاص.....	۲۶۱
کتاب شناسی.....	۲۷۷

پیش گفتار

ورزش در آب از سال ۱۹۷۸ رواج پیدا کرده و این نوع تمرینات به عنوان شکل مؤثر و مطلوبی از ورزش معروف شده‌اند. این تمرینات بدون در نظر گرفتن سن و شکل بدنی، روشی مؤثر برای فعال ماندن است. اگر در حال انجام فعالیت بدنی و یا برنامه تناسب اندام هستید، آب محیطی است که به مفاصل ضربه وارد نمی‌کند، موقعیت ایستایی شما را ثابت نگه می‌دارد (در نتیجه امکان افتادن کاهش می‌یابد)، و دمای داخلی بدن را خنک نگه می‌دارد به طوری که افزایش درجه حرارت عمده‌ای رخ نمی‌دهد. اگر نیاز به تمرین با شدت بالا دارید، آب می‌تواند راهی برای حرکت شما مقاومت کافی را فراهم کند که معمولاً در خشکی ایجاد نمی‌شود. اگر دارای مشکلات پزشکی هستید، آب محیطی ملایم و مطلوبی است زیرا به شما اجازه می‌دهد که فشار را از روی عضو آسیب دیده بردارید، در حالی که امکان تقویت عضلات اطراف مفصل میسر می‌باشد. همچنین، در صورت نیاز به استراحت می‌توان سرعت و شتاب را تنظیم کرد و این امکان را به فرد داد تا متناسب با نیازهای اساسی خرد حرکت تدریجی مناسبی را وارد کند. برای این و سایر دلایل، ورزش‌های آبی به راحتی برای همه افراد قابل اجراست.

ورزش‌های آبی برای همه افرادی که علاقه‌مند به انجام تمرینات ورزش در آب هستند، شامل توانبخشی افرادی که عمل جراحی انجام داده‌اند و یا آسیب دیده‌اند مناسب است. این کتاب به چهار قسمت بخش تقسیم شده است. ما با فوائد منحصربه‌فرد یک محیط آبی و این که چگونه این محیط یک بخش ارزشمندی از یک برنامه تمرینی است، بحث را شروع کرده‌ایم. همچنین، در بخش اول مراحل آماده‌سازی اجرای یک برنامه ورزشی در آب شامل این که چه نوع تجهیزاتی لازم است را نشان می‌توانید آن‌ها را تدارک ببینید آورده شده است. همچنین، تعدادی از نگرانی‌های احتمالی در محیط آبی را نیز که شما لازم است بدانید بیان شده است.

در بخش دوم، وقتی که آماده شدید داخل آب بروید، از طریق تمرینات پایه‌شما را راهنمایی خواهد کرد. با استفاده از یک دستورالعمل گام به گام، ما به شما اطلاعات پایه‌ای برای کامل کردن حرکات می‌دهیم. حرکات با توجه به هدف‌های فعالیتی قسمت‌های بدنی ویژه به گروه‌هایی تقسیم شده است. ما از حرکات ساده برای تازه کارها تا حرکات متوسط و پیشرفته مطالب را ارائه کرده‌ایم. اگر در جستجوی تمریناتی هستید که بدون تماس پا با زمین اجرا شوند، فصلی تحت عنوان ورزش در قسمت عمیق ارائه کرده‌ایم. اجرای ورزشی در قسمت عمیق یک روش ایده‌آل برای اثرگذاری بر قلب از طریق اجرای تمرینات قلبی

تنفسی است. تمامی تمرینات همراه با تصویر برای کمک به شما ارائه شده‌اند. همچنین، نکاتی را برای اجرای آسان‌تر حرکات و پیشرفت حرکات به سطح شدتی بالاتر ارائه کرده‌ایم.

اگر به ریکاوری و بازیافت ویژه پس از جراحی و آسیب نیاز دارید، استخر محل بسیار مناسبی است. در بخش سوم ما مسائل توانبخشی از صدمات خاص و جراحی‌های رایج را بیان کرده‌ایم. همانند فصول قبلی این کتاب، در بخش سوم، فصول بر اساس مفاصل بزرگ درگیر از جمله ران و ستون فقرات مرتب شده است. این کار جستجوی آنچه که شما به دنبال آن هستید را به منظور ساخت بدنی سالم‌تر میسر می‌سازد. برنامه‌های توانبخشی شامل آخرین تحقیقات و جدولی از ورزش‌هایی که قبلاً برای مفاصل بزرگ توضیح داده شده، انواع آسیب‌های با افزایش بار مانند التهاب تاندونی و اسپرین‌ها و آسیب‌های ضربه‌ای مانند اسپرین‌ها، پارا. ها و شکستگی‌ها توضیح داده شده است.

بخش چهارم کتاب ورزش‌های آبی، با استفاده از ورزش‌های فصول قبلی تمرینات آمادگی جسمانی کاملی را فراهم می‌کند. این کتاب مانند یک مربی آمادگی جسمانی است که با اطمینان شما را تمرین می‌دهد. در این فصل افرادی را که به دنبال تمرینات ترکیبی قلب عروقی، استقامت عضلانی، و انعطاف پذیری هستند را راهنمایی می‌کند. فصل پایانی برای گروه‌های جمعیتی خاص شامل زنان باردار و افرادی که از بیماری‌های درد عضلانی و مفاصل رنج می‌برند اختصاص داده شده است.

از بی‌حرکی تا تناسب اندام، ورزش‌های آبی برای همه افراد مناسب است. ورزش‌های آبی مخصوصاً برای آن‌هایی که محدودیت حرکتی در خشک‌سازي بسیار مفید می‌باشد. به ندای بدنتان گوش دهید به‌طوری که از طریق این ورزش‌ها فعال می‌شوید و شما متوجه خواهید شد که بدنتان به روش مثبتی به زندگی سالم‌تر پاسخ خواهد داد.