



هیئت ورزش های همگانی استان گیلان

ورزش در آب

نویسنده:	وحید سلیمی زنجانى خواه
ناشر:	انتشارات بلور
مترجم:	الهام یوسفی ملک‌رود
نوبت چاپ:	اول/ ۱۳۹۱
طراحی جلد و صفحه‌آرایی:	سیده زهرا امیری
چاپ و صحافی:	چاپ زیتون
شمارگان:	۱۰۰۰
قیمت:	۸۰۰۰ تومان

نشانی: رشت، خیابان امام خمینی، کوی آفتاب، جنب مسجد، انتشارات بلور
 شماره: ۰۹۱۲۱۹۷۵۱۲۳، فکس: ۲۲۵۶۶۱۷، تلفن: ۲۲۴۵۵۷۵ - ۰۱۳۱
 Email: boloor.publications@gmail.com

سرشناسه	: سلیمی زنجانى خواه، وحید، ۱۳۶۷-
عنوان و نام پدیدآور	: ورزش در آب: حرکت تلاشی در آب/تالیف و گردآورنده وحید سلیمی.
مشخصات نشر	: رشت: بلور، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	: ۱۲۸ ص: مصور
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۶۰۸۲-۹۳-۹
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: آب درمانی
موضوع	: ورزش‌های آبی
موضوع	: تمرین (ورزش) در آب
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۱ ۴ و ۸ س/ ۸۱۳ RM
رده بندی دیویی	: ۶۱۵/۸۵۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۹۱۸۴۲۵

فصل ۳: تمرینات بخش فوقانی بدن / ۳۶

فصل ۴: تنه / ۶۰

فصل ۵: اندام تحتانی / ۷۰

فصل ۶: حرکات کل بدن / ۹۰

فصل ۷: راه رفتن در آب / ۹۹

فصل ۸: تمرین در عمق / ۱۱۵

سرآغاز / ۶

ورزش در آب چیست؟ / ۷

چه کسانی نمی‌توانند از ورزش در آب استفاده نمایند؟ / ۷

خواص آب / ۸

ورزش کردن به منظور آمادگی جسمانی / ۹

فصل ۱: مراحل تمرینات / ۱۱

فصل ۲: الگوی اندام فوقانی / ۲۵