

بدنسازی وفیتنس در آب

تألیف و ترجمه: عفت لطفی پور

تألیف و ترجمه: عفت لطفی پور

| سرپرست واحد گرافیک/ المیرا میرموسوی

| مدیر هنری و طراح جلد/ محمودرضا لطیفی

| صفحه آرا/ شراره رستمی

| ناظر چاپ/ مهدی تگلو

| نوبت چاپ/ اول ۱۴۰۱

| شمارگان/ ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۲۵۹۰۰۰۰ ریال

سرشناسه: لطفی پور، عفت، ۱۳۳۹ -

عنوان و نام پدیدآور: بدنسازی و فیتنس در آب/ تألیف و ترجمه عفت لطفی پور.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات حتمی، ۱۴۰۱.

مشخصات ظاهری: [۲۴۶] ص.: مصور (رنگی)، جدول (رنگی).

شابک: ۹۷۸۶۰۰۳۵۵۶۰۸۰۹

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: بخش‌هایی از کتاب حاضر ترجمه کتاب "Nutrition for aquatic athletes: a practical guide to eating for health and

"performance" تألیف Fina [فدراسیون بین‌المللی شنا] است.

یادداشت: کتابنامه: ص. [۲۴۶]

موضوع: آمادگی جسمانی

Physical fitness

تمرین‌های ورزشی در آب

Aquatic exercises

بدنسازی Bodybuilding

شناسه افزوده: فدراسیون بین‌المللی شنا

Fédération Internationale de Natation

رده بندی کنگره: GV۴۸۱

رده بندی دیویی: ۶۱۳/۷

شماره کتابشناسی ملی: ۸۸۱۹۲۲۰

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیا



مرکز بخش: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۳ فروردین و اردیبهشت، ساختمان افق،

پلاک ۱۳۶۰، طبقه پنجم، واحد ۲۳

۶۶۴۰۳۱۷۰ | ۶۶۴۰۳۱۶۲

hatmipg.com hatmipg

توجه:

به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متخلفین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.



فهرست مطالب

مقدمه	۵
فصل اول	تعریف فیتنس در آب ۸
فصل دوم	حرکت شناسی در بدنسازی و فیتنس در آب ۶۳
فصل سوم	فیزیولوژی ۱۰۲
فصل چهارم	مربیگری فیتنس در آب ۱۰۶
فصل پنجم	پیکر سنجی ۱۱۵
فصل ششم	روانشناسی ورزشی ۱۳۳
فصل هفتم	فاکتورهای آمادگی جسمانی مرتبط با فیتنس در آب ۱۷۲
فصل هشتم	تغذیه و مکمل ها ۲۰۴
فصل نهم	آسیب ها و ضعف ها ۲۱۲
فصل دهم	آزمون ها (تست ها) ۲۲۶
سخن پایانی	۲۴۴
منابع	۲۴۵

مقدمه

این کتاب، کتابی برای همه است. از مریبان حرفه‌ای تناسب اندام، تا افراد عادی که فقط می‌خواهند سلامتی و تناسب اندام خود را بهبود ببخشند.

آب عنصری زندگی بخش است، در فرایند اقتصادی و رفتاری ما ایرانیان جلوه گر است و مقام والائی در افکار و اندیشه‌های ما دارا می‌باشد.

نقش این عنصر در ادامه حیات موجودات زنده تا آنجاست که در قرآن کریم آمده همه چیز به آب زنده است و آب حافظ و سرچشمه حیات قلمداد می‌گردد.

از گذشته‌های دور انسان آب را علاوه بر نوشیدن و استفاده جهت بهداشت برای درمان نیز مورد استفاده قرار می‌داده است و در واقع بسیار شگفت انگیز است که این درمانگر طبیعی و مؤثر در هر زمان دوباره کشف و احیاء می‌شود. اولین نشانه‌های خطی در زمینه کاربرد آب به عنوان یک وسیله درمانی در عبادتگاه‌های یونان یافت شده است بنا بر نوشته‌های موجود در این عبادتگاه حمام و ماساژ را برای درمان بیماران به کار گرفته اند.

بقراط که او را پدر طب می‌شناسیم برای درمان تب و بسیاری دیگر از بیماری‌ها استفاده از حمام‌های مختلف با دمای متفاوت بعنوان شیوه‌ای ارزشمند توصیه می‌کرده است. در قرن هجدهم بکارگیری آب به صورت عملی در بین پزشکان آلمانی و ایتالیائی و انگلیسی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار گردیده است. از آنجائی که خاصیت هیدوردینامیکی آب موجب کاهش فشار وارده بر مفاصل و نیز کاهش تحمل وزن می‌گردد، لذا در سالهای اخیر تمرینات در آب با رویکرد رشته‌های مختلف ورزشی از جمله فیتنس در آب از جایگاه ویژه‌ای برخوردار گردیده است.

جالب توجه است که به علت خواص فیزیکی آب و بخصوص اثر مقاومت آب بر روی عضلات، ورزشکاران نیز جهت بهبود کیفیت و ارتقاء و حفظ سطح آمادگی خود می‌توانند علاوه بر تمرینات اختصاصی رشته مورد نظر به تمرینات در آب نیز بپردازند.