

به نام خداوند بخشنده مهربان

۱۵۰۳۹۰۴
۹۶، ۹، ۱۵

تمرین در آب (آب درمانی)

میسالین

مترجم

دکتر رضا مهدوی نژاد

دانشیار دانشگاه اصفهان

جعفر کتابچی

دانشجوی دکتری آسیب‌شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی دانشگاه تهران

کاظم نوروزی

دانشجوی دکتری آسیب‌شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی دانشگاه تهران

نشر علم و حرکت

سرشناسه	: لاین، ملیسا	Layne, Melissa
عنوان و نام پدیدآور	: تمرین در آب (آبدرمانی) / ملیسا لاین. مترجمان رضا مهدوی نژاد، جعفر کتابچی، کاظم نوروزی.	
مشخصات نشر	: تهران: علم و حرکت، ۱۳۹۶.	
مشخصات ظاهری	: ۲۳۸ ص.: مصور، جدول.	
شابک	: ISBN 978-964-5547-85-9	
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا.	
یادداشت	: عنوان اصلی: Water Exercise, c2015	
یادداشت	: کتابنامه.	
موضوع	: تمرین های ورزشی در آب Aquatic exercises	
موضوع	: ورزش های هوازی Aerobic exercises	
شناسه افزوده	: مهدوی نژاد، رضا، ۱۳۴۵-، مترجم	
شناسه افزوده	: کتابچی، جعفر، ۱۳۷۰-، مترجم	
شناسه افزوده	: نوروزی، کاظم، ۱۳۶۸-، مترجم	
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۶ ۷۸۱/۱۷/۸۷ RAY	
رده بندی دیسی	: ۶۱۳/۷۱۶	
شماره کتبشناسی ملی	: ۴۶۹۹۰۷۳	

بیاید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

استاد عزیز، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله مؤلف، مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر کلی بدون اجازه از پدیدآورنده، کاری غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی و کسب درآمد از دست دیگران است، نتیجه این عمل نادرست، موجب رواج بی اعتمادی در جامعه و بروز پیامدهای ناخواسته در زندگی و محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان می گردد.



تهران - سه راه طالقانی، خیابان خواجه نصیرالدین طوسی، خیابان شهید محمدعلی مقدم، پلاک ۷۹ طبقه دوم • تلفن ۷۷۶۰۶۸۱۸ - ۷۷۶۰۶۸۱۸ • فاکس ۷۷۶۳۲۷۰۹
وبسایت: www.elmoharekat.com • ایمیل: elm.va.harekat@gmail.com

تمرین در آب (آبدرمانی)

ملیسا لاین

مترجمان: دکتر رضا مهدوی نژاد، جعفر کتابچی، کاظم نوروزی

حروف نگار و صفحه آرا: فیروزه خسروشعار

طراح جلد: واگرایک شاهوردیان

نشر علم و حرکت

چاپ اول، ۱۳۹۶ - تعداد ۲۵۰ نسخه

«همه حقوق برای ناشر محفوظ است»

قیمت ۱۹۵۰۰ تومان

ISBN: 978-964-5547-85-9

شابک ۹۷۸-۹۶۴-۵۵۴۷-۸۵-۹

مقدمه مترجمان

امروزه از آب درمانی و تمرین در آب به عنوان یکی از اثربخش ترین و مؤثرترین راه های توان بخشی، بازتوانی و افزایش آمادگی بدنی بیماران و مراجعان مختلف استفاده می شود. به دلیل خواص فیزیکی و هیدرودینامیک آب، بیماران و افرادی که به دلیل درد توانایی انجام تمرینات و فعالیت های بدنی را در خشکی ندارند، می توانند از آب به عنوان یک محیط ایمن و کارآمد استفاده کنند. به طور کلی، چهار دسته از افراد می توانند از مزایای تمرین در آب سود ببرند: (۱) افراد عادی برای تفریح سالم و تمدد اعصاب و آمادگی جسمانی، (۲) افراد بیمار برای اصلاح، بهبود، درمان و بازتوانی بیماری ها و اختلالات گوناگون، (۳) افراد ورزشکار برای آمادگی جسمانی و تفریحات سالم و (۴) افراد ورزشکار برای بازتوانی صدمات ورزشی و بازگشت هرچه سریع تر به میدان رقابت.

تمرین در آب نسبت به خشکی مزایای بی شماری دارد. از جمله می توان به شناور شدن بدن در آب و کاهش فشار بر مفاصل، ایجاد مقاومت آب، افزایش فشار ثابت در طول دامنه حرکت، دمای مرکزی پایین تر، مقاومت بیشتر نسبت به خشکی و... اشاره کرد. ورزش در آب به تنهایی فواید زیادی دارد که از جمله آنها می توان به تقویت سیستم گردش خون و تنفس، شناوری سریع تر، افزایش قدرت و استقامت عضلانی، افزایش انعطاف پذیری، کنترل و تثبیت وزن، بهبود وضعیت صحیح قامت، تسریع در بهبود آسیب های ورزشی، کاهش فشار خون، کاهش افسردگی و تنش های مزمن، تسهیل در روند زایمان، بهبود تعادل و... اشاره کرد. تجربه کار با بیماران نشان داده که بیمارانی که دارای مشکلات عدیده ای خصوصاً در اندام تحتانی هستند، می توانند از معجزه تمرین در آب سود ببرند.

این کتاب شامل چهار بخش است و اصول و مقدمات، وسایل، انواع تمرینات و حرکات درمانی در آب توضیح داده خواهد شد. در بخش اول، اصول تمرین در آب و آمادگی برای شرکت در کلاس تمرین در آب بیان خواهد شد. در بخش دوم، تمرینات در آب به چند بخش تقسیم می شود. ابتدا با تمرینات گرم کردن بدن و انعطاف پذیری در آب آشنا خواهید شد. سپس تمرینات بر حسب آمادگی جسمانی فرد به ۳ دسته ابتدایی، میانی و پیشرفته تقسیم می شود و در انتها به تمرینات در قسمت عمیق آب اشاره خواهد شد. در بخش سوم تمرینات برای آسیب های شایع بیان خواهد شد. در این بخش که به ۶ فصل تقسیم می شود، تمرینات برای توان بخشی و بازتوانی مفاصل مچ پا، زانو، هیپ، ستون فقرات، شانه، آرنج، و مچ دست ارائه خواهد شد. شما به عنوان توان بخش ورزشی، مربی، ورزشکار و یا حتی فرد آسیب دیده با توجه به اصول بیان شده در فصول قبلی و تمرینات این فصل می توانید در این بخش با انواع تمرینات حرکت درمانی در آب آشنا شوید. در بخش انتهایی کتاب نیز برنامه های تمرین در آب برای افزایش آمادگی جسمانی و همچنین برنامه های آب درمانی برای افراد با ویژگی های خاص بیان

خواهد شد. این کتاب که اثر ملیسا لاین، چاپ سال ۲۰۱۵ است، در حال حاضر یکی از جدیدترین و در نوع خود بی نظیرترین کتاب‌های تمرین در آب است.

در انتها جا دارد از جناب آقای شاهوردیان، مدیر مسئول انتشارات علم و حرکت و همکارانش به دلیل زحمات بی پایانشان در چاپ و نشر کتاب‌های کاربردی در حیطه علوم ورزشی کمال تشکر را داشته باشیم. از آنجاکه ممکن است ترجمه هیچ اثری خالی از اشکال نباشد، از خوانندگان عزیز تقاضا می‌شود تا انتقادات و پیشنهادات خود را به نشانی الکترونیکی ناشر یا مترجمان به آدرس: jafarketabchi@yahoo.com ارسال و ما را در ارائه بهتر در چاپ‌های بعدی یاری نمایند.

رضا مهدوی نژاد، جعفر کتابچی، کاظم نوروزی

www.ketab.ir

فهرست مطالب

۷	پیشگفتار
۹	بخش اول: مقدمه
۱۱	فصل ۱: اصول تمرین در آب
۲۳	فصل ۲: آماده شدن برای ورود به آب
۳۳	بخش دوم: انتخاب تمرینات
۳۵	فصل ۳: تمرینات گرم کردن و انعطاف پذیری
۴۷	فصل ۴: تمرینات مرحله ابتدایی
۶۹	فصل ۵: تمرینات مرحله میانی
۱۰۳	فصل ۶: تمرینات مرحله پیشرفته
۱۲۷	فصل ۷: تمرینات قسمت عمیق از تخریب
۱۳۷	بخش سوم: تمرینات برای آسیب های شایع
۱۳۹	فصل ۸: مفصل مچ پا
۱۴۹	فصل ۹: مفصل زانو
۱۶۱	فصل ۱۰: مفصل هیپ
۱۷۱	فصل ۱۱: ستون فقرات
۱۸۱	فصل ۱۲: مفصل شانه
۱۹۵	فصل ۱۳: مفصل آرنج و مچ دست
۲۰۳	بخش چهارم: برنامه های تمرین در آب
۲۰۵	فصل ۱۴: تمرینات آمادگی جسمانی پایه
۲۱۷	فصل ۱۵: تمرینات متقاطع پیشرفته
۲۲۵	فصل ۱۶: افراد با بیماری های خاص
۲۳۷	فهرست منابع
۲۳۸	درباره مؤلف

پیشگفتار

تمرین در آب از سال ۱۹۷۸ یکی از روش‌های تمرینی در جهان بوده که به مرور به یک شیوه تمرینی مؤثر و با ارزش تبدیل شده است. این نوع تمرین یکی از بهترین شیوه‌های فعال ماندن بدون توجه به سن و تیپ بدنی است. هنگام انجام تمرین در آب، محیط آبی باعث حذف هرگونه فشار بر مفاصل شده و به شما کمک می‌کند در وضعیت ایستاده قرار بگیرید (کاهش خطر افتادن)، و با خنک کردن دمای بدن مسئله افزایش بیشتر دمای بدن را رفع می‌نماید. یکی دیگر از خواص آب که در خشکی وجود ندارد، ایجاد مقاومت طبیعی حرکات است. در صورتی که نیاز به افزایش شدت تمرین داشته باشید، آب این مقاومت را برای شما فراهم می‌کند. در صورت داشتن مشکلات ارتوپدی، آب بهترین محیط درمانی محسوب می‌شود. زیرا وزن بدن را از روی ناحیه آسیب‌دیده برداشته و اجازه تقویت عضلات احاطه کننده مفصل را می‌دهد. همچنین می‌توانید در هر زمان که احساس خستگی نمودید، استراحت کنید و شدت تمرینات و نوع تمرینات را بر اساس نیازهای مخصوص خود طراحی نمایید. با توجه به این ویژگی‌ها و دلایل دیگر، تمرین در آب یکی از بهترین تمرینات خوب برای هر فرد به‌شمار می‌رود.

تمرین در آب یکی از روش‌های تمرینی مناسب برای افرادی است که پس از آسیب یا عمل جراحی به دنبال انجام تمرینات بازتوانی هستند. این کتاب با چهار بخش تقسیم شده است. در بخش اول درباره خواص منحصر به فرد آب و ارزش آن در برنامه تمرینی توضیح داده می‌شود. همچنین در این بخش در ارتباط با مراحل آماده‌سازی برای انجام تمرین در آب که شامل انتخاب تجهیزات و مکان‌هایی که می‌توان آنها را خریداری نمود، نیز صحبت خواهد شد. برخی از ویژگی‌های مهمی مرتبط که باید هنگام انجام تمرینات در محیط آب از آنها آگاه بود، نیز معرفی شده است.

زمانی که آماده ورود به آب شدید، بخش دوم این کتاب تمرینات مقدماتی در آب معرفی می‌نماید. با استفاده از دستورالعمل‌های نوشته شده می‌توانید اطلاعات لازم را درخصوص اجرای حرکت کسب نمایید. حرکات بر اساس بخش‌های مختلف بدن دسته‌بندی می‌شوند، و از تمرینات مقدماتی شروع و به سمت تمرینات پیشرفته توسعه می‌یابند. در صورتی که به دنبال انجام تمرین بدون وارد آمدن فشار به بدن هستید، می‌توانید به فصل تمرین در آب در قسمت عمیق مراجعه نمایید. تمرین در آب در قسمت عمیق یکی از بهترین روش‌های تمرین دادن قلب با استفاده از تمرینات قلبی-تنفسی است. تمامی حرکات این کتاب حاوی تصاویری است که به اجرای حرکات کمک می‌نماید. همچنین نکته‌هایی بیان شده است که با استفاده از آنها می‌توانید حرکات را برای خود ساده و یا پیشرفته کنید.

استخر، یک محیط عالی برای کسب سازگاری‌های ویژه پس از عمل جراحی یا آسیب‌دیدگی است. در بخش سوم این کتاب برنامه‌های توانبخشی برای عمل‌های جراحی و آسیب‌های شایع ارائه شده

است. این بخش مشابه بخش قبل، مفاصل بزرگ بدن از جمله لگن و ستون فقرات را دربرمی گیرد. با این روش می توانید به آسانی بخش موردنظر بدن را که قصد تقویت دارید، پیدا نموده و شروع به ساختن یک بدن سالم تر کنید. برنامه های توان بخشی شامل تحقیقات اخیر و جدول تمرینات توضیح داده شده قبلی در ارتباط با تعویض های مفصلی شایع، آسیب های ناشی از پرکاری مانند تاندونیت ها و کشیدگی ها و آسیب های ضربه ای شایع مانند پارگی ها، پیچ خوردگی ها و شکستگی ها می شود.

بخش چهارم این کتاب، یک برنامه تمرینی آمادگی جسمانی کامل بر اساس تمرینات انجام شده در فصل های قبل ارائه می دهد و مانند مربی آمادگی جسمانی شما را راهنمایی می کند. این تمرینات شامل تمام تمرینات متقاطع قلبی - تنفسی، استقامت عضلانی و انعطاف پذیری است. فصل آخر این کتاب به تمرینات مربوط به افراد خاص مانند زنان باردار، افراد مبتلا به فیبرومیالژیا و پارکینسون اشاره دارد.

تمرین د آب یکی از ورزش های سازگار با تمام افراد اعم از غیرفعال تا ورزشکار است. این ورزش مخصوص به افرادی که در خشکی دارای محدودیت حرکتی هستند، کمک زیادی می کند. هنگام اجرای این حرکات به دندان گیر کنید که چه می گوید، آنگاه متوجه خواهید شد که بدنتان پاسخ می دهد، بهترین روش برای انجام ورزش تمرین در آب است.