

## فهرست:

### بخش اول: ورزش در آب برای درمان و آمادگی جسمانی

#### فصل ۱

- ۲ ...۱-۱ فواید فراوان ورزش در آب
- ۲ ...۲-۱ خواص آب
- ۳ ...۳-۱ تمرینات بازتوانی
- ۴ ...۴-۱ تمرینات آمادگی جسمانی
- ۶ ...۵-۱ تمرینات خود را انتخاب کنید
- ۸ ...۶-۱ افزودن بر نتایج

#### فصل ۲

- ۱۱ ...۱-۲ آماده شدن جهت تمرینات
- ۱۴ ...۲-۲ انتخاب لباس مناسب
- ۱۵ ...۳-۲ تولیدکنندگان لباس و وسایل
- ۱۵ ...۴-۲ آماده کردن محیط
- ۱۶ ...۵-۲ مصونیت و ایمنی

### بخش دوم: ورزش در آب

#### فصل ۳

- ۲۳ ...۱-۳ تمرینات سطح مبتدی

#### فصل ۴

- ۵۳ ...۱-۴ تمرینات بخش متوسط

#### فصل ۵

- ۸۷ ...۱-۵ تمرینات بخش پیشرفته

#### فصل ۶

- ۱۰۷ ...۱-۶ تمرینات در آب عمیق

### بخش سوم: برنامه‌هایی برای آسیب‌های متداول

#### فصل ۷

- ۱۱۷ ...۱-۷ پا، مچ پا و ساق پا

۱۱۸	۲-۷ ... التهاب فاشیای کف پا
۱۱۸	۳-۷ ... التهاب تاندون آشیل
۱۱۸	۴-۷ ... پیچ‌خوردگی مچ پا
۱۱۹	۵-۷ ... شکستگی درشت‌نی و نازک‌نی
۱۲۰	۶-۷ ... شکستگی تنشی
۱۲۰	۷-۷ ... برنامه‌های تمرینی

## فصل ۸

۱۲۳	۱-۸ ... زانو
۱۲۴	۲-۸ ... آسیب‌های رباط‌های جانبی و میانی (لیگامان‌های کلترال و میانی)
۱۲۵	۳-۸ ... نرمی استخوان کشکک
۱۲۶	۴-۸ ... دررفتگی و نیمه دررفتگی کشکک
۱۲۶	۵-۸ ... آرتروز استخوان زانو
۱۲۷	۶-۸ ... بازسازی لیگامان‌های صلیبی قدامی زانو
۱۲۸	۷-۸ ... برنامه تمرینی

## فصل ۹

۱۳۱	۱-۹ ... ران، لگن، مفصل ران
۱۳۲	۲-۹ ... کشیدگی در همسترینگ
۱۳۲	۳-۹ ... کشیدگی عضله چهار سر ران
۱۳۳	۴-۹ ... کشیدگی عضلات نزدیک‌کننده ران
۱۳۳	۵-۹ ... نقاط دردناک در مفصل ران
۱۳۳	۶-۹ ... برنامه‌های تمرینی
۱۳۵	۷-۹ ... آرتروز استخوان مفصل ران

## فصل ۱۰

۱۳۹	۱-۱۰ ... تنه و ستون فقرات
۱۴۰	۲-۱۰ ... کمردرد مزمن
۱۴۰	۳-۱۰ ... اسپوندیلولیزیس
۱۴۱	۴-۱۰ ... اسپوندیلولیزستزیس
۱۴۲	۵-۱۰ ... اسکولیوزیس

۱۴۲	۱۰-۶ ... برنامه‌های تمرینی
	فصل ۱۱
۱۴۷	۱۱-۱ ... شانه
۱۴۸	۱۱-۲ ... دررفتگی و نیمه دررفتگی شانه
۱۴۸	۱۱-۳ ... گیر کردن و کشیدگی در تاندون عضلات چرخاننده شانه
۱۴۹	۱۱-۴ ... برنامه‌تمرینی
	فصل ۱۲
۱۵۳	۱۲-۱ ... آرنج و مپ دست
۱۵۴	۱۲-۲ ... اپیکوندلائیت
۱۵۴	۱۲-۳ ... شکستگی مچ و آرنج
۱۵۵	۱۲-۴ ... دررفتگی آرنج
۱۵۵	۱۲-۵ ... برنامه‌های تمرینی
	بخش چهارم: برنامه‌های تمرینی برای آمادگی جسمانی
	فصل ۱۳
۱۵۹	۱۳-۱ ... برنامه تمرینات پایه در ورزش در آب
	فصل ۱۴
۱۶۳	۱۴-۱ ... برنامه تمرینات پیشرفته ورزش در آب
	فصل ۱۵
۱۶۵	۱۵-۱ ... افراد با بیماری‌های خاص
۱۶۷	۱۵-۲ ... رماتیسم مفصلی
۱۶۷	۱۵-۳ ... بیماری پارکینسون (پارکینسونیسم)
۱۶۸	۱۵-۴ ... یوکی استخوان
۱۶۹	۱۵-۵ ... فیبرومیالژی (درد عضلانی)
۱۶۹	۱۵-۶ ... مالتیپل اسکلروزیس (MS)