

فهرست مطالب

- ۸.....تاریخچه آب درمانی.....
- ۹.....آب درمانی چیست؟ (هیدروتراپی).....
- ۱۰.....خواص فیزیکی آب.....
- ۱۰.....فواید آب درمانی.....
- ۱۲.....ممنوعیت استفاده از آب.....
- ۱۳.....قواعد کلی آب درمانی.....
- ۱۴.....اثرات راه رفتن درآب.....
- ۱۶.....وزنه زدن در آب.....
- ۱۶.....تمرینات هوازی وپلی یومتریک.....
- ۱۷.....فواید تمرین‌های هوازی در آب.....
- ۱۷.....مهمترین اهداف تمرینات هوازی درآب.....
- ۱۸.....آشنایی با سطوح مختلف تمرینات هوازی درآب.....
- ۱۸.....زمان اجرای تمرینات هوازی درآب.....
- ۱۸.....روش انجام تمرینات هوازی درآب.....
- ۱۹.....درجه‌ی حرارت آب استخر.....
- ۱۹.....حالت‌های محکم کردن بدن به وسیله‌ی استفاده از دیواره استخر.....

- ۲۱..... حرکات پیشنهادی مناسب
- ۳۲..... آب درمانی تأثیر آن در بهبود دردهای زانو.....
- ۳۳..... تمرینات گرم کردن اندام فوقانی.....
- ۳۳..... کشش صاف و مستقیم بازو.....
- ۳۴..... حرکت پارویی سینه.....
- ۳۵..... کشش عرضی بدن.....
- ۳۵..... تمرینات پاندولی.....
- ۳۶..... حرکت پاندولی از جلو به عقب.....
- ۳۶..... چرخش پاندولی.....
- ۳۷..... کشش‌های پاندولی.....
- ۳۸..... حرکت ضربدری پاندولی.....
- ۳۸..... ترکیب حرکات دست.....
- ۳۹..... تمرینات گرم کردن برای اندام تحتانی.....
- ۴۰..... راه رفتن به طرف عقب.....
- ۴۱..... گام جانبی (قدم از بغل).....
- ۴۱..... گام متقاطع.....
- ۴۲..... قدم زدن با پای صاف (بدون خم شدن زانو).....
- ۴۳..... راه رفتن جهشی (حمله‌ای).....
- ۴۴..... راه رفتن با تخته شنا.....

۴۴رژه گرفتن

۴۵تغییر پا

۴۶دویدن نرم

۴۶حرکت دوچرخه‌ای

۴۷حرکت لگن

۴۸تمرینات ورزشی درآب برای ورزشکاران

۶۰منابع و مآخذ