

ورزش در آب

ورزش های آبی تنها به شنا کردن محدود نمی شوند، فعالیتهای بی شماری وجود دارند که شما می توانید تمامی آنها را در استخر انجام دهید بدون آنکه شناگر باشید. نوآموزان و تازه کارها (مبتدی ها) نیز می توانند به آسانی بسیاری از این حرکات را انجام دهند. ضمناً شرایط سنی خاصی برای انجام این حرکات وجود ندارد از بچه گرفته تا بزرگسالان و حتی بانوان باردار نیز می توانند تمرینات داخل آب را انجام دهند.

• تأثیرات ورزش در آب

- سوزاندن کالری (در نتیجه کاهش وزن)
- افزایش نیرو و انعطاف پذیری بدن
- ارتقاء عملکرد سیستم قلبی و عروقی بدن
- تنظیم سوخت و ساز بدن

• دیگر مزایای ورزش در آب

- صدمه ندارد
- تعرق کم است
- کلیه اعضاء به فعالیت واداشته می شوند
- نشاط آور و نیرو بخش است
- به وسایل خاص نیاز ندارد
- برای مفاصل مفید است
- برای افرادی که توانایی ورزش در خشکی را ندارند حرکات در آب بسیار ساده می شود
- بر روی عضلات و استخوانها فشار کمی وارد می شود
- برای افراد مبتلا به آرتروز مفید است
- سرگرم کننده است

اگر هنوز متقاعد نشده اید که ورزش های آبی می توانند به اندازه ورزشها بی که در خشکی انجام می شوند بدن شما را به تحرک و فعالیت وادارند، چند نمونه از حرکات پیشنهادی زیر را انجام دهید، مطمئناً نظر شما تغییر خواهد کرد.

- راه رفتن: در آب بدون دخالت دستها
- راه رفتن و دویدن در آب با استفاده از دستها
- ترکیبی از شنا و پیاده روی: ۲ تا ۳ متر را شنا کرده یا سربخوردید، سپس به همان اندازه راه بروید (این تمرین را ۴ الی ۶ مرتبه در عرض استخر تکرار کنید.)
- اسکات در آب: در داخل آب بایستید و پاها را به اندازه عرض باسن باز نمایید، در حالیکه باسن خود را به عقب می رانید، زانوها را به آرامی خم کنید مثل اینکه می خواهید روی صندلی بنشینید.
- در این حرکت زانو ها عقب تر از پنجه ها قرار می گیرند، سپس پاهای خود را صاف کنید و به حالت اول برگردید و حرکت را ۸ الی ۱۰ مرتبه انجام دهید.
- دویدن در آب با استفاده از وسایل شناور: بطوریکه پاهای شما به کف استخر برخورد نکند و سپس پاها را به کف استخر گذاشته و شروع کنید به دویدن چندین بار این کار را انجام دهید.

(لازم به توضیح است که بیشتر ورزشهای خشکی را با اندکی تغییر می توان در داخل آب به راحتی انجام داد، مثل ایروبیگ و ...)

امور ورزش و تربیت بدنی شرکت ملی نفت ایران