

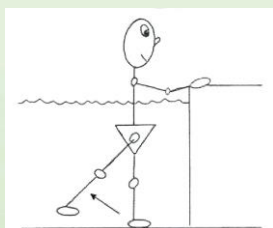
ورزش در آب (۲)

اگر تمرینات در آب را برای آمادگی بدنی و حتی کاهش وزن انتخاب کرده اید پس بیایید با یک برنامه صحیح از منافع آن بهره مند شوید .

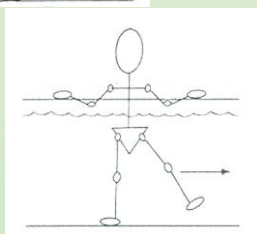
برنامه خود را با سه عامل مهم زیر تنظیم کنید :

- ✚ در هفته حداقل سه مرتبه به ورزش پردازید عده ای این تمرینات را تا ۵ مرتبه نیز انجام می دهند .
- ✚ تمرینات را در هر جلسه با حداقل شدت و تعداد مشخص شروع کنید و به تدریج در جلسات بعدی به تعداد و شدت حرکات بیفزایند .
- ✚ برای بهره مندی از مزایای این ورزش (خصوصاً قلبی - عروقی) بین ۲۰ تا ۶۰ دقیقه ورزش کنید از این زمان ۲۰ تا ۴۵ دقیقه را با شدت متوسط ورزش کنید .
- ✚ حرکات خود را متنوع کنید، در نظر داشته باشید حرکات متفاوت ،عضلات مختلف را درگیر می سازند، پس تنوع در حرکات باعث تقویت عضلات بیشتری می شود .
- ✚ تنفس یکنواخت و عمیق در حین انجام تمرینات بسیار مفید است به یاد داشته باشید که در طی انجام حرکات قادر به صحبت کردن باشید ، نه آنکه به حدی شدید ورزش کنید که نتوانید صحبت کنید .
- ✚ هر چند بدن شما در آب قرار دارد اما بدانید که دارید عرق می کنید و مقدار قابل توجهی از مایعات خود را از دست می دهید ، پس چند ساعت قبل و بعد از ورزش چند لیوان آب بنوشید .
- ✚ از مصرف کافئین قبل و بعد ورزش خودداری فرمائید.
- ✚ برای محافظت از مو و پوست خود از مواد شیمیایی ،حتماً قبل و بعد ورود به آب مو و بدن خود را با آب تازه خیس کنید (اینکار جذب مواد شیمیایی را کاهش می دهد)
- ✚ اگر سن شما بالای ۴۰ سال است و مشکلاتی چون تنگی نفس، آسم، دیابت یا نارسایی قلبی دارید در مورد ورزش کردن در آب با پزشک خود مشورت کنید.
- ✚ بهتر است ورزش را در یک کلاس و یا با یک مربی شروع کنید و بعد از مدتی می توانید خودتان ، و بخصوص همراه دوستانتان حرکات را انجام دهید.
- ✚ اگر مشکلات جسمی مثل آرتروز، کمر درد، زانو درد و ... دارید مربی را از موضوع مطلع سازید تا شما را راهنمایی نماید.

چند نمونه از حرکات ورزشی در آب :



◀ لبه استخر را بگیرید و پاها را رو به جلو - مانند حرکت مارش - به نوبت بالا و پایین ببرید (۱۰-۸ مرتبه برای هر پا)



◀ لبه استخر را بگیرید پا را از مفصل لگن به سمت بیرون (پهلوی) بالا و پائین ببرید (۱۰-۸ مرتبه برای هر پا)

◀ لبه استخر را بگیرید و زانوها را یکی در میان بالا بیاورید.

◀ تمرینات بالا را بدون گرفتن دست به دیوار در جلسات بعدی با تکرار بیشتر و کمی سریعتر انجام دهید.

امور ورزشی و ترمیم بدنی شرکت ملی نفت ایران