

## ورزش در آب

محیط و تسهیلات استخر محل مناسبی برای تفریح و شادی است و ورزش را به کاری مفرح مبدل میکند. "ورزش بیشتر" توصیه پزشکان به همه ما است، اما ممکن است شما جزو افرادی که به دلایل مختلفی چون آرتروز، اضافه وزن و یا شیوه زندگی بسیار کم تحرک، نگران تاثیر منفی ورزش بر استخوانها، مفاصل و ماهیچه هایشان هستند، باشید. شاید پذیرفتن این موضوع که به ورزش بپردازید اصلا برایتان ممکن نباشد، آن هم در آب. اما توصیه پزشکان به چنین افرادی همین است: ورزش در آب. بسیاری از افراد حداقل به خاطر یکی از دلایل زیر به ورزش در آب میپردازند:

- تناسب و سلامت جسم : سیستم قلبی- عروقی مقاوم، ماهیچه های نیرومند و پرتوان، انعطاف پذیری، هماهنگی، چالاکی و تعادل همه از اجزاء تشکیل دهنده جسمی متناسب و سالم هستند که با پرداختن به ورزش در آب به دست می آیند و تقویت میشوند.
- جنبه های درمانی : ورزش در آب به افراد آسیب دیده، اشخاصی که در دوران پس از جراحی یا بیماری شدید به سر میبرند کمک میکند تا بهتر و سریعتر بهبود یابند.
- رهایی از تنش : ورزش کردن در یک محیط آرام بخش آبی به شما امکان میدهد تا تنشهای ناشی از کار، مشکلات و مسائل نگران کننده را فراموش کنید و به ذهن خود استراحت بدهید.
- آسایش : تاثیر خنک کننده و حالت ماساژمانندی که از حرکت در آب به وجود می آید، به ورزشکار کمک میکند بدون احساس گرما یا خستگی، به انجام حرکات بپردازد.

• تفریح : محیط و تسهیلات استخر محل مناسبی برای تفریح و شادی است و ورزش را به کاری مفرح مبدل میکند.

## چرا ورزش در آب؟

در آب بودن به خودی خود موجب میشود که شما ورزش کنید زیرا هر حرکت شما در واقع عملی برای غلبه بر مقاومت آب بر بدن شما است. البته منظور ما از ورزش در آب، شنا نیست. منظور انجام دادن حرکات ورزشی مانند پیاده روی، ایروبیک و نرمشهایی است که معمولا در خشکی انجام میگیرند.

ورزش در آب، اگر به طور صحیح انجام شود میتواند همانقدر که انجام این حرکات بر روی زمین موثرند، برای بدن مفید باشد. این ورزشها قدرت عضلانی، استقامت، نرمش و انعطاف پذیری و همچنین تعادل بهتر را برای ورزشکاران به ارمغان می آورند. پزشکان ورزش در آب را به دلایل زیر تجویز میکنند :

• نیروی رانش آب، تکیه گاه وزن بدن میشود. هنگامی که شما تا گردن در آب غوطه ور هستید، آب در حدود ۹۰ درصد وزن شما را خنثی میکند و به طور قابل توجهی از فشار وزن بر روی مفاصل، استخوانها و ماهیچه ها میکاهد. شما به جای اینکه با تمام وزن خود بر روی زمین محکمی فرود بیایید، تنها با ده درصد وزن خود ایستاده اید. این خاصیت، میزان جراحات و آسیبهای حین ورزش را به شدت کم میکند.

• هنگام غوطه وری در آب، جریان خون سریعتر میشود و سلامت قلب و عروق شما را بهبود میبخشد.

• در صورتی که دچار آسیب دیدگی و تورم در بخشی از بدن باشید، فشار آب بر روی بدن از شدت تورم کاسته

و درد را تخفیف میدهد.

• از آنجایی که آب محیطی متراکم تر از هوا است، شما با حرکت در آب مقاومتی از ۴ تا ۴۴ درصد بیشتر از مقاومت هوا را تجربه میکنید. ورزش در آب و غلبه بر این مقاومت، مانند آن است که وزنه هایی به دست و پای خود بسته باشید یا با دستگاههای وزنه دار به ورزش بپردازید، با این حسن که انجام این حرکات در آب کم خطرتر است.

• از آنجایی که نیروی جاذبه در آب کم میشود، شما در آب میتوانید آن دسته از حرکات کششی که انجام آن در خشکی برایتان ممکن نیست را انجام دهید.

• فشار عمق آب بر روی بدن، مفاصل، ماهیچه ها و اندامهای داخلی، در حین ورزش مانند یک ماساژ خوب، به تمام بدن آرامش بخشیده و مانع کوفتگی بدن میشود.

### ورزش در آب برای چه کسانی مناسب است؟

هر کس میتواند به ورزش در آب بپردازد اما برای کسی که دارای یک یا چند نمونه از مشخصات زیر باشد، از هر ورزشی مناسبتر است :

- ابتلا به آرتروز یا هر مشکل مفصلی دیگر
- اضافه وزن یا چاقی مفرط
- بیشتر اوقات روز را در بی تحرکی سپری کند و به دنبال روشی ساده برای آغاز ورزش باشد
- در حال طی کردن دوران نقاهت بعد از آسیب دیدگی یا یک جراحی بوده و قصد دارد با اجازه پزشک به این

ورزش بپردازد

• ابتلا به مشکلاتی در ناحیه پشت

• ضعیف بودن ماهیچه های پا

• بارداری

• سالخورده گی

[nationalmsociety.org](http://nationalmsociety.org)

<http://www.farya.com/id/1440>

### چگونه از منافع ورزش در آب بهره مند شویم؟

برای اینکه از هر برنامه ورزشی بیشترین استفاده را ببرید باید برنامه خود را با سه عامل مهم زیر تنظیم کنید :

تعداد : در هفته حداقل سه تا پنج مرتبه به ورزش بپردازید. عده ای از پنج تا هفت مرتبه در هفته به ورزش

میپردازند، اما توصیه ما همان یک روز در میان است.

شدت و تعداد حرکات : شما باید در هر جلسه، به یک حداقل شدت و تعداد مشخصی در حرکات خود دست

یابید و در جلسات بعد، آنرا تکرار نمایید. به تدریج این نقطه اوج را افزایش داده و با افزودن به تعداد حرکات و

شدت انجام آنها، از ورزش خود سود بیشتری ببرید.

زمان : برای ورزش زمانی از ۲۰ تا ۶۰ دقیقه در نظر بگیرید. برای بهره مند شدن از مزایای قلبی- عروقی ورزش،

در زمانی از ۲۰ تا ۴۵ دقیقه، به ورزشی با شدت متوسط بپردازید.

حرکات خود را متنوع کنید : نوع حرکاتی که به انجام آن میپردازید تعیین کننده تاثیر ورزش بر بدن شما است.

از آنجایی که در حرکات متفاوت عضلات مختلفی به کار گرفته میشوند، شما باید به چند نوع حرکت مختلف بپردازید تا عضلات بیشتری را تقویت نمایید.

## توصیه های مفید برای ورزش در آب

- تنفس : فراموش نکنید که یکنواخت تنفس کنید و نفس عمیق بکشید. به یاد داشته باشید که در طی ورزش باید قادر به صحبت کردن باشید، ورزش نباید به حدی شدید باشد که موجب نفس نفس زدن یا عدم توانایی در صحبت کردن شود.

- نوشیدن آب : هرچند بدن شما در آب قرار دارد، اما بدن همچنان به تعریق ادامه میدهد و مقدار قابل توجهی از مایعات خود را از دست میدهد. به یاد داشته باشید که چند ساعت قبل و بعد از ورزش چند لیوان آب بنوشید.

- پرهیز از کافئین : کافئین یک ماده ادرار آور است، به این دلیل بهتر است دو ساعت قبل و بعد از ورزش از مصرف مواد دارای کافئین خودداری کنید.

- از مو و پوست خود محافظت کنید: برای حفظ مو و پوست خود از مواد شیمیایی موجود در آب استخر، حتما قبل و بعد از ورود به آب مو و بدن خود را با آب تازه خیس کنید. این کار جذب مواد شیمیایی را کمتر خواهد کرد.

## نکات ایمنی

- با پزشک خود مشورت کنید : اگر بیش از ۴۰ سال دارید و دارای مشکل مزمنی چون آسم، دیابت یا نارسایی قلبی هستید، در زمینه ورزش در آب با پزشک خود مشورت کنید.

• ورزش را در ابتدا با یک کلاس معتبر آغاز کنید تا ورزش در آب را به خوبی بیاموزید. شما میتوانید پس از آموختن حرکات صحیح و گرفتن پاسخ پرسشهای خود، در استخر منزل یا نزدیکترین استخر به محل زندگی یا کار خود به ورزش بپردازید.

• از شایستگی مربی خود مطمئن شوید.

• قبل از اولین جلسه کلاس، مربی خود را از شرایط و هر نوع مشکل عمده جسمی مانند آرتروز، آگاه کنید تا حرکاتی متناسب با شرایط شما پیشنهاد کند.

### چند نمونه از حرکات ورزشی در آب

تذکر : بهترین حالت برای آغاز ورزش در آب، آموزش حرکات با یک مربی مجرب است. اگر دچار مشکلات مفصلی یا دردهای عضلانی هستید، قبل از انجام هر حرکتی با مربی مشورت نمایید.  
راه رفتن درجا : با فاصله مناسب و رو به دیوار استخر بایستید و در صورت لزوم دست خود را حائل بدن نمایید.  
پاها را رو به جلو- مانند حرکت مارش- به نوبت بالا و پایین ببرید. این حرکت را برای هر پا از ۵ تا ۸ مرتبه تکرار کنید.

بالا بردن پا از پهلو : رو به دیوار استخر بایستید و در صورت لزوم برای حفظ تعادل دست خود را به لبه استخر بگیرید. پا را از مفصل لگن به سمت بیرون بالا و پایین ببرید. این حرکت را برای هر پا از ۵ تا ۸ مرتبه تکرار کنید.

بالا بردن پا از پشت : رو به دیوار استخر بایستید و در صورت لزوم برای حفظ تعادل دست خود را به لبه استخر

بگیرید. پا را از مفصل لگن به سمت عقب بالا و پایین ببرید. مراقب باشید پشت خود را قوس ندهید. این حرکت را برای هر پا از ۵ تا ۸ مرتبه تکرار کنید.

کشش ساق پا : رو به دیوار استخر بایستید و برای حفظ تعادل دست خود را به لبه استخر بگیرید. یک پا را به سمت عقب برده و کف هر دو پا را بر روی زمین قرار دهید. پاشنه پای عقب را روی زمین نگه دارید و زانوی پای جلویی را خم کنید و با حرکت مچ پا به سمت جلو متمایل شوید و هنگامی که کشش را در ساق پا احساس کردید، ۲۰ تا ۳۰ ثانیه به همین حالت بمانید. این حرکت را یک یا دو مرتبه با هر پا انجام دهید.