

## چرا ورزش در آب

تمرینات ورزشی در آب به سبک امروزی حدود دو دهه است که در امریکا و اروپا بسیار رواج یافته و با روش های علمی برگرفته از تخصص های پزشکی ارتوپدی و ورزش برای اثبات فرایند بسیار مثبت آن روی بدن تحقیقات تجربی زیادی شده است علاوه بر دلایل برشمرده برای ورزش در آب در شماره قبل:

- ❖ ورزش در آب، به افراد آسیب دیده و اشخاصی که در دوران پس از جراحی یا بیماری شدید به سر میبرند کمک می کند تا بهتر و سریعتر بهبود یابند.
- ❖ ورزش کردن در یک محیط آرام بخش آبی به شما امکان می دهد تا تنش های ناشی از کار، مشکلات و مسائل نگران کننده را فراموش کنید و به ذهن خود استراحت بدهید.
- ❖ تاثیر خنک کننده و حالت ماساژمانندی که از حرکت در آب به وجود می آید، به ورزشکار کمک می کند بدون احساس گرما و خستگی، به انجام حرکات بپردازد.
- ❖ محیط و تسهیلات استخر محل مناسبی برای تفریح و شادی است و ورزش را به کاری مفرح مبدل می کند.
- ❖ نیروی رانش آب، تکیه گاه وزن بدن می شود. هنگامی که شما تا گردن در آب غوطه ور هستید آب در حدود ۹۰ درصد وزن شما را خنثی می کند و به طور قابل توجهی از فشار وزن بر روی مفاصل، استخوانها و ماهیچه ها می کاهد. شما به جای اینکه با تمام وزن خود بر روی زمین محکمی فرود بیایید، تنها بر روی ده درصد وزن خود ایستاده اید، این خاصیت، میزان جراحات و آسیب های حین ورزش را به شدت کم می کند.
- ❖ هنگام غوطه وری در آب، جریان خون سریعتر می شود و سلامت قلب و عروق شما را بهبود می بخشد.
- ❖ در صورتیکه دچار آسیب دیدگی و تورم در بخشی از بدن باشید، فشار آب بر روی بدن از شدت تورم کاسته و درد را تخفیف می دهد.
- ❖ از آنجا که نیروی جاذبه در آب کم می شود. شما می توانید آن دسته از حرکات کششی که انجامش در خشکی برایتان مقدور نیست در آب انجام دهید.
- ❖ فشار عمق آب بر روی مفاصل، ماهیچه ها و اندامهای داخلی، در حین ورزش مانند یک ماساژ خوب، به تمامی بدن آرامش بخشیده و مانع کوفتگی بدن می شود.
- ❖ از آنجا 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 می کنید. مانند آن است که در هنگام ورزش یا فعالیت در آب وزنه هایی به دست و پای شما بسته باشند یا با دستگاه های وزنه دار به ورزش بپردازید با این تفاوت که انجام این حرکات در آب کم خطر و آسان تر است.

**امور ورزشی و تفریح بدنی شرکت ملی نفت ایران**