

ورزش در آب

آموزشگاه فنی و حرفه ای دختران ارومیه

مدرس : فاطمه حسنی

جلسه ۲ - فروردین ۹۹

به نام خدا

میلیاردها انسان در جهان متولد شده اند اما هیچ یک اثر انگشت مشابه نداشته اند. اثر انگشت تو، امضای خداوند است که اتفاقی به دنیا نیامده ای و دعوت شده ای. تو منحصر به فردی. مشابه یا بدل نداری. تو اصل هستی و تکرار نشدنی...

وقتی انتخاب شده بودن و منحصر به فرد بودن را یاد آوری کنی، دیگر خودت را با هیچ کس مقایسه نمی کنی و احساس حقارت یا برتری که حاصل مقایسه کردن است، از وجودت محو می شود...

"دکتر الهی قمشه ای"

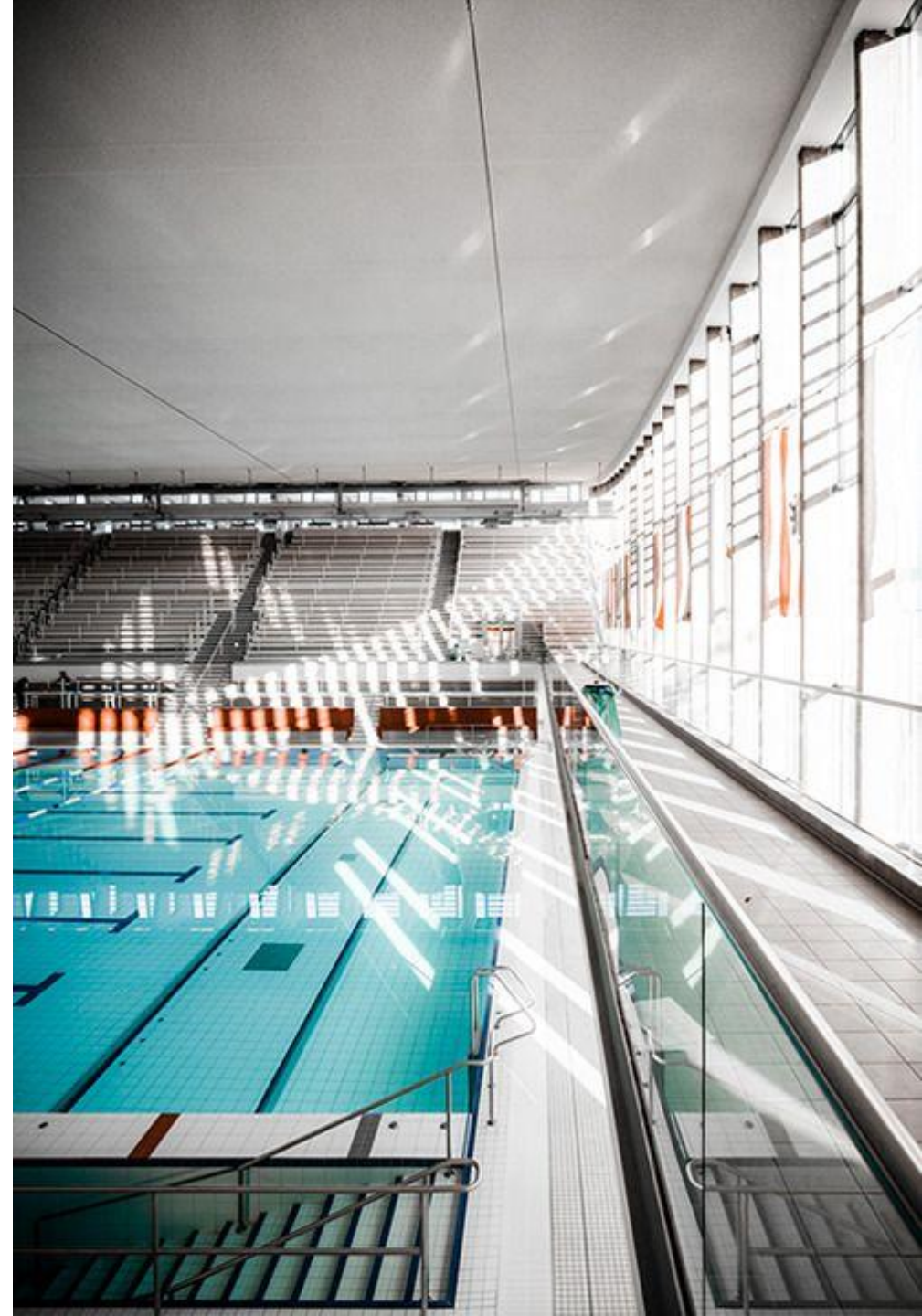
تندرست و موفق باشید

ورزش در آب - فاطمه حسنی



جلسه دوم

فواید تمرین و فعالیت بدنی در آب



فواید و اثرات کلی تمرین هوازی در آب



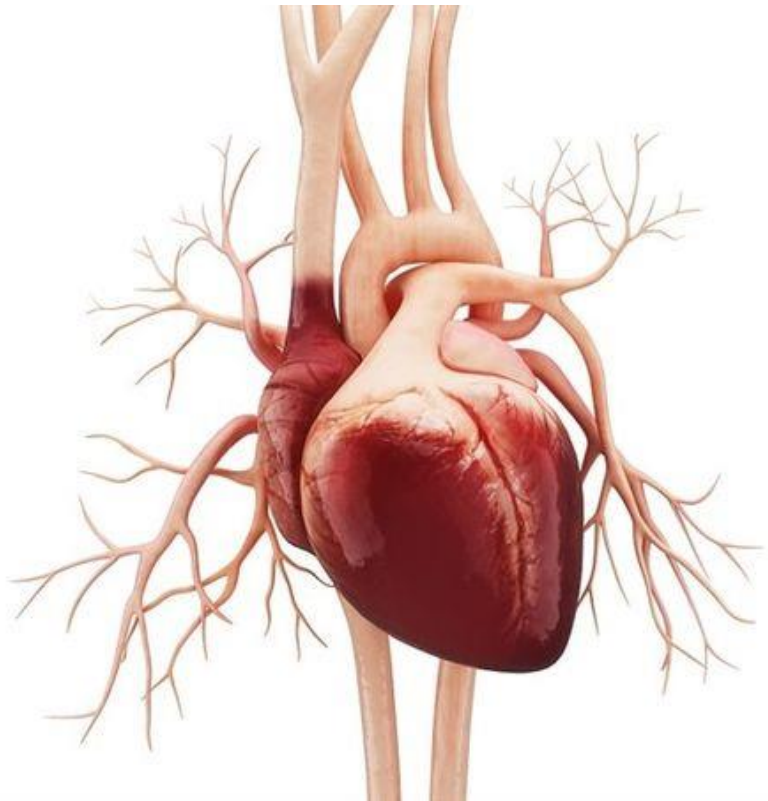
- ✓ حفظ و افزایش آمادگی جسمانی
- ✓ کمک به درمان ضعف های مفصلی و عضلانی
- ✓ کاهش فشار بر روی مفاصل
- ✓ افزایش قدرت
- ✓ افزایش استقامت عمومی و موضعی
- ✓ بهبود و افزایش انعطاف پذیری
- ✓ مقابله با افسردگی و ایجاد نشاط
- ✓ جلوگیری از پیری زودرس
- ✓ کنترل فشار خون، قند خون، و کلسترول
- ✓ کاهش و افزایش وزن

فواید تکمیلی بدست آمده از تمرینات هوازی در آب، که در صفحات بعدی خواهید خواند بعنوان نتایج تمرینات هوازی با شدت متوسط که به طور مداوم اجرا شده می باشد، هرچند هنوز تحقیقات بر روی فواید ادامه دارد.

بعضی از این فواید به نظر حقیقی تر و قابل دسترس تر می آیند. انطباق بیولوژیکی بدن به تمرینات، جریانی تدریجی است که لازمه آن شرکت در تمرینات یکنواخت و دراز مدت می باشد.

تأثیرات تمرینات هوازی در آب بر قسمت های مختلف بدن

قلب



- افزایش قدرت عضله قلب
- افزایش حجم ضربه ای قلب
- افزایش بروندهی قلب
- افزایش حجم قلب
- کاهش ضربان قلب در حالت استراحت
- کاهش ضربان قلب در حال تمرین برای یک جلسه تمرینی با شدت استاندارد
- کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی
- کاهش خطر حمله قلبی
- کاهش شدت حمله قلبی در صورت وقوع
- افزایش شانس زنده ماندن از خطر حمله قلبی در صورت وقوع

تأثیرات تمرینات هوازی در آب بر قسمت های مختلف بدن

چربی بدن

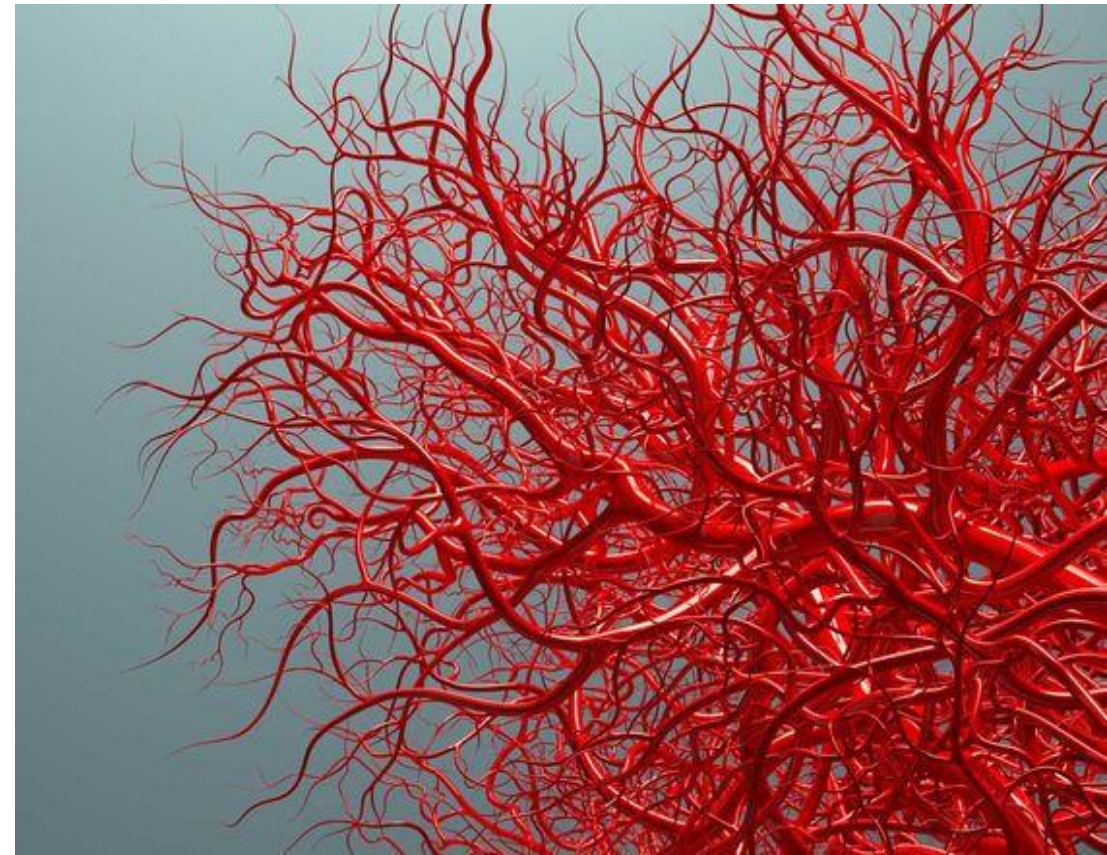


- کاهش چربی کلی بدن
- کاهش درصد چربی بدن
- ثابت نگه داشتن میزان چربی لازم در بدن سالم
- کاهش اشتها در صورتی که تمرین قبل از وعده غذایی انجام شده باشد
- کاهش وزن کلی بدن

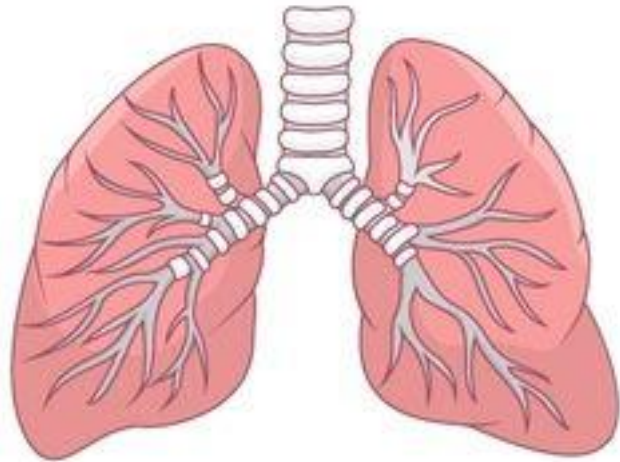
تأثیرات تمرینات هوازی در آب بر قسمت های مختلف بدن

خون

- افزایش جریان خون
- افزایش کل حجم خون
- افزایش تعداد سلول های قرمز خون
- افزایش ظرفیت حمل اکسیژن خون
- افزایش غلظت لیپوپروتئین (کلسترل خون)
- افزایش قابلیت پخش اکسیژن در خون
- کاهش چربی مضر خون



تأثیرات تمرینات هوازی در آب بر قسمت های مختلف بدن



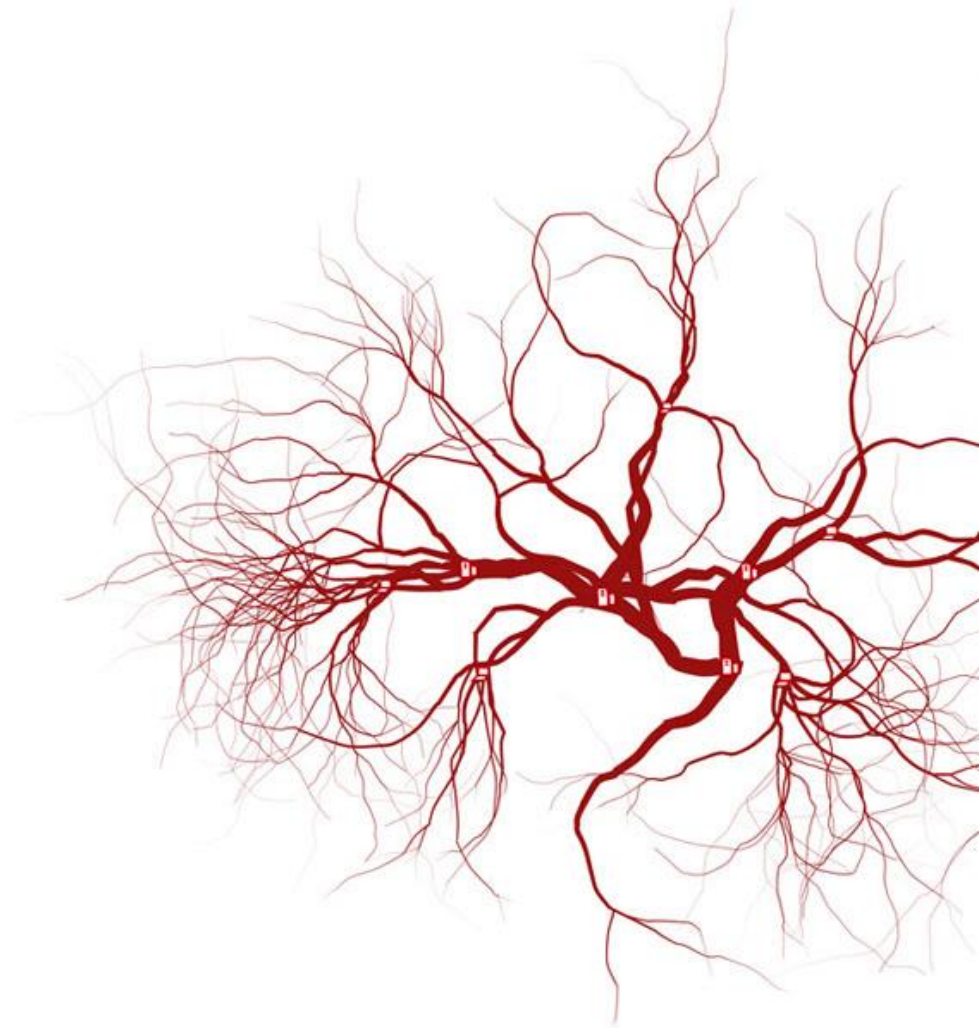
ریه ها

- افزایش حجم دم در هر دقیقه
- افزایش مقدار نفس گیری در زمان تمرینات
- افزایش حجم هر دم در حال تمرین

تأثیرات تمرینات هوازی در آب بر قسمت های مختلف بدن

رگهای خونی

- افزایش اندازه مویرگ ها
- افزایش تعداد مویرگ های خونی
- افزایش گردش خون محیطی
- افزایش جریان خون قلب
- کاهش فشار خون در حالت استراحت در بعضی افراد
- کاهش خطر انسداد سرخرگ های کرونر قلب



تأثیرات تمرینات هوازی در آب بر قسمت های مختلف بدن

استقامت



- افزایش توانایی انجام کار
- افزایش توانایی انجام ورزش ها
- افزایش قابلیت بدن برای استفاده اکسیژن
- افزایش توانایی های فیزیکی برای روبرو شدن با موقعیت های اورژانس
- افزایش آسانی بازگشت به حالت اولیه بعد از یک کار سخت
- افزایش استقامت قلبی-عروقی
- افزایش عملکرد حمل اکسیژن در ارگان ها و سیستم ها
- افزایش کیفیت زندگی

تأثیرات تمرینات هوازی در آب بر قسمت های مختلف بدن

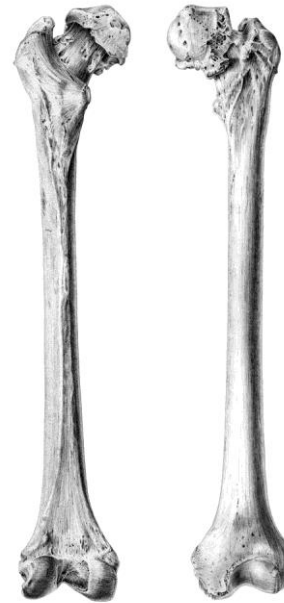
مقاومت در برابر بیماری

- افزایش مقاومت در برابر بیماری
- افزایش سلامت کلی بدن



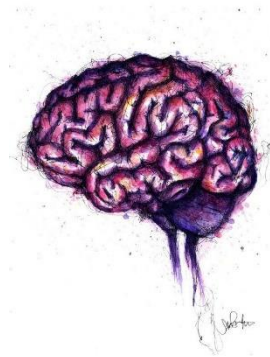
استخوان ها

- افزایش تراکم استخوان ها
- افزایش قدرت استخوانی
- افزایش قدرت مفاصل
- کاهش خطر پوکی استخوان



تأثیرات تمرینات هوازی در آب بر قسمت های مختلف بدن

فکر و ذهن



- افزایش عزت نفس
- افزایش احساسات و نظرات مثبت
- افزایش اعتماد به نفس
- افزایش نظم و انضباط شخصی
- افزایش استقلال برای بسیاری از افراد سالمند
- کاهش زمینه های ایجاد افسردگی
- بهبود کیفیت خواب
- کاهش هیجانات فکری
- افزایش روابط اجتماعی با افراد سالم
- افزایش مقاومت در برابر خستگی مزمن
- افزایش احساس موفقیت
- افزایش لذت بردن از اوقات فراغت
- افزایش لذت بردن از کار

تأثیرات تمرینات هوازی در آب بر قسمت های مختلف بدن

ظاهر

- بهبود وضعیت ظاهر
- تناسب اندام
- کاهش اندازه های بدنی (سایز)



اضطراب

- کاهش اضطراب روحی و روانی

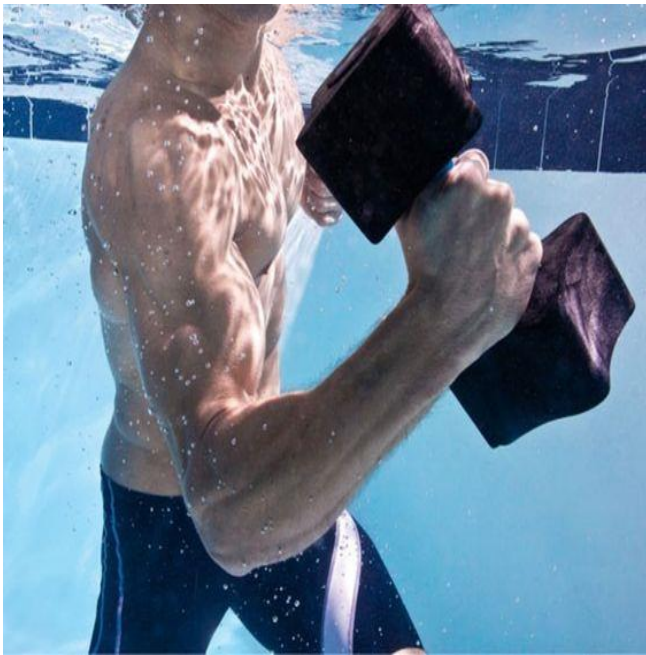
فواید و اثرات ورزش در آب (توضیحات تکمیلی)

1. فعالیت در آب تا ناحیه گردن ، تحت فشار هیدروستاتیک موجب اعمال فشار به قسمت های پایین بدن شده و برگشت خون به قلب را تسهیل می کند و از این طریق فشار وارد به دستگاه قلبی عروقی را کاهش می دهد، در نتیجه ضربان قلب در حال استراحت به میزان ۵ تا ۸ ضربه در دقیقه از طریق غوطه ور شدن قسمتی از بدن در آب کاهش می یابد. به علاوه، حتی قرار دادن صورت در آب نیز ضربان قلب را پایین تر می آورد. از همه مهم تر اینکه فعالیت هایی که فرد باید با درصد مشخص از حداکثر اکسیژن مصرفی در درون آب انجام دهد، ضربان قلب ۱۰ تا ۱۲ ضربه در دقیقه کم تر از انجام همان فعالیت در خشکی است، بنابراین فرد قادر خواهد بود تمرینات مشابه خشکی را در آب با شدت بیشتر و ضربان قلب کمتر انجام دهد.
2. ورزش در آب از طریق افزایش گردش خون موضعی باعث افزایش خون کلیه ها شده و بدین ترتیب بدن را سمزدایی می کند.
3. ورزش در آب از طریق فشار هیدرواستاتیک با جلوگیری از تجمع خون در اندام تحتانی از طریق فشار هیدروستاتیک به کاهش تورم غیر ضروری کمک می کند.
4. در این فعالیت به علت شناور شدن شخص در آب و کاهش نیروی جاذبه، فشار از روی مفاصل برداشته می شود، بدین ترتیب به جای درگیری مفصل آسیب دیده عضلات اطراف آن درگیر و تقویت می شوند و از این طریق موجب کاهش درد مفصل نیز می شود.
5. تعداد عضلات درگیر در تمرینات درون آب در حین یک حرکت بیشتر از انجام حرکت مشابه در خشکی می باشد و چون تمامی بدن تحت تاثیر فشار آب قرار گرفته بنا براین تمامی عضلات کوچک هم به کار گرفته می شوند.
6. فعالیت در دمای آب مطلوب نه تنها موجب افزایش انعطاف پذیری می شود بلکه از صدمات نیز جلوگیری می کند.

فواید و اثرات ورزش در آب (توضیحات تکمیلی)

7. در فعالیتهایی که در خشکی انجام می شوند عرق ریزی بدن وجود دارد. عرق ریزی نه تنها موجب کاهش ذخایر نمک بدن شده بلکه برای بسیاری از افراد ناخوشایند می باشد اما در فعالیتهای آبی به دلیل کاهش عرق ریزی و انجام فعالیت در آب نه تنها شخص احساس لذت کرده بلکه از هدر رفتن نمک جلوگیری میکند.
8. به دلیل نیروی مقاومت آب حرکات در آب از حرکات سبک تر آغاز شده و سپس به تمرینات سنگین قدرتی تبدیل می شود بنابراین مراحل تمرین به ترتیب شامل تمرینات جنبشی استقامتی، استقامت و قدرت و سپس تمرینات قدرتی می باشد.
9. به دلیل اینکه نیروی مقاومت آب در تمام جهان وجود دارد در نتیجه عضلات دارای انقباض ایزوکنتریک می شود.
10. از ویژگی های منحصر به فرد آب ایجاد شادابی و نشاط است که بر هیچ کس پوشیده نیست. ورزش در آب در مقایسه با ورزش در خشکی یک روش مطمئن برای رسیدن به آرامش روحی روانی می باشد و تاثیر زیادی در کیفیت زندگی دارد. ماساژ آب بر بدن نیز به گونه ای دیگر آرامش روانی و جسمانی را ایجاد می کند. احساس شادابی و نشاط، از افسردگی جلوگیری کرده و یا آن را برطرف می سازد و از طرفی چون فعالیت گروهی و دسته جمعی است باعث می شود بیماران، افراد سالخورده و تنها و منزوی را در فعالیت های اجتماعی شرکت دهد و مجدداً آنها را به اجتماع برگرداند و مانع از انزوا طلبی و گوشه گیری ها شود.
11. ورزش در آب نیاز به دانستن فن شنا ندارد. بسیاری از مردم به دلیل بلد نبودن شنا و یا ترس، از محیط های آبی و استخرها دوری می کنند و خود را از نعمت های بیشمار آب محروم می سازند اما بدین ترتیب با استفاده از وسایل کمکی و آموزش صحیح به راحتی و بدون ترس در آب شناور می شوند و ورزش می کنند.

با توجه به توضیحات داده شده می توان نتیجه گرفت که ورزش در آب منحصر به افراد خاص نیست و همه افراد در هر دوره سنی با هر شرایط جسمانی و روانی می توانند از آن استفاده کنند.



خواص فیزیکی آب در درمان بیماری ها

اساس درمانی ورزش در آب بر این قاعده استوار است که بدن انسان هنگام غوطه ور شدن در آب سبک می شود و بنابراین موقع ورزش در آب علاوه بر اینکه فشار کمتری بر مفاصل وارد می آید، تقریباً همان فعالیت حرکتی مورد انتظار انجام می شود. بعنوان مثال بیمار مبتلا به ورم مفصل یا همان آرتروز که به او توصیه می کنیم فعالیت ورزشی انجام دهد ولی بدلیل درد نمی تواند فعالیت مناسبی داشته باشد در این حال ورزش در آب می تواند جایگزین مناسبی باشد چون با سبک شدن وزن در آب فشار وارده بر مفاصل کم شده و فرد درد و ناراحتی نخواهد داشت. نکته ی دوم خاصیت نشاط آوری آب است که ، مطالعات علمی متعددی نیز آن را ثابت نموده است طبق بعضی مطالعات ارتباط با آب به ویژه ورزش دادن در آب موجب بالارفتن ماده ای بنام اندروفین در بدن می شود که خاصیت ضد درد و نشاط آور دارد.

جدای از موارد فوق ورزش در آب موجب اتساع عروق می شود که این به نوبه خود موجب افزایش جریان خون، افزایش خون رسانی بافت ها، تغذیه و سوخت و ساز بهتر بافت ها، افزایش فعالیت قلب و عروق و افزایش دفع سموم از بدن میشود. آب درمانی با همان مکانیزم های فوق به کاهش اسپاسم عضلانی، رفع خستگی و کاهش استرس کمک می نماید. و اما بیماری هایی که آب درمانی (البته اگر به صورت علمی، و صحیح اعمال شود) می تواند به درمان آن کمک نماید مثل آرتروز و دیگر مشکلات مفاصل، اختلالات حرکتی (بعضی انواع فلج)، تسکین درد ها ، ناراحتی ستون فقرات و حرکات دستگاه گوارش می باشد.



موفق و ورزشکار باشید

