



Call Now

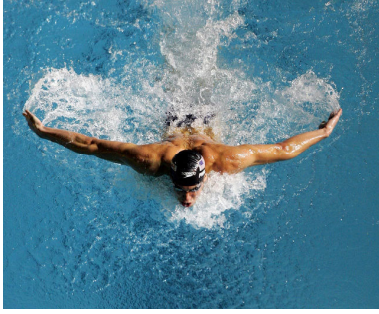
Grain: 25470089 | 66129111
Andalus: 24888774 | 99956714

Home

Contactus



فوائد السباحة بانواعها



تمارين لعلاج الديسك

استند إلى حائط المسبح وقف على ساق واحدة ثم حرك الساق الأخرى المرفوعة امامك الى اقصى اليمين ثم الى اقصى اليسار، ثم اعمل هذا التمرين مستخدما ساقك الثانية. دربه على السباحة من عمر خمس سنوات حول العمر المناسب لتعلم الطفل السباحة يقول المدرب معتز حلمي: — يمكن ان يبدأ الطفل بتعلم السباحة من عمر خمس سنوات، ففي هذا العمر يتم تدريب الجهاز العصبي المركزي للطفل على حركات الطفو والسباحة، وهناك عدة مناهج ومدارس لتعليمها منها ما يجذب البدء بتعلم السباحة الاصعب كالفراسة ثم التدرج نزولا نحو السباحة الاسهل كالمدرسة الروسية، وتفضل بعض المدارس الأخرى البدء بتعلم السباحة الحرة اولا ثم التدرج صعودا نحو سباحة الظهر ثم الصدر انتهاء بالفراسة. ولكن من الافضل ان يتدرب الطفل على السباحة على يد مدرب محترف حتى يتعلم تقنية الزفير وفتح العينين داخل الماء بشكل صحيح، مع ملاحظة ان تعلم السباحة لا بد ان يكون داخل المسبح لا في البحر، لان التدريب يجب ان يكون في وسط مائي ذي قاع مستو.

احلى عصير:

السويدي المائي مفيد لذوي الأوزان الثقيلة المشي في الماء يحرق سعرات أكثر من المشي على الأرض

يقول احلى عصير:

— السباحة الحرة مفيدة لحرق الدهون في الجسم وتقوية عضلات الافخاذ والمؤخرة وربلة الساق، بالإضافة الى ضربات الساقين تقوي عضلات المعدة السفلية. اما حركة الذراعين فتتحرك عضلات الكتفين وعضلات الذراع العلوية سواء الامامية أو الخلفية، وتطيل كذلك عضلات الكتف وتشد عضلات الخواصر وتقوي الظهر.

سباحة الظهر

• ماذا عن سباحة الظهر؟

— هي عكس السباحة الحرة وتحرك العضلات نفسها، لكن لا بد ان تؤدي بوضعية صحيحة، فالصدر والردفان يجب ان تكون مرتفعة عن سطح الماء بينما الاذنان في الداخل والرأس في مستوى الجسم.

سباحة الصدر

ثم يتحدث عن فوائد سباحة الصدر فيقول:

— هذا النوع من السباحة يحرك عضلات الصدر والذراعين والكتفين ويقوي العضلة الداخلية للخذ أو ما يسمى بالعضلة الضامة، وكذلك عضلات الفخذ الخارجية وعضلات اسفل الظهر.

تمارين

بعض الأشخاص لا يجيدون السباحة ولكن بإمكانهم ان يمارسوا بعض التمارين في الماء كما يقول احلى عصير:

— مثلا اذا كانت السيدة لا تجيد السباحة وتعاني سمنة في الالدين بإمكانها ان تمسك بحافة المسبح أو بلوح الطفو وتضرب الماء بساقيها شرط ان تكون الساق مستقيمة وكذلك الركبة ومشط القدمين مفرودين، اما حركة الساق فلا بد ان تكون من مفصل الفخذ.

هذا التمرين، اذا كان يؤدي اثناء الامساك بلوح الطفو، يتم عبر قطع المسبح طوليا عشر مرات مع اخذ راحة بين كل جولة واخرى.

سويدي مائي

• سمعنا كثيرا عن فوائد السويدي المائي، فمن هم الأشخاص الذين بإمكانهم ممارستها؟

— هو مفيد لكل الاجسام وخاصة الأشخاص ذوي الأوزان الثقيلة، الذين لا يستطيعون القيام بتمارين الايروبيك أو التمارين على الاجهزة الرياضية وكذلك الأشخاص الذين يعانون مشاكل صحية في العضلات أو المفاصل تمنعهم من اجراء التمارين الرياضية. فالسويدي المائي لا يؤدي المفاصل أو الاربطة وغير مؤلم للعضلات، بل انه مفيد للألام الديسك والغضاريف وخشونة الرقبة والركبة وغيرها.

تمارين في الماء

• ما ابرز التمارين السويدية التي يمكن القيام بها في المسبح؟

— المشي في الماء أو الركض أو المشي الجانبي أو المشي مع لف الوسط، فالمشي في الماء يحرك سعرات حرارية أكثر من المشي على الأرض، وهناك تمارين يفيد في شد وتتحيف عضلات الفخذ الامامية والخلفية وكذلك عضلات الظهر والمعدة ويؤدي بالشكل التالي:

استند ظهرك الى حائط المسبح والصق رديفك بالحائط ثم افرد ذراعيك واستند بها الى حافة المسبح ثم ارفع ساقك اليمنى الى الاعلى الى اقصى حد ممكن وأعد التمرين خمسين مرة تقريبا ثم كرر التمرين بالساق اليسرى.

هذا التمرين يؤدي لمدة ثلاث جولات مع اخذ راحة بين جولة واخرى.

قف وظهرك الى حائط المسبح واستند بذراعيك المفرودين الى حافته، وافرد ساقك للامام مع جعل مشط القدم يشكل زاوية قائمة مع الساق، ثم حرك ساقك من مفصل الركبة، قم بهذا التمرين خمسين مرة لكل ساق لثلاث جولات.

اما لتتحيف وشد المؤخرة والردفين، قف بشكل مستقيم ومشدود في مواجهة حافة المسبح ثم حرك ساقك الى الخلف من مفصل الفخذ وأعداها مرة اخرى الى مكانها، وايضا كرر هذا التمرين خمسين مرة.