

## شنا ورزشی برای همه

اکثریت مردم اگر گرایشی به فوتبال یا بسکتبال نداشته باشند، برای ورزش کردن به سمت دستگاه های پیاده روی می روند. از آنجا که این دستگاه ها معمولاً در هر باشگاه ورزشی وجود دارد، برای آنها که می خواهند ورزش کنند راحت ترین راه به نظر می آید. اما، اگر یک سری به استخر محلتان بزنید، در آنجا با ورزشی کاملاً متفاوت با سایر ورزش ها آشنا خواهید شد .

حتماً تا به حال شنیده اید که شنا ورزشی بسیار عالی است، اما وقت برای یادگیری آن نگذاشته اید. در اینجا ما اطلاعات لازم اولیه در رابطه با این ورزش را در اختیارتان می گذاریم .

انواع \_\_\_\_\_ حرکات \_\_\_\_\_

انواع اصلی حرکات شنا شامل شنای آزاد، کرال سینه، پروانه و کرال پشت می باشد که شنای پروانه دشوارترین این حرکات به شمار می آید.

شنای آزاد که کرال جلو یا کرال استرالیایی هم نامیده می شود، کاملاً از اسمش پیداست. در این حرکت هیچ محدودیتی برای چگونگی حرکت دست و پا وجود ندارد . شما فقط باید بتوانید نیمی از بدن را بالای آب نگاه دارید (به استثنای ۱۵ متر اول و بعد از هر دور). این حرکت احتمالاً بهترین حرکت برای آنهاست که تازه شروع کرده اند . شنای آزاد برای ۱۵۰ تا ۱۸۰ پوند مایل حدوداً ۵۰۰ تا ۷۰۰ کالری در ساعت می سوزاند.

کرال سینه از طرف دیگر، حرکاتی کاملاً تعریف شده و مشخص دارد. شانه ها باید با آب در یک خط قرار بگیرند، و حرکات دست ها و پاها باید با هم انجام شود و یک عمل را انجام دهند. دست ها از سینه دور شده و به دور بدن می گردد و بعد دوباره به جای اولیه باز می گردد (پاها نیز دقیقاً همین عمل را انجام می دهند). اگر با این حرکت یک ساعت شنا کنید، حدود ۷۵۰ کالری خواهید سوزاند.

در طی حرکت پروانه دو دست از عقب به سمت هم حرکت می کنند، از بالای آب رد شده و به جلوی سر رسیده و بعد دوباره به زیر آب می روند. در این حرکت پاها حرکت

دلفینی انجام می دهند. در این حرکت ماهیچه های شانه کاملاً درگیر می شوند و حرکتی کاملاً دشوار است. به همین دلیل پیشنهاد می شود کسانی که در شنا تجربه دارند سراغ یادگیری این حرکت بروند و از آنجا که دشوارترین حرکت شنا به حساب می آید، بیشترین انرژی را می گیرد و شما حدوداً 800 کالری در ساعت خواهی خورد \_\_\_\_\_ سوزاند.

در آخر حرکت کمرال پشت در حالتی انجام می شود که پشت شما روی آب قرار دارد. دست ها و پاها را می توان به همان شیوه شنای آزاد حرکت داد و حداقل ۵۰۰ کالری در ساعت خواهید سوزاند. در این حرکت باید کاملاً از موقعیت بدنتان داخل استخر مطلع شوید چون وقتی از پشت خوابیده آید نمی توانید جلوی خود را ببینید.

فرض کنید که قادر به انجام کلیه این حرکات هستید، در این حالت حرکت پروانه بهترین حرکت برای شما خواهد بود اگر قصد کاهش وزن داشته باشید، این حرکت عضله سازی نیز می کند. به این دلیل که شما بیشترین حجم کالری را در یک ساعت خواهید سوزاند و این کمک می کند که وزن بدن کاهش یابد.

اما اگر هدف شما از شنا کردن عضله سازی است، باید این ورزش را تا آخرین درجه شدت انجام دهید، اما در زمانی کوتاه تر. در این حالت شما کالری های زیادی نخواهید سوزاند، اما به ساختن ماهیچه کمک خواهید کرد.

نکات مهم

از آنجا که این ورزش در آب انجام می شود، نکات و توجهاتی را باید مد نظر قرار دهید. یکی از مهمترین جنبه های شنا کردن این است که بتوانید تنفستان را منظم کنید. چون سرتان فقط زمانهایی مشخص به روی آب می آید، باید تنفستان را با هر حرکت تنظیم کنید. حتی برای بعضی افراد الزامی است که این کار را قبل از شروع ورزش کمی تمرین کنند. اگر نتوانید ریتم تنفستان را تنظیم کنید، بسیار برایتان ایجاد مشکل خواهد شد و دیگر نمی توانید فواید چندانی از این ورزش ببرید، چون در این ورزش تنفس و ماهیچه ها با هم کار نمی کنند.

همچنین بهتر است قبل از انجام این حرکات برای یک دور کامل، خوب به آن حرکت

مسلط شوید. اگر این حرکات را درست انجام ندهید، خیلی زود خسته خواهید شد. اگر حرکات بدنتان با یک نظم هماهنگ انجام شوند، شما قادر خواهید بود که خود را روی ضربان قلبتان متمرکز کرده و بنابراین شدت ورزش را بالاتر ببرید.

فواید شنا کردن:

دلایل بسیاری وجود دارد که شما را به سمت استخر بکشاند. اول اینکه این ورزشی است که برای قلب بسیار مفید می باشد. اگر شدت حرکاتتان زیاد باشد کاملاً میتوانید آنرا با دویدن در یک تراز تصور کنید. اما از آنجا که در این حرکات هم قسمت های بالایی و هم قسمت های پایینی بدنتان در آب حرکت می کنند، می توان گفت که ماهیچه ها حتی بیشتر از دویدن کار می کنند و شما کالری بیشتری خواهید سوزاند.

به علاوه شنا قدرت بدنی شما را هم بالا خواهد برد. ممکن است فردای اولین روز شنا گردنتان کمی در بدنتان احساس کوفتگی کنید. به این دلیل که از ماهیچه هایتان طوری کار کشیده اید که تا به حال کار نکشیده اید و به همین دلیل باعث قوی تر

کردن شانه ها و همین طور ماهیچه های پشتتان می شود.

در آخر، افراد بسیاری شنا را یکی از ورزش هایی تلقی می کنند که استرس و فشارهای

عصبی را پایین می آورد. به همین دلیل با شنا کردن نه تنها فواید جسمی عایدتان می

شود، بلکه فواید روحی نیز می برسد.

تجهیزات \_\_\_\_\_ :

مسئله دیگر در رابطه با شنا این است که ورزشی کاملاً کم خرج است و اسباب و لوازم

آن تقریباً دیر از بین می رود. برای این ورزش شما به یک دست مایو احتیاج خواهید

داشت. ممکن است بخواهید یک عینک شنا هم خریداری کنید تا بتوانید زیر آب را به

خوبی ببینید. و اگر آب رفتن توی گوشه‌هایتان اذیتتان می کند، باید یک گوش گیر هم

داشته باشید.

برای آنها که می خواهند سرعت شنا کردنشان بالاتر رود، کلاه شنا کمک زیادی خواهد

کرد. چون به شما کمک می کند که سریعتر داخل آب حرکت کنید.

شنا را هم به برنامه ورزشتان اضافه کنید :

بنا بر هدفی که از ورزش کردن دارید، راه های مختلفی وجود دارد تا شنا را هم به

برنامه ورزشتان اضافه کنید. اگر فقط برای سلامتی شنا می کنید، می توانید ۳۰ تا ۴۵

دقیقه با شدتی متوسط سه یا چهار مرتبه در هفته این کار را انجام دهید.

برای بالا تر بردن سلامتی می توانید شدت این ورزش را نیز بالاتر ببرید. خیلی خوب

است اگر همراه با شنا ورزش دیگری نیز انجام دهید. مثلاً یک روز در میان شنا کنید و

روزهای میان آنرا ورزش دیگری انجام دهید.

به یاد داشته باشید که اصلاً نیازی نیست که همیشه به طور یکنواخت یک حرکت شنا

را انجام دهید. می توانید برای جلوگیری از خستگی و دلزدگی همه این حرکات را در

شرایط مختلف انجام دهید. با این کار ورزش کاربردی تری خواهید داشت.

محل های شنا :

برای افرادی که در شهرها زندگی می کنند، استخر تقریباً تنها انتخاب می تواند باشد.

اما سعی کنید استخری را انتخاب کنید که به اندازه کافی بزرگ باشد تا همه وقتتان را

مشغول دور زدن نباشد .

اگر برایتان مقدور است که در رودخانه یا دریا شنا کنید، تمرینتان بهتر خواهد شد

چون موج ها باعث خواهند شد که مقاومت بدنتان بالاتر برود. مزیت دیگری که شنا در

رودخانه و دریا دارد این است که شما می توانید نیمی از زمانتان را شنا کرده و بعد

باقی آن را به دویدن کنار ساحل بگذرانید. دویدن روی شن های ساحل شدت بیشتری

نسبت به دویدن روی تردمیل دارد .

شنا برای درمان بیماری ها :

مزیت دیگری که شنا نسبت به سایر ورزش ها دارد این است که شدت کمی دارد.

بنابراین برای آنها که مشکلات مفصلی دارند یا دچار پوکی استخوان هستند نیز مفید است.

در آخر باید بگویم که اگر شما ورزشهایی می کنید که روی مفصل هایتان شدت زیادی وارد می آید مثل تنیس یا دو، شنا می تواند برای بدنتان مثل مرهم عمل کند و این فشار روی مفصل هایتان را کاهش دهد.

شنا کنید تا خوش هیكل تر شوید :

اگر تا به حال برای خوش ترکیب ماندن روی تردمیل می دویدید، یکبار هم شنا را امتحان کنید. شنا ورزشی است که باید برای یادگیری آن زمان بگذارید، اما نتایج آنرا خیلی خوب مشاهده خواهید کرد و بعد از این اقدامتان کاملاً راضی خواهید بود.

نقل از <http://www.mardoman.com/sport/swiming.aspx> :