



Call Now

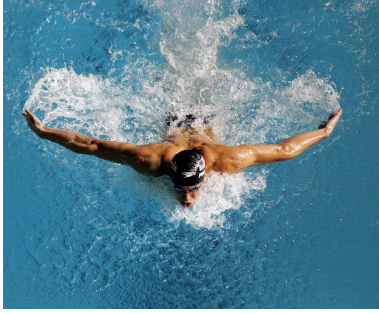
Grain: 25470089 | 66129111  
Andalus: 24888774 | 99956714

Home

Contactus



## فوائد السباحة بانواعها



### تمارين لعلاج الديسك

استند إلى حائط المسبح وقف على ساق واحدة ثم حرك الساق الأخرى المرفوعة أمامك إلى أقصى اليمين ثم إلى أقصى اليسار، ثم عمل هذا التمرين مستخدماً 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 الأصعب كالفراشة ثم التدرج نزولاً نحو السباحة الأسهل كالمدرسة الروسية، وتفضل بعض المدارس الأخرى البدء بتعلم السباحة الحرة أولاً ثم التدرج صعوداً نحو سباحة الظهر ثم الصدر انتهاءً بالفراشة. ولكن من الأفضل 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 الازنان 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:

— مثلاً 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 الامسك بلوح الطفو، يتم عبر قطع المسبح طولياً عشر مرات مع اخذ راحة بين كل جولة وأخرى.

### سويدي مائي

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

— هو مفيد لكل الاجسام وخاصة الأشخاص ذوي الأوزان الثقيلة، الذين لا يستطيعون القيام بتمارين الالروبك 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 الالربطة وغير مؤلم للعضلات، بل انه مفيد للالروبك والديسك والغضاريف وخشونة الرقبة والركبة وغيرها.

### تمارين في الماء

• ما ابرز التمارين السويدي 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 تمرين 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 إلى الأعلى إلى أقصى حد ممكن وأعد التمرين خمسين مرة تقريباً ثم كرر التمرين بالساق اليسرى.

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

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 والالدين، قف بشكل مستقيم ومشدود في مواجهة حافة المسبح ثم حرك ساقك إلى الخلف من مفصل الفخذ وأعدّها مرة أخرى إلى مكانها، وايضا كرر هذا التمرين خمسين مرة.