

آماده سازی بدن قبل از غواصی



آماده سازی بدن قبل از غواصی بسیار مهم است تا بتوانید یک تجربه ایمن و لذت بخش داشته باشید. انعطاف پذیری برای جلوگیری از آسیب دیدگی و حرکت راحت تر زیر آب بسیار مهم است. تمرینات کششی می توانند به افزایش انعطاف پذیری عضلات و مفاصل کمک کنند.

ماسک غواصی را مایع ضد بخار می زنید، تسمه ها بی سی دی را تنظیم می کنید، دایو کامپیوتر را بررسی می کنید، بی سی دی را آزمایش می کنید و وزنه ها را در کمر بند میزنید و از رگلاتور غواصی تنفس می کنید. ولی مهم است که غواصان به یاد داشته باشند که مهمترین تجهیزات غواصی خود را آماده کنند یعنی بدن خود.

قبل از غواصی لحظه ای را به وضعیت بدن خود اختصاص دهید. اگر شما در رسیدن به محل غواصی بی تحرک بودید،

ضربان قلب شما نزدیک به حالت استراحت است، بنابراین اکسیژن زیادی در عضلات شما گردش نمی کند. ماهیچه های شما ممکن است سفت شده باشند، که تحرک را محدود می کند. مفاصل شما ممکن است صدا بدهند که راحتی حرکت را محدود می کند.

اگر با این وضعیت به داخل آب بروید و غواصی را شروع کنید ممکن است دچار گرفتگی عضلات شوید یا از نظر فیزیکی در حد مطلوبی نباشید. شما برای تمرین، برنامه ریزی و آمادگی خود زمان و هزینه صرف کرده اید، پس چند دقیقه برای آماده سازی بدن خود وقت بگذارید.

غواصی یک فعالیت بدنی است. یک روال گرم کردن و کشش مناسب هم برای لذت بردن و هم ایمنی در طول غواصی مهم است. یک تمرین کششی مناسب می تواند گردش خون را تقویت کند، مفاصل را روان کند و عضلات را گرم کند. این به شما این امکان را می دهد که وسایل خود را بپوشید و با سهولت بیشتری وارد آب شوید و از آن خارج شوید. همچنین ممکن است به شما امکان دهد سریعتر با محیط زیر آب سازگار شوید.

گرم کردن تدریجی باعث افزایش ضربان قلب و گشاد شدن رگ های خونی می شود که باعث اکسیژن رسانی بافت ماهیچه ای می شود. افزایش دمای ماهیچه ها کارایی و انعطاف پذیری را بهینه می کند. کشش قبل از آن استرس روی عضلات، تاندون ها و مفاصل را کاهش می دهد و دامنه حرکتی را افزایش می دهد.

قبل از غواصی، پنج تا ۱۰ دقیقه را صرف انجام چند دور تمرین زیر کنید. به احساس بدن خود توجه کنید و روی هر ناحیه ای که به نظر سفت می رسد تمرکز کنید.

کشش ساق پا



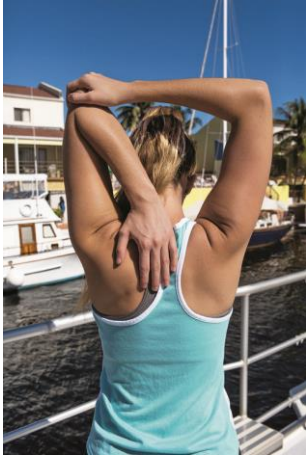
عضلات ساق پا یک آزردهنده رایج در غواصی است. عضلات ساق پا در درجه اول مسئول نشان دادن انگشتان پا در حین فین زدن هستند. عضلات سفت ساق پا می تواند منجر به گرفتگی شود، بنابراین قبل از غواصی عضلات ساق پا را بکشید.

اگر در حال حاضر فین خود را پوشیده اید، همان طور که در دوره این واتر یارد گرفتید، ساق پاهای خود را دراز کنید:

- ۱- پای خود را صاف کنید
- ۲- نوک تیغه فین خود را بگیرید
- ۳- نوک تیغه فین را به سمت زانوی خود بکشید تا زمانی که کشش را احساس کنید، این وضعیت را برای ۳۰-۶۰ ثانیه نگه دارید
- ۴- در پای دیگر خود این تمرین را تکرار کنید

اگر لوازم غواصی خود را نپوشیده اید:

- ۱- با یک پا صاف بنشینید (روی زمین یا روی نیمکت بنشینید)
- ۲- یک حوله را زیر انگشتان پا حلقه کنید
- ۳- آنقدر بکشید که کشش را احساس کنید این وضعیت را برای ۳۰-۶۰ ثانیه نگه دارید
- ۴- در پای دیگر خود این تمرین را تکرار کنید



کشش شانه

سر خود را بالا نگه دارید و به این ترتیب عمل کنید

- ۱- یک بازو را مستقیماً بالای سر دراز کنید
- ۲- آرنج خود را خم کنید و به ستون فقرات خود برسائید
- ۳- آرنج خم شده را با دست مخالف بگیرید
- ۴- آرنج خود را به آرامی بکشید و این وضعیت را برای ۳۰-۶۰ ثانیه نگه دارید
- ۵- در سمت دیگر خود این تمرین را تکرار کنید



آویزان کردن بازو

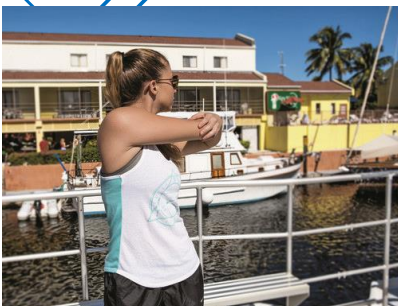
مشکلات روتاتور کاف یک بیماری شایع با افزایش سن است. روتاتور کاف گروهی از چهار تاندون است که این تاندون ها ماهیچه های اصلی شانه را به بازو متصل می کنند . فعال شدن عضلات چرخاننده ، شانه را آماده و تحرک مفصل را افزایش می دهد.

- ۱- در حالی که پشتی صاف دارید از کمر خم شوید
- ۲- بگذارید یک بازو آزادانه آویزان شود و آن را ۳۰ بار در جهت عقربه های ساعت و ۳۰ بار در خلاف جهت عقربه های ساعت بچرخانید و به تدریج اندازه دایره های خود را افزایش دهید
- ۳- در صورت لزوم از دست دیگر برای مهار خود استفاده کنید
- ۴- بعد از دو تا چهار ست بازوها را عوض کنید

پیچ خوردگی بدن به عقب ایستاده یا نشسته

سفتی کمر یکی از دلایل رایج مشکلات کمر است، بنابراین قبل از پوشیدن تجهیزات غواصی بدن خود را گرم کنید

- ۱- در حالت ایستاده یا نشسته می توانید انجام دهید
- ۲- یک دست خود را بچرخانید و با دست دیگر آن را بگیرید
- ۳- به آرامی به سمت راست بچرخید، این موقعیت را دو شمارش نگه دارید و به مرکز برگردید
- ۴- به آرامی حرکت کنید و کنترل خود را حفظ کنید
- ۵- در سمت دیگر خود این تمرین را تکرار کنید



شنا سوئدی یا پوش آپ برای فعال کردن عضلات اصلی بالاتنه بسیار عالی هستند



- ۱- رو به دیوار یا جسم محکم در ارتفاع سینه بایستید
- ۲- دستان خود را مستقیم به سمت دیوار دراز کنید، در حالی که کف دست ها صاف و انگشتان به سمت بالا باشد
- ۳- قفسه سینه خود را به سمت دیوار پایین بیاورید، این وضعیت را دو شمارش نگه دارید و به آرامی فشار دهید
- ۴- ۱۵-۲۰ تکرار انجام دهید



اسکات

اسکات تمام عضلات و مفاصل اصلی پایین تنه از جمله میچ پا، زانو و باسن را فعال می کند

- ۱- با پاهای خود کمی بازتر از عرض شانه شروع کنید
- ۲- باسن خود را به عقب فشار دهید در حالی که کمر شما صاف است
- ۳- باسن خود را مانند نشستن پایین بیاورید و از حرکت زانوها به جلو از انگشتان پا جلوگیری کنید
- ۴- هنگامی که به موقعیت نشستن راحت رسیدید، بایستید و باسن خود را به جلو فشار دهید
- ۵- همیشه پاشنه های خود را روی زمین نگه دارید

توجه: برای جلوگیری از افزایش خطر بیماری رفع فشار توصیه می شود که غواصان تا ۲۴ ساعت پس از شیرجه از ورزش های شدید خودداری کنند. در طول معاینه فیزیکی سالانه یا پس از هر گونه تغییر در وضعیت سلامتی خود، با پزشک خود مشورت کنید تا اطمینان حاصل کنید که مجوز پزشکی برای غواصی دارید



گردآوری ، تألیف و ترجمه : سعید پروین

مرکز غواصی بین المللی مارینا www.IranMarina.com

استفاده از مطالب این مقاله برای علاقه مندان و هنرجویان غواصی به شرط امانت داری و رعایت اخلاق حرفه ای (درج منبع و نویسنده) آزاد می باشد