

نکات تناسب اندام برای غواصان

با پیشرفت تجهیزات غواصی و در دسترس قرار گرفتن سایت های غواصی، غواصان نسبت به سطح تناسب اندام خود بی توجه شده اند.

غواصی به یک ورزشکار حرفه ای نیاز ندارد اما متناسب ماندن اندام، مزایای بسیاری دارد.

ویژگی های یک غواص با اندامی متناسب

- تعداد تنفس کمتری دارد و در نتیجه میزان مصرف گاز تنفسی در طول غواصی کمتر خواهد شد.
- آرامش بیشتری دارد و راحت تر می تواند با شرایط پر استرس کنار بیاید. یک غواص با اندامی متناسب قادر است در مواقع اورژانسی همراه خودش را به سطح آب برگرداند.
- احتمال ابتلای او به بیماری کاهش فشار کمتر است.

فعالیت های جسمانی مناسب برای افزایش سلامت غواصان:

- **دویدن:** دویدن راهی آسان و ارزان است که تقریباً در هر مکانی قابل انجام است. لازم نیست دو ماراتن انجام دهید. برای به حداقل رساندن آسیب دیدگی حتماً کفش های مناسبی را به پا کنید. باید با سرعتی بدوید که همزمان با دویدن بتوانید یک مکالمه ی عادی داشته باشید.
 - **شنا کردن:** شنا کردن و غواصی اسکوبا تقریباً گروه عضلانی مشابهی را درگیر می کنند. با سرعتی شنا کنید که احساس ناراحتی نداشته باشید.
 - **دوچرخه:** این ورزش فشار کمتری به مفاصل وارد می کند و در مقایسه با دویدن، امکان طی کردن مسافت های بیشتری را به شما می دهد. همانند دویدن، با سرعتی دوچرخه سواری کنید که همزمان یک مکالمه عادی برای شما ممکن باشد همچنین دوچرخه ای را انتخاب کنید که با فیزیک بدنی شما در تناسب باشد.
- اگر امکان دارد، تمرینات را با فعالیت های روتین خود ترکیب کنید، با این کار، تمرینات نیز جزئی از برنامه ی روزانه خواهند شد.
- یک غواص موفق دائماً به غواصی می رود. درست مثل آمادگی جسمانی باید مهارت های غواصی اسکوبا را نیز حفظ کنید.

ترجمه: فروغ سلطانی - امین جدیدی

منبع ترجمه: Divessi

AMIN APNEA TEAM | امین جدیدی

E-mail: amin.diver22@yahoo.com - Tel: 09121576901

صفحه ی امین آپنه آ در اینستاگرام: [amin_freediver](#)

تنها برگزارکننده ی دوره های مدرسی غواصی آزاد در ایران (Freediving Instructor Trainer)

مدرس دوره های عمومی و تخصصی غواصی آزاد