

تمرینات باشگاهی برای غواصی آزاد

تمرین‌های چندگانه برای پیشرفت در غواصی آزاد موضوعی است که اغلب در بین غواصان آزاد مطرح می‌باشد. هیچ رویکرد یکسانی برای همه وجود ندارد، و اگر به صحبت‌های غواصان برتر در مورد تمرینات تکمیلی خود گوش دهید، هر کدام به فعالیت‌های مختلفی اشاره می‌کنند: کراس فیت، کاردیو، شنا، تمرینات اینتروال، تمرینات قدرتی، یوگا. و غیره. با این حال، آنچه که اکثر آنها احتمالاً روی آن توافق دارند این است که قدرت، استقامت و انعطاف‌پذیری به شما امکان می‌دهد فرم خود را حفظ کنید و اعتماد به نفس خود را افزایش دهید.

مهمترین بخش تمرینات چندگانه برای غواصی آزاد، یافتن چیزی است که سطح عمومی تناسب اندام شما را افزایش دهد و از انجام آن لذت ببرید. اگر نسبت به یک ورزش احساس خوشایندی ندارید، انجام مداوم آن بی‌فایده است. اگر فعالیت‌های خاصی را پیدا کنید که از انجام آن لذت ببرید و بتوان آن‌ها را در زندگی روزمره‌تان به کار گرفت (فراموش نکنید که تنوع را نیز به آن اضافه کنید)، در درازمدت بهتر نتیجه خواهید گرفت تا اینکه بر یک فعالیت خاص فرسایشی تمرکز کنید.

به خصوص اگر از گذراندن وقت در باشگاه لذت می‌برید، تمرینات هوازی و بی‌هوازی زیر را به برنامه خود اضافه کنید تا نه تنها به توانایی‌های غواصی آزاد کمک کند، بلکه از سطح کلی تناسب اندام نیز بهره‌مند شوید. توجه به این نکته ضروری است که در صورت داشتن هر گونه شرایط خاص یا آسیب از قبل، همیشه باید قبل از شروع یک رژیم ورزشی جدید با یک پزشک متخصص مشورت کنید.



تمرینات قدرتی

وقتی به قدرت در غواصی آزاد اشاره می‌کنیم، لزوماً در مورد عضلات حجیم صحبت نمی‌کنیم که نیاز به رژیم غذایی سخت و تغییر سبک زندگی دارد. بهبود قدرت خود توسط تمرین با وزنه (تمرین بی‌هوازی)، حرکت بدن و تجهیزات را در آب آسان‌تر می‌کند (خواه غواصی با فین باشد، یا مونوفین، یا فری‌ایمرشن و یا نوفین)، به شما کمک می‌کند فرم خود را در غواصی حفظ کنید و به بدن شما امکان می‌دهد اسید لاکتیک کمتری تولید کند. تمرینات با وزنه به همراه داشتن فرم و تکنیک صحیح و پیشرفت تدریجی، کلیدی برای جلوگیری از آسیب هستند. اگر از قبل با این تمرینات آشنایی ندارید، توصیه می‌شود با یک مربی صحبت کنید تا شما را در مورد نحوه صحیح اجرای آنها راهنمایی کند.

بارفیکس و شنا

انواع بارفیکس و شنا عضلات اصلی بالاتنه را درگیر می‌کنند و کاربردی هستند، و بهترین نکته در مورد آنها این است که می‌توانید فشار را بر روی خود افزایش یا کاهش دهید تا متناسب با سطح بدنی شما باشد. از نوارها یا یک دستگاه برای کمک در بارفیکس استفاده کنید، و شنا را روی زانو یا در شیب انجام دهید تا راحت‌تر باشد. یا شنای منفی را روی شیب انجام دهید تا خودتان را به چالش بکشید.



ددلیفت

ددلیفت‌ها برای غواصی آزاد بسیار عالی هستند زیرا هم ترکیبی و هم کاربردی هستند؛ هم پایین‌تنه و هم بالاتنه را درگیر می‌کنند. آنها عضلات همسترینگ، باسن، و قسمت فوقانی و پایین کمر شما را تقویت می‌کنند و همچنین تنه، بازو و شانه را درگیر می‌کنند. بسته به تجهیزاتی که به آنها دسترسی دارید، تنوع زیادی برای آنها وجود دارد. اطمینان حاصل کنید که فرم و تکنیک شما درست است تا آسیب نبینید.

اسکات

اسکات برای غواصی آزاد فوق‌العاده است زیرا تنه، کمر، باسن، عضلات لگن، همسترینگ، چهارسر ران و ساق پا را درگیر می‌کند. همچنین انواع مختلفی از اسکات وجود دارد که بر روی گروه‌های ماهیچه‌ای مختلف تمرکز می‌کند. می‌توانید اسکات را با وزن بدن شروع کنید تا به اضافه کردن وزنه برسید. فرم و تکنیک بسیار مهم هستند، بنابراین برای جلوگیری از آسیب دیدگی روی هر دو تمرکز کنید.



بلندشدن ترکی

تمرینات ترکی تقریباً گروه عضلات اصلی را درگیر می‌کند و ثبات، هماهنگی و تحرک را بهبود می‌بخشد. آنها عضلات دوزنقه، سه‌سر، لت‌ها، کمر، باسن، همسترینگ و ساق پا را تقویت می‌کنند. این یک حرکت پیشرفته است که برای جلوگیری از آسیب باید فرم صحیحی داشته باشد، بنابراین قبل از اضافه کردن وزنه های سنگین‌تر، حتماً تکنیک خود را اصلاح کنید.

تنه

استحکام و ثبات تنه در غواصی آزاد ضروری است، به ویژه برای تکنیک مونوفین. با اینکه هدف، داشتن عضلات شکمی سخت نیست، ولی کشسانی و حفظ انعطاف‌پذیری در حین تقویت چیزی است که باید به دنبال آن باشید، تا علاوه بر حفظ فرم، حرکات و تکنیک شما را کارآمدتر کند.



کتل بل

تمرینات کتل بل برای تنه شگفت‌انگیز است، زیرا هم روی قدرت و هم بر ثبات تاثیر دارند، که بخش مهمی از غواصی آزاد است. آنها همچنین یک ابزار پیشرفت دهنده کل بدن هستند و قدرت عملکردی را بهبود می‌بخشند. تمرین‌های کتل بل زیادی وجود دارد، از جمله ویدیوها یا کلاس‌های کتل بل در باشگاه‌ها که آنها تمرین‌های شما را سرگرم‌کننده و متنوع نگه می‌دارند.

پيلاتس

پيلاتس برای افزایش قدرت مرکز بدن، بهبود وضعیت بدن، افزایش انعطاف پذیری و جلوگیری از آسیب شناخته شده است. در حالی که تمرینات پيلاتس ممکن است به طرز فریبنده‌ای آسان به نظر برسد، اما هر حرکت، دقت و کنترل زیادی را می‌طلبد. بنابراین کمک می‌کند که آسیب کمتری وارد کنند و معمولاً به تجهیزات کمی نیاز دارند. به دنبال کلاس‌هایی در باشگاه بدنسازی خود باشید که از آن لذت بیشتری ببرید و از اطرافیان خود انگیزه بیشتری کسب کنید.

یوگا



یوگا سنگ بنای غواصی آزاد است، و آنها اغلب دست به دست هم می‌دهند (با دلیل موجه!). جدا از انعطاف‌پذیری، آرامش، کشش و مدیتیشن که یوگا روی آن تمرکز می‌کند، حرکت از حالتی به حالت دیگر، مقدار زیادی از ثبات مرکز بدن را می‌طلبد. و بسیاری از حرکات یوگا برای هماهنگی و تقویت عضلات شکمی تاثیرگذار است. اشکال مختلفی از یوگا وجود دارد که می‌توانید برای تمرین از بین آنها انتخاب کنید، صدها ویدیوی آنلاین برای دنبال کردن و دسترسی نسبتاً آسان به کلاس‌های یوگا در سراسر جهان وجود دارد.

کاردیو

کاردیو می‌تواند هم هوازی و هم بی‌هوازی باشد و داشتن آمادگی قلبی عروقی خوب به معنای داشتن گردش خون کارآمدتر و رگ‌های خونی کشسان‌تر است که به اکسیژن‌رسانی عضلانی شما کمک می‌کند. آمادگی جسمانی خوب همچنین ضربان قلب شما را در زمان استراحت کاهش می‌دهد و به بدن شما اجازه می‌دهد تا سریعتر به حالت عادی بازگردد. هر دو تمرین هوازی و بی‌هوازی را در جلسات کاردیو خود ترکیب کنید و راه‌های مختلف برای تمریناتی که تناسب قلبی عروقی را در پی دارد، پیدا کنید تا بتوانید تنوع در برنامه تمرینی خود را حفظ کنید.

کاردیو حالت ثابت



کاردیو حالت ثابت (یک فعالیت هوازی) به معنای ورزش کردن با سرعت و شدت ثابت در طول مدت تمرین است. بنابراین چه شنا را انتخاب کنید (اگر باشگاه شما دارای استخر باشد)، چه بدوید، چه در سطح شیب‌دار راه بروید، چه دوچرخه‌سواری کنید، مطمئن شوید که برای شما چالش برانگیز است، اما قابل کنترل؛ و سرعتی را حفظ کنید که بتوانید به طور مداوم برای ۲۰ دقیقه یا بیشتر انجام دهید.

تمرین تناوبی با شدت بالا (HIIT)

HIIT به حداکثر تلاش برای انفجارهای کوتاه و به دنبال آن فواصل طولانی تر با فعالیت کم‌شدت نیاز دارد. HIIT هوازی را با بی‌هوازی ترکیب می‌کند و می‌تواند با تمرین‌های مختلفی انجام شود: دویدن، شنا کردن، دوچرخه‌سواری، طناب زدن، انجام برپی، استفاده از وزنه و غیره. آنها کوتاه اما شدید هستند، بنابراین نباید برای روزهای متوالی انجام شوند. تنوع زیادی از HIIT با فواصل مختلف به صورت آنلاین فهرست شده است.

نتیجه نهایی

با هر نوع تمرین قدرتی، مهم است که افزایش قدرت خود را با حرکات کششی متعادل کنید، بنابراین حتما قبل و بعد از تمرینات خود حرکات کششی انجام دهید. همه افراد در تمام طول سال به آب دسترسی ندارند، بنابراین زمانی که برای تمرین در آب وقت دارید، ممکن است مجبور شوید تمرینات قدرتی یا تمرینات قلبی خود را کاهش دهید، اما مجبور نیستید آنها را به طور کامل حذف کنید (مگر اینکه بخواهید در مسابقات غواصی آزاد شرکت کنید).

مطمئن شوید که همه انواع تمرینات را در برنامه خود (نه فقط قدرتی یا کاردیو) با فعالیت‌هایی مانند تمرین مدیریتیشن یا تمرکز حواس در نظر بگیرید، زیرا غواصی آزاد یک ورزش بسیار ذهنی است. استراحت نیز عامل مهمی است که اغلب به آن توجه می‌شود. حواستان به خواب کافی در دوران تمرین باشد، نوشیدن آب زیاد و روزهای استراحت برای بازیابی عضلاتتان لازم است. مهمتر از همه، از هر کاری که انجام می‌دهید برای تناسب اندام لذت ببرید زیرا در نهایت، ما برای لذتی که غواصی آزاد برای ما به ارمغان می‌آورد، غوص می‌زنیم!

مترجم: محمد خلیل نژاد

(مدرس بین‌المللی غواصی آزاد، دکتری دندانپزشکی عمومی)

۱۴۰۰/۱۰/۱۷

منبع:

Gym Training For Freediving - DeeperBlue.com