# الفوائد الصحية للتمارين الرياضية المائية

ممارسة الرياضة في الماء هي واحدة من أكثر الأنشطة العلاجية التي يمكن للمرء أن يشارك فيها. التمارين الرياضية المائية تقوي القلب، القوة البدنية، ومقاومة الجسم في حين أنها تسهل الضغط على المفاصل في جو بارد ومسترخي!

**فيما يلي أهم فوائد التمارين الرياضية المائية:**

**تزيد من قوة العضلات:** الماء هو منتج طبيعي متدفق ومتغير باستمرار، وعلى هذا النحو يمكن أن يكون من الصعب التنبؤ به في تحركاته. لأن تدفق الماء يكون في اتجاهات متعددة، المقاومة في بركة السباحة يمكن أن تتراوح من أربع إلى ٤٢ مرة أكثر من الهواء، فتضمن أن عضلات الجسم ستحصل على رياضة متينة.

**تبني القدرة على التحمل:** على عكس الأوزان التقليدية، والتي تتطلب من جسم الإنسان أن يدفع ويسحب الأوزان عكس الجاذبية، المقاومة في الماء هي مقاومة طبيعية أكثر وتتطلب من الجسم أن يجهد نفسه عبر المياه بدلا من ضد الجاذبية.

**تزيد من المرونة:** بما أن الجسم يقاوم الماء أثناء التمارين الرياضية المائية – الأمر الذي يتطلب الحركة في اتجاهات مختلفة أثناء التكيف مع تحركات الماء – يزيد من نطاق الحركة الطبيعية للمفاصل، فتزداد المرونة.

**يكون بمثابة رياضة ذات وقع تأثير منخفض:** في التمارين الرياضية المائية، طفو المياه يساعد على التخلص من بعض التأثير الذي يميل إلى أن يوضع على الجسم، وذلك بسبب وزن الشخص تحت المياه.

**يخفف الضغط على المفاصل:** التمارين القائمة على المياه مثل التمارين الرياضية المائية تخفف الضغط على المفاصل بالنسبة للتمارين العادية على سطح الأرض التي يمكن أن تتعب، تمزق، وتسبب بالتهاب المفاصل. في الواقع، يظهر أن العلاج المائي هو الشكل الرئيسي للعلاج لأولئك الذين يعانون من مشاكل المفاصل.