

هیدرو جیم (Hydro Gym) و هیدرومد (Hydro Med)

امروزه در جوامع گوناگون با توجه به ارتقاء سطح دانش بشر توجه به مقوله سلامت و تندرستی و انجام تمرینات خاص ورزشی با کمترین آسیب دیدگی ممکن بیش از پیش مورد توجه قرار گرفته است. روی آوردن به تمرینات و انجام پروتکل های درمانی در آب آن هم در فضاهایی به نام هیدرو جیم یا هیدرومد نمودی از این نوع تغییر نگرش به شمار می آید و این متدها می توانند جایگزین بسیار مفیدی برای روش های درمانی و تمرینی مرسوم باشند. در دنیای امروز پارامترهایی همچون کمبود زمان، درگیری های شغلی، داشتن مشغله زیاد، اضافه وزن، پرکاری و استفاده بیش از حد از مفاصل، تخریب سطح مفصلی و سائیدگی زود هنگام مفاصل، انجام توانبخشی به شکل های خاص، طی نمودن دوره های بازتوانی و توانبخشی در زمان های کمتر اما اصولی تر و امن تر، درمان و توانبخشی مشکلات عضلانی استخوانی ناشی از آسیب، عمل جراحی و ورزش، وجود و یا بروز ناتوانی های خاص، کسب رکوردهای خاص ورزشی و ... توجه همگان را به انتخاب بهترین روش برای انجام تمرینات ورزشی و تمرینات درمانی با بازده بالاتر، بدون آسیب دیدگی، مفرح تر و در عین حال مناسب برای آنها در هر گروه سنی معطوف کرده است. بدیهی است با توجه به مزایای خاص هیدرومد و هیدرو جیم انجام برنامه های درمانی و تمرینی در هیدرومد و هیدرو جیم روز به روز با استقبال بیشتری روبرو خواهد شد و شاید بتوان پیش بینی کرد که جایگزینی هیدرو جیم با تمامی باشگاه های عادی و هیدرومد با کلینک های فیزیوتراپی در آینده ای نه چندان دور، امری بدیهی به شمار آید. همچنین نقش بسزای آن در بهبود سلامت جسمی و روحی افراد که خود سبب ارتقاء کیفیت زندگی آنها می شود نیز از دیگر عواملی است که اهمیت روی آوردن به هیدرو جیم و هیدرومد را بیش از پیش نمودار می سازد.



تعاريف

هیدرومده: فضایی شبیه به مرکز فیزیوتراپی است که در آن تمامی تمرینات درمانی تخصصی، با استفاده از تجهیزات یا بدون استفاده از تجهیزات اما داخل آب صورت می پذیرد.

هیدروجیم: فضایی شبیه به باشگاه ورزشی است که در آن تمامی تمرینات ورزشی، با استفاده از تجهیزات یا بدون استفاده از تجهیزات اما داخل آب صورت می پذیرد.

چرا تمرین در آب؟

- ❖ در آب بودن به خودی خود موجب می شود که شخص ورزش کند زیرا هر حرکت شخص در واقع عملی برای غلبه بر مقاومت آب بر بدنش است. البته منظور از ورزش در آب، شنا کردن نیست. منظور انجام دادن حرکات ورزشی با استفاده از دستگاه ها و تجهیزات آبی مانند دوچرخه آبی، تردمیل آبی، الپتیکال آبی و ... یا بدون استفاده از تجهیزات مانند پیاده روی داخل آب، دویدن نرم داخل آب، ایروبیك و نرمش هایی است که معمولا در آب انجام می گیرند.
- ❖ ورزش در آب، اگر به طور صحیح انجام شود می تواند همان قدر که انجام این حرکات بر روی زمین مؤثرند، در آب تأثیرات بیشتری برای بدن داشته باشد. این ورزشها قدرت عضلانی، استقامت، نرمش و انعطاف پذیری و همچنین تعادل بهتر را به ارمغان می آورند.
- ❖ نیروی رانش آب، تکیه گاه وزن بدن می شود. هنگامی که شخص تا گردن در آب غوطه ور می باشد، آب در حدود ۹۰ درصد وزن بدن را خنثی می کند و به طور قابل توجهی از فشار وزن بر روی مفاصل، استخوانها و عضلات می کاهد. شخص به جای اینکه با تمام وزن خود بر روی زمین محکمی فرود بیاید، تنها با ده درصد وزن خود ایستاده است. این خاصیت، میزان جراحات و آسیبهای حین ورزش را به شدت کم می کند.
- ❖ از آنجا که آب محیطی متراکم تر از هوا است، شخص با حرکت در آب مقاومتی از ۴ تا ۴۴ درصد بیشتر از مقاومت هوا را تجربه می کند. ورزش در آب و غلبه بر این مقاومت، مانند آن است که شخص وزنه هایی به دست و پای خود بسته باشد یا با دستگاه های وزنه دار به ورزش بپردازد، با این حسن که انجام این حرکات در آب کم خطرتر است.

- ❖ مقاومت بالای آب باعث سوزاندن بیشتر کالری در مقایسه با ورزش مشابه در باشگاه های عادی می شود. پژوهش های اخیر نشان می دهد این مقدار چیزی حدود سه برابر است یعنی در هیدروجیم می توان در زمان مشابه سه برابر بیشتر از باشگاه های عادی کالری سوزاند.
- ❖ برقراری تعادل و یکنواختی در چربی سوزی عضلات که این امر سبب خوش فرم شدن بدن شخص می شود و بعد از یک دوره مشخص تمرین در آب به وضوح قابل مشاهده است.
- ❖ به هنگام استفاده از وسایل ورزشی، آب به عنوان یک محافظ اطراف بدن به ویژه ستون فقرات عمل می کند و مانع از اعمال نیروی اضافی به سیستم اسکلتی و عضلانی فرد می شود.
- ❖ از آنجا که نیروی جاذبه در آب کم می شود، شخص در آب می تواند آن دسته از حرکات کششی که انجام آن در خشکی برایش ممکن نیست را انجام دهد.
- ❖ فشار عمق آب بر روی بدن، مفاصل، عضلات و اندامهای داخلی، به هنگام ورزش مانند یک ماساژ خوب، به تمام بدن آرامش بخشیده و مانع کوفتگی بدن می شود. تمرین در هیدروجیم یا هیدرومد به صورت ناخواسته همراه با ماساژ ملایم آب به بدن همراه است.
- ❖ آب به علت شستشوی مداوم عرق از روی پوست از بسته شدن منافذ پوست و ایجاد حس کسالت، جلوگیری به عمل آورده و باعث افزایش انرژی شخص با گذشت زمان خواهد شد.
- ❖ در آب به علت کاهش وزن، فشار وارد شده بر مفاصل برداشته شده و می توان بدون آسیب به مفاصل به انجام تمرینات و حرکات ورزشی پرداخت. این ویژگی به طور خاص برای افراد دارای اضافه وزن و افرادی که دارای ناراحتی در مفاصل خود می باشند دارای اهمیت است.
- ❖ بالا بودن حرارت آب منجر به بالا رفتن حرارت بدن و به دنبال آن گشاد شدن عروق و مویرگها می شود. در ضمن گشاد شدگی عروقی می تواند ناشی از افزایش سوخت و ساز سلول ها باشد که نیاز به اکسیژن اضافی و دفع بیشتر مواد حاصل از سوخت و ساز را دارند.
- ❖ انجام حرکات ورزشی در داخل آب به علت ویژگی شناور سازی آب، باعث افزایش دامنه حرکات ورزشی به میزان قابل توجهی می شود.
- ❖ در صورت استفاده از آب و انجام حرکات ورزشی در آن کاهش آسیب های ورزشی به هنگام استفاده از تجهیزات به میزان ۹۰ درصد نسبت به باشگاه های عادی کاهش می یابد.
- ❖ درگیری کل عضلات بدن با آب به هنگام ورزش در هیدروجیم.
- ❖ احساس شادابی بیشتر در انتهای ورزش در هیدروجیم.

کاربرد هیدروژیم و هیدرومد

- ❖ قابل استفاده با رویکرد ورزشی برای تمام افراد جامعه به عنوان زود بازده ترین، مفرح ترین، سالم ترین، کم آسیب ترین و علمی ترین روش تمرینی در هر گروه سنی.
- ❖ هر کسی می تواند به ورزش در آب بپردازد اما برای کسی که دارای یک یا چند نمونه از مشخصات زیر باشد، از هر ورزشی مناسبتر است:
- ❖ ابتلا به آرتروز یا هر مشکل مفصلی دیگر
- ❖ اضافه وزن یا چاقی بیش از حد
- ❖ بیشتر اوقات روز را در بی تحرکی سپری کند و به دنبال روشی ساده برای آغاز ورزش باشد
- ❖ در حال طی کردن دوران نقاهت پس از آسیب دیدگی یا یک جراحی بوده و قصد دارد با اجازه پزشک به این ورزش بپردازد
- ❖ ابتلا به مشکلاتی در ناحیه پشت
- ❖ ضعیف بودن ماهیچه های پا
- ❖ بارداری
- ❖ سالخورده گی