



## همه چیز درباره شنا

گرد آورنده : سید یاسین قاضی

مربی مربوطه : آقای موسی الرضا آب روشنی



شنا نوعی مهارت یا ورزش شناور بودن و حرکت، داخل آب است. در حقیقت شنا کردن به معنی حرکت انسان، حیوانات و یا هر مخلوقی بدون هر گونه کمک خارجی درون آب می‌باشد. آموختن شنا، علاوه بر تقویت جسم، در مواقع اضطراری و افتادن ناگهانی درون آب، زندگی انسان را نجات خواهد داد. بسیاری از حیوانات، هنگام تولد و به طور غریزی، قادر به شنا کردن هستند؛ اما انسان باید شنا کردن را یاد بگیرد.

یادگیرندگان شنا، تمرین‌های خود را اغلب در استخرهای کم عمق و کناره دریاها شروع می‌کنند. آنها ابتدا شناور ماندن روی آب و سپس حرکت‌های پا را می‌آموزند و در پایان حرکت‌های دست را نیز یاد خواهند گرفت. برای شنا کردن آسان و روان، شناگران در مفاصل اصلیشان، به انعطاف‌پذیری مطلوبی نیاز دارند.

شناگران تازه کار باید چگونگی حرکت‌های هماهنگ دست با نفس کشیدن را تمرین کنند. شناگران، معمولاً یک یا چند شنا می‌آموزند.

## تاریخچه شنا در جهان

شواهد باستان‌شناسی نشان می‌دهند که قدمت شنا و شنا کردن به ۲۵۰۰ سال قبل از میلاد در تمدن مصر و بعد از آن در تمدن‌های آشور و یونان و روم باستان باز می‌گردد. آنچه از گذشته آموزش شنا می‌دانیم بر اساس یافته‌هایی است که از «حروف تصویری» هیروگلیف مصریان به دست آورده‌ایم. یونانی‌های باستان و رومی‌ها شنا را جزو برنامه‌های مهم آموزش نظامی خود قرار داده بودند، و مانند الفبا یکی از مواد درسی در آموزش مردان بوده‌است. شنا در شرق به قرن اول قبل از میلاد باز می‌گردد. ژاپن جایی است که شواهد و مدارکی از مسابقات شنا در آن وجود دارد. در قرن هفدهم به دستور رسمی حکومتی شنا به صورت اجباری در مدارس تدریس می‌شد.

## تاریخچه شنا در ایران

تاریخچه شنا به عنوان یک ورزش، در ایران، بسیار کوتاه است و به طور کلی هم این رشته از ورزش به نسبت دیگر رشته‌ها در کشور ایران چندان پیشرفتی حاصل نکرده است. در حالی که به جهت موقعیت جغرافیایی ایران که در شمال و جنوب کشور به دریا متصل است و هم به جهت تأکیدات مذهبی، می‌بایستی این ورزش را مورد توجه قرار می‌دادند.

در قدیم، مکان‌هایی شبیه استخر سرپوشیده در حمام‌ها می‌ساختند، به نام چال حوض. این چال حوض‌ها، که حداکثر از ۱۰ متر تجاوز نمی‌کرد، برای شنا کردن و آب بازی بود. در اطراف چال حوض‌ها، سکوهایی به ارتفاع ۲ یا ۳ متر وجود داشت که از بالای آن به درون آب می‌پریدند و عملیاتی مانند پشتک و وارو انجام می‌دادند. روشنایی چال حوض‌ها از سوراخ کوچکی که در سقف بود، تأمین می‌شد. در این گونه آبگیرهای غیر بهداشتی، هیچ گونه مقرراتی وجود نداشت و هر کس می‌توانست قبل از استحمام یا پس از آن وارد چال حوض شود و به آب بازی و شنا که به معنای واقعی هم شنا نبود بپردازد.

تا سال ۱۳۱۴ در سراسر ایران حتی یک استخر شنا هم نبود و فقط در اردوگاه نظامی اقدسیه تهران یک استخر برای آموزش شنا به دانشجویان دانشکده افسری ساخته بودند. در سال ۱۳۱۴، استخر دیگری در باغ فردوس شمیران احداث شد که به وزارت فرهنگ تعلق داشت. نخستین استخری که برای استفاده ورزشکاران و تعلیم اصول جدید شنا به آنها به وجود آمد، در سال ۱۳۱۴ در منظره تهران بود که یک مربی ورزش خارجی به نام «گیبسون» بر آن نظارت می‌کرد. پایه‌های ورزش شنای نوین در ایران از همان استخر منظره گذاشته شد.

## شنای بچه‌ها

شنا در نوزادان موجب افزایش هوش، تمرکز حواس، هوشیاری و پیشرفت در روابط اجتماعی آینده آنها می‌شود. شنا هم از نظر حسی و هم از نظر فیزیکی تأثیر مثبت بر روح و روان نوزادان می‌گذارد.

نوزادانی که در ماه‌های اولیه زندگی یعنی حدود ۶ تا ۱۰ ماهگی شنا می‌کنند، احساس امنیت و آسایش و آرامش بیشتری دارند. بچه‌ها به علت کم بودن جاذبه آب، آزادی عمل بیشتری بدست می‌آورند. برای آموزش شنا، والدین نیز می‌توانند در کنار آنها شنا کرده و لذت آموزش را درک کنند. به یاد داشته باشید آموزش شنای کودکان باید تحت نظارت مربی‌های مخصوص صورت بگیرد.

در ابتدا کودک خود را با زور و اجبار داخل آب نکنید، بلکه به او فرصت دهید، با آب آشنایی بیشتری پیدا کند! بسیاری از بچه‌ها قبل از آنکه بتوانند راه بروند قادر به شنا کردن هستند. شنا باعث تقویت ماهیچه‌ها و افزایش حجم ریه می‌شود.

به علاوه الگوی خواب شبانه کودکانی که شنا می‌کنند، بسیار منظم می‌شود.

اولین چیزی که بعد از مدتی شنا می‌توانید در کودک خود مشاهده کنید، اعتماد به نفس و احساس استقلال است که در او رشد یافته است.

بچه‌های ۶ تا ۱۰ ماهه، قادر هستند در زیر آب به مدت ۵ دقیقه شنا کنند و نفس خود را نگاهدارند.

## روش تدریس شنا

برای اینکه هنگام تدریس شنا موقعیت خوبی داشته باشید، ضروری است به مراحل سنی توجه داشته باشیم. مربی باید تلاش نماید در صورت امکان کلاس را به وضع ایده آل در آورد. برای رسیدن به این اهداف رعایت موارد زیر ضروری است:

الف) توجه به تعداد شاگردان کلاس شنا

بر طبق اصول ایمنی نباید تعداد افراد کلاس از ۱۵-۱۰ نفر بیشتر باشد. با در نظر گرفتن این ویژگی است که مربی می تواند با یکایک شاگردان کار و تمرین نماید و اشتباهات فردی را اصلاح و ترمیم نماید.

ب) محل تمرینات

توجه به سرپوشیده بودن یا نبودن استخر از نکاتی است که باید به آن توجه شود. عمق آب در مورد مبتدی ها نباید از حدود سینه تجاوز نماید.

برای آموزش شنا بهتر است که قسمت عرضی انتهای استخر مجهز به پله باشد و در صورت نبودن پله از پله های متحرک آهنی استفاده شود و با این عمل می توانیم محل ورود و خروج به استخر را برای مبتدیان آسان نماییم.

## مقدمات شنا

### ✓ درجه حرارت آب و هوا

مدت توقف در آب وابسته به مقدار درجه حرارت آب و هوا بستگی دارد. برنامه ی آموزشی هنگامی می تواند موفقیت آمیز باشد که کارآموزان در آب احساس آرامش نمایند. مثلاً سرد بودن آب باعث لرزش کارآموزان شناگر شده و این امر به نوبه ی خود در بازده ی کلاس اثر منفی خواهد داشت. در ضمن کودکان و نوجوانان از نظر تطبیق و هماهنگی گردش خون نسبت به بزرگسالان با اشکالاتی مواجه هستند. درجه ی حرارت آب برای بزرگسالان باید ۲۷-۲۵ درجه و برای کودکان ۲۸-۳۰ درجه باشد. بنابراین تعلیم شنا برای مبتدیان در استخر سرپوشیده مناسب تر از استخر رو باز است، برای توفیق بیشتر در مراحل آموزشی لازم است به محض اینکه مبتدیان احساس سرما و لرزش و عدم علاقه مندی از خود نشان دادند به سرعت کلاس را تعطیل کنند.

### 1) غوطه وری

کار آموز شناگر باید بیاموزد که خود را مطمئن و متناسب در آب متعادل کرده و با اراده خود را به زیر آب کشیده و جهات مختلف را تشخیص دهد. او باید زمانی که در آب غوطه ور است چشم هایش را باز نگهدارد. در ابتدا کار آموز به محض اینکه سرش را از آب بیرون آورد چشم هایش را تند تند دست می کشد این عمل نشان دهنده ترس زیاد است. با صبر و حوصله و تحمل زیاد می توان این ترس را از کار آموز گرفت. در نتیجه کارآموز باید یاد بگیرد که چشم های خود را در مدت طولانی تری در آب باز نگاهدارد و یا بهتر خود را در آب به حالت غوطه وری در آورد. بدین ترتیب کار آموز شناگر تجربه های لازم را برای پیشرفت در مراحل بعدی پیدا خواهد کرد.

نکته : در هنگام فرو رفتن ساده در آب سر باید به تدریج زیر آب فرو رود.

صورت باید روی آب قرار گیرد و عمل بازدم ( نفس را خالی کردن ) در زیر آب صورت گیرد.

## ( 2 ) پرش در آب

برای کسب اطمینان بیشتر، پرش در آب نقش مهمی را ایفاء می نماید به خصوص اگر این پرش با غوطه وری همراه باشد . پرش در آب اگر با غوطه وری همراه باشد، جسارت کارآموز شناگر را زیاد می کند و به او اعتماد به نفس خواهد داد . کارآموز شناگر روی لبه ی استخر می نشیند و داخل آب می پرد . بعد با حالت زانو جمع به داخل آب می پرد باید به کارآموز شناگر آموزش داد که پس از یک پرش در آب چگونه می تواند بدن خود را به حالت غوطه وری در آب در آورد.

## ( 3 ) تنفس

در شنا تنفس یکنواخت و ارادی از اهمیت فوق العاده ای برخوردار است. تنفس و یا به طور کلی عمل دم و بازدم با ریتم حرکات شنا باید هماهنگ باشد، زیرا در غیر این صورت مانعی در اجرای حرکات شنا به وجود می آید . پس کارآموز شناگر باید بیاموزد که چگونه در آب به طور صحیح تنفس نماید.

با توجه به اینکه ورزش شنا احتیاج به استقامت زیاد دارد ، بنابراین باید خوب به این امر توجه شود . به کارآموز باید گفت که اگر نفس را در سینه حبس کند و خیلی آرام زانوها را به طرف شکم جمع کند و پاها را آرام از کف استخر جدا سازد ، در این صورت حالت شناوری پیدا می کند . یعنی به محض اینکه به زیر آب برود بلافاصله کم کم به سطح آب می آید و حالت شناور بودن خود را احساس می کند و از این کار لذت می برد . ناگفته نماند که مربی چند بار این حرکت را قبل از کارآموز انجام می دهد.

## ( 4 ) سر خوردن

یکی دیگر از اصولی که به عنوان اصل اساسی شنا می توان محسوب کرد سر خوردن است . پس از اینکه کارآموز شناگر قادر شد خود را بدون استفاده از دست و پا در آب غوطه ور نماید می توان سر خوردن را به او آموزش داد . پس از اجرای حرکات مناسب در آب قبل از هر چیز کارآموز شناگر باید بیاموزد که چگونه بدن خود را به حالت افقی روی آب حفظ نماید تا بدین وسیله بدنش را در آب متعادل نگاه دارد . با کسب تجربه کافی ، کارآموز شناگر می آموزد که پس از یک دم عمیق بدن خود را به حالت متعادل و مناسب در آب حفظ نماید . و از این حالت با گذاشتن پا به دیوار استخر و وارد آوردن فشار توسط پنجه های پا به دیوار ، کارآموز شناگر در مسیر شنا سر می خورد

✓ سر خوردن بر روی آب می تواند به چند روش انجام شود:

بهترین روش در ابتدای آموزش اینست که مربی دست های شاگرد را در حالت شناوری گرفته و بکشد و بعد از کشش بلافاصله دست های شاگرد را رها کند تا اینکه شاگرد از سر خوردن لذت ببرد.

حالت دیگر این است که وقتی کارآموز شناگر به حالت شناور بر روی آب است ، مربی از کارآموز می خواهد که سر بخورد ، به محض سر خوردن ، مربی دستش را در کف پاهای شاگرد گذاشته و او را به طرف جلو هل می دهد . کارآموز از این حرکت خوشش می آید و می بیند که به راحتی بر روی آب پیش روی می نماید

حالت دیگر اینست که مربی دست هایش را زیر شکم کارآموز شناگر قرار داده و او را به طرف جلو می برد سر خوردن بر روی آب با فشار یک پا به

## ❁ دیواره استخر

برای اینکه شاگرد عمل شناوری توام با پیشروی در آب به حالت خوابیده بر روی شکم را حس نماید، لازم است که با کمک گرفتن از دیواره استخر و فشار پا به دیواره اینکار را انجام دهد ، مطابق شکل زیر شاگرد کنار استخر می ایستد و در حالی که دستهایش بالای سرش است ، آرنجها کشیده و بازوانش به گوشه‌های چسبیده اند یک پایش را به دیواره استخر می گذارد . مایوی شناگر به دیواره چسبیده است بدن را به طرف جلو خم می نماید ( بدون اینکه سرش از دستانش خارج شود)

با گرفتن یک نفس عمیق و با فشار به دیواره استخر توسط یک پا به طرف سطح آب سر می خورد و در این حالت دستها ، رانها و به طور کلی بدن کشیده است و سر هنوز در بین دستان قرار دارد.

پس از تمام شدن هوای درون ششها و یا فرو افتادن پاها از حالت افقی می ایستد . به طور معمول بیشتر شناگران موقع بلند شدن و ایستادن از حالت سر خوردن به علت اینکه سرو بالاتنه را بالا میاورند در حالیکه هنوز پاهایشان زیر بدنشان قرار نگرفته است تلو تلو می خورند باید به آنان گفته شود موقعی که می خواهد بایستد و عمل سر خوردن شما تمام شده است قبل از خارج کردن سر و بالاتنه از آب اول پاها را به زیر شکم جمع نموده و به کف استخر و پس از اطمینان از اینکه پاهایتان روی زمین است سر را بلند کنید این حرکت را چند بار تکرار کنید

## ❁ سر خوردن با استفاده از فشار دو پا بر دیوار استخر

در این مرحله کنار دیواره استخر ایستاده، دستها بالای سر قرار می گیرد . یک پا به دیواره استخر تکیه دارد و قسمت پشت ( ناحیه مایوی شناگر ) به دیواره استخر چسبیده است قسمت بالاتنه یعنی سر ، دستها و سینه را به قدری خم نموده و در آب قرار می دهیم . با گرفتن یک نفس عمیق در حالیکه سر و دستها کشیده و به سمت جلو است پای دیگر را بلند کرده و با گذاشتن کنار پائی که به دیواره ی استخر تکیه دارد، به دیواره ی استخر فشار وارد آورده و بدن را صاف می نمائیم و به طرف جلو سر می خوریم .

در این مرحله چون نیروی هر دو پا مورد استفاده قرار می گیرد، شناگر با سرعت بیشتری به جلو می رود و در عین حال مسافت بیشتری را به حالت شناور طی می نماید.

## ❁ سر خوردن از میان حلقه

کف پاها را به دیواره ی استخر بچسبانید ، دستهارابه اندازه ی عرض شانه باز و رو به جلو نگهدارید ، سر در میان دو دست قرار دارد یا اینکه گوشها به بازوانچسبانده می شود . فاصله دیواره ی استخر تا حلقه باید ۲/۵ متر باشد و ارتفاع حلقه از سطح آب ۱/۵ متر باشد.

پاها را محکم به دیواره ی استخر فشار داده و سربخوردید ، برای اینکه بهتر زیر آب را ببینید ، می توانید از عینک استفاده کنید.

عمل سرخوردن از میان حلقه را چندین بار انجام دهید تا اینکه برای شما آسان شود . دستها تا لحظه ی آخر سر خوردن در جلو قرار دارد و هنگام ایستادن ابتدا روی پاهای خودبایستید و بعد بالاتنه ( سر و سینه ) را بالابیاورید، تا تلو تلو نخورید

**نکاتی که باید در تمام مدت سر خوردن مورد توجه مربی قرار گیرد عبارتست از:**

- کارآموز نباید هنگام سرخوردن خودش را روی آب بیندازد

- آرنج های دست خم نشود

- در حین شناوری عضلات بدن نباید به طور کامل منقبض شود

- در هنگام سرخوردن، دستها بیشتر از عرض شانه باز نشود

- بدن از دیواره ی استخر قبل از اقدام به فشار آوردن به دیواره ی استخر توسط پاها جدا نشود.

- در تمام طول مدت سرخوردن و شناوری سر از بین دستها خارج نشود.

- خم نمودن کامل بالا تنه تا کمر و گذاردن آن در داخل آب موقعی که با هر دو پا می خواهید به دیواره فشار وارد کنیم

هر قدر طول مدت نگه داری نفس بیشتر شود در نتیجه مسافت بیشتری رامی توان طی نمود . لذا بایداز یک نفس عمیق استفاده نمایید ( باید توجه داشت که در زمینه ی نگه داری نفس برای مدت طولانی نباید به شاگرد فشار وارد آورد. (در هنگام سرخوردن نایستی بدن به زیر آب برود، زیرا مقصود اینست که بدن در سطح آب حرکت کند

## مشخصات استخر

استخر، محل خصوصی است برای شنا ، شیرجه ، و واترپولو که در اندازه های مختلف ساخته می شود. ولی ، استخرهایی که در آنها مسابقات رسمی را برگزار می کنند باید دارای مشخصاتی معین باشد. این مشخصات از طرف فدراسیون بین المللی شنای آماتور ، که آن را فینا ( FINA ) می خوانند به شرح زیر تعیین شده است:

طول : ۵۰ متر ؛ عرض: حداقل ۲۱ متر

عمق : حداقل ۱ / ۸۰ متر

تعداد خطوط : ۸ خط ( عرض هر خط ۲ / ۵ متر

در استخرهایی که رکوردگیری می کنند، دمای آب باید ۲۲ تا ۲۴ درجه سانتی گراد باشد.

## لباس شنا

لباس مخصوص شنا یک شلوار کوتاه و چسبیده به بدن است که باید وزن آن بسیار کم باشد و آب را در خود نگاه ندارد. طبق مقررات بین المللی ، شلوار شنا هنگام مسابقات بین المللی و رکوردگیری ، باید از پارچه ای به رنگ تیره و به صورت یک تکه باشد.

در حال حاضر لباس شناگران را از پوست کوسه ها درست می کنند که کل بدن را می پوشاند

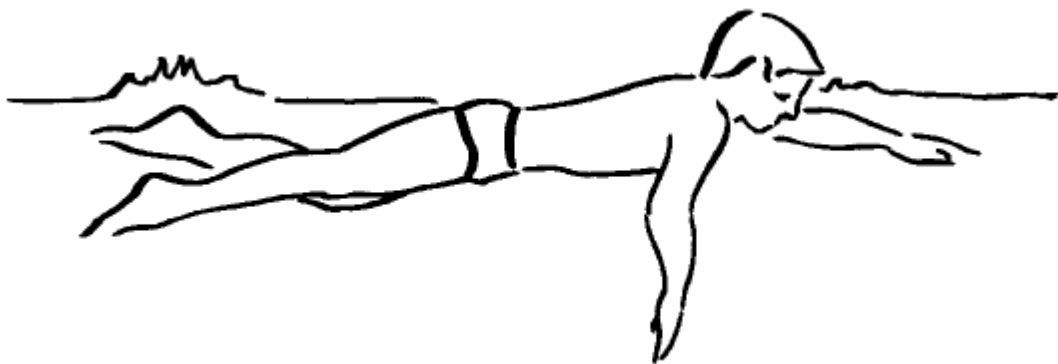
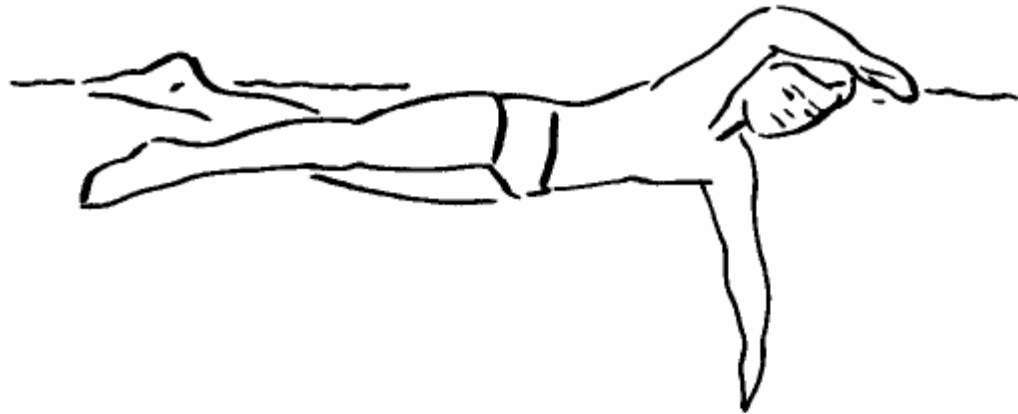
## انواع شنا

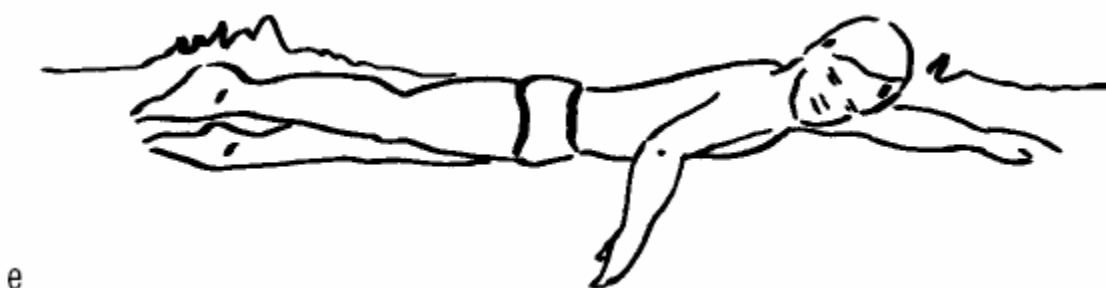


### شنای آزاد (کراول سینه)

منظور از شنای آزاد این است که در مسابقات این شنا، یک شناگر می تواند با هر استیلی که می خواهد شنا کند، مگر در مسابقات مختلط انفرادی یا مختلط تیمی که منظور از شنای آزاد، هر استیلی است به غیر از پشت، قورباغه یا پروانه.







e



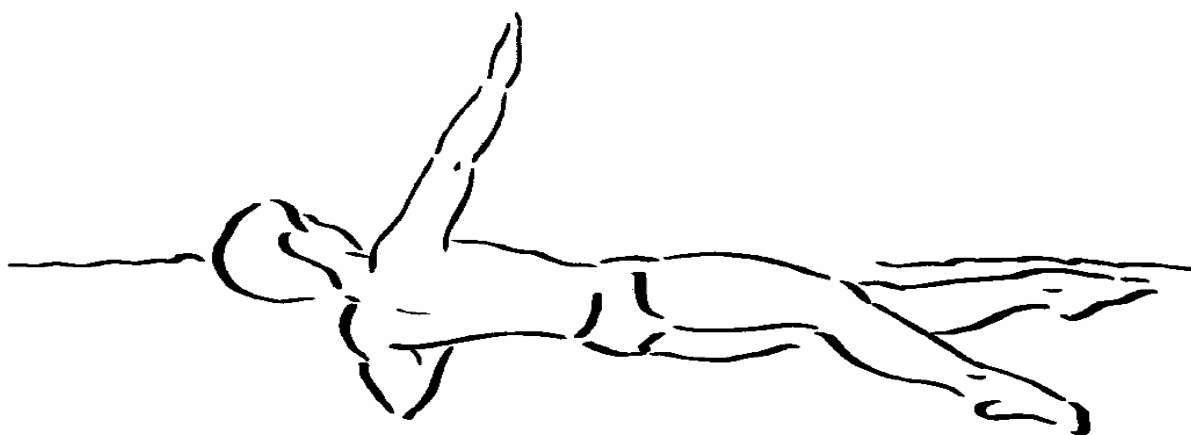
f

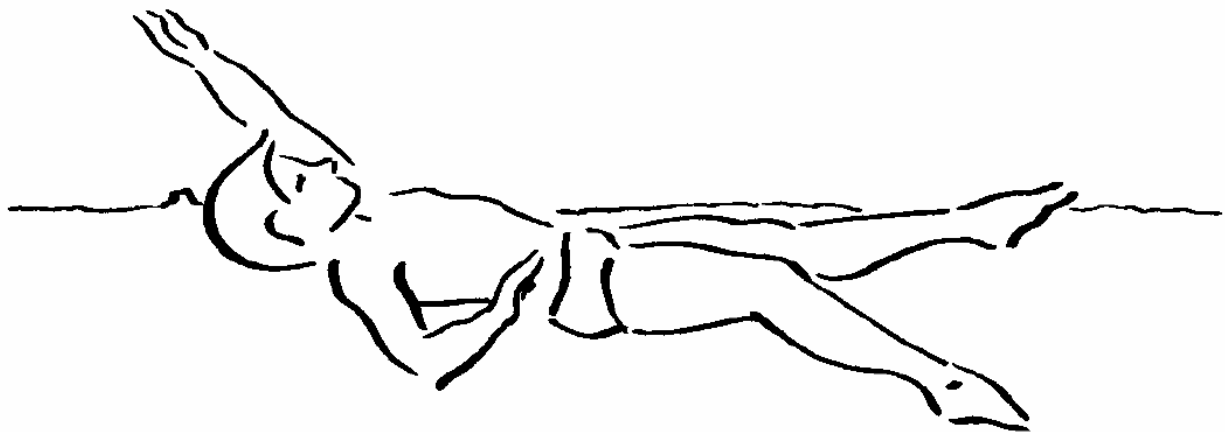
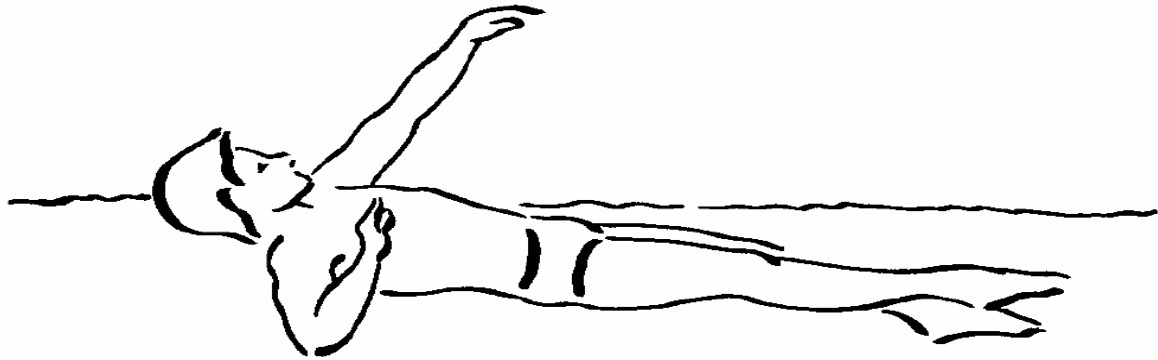
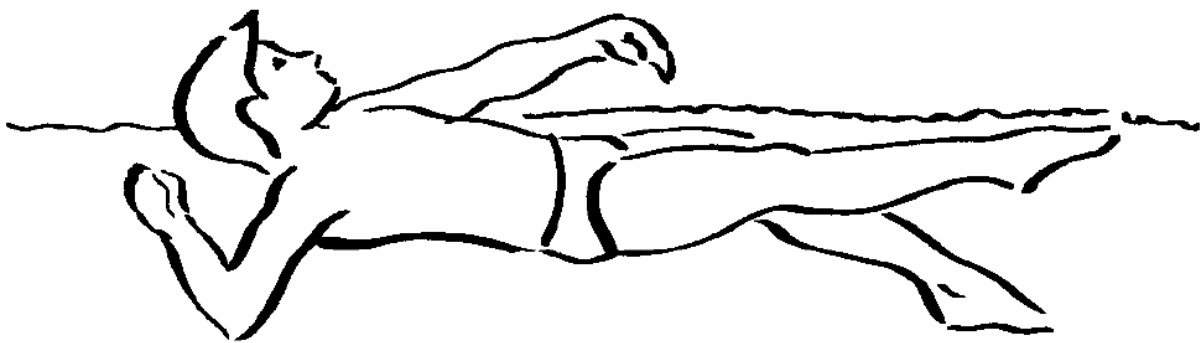
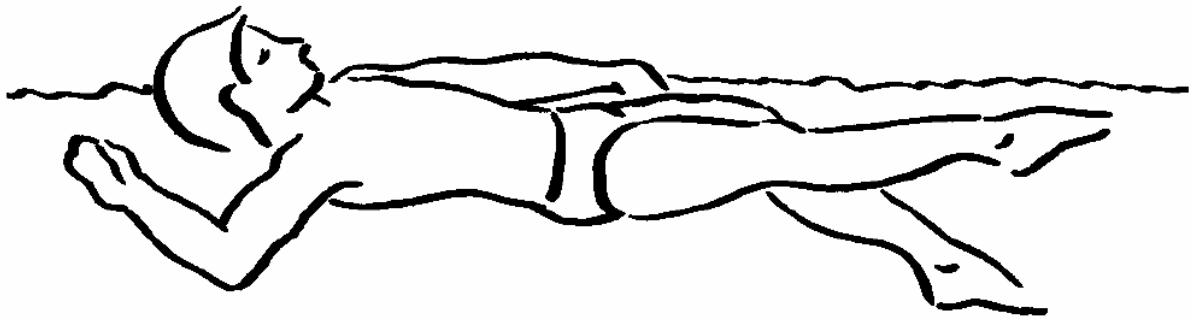
### شنای پشت

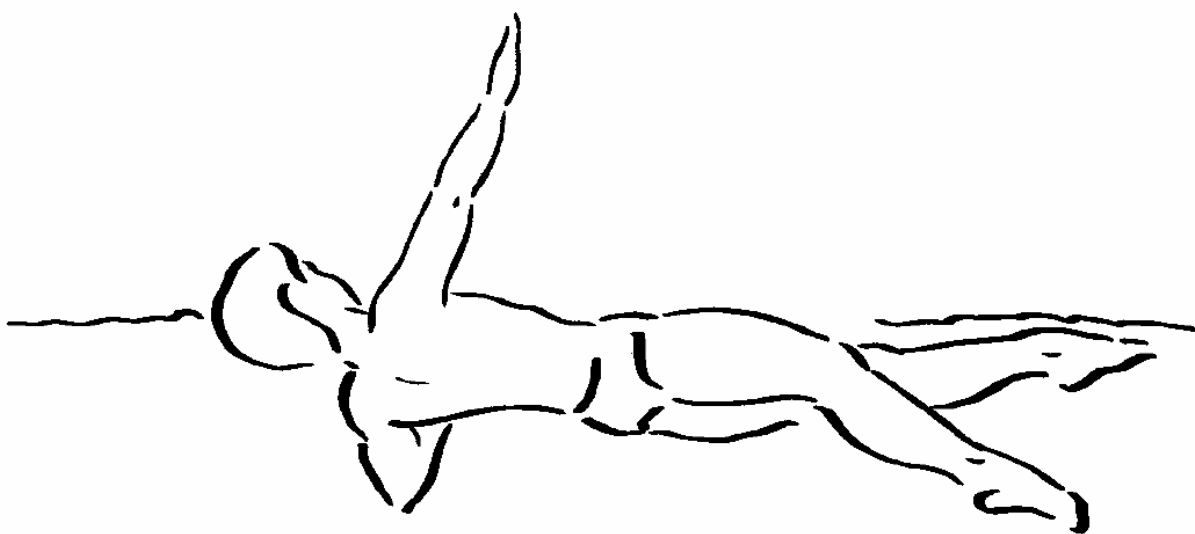
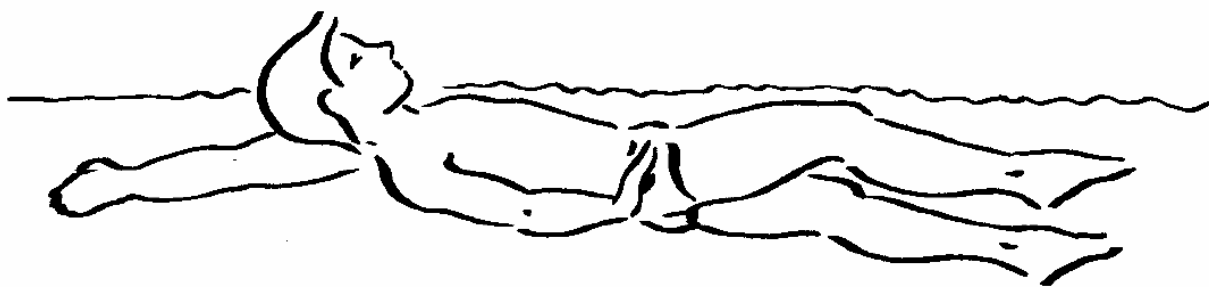
به جز هنگام برگشت، شناگر باید همواره بر پشت قرار داشته باشد. وضعیت طبیعی پشت در شنای پشت می‌تواند شامل یک حرکت چرخشی بدن باشد بشرط اینکه این چرخش نسبت به سطح افقی، ۹۰ درجه یا بیشتر نشود.

در تمام طول مسابقه قسمتی از بدن شناگر باید سطح آب را بشکافد (یعنی باید قسمتی از بدنش بیرون از آب باشد و بردن تمام بدن به زیر آب مجاز نیست).

باستثنای زمان برگشت که شناگر مجاز است تمام بدنش را به زیر آب ببرد و پس از استارت و هر برگشت نیز می‌تواند این عمل را انجام دهد بشرط اینکه مسافتی را که در زیر آب طی می‌کند بیش از ۱۵ متر نباشد.







### شنای قورباغه

از آغاز نخستین دستی که پس از استارت و هر برگشت زده می‌شود، بدن شناگر باید بر روی سینه قرار گیرد و شانه‌های او با سطح طبیعی و معمولی آب در یک راستا باشند.

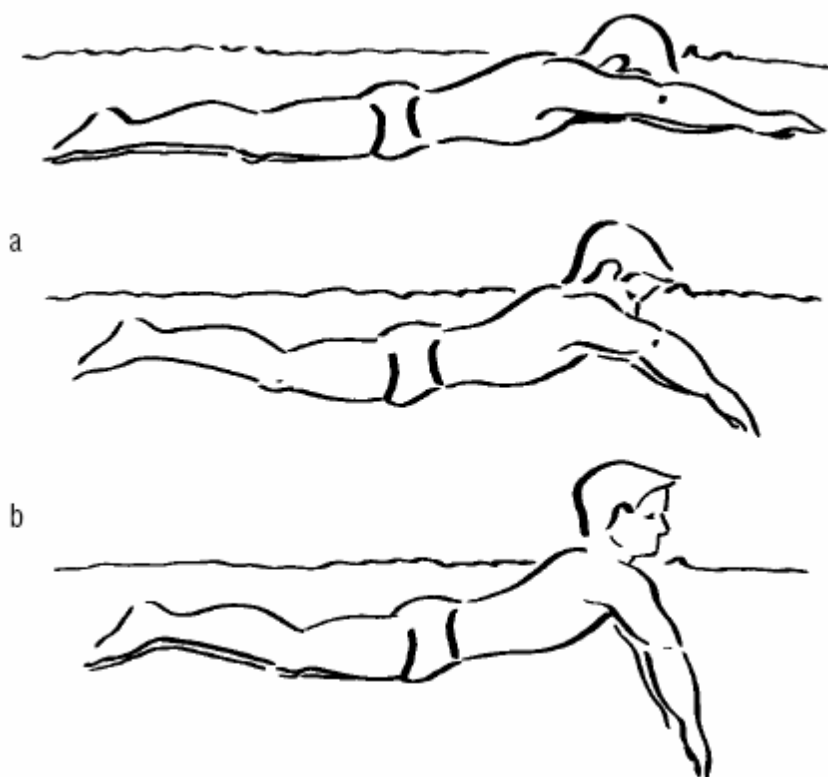
تمام حرکات بازوان باید همزمان و در یک صفحه افقی انجام شوند و حرکت متناوب (یک در میان) نداشته باشند

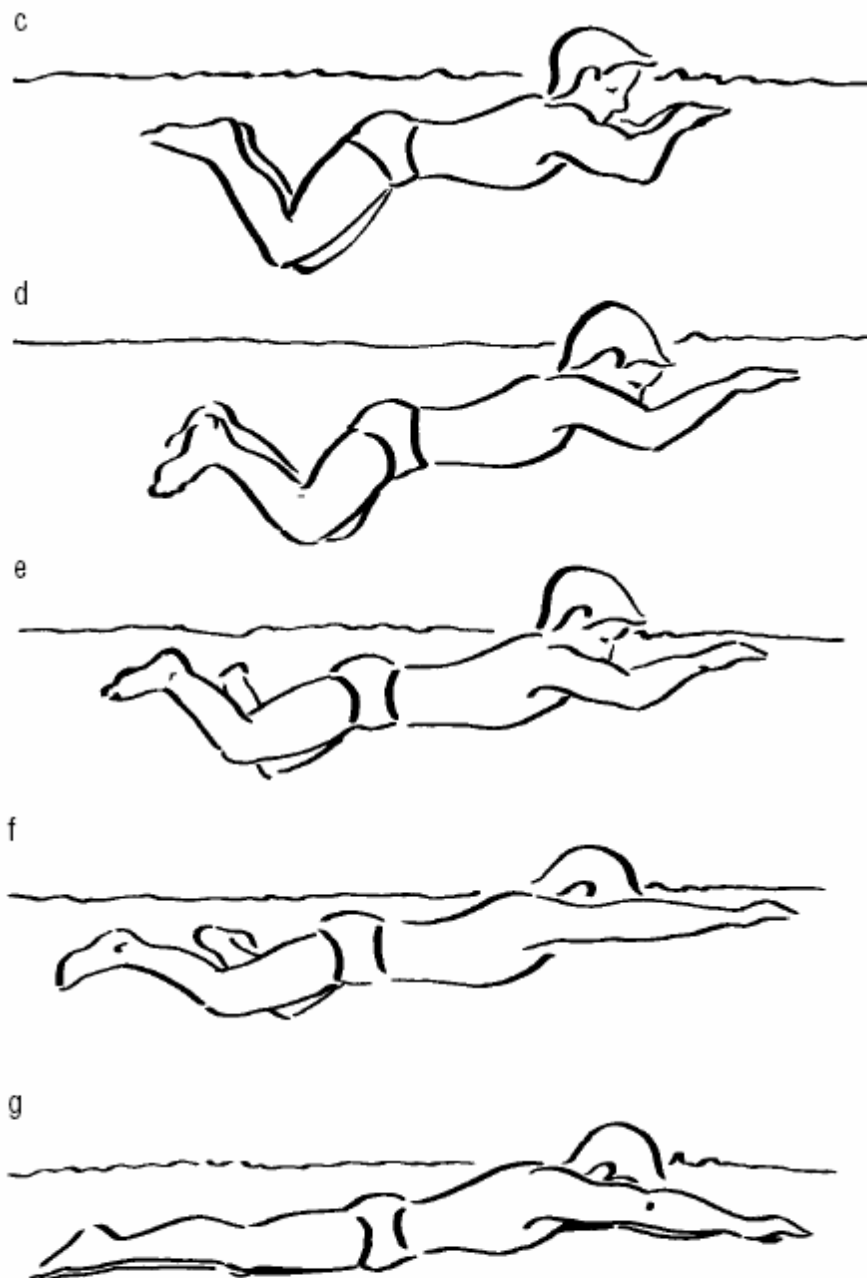
تمام حرکات پاها باید همزمان و در یک صفحه افقی انجام شوند و حرکت متناوب نداشته باشند.

در مرحله‌ای از حرکت پا که باعث پیشروی و جلو رفتن شناگر در آب می‌شود، پاها باید چرخش خارجی داشته باشد، پای قیچی، پای کرال و پای دلفین پایین رونده مجاز نیست.

در هنگام برگشتها و پایان مسابقه، لمس دیواره باید با هر دو دست و بطور همزمان انجام شود، این تماس می‌تواند در سطح آب و یا در بالا و یا در زیر آب باشد. تا زمانی که دستها دیواره را لمس نکرده‌اند شانه‌ها باید در صفحه افقی باقی بمانند.

به هنگام هر دوره کامل یک دست و یک پای قورباغه، قسمتی از سر شناگر باید سطح آب را بشکافد (یعنی قسمتی از سر از آب خارج شود)





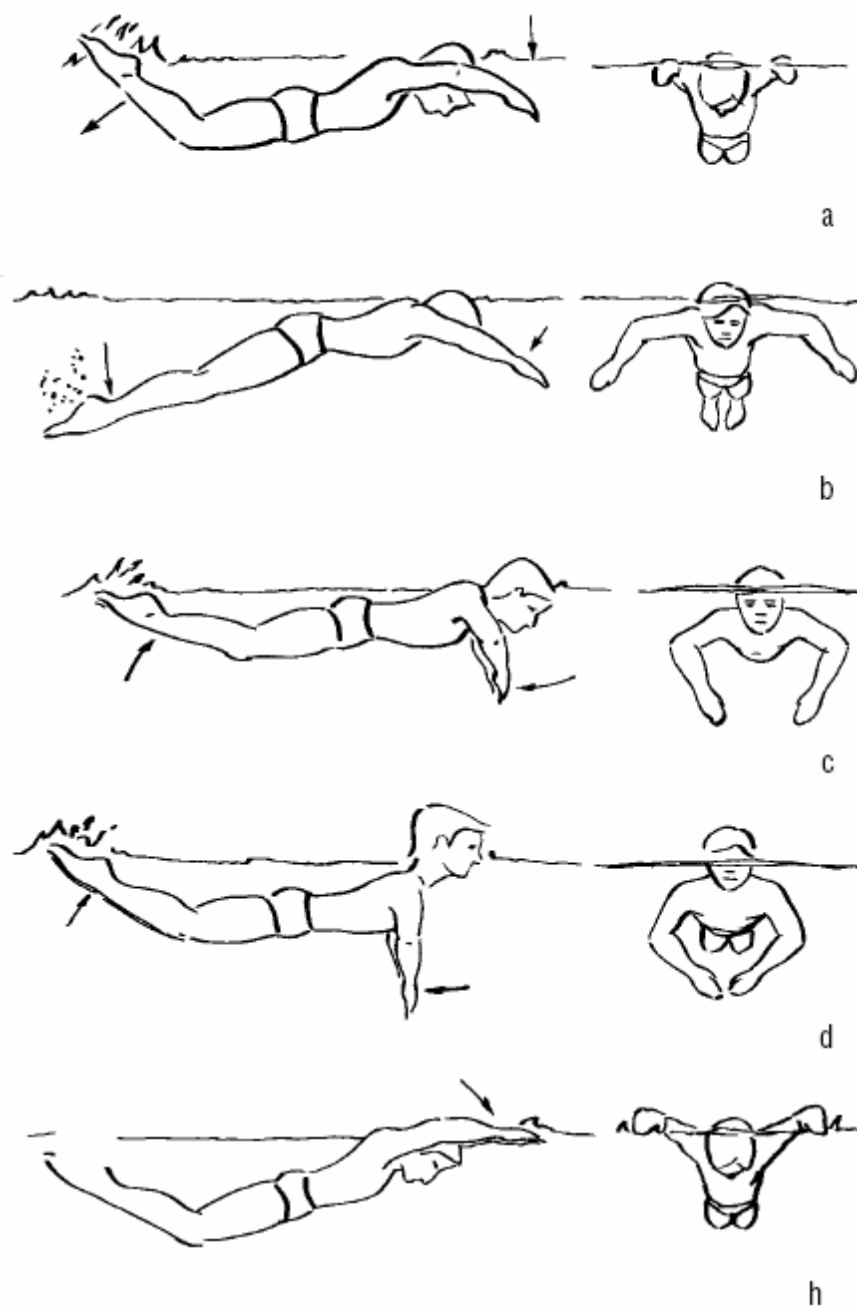
### شنای پروانه

در تمام طول مسابقه (به جز در هنگام برگشت) بدن شناگر باید بر روی سینه قرار داشته باشد و از آغاز نخستین دستی که پس از استارت و برگشته زده می شود شانه ها با سطح آب در یک راستا باشند.

هر دو دست را باید به طور همزمان و در بالای آب به طرف جلو برد و به طور همزمان نیز به طرف عقب آورد

تمام حرکات پا باید همزمان باشند. حرکات همزمان ساق و کف پا که در صفحه عمودی و به طرف پایین و بالا انجام شوند، مجاز است.

در هنگام برگشتها و پایان مسابقه، هر دو دست باید به طور همزمان دیواره را لمس کنند. این تماس هم می تواند در سطح آب باشد و هم در زیر یا بالای آب.



## شنا و فواید باورنکردی آن

شنا برای همه افراد به ویژه کسانی که محدودیت های جسمانی داشته و قادر به انجام سایر ورزش ها نمی باشند، مفید است.

شنا ورزشی است که در آن تمام عضلات بدن به کار گرفته شده و برای بیماران رماتیسمی، و کسانی که اضافه وزن دارند، مناسب می باشد.

شناور بودن در آب سبب می شود یک تناسب عمومی به بدن القا شود، فشار آب سبب می شود مفاصل سفت شده و خطر آسیب رسیدن به بدن در مقایسه با ورزش هایی که در خشکی انجام می شود پایین بیاید. زمانیکه در آب شناور هستید، بدن تنها ۵۰٪ از وزن اصلی خود را تحمل می کند، در این حالت وزن سینه ۲۵٪ تا ۳۰٪ شده و وزن گردن نیز به ۱۰٪ کاهش پیدا می کند.

ورزشکاران برای بهبود آسیب هایی که در طول مسابقات به آنها وارد می گردد و همچنین برای رهایی از دردهای مفصلی، شنا را انتخاب می کنند. افرادی که دچار رماتیسم و یا سایر ناتوانایی های جسمی هستند، می توانند با استفاده از شنا، هم تناسب اندام خود را حفظ کنند و هم درد خود را تا میزان بسیار زیادی کاهش دهند.

شنا همچنین برای افرادی که دچار بیماری هایی هستند که ممکن است در اثر فعالیت های شدید بدنی افزایش پیدا کند، نیز مثر و ثمر واقع خواهد شد. حتی به افرادی که دچار آسم هستند نیز توصیه می شود که از بین ورزش های متفاوت شنا را انتخاب کنند. چراکه هوای مرطوب و گرم سبب می شود تحریک کمتری در مجاری تنفسی آنها ایجاد شود.

### فواید شنا در تناسب اندام

نه تنها در هنگام شنا فشار زیادی به بدن وارد نمی شود، بلکه بهترین راه برای ایجاد تناسب اندام نیز محسوب می شود.

هنگام شنا کردن تمام عضلات بدن به کار گرفته می شوند که در این میان می توان به ماهیچه های شانه، کمر، شکم، پا، باسن، و ران اشاره کرد و از آنجایی که مقاومت آب ۱۲ برابر هواست، سبب می شود که قدرت و نیروی فرد افزایش پیدا کند.

شنا کردن هم سبب افزایش نیروی جسمانی می شود و هم دستگاه تنفسی را تقویت می کند که با توجه به این مطلب کمتر ورزشی را می توان پیدا کرد که شامل چنین مزایایی باشد.

### اما آیا شنا می تواند به شما در کاهش وزن کمک کند؟

سؤالات مختلفی در این مورد مطرح می شود و اغلب افراد سؤال می کنند که شنا چگونه می تواند به سوختن کالری کمک کند؟

تحقیقاتی در این زمینه انجام شده که حاکی از آن است که کاهش وزن از طریق شنا کردن قدری مشکل است. زمانیکه در آب غوطه ور می شویم، این فرورفتگی در آب سبب می شود که متابولیسم بدن کاهش پیدا کند، زمانیکه متابولیسم آرام شود، بدن نیاز به کالری کمتری پیدا می کند و بالطبع میزان کمتری از کالری سوخته می شود.



البته این نتیجه نیازمند تحقیقات بیشتر است و هنوز به طور قطعی نمی توان ادعا کرد که شنا به درد کاهش وزن نمی خورد؛ اما بد نیست نظریه محققان دیگر را نیز بشنویم: آنها معتقدند که شنا نیز مانند سایر ورزش ها نیاز به ممارست و تداوم داشته و برای بدست آوردن نتیجه مطلوب باید از یک برنامه مدون استفاده شود".

پژوهشگران معتقدند که برای کاهش وزن از طریق شنا، ابتدا باید یک مرحله تند و با فشار زیاد (سرعتی) را انجام دهید، سپس فشار خون را پایین آورده، وارد یک مرحله کند و استقامتی شوید.

اگر طبق این دستور العمل شنا نکنید، مثل این است که در حال پیاده روی نرم و آهسته هستید.