

الاستحمام (الدش) البارد والحار للرياضيين بعد المجهود البدني

د. منصور الصويان

ملخص :

- 1 تضمنت معظم الأبحاث الآثار الصحية للمياه الباردة والساخنة من خلال الغمر بالماء . هناك دراسات تشير إلى أن المياه الباردة والساخنة يمكن أن يكون لها آثار مفيدة على الجسم ، ولكنها مختلفة وليس من الواضح ما إذا كان الاستحمام يولد نفس التأثيرات الناتجة عن الغمر بالماء أم لا..
- 2 من المرجح أن يكون الاستحمام بماء بارد أو ساخن آمنًا إلا التوصيات تشير لأفضلية الماء البارد بدرجة حرارة بين 16-24
- 3 ونظرًا لأن الاستحمام البارد منشط ، وسهل الاستخدام ، وصحي ، ولديه بعض التأثيرات الإيجابية المفيدة يمكن التوصية به كممارسة بعد التمرين لإنعاش الجسم وتسريع عملية الاسترداد إلى حد ما وتأثيراته الإيجابية على معدل ضربات القلب (HR) ودرجة الحرارة بالنسبة للرياضيين.

