کاریگەری مەلەوانی لەسەر خانەکانی لەش (تاثيرات السباحة في الخلية الجسمية):

4- کاریگەری لەسەر ماسولکەکان و کۆئەندامی جوولە (التاثيرات الحاصلة من العضلات وجهاز الحركة):

وەرزشی مەلەوانی یارمەتیدەرە بۆ زیاتر بڵاو بوونەوەی ملولە خوێنەکان لەنا ماسولکەکان، ئەوەش واتا گەیشتنی خوێنی زیاتر بۆ ئەو شوێنانە وپێدانی خۆراکی زۆرتر بە ماسولکەکان لەکاتی جولەو کاردا، لەهەمان کاتدا وەرزشی مەلەوانی بەم تایبەمتەندیەی دەبێتە هۆی گەوەر بوونی ماسولکەکان، ماسولکەی یاریزانی مەلەوانی لەدەرەوەی ئاویش دەتوانێ گەورە بێت بەهۆی ئەو مەشقانەی کەلەسەر زەوی دەکرێن وەك (جمناستيك وراکێشانی لاستيك وراهێنانی ئاسن) پەرەپێدانی پشودرێژی هێز کەیەکێکە لەبنەماسەرەکیەکانی توانای جەستەیی، وەك بناغەیەکیش وەرزشی مەلەوانی بەشێوەیەکی سەرەکی پشتدەبەستێ بە پەرەپێدانی (ئەوپەڕی هێز)، وە ئەم کارەش بەراهێنانی هێز بەشێوەی جێگیر وجولاو دەکرێ لەگەڵ لەبەرچاوگرتنی بوونی نەرمی وخاوی ماسولکەکان بەئەنجامدانی راهێنانی خۆنەرمکردنەوەو راکێشانی بەستەرەك و ژێکانی ماسولکە و شێلان، بۆیە وەرزشی خۆی لەخۆیدا باشترین ریگایە بۆ گەیشتن بە پەرەپێدان وگەشەپێدانی ماسولکەکان وکۆئەندامی جولە لەریگای هەموو ئەو مەشقانەی کەدەکرێن بەجۆرێك کەماسولکەکان بەشێوەیەکی گشتی گەشەدەکەن وبەمەش جولەکانی لاشەو هاوسەنگ ورێك دەبنەوە، بۆیە وەرزشی مەلەوانی بەهاو سودی زۆری هەیە لەچاککردن وپەروەردە وهاوسەنگکردنی جولەی منداڵان، هەروك مەلەوانی وادەکات تەواوی ماسولکەکانی بەیەکەوەو بێ جیاوازی بەهەردوو لای راست وچەپ بەشدار بن لجولاندنی لاشە.

5- کاریگەری لەسەر ئاڵوگۆری خۆراکی (التاثيرات في عملية التبادل الغذائي):

وەرزشی مەلەوانی وادەکات کەخانەکانی لەش پێویستیان بۆ خۆراك ووزەی بەکارهاتوو زۆرتربێت، بۆیە پێویست دەکات کەسیستەمی ئاڵوگۆری خۆراکی لاشە خواردن ووزەی زۆرتر دابین بکات بۆ پڕکردنەوەی ئەو پێداویستیانە، واتا واپێویست دەکات کەگەرمۆکەی (السعرات الحراريه) تەواو بۆ خانەکانی لەش ئامادەو دابین بکرێت، پێداوییستیە خۆراکیەکانی لەش بریتین لە (کاربۆهیدات وپرۆتین وچەوری) ئەوەجگە لەئاو وکانزاو ڤیتامینەکان، وەبڕی هەریەکێك لەم جۆرە خۆراکانە کاریگەری راستەوخۆی هەیە لەسەر ئەنجامی ئەو چالاکیەی کەلەورزشدا داواکراوە، زانستیانە سەلمێندراو ئەوەی راهێنان دەکات دەتوانێت پشت ببەستێ بەو خواردنە کاربۆهیدارتیەکان چونکە بەهۆی کاربۆهیدات دەتوانێ چالاکی بۆ (2-3) جار زیاتر ئەنجام بدات لەبەرامبەر پشت بەستنی بەخواردنی چەوری، بۆیە پێویستە خواردنی بڕی هەمەجۆرەی پێداویستیە خۆراکیەکان بۆ یاریزان دابین بکرێ ، بۆ ئەوەی یاریزان بتوانێ ئاستێکی باش پێشکەش بکات بەنزیکەیی بەم بڕانەی خوارەوە رۆژانە پێویستی بەم رێژانە هەیە :

پرۆتین (175 گرام) رۆژانە

کاربۆهیدرات (820 گرام) رۆژانە

چەوری (205 گرام) رۆژانە

لەگەڵ گرنگی خواردنی ئاو وخوێیە کانزاییەکان وڤیتامینەکان، پێداویستی گەرمۆکەی لەوەرزشی مەلەوانی رێژەی زۆر بەرزە بەشێوەیەك لەلای یاریزانە ئاست بەرزەکان رۆژانە دەگاتە زیاتر لە (6000) گەرمۆکە، پێویستە رەچاوی کەمکردنەوەو ئەو خواردنانە بکرێت لەو رۆژانەی کەراهێنانەکان کەم دەکرێنەوە بەمەبەستی پارێزگاری کردن لەکێشی لەش، بە پێچەوانەوە دەبێتە هۆی زیان گەیاندن لەئاستی یاریزانی مەلەوانی و دەستکەوتەکانی.

6- کاریگەریەکانی لەسەر کۆئەندامی دەمار (التاثيرات في الجهاز العصبي):

جولەکانی لاشەی رەنگدانەوەی ئاستی کارکردنی کۆئەندامی دەمارە لەمرۆڤ یان وەرزشکار، هەر کارێکی وجولەیەکی لاشە سەرەتاکەی لەکۆئەندامی دەمارەوە سەرچاوەی گرتووە، لەسەرجەم چالاکیە وەرزشیەکان ولەوەرزشی مەلەوانیش پێویستە جولەی لاشە بگاتە ئاستی ئۆتۆماتیکی چونکە جولەی ئۆتۆماتیکی بنەمایەکی سەرەکیە بۆ بەرزبونی ئاستی یاریزان وگەیشتن بەئەنجامەکان، ئەو جولە ئۆتۆماتیکیە بەدەست دێت لەرێگای فەرمانەکانی کۆئەندامی دەمار لەرێگای پرۆسەی جولەزانی وراهێنان لەسەرە جولەو کارامەکانی مەلەوانی لەناو ئاودا، بۆیە بارێکی زۆر چڕو پڕ دەکەوێتە سەر کۆئەندامی دەماری ناوەندی وەرزشوان ئەویش بەهۆی دەرکردنی کۆمەڵێك فەرمان لەمێشکەوە وکاردانەوەی خێرا بۆ جولە پێویست وداواکراوەکان (کرداره ئالۆزە دەماریەکان) بۆیە دەتوانینن بڵێین مەلەوانی وپێداویستیەکانی فێربوونی مەلەوانی وجێبەجێکردنی جولەو کارامەکانی وەرزشوان دەبێ لەرێگای پەرەپێدان وباشکردنی کۆئەندامی دەمارەوە بێت.