

ورزش کنید تا سالم بمانید

پدران ما که مجبور بودند فعالیت بدنی طاقت فرسا و کمرشکن انجام دهند، هیچ‌گاه به فعالیت فیزیکی منظم برای حفظ سلامت خود نیاز نداشتند. اگر از کار زیاد فارغ می‌شدند، وقت آزاد خود را صرف مطالعه، دوخت و دوز یا لم دادن می‌کردند.

برخلاف گذشته، کارهای روزمره ما معمولاً با فعالیت بدنی همراه نیست. بنابراین مجبوریم وقت آزاد خود را صرف فعالیت فیزیکی مثل ورزش و قدم زدن کنیم. متأسفانه بسیاری از ما در وقت آزادمان خانه نشین و بی‌حرکت هستیم که این مسأله، سلامت ما را در معرض خطر قرار می‌دهد و طول عمر را کوتاه می‌کند. در مطالعه‌ای که دکتر رالف پافنیارگر در دانشگاه هاروارد انجام داد، مشخص شد فعالیت مداوم و منظم ورزشی از قبیل قدم زدن، بالا رفتن از پله‌ها یا ورزش به طور قابل ملاحظه احتمال مرگ و میر ناشی از بیماری قلبی، عروقی و تنفسی را کاهش می‌دهد. سایر بررسی‌ها نشان داد فعالیت متوسط بدنی باعث تقویت قلب، کاهش وزن، کاهش کلسترول خون، کاهش فشار خون، جلوگیری از پیدایش بیماری قند، مانع پوکی استخوان و باعث بهبود وضعیت خلقی و روحی افراد می‌شود که مجموعه این عوامل تاثیر زیادی در افزایش طول عمر دارند. از طرف دیگر، فعالیت بدنی باعث ایجاد افزایش مقاومت بدن مقابل سرطان می‌شود. در یک بررسی که در دانشگاه هاروارد انجام شد، مشخص گردید افرادی که در طول هفته بیش از ۲۵۰۰ کالری از انرژی دریافتی خود را با فعالیت بدنی مصرف می‌کنند، احتمال سرطان کولون به نصف می‌رسد. به نظر کارشناسان، بزرگ‌ترین عاملی که مانع قرار گرفتن انسان در مسیر صحیح سلامت می‌شود، احساس خستگی و یکنواختی است که با ایجاد تحرک و تغییر در برنامه‌ها می‌توان با آن مقابله کرد.

ورزش؛ اقدامی لذت بخش

به حرکات بدنی در جریان باغبانی، قدم زدن های فرح بخش در طبیعت و شنا کردن به عنوان اقدامات لذت بخشی نگاه کنید که باعث شادی و خوشحالی شما می شود و به بدن شما فرم می دهد. سعی کنید همه ساعت های روز در خیابان، خانه و محل کار تحرک داشته باشید و به ورزش به عنوان یک اقدام خشک و خسته کننده و اجباری و اقدامی که نیاز به وسایل یا امکانات خاصی داشته باشد، ننگرید. مهم این است که به ارزش واقعی ورزش به عنوان تفریح و وسیله ای که بدن و روان شما را جلا می دهد، پی ببرید و آن را به صورت نسخه یک پزشک که باید مورد مصرف قرار گیرد، در نظر نگیرید. بسیاری از ورزش دوستان موفق، ورزش را راهی تلقی می کنند که بدن آنها را زیباتر، جذاب تر و خوش فرم تر می کند. بدنی که با حرکات بدنی و ورزشی ورزیده نشده باشد، خموده و بی قواره و بدشکل خواهد شد.

عضلات شکم خود را تقویت کنید

تقویت عضلات شکم به استحکام پشت و کمر شما کمک خواهد کرد. به نظر می رسد ساختمان بدن انسان طوری است که برای چهار دست و پا رفتن مناسب است و قرار گرفتن روی دوپا باعث وارد آمدن فشار فراوانی به ناحیه پشت می شود. به این علت مشکلات پشت و کمر همه گیر است و باعث پایین آمدن کیفیت زندگی افراد می شود، چون مبتلایان عوارض کمر درد قادر به بهره‌وری مناسب از زندگی با کیفیت بالا نیستند و مشکلات به وجود آمده، ممکن است حتی با عمر طولانی منافات پیدا کند. علاوه بر حرکات و ورزش های مخصوص عضلات بدن، ورزش های خاصی برای ناحیه کمر وجود دارد. ورزش های ناحیه شکم نیز بسیار مفیدند، زیرا قوی بودن عضلات شکم مانع خمیدگی ناحیه پشت و کمر به جلو می شود. بنابراین، تقویت عضلات شکم اهمیت فراوانی در سلامت انسان دارد.



مفاصل بدن خود را تقویت کنید

اگر با انجام اقدامات ورزشی مفاصل خود تقویت نکنید، با افزایش سن قابلیت انعطاف خود را از دست می دهند و خشک و سفت می شوند. با چنین مفاصل ضعیفی، اگر روزی فشار بیش از حد به آنها وارد شود دچار آسیب می شوند. این آسیب را فرد معمولاً به صورت درد شدید، تورم یا ناتوانی در تحرک مفصل احساس می کند. سفتی مفاصل باعث می شود با افزایش سن، سرعت حرکت فرد کاهش یافته، گوشه گیری و انزوا ایجاد شود. پیام ما به شما این است که یا مفاصل خود را به کار اندازید یا آن را از دست خواهید داد. در افرادی که دچار بیماری های روماتیسمی هستند یا قبلاً مفاصل آنها دچار آسیب شده، تحرک و به کاراندازی مفاصل، شدت درد را کاهش می دهد. از آنجا که انجام برخی ورزش ها مثل کوهنوردی و دویدن بخصوص در افراد چاق آسیب هایی به مفاصل وارد می آورد، سال های اخیر، ورزش داخل آب متداول شده است. مزیت مهم این روش در آن است که بدون این که آسیبی به مفاصل وارد آید، باعث تقویت آنها خواهد شد زیرا آب همچون بالشتکی از وارد آمدن فشار مستقیم به مفاصل می کاهد. جدیدترین ورزش از این بین، دویدن در آب است که با استفاده از وسایلی که فرد را در وضعیت غوطه ور در می آورد، انجام می شود.

از ورزش های غیر منظم خودداری کنید

بسیاری از مردم تصور می کنند با انجام حرکات ورزشی سنگین در روزهای آخر هفته و تعطیلات می توانند کمبود تحرک و حرکات ورزشی را در طول هفته جبران کنند. در صورتی که این تصور اشتباه بزرگی است زیرا

هم باعث وارد آمدن آسیب جسمانی و هم ضرر بیوشیمیایی به بدن شما خواهد شد. ورزشکاران آخر هفته، عضلات و مفاصل خود را در طول هفته کمتر حرکت می‌دهند و بیشتر حرکات خود را در تعطیلات آخر هفته انجام می‌دهند. این کار گرچه به تصور آنها راحت تر است و بدنشان بیشتر احساس راحتی می‌کند ولی مطالعات انجام شده در انستیتو ملی تحقیقات آمریکا این تصور غلط را رد می‌کند.

بزرگ ترین عاملی که مانع قرار گرفتن انسان در مسیر صحیح سلامت می‌شود، احساس خستگی و یکنواختی است که با ایجاد تحرک و تغییر در برنامه‌ها می‌توان با آن مقابله کرد.

در حقیقت در جریان اعمال ورزشی، مواد سمی موسوم به بنیان‌های آزاد در بدن رها می‌شوند که به سلول‌ها و نسوج بدن آسیب می‌زنند و پدیده کهولت و پیری را تسریع می‌کنند. در افرادی که اعمال ورزشی را به طور منظم انجام می‌دهند، علاوه بر این مواد مضر، ترکیبات مفیدی موسوم به آنتی‌اکسیدان توام در بدن تولید می‌شوند که مواد سمی آزاد شده را خنثی می‌کنند. بدن افرادی که به طور تفننی ورزش می‌کنند، تنها در معرض مواد مضر قرار می‌گیرد و مواد آنتی‌اکسیدان در بدن آنها ایجاد نمی‌شود. بهترین روش ورزش سالم انجام منظم و مداوم و مستمر فعالیت بدنی در طول هفته است.

کاهش تنش عصبی با ورزش

حرکات ورزشی خود را با روش‌های کاهش تنش عصبی و استرس توام کنید. افرادی که به طور منظم حرکات ورزشی انجام می‌دهند، عموماً اظهار می‌دارند که پس از ورزش خوشحال‌تر و بشاش‌تر و روحیه‌شان بهتر می‌شود. دانشمندان دریافته‌اند این مساله توجیهی علمی دارد، به این معنی که ورزش منجر به آزاد شدن موادی شبیه مواد مخدر در مغز می‌شود که به طور طبیعی باعث آرامش و شادمانی در انسان می‌شود. به این مواد، مورفین‌های طبیعی یا آندروفین می‌گویند که باعث بهبود خلق و خو، خوش بینی، امید به آینده و به طور کلی افزایش کیفیت زندگی و عمر می‌شود. البته باید اشاره کرد که در شروع یک برنامه ورزشی، فرد ممکن است احساس اضطراب کند ولی با ادامه آن به صورت منظم از میزان اضطراب که یکی از عوامل مهم کاهش عمر است کاسته می‌شود و این دقیقاً به خاطر آزاد شدن مقدار کافی آندروفین هاست. البته باید خاطر نشان کرد که اثرات مثبت کامل آندروفین‌ها حدود یک ساعت پس از ورزش ظاهر می‌شود. این مساله باعث می‌شود که این نتیجه

مثبت به عنوان عامل مشوق ادامه ورزش عمل نکند. براساس مطالعه دکتر یودوانگ از دانشگاه ماساچوست، مشخص شد افرادی که در حین قدم زدن از روش هایی برای آرامش فکری استفاده می کنند، در پایان ورزش کمتر دچار اضطراب می شوند. به نظر دکتر یانگ بسیاری از ما در حین انجام فعالیت ورزشی، تمام جریان های اضطراب آور و نگرانی ها و نکات منفی را در ذهن خود مرور می کنیم که باعث تشدید فشار و استرس فعالیت ورزشی می شود. طبق مطالعات وی، می توانیم با اقداماتی مثل گوش کردن به نوار، شمارش یا سایر روش ها فکر و ذهن خود را از هجوم افکار اضطراب آور نجات دهیم یا افکار و اندیشه های طبیعی و مثبت تری را به ذهن خود راه دهیم. اقدامات ساده ای از قبیل شمارش پله، قدم ها یا تکرار و زمزمه یک جمله یا شعر نیز موثر واقع می شود. به هر حال باید سعی کرد در طول ورزش، مغز خود را به هر ترتیب از هجوم افکار منفی خلاص کرد.

ثبت برنامه ورزشی

تهیه یک کارنامه از فعالیت بدنی، اقدام خوبی است، زیرا پیشرفت وضعیت بدن شما را نشان می دهد. میزان نبض در وضعیت استراحت و ورزش، میزان فعالیت بدنی، مسافتی که پیموده اید، وقتی که صرف ورزش کرده اید، رکوردهای زمانی و مقدار وزنه ای را که در وزنه برداری بلند کرده اید، در روزهای مختلف ثبت کنید. اگر مشاهده می کنید که میزان ضربان قلب شما در صورت استراحت پس از مدتی کاهش می یابد، علامت بسیار خوبی است و نشان می دهد که سیستم قلبی - عروقی شما طوری تقویت شده که با کمتر شدن فشار وارده به بدن، نیازهای بدن شما را جبران می کند. کاهش زمان های رکورد نیز نشانه متناسب شدن بدن شماست. همین طور می توانید مقدار کاهش وزنی که با حرکات ورزشی ایجاد شده ثبت کنید. با نتایجی که از ثبت این اطلاعات به دست می آید، به ادامه ورزش و احیانا افزایش آن بیشتر ترغیب می شوید.



جبران فعالیت های ورزشی

هر برنامه ورزشی لاقبل سه جزء دارد که شامل مسافت، شدت و دفعات آن است. اگر می خواهید یک زمینه از فعالیت خود را کاهش دهید، آن را با افزایش در زمینه های دیگر جبران کنید. تصور کنید به علت مشاهداتی لازم باشد مسافت، شدت یا دفعات ورزش را تغییر دهید. به عنوان مثال اگر به جای چهار بار مجبورید سه بار در هفته عمل دویدن ملایم را انجام دهید، آن را با اضافه کردن مسافت یا زیاد کردن سرعت دویدن جبران کنید. این اقدام مانع می شود که با ایجاد یک گرفتاری در زندگی، برنامه ورزشی شما به مرور زمان به بوته فراموشی سپرده شود. البته باید خاطر نشان کرد اگر افزایش شدت حرکات ورزشی از حدی فراتر رود، ممکن است به سلامت شما آسیب برساند.

ورزش مورد علاقه تان را انجام دهید

ورزش مورد علاقه تان را انجام دهید و در صورت خستگی، نوع آن را تغییر دهید. آمارها نشان می دهد حدود نیمی از افراد در عرض شش ماه، حرکات ورزشی ای را که برای رسیدن به سلامت شروع کرده اند، قبل از این که نتیجه ای عایدشان شود، نیمه کاره رها می کنند. اکثر این افراد، علت قطع حرکات ورزشی را طاقت فرسا بودن و یکنواختی و اتلاف وقت ذکر می کنند. علت موفقیت آمیز بودن حرکات ورزشی در بقیه افراد، علاقه و

عشق آنان به آن ورزش یا بازی خاص بوده است. اگر تصور می کنید به هیچ فعالیت بدنی علاقه ندارید، به دوران کودکی خود برگردید. یادتان می آید که ساعت ها وقت خود را بدون این که احساس خستگی کنید، صرف انجام ورزش یا بازی ورزشی خاصی مثل طناب بازی یا شنا می کردید؟ به هر حال هرگاه از انجام یک برنامه ورزشی خاص خسته شدید، براحتمی می توانید آن را با یک برنامه ورزشی یا بازی دیگر جایگزین کنید. بهتر است با یک همبازی یا فردی که شما را همراهی کند، مثل یک دوست، همسر یا کودک برنامه ورزشی مشترکی را دنبال کنید، زیرا جذابیت آن به این ترتیب افزایش می یابد. فراموش نکنید لذت بخش بودن حرکات ورزشی باعث استمرار و تداوم آن خواهد شد. از طرف دیگر، چنان به انجام یک ورزش خاص عادت نکنید که تازگی و جذابیت آن از بین برود. صاحب نظران عقیده دارند تغییر دادن فعالیت ورزشی باعث می شود قسمت های مختلف بدن به کار کشیده شود و از طرف دیگر باعث تنوع و جذابیت آن می شود. بنابراین تردیدی نداشته باشید که حرکات متنوعی از قبیل قدم زدن سریع، شنا کردن و حرکات نرمشی را به طور توأم انجام دهید.

نویسنده: دکتر محمد جعفر فرهوش

منبع: جام جم



شرکت ورزشی راین

عرضه کننده تجهیزات و دستگاه های ورزشی پیشرفته در ایران