

ایروبیك و تاثیرات آن بر بدن



تمرینات ایروبیك از حرکات ریتمیک و متناوب ماهیچه ای بهره برده و ضربان قلب و تنفس را در مدت زمانی خاص بالا می برد.

نمونه های ساده این ورزش شامل: پیاده روی، دو، شنا، دچرخه سواری، کوه نوردی پله ای، اسکی در مناطق کوهستانی، اسکیت، انواع کلاسهای رقص و قالبهای مختلف تنیس به صورت متناوب (راکت بال، اسکواش) می باشد.

باید به این مساله توجه کرد که تمرینات ایروبیك می بایست در قالب خاص خود انجام شود که البته به هدف و شرایط فیزیکی شما، سوابق بیماری و وضعیت جسمانیتان نیز بستگی دارد.

هرچند که در مجموع ایدهء اینکه ورزشهای مختلفی انجام دهیم، فکر جالبیست - به عنوان مثال تعادل و توازن برقرار کردن میان تمرینات و ورزشهای متناسب با شرایط جسمانی فرد بهترین شیوه انجام ایروبیك می باشد، این استراتژی مصدومیت های پیاپی را کاهش و بروز آنها را تقلیل می دهد و موجب می شود که در موقعیتهای و شرایطی که فرد فعالیتهای زیاد بدنی انجام میدهد توازن و بالانس بیشتری در حرکات ماهیچه ها برقرار گردد، که این امر موجب لذت بردن بیشتر فرد نیز می شود.

به خصوص این مساله هنگامی که فرد ورزشها و تمریناتی با تحرک بالا مثل (دویدن، رقصهای سنگین، تنیس، راکت بال و اسکواش) یا ورزشهایی با تحرک کمتر مانند (شنا، پیاده روی، اسکی) انجام می دهد بسیار حائز اهمیت است.

توصیه های محتاطانه ما برای اینکه دچار مشکل نشوید در خصوص کسانی است که فعالیتهای ورزشی زیادی انجام میدهند و اگر شما اضافه وزن دارید و یا سابقه مصدومیتهای طولانی، یا در حال حاضر از مشکلاتی در نواحی پا، مچ پا، زانو، مفصل ران یا کمر دارید باید در انجام تمرینات ایروبیك احتیاط کنید. اگرچه تمرینات ایروبیك، تمرینات تکنیکی یا با تمرکز زیاد نیست، اما این ورزش به بهبود وضعیت جسمانی شما و پیش گیری از مصدومیتهای کمک شایانی میکند. البته همه شیوه هایی که ممکن است در رابطه با ایروبیك از سوی سایرین مشاهده کنید مناسب و اصولی نیست. شما می بایست شیوه صحیح و درست را از مربیان ایروبیك یا فیزیولوژیستها بیاموزید.

مدت زمان انجام تمرینات ایروبیك

اینکه چه مدت زمانی را برای انجام تمرینات ایروبیك باید اختصاص دهید بستگی به هدف، جدول برنامه ریزی و شرایط فیزیکی شما دارد، اما زمان ۱۰ تا ۶۰ دقیقه به نظر می رسد زمان قابل قبولی باشد. اگر هدف شما کاهش وزن اضافی بدنتان باشد و در شرایط مساعدی هم باشید میتوانید مدت بیشتری هم ورزش کنید. شاید در اینصورت چیزی حدود سی، چهل یا شصت دقیقه هم به شما توصیه شود. تحقیقات اخیر نشان داده که سطح آمادگی بدنی حتی با تمرینات نظم ۱۰ دقیقه ای در روز هم افزایش می یابد. البته بهتر آن است که این تمرینات ۱۰ دقیقه ای روزی دو یا سه بار و حداقل پنج روز در هفته باشد.

برای بالانس کلی آمادگی بدن، سلامتی و تناسب اندام جدول سی دقیقه ای توصیه میشود.

دشواری تمرینات تا چه حد باشد؟

میزان دشواری و سختی تمرینات ایروبیکی که شما انجام میدهید از ۳ طریق اندازه گیری میشود:

- ۱- تعیین و اندازه گیری ضربان قلب، که روش خوبی برای این است تا بدانید با افزایش تحرکات بدنیدر هر دقیقه به چه اندازه ضربان قلب بالا میرود.
 - ۲- شیوه بعدی تست صحبت کردن نام دارد، شما باید قادر باشید وقتی که تمرین میکنید به راحتی هم صحبت کنید (این شیوه برای فهمیدن اینکه تمریناتتان چقدر سنگین است بسیار مفید می باشد).
 - ۳- با توجه به میزان تواناییتان به سادگی میتوانید بفهمید که تمرینات با وجود دشواری چه تاثیری بر شما میگذارند.
- البته شما و مربی تان میتوانید به کمک هم تعیین کنید که چه روشی برای شما مفید تر است و قابلیت بیشتری دارد، چرا که ما نمیتوانیم توضیحات کافی را با ذکر جزئیات واقعی به شما ارائه دهیم. اگرچه به نظر میرسد که تمرینات متوسط و متعادل برای یک فرد عادی میتواند کاملاً لذت بخش باشد.

چند نوبت و چه مدت؟



در ادامه مطلب قبلی پیرامون ایروبیک و تمرینات مرتبط با آن در این مقاله می‌خواهیم به بررسی این مقوله بپردازیم که اصولاً "چه مواقع و زمانهایی تمرینات ایروبیک باید انجام شوند و در طول هفته چند بار تکرار گردند.

تعداد دفعات نرمال و معمول انجام این تمرینات دو بار در طول هفته است. در شرایط ایده آل و نرمال انجام دو بار در هفته این تمرینات به شما این فرصت را خواهد داد تا تناسب اندام خود را حفظ کرده و از آمادگی جسمانی خوبی برخوردار باشید. اما به عقیده کارشناسان و فیزیولوژیستها انجام سه تا پنج نوبت تمرینات در طول هفته بهتر و موثرتر خواهد بود.

هدف از دست دادن وزن زیادی

اگر هدف اصلی شما از ایروبیک از دست دادن چربی و وزن اضافی باشد، شش یا هفت نوبت در هفته که تقریباً معادل روزی یکمرتبه است، میتواند تاثیر بالقوه ای روی اندام شما داشته باشد و شما را به وزن مطلوبتان برساند. در مجموع آنچه در انجام این تمرینات حائز اهمیت است افزایش مدت زمان انجام حرکات، استمرار و تکرار، و بالا بردن میزان دشواری تمرینات

میباشد. مخصوصاً اگر در شرایط جسمانی مناسبی نیستید، وزن اضافی دارید، سالخورده اید و یا در دوران بهبودی از مصدومیت و سپری کردن دوران نقاهت هستید، این تمرینات برایتان بسیار مفید خواهد بود و اگر هنوز هم شک دارید از به آرامی مراحل ساده و سبک ایروبیک شروع کنید و از این ورزش لذت ببرید.

گرم کردن بدن

با حرکات و نرمشهایی خیلی نرم و آرام در کمال آرامش خودتان را گرم کنید، همین نرمش ها باعث میشوند تا اگر مشکل جسمانی دارید ناراحتی و دردتان کاهش پیدا کند و کم کم بهبود پیدا کنند. گرم کردن و آماده کردن بدن برای تمرینات ایروبیک با انجام نرمشهایی سبک و در سطوح ساده ای از تمرینات کششی به مدت ۲ تا ۱۰ دقیقه به شما کمک ویژه ای خواهد کرد، اما به یاد داشته باشید که نباید به طور ناگهانی در طول انجام تمرینات، آنها را متوقف کنید چرا که ممکن است دچار سرگیجه شوید یا از حال بروید.

تصورات غلط

این تصور غلط که تمرینات ایروبیک ماهیچه ها را سخت و عضلانی میکند بسیار طبیعیست، اما واقعیتش این است که انجام این تمرینات تاثیر بسیار کمی در سفت کردن ماهیچه ها دارد. در تمرینات معمولی ایروبیک ماهیچه هایی که در بدن بیش از سایرین فعالیت میکنند، صدها حرکت ماهیچه ای را به طور متناوب تکرار می نمایند - بدون اینکه در برابر این تمرینات مقاومتی نشان دهند، در صورتیکه بخواهید ماهیچه ها و عضلاتتان محکم و سفت شوند تمرینات وزنه برداری تاثیر قابل توجهی در این باره خواهند داشت. برداشت غلط دیگر در این مورد این است که اغلب تصور میکنند با انجام تمرینات ایروبیک در تعداد دفعات محدود و زمان نرمال میتوانند چربی اضافی و

وزن زیادی خود را به سرعت از دست می‌دهند. تحقیقات اخیر نشان داده است که ما با انجام هرگونه حرکات کششی و ماهیچه ای ممکن است بتوانیم وزن اضافه مان را از دست بدهیم.

هدف اصلی شما از انجام ایروبیک

اما اگر هدف شما از ایروبیک رسیدن به یک تعادل و بالانس جسمانی، و بالا بردن درصد سلامتی و داشتن روحیه خوب است، باید به خاطر داشته باشید که تنها راه تاثیر گذار و موثر در این امر انجام مرتب و همیشگی تمرینات ایروبیک می باشد. حتی اگر این تمرینات از حرکات کششی بسیار طی مدت زمان کوتاهی برخوردار باشند. سعی کنید از ورزش ایروبیک لذت ببرید و تمریناتش را آسان بگیرید تا در طول یک مدت زمان مشخص تاثیراتش را ببینید. از آنجاییکه عمده تمرینات ایروبیکی روی تکرار حرکات تاکید دارد، به همین جهت نیاز چندانی به تمرکز کامل ندارد (هرچند توجه و تمرکز کافی از لحاظ تکنیکی در انجام هر ورزشی مهم است) ، اما به هر حال خواندن و گوش کردن به موزیکها و نوارهای آموزشی، تماشای برنامه های تلویزیونی ایده جالبی برای یادگیری بهتر تمرینات ایروبیک است.

به خاطر داشته باشید اگر شما نمیتوانید در حین تمرینات صحبت کنید به این علت است که خوب تنفس نمیکنید، اگرچه شاید کمی سخت باشد، اما لذت بردن شما را از تمرینات دو چندان میکند. جدول تمرینات ایروبیکی به طرز جالبی اطلاعاتی را که شما باید داشته باشید در اختیارتان میگذارد و به طور روزانه پیشرفت شما را مورد محاسبه قرار میدهد.

نکات مهم تمرینات خود را اعم از مدت زمان انجام و درجه سختی و آسانی اش را یادداشت کنید، زیرا این شیوه خوبیست که در طول یک دوره تمرینی بفهمید چقدر به آمادگی بدنی و جسمانی رسیده اید. مشاهده این پیشرفتها شما را علاقه مند و پر انگیز به ایروبیک نگاه میدارد.

در مورد ورزش های هوازی بیشتر بدانیم

در این نوع ورزش بدن بدون توقف حداقل ۱۰ تا ۱۲ دقیقه فعالیت دارد و اصولاً عضلات احتیاج به اکسیژن دارند و هر چه فعالیت بدن بیشتر باشد اکسیژن بیشتری به مصرف خواهد رسید .

اما باید توجه داشت که هر گاه عضلات بیش از حد فعالیت نمایند مصرف اکسیژن بالا تر از حد می رود که در این حالت قلب و گردش خون توانایی تحمل انرا ندارند در نتیجه شخص دچار صدمات جدی می گردد،

بنابراین مناسب است که این ورزش را مستمرا در حد تحمل خون و قلب در ایدال ترین حالت هر روز به مدت حداقل ۱۲ دقیقه انجام دهید.

این ورزش یکی از مفید ترین ورزشها برای ساختن عضلات و تناسب اندام می باشد و با انجام این ورزش هم چربی های زیادی کاهش می یابند و هم اینکه متابولیسم بدن بهبود یافته و شخص دیگر چاق نمی شود .
اصولاً کوتاه ترین تمرین ورزشی که با حداکثر بهره دهی توام می باشد ورزش های هوازی هستند. به عنوان مثال فردی که ۱۵ دقیقه دویدن صحیح و اصولی و یا نرمش ویا آمادگی حرکتی(در کل ورزش های هوازی)انجام دهد میزان بهره وری او معادل ۹۰ دقیقه بازی فوتبال یا تنیس میباشد.
بنابراین این نکته را بیاد داشته باشید که برای گرفتن نتیجه در ورزش های هوازی تمرینات درست و اصولی (که در مورد این تمرینها صحبت خواهیم کرد) ، بر نامه مستمر و دایمی و حداقل روزانه ۱۲ دقیقه از این نوع ورزش لازم است.

برخی از ورزشهای معمول هوازی:

۱. دویدن
۲. طناب بازی
۳. حرکات بدن سازی پی در پی و سریع
۴. دویدن در جا
۵. دوچرخه سواری در خیابان و یا دوچرخه ثابت
۶. قایقرانی
۷. اسکی در پیست های مسطح

در جدول زیر حداقل زمانی که لازم است تا بالاترین نتیجه از هر ورزش هوازی بدست آید بر حسب نوع ورزش و زمان آن مشخص شده است که بسیار قابل توجه می باشد .

حداقل زمان ۱۰ الی ۱۲ دقیقه	حداقل زمان ۱۵ دقیقه	حداقل زمان ۲۰ دقیقه
طناب بازی دویدن در جا پریدن از موانع حرکات بدن سازی تند و حرکت هایی از این قبیل	دویدن اسکی قایقرانی	پیاده روی انواع دوچرخه سواری اسب سواری شنا

البته توجه به این نکته مهم است که نباید انتظار داشته باشیم ظرف مدت کوتاه تمام چربی های اضافه ما از بین برود، این کار ممکن است هفته ها و ماه ها وحتى بیشتر (در مورد اشخاص خیلی چاق) طول بکشد.

اهمیت ورزش های هوازی روزانه و مستمر در این است که متابولیسم و سوخت و ساز بدن را تغییر می دهد، بطوری که انسان حتی در ساعاتی که ورزش نمی کند و یا حتی زمانیکه در خواب است نسبت به مردم عادی چربی بیشتری می سوزاند.