مجله الکترونیکی ویستا : تندرستی - شماره سی و ششم - ورزش

تاریخ انتشار : دوشنبه ۲۲ آذر ۱۳۸۹

فهرست مطالب این شماره

- ۱۰ تمرین ورزشی برای تقویت عضلات پا
- ۱۰ تمرین ورزشی ساده ی خانگی
- ۱۰ حرکت بی نظیر برای تقویت عضلات باسن
- ۱۰ راه ساده برای عادت کردن به ورزش
- ۱۰ فایده ورزش

- ۱۰ فعالیت موثر برای لاغر شدن
- ۱۰ واقعیت درباره ورزش روزانه
- ۱۰ ورزش برای تقویت زانو
- ۱۲ روش برای رفع کوفتگی و ریکس ساختن عضلات
- ۱۵ دقیقه نرمش
- ۱۶ توصیه کالج آمریکایی طب ورزشی
- ۲ تمرین ساده اما مهم
- ۲۰ فرمان برای بهتر ورزش کردن
- ۲۰ نکته برای یک پیاده‌روی سالم
- ۲۷ قانون ورزش در دوران سالمندی
- ۳ حرکت برای از بین بردن چربی های زیر بغل و کمر
- ۳ ورزش پُست‌مدرن!
- ۵ حرکت ورزشی
- ۵ غلط مصطلح ورزشی
- ۶ دلیل تازه برای ورزش در سال آینده
- ۶۵ تا ۸۰ درصد بالغین جهان کم تحرکند
- ۸ درد عضلانی بدن که نباید از آن غافل شوید
- ۸ دلیل کنار گذاشتن ورزش
- آب کردن چربی‌های صورت
- آداب‌کش‌آمدن
- آرامش در حضور دیگران
- آرتروز زانو را به زانو درآورید!
- آسم و ورزش

- آسم و ورزش
- آشنایی با اصول اولیه قبل از تمرین
- آشنایی با Treadmill
- آشنایی با تمرین ماهیچه های مرکزی
- آشنایی با تمرینات استقامتی و هوازی
- آشنایی با سادهترین نرمشهایی که چربی شکم را میسوزانند
- آمادگی جسمانی ورزشی که باید همگانی شود
- آنچه باید در مورد ورزش و دیابت بدانید
- آنچه یک معلم یوگا باید بداند
- آیا می توان از گذر زمان گریخت؟
- آیا ورزش باعث ایجاد آرتروز می شود
- اثر تمرینات ورزشی برروی قابلیت های فیزیولوژیکی وکارکردی افراد سالمند وطول عمر
- اثر ورزش در درمان بیماری‌ها
- ارائه روش نوین در ارزیابی ناهنجاریهای جسمانی
- ارتباط بین ورزش سنگین و ناراحتی قلبی
- از آسیب‌های کمردرد پیشگیری کنید
- از پلانک تا جک‌نایف
- از زندگی ماشینی خسته شده‌اید؟
- از ورزش کردن نترسید
- استاندارد های ورزش قهرمانی (آزمون آمادگی جسمانی)
- استخوانهای قویتر داشته باشیم
- استرس و روش های کنترل آن با ورزش
- استفاده نادرست از وسایل ورزشی، برای سلامتی خطر دارد

- استقامت عضلانی
- اصول اساسی برنامه پیاده‌روی
- اصول انجام فعالیت‌های ورزشی
- اصول پیاده روی
- اصول تمرین صحیح برای مبتدیان
- اصول تمرینات در دوچرخه‌سواری
- اصول طب ورزشی
- اصول کلی مراحل یک جلسه تمرین
- اصول و روش‌های علمی پیاده روی
- اصول و مبانی تمرین و آمادگی جسمانی
- اصول ورزش در بیماران دیابتی
- اصول ورزش در تابستان
- اصول ورزش در دیابت
- اطلاعات نوین برای راهنمایی ورزشکاران
- اعتدال در ورزش
- اعتیاد به ورزش
- افزایش آنتی اکسیدان بدن توسط پروتئین Whey
- افسرده نباش، ورزش کن
- اگر می خواهی نیفتی، بدو
- ام اس و بدنسازی
- انتظارات عمومی از آمادگی جسمانی
- انجام حرکات ورزشی ساده روی صندلی
- انرژی و فعالیت های جسمانی در ورزش

- انگیزه هایی برای ورزش کردن
- اهداف اصلی تربیت بدنی
- اهمیت سلامتی و تربیت بدن، از نظر فقه و سنّت
- اهمیت فعالیت های جسمی
- اهمیت ورزش برای دختران دانش آموز از دیدگاه فیزیولوژی
- ایروبیک ؛ تمرینی برای جسم و ذهن
- ایروبیک چند نوبت و چه مدت؟
- ایروبیک چیست؟
- ایروبیک ورزشی به وسعت بدن
- ایمنی در شنا
- این حرکت‌ها برای رفع خستگی است
- با آسم ناشی از ورزش چه کنیم؟
- با بهترین و ساده‌ترین ورزش‌های دست و بازو آشنا شوید
- با پیاده روی های برنامه ریزی شده عمر نوح داشته باشید!
- با دویدن شاداب و سلامت بمانید
- با دویدن شاداب و سلامت بمانید
- بازی های دبستانی و ورزش
- باشگاه تناسب اندام
- باور غلط در ورزش بدنسازی
- باورهای غلط در مورد فعالیت بدنی
- بچه ها! ورزش
- بدنسازی و آمادگی جسمانی در پیری
- برای خوب دویدن نکات زیر را رعایت کنید:

- برای دویدن چه لباسی بپوشیم؟
- برای رفع خستگی "پا" چه باید کرد:
- برای فرار از آسیب‌دیدگی چه کنیم؟
- برای فعالیتهای بدنیتان برنامه ریزی کنید!!
- برنامه ای برای تقویت رانها
- برنامه ریزی برای فعالیتهای بدنی
- برنامه هفته‌ای قدم زدن
- برنامه یک هفته راه رفتن
- برنامه‌های روزانه
- بزرگسالان هم ورزش کنند !
- بسوی آن بروید
- بشین، پاشو، ورزش کن
- بعد از جراحی رباط صلیبی
- بعد از ورزش، عضلاتتان می‌گیرد؟
- بهانه‌هائی برای ورزش نکردن
- بهای پرورش اندام را بپردازید
- بهبود افسردگی با ورزش
- بهترین زمان برای ورزش کردن
- بهترین سن برای شروع ورزش
- بهترین موقع ورزش
- بهترین ورزش برای کاهش وزن
- بی وزنی با وزنه
- پا، ورزش، سلامتی

- پشت میز کارتان ورزش کنید
- پشتکار، عامل موفقیت در تمرینات
- پله پیمایی و رسیدن به سلامتی
- پنج اصل یوگا
- پیاده روی
- پیاده روی ، ورزش مؤثر در سلامت و آمادگی جسمانی
- پیاده روی با لرز اضافه
- پیاده روی برای امادگی و سلامت جسمانی
- پیاده روی برای تندرستی و کاهش وزن
- پیاده روی بهترین دارو بهترین ورزش
- پیاده روی در خارج از منزل برای سلامتی سالمندان مفید است
- پیاده روی کنید تا بتوانید بدوید
- پیاده روی، اکسیر جوانی
- پیاده‌روی برای ورزش
- پیاده‌روی را دست‌کم نگیرید
- پیاده‌روی و تناسب اندام
- پیاده‌روی، بهترین ورزش برای همه
- پیشگیری از بیماریها با ورزش های روزانه
- پیشگیری از پوکی استخوان با ۱۲ حرکت
- تاثیر تمرینات پلی متریک
- تاثیر حرکات ورزشی در درمان دردهای ناحیه کمر
- تاثیر شنا بر کاهش وزن مبتلایان به آرتروز
- تاثیر فعالیت بدنی بر اضطراب و افسردگی

- تاثیر موسیقی در هنگام ورزش کردن
- تاثیر ورزش بر افسردگی
- تاثیر ورزش بر ریه ها
- تاثیر ورزش بر فشارخون
- تاثیر ورزش بر کاهش افسردگی
- تاثیر ورزش بر کنترل قند خون و توده بدنی
- تاثیر ورزش در سلامت جسمانی
- تاثیر ورزش گروهی بر سلامت مغز
- تاثیر ورزش و تغذیه در جلوگیری از سرطان سینه
- تأثیر ایروبیک در تقویت مغز سالمندان
- تأثیر تمرین "پلایومتریک"
- تأثیر تمرینات ایروبیک در عضله‌سازی
- تأثیر ورزش بر ریه ها
- تأثیر ورزش برروی بیماریها
- تأثیر ورزش در التهاب مفاصل (آرتریت)
- تأثیرات تردمیل بر روی سلامتی
- تأثیرات ورزش بر دستگاه گردش خون
- تجربیات بازنشستگی ورزشکاران با یک معلولیت
- تحرک رمز سلامت
- تحرک رمز سلامتی
- تحرک رمز سلامتی
- تحرک و فعالیت فیزیکی و فواید آن
- تربیت بدنی و نقش آن در جلوگیری از آسیب های جسمانی

- ترتیب حرکات ورزشی
- تصویر سازی ذهنی
- تظاهر کردن و برانگیختن عکس‌العمل حریف
- تغذیه و اساس عملکرد انسان در ورزش
- تقویت پا و مچ برای دوندگان
- تقویت عضلات بازو
- تقویت عضلات بدن
- تقویت عضلات پشت پا
- تقویت عضلات سینه
- تقویت عضلات مچ
- تقویت ماهیچه های شکم و ران
- تکرار لزوماً موجب مهارت نمی‌شود
- تمرین افزایش تراکم استخوانی
- تمرین ایروبیک aerobic چیست؟
- تمرین زدگی و راه های مقابله با آن
- تمرین ورزشی با توپ برای تناسب اندام
- تمرین ورزشی در خانه حرکاتی برای کمر درد
- تمرین های آرامش دهنده (شل سازی عضلات)
- تمرینات آمادگی جسمانی
- تمرینات انعطاف پذیری در سالمند
- تمرینات ایروبیک، قدرتی و کششی برای تناسب اندام
- تمرینات با دیوار
- تمرینات بدنسازی در اسکیت

- تمرینات بدون وزنه برای افزایش سریع قدرت
- تمرینات تعادلی در سالمندان
- تمرینات جلو بازو
- تمرینات جلوگیری از پوکی استخوان
- تمرینات عضلات شکم...
- تمرینات قدرتی برای عضلات بدن
- تمرینات کششی و انحطافی
- تمرینات کششی و عمومی (مفید برای نرمش های صبح گاهی)
- تمرینات گرم کننده برای سالمند
- تمرینات مناسب برای تقویت عضلات شکم
- تمرینات ورزشی سنگین
- تمرینات یوگا
- تنبل، آماتور، حرفه ای
- تندرستی با ورزش
- تنفس صحیح هنگام تمرینات ورزشی
- توپ و شوت
- توصیه های ۱۲ گانه در ورزش کودکان
- توصیه های طلایی به اسکی بازان
- توصیه هایی برای پیاده روی
- توصیه‌هایی برای فعالیت بدنی
- توصیه‌هایی برای ورزش در تابستان
- جادوی موسیقی در ورزش
- جایگاه معلم ورزش را دریابیم

- چرا باید به سونا برویم؟
- چرا باید ورزش کنیم؟
- چرا باید ورزش کنیم؟
- چرا بدن شما نیاز به ورزش کردن دارد ؟
- چرا پیاده روی ؟
- چربی سوزی و عضله سازی شکم
- چربی های زائد شکم را چگونه از بین ببریم؟
- چطور پهلوان شویم؟
- چطور می‌توان با ماکزیمم شدت تمرین کرد؟
- چقدر ورزش کنیم؟
- چگونه از دوچرخه ثابت استفاده کنیم
- چگونه از سرافکندگی گونه‌ها جلوگیری کنیم؟!
- چگونه از ورزش کردن لذت ببریم ؟
- چگونه پیاده روی گروهی را آغاز کنیم
- چگونه می توانیم فردی قد بلند باشیم
- چگونه ورزش کنیم وقتی زمان کافی نداریم
- چند تمرین ورزشی توسط صندلی
- چند توصیه ورزشی به افراد چاق
- چه تردمیلی بخریم؟
- چه چیزی باعث درد عضلات می شود؟
- چه زمان‌هائی نمی‌بایست تمرین ایروبیک را انجام داد؟
- چه مقدار ورزش کافی است؟
- چه میزان در روز نرمش کنیم؟

- حداکثر استفاده از حداقل پیاده روی
- حداکثر استفاده از حداقل ورزش
- حرکات انقباضی ایستا برای سالمندان
- حرکات ایروبیک راهی برای فرار از پوکی استخوان
- حرکات بازو(۱)
- حرکات بازو(۲)
- حرکات کششی راهی برای تقویت ماهیچه ها
- حرکات کششی قبل از ورزش
- حرکات ورزشی در آب
- حفظ یک رفتار خوب
- خستگی در ورزش
- خنک شدن به قیمت بیماری!
- داروی سلامت و جوانی رایگان در دسترس شماست
- دانستنی های ورزش
- در خواب چربی های اضافی را بسوزانید
- در سالمندی چرا باید ورزش کنیم
- درباره تعریق
- درد کمر
- درد های عضلانی که نباید از آن غافل شد
- درمان سندرم روده تحریک پذیر به کمک یوگا
- دستور العمل price یعنی چه؟
- دوازده دلیل خوب برای دویدن
- دوپینگ خونی چیست؟

- دوچرخه‌سواری به سوی لاغری
- دویدن ایمن در زمستان
- دویدن بی‌خطر
- دویدن موجب تقویت حافظه می‌شود
- ده توصیه ساده برای حفظ سلامتی
- ده نکته در مورد پیاده‌روی
- دیابت و ورزش
- رابطه حرکت و ورزش با دستگاه تنفس
- راز سوزاندن چربی ۳۰۰درصد سریعتر
- راز گمشده سلامت
- راکت مقصر نیست
- راه باستانی خودشفابخشی
- راهپیمایی در طبیعت
- راهنمای کامل حرکات ورزشی برای همه
- راهی به‌سوی موفقیت
- رژیم غذایی و ورزش بسیار سریع تر از آنچه فکر کنید قلب شما را جوان می‌کند
- رشد عضلات خود را با مصرف ویتامین افزایش دهید
- رعایت این نکات الزامی است!
- رموز کوهنوردی آسان با کوله‌ای سبک
- روزه‌داری و ورزش آماتوری
- روزی چند ساعت ورزش می کنید؟
- روش هایی برای ترک نکردن ورزش
- روش‌شناسی تمرین

- رهنمود های کلی در باره برنامه ورزشی افراد دیابتی
- زن و روانشناسی ورزش
- زنان و فعالیت بدنی
- زنان و ورزش
- زندگی بی تحرک
- زندگی بی تحرک
- زنگ ورزش
- سایه ورزش قهرمانی بر مدارس
- سرطان و ورزش
- سلامت بینایی با ورزش، مصرف ویتامین‌ها و حفظ آرامش روحی میسر می‌شود
- سلامتی و تناسب اندام در خانم‌ها
- سلامتی یا قهرمانی؟
- سیاستهای مرتبط با فعالیت بدنی
- شش عادت بد ورزشی
- شگردهای تمرین هوازی
- شنا بهترین کاهش وزن
- صبح یا عصر؟ خودتان تصمیم بگیرید
- ضربه با پا
- ضربه پای برگردان پرشی
- طول عمر با ۲۰ دقیقه ورزش در روز
- عضلانی شو، پسر!
- علم تمرین و بدنسازی برای رشته‌های توپی
- علوم ورزش

- عمر طولانی
- عوارض ناشی از ورزشهای آبی و نحوه مقابله با آنها
- فاصله ورزش تا سلامت یک قدم بیشتر نیست
- فایده‌های ورزش
- فعالیت بدنی و افراد مسن
- فعالیت بدنی و جوانان
- فعالیت بدنی، مفیدتر از حد تصور
- فعالیت فیزیکی برای همه
- فعالیت های منظم بدنی و بیماری عروق کرونر قلب
- فقط کافی است ۱۵ دقیقه زمان بگذارید!
- فقط یک بار امتحان کنید!
- فواید پیاده روی
- فواید تمرینات چرخشی
- فواید فعالیت بدنی
- فواید و اصول تمرین های کششی و انعطاف پذیری
- فواید ورزش بعد از خوردن غذای چرب
- قرمزی چشم بعد از شنا در استخر
- قسمت هایی از بدن که تمرین نمی بینند
- قند خون دیابتی‌ها در ورزش
- قوانینی برای حجیم تر نمودن عضلات
- کار بدنی، نوعی ورزش
- کاهش درد با ورزش
- کاهش میزان پرخاشگری نوجوانان با ورزش

- کمتر از کم!
- کمرسازی از یک تا شش
- کنترل ذهنی عضلات
- کنترل فشار خون با هفته‌ای ۶۰ الی ۹۰ دقیقه ورزش
- کودکان به یکساعت فعالیت ورزشی در روز نیاز دارند
- کودکان و ورزش
- کی ورزش کنیم، کی ورزش نکنیم؟
- گرم کردن بدن
- گرم کردن بدن قبل از ورزش = WARM UP
- گرم کردن,حرکات کششی و سرد کردن بدن قبل و بعد از تمرین
- لطفا نفس عمیق بکشید!
- مادر بزرگ ها با ورزش کمتر سرما می‌خورند
- ماساژ پاها
- متناسب کردن اندام در بیست دقیقه
- محکمتر شدن استخوان ها با ورزش
- مسیر تندرستی کجاست؟
- مشو غافل ز ورزش!
- معنای واقعی درد عضلانی چیست؟
- مفاهیم اساسی در علم تمرین و آمادگی جسمانی
- مکمل‌های کربوهیدرات ـ پروتئینی کارائی را بالا می‌برند
- ملاحظات تابستانی ورزش
- منابع تولید انرژی بدن در فعالیت‌های ورزشی
- موفقیت در ورزش کردن!

- مهارت‌های ایمنی در حین ورزش
- نرمش و سلامتی
- نرمشهای کششی مخصوص نوجوانان
- نظر اسلام راجع به فعالیتهای تربیت بدنی
- نقش پیاده‌روی در از بین بردن فشار روانی (استرس)
- نقش تمرینات ورزشی در سلامت روحی
- نقش والدین در ورزش کودکان
- نقش ورزش در ترمیم غضروف صدمه دیده
- نقش ورزش در سلامتی قلب
- نقش ورزش در کنترل وزن
- نقش ورزش در واکنش های هورمونی
- نکات کلیدِی در بدنسازی
- نکات مهم بدن‌سازی
- نکات مهم در مورد دویدن
- نکات ورزشی مهم برای افراد میانسال
- نکاتی درباره معمولترین روش‌های پیاده‌روی
- نگاهی به جزئیات یک برنامه ورزشی اصولی
- نیاز رانندگان به استراحت
- نیازهای ویژه ورزش
- ورزش
- ورزش
- ورزش = تندرستی
- ورزش باعث ایجاد آرتروز می شود؟

- ورزش بانوان
- ورزش برای بیماران مبتلا به بیماری متوسط عروق کرونری
- ورزش برای زنان میانسال
- ورزش برای زندگی
- ورزش به همراه کلسیم کافی راز استحکام استخوان ها
- ورزش بهتر، همراه با موسیقی
- ورزش بی بهانه (پیشگیری و درمان)
- ورزش تابستانی بدون کوفتگی
- ورزش چگونه خلق و خو را بهتر می کند؟
- ورزش چه تاثیری بر دیابت دارد؟
- ورزش خطر ابتلا به سرطان را کاهش می دهد
- ورزش خوب است اما به اندازه
- ورزش در خدمت آموزش
- ورزش در دوران بلوغ
- ورزش در دوران پیری
- ورزش در محل کار
- ورزش دردهای ناشی از التهاب مفصلی (آرتریت) را کاهش می‌دهد
- ورزش دست برای کاستن از دردهای آرتروز
- ورزش دو باعث باهوشی می شود
- ورزش را با زندگی در آمیزید
- ورزش سطح نمک در مغز را پایین می آوردو خواب عمیق را افزایش می دهد
- ورزش عضلات را می سازد و استخوان سازی می کند
- ورزش علیه افسردگی

- ورزش قبل از صبحانه
- ورزش کردن در هوای آلوده
- ورزش کنید ؛ اما مراقب از دست دادن آب بدنتان باشید
- ورزش کوه نوردی و درمان بیماریها
- ورزش موجب بهبود تجربه مادر از حاملگی می شود
- ورزش مهم تر از کلسیم است
- ورزش و آرامش روانی
- ورزش و آسم
- ورزش و آموزش
- ورزش و اختلالات فکری
- ورزش و اوقات فراغت کودکان و نوجوانان
- ورزش و بهبود التهاب مفاصل
- ورزش و بی‌خوابی
- ورزش و تاثیرات آن بربدن انسان
- ورزش و تحرک فیزیکی
- ورزش و تغذیه سالم استرس را کاهش می دهند
- ورزش و دیابت
- ورزش و دیابت حاملگی
- ورزش و زندگی
- ورزش و سرطان
- ورزش و سلامتی کودکان
- ورزش و فعالیت جسمانی
- ورزش و فعالیت‌های بدنی

- ورزش و مردم دیابتی
- ورزش و مردم زیر ۱۲ سال
- ورزش های قدرتی
- ورزش های مناسب برای دوران مختلف زندگی
- ورزش، سلامتی، پشتکار
- ورزشکار شدن بدون ورزش
- ورزش‌های پشت میزی
- ورزش‌های پیشگیری‌کننده از صدمات
- ورزش‌های خوب برای زانوهای بد
- ورزش‌های کششی کمر و شکم
- ورزش‌های ویلیامز
- ورزشی برای کوچک کردن شکم
- یک ، دو، سه، ورزش
- یوگا و آرتروز
- یوگا و سردرد
- یوگا و کمر درد

لینک دانلود : http://vista.ir/?view=pdf

۱۰ تمرین ورزشی برای تقویت عضلات پا

دراینجا به ۱۰ تمرین ورزشی اشاره خواهیم کرد که بتواند به عضلانی تر کردن پائین تنه شما کمک مند.

تمرین شماره ۱۰) جهش به سمت جلو

طوری بایستید که پاهایتان از وسط باز باشد و دمبل ها را در اطراف بدن نگه دارید. قدمی بلند با پای راستتان به سمت جلو برداشته و وقتی پای راست به زمین نشست آن را ۹۰ درجه خم کنید به صورتی که زانو عقب تر از پنجه پا قرار گیرد. و در همین حالت پای چپ را نیز به سمت زمین خم نمایید.

دوباره خود را بلند کرده و به عقب بروید و به حالت اولیه در آیید و این حرکت را دوباره تکرار کنید. سعی کنید که ۳ یا ۴ ستِ ۸ تا ۱۲ تایی برای هر پا انجام دهید. اگر می بینید که بدنتان باز هم کشش دارد و می توانید انجام دهید، وزن دمبل ها را بالاتر ببرید.

تمرین شماره ۹) عضلات ساق پا

روی پاشنه پا ایستاده و در حالی که دمبل ها را در اطرافتان نگه داشته اید، خود را به سمت پنجه بکشانید. و دوباره روی پاشنه بروید. این حرکت را برای ۳ یا ۴ ستِ ۸ تا ۱۲ تایی ادامه دهید و اگر احساس کردید که زیاد برایتان سنگین نیست وزن دمبل ها را بالا ببرید.

▪ عضله های کار شده: عضلات ساق پا

تمرین شماره ۸) چرخش پا

روی دستگاه چرخش پا رفته و دستگیره ها را محکم بگیرید و نوار پا دقیقاً بالای پاشنه قرار گیرد. پاهایتان را طوری خم کنید که پاشنه برسد به باسن، اما نیازی نیست که حتماً آن را لمس کند. به آرامی آن را عقب بیاورید. این حرکت را برای ۳ یا ۴ ستِ ۸ تا ۱۲ تایی ادامه دهید و حواستان باشد که از وزنه های مناسب استفاده کنید.

عضلات کار شده: عضلات ساق پا

تمرین شماره ۷) کشش پا

روی دستگاه کشش پا نشسته، در حالیکه زانوهایتان را خم کرده اید و نوار پا روی ساق پایتان قرار گرفته است. پاهایتان را صاف کنید تا جایی که با زمین موازی باشند. و دوباره آنها را به حالت اولیه برگردانید. این حرکت را هم برای ۳ یا ۴ ستِ ۸ تا ۱۲ تایی تکرار کنید.

تمرین شماره ۶) وزنه های سنگین

طوری بایستید که پاها به اندازه عرض شانه از هم باز باشد. حواستان باشد که زانوهایتان قفل نباشد. وزنه ها را در دست نگه داشته به صورتی

که کف دست ها به سمت پائین باشد. آرنج ها نیز نباید قفل باشد. پشتتان را صاف کرده، به جلو روی کمر خم شوید و وزنه ها را به سمت جلو آورده به قوزک پا برسانید. با استفاده از پشت زانو و باسن دوباره به حالت اولیه برگردید. در اینجا لرزش را در بدنتان حس خواهید کرد.

تمرین شماره ۵) عضلات پشت ران

روی دستگاه رفته و دستگیره ها را محکم بگیرید و یک پا را روی جاپایی بگذارید. با استفاده از ماهیچه های کپل صفحه ی جاپایی را تا جایی که ران ها با باسن در یک خط قرار گیرند بکشید. این کار ار برای ۳ یا ۴ ستِ ۸ تا ۱۲ تایی تکرار کنید.

▪ عضلات کار شده: عضلات پشت ران

تمرین شماره ۴) زانوهای چمباتمه

با پاهای باز طوری که یک پا جلوی آن دیگری قرار گیرد و تقریباً به اندازه ی ۱,۵ فوت از هم فاصله داشته باشند بایستید. دمبل ها را در اطراف بدن نگه دارید. زانوهایتان را خم کرده طوری که زانوی جلویی زاویه ی ۹۰ درجه داشته باشد و حتماً حواستان باشد که زانو از پنجه جلو نزند. و زانوی پشتی باید زمین را لمس کند. دوباره خود را به حالت اولیه برگردانید و این کار را برای هر پا در ۳ یا ۴ ستِ ۸ تا ۱۲ تایی ادامه دهید.

تمرین شماره ۳) چمباتمه سومو

در دستگاه طوری بایستید که وزنه ها پشت شانه هایتان قرار گیرند نه گردنتان و پاهایتان هم کمی از عرض شانه بیشتر باز باشد و پنجه هایتان کمی متمایل به بیرون باشد. به پشت بنشینید تا جایی که ران هایتان با زمین موازی شود. به آرامی بلند شوید. این حرکت را در ۳ یا ۴ ستِ ۸ تا ۱۲ تایی انجام دهید.

▪ عضلات کار شده: عضلات داخل ران

تمرین شماره ۲) چمباتمه

طوری بایستید که پاها به اندازه عرض شانه از هم باز باشند. و پنجه ها یا به سمت جلو یا کمی به سمت بیرون متمایل باشند. وزنه را روی پشت شانه ها بگذارید. میله را طوری بگیرید که دست ها کمی بیشتر از عرض شانه باز شوند. پشتتان را صاف نگه داشته و به آرامی عقب بنشینید طوری که زانوهایتان خم شوند و ران ها با زمین موازی باشند و با استفاده از پاشنه پا به حالت اولیه برگردید. این حرکت را هم برای ۳ یا ۴ ست ۸ تا ۱۲ تایی ادامه دهید.

تمرین شماره ۱) فشار روی پا

در دستگاه فشار پا، پاهایتان را روی صفحه طوری که ران ها از هم جدا باشند باز نگه دارید. پنجه ها کمی به سمت بیرون متمایل باشند. صفحه را پایین بیاورید تا جایی که زاویه زانوهایتان ۹۰ درجه شود. صفحه را دوباره به بالا بکشید تا پاهایتان تقریباً صاف شوند. زانوهایتان را قفل نکنید. این حرکت را برای ۳ یا ۴ ستِ ۸ تا ۱۲ تایی تکرار کنید. برای اینکه تاثیر بیشتری داشته باشد، سعی کنید هر پا را جداگانه انجام دهید.

http://masoud۷۸۷۳.blogfa.com/post-۱۶۶۶.aspx

منبع : مطالب ارسال شده

vista.ir
Online Classified Service

۱۰ تمرین ورزشی ساده ی خانگی

همیشه قبل از شروع هر برنامه ورزشی، با پزشک خود مشورت کنید.

۱) پله نوردی

همان فایده ای را که از انجام تمرین استپ ایروبیک در باشگاه می برید را می توانید در خانه به دست آورید. اگر در خانه تان راه پله دارید، می توانید با بالا و پایین رفتن از آنها ورزشی بسیار عالی انجام دهید. برای شروع، در پایین راه پله بایستید، و به مدت یک دقیقه در جا راه بروید تا کمی عضلات پاهایتان گرم شود. بعد، روی پله اول قدم بگذارید و برگردید. این حرکت را روی پله اول فقط ۱۰ مرتبه تکرار کنید. باز به مدت ۱۵ ثانیه درجا راه بروید. سپس، دو پله اول را بالا رفته و برگردید، بعد یک پله بالا رفته و باز برگردید. این حرکت را نیز ۱۰ مرتبه تکرار کنید. سپس سه پله بالا رفته، برگردید، بعد دو پله بالا رفته و برگردید و دوباره یک پله بالا رفته و برگردید. این حرکت را نیز ۱۰ مرتبه تکرار کنید. این الگو را تا ۱۰ پله ادامه دهید. پس از پایان تمرین مطمئناً حس سوزش را در پاهایتان احساس خواهید کرد. بالا رفتن بیشتر از ۱۰ پله را توصیه نمی کنیم چون برگشتن و پایین آمدن از آن کمی خطرناک می شود. اگر احساس سرگیجه کردید، کمی آرامتر شروع کنید. چند مدت روی سه پله کار کنید و کم کم که استقامتتان بالاتر رفت، تعداد پله ها را افزایش دهید.

۲) لگد با کاناپه

می توانید با استفاده از کاناپه بعنوان یک تکه تجهیزات ورزشی، روی عضلات ران و باسن خود کار کنید. سر پا بایستید، طوریکه یکی از دسته های کاناپه روبه رویتان باشد. به جلو خم شوید، وزنتان را روی دسته کاناپه بیندازید. سرتان را پایین نگه دارید تا به عضلات گردنتان فشار وارد نشود. با پای راستتان به سمت عقب کیک یا لگد بزنید، به صورتیکه کف پایتان با سقف موازی شود و بعد دوباره آنرا پایین بیاورید. اگر حرکت را درست انجام دهید باید در عضلات باسن و ران احساس سوزش کنید. ۱۵ تکرار برای هر کدام از پاها انجام دهید.

۳) بلند کردن سبد رخت چرکها

یک سبد رخت چرک پر از لباس همیشه هم لازم نیست شما را یاد کارهای پر زحمت خانه بیندازد. سبد را در دست گرفته و بالای سر ببرید و همانجا بالا و پایینش کنید. برای هر بالا بردن حداقل ۳ تکرار انجام دهید. اگر وزن آن برایتان خیلی سنگین است، می توانید کمی از لباسهای درون آن را بیرون بیاورید. این ورزش روی عضلات سرشانه، بازو و زیر بغل کار می کند. این حرکت را به صورتی دیگر هم می توانید انجام دهید و آن این است که روی زمین دراز بکشید و سبد را از روی سینه بالا و پایین کنید.

۴) ویدئوهای ورزشی

فیلم های ویدئویی ورزشی بسیار خوبی در بازار وجود دارد که می تواند کمک بسیار خوبی برای تناسب اندام شما باشد. در این نوارهای ویدئویی، حرکات و تمرینات بسیار خوبی برای کار کردن روی عضلات بازو، شکم، رانها و باسن با نمایش طریقه انجام دادن آنها آورده شده است. بد نیست سری هم به فروشگاه فیلم های ورزشی بزنید.

۵) آگهی های بازرگانی

اگر عادت دارید همیشه جلوی تلویزیون بنشینید و حتی غذاهایتان را هم جلو تلویزیون میل می کنید، این تمرین دقیقاً برای شما مفید است. حین تماشای تلویزیون می توانید با استفاده از وزنه های ۲ تا ۵ کیلویی حرکت جلو بازو انجام دهید. وقتی پیام های بازرگانی شروع می شود، از جایتان بلند شوید تا کمی تمرین شدتی انجام دهید. چند تا بشین پاشو بزنید، شنا بزنید، دراز نشست بروید و بالاخره ضربان قلبتان را بالا ببرید. وقتی برنامه دوباره شروع شد، به سراغ تمرین سبک نشسته تان (مثلاً جلو بازو) بروید. این چرخه را در طول تماشای تلویزیون ادامه دهید.

۶) دراز نشست ترکیبی

برای کار کردن روی عضلات شکمتان لازم نیست حتماً در باشگاه ورزشی اسم نویسی کنید یا مربی خصوصی داشته باشید. برنامه درازنشست را خیلی راحت حتی میتوانید در سالن نشیمن خانه تان انجام دهید. اگر در درازنشست با درد گردن مشکل دارید، برای شما دستگاه های درازنشست نشسته بهتر است چون به گردن شما آسیبی نمی رساند. اگر درازنشست را درست انجام دهید، عضلات گردنتان نباید کشیده شود اما خیلی از افراد نمی توانند این حرکت را درست انجام دهند تا به گردنشان آسیب نرسد. به همین دلیل بهتر است آرام آرام شروع کنید. پس برای بالا آمدن تا ۵ بشمرید و برای پایین رفتن هم همینطور. ۵ تکرار با همین شیوه انجام دهید. با همین تعداد تکرارهای کم هم سوزش را در عضلات شکمتان احساس خواهید کرد. سپس سه ست ۱۵ تکراره با سرعت متوسط درازنشست بزنید. بعد از اتمام درازنشست معمولی، درازنشست چرخشی را برای هر طرف انجام دهید به این صورت که وقتی بالا می آیید آرنج هر دست (مثلاً اگر برای سمت راست درازنشست می زنید، آرنج دست راست) به زانوی مخالف خود بخورد.

۷) پرس صندلی چرخدار

اگر در خانه صندلی چرخدار برای میز کامپیوتر دارید، می توانید چند حرکت دست و بازو را وقتی پشت میزتان نشسته اید انجام دهید. درحالیکه روی صندلی خود نشسته اید، دو لبه میز را با دست نگه دارید، و با استفاده از عضلات بازو سعی کنید خودتان را به سمت میز بکشید و بعد دوباره خودتان را به عقب هل دهید. این حرکت روی عضلات جلوبازویتان کار می کند.

۸) مارش حین ظرف شستن

زندگی خیلی پرمشغله است، به همین دلیل اگر وقت ندارید می توانید چند کار را همزمان انجام دهید. مثلاً وقتی جلوی ظرفشویی ایستاده اید و ظرف می شویید، میتوانید در جا مارش بزنید. همینطور می توانید تمرین ساق هم انجام دهید. فقط کافی است روی پنجه پا خودتان را بالا و پایین بکشید.

۹) وقت تردمیل

اگر توانایی مالی داشته باشید و بتوانید حداقل یک تکه تجهیزات ورزشی برای خانه خریداری کنید، این وسیله حتماً باید تردمیل باشد. راه رفتن و دویدن روی تردمیل، تمرین قلبی عروقی و هوازی بسیار عالی برای شما خواهد بود. حداقل روزی سی دقیقه روی تردمیل کار کنید. می توانید شیب ها و سرعت های مختلف را امتحان کنید.

۱۰) رقص

رقص علاوه بر اینکه مفرح و لذت بخش است، راه بسیار خوبی برای کالری سوزی و کم کردن وزن است. در روز آهنگ های مورد علاقه تان را بگذارید و برقصید. مهم نیست که خوب برقصید یا بد، مهم این است که به بدنتان تحرک بدهید و فعالیت شدتی داشته باشید. همین کالری سوزی خواهد کرد.

منبع : مجله خانواده

http://vista.ir/?view=article&id=326099

vista.ir
Online Classified Service

۱۰ حرکت بی نظیر برای تقویت عضلات باسن

انجام تمرین های مناسب و حرکات ورزشی مربوط به این قسمت از بدن تغییرات

چشمگیری را در این نقطه به وجود می آورد و به شما کمک می کند تا عضلات باسن خود را به سختی سنگ

در آورید. حال به چند نمونه از این حرکات و تمرین های کششی که نقش مهمی را در استحکام بخشیدن به
عضلات مختلف پشت شما ایفا می کنند اشاره میکنیم.

۱) اسکات

این تمرین تاثیر بسزایی برروی عضلات باسن و ران شما میگذارد.این حرکت را می توان به طرق مختلف انجام داد. از جمله بر روی صندلی که تصویر آن را مشاهده می کنید. پاها را به عرض باسن خود باز کنید سپس تا آنجا که میتوانید تنه خود را به زمین نزدیک کنید. توجه داشته باشید که در طول حرکت شکم تو، کمر صاف و زانوها در پشت پنجه ها قرار داشته باشند. اجازه دهید تا باسن شما به آرامی به صندلی برخورد نماید و سپس درهنگام بلند شدن عضلات باسن را تا آنجا که میتوانید فشرده و منقبض کنید.

۲) جهش

از آنجایی که در این حرکت از پای خود برای ایجاد تعادل و توازن استفاده می کنید تاثیر بسزایی را در پرورش عضلات بالای ران می گذارید. بایستید و پای خود را به صورت ایستا بر بالای یک مرز مشخص قرار دهید. موقعیت پرش به خود بگیرید و پای خود را به سمت موقعیت مورد نظر برانید. در این حالت خم شدن پای راست بلامانع است. در این تمرین می بایست زانوی سمت راست پشت پنجه ها، شکم تو و نیم تنه از کمر به بالا راست و مستقیم قرار داشته باشد. به آرامی پای چپ را به عقب بیاورید تا به حالت اولیه باز گردد. این حرکت را ۸-۱۲ مرتبه تکرار کنید و پاها را عوض و حرکت را برای هر پا ۲-۳ ست تکرار کنید.

۳) کشش ران ها

در این حرکت ممکن است سوزش خفیفی را در عضلات عقب ران و باسن خود احساس کنید. به حالت دمر بر روی یک پله و یا یک سکو دراز بکشید و باسن خود را بر روی لبه پله قرار دهید. پاهای خود را صاف کنید بطوریکه پنجه ها به آرامی بر روی زمین قرار گیرند سپس باسن و عضلات پشتی ران را منقبض کرده و بفشارید. پاهای خود را به سمت بالا هدایت کنید تا با باسن شما موازی شده و هم سطح آن قرار گیرند. برای ۲-۳ ثانیه این حالت را حفظ کنید. بعد از آن پاها را پایین بیاورید تا انگشتان پا به آرامی به زمین برخورد کنند. این حرکت را برای ۲-۳ ست ۸-۱۲ انجام دهید.

۴- کشش ران به سمت خارج هنگامیکه ران ها تحت فشار قرار می گیرند تاثیر مستقیمی بر روی عضلات باسن می گذارند. این حرکت بسیار آسان بوده و می تواند به حالت ایستاده و یا خوابیده به پهلو انجام پذیرد. بایستید و پای خود را از پهلو به سمت خارج ببرید و آن را چند سانتی متر بالاتر از سطح زمین قرار دهید. توجه داشته باشید که باسن، زانو و کف پا در یک راستا قرار بگیرند و پاها تا حد امکان کشیده شوند. این حرکت را ۸-۱۲ مرتبه برای هر یک از پاها تکرار کنید. برای وارد کردن فشار هرچه بیشتر می توانید یک قوزبند ۰/۲۵-۰/۵ کیلوگرمی را نیز به پای خود متصل کنید.

۵) بلندکردن وزنه

این حرکت برای باسن، ران و کلیه عضلات قسمت پشت بدن مفید است. بایستید و پاها را به اندازه باسن خود باز کنید، سنگینی بدن باید بر روی

قسمت جلویی ران ها باشد. در این حرکت شکم تو و کمر راست می باشد. در تمام مدت انجام این تمرین میله باید نزدیک به پاهای شما قرار داشته و از خم کردن زانوها بپرهیزید. حرکت در ۲-۳ ست ۸-۱۲ تایی انجام می پذیرد.

۶) کوه پیمایی

کوه پیمایی به شما کمک میکند تا مقادیر زیادی کالری از دست دهید. بالا رفتن از سراشیبی های تند به ویژه در ارتفاعات که هوا رقیق تر است انرژی فراوانی را می طلبد. همچنین در هنگام پایین آمدن که در سرازیری قرار می گیرید کلیه عضلات باسن به طور ناخودآگاه به کار می افتند. اگر یک کوله پشتی سنگین را هم بر دوش خود بیندازید، آنگاه یک ورزش پر تحرک بی نظیر را انجام می دهید و به علاوه میتوانید از طبیعت اطراف خود نیز لذت ببرید. یک فرد ۷۰ کیلویی در یک ساعت کوه پیمایی در حدود ۳۹۰ کالری میسوزاند.

۷) دوچرخه سواری

دوچرخه سواری برای حفظ تناسب اندام های مختلف بدن شما مفید است و عضلات ران و باسن را نیز به تحرک وا میدارد. بر روی یک دوچرخه بنشینید و ۳ دقیقه با سرعت ۲۵ کیلومتر در ساعت یا ۲ دقیقه با سرعت ۴۰ کیلومتر در ساعت رکاب بزنید. برای از بین بردن هرچه بیشتر کالری میتوانید برای ۳۰ دقیقه به طور مداوم به رکاب زدن ادامه دهید. دوچرخه سواری را میتوانید هم با استفاده از دستگاه های موجود در باشگاه های ورزشی انجام دهید و هم با یک دوچرخه در فضای باز. رکاب زدن به تقویت عضلات باسن کمک می کند. یک شخص ۷۰ کیلویی در مدت زمانی برابر با ۴۵ دقیقه در حدود ۳۳۵ کالری می سوزاند

۸) دویدن

دویدن جزء ورزشهای قابل دسترس برای همگان است. یادگیری آن ساده است، باعث کاهش استرس می شود، سبب از دست دادن وزن اضافی می شود و شادی و نشاط را به شما هدیه می کند. به علاوه تک تک عضلات باسن شما را نیز به حرکت وا می دارد به ویژه زمانی که چندین مانع نیز بر سر راه شما قرار داشته باشد. دو سرعت گزینه ای است برای آن عده که قصد سوزاندن کالری بیشتری را دارند.

۹) کیک بوکس

کیک بوکس این روزها بازار گرمی دارد و به علاوه یک ورزش مناسب برای باسن به شمار می رود. در این ورزش لگدهای کنترل شده بر روی عضلات ران، باسن و حتی شکم شما تاثیر می گذارند. البته آمیختن مشت های پی در پی برای عضلات شکم مفیدتر خواهد بود. یک خانم ۷۰ کیلویی در مدت زمان ۴۵ دقیقه انجام حرکات کیک بوکس در حدود ۵۰۰ کالری می سوزاند.

۱۰) پیاده روی

پیاده روی ورزش ساده ای است که میتوان آنرا در هر کجا انجام داد. نیاز به آموزش ندارد و شما میتوانید آنرا در هر زمان که اراده کنید انجام دهید. می توانید از تپه ها بالا روید و مدت زمان آنرا هر روز بیش از روز قبل افزایش دهید. با این کار می توانید چربی موجود در باسن خود را به طور قابل ملاحظه ای کاهش دهید. یک فرد ۷۰ کیلویی در حین ۱ ساعت پیاده روی تند حدود ۳۰۰ کالری از دست می دهد

http://masoud۷۸۷۳.blogfa.com/post-۱۶۶۶.aspx

منبع : مطالب ارسال شده

vista.ir
Online Classified Service

۱۰ راه ساده برای عادت کردن به ورزش

اگر می خواهید به ورزش عادت کنید، راهکارهای زیر را امتحان کنید.

شروع یک برنامه ی منظم ورزشی چندان هم که فکر میکنید دشوار نیست.

از اینها گذشته، خیلی از ما بیشتر از یکبار چنین برنامه را امتحان کرده ایم.

اما مشکل دنبال کردن برنامه است. بعد از گذشت مدتی، شور و اشتیاق اولیه ما فروکش میکند و سایر مسائل و مشکلات زندگی حواس ما را به خود پرت کرده و یا چون سریع نتیجه نمی گیریم، دست از ادامه ی کار برمی داریم.

اما خیلی ها هم هستند که هیچوقت شور و انگیزه شان را از دست نمی دهند و به این راحتی ها دست از برنامه ی ورزشیشان نمی کشند. راز موفقیت آنها در چیست؟

در تحقیق جدیدی که توسط دکتر دیان کلاین انجام گرفت، کمی از موضوع روشن شد. از ورزشکارانی که مدت طولانی است ورزش میکنند (کسانی که حداقل ۱۳ سال ورزش کرده اند) خواسته شد که انگیزه ی خود را برای ادامه تمرینات خود برایمان عنوان کنند.

پاسخ های این افراد ممکن است کمی باعث تعجبتان شود. خیلی از این ورزشکاران بیشتر تحت تاثیر فواید سلامتی و احساس خوبی که ورزش در آنها ایجاد می کند بوده اند تا تمرینات سخت و قدرتی.

انگیزه ی شرکت کننده های این تحقیق در ادامه ی تمرینات ورزشی خو به اینصورت بوده است:

ـ فیتنس و تناسب اندام

ـ احساس سلامتی

ـ انرژی و نیرو

ـ لذت ورزش

ـ اولویت دادن به ورزش

ـ خواب بهتر

ـ هوشیاری بیشتر

ـ تمدد اعصاب

ـ کنترل وزن

ـ مسائل ظاهری

حال وقتی ورزش برایتان به شکل یک اولویت در زندگی درآمد، چطور می توانید در دنبال کردن آن ثابت قدم و استوار باشید؟

در این مقاله ۱۰ نکته برایتان ذکر میکنیم که با استفاده از آن یاد می گیرید چطور ورزش را برای خود به شکل عادت درآورید. در این رابطه از راهنمایی های دکتر کلاین و ورزشکار باسابقه و همسرش واندا، استفاده کردیم.

۱) مجموعه فعالیت هایی انجام دهید که از آن لذت می برید. و به یاد داشته باشید، هیچ قانونی نیست که بگوید شما برای ورزش کردن حتماً باید به باشگاه بروید یا تجهیزات ورزشی بخرید.

دکتر کلاین در این رابطه می گوید، "ما توجهمان را از ورزش منظم به فعالیت فیزیکی متمرکز کرده ایم."

داشتن فعالیت های مختلفی—مثل وزنه زدن، پیاده روی، دویدن، تنیس، دوچرخه سواری، کلاسهای ایروبیک—به شما اطمینان می دهد که صرفنظر از آب و هوا یا ساعت روز، می توانید به میزان کافی فعالیت داشته باشید.

۲) با یک نفر همراه شوید. واندا استیونس که یک زن خانه دار در شهر تگزاس است، می گوید، "جنبه ی اجتماعی ورزش برای من اهمیت زیادی دارد. ممکن است گاهی از زیر تمرینات شانه خالی کنم اما اگر دوستانم برای پیاده روی دنبالم بیایند، حتماً می روم."

او شش هفته است که یک برنامه ی ورزشی را شروع کرده است، که آن را تا قسمتی مدیون حمایت های همسرش ست. روی استیونس که یک مشاور مدیریت است، مربی ورزشی او در خانه شده است. آنها هر روز صبح با هم تمرین می کنند، و مجموعه ای از تمرینات ایروبیک، قدرتی، و کششی انجام می دهند. و اگر هم که روی خارج شهر باشد، صبح حتماً به همسرش تلفن می کند و از او می خواهد با سگشان به پیاده روی بروند.

۳) ورزش را جزء اولویت های زندگی درآورید. روی ورزش را برای کنترل وزن خود از وقتی در باند ایر فورس کار میکرد، آغاز کرد. او در این رابطه می گوید: "وقتی به سفر می رفتیم، بقیه از ماشین پیاده می شدند و به رستوران می رفتند و بال و مشروب می خوردند، اما من می رفتم و می دویدم." او این عادات ورزش کردن خود را حتی وقتی ۷۰ ساعت در هفته در رستوران کار می کرد هم ادامه می داد.

اولویت دادن به ورزش فایده ی دیگری هم دارد، دوستان و اعضای خانواده آن را جزئی از هویت شما قرار می دهند و دیگر بهتان نمی گویند "چرا امروز از تمرین دست برنمی داری؟"

۴) ورزش را صبح زود انجام دهید. واندا استیونس با دو بچه ی خردسال، وقت کافی برای ورزش پیدا نمی کند مگر گاه به گاه. خیلی چیزها قصد او

را برای پیاده روی یا رفتن به کلاس رقص بعد از شام خراب می کند. اما همه ی بهانه های او از وقتی صبح های زود قبل از بچه ها بیدار می شود و ورزش می کند، برطرف شد.

او میگوید، "هیچوقت فکر نمی کردم بتوانم صبح زود از خواب بیدار شوم. اما خیلی به نفع من است."

متخصصین عقیده دارند برنامه ی ورزشی صبحگاهی بهترین انتخاب است. دکتر کلاین می گوید، "اگر به باشگاه می روید، محل آن باید بین محل کار و خانه تان قرار داشته باشد. اول به ورزش بروید، یک دوش بگیرید و بعد برای رفتن سر کار بسیار پر انرژی خواهید بود. "

۵) یا سر راه برگشت به خانه ورزش کنید. انتخاب خوب بعدی می تواند ای باشد که بعد از برگشتن از سر کار به رزش بروید. دکتر کلاین می گوید، "اول خانه نروید چون اینکار سخت تر است. آدم های کمی را می شناسم که بعد از رفتن به خانه هنوز انگیزه و توان باشگاه یا ورزش رفتن را داشته باشند. "

۶) حتی وقتی خیلی خسته اید هم ورزش کنید. ممکن است بعد از ورزش کردن خستگیتان برطرف شود.

دکتر کلاین در این رابطه می گوید، "ورزش به ما انرژی می دهد، باعث می شود عمیق نفس بکشیم و بدنمان از این تنادل اکسیژن استفاده می برد. حین و بعد از ورزش، چابکی و شادابی بسیاری کسب خواهید کرد."

اگر واندا استیونس بخواهد بگوید که برای اینکه بیدار شود و ورزش کند خسته است، روی به هیچ وجه به او رحم نخواهد کرد. او می گوید، "درست است که ابتدا عصبانی می شود ما بعد از ورزش خودش می بیند که چه احساس بهتری پیدا می کند."

۷) فعالیت هایتان را صورت بندی کنید. کارهایی که برایان مهم است را یادداشت کنید. این می تواند مدت زمانی که د روز ورزش می کنید، تعداد قدم هایی که پیاده روی می کنید، مقدار مسافتی که دوچرخه سواری می کنید یا می دوید، مقدار وزنتان و امثال این باشد.

بعضی ها این را به شکل بازی درمی آورند. خیلی از دونده ها مسافت بین خانه شان تا بوستون (که شهر زادگاه خیلی از دونده های معروف ماراتن است) را اندازه می گیرند و بعد می بینند که به طور متوسط چقدر باید در هفته بدوند تا آن مسافت را پر کنند.

۸) به همه ی شاخص های پیشرفت توجه کنید. خیلی خوب است که لباسهایتان برازنده تر در تنتان بایستد، یا بتوانید وزنه های سنگین تری بلند کنید و یا بدون ایجاد خستگی طولانی تر ورزش کنید.

▪ اما پیشرفت شاخص های دیگری نیز دارد، مثل:

ـ بهتر و راحت تر می خوابید.

ـ شفاف تر فکرمی کنید.

ـ انرژی بیشتری خواهید داشت.

ـ می فهمید که بعد از کمک کردن به دوستتان برای جابه جا کردن اثاثیه ی خانه، دیگر عضله درد نمی گیرید.

ـ کلسترول، فشارخون، تراکم استخوان، تری گلیسیرید، و قند خونتان وضعیت بهتری پیدا خواهد کرد.

۹) با یک قدمسنج یا سگ پیاده روی کنید. دکتر کلاین می گوید، "اگر از پیاده روی لذت می برید و چند وقتی است ورزش نکده اید، سه روز در هفته به مدت ۱۰ دقیقه، ۱۰ دقیقه ورش برایتان به حساب خواهد آمد. "

از یک قدمسنج استفاده کنید و روزی حداقل ۱۰،۰۰۰ قدم پیاده روی کنید. کلاین میگوید، "هیچکس روز اول با ۱۰،۰۰۰ قدم شروع نکرده است. باید ببینید متوسط روزانه ی خودتان چقدر است و هفته ی بعد باید بتوانید ۳۰۰ قدم بیشتر از آن راه بروید. هر هفته به تعداد قدم هایتان اضافه کنید."

او ادامه می دهد، "بهتر است با سگتان برای پیاده روی بروید." او خواهر خودش را هم به همین شکل به پیاده روی تشویق کرد. "دو با در هفته او با سگ به پیاده روی میرود که برای هر دو آنها خوب است."

واندا استیونس هم از راه رفتن با سگ لذت می برد و فایده ی دیگری هم در آن میبیند: "این عذاب وجدان که با به دنیا آمدن بچه ها توجه کمتری به او میکنم هم با این روش کمی فروکش می کند."

۱۰) به خودتان جایزه بدهید. آیا فکر میکنید برای کاری که بالاخره باید انجامش میدادید، مستحق جایزه نیستید؟ یااینکه از اینکه زیپ شلوار جینتان این روزها راحت تر بسته می شود نباید پاداش بگیرید؟

متخصصین می گویند تغییر عادات رفتاری دشوار است و جایزه دادن باعث ایجاد انگیزه می شود. پس یک هدف و یک پاداش برای خود در نظر بگیرید برای رسیدن به آنها تلاش کنید. این جایزه هر چیزی می تواند باشد، خرید دستگاه ویدئویی که چند وقت بود می خواستید، برای پایدار ماندن به برنامه ی ورزشتان برای یکماه، یا خرید کفشهای ورزشی جدید اگر بتوانید روزی ۵،۰۰۰ قدم پیاده روی کنید، هر چیزی که فکر مکنید به دردتان می خورد.

منبع : مردمان

http://vista.ir/?view=article&id=304758

vista.ir
Online Classified Service

۱۰ فایده ورزش

میلیون ها بار تا به حال شنیده اید: ورزش کردن برایتان خوب و یکجا نشستن و تلویزیون تماشا کردن برایتان بد است. اما در کنار اینکه به شما کمک می کند تا کالری بیشتری سوزانده و خوش هیکل تر شوید،چه فواید دیگری دارد؟ در اینجا می خواهیم ۱۰ فایده مهم ورزش کردن را برای

شما بازگو کنیم.

۱) کمک می کند که بهتر و راحت تر بخوابید.

اگرچه ممکن است از نظر شما مسئله ای بدیهی بیاید، اما تحقیقات مربوط به ورزش کردن با راحت خوابیدن به تازگی انجام شده است. این تحقیقات نشان داده است که به طور میانگین ۲۰ الی ۳۰ دقیقه ورزش برای سه تا چهار روز در هفته کمک می کند که خواب راحت تری داشته باشید. هر چند، بهتر است که روز ها یا بعد از ظهرها ورزش کنید نه شب ها قبل از خواب چون در اینصورت خیلی پرانرژی خواهید شد و به سادگی خوابتان نخواهد برد.

ورزش کردن کمک می کند راحت تر خوابتان ببرد و بهتر بخوابید و ساعت خوابتان را هم بیشتر خواهد کرد. همچنین کیفیت خواب شما را هم بالاتر خواهد برد و سبب می شود که خواب عمیق تری داشته باشید.

۲) باعث می شود دیرتر پیر شوید و از مرگ نابهنگام هم جلوگیری می کند.

هر چه سنتان بالاتر می رود، ورزش منظم می تواند شما را از نظر بدنی متناسب و سالم نگاه دارد. همچنین وضعیت پوست و ماهیچه های شما را هم بهتر خواهد کرد، قابلیت انعطاف شما را بالاتر خواهد برد و از بسیاری بیماری های مربوط به پیری از قبیل پوکی استخوان و بیماری های قلبی جلوگیری خواهد کرد.

۳) مفصل ها، استخوان ها و ماهیچه های شما را سالم تر نگاه خواهد داشت.

هر چه سنتان بالاتر می رود، تراکم استخوان هایتان و انعطاف پذیری مفصل هایتان کمتر خواهد شد. ورزش کردن به طور منظم یکی از بهترین راه ها برای کم کردن مشکلات مربوط به ماهیچه ها، مفصل ها و استخوان ها است. یک برنامه ورزشی منظم به شما کمک می کند که قوا و انعطاف پذیری خود را حفظ کنید.

۴) سیستم دفاعی بدنتان را تقویت خواهد کرد.

تحقیقات مختلفی نشان داده است که ورزش قدرت سیستم دفاعی بدن را بالا می برد. در نوجوانان و بزرگسالان ورزش می تواند به عنوان یک محرک طبیعی برای سلول های دفاعی به حساب آید. در افراد سالخورده عملکرد سیستم دفاعی خود به خود ضعیف می شود که می تواند خطر ابتلا به بیماری های مسری و واگیردار را افزایش دهد. اما تمرینات ورزشی منظم و متعادل مثل پیاده روی و دوچرخه سواری می تواند به طور تقریبی این ضعف سیستم دفاعی را در بدن کاهش دهد.

۵) حافظه را قوی تر خواهد کرد.

تحقیقات بسیاری نشان داده است که افرادی که روی قاعده ای منظم ورزش می کنند حافظه و قدرت تمرکز بهتری دارند. پیاده روی سه روز در

هفته به مدت ۴۵ دقیقه برای بالا بردن زیرکی و هوش شما کافی است. ورزش های هوازی قسمت های جلویی و جداره های بالایی مغز که به تمرکز مرتبط است را تحریک می کند.

۶) اعتماد به نفس را بالا می برد.

این سوال ساده را از خود بپرسید: در کدام لحظه احساس بهتری دارم؟ وقتی روی مبل لم داده ام و مشغول خوردن یک پاکت چیپس هستم یا بعد از انجام یک تمرین ورزشی عالی از باشگاه برگشته ام؟ اگر مدتی است که بد هیکل شده اید، تمرینات ورزشی را شروع کنید، بنیه، ماهیچه ها و قدرت بدنیتان را افزایش خواهید داد و از نظر روحی حال بهتری خواهید داشت. این خود به خود باعث می شود که تصویر بهتری از خود داشته باشید و اعتماد به نفستان بالا رود.

۷) انرژی و تحمل شما را بالا می برد.

تا به حال چند بار از باشگاه در رفته اید فقط چون خسته شده و دیگر تحمل ادامه تمرینات را نداشته اید؟ اما آیا زمانی که تنبلی را کنار گذاشته و به تمرینات ادامه داده اید احساس بهتری نداشته اید و پرانرژی تر نشده اید؟ افرادی که به طور مداوم ورزش می کنند، انرژی، قدرت بدنی و تحمل بیشتری دارند. مدت کمی بعد از آغاز تمرینات این انرژی بیشتر را در خود کاملاً حس خواهید کرد.

۸) شور جنسی و قدرت شما را در مسائل جنسی افزایش می دهد.

این حقیقت دارد: تمرینات ورزشی منظم شور و شوق شما را به مسائل جنسی افزایش داده و باعث می شود که بهتر ارضاء شوید. بالا رفتن تحمل بدن و قدرت عضلات عملکرد جنسی شما را افزایش می دهد.

۹) فشارهای عصبی، افسردگی و اضطراب را کاهش می دهد.

ورزش باعث می شود که اضطراب و استرس شما به پائین ترین حد خود برسد. در این حالت بدن شما بعد از یک یا دو ساعت بعد از اتمام تمریناتتان اندورفین بیشتری تولید خواهد کرد که اعصاب شما را تسکین داده و آسودگی خیالتان را افزایش خواهد داد. فایده دیگر فعالیت بدنی این است که شما را به داشتن رژیم غذایی مناسب تشویق می کند و تغذیه مناسب هم استرس را کاهش می دهد. حتی بعضی تحقیقات نشان داده است که از ورزش می توانیم به عنوان درمانی برای افسردگی نیز استفاده کنیم.

۱۰) احتمال ابتلا به بسیاری از بیماری ها را کاهش می دهد.

بهترین نتیجه ای که از تمرینات ورزشی گرفته می شود این است که احتمال ابتلای شما را به بسیاری از بیماری های جدی و کشنده مثل بیماری های قلبی، فشار خون بالا، پوکی استخوان، دیابت، چاقی، کلسترول بالا، سرطان سینه ، ایست و حملات قلبی و ورم مفاصل کاهش می دهد.

پس ورزش کنید!

سالهاست که این چیزها را شنیده اید، اما حالا دیگر به دقت می دانید که چرا ورزش کردن برای شما مفید است. دیگر بهانه نیاورید و تمرینات منظم را از همین امروز شروع کنید.

منبع : کلوب

http://vista.ir/?view=article&id=298850

vista.ir
Online Classified Service

۱۰ فعالیت موثر برای لاغر شدن

شما می خواهید لاغر شوید، و می دانید که باید حرکات ایروبیک انجام دهید. اما بهترین فعالیتهایی که باعث سوختن چربی می گردند کدامند؟ به جز حرکات ساده استپ، انواع بسیار متنوع تری در ورزشهای ایروبیک وجود دارند؛ آنقدر که هر فردی میتواند حرکت دلخواه خود را پیدا نماید.

۱۰) بالارفتن از پله یا دور پارک کردن

این نباید تنها حرکت ورزشی شما باشد،اما نتایج آن قطعا مفید خواهد بود. بجای استفاده از پله برقی یا آسانسور با پای خود از پله بالا بروید.عادت کنید اتومبیل خودرا دورتر از محلی که کار دارید پارک نمایید تا مجبور شوید بیشتر پیاده روی کنید. سعی کنید بعد از خوردن غذا حداقل به مدت ۱۵ دقیقه راه بروید. این عمل هر روز بر مقدار کالری سوخته شده می افزاید.

۹) بلند کردن وزنه

زمان تمرینات وزنه برداری اگر بصورت صحیح انجام گیرد کوتاه خواهد بود، بنابراین مقدار کالری سوخته شده کمتر میباشد. اما احساس رضایت و سلامتی به دلیل آزاد شدن اندورفین ناشی از فعالیت سنگین، در نوع خود محرکهایی بسیار شگفت انگیز بشمار می آیند. به علاوه بلند کردن وزنه پی ریزی خوبی برای انجام فعالیتهای دیگر میباشد.

۸) قدم زدن

شما باید سعی کنید که پیاده روی خود را به "پیاده روی قدرتی" تبدیل

نمایید. برای سوزاندن واقعی کالری باید میزان فشار را در انجام فعالیت ها به مقدار قابل توجهی افزایش دهید. این عمل را می توان از طریق پیاده روی در سربالایی و یا قدم زدن با سرعتهای متفاوت در دوره های زمانی معین انجام داد. این فعالیتی است که در هر زمانی از سال قابل انجام است، حتی زمانی که به مسافرت میروید. پس این ورزشی است که قادرید در تمام عمر به آن مبادرت ورزید. اگر قدمهای خود را سریع و تند بردارید می تواند ظرف نیم ساعت تا ۱۸۰ کالری بسوزانید.

۷) استفاده از دستگاه ورزشی دوچرخه و دویدن درجا

دستگاه های دویدن درجا هنوز هم بسیار متداول بوده و جدید تر از آن یعنی دوچرخه درجا فوق العاده است. دوچرخه های درجا می توانند به عنوان تمرین دهنده تمامی اعضای بدن مورد استفاده قرار گیرد. این ماشینها برای دوندگانی که میخواهند از آسیب دیدن مفاصل خود جلوگیری کنند نیز مفید می باشند. با آنها میتوانید ظرف نیم ساعت تا ۳۰۰ کالری بسوزانید.

۶) صخره نوردی و قایقرانی

دوست دارید در حین ورزش از بالا تنه ای تنومند نیز برخوردار گردید؟ صخره نوردی و قایق رانی راه حل این مسئله است. هر دوی این فعالیت ها به بالا تنه ای قوی نیاز داشته و کالری زیادی را می سوزانند. یکی از آن دو را انتخاب کرده و در هر نیم ساعت بین ۳۰۰ تا ۳۸۰ کالری از دست دهید. شما برای این کار نیاز به تجهیزات مخصوص به هر یک از این دو ورزش خواهید داشت.

۵) اسکی

اسکی یکی از ورزشهای بسیار مفید برای سوزاندن کالری است. این ورزش هم بالاتنه و هم پایین تنه را تحت تاثیر قرار داده و ضربان قلب را بالا می برد. به طور متوسط نیم ساعت آن تقریبا ۳۳۰ کالری می سوزاند.

۴) کیک بوکسینگ (بوکس همراه با ضربات پا)

وقتی صحبت از ورزشهای تقویت نفس می شود، کیک بوکسینگ بصورت بارز مطرح می گردد. به عنوان یک مزیت مضاعف، بسیاری از کلاسهای این ورزش شامل تمرینات قدرتی و انعطاف پذیری نیز میشوند. شما می تواند به ازای هر جلسه، بسته به میزان فشردگی تمرین، بین ۳۰۰ تا ۵۰۰ کالری بسوزانید.

۳) دوچرخه سواری

این ورزش چه توسط دستگاههای ثابت خانگی و چه بوسیله دوچرخه های واقعی خارج از منزل، یک فعالیت تنفسی عالی می باشد. کلاس های دوچرخه سواری ثابت امروزه بسیار متداول شده است؛ در خیلی از باشگاه ها باید ۲۴ ساعت قبل از حضور در کلاس ثبت نام نمایید. همانند ورزشهای دیگر این نیز دارای تنوع زیاد در فشار وارده بر بر بدن است که میزان سوختن کالری رابه شدت تغییر می دهد؛ استقامت، سرعت، پرش و از این قبیل. معمولا می توانید به ازای هر نیم ساعت ۲۰۰ الی ۴۰۰ کالری بسوزانید.

۲) دویدن

دویدن تقریبا در هر محلی آسان است-- تنها چیزی که نیاز دارید یک پیاده رو و یک جفت کفش مناسب دو می باشد. می توانید میزان قابل توجهی کالری را از دست بدهید-- تقریبا ۳۰۰ کالری یا بیشتر در هر نیم ساعت. حتی میتوانید این مقدار را با ایجاد وقفه و دویدن در مناطق

سربالایی افزایش دهید. برای این منظور باید پاهایی قوی داشته باشید. پرورش قدرتی اندام مهمترین مسئله برای پیشگیری از صدمات حاصل از ورزش دو است.

۱) کار با وزنه

شماره ۹ نیز همین بود. درسته؟ خوب، ورزش وزنه برداری فقط میزان محدودی کالری را می سوزاند. اما هیچ چیزی بهتر از کار با وزنه باعث تقویت بافتهای عضلانی بدن نمی شود؛ و هیچ چیزی بهتر از عضلات قوی باعث سوختن کالری نمی گردد. در واقع تقریبا هر نیم کیلو عضله بین ۵۰ تا ۶۰ کالری در روز می سوزاند. بنابراین در طول یک سال ۵ کیلو گرم عضله جدید حداقل بین ۲۵ تا ۳۰ کیلو گرم از وزن کم میکند!

اگر قبلا فاقد تمرینات منظم بوده اید،مهم است که پیش از آغاز هر برنامه ورزشی جدید با پزشک خود مشورت کنید. همچنین باید میزان محدوده ضربان قلبتان را هنگام ورزش محاسبه کنید و مطمئن گردید که در محدوده ایده آل خود قرار دارید. این محدوده را می توانید با کسر کردن سن خود از عدد ۲۲۰ و ضرب آن در عددهای ۰,۶۰ و ۰,۸۵ برای یافتن حد پایین و حد بالای ضربان قلب محاسبه نمایید. همچنین ساختار بدنی خود را مورد آزمون قرار دهید تا بدانید که چقدر چربی می سوزانید نه اینکه صرفا چقدر وزن کم می کنید. این تنها روش واقعی برای آمار گرفتن از پیشرفتتان است.

از میان این ۱۰ ورزش مؤثر برای کاهش چربی، حداقل باید یکی از آنها مورد علاقه شما باشد. سعی کنید یک یا دو دوست که میتوانند شما را در حفظ انگیزه یاری نمایند پیدا کنید.

تمرین خوبی داشته باشید!

منبع : مردمان

http://vista.ir/?view=article&id=304053

vista.ir
Online Classified Service

۱۰ واقعیت درباره ورزش روزانه

دوست دارید سر کار تند و تیز تر شوید؟ وقتی به خانه می آیید کمتر احساس خستگی کنید؟ بتوانید ساعاتی را به آسودگی کنار همسرتان

بگذرانید؟ یا حتی بتوانید بدون احساس گناه شیرینی بخورید؟ اگر پاسخ شما به این سؤالات مثبت است، ورزش چاره ی کارتان است!

فعال بودن از نظر جسمی فواید و مزایای بسیار زیادی برای شما دارد. اگر به دنبال انگیزه ای برای شروع یک برنامه ی ورزشی هستید یا می خواهید تمرینات خود را به صورت منظم از سر بگیرید، در این مقاله ۱۰ نکته درمورد ورزش فیتنس و بدنسازی برایتان عنوان می کنیم که امیدواریم بتواند انگیزه ی لازم را در شما ایجاد کند.

۱) ورزش قوای مغزی را تقویت می کند.

دیوید آتکینسون، مربی حرفه ای بدنسازی اعتقاد دارد که ورزش نه تنها باعث تقویت بنیه و جسم شما می شود، بلکه به عملکرد مغزتان هم کمک می کند.

"ورزش سطح انرژی بدن را بالا برده و همچنین میزان سروتونین موجود در مغز را که باعث افزایش کارکرد آن می شود را نیز افزایش می دهد. آشکار است که کسانی که فعالیت بدنی بالایی دارند یا ورزش می کنند، کارایی بسیار بالاتری در محل کار دارند. شرکت ها و کمپانی هایی که ساعات اتلاف وقت و مرخصی های استعلاجی کارکنانشان کمتر باشد، نه تنها هزینه های بهداشتی و درمانی کمتری متقبل می شوند، بلکه درکل پیشرفت بیشتری نیز در کار خواهند داشت."

۲) جنبش و تکاپو، استرس را از بین می برد.

به همان اندازه که فکر و خیال ورزش کردن ممکن است باعث ایجاد استرس در شما شود، وقتی کار تمریناتتان را شروع کردید، در کلیه ی جنبه های زندگی با استرس بسیار کمتری مواجه خواهید شد.

سدریک بریانت روانشناس ورزشی عقیده دارد، "ورزش واکنش تمدد اعصاب در بدن ایجاد خواهد کرد و به نوعی حواس افراد را از آشفتگی ها و فشارهای روحی روانی به طرز مثبتی پرت میکند." او همچنین می گوید ورزش خلق و خو را بهتر کرده و از بروز افسردگی جلوگیری می کند.

شما تنها کسی نیستید که می تواند از خوشبختی و فقدان استرس در زندگی لذت ببرد. هرچه استرستان کمتر باشد، تند مزاجی و زود رنجیتان نیز کمتر خواهد شد و این مسئله باعث تقویت رابطه تان با همسر، فرزندان و دوستانتان خواهد شد.

۳) ورزش به شما انرژی می دهد.

ممکن است تعجب کنید که چطور ۳۰ دقیقه در روز ورزش کردن می تواند کل روزتان را تغییر دهد. وقتی طی ورزش، اندورفین به جریان خونتان وارد می شود، بقیه ی روز احساس انرژی بیشتر خواهید داشت.

و وقتی قدرت و استقامت بدنیتان را تقویت کردید، انجام کارهای روزانه مثل حمل خریدهای خانه یا بالا رفتن از پله ها برایتان ساده تر خواهد شد. و این مسئله باعث می شود درطول روز بسیار پرانرژی تر باشید.

یکی از مهمترین بهانه های افراد که به مشاوران ورزشی مراجعه می کنند این است که برای ورزش کردن خسته هستند. متخصصین عقیده دارند با اینکه ورزش در ابتدای کار ممکن است خستگی شما را بیشتر کند، اما این وضع خیلی دوام نمی آورد. احساس خستگی جسمی که بعد از ورزش کردن دارید مثل خستگی های عادی روزمره نیست. بعلاوه وقتی بدنتان به ورزش عادت کرد، میزان انرژیتان روز به روز بیشتر خواهد شد.

۴) پیدا کردن کمی وقت برای ورزش چندان هم دشوار نیست.

آتکینسون اعتقاد دارد که کلید کار این است که از زمانتان بهتر و عاقلانه تر بهره گیرید. باید با یک تیر دو نشان بزنید.

فرزندانتان را به پارک ببرید یا با آنها به دوچرخه سواری بروید. با اینکار نه تنها کمی فعالیت بدنی انجام داده اید بلکه از بودن کنار خانواده هم لذت برده اید. با بچه ها به شنا بروید. حتی قایم باشک بازی با آنها هم نوعی فعالیت فیزیکی به شمار می رود و بهتر از هیچی است.

با همکارانتان قرار پیاده روی و بیلیارد بگذارید. این فکر را از ذهنتان دور کنید که برای ورزش کردن حتماً باید به باشگاه بروید و روزی یک ساعت در آنجا مشغول به تمرین شوید. با اضافه کردن کمی فعالیت بدنی به کارهای روزانه تان به همان میزان به سلامت جسمتان کمک خواهید کرد.

اتکینسون می گوید، "همه باید حداقل ۲۰ دقیقه در روز فعالیت جسمانی در حد ورزش داشته باشند. گاهی اوقات ۱۰ دقیقه طناب زدن از ۲۰ دقیقه پیاده روی یا دو بهتر است. جاروبرقی کشیدن خانه در صبح، بردن بچه ها به پارک در بعد از ظهر و کمی پیاده روی با همسرتان هنگام شب می تواند روزی بسیار فعال را برایتان بسازد.

دستورالعمل های جدید دولت عنوان میکند که برای کاهش وزن و حفظ آن، باید حداقل روزی ۶۰ دقیقه ورزش کنید، اما برای حفظ سلامتی و استفاده از فواید ورزش در مقابله با بیماری ها، روزی نیم ساعت هم کفایت می کند.

۵) ورزش به ایجاد رابطه ها کمک می کند.

مطمئناً ورزش کردن به همراه کسی دیگر، همسر، خواهر یا برادر، یا یک دوست، در تقویت رابطه تان با او بسیار مثمرثمر خواهد بود. علاوه بر این متخصصین عقیده دارند که ورزش اگر به صورت جمعی یا دونفره انجام شود، لذت بخش تر می شود.

به همین خاطر برنامه ای بریزید که هر شب بعد از شام با همسرتان به پیاده روی بروید. با خواهر یا برادرتان یا دوستتان هم برنامه ی تنیس بگذارید یا با هم به باشگاه ایروبیک بروید.

کسانی که برای ورزش کردن خود یک همراه دارند، نسبت به کسانی که تنهایی ورزش می کنند، در ادامه ی تمرینات خود پایدارتر هستند و بیشتر به اهدافشان دست پیدا می کنند.

۶) ورزش از بروز بیماری ها جلوگیری می کند.

تحقیقات نشان داده است که ورزش می تواند بروز بیماری های قلبی، سکته، فشارخون بالا، کلسترول بالا، دیابت نوع دو، پوکی استخوان، ورم مفاصل، و از دست رفتن حجم عضلانی را کندتر کرده یا از آن جلوگیری کند.

ورزش همچنین پیر شدن را هم آسانتر می کند. سدریک بریانت عقیده دارد، "از آنجا که ورزش باعث تقویت عضلات و مفاصل می شود، از بسیاری

از دردهای دوران میانسالی که به خاطر عدم فعالیت فیزیکی ایجاد می شود، می کاهد.

ورزش همچنین باعث تقیت سیستم دفاعی بدن نیز می شود و به همین دلیل کمتر به سرماخوردگی یا آنفولانزا مبتلا خواهید شد. بریانت می گوید، "هیچ نوع بیماری خاصی وجود ندارد که ورزش کردن روی آن تاثیر مثبت نداشته باشد."

۷) فیتنس قلبتان را تقویت می کند.

بریانت عقیده دارد ورزش نه تنها به مقابله با بیماری ها مقابله می کند، بلکه قلبتان را هم تقویت می کند. و این مسئله باعث می شود ورزش کردن یا سایر فعالیت های فیزیکی روزانه تان، برایتان ساده تر شود.

او می گوید، "قلب شما و سیستم قلبی-عروقیتان، با ورزش بسیار کارآمدتر عمل خواهند کرد و قلبتان پلاک های کمتری خواهد ساخت. و وقتی قلب قدرت بیشتری پیدا کرد، برای ایجاد همان مقدار نیرو، لازم نیست آنقدر تند بتپد.

فقط پس از چند روز از شروع تمریناتتان، بدن خود را با این محرکات جدید هماهنگ می کند و ورزش برایتان ساده تر خواهد شد و خستگی کمتری احساس خواهید کرد. تنفستان نیز حین ورزش بهتر می شود.

۸) ورزش اجازه می دهد بیشتر بخورید.

حجم عضلانی کالری بیشتری نسبت به چربی های بدن می سوزانند. از اینرو، هر چه عضلات بدنتان بیشتر باشد، میزان سوخت و ساز بدنتان حین استراحت بیشتر خواهد شد. و وقتی هم که ورزش می کنید کالری بیشتری می سوزانید.

اینها به این معناست که وقتی به طور منظم ورزش می کنید می توانید هر از گاهی از شیرینی جات یا شکلات هایی که دوست دارید، نه دزدکی، بخورید. وقتی مداوم ورزش کنید باعث نمی شود که با خوردن یک شیرینی ۱۰ قدم به عقب برگردید.

۹) ورزش کارائیتان را بالا می برد.

بعد از چند هفته ورزش منظم، ممکن است لباستان طور دیگری در تنتان بایستد و احساس کنید که شکل ماهیچه هایتان متفاوت شده اند.

ورزش مداوم عضلات و ماهیچه هایتان را تقویت می کند، انعطاف پذیریتان را بیشتر می کند، و کارایی کلیتان را هم ارتقاء می دهید.

بریانت در این زمینه می گوید، "عضلاتتان خیلی کارآمدتر کار میکنند و استقامتتان بالاتر خواهد رفت. همچنین زمان واکنش و توازن بدنتان هم تقویت خواهد شد."

۱۰) کاهش وزن مهمترین هدف نیست.

یکی از مهمترین دلایل ورزش کردن برای خیلی از افراد کم کردن وزن است. اما مطمئناً این تنها فایده ی یک برنامه ی ورزشی نیست.

بریانت می گوید، کاهش وزن برای آندسته از افرادی که به تازگی تمرینات ورزشی خود را شروع کرده اند، هدفی دراز مدت است و این می تواند تا قسمتی ناامید کننده باشد. مردم معمولاً اگر نتوانند سریع نتیجه بگیرند، قادر به ادامه ی کار نیستند.

از اینرو بریانت عقیده دارد که، مردم علاوه بر کاهش وزن باید بر فوایدی که ورزش میتواند کاراییتان در کارهای روزانه داشته باشد نیز فکر کنند. این هم می تواند انگیزه ای برای ادامه ی راهشان باشد.

وقتی برنامه ی ورزشیتان را شروع می کنید، هر هدفی که از کاهش وزن در ذهنتان باشد، نباید بگذارید که تنها هدفتان باشد. سعی کنید برای

انرژی بیشتری که به شما می دهد، برای اینکه استرستان را کم می کند و قوای جسمانیتان را تقویت میکند به سراغ ورزش بروید.

وقتی این اهداف باهم در ذهنتان باشد، خیلی زود ورزش قسمتی از زندگیتان خواهد شد.

منبع : نوسازی

http://vista.ir/?view=article&id=294319

vista.ir
Online Classified Service

۱۰ ورزش برای تقویت زانو

۱) محکم کردن زانو: بنشینید و پاها را مقابل خود دراز کنید. زانوی خود را هرچه محکم‌تر راست کنید، آن را به زمین فشار دهید و همزمان پا را از مچ به سمت خود بکشید. زانو را تا پنج شماره راست نگه دارید، سپس آن را کاملا شل کنید (سه بار در روز هر بار ده مرتبه).

۲) محکم کردن زانو در حالت ایستاده یا نشسته: باید این تمرین را در فعالیت‌های روزمره خود بگنجانید. برای مثال هنگامی که برای مدتی طولانی نشسته‌اید به دفعات زانوی خود را راست کنید.

۳) محکم کردن زانو با حمایت پاشنه: بنشینید و پاها را در مقابل خود دراز کنید. جسمی(مانند حوله‌ای تا شده یا یک تکه چوب به ارتفاع پنج سانتی‌متر) را زیر پاشنه خود قرار دهید، عضلات ران را سفت کنید و انگشتان را از مچ پا به سمت خود بکشید. تا ده بشمارید، سپس عضلات را شل کنید و این تمرین را حداقل دو بار در روز و هر بـار ده مرتبه انجام دهید.

۴) بالا بردن پا در وضعیت کشیده: بنشینید و پاها را راست کنید. در حالی که زانو را در وضعیت کشیده قفل کرده‌اید، پای آسیب دیده را بالا ببرید، سپس تا نزدیکی زمین پایین بیاورید. این تمرین را به‌صورت متوالی و سریع ده بار انجام دهید و سعی کنید به سی بار برسانید.

۵) بالا بردن پا با وزنه: بنشینید و پاهای خود را راست کنید. وزنه‌ای روی مچ پا قرار دهید، پاها را در همان حالت راست بودن بالا ببرید و سپس به آرامی پایین بیاورید. برای شروع، وزنه نباید از یک کیلوگرم بیشتر باشد وزنه را به‌تدریج سنگین‌تر کنید. مراقب باشید که زانو در وضعیت کشیده باشد. تمرین را با پنج بار شروع کنید و به‌تدریج به پنج سری ده‌تایی برسانید.

۶) چرخش مفصل ران: بنشینید و مفصل پاهای خود را راست کنید. در حالی که زانو را در همان وضعیت کشیده قفل کرده‌اید پا را بالا ببرید و دایره‌هایی را با پای خود در فضا به‌سرعت رسم کنید و آن را به سه سری ده‌تایی برسانید. این تمرین را با افزودن وزنه به مچ پا انجام دهید.

۷) حرکت الفبا: بنشینید و پاها را راست کنید، در حالی که زانو را صاف نگه داشته‌اید پا را بالا ببرید و بدون توقف حروف الفبا را در فضا بنویسید. وقتی این تمرین برایتان آسان شد، آن را با افزودن وزنه به مچ پا ادامه دهید.

۸) بالا بردن پا در وضعیت نشسته: بنشینید و پاها را راست کنید. در حالی که زانو را در وضعیت کشیده قفل کرده‌اید، پا را بالا ببرید. به صورت عرضی آن را به یک سو ببرید و به آرامی به سمت مرکز برگردانید و آن گاه به نرمی پایین بیاورید. این حرکت را با هر پا پنج بار تکرار کنید و به تدریج به سه سری ده‌تایی برسانید؛ سپس این تمرین را با افزودن وزنه به مچ پا ادامه دهید.

۹) دور کردن مفصل ران: به پهلو بخوابید، به نحوی که پای آسیب دیده بالا قرار گیرد. زانو را راست نگه دارید و پا را از زانو بالا ببرید، تا سه بشمارید و سپس به آرامی پایین بیاورید. با پنج بار شروع کنید، به‌تدریج تعداد تمرین به سه سری ده‌تایی برسانید و سپس با افزودن وزنه به مچ پا آن را ادامه دهید.

۱۰) بالا بردن پا در وضعیت دمر: روی شکم بخوابید. زانو را راست نگه دارید و پا را از عقب کمی بالا ببرید. این وضعیت را تا سه شماره حفظ کنید، سپس به‌تدریج پا را پایین بیاورید. تمرین را با هر پا پنج بار انجام دهید، به‌تدریج آن را به سه سری ده‌تایی برسانید و سپس با افزودن وزنه به مچ پا ادامه دهید.

منبع: sportnetmagazine

منبع : روزنامه سلامت

http://vista.ir/?view=article&id=117724

vista.ir
Online Classified Service

۱۲ روش برای رفع کوفتگی و ریکس ساختن عضلات

شما همین الان تمرینات ورزشی خود را به پایان رسانده اید و در عضلات خود احساس فشار می کنید. به این دلیل که به سختی تمرین کرده اید به خود تبریک می گویید و به این فکر می کنید که تا چه حد می توانید نیرومند تر از گذشته ظاهر شوید.

اما چیزی که فراموش کرده اید یکی از نکات کلیدی تمرین مناسب می باشد: ریلکس کردن عضلات. شما علاوه بر اینکه نیاز دارید ماهیچه های خود را برای رشد کردن تحریک کنید، بلکه باید به آنها به اندازه کافی استراحت هم بدهید تا مجددا سالم و سر زنده بشوند.

در این قسمت ۱۲ روش برای آرام کردن و التیام دادن به ماهیچه ها پس از انجام تمرینات ورزشی را برایتان ذکر می کنیم.

۱) تنفس

این تمرین را می توانید در زمان خنک کردن و یا در شب پیش از خواب انجام دهید. سعی کنید تنفس خود را کنترل کنید، نفس های آرام و عمیق بکشید، مرحله دم و بازدم باید ۴ ثانیه طول بکشد. در زمان بازدم تصور کنید که تمام فشارها و انرژی های منفی از بدن شما در حال بیرون آمدن هستند. احساس کنید که ماهیچه هایتان در آرامش قرار گرفته اند و اگر در تخت خواب دراز کشیده اید احساس سنگینی می کنید. هر بار که نفس می کشید بر روی گروهی از عضلات خاص بدن خود تمرکز کنید و این کار را برای تمام قسمت های بدن خود تکرار کنید.

این راه تنفس به شما کمک می کند تا هشیاری ذهنی- بدنی خود را افزایش داده و انرژی خود را صرف ارام کردن ماهیچه هایتان بکنید.

۲) کشش

این حرکات معمولا در گروه تمرینات ورزشکاران قرار ندارند و مورد بی توجهی قرار میگیرند. حرکات کششی یک از مهمترین حرکات برای تسریع روند بهبودی و جلوگیری از سخت شدگی عضلات به شمار می روند. این حرکات را باید فورا بعد از اتمام تمرینات و در زمانیکه ماهیچه هنوز گرم هستند و انعطاف پذیری بالاتری دارند، انجام دهید.

این حرکات را برای مدت زمان ۱۵ تا ۳۰ ثانیه ادامه دهید تا کشش را کاملا در ماهیچه ها خود احساس کنید. در این نوع حرکات نباید درد زیادی در ماهیچه های خود احساس کنید. چند حرکت مناسب کششی به قرار زیر می باشد:

- کشش عضلات عقب ران: در حال ایستاده و یا نشسته سعی کنید انگشتان پای خود را لمس کنید.
- کشش ماهیچه چهار سر: یکی از پاهای خود را از زانو خم کنید و کف پا را در پشت نگه دارید، به آرامی زانوی خود را به سمت عقب بچرخانید.
- کشش مورب: در حالت ایستاده پاها را به عرض شانه باز کنید، وزن خود را بر روی یکی از پاها بدهید و دستان خود را آزاد در دو طرف پاها قرار دهید. این حرکت را برای هر دو پا انجام دهید.

▪ کشش بازو: یکی از دست ها را بر بالای سر خود ببرید، آنرا از آرنج خم کنید و با دست دیگر آرنج دست خم شده را گرفته و انرا به سمت عقب بکشید.

▪ کشش ساق پا: یک سکو و یا یک پله پیدا کنید و پای خود را بر روی آن قرار دهید، به طوریکه قسمت پشتی کف پا آزاد باشد و سپس به آرامی وزن خود را بر روی همان پا بدهید و زانوی خود را کمی خم کنید تا احساس فشار محسوسی در در قسمت ساق پای خود بکنید.

▪ کشش کمر: بر روی زمین زانو بزنید و بازوهای خود را تا آنجا که ممکن است به سمت جلو باز کنید. در حین انجام این کار کمر خود را بچرخانید تا تمام فشاری که بر روی عضلات آن وارد آمده از بین برود.

با افزودن این حرکات به تمرین های خود، عضلات بیشتری تحت تاثیر قرار می گیرند که این امر باعث می شود رشد ماهیچه در حین انجام حرکات قدرتی بالاتر رود.

۳) خوابیدن

چه کسی یک خواب خوب شبانه را دوست ندارد؟ نه تنها خواب خوب برای عملکرد ذهن شما واجب است بلکه برای ماهیچه ها نیز از اهمیت بسیار زیادی برخوردار میباشد. کمبود خواب نه تنها فرایند بهبودی را به تاخیر می اندازد بلکه استرس و فشار را در شما افزایش می دهد (که موجب آزاد شدن هورمون کورتیزول در بدن می شود) و باعث می شود تا ماهیچه ها سفت و سخت شوند.

سعی کنید هر شب ۷ ساعت خواب مطلوب داشته باشید و اگر برنامه کاریتان اجازه می دهد بعد از ظهرها یک چرت ۲۰ دقیقه ای هم بزنید.

۴) وارونه شدن

شاید این یکی از راههای غیر معمول ریلکس کردن ماهیچه ها باشد، اما اگر اجازه دهید که کشش زمین کار خود را انجام دهد به مراتب ماهیچه هایتان احساس بهتری پیدا خواهند کرد. پس از اینکه تمریناتتان به اتمام رسید یک میله بارفیکس پیدا کنید و پاهای خود را از قسمت زانو به آن قلاب کنید و بعد دست ها و تنها خود را به آرامی رها کنید. برای مدت زمان چند ثانیه در این حالت باقی بمانید.

بر روی آزاد کردن فشار موجود در تک تک عضلات خود تمرکز کنید و بگذارید جاذبه شما را به سمت خود بکشد. برای مدت زمان طولانی در این حالت باقی نمانید چراکه انباشته شدن خون بیش از حد در مغز مشکلات فراوانی را به همراه دارد.

۵) زمانبندی مناسب

بدون توجه به تلاشی که برای انجام دادن تمرینات از خود نشان می دهید، اگر برنامه ورزشی شما به درستی طرح ریزی نشده باشد، کوفتگی در ماهیچه ها باقی مانده و عضلات بدن شما سفت و سخت خواهند شد.

زمانی که در حال برنامه ریزی هستید، باید حداقل یک روز در هفته را به کلی استراحت کنید. همچنین هر گروه از ماهیچه ها باید حداقل ۴۸ ساعت پیش از شروع حرکات دور بعد استراحت کنند. توجه بیشتری بر روی عضلات همکار مثل عضله سه سر و دو سر بازویی کنید. این عضلات تاثیر چشمگیری بر روی تمام حرکات دیگر می گذارند به همین دلیل باید مطمئن شوید که فشار بیش از اندازه بر روی آنها وارد نمی کنید.

هر سه ماه یکبار نیز باید یک هفته کامل استراحت کنید. این کار به بدن شما زمان کافی می دهد تا کسالت ها و کوفتگی های خود را رفع کند.

۶) ماساژ

زمانی که نوبت به آرامش دادن به ماهیچه ها می رسد، ماساژ حرف های بسیاری برای گفتن دارد. پس از یک هفته تمرین دشوار بهترین کاری که می توانید در روز استراحت خود انجام دهید، یک ماساژ کامل است. به دنبال یک ماساژور حرفه ای که دارای مدرک و مجوز می باشد بگردید و از او یک سری ماساژ عمقی را تقاضا کنید. ماساژ عمقی بافت های ماهیچه ای عمقی را تحت تاثیر قرار می دهد و شما با هیچ گونه حرکتی حتی حرکات کششی نیز نمی توانید به انها دسترسی پیدا کنید. در حین ماساژ، بر روی تنفسی که در قسمت بالا به شما اموزش دادیم تمرکز کنید تا هر چه بیشتر بدن شما ریلکس شود.

۷) حمام، سونای بخار و خشک

تمام موارد بالا هسته بدن شما را گرم می کند و موجب می شوند تا جریان خون بالا برود. این امر سبب می شود تا اکسیژن و مواد غذایی بیشتری به ماهیچه های در حال ترمیم برسد.

این کار را می توانید پس از انجام تمرینات و یا در بعد از ظهر همان روز انجام دهید. مزایای این کار از نظر علم روانپزشکی نیز به اثبات رسیده است.

اگر قسمتی از بدن شما ضرب ببیند می بایست بلافاصله آنرا با یخ کمپرس کنید. این امر موجب می شود که تورم و التهاب آن کمتر شود.

در حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در حمام و یا سونا بمانید. باید به اندازه کافی احساس راحتی کنید اما نه آنقدر که احساس بی حالی به شما دست بدهد. اگر دوست داشته باشید می توانید در حین این زمان به انجام حرکات کششی نیز بپردازید چرا که عضلات شما به اندازه کافی گرم بوده و بسیار انعطاف پذیر می باشند.

۸) مدیتیشن

مدیتیشن نه تنها برای از بین بردن استرس مناسب است بلکه برای از بین بردن کوفتگی عضلات نیز کاربرد دارند. باید این کار را پیش از رفتن به خواب انجام دهید. با انجام مدیتیشن شما بر روی انرژی ذهنی خود تمرکز می کنید و بدن خود را برای استراحت آماده می سازید. یک مکان نسبتا تاریک و آرام پیدا کنید. هم می توانید چهار زانو بنشینید و هم می توانید به صورت تاق باز داراز بکشید، سپس ذهن خود را بر روی نفس هایتان متمرکز کنید.

ذهن خود را تا آنجا که می توانید آرام کنید و از تمام افکار آنرا رها سازید. زمانی که ذهنتان از همه چیز پاک شد، ماهیچه هایتان را مجسم سازید که در حال آرامش و استراحت هستند و تمام انرژی آنها تخلیه می شود. این کار را به تمام قسمت های بدن خود تعمیم دهید و سپس چند نفس عمیق بکشید و به آرامی از جا بلند شوید. بعد از انجام این کار شما هم به آرامش ذهنی دست پیدا می کنید و هم به آرامش بدنی.

۹) چای سبز

این روش بسیار ساده است و شما می توانید آنرا به راحتی به رژیم غذایی روزانه خود اضافه کنید. چای سبز دارای آنتی اکسیدان هایی می باشد که رادیکال های آزادی که برای بدن مضر می باشند را از بین می برد. هر چه فشار کمتری به ماهیچه وارد شود، زمان کوتاهتری برای بهبودی و التیام لازم است و شما خیلی سریع تر می توانید وزنه های سنگین تر را بلند کنید.

برای اینکه بتوانید هر چه بیشتر از مزایای این نوشیدنی گیاهی بهرمند شوید روزی ۲ فنجان از آنرا بنوشید.

۱۰) طب سوزنی

این طب باستانی که منصوب به چینی ها می باشد نه تنها می تواند بسیاری از بیماری های لاعلاج را مداوا کند بلکه در رفع کوفتگی و سختی ماهیچه ها نیز مفید می باشد. یک متخصص طب سوزنی تمام نقاط فشار بر روی بدن را می شناسد و قسمت هایی را که باعث ریلکس کردن بدن می باشند را تحت عمل قرار می دهد. شما هر زمان که در بدن خود احساس کوفتگی و فشار بیش از اندازه کردید می توانید به این روش درمان روی بیاورید. البته باید توجه داشته باشید که خودتان را به دست یک متخصص مجاز بسپارید تا مراحل درمان با اطمینان کامل و به درستی انجام پذیرد.

۱۱) حرکات سبک

پس از اینکه تمرین سنگینی داشتید، انجام چند حرکت سبک و کم فشار، راه بسیار مناسبی برای آرام کردن و رفع گرفتگی عضلات شما می باشد. با انجام این کار گردش خون در رگ ها افزایش پیدا کرده و از کرخت شدن ماهیچه های نقاط مختلف بدن جلوگیری می شود.

سعی کنید بر روی تردمیل راه بروید و یا از دوچرخه استفاده کنید. این کار را می بایست برای مدت زمان ۱۰ تا ۱۵ دقیقه پس از اتمام تمرینات خود انجام دهید. به خاطر داشته باشید که در حین انجام این حرکات نباید هیچ گونه فشاری بر روی بدن شما وارد شود، چراکه اساسا دلیل انجام این حرکات صرفا آزاد کردن و آرام کردن عضلات است.

۱۲) منیزیم

یکی دیگر از موادی که هم می تواند حساسیت سلول های عصبی را افزایش دهد و هم در آرام کردن عضلات کمک می کند، منیزیم می باشد. منیزیم را هم می توانید از طریق مکمل ها به بدن خود برسانید و هم از منیزیم موجود در مواد غذایی استفاده کنید. مثل: برنج، اسفناج، بادام و بادام زمینی. میزان مصرف روزانه آن در حدود ۴۰۰ تا ۴۲۰ گرم می باشد.

▪ ماهیچه های خود را ریلکس کنید

دفعه بعدی که یک سری ورزش های سنگین انجام دادید، حتما باید پس از آن عضلات خود را آرام کنید. با انجام دادن راههایی که در بالا به شما معرفی کردیم به صورت روزانه شما به مطلوب ترین میزان آرامش دست پیدا کرده و عضلاتتان به سرعت التیام پیدا می کنند و بهرین نتیجه را از ورزش کردن خواهید گرفت.

منبع : مردمان پورتال جوانان

http://vista.ir/?view=article&id=311510

vista.ir
Online Classified Service

۱۵ دقیقه نرمش

۱۵ دقیقه نرمش و تحرک برای داشتن یک روز بهتر. این حرکات را دنبال کنید.

۱) بایستید و دستها را مستقیم به دو طرف بدن بکشید. دست را از قسمت مچ خم کنید در حالیکه همزمان تا جایی که می توان بازوها را به عقب حرکت می دهید. بتا ۵ شماره به همین حالت نگه دارید، سپس دستها را موازی بدن نگه دارید. ممکن است در قسمت بازو، ساعد و مچ احساس کشیدگی کنید که این نشان می دهد ماهیچه های شما برای انجام کارهایی در جهت برعکس، رانندگی، تایپ نیاز به کشیدگی دارد.

روزانه یک یا دوبار این عمل را هر بار ده مرتبه اجرا کنید.

۲) بایستید درحالیکه ران پا از هم جداست و با پای چپ یک قدم بزرگ به جلو بردارید. وقتی پا به زمین رسید، زانوی چپ را به آرامی خم کنید (به اندازه زاویه ۹۰ درجه) و زانوی پشتی هم بدون فشار با زمین تماس داشته باشد. به پای جلویی فشار آورده تا به پوزیشن اولیه برگردید و سپس این حرکت را با پای دیگر امتحان کنید.

به دلیل اینکه تمرین بر روی ماهیچه های ساق پا به افزایش جریان خون در قلب کمک می کند و آن را مجبور به کار بیشتر می کند، این حرکت را جزو تمرینات ورزشی قلبی عروقی تان قرار دهید و از واریس رگها نیز جلوگیری خواهد کرد.

روزانه ده تا بیست بار برای هر پا تکرار کنید.

۳) این حرکت یوگایی درد پشت را کاهش می دهد. در وضعیت چهار دست و پا قرار بگیریدو کمرتان را به شکل حرف U خم کنید سپس برعکس این حرکت را انجام دهید یعنی ستون فقرات را به حالت کوهان درآورید.

روزانه یک یا دو بار هر بار ده مرتبه.

۴) یک وزنه یک تا دو و نیم کیلویی را در یک دست بگیرید (مثل قوطی کنسرو پر) آن را در کنار ران نگه دارید سپس دست دیگر را کف صندلی روبروی خودتان گذاشته و زانو ها را کمی خم کنید. آرنج را خم کرده و وزنه را تا زیربغل خود بالا بکشید. سپس برگردانید.

این حرکت بازوها، شانه و ماهیچه میانی پشتی را قوی می کند و با تحریک رشد سلولهای ستون فقرات خطر پوکی استخوان را کاهش می دهد.

روزانه یک یا دو بار هر بار ده مرتبه (برای هر دست)

۵) این تمرین ماهیچه های ستون فقرات را قوی می کند. با تکیه بر آرنج و دستها رو به جلو، روی شکم دراز بکشید سپس به آرامی روی انگشتان پا بالا بیایید و بدن را مثل یک تخته صاف نگه دارید و تا ۲۰ شماره به همین حالت باقی بمانید. سپس به آرامی بدن را پایین بیاورید.

روزانه یک تا دو بار هر بار ده مرتبه.

www.oprah.com

منبع : سایت فریا

http://vista.ir/?view=article&id=131630

vista.ir
Online Classified Service

۱۶ توصیه کالج آمریکایی طب ورزشی

۱) پیش از شروع برنامه ورزشی، متعاقب ورزش‌های انعطاف‌پذیری (کششی)، فعالیت‌های گرم کردن را انجام دهید.

۲) برای به دست آوردن آمادگی جسمانی برای کل بدن ورزش‌های دینامیکی را انجام دهید که گروه‌های عضلانی بزرگ را در بدن هدف قرار می‌دهند. در بدن تقریبا ۸ تا ۱۰ گروه عمده عضلانی در اندام فوقانی، تحتانی و تنه وجود دارد.

۳) بین ورزش‌هایی که خم شدن مفصل در آنها غالب است (مانند ورزش‌های کشیدنی) و ورزش‌هایی که باز شدن مفصل در آنها غالب است (مانند ورزش‌های هل دادنی) تعادل برقرار کنید.

۴) حرکت را در محدوده حرکتی، کامل موجود و بدون درد انجام دهید.

۵) هردو نوع ورزش‌های فشار بر عضله در هنگام انقباض (مانند برداشتن اشیاء) و فشار بر عضله در هنگام انبساط (مانند حرکت گذاشتن اشیاء) را در برنامه خود بگنجانید.

۶) ورزش‌های با شدت متوسط را در ست‌هایی که در آنها حداقل ۸ تا ۱۲ تکرار وجود دارد، انجام دهید.

۷) حداقل یک ست از ورزش‌هایی که در آنها ۸ تا ۱۲ تکرار وجود دارد را انجام دهید.

۸) سرعت حرکات از آهسته تا متوسط باشد (حرکت سریع ممنوع).

۹) حرکات را به صورت ریتمیک، کنترل شده و غیرانفجاری انجام دهید.

۱۰) ورزش نباید تداخلی در امر تنفس طبیعی ایجاد کند (به عنوان یک قاعده کلی سالمند باید قادر باشد در حین انجام ورزش سوت بزند یا به راحتی صحبت کند).

۱۱) بین ست‌ها استراحت های ۳۰ تا ۶۰ ثانیه‌ای بگنجانید.

۱۲) دو تا سه بار در هفته ورزش کنید.

۱۳) شدت ورزش را به تدریج افزایش دهید (هر جلسه حداکثر پنج درصد از جلسه قبلی شدیدتر باشد). در این صورت قدرت و استقامت شما افزایش خواهد یافت.

۱۴) در صورت امکان با یک همراه یا شخصی کمکی ورزش کنید و از او کمک بخواهید. وجود یک کمک در کنارتان موجب تشویق و ادامه برنامه می‌شود.

۱۵) بعد از اتمام ورزش مراحل سرد کردن بدن را انجام دهید.

۱۶) در صورتی که بیش از یک تا دو هفته وقفه در برنامه ورزشی‌تان به وجود آمد شدت و حجم ورزش را کم کنید.

منبع: کالج پزشکی ورزشی آمریکا (ACSM)

منبع : روزنامه سلامت

http://vista.ir/?view=article&id=124332

vista.ir
Online Classified Service

۲ تمرین ساده اما مهم

به کمک دو تمرین زیر می‌توانیدهم برای انجام فعالیت‌های ورزشی جدی‌تر انرژی لازم را به دست آورید، هم تمرکز کنید و هم عضلات شانه‌تان را تقویت

کنید.

● تمرین

روی زمین به صورت چهار زانو بنشینید. دست‌ها را روی زانوها قرار دهید. آنها را به‌همراه شانه‌ها بی‌حرکت و شل نگه دارید. نرم و آرام نفس بکشید. بسته یا باز بودن چشم‌هایتان مهم نیست، البته شاید بسته بودن آنها به تمرکز شما کمک کند.

روبه‌روی صورت خود عدد هشت لاتینی را تصور کنید که به صورت افقی (مانند علامت بی نهایت) قرار گرفته است. با نوک بینی یا دهان خود سعی کنید که طرح عدد هشت به صورت افقی را روی هوا رسم کنید. اول رسم این عدد را از جهت عقربه ساعت انجام دهید، سپس برعکس. فراموش نکنید که در حین انجام تمرینات آرامش و تمرکز داشته باشید، درحالی که آرام و منظم تنفس می‌کنید. با انجام هر پنج مرتبه انجام این تمرین، دقایقی استراحت کنید.

● تمرین سرشانه‌ها

روی زمین بنشینید. دست‌هایتان را بی‌حرکت نگه دارید، در حالی که چشم‌ها بسته هستند، تنفس را آرام کنید. شانه‌ها را طوری به صورت دورانی بچرخانید که تصور شود در هوا دایره رسم می‌کنید. گاهی حرکت را از جلو به عقب و گاهی از عقب به جلو انجام دهید. پس از چند مرتبه تمرین (برای مثال ۵ مرتبه)، استراحت کنید.این تمرین به رفع گرفتگی شانه‌ها و قسمت پشت قفسه سینه کمک می‌کند.

منبع : روزنامه سلامت

http://vista.ir/?view=article&id=117767

vista.ir
Online Classified Service

۲۰ فرمان برای بهتر ورزش کردن

اینکه ورزش برای سلامت جسم و روح انسان فواید بسیاری دارد غیر قابل انکار است و همه مردم به نوبه خود بافواید مختلف و متنوع ان اشنایی دارند

. علاقه به سلامتی ،نشاط،طراوت وهمچنین تخلیه انرژی در وجود انسان ها یافت میشود و همین دلیل میتواند برای انجام فعالیت ورزشی ،تحرک و شرکت در برنامه های ورزشی کافی باشد.

اما بعضا به دلیل اشنا نبودن با قوانین ورزش کردن دچار اسیب شده و از ورزش رو گردان میشوند.

حال فقط برای یک برنامه ورزشی ساده چند توصیه مهم را در نظر گرفته ایم که خواندن ان و به کار بستن این موارد به سلامت بیشتر کمک میکند.

- قبل از ورزش:

۱) اگر برنامه ورزشی شما قرار است در ساعات اولیه صبح باشد حداقل یک ونیم ساعت زودتر از لحظه اغاز ورزش از خواب بیدار شوید تا عضلات شما زمان کافی برای اماده شدن و بیدار شدن را داشته باشند .

۲) قبل از اینکه ورزش کردن را اغاز کنید خصوصا اگر زمان ان صبح باشد حتما کمی اب،شیر یا ابمیوه تازه بنوشید تا به رفع غلظت خون شما در ساعات اولیه صبح کمک کند.

۳) حرکات کششی و نرمشی را حداقل به مدت ۱۵ دقیقه انجام دهید حتی اگر برنامه ورزشی شما یک پیاده روی مختصر باشد

۴) اگر میخواهید بعد از صبحانه ورزش کنید حداقل یک ساعت فاصله زمانی بین صبحانه واغاز ورزش را رعایت کنید، به دلیل اینکه در این مدت خون اطراف معده تجمع میکند تا به هضم سریعتر وراحتتر غذا کمک کند اما برای ورزش کردن شما به حضور خون در عضلات نیاز دارید و این دوگانگی به نفع شما نیست.

۵) باتوجه به وضعیت هوا وفصلی که در ان به سر میبریم لباس مناسب با هوا را به تن کنید وحتما از لوازم ورزشی مرغوب استفاده کنید چه بسا که استفاده از لباس و لوازم ورزشی غیر استاندارد بیشتر برای سلامت انسان ضرر داشته باشد.

۶) البته در این قسمت به استفاده از کفش ورزشی مناسب و مرغوب توصیه اکید می شود زیرا پا قلب دوم است.

- در حین ورزش کردن:

۱) در حین ورزش کردن آب بخورید البته در تمام طول ورزش می توانید آب بخورید اما جرعه جرعه و کم کم تا اندازه ای که فقط گلویی تازه کرده باشید و بدن هم دچار کم آبی نشود البته مقدار آن می تواند به دمای هوا هم بستگی داشته باشد.

۲) در حین ورزش به فعل و انفعالات بدن دقت کنید دردهای عضلانی اگر در حد مختصر باشد اشکالی ندارد زیرا به خاطر انجام حرکات ورزشی است ولی اگر این دردها به سوزش در عضلات تبدیل شود خطرناک بوده و بایستی جدی گرفته شود چون ممکن است عضلات دچار پارگی های ریز

شده باشد.

۳) دردهای مفصلی را در حین ورزش کردن جدی بگیرید در شرایطی که شما در حین انجام حرکات ورزشی در مفاصل مختلف بدن احساس درد و ناراحتی کردید ورزش را متوقف کنید حتی اگر سابقه ی رد قبلی در آن نقطه را نداشته اید و بلافاصله با شخص آگاه از علوم ورزشی یا پزشکی در میان بگذارید.

۴) حتما با توجه به مقدار ضربان قلب خود در زمان استراحت و فعالیت ورزش کنید و برای تعیین مقدار فشار تمرینی از فرمول سنی ورزشی استفاده کنید.

ضربان قلب در حین ورزش=سن_۲۲۰

۵) با گروه ورزش کنید یا حداقل سعی کنید یک یار تمرینی از نظر قد، وزن ، سن و شرایط جسمی و روحی به شما نزدیکتر است را انتخاب کنید تا بیشتر از ورزش کردن خود لذت ببرید و کمتر احساس خستگی کنید.

۶) ورزش را به مدت منظم در هفته در برنامه خود بگنجانید و حتما اولویت هایی را هم برای این برنامه در نظر بگیرید تا اختلالی در اجرای آن ایجاد نشود.

بعد از ورزش

۷) بعد از اتمام زمان ورزش حتما برای پایین آوردن دمای بدن و ضربان قلب ۱۰ دقیقه حرکات کششی و نرمشی و راه رفتن آهسته را انجام دهید.

۸) در هوای سرد بعد از ورزش بیشتر لباس گرم بپوشید نه در حین ورزش این اشتباه را که بعضی ها در حین ورزش کردن لباس زیاد می پوشند و دمای بدن آنها بالا رفته و بعد از ورزش لابسشان را در می آورند مرتکب نشوید چون که در حال ورزش دمای بدن بالا هست و ما به کنترل دما بعد از ورزش در هوای سرد بیشتر نیاز داریم.

۹) مایعات مانند آبمیوه تازه و آب و نوشابه های ورزشی را فراموش نکنید که البته این مایعات نیز نباید سرد و یخ زده باشند تا سلامت ما را تهدید نکند.

۱۰) بعد از اتمام جلسه تمرین قرار جلسه تمرین بعدی را با دوستان و همراهان خود و حتی با خودتان تنظیم کنید این کار به منظم بودن بیشتر شما در انجام برنامه های ورزشیتان کمک خوبی است.

۱۱) بعد از اتمام تمرین حتما دوش بگیرید این کار هم به تمیز شدن از تعریق ، گرد وغبار و دیگر آلودگی ها می شود و هم به طراوت بیشتر شما بعد از ورزش کمک می کند.

۱۲) رژیم غذایی خود را تنظیم کنید و از خوردن غذاهایی که سلامتی شما را تهدید می کند بپرهیزید سعی کنید از تمام گروه های مواد غذایی خود استفاده کنید.

۱۳) همیشه غذاهایی را بخورید که دوست دارید البته خط قرمز ها را هم رعایت کنید.

۱۴) از لحظه هایی که ورزش می کنید لذت ببرید تلاش کنید که لحظه لحظه ساعات ورزشی شما خاطره انگیز باشد.

۱۵) از خاطرات شیرین زمان ورزش کردن خود برای دیگران تعریف کنید و آنها را نیز به ورزش کردن دعوت کنید با این کار شما به جا انداختن فرهنگ

ورزش در بین مردم کمک زیادی می کنید.

http://vista.ir/?view=article&id=300132

vista.ir
Online Classified Service

۲۰ نکته برای یک پیاده‌روی سالم

تعداد زیادی از پزشکان مشوق هر نوع پیاده‌روی هستند. پیاده‌روی بروز بیماری‌های قلبی را کاهش می دهد و راه مطمئنی برای حفظ تناسب اندام و در نتیجه سلامت بیشتر است. دیگر اینکه پیاده‌روی کاری است آسان که می توانید به راحتی برای آن برنامه‌ریزی کنید.

در اینجا به چند نکته که شما را در مسیر پیاده‌روی صحیح قرار می دهد، اشاره می کنیم:

- ۳ نکته درباره کفش مناسب برای پیاده‌روی

۱) از یک جفت کفش راحت و کاملا اندازه شروع می کنیم. می توانید از یک فروشگاه مطمئن کفش ورزشی مناسب تهیه کنید. توجه کنید که کفش، کف طبی متناسب با گودی کف پا و کناره‌هایی محکم داشته باشد. از آنجایی که اغلب، یک پا کمی بزرگ تر از پای دیگر است، کفش خود را متناسب با اندازه پای بزرگ تر خود انتخاب کنید.

۲) جوراب‌هایی را انتخاب کنید که بیشتر می پسندید. ممکن است شما جوراب هایی با بافت متراکم و ضخیم انتخاب کنید که چسبان هستند و از میزان اصطکاک پا و کفش کم می کنند و یا نوع نازک که جاذب رطوبت هستند و یا نوع نخی را ترجیح دهید.

۳) لباس‌های آزاد و راحت بپوشید و اگر هوا سرد است، به جای یک پوشش ضخیم، از چند پوشش نازک و سبک استفاده کنید تا بتوانید پس از گرم شدن از تعداد آنها کم کنید.

- ۸ نکته برای شروع حرکت

۱) با یک میزان متناسب و نسبتا کوتاه، پیاده روی را شروع کنید، برای مثال ۱۵ تا ۲۰ دقیقه با سرعت متوسط راه بروید.

۲) پیاده‌روی شما باید شامل سه بخش باشد: گرم کردن، طی کردن مسافت مورد نظر و خنک کردن بدن.

۳) برای گرم شدن، پنج دقیقه اول را با سرعت کم، در حدود نصف سرعت عادی خودتان راه بروید. سپس مکث کنید و مقداری حرکات کششی انجام دهید. تمرکز حرکات‌تان روی مچ پا، ران‌ها و پشت ساق پا باشد. این کار موجب نرمی و انعطاف‌پذیری ماهیچه‌هایتان می شود. اما توجه کنید که این کار تنها در صورتی مفید است که بدن‌تان را گرم کرده باشید. کشش‌ها باید آرام و با مکث باشد و فشار بیش از حد بر ماهیچه‌ها وارد نکند.

۴) پس از حرکات کششی، با سرعت عادی شروع به راه رفتن کنید. سرعت و مسافت پیاده‌روی باید متناسب با سن و شرایط عمومی بدن‌تان باشد. هرگز از حد تعادل خارج نشوید. زمانی که قادر باشید بدون تنگی نفس هنگام راه رفتن گفتگو کنید، یعنی سرعت مناسبی دارید.

۵) شانه‌های خود را عقب نگه دارید و عضلات خود را آزاد کنید. بگذارید دست‌هایتان آزادانه در کنارتان تاب بخورند.

۶) قدم‌های خود را به صورت پاشنه – پنجه بردارید. کف پا را بر زمین نکوبید.

۷) گام‌های منظم بردارید تا سرعت‌تان یکنواخت باشد.

۸) در پنج دقیقه آخر پیاده‌روی، به تدریج گام‌هایتان را کوتاه و سرعت‌تان را کم کنید تا به سرعت اولیه زمان گرم کردن برسید. پیاده‌روی خود را با انجام تعدادی حرکت کششی تمام کنید. این کار ماهیچه‌ها را از انقباض خارج کرده و ضربان قلب را به حالت طبیعی برمی گرداند.

- ۵ نکته برای انتخاب سرعت مناسب

۱) به تدریج به زمان پیاده‌روی خود اضافه کنید. برای مثال، در طول یک هفته، پنج دقیقه به زمان آن بیفزایید.

۲) هنگامی که زمان پیاده‌روی شما به ۳۰ دقیقه یا بیشتر رسید، سعی کنید مسافت حرکت خود را در همین چارچوب زمانی افزایش دهید.

۳) برای به دست آوردن بهترین نتیجه، حداقل چهار مرتبه در هفته و هر بار به مدت ۲۰ دقیقه یا بیشتر پیاده‌روی کنید.

۴) حرکات کششی را هرگز حذف نکنید.

۵) از هر فرصتی برای بیشتر راه رفتن استفاده کنید، حتی اگر در این حد باشد که در مدت پخش تبلیغات از تلویزیون از جای خود بلند شوید و کاری انجام دهید (یادتان باشد که این کار رفتن به سراغ یخچال نباشد!)

- ۴ نکته برای پیشگیری از صدمات احتمالی

۱) بی‌ثباتی یکی از دلایل اصلی بروز صدمات بدنی در ورزش است. کلید موفقیت، در افزایش تدریجی شدت و مقدار (زمان و مسافت) است. ممکن است در جلسه اول پیاده‌روی در ماهیچه‌های خود احساس کوفتگی کنید، که طبیعی است و در عرض ۲۴ تا ۴۸ ساعت برطرف می شود.

۲) مراقب باشید که زودتر از موعد مناسب، زمان، سرعت و مسافت پیاده‌روی خود را افزایش ندهید.

۳) اگر برای مدت چند هفته به دلیلی موفق به پیاده‌روی نشدید، انتظار نداشته باشید که بتوانید با همان سرعت و قدرت گذشته ادامه دهید، چون

مدتی زمان برای بازگشت به حالت قبلی لازم است.

۴) در صورتی که پاشنه کفش‌هایتان ساییده شده است، به خصوص اگر این ساییدگی نامنظم است، باید به فکر تهیه کفش جدید باشید.

منبع : علوم ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد پرند

http://vista.ir/?view=article&id=330145

vista.ir
Online Classified Service

۲۷ قانون ورزش در دوران سالمندی

سالمندان قبل از ورزش باید چه کار کنند؟ انجام چه ورزش‌هایی برای آنها مناسب‌تر است؟ یک برنامه تمرینی سالم برای سالمندان از چه اجزایی تشکیل شده؟ و پرسش‌هایی از این دست، مسایلی هستند که برای ورزش در سنین سالمندی باید به آنها توجه کرد. اصول ۲۷گانه زیر می‌تواند در همین زمینه کمک‌کننده باشد...

۱) قبل از هر ورزش به مدت ۵ دقیقه بدن خود را گرم کنید. این، بدن را آماده ورزش خواهد کرد. آهسته راه رفتن و نرمش‌های سبک برای گرم شدن و آماده شدن بدن برای انجام ورزش روزانه خوب است و پس از تمام شدن ورزش نیز باید مدت ۵ دقیقه نرمش سبک کنید و یا اینکه آهسته قدم بزنید.

۲) اگر در هوای گرم ورزش می‌کنید مدت زمان نرمش و یا آهسته راه رفتن را پس ازتمام شدن ورزش روزانه اندکی بیشتر کنید.

۳) اگر هنگام ورزش و یا پس از آن دچار هر یک از علایم زیر شدید، باید با پزشک خود فوری در میان بگذارید: درد قفسه سینه، احساس فشار در قفسه سینه، احساس تنگی نفس، سر گیجه، تاری دید، احساس عدم تعادل، تهوع و استفراغ.

۴) ورزش‌هایی هستند که شما می‌توانید در خانه انجام دهید و بسیار ساده و راحت هستند. هر کدام از این ورزش‌ها را می‌توانید ۸ تا ۱۰ مرتبه تکرار کنید و پس از اندکی استراحت برای دور دوم آماده شوید. به برخی از همین ورزش‌ها در لابه‌لای نکته‌های زیر اشاره می‌شود.

۵) حرکات ورزشی را آهسته و به‌گونه‌ای انجام دهید که بتوانید کنترل تمام حرکات را در دست داشته باشید.

۶) زمان انجام ورزش نفس را در سینه حبس نکنید و اگر احساس درد هر قسمت بدن کردید ورزش را ادامه ندهید.

۷) پس از انجام هر ورزش، عضلاتی را که برای انجام این ورزش به کار برده‌اید، آرام‌آرام باز و بسته کنید.

۸) سه جزء اصلی برنامه تمرینی سالمندان شامل این موارد است: تمرینات هوازی، تمرینات انعطاف‌پذیری و تمرینات قدرتی.

۹) همان‌طور که پیش از تمرینات ورزشی، بدن‌تان را گرم می‌کنید؛ در پایان تمرین نیز باید با حرکات آرام، بدن را به تدریج سرد کنید. بنابراین دو بخش دیگر (تمرینات گرم کردن و تمرینات سردکردن) به سه بخش قبلی افزوده می‌شود که تمرینات گرم کردن در آغاز برنامه و تمرینات سرد کردن در پایان برنامه قرار دارند.

۱۰) بهترین تمرین برای گرم کردن در سالمندان، تمرینات ملایم کششی و یا راه رفتن آهسته در ابتداست که پس از آن باید آرام‌آرام به شدت راه رفتن بیفزایند.

۱۱) بهترین تمرین هوازی برای سالمندان پیاده‌روی است. در عین حال برای کسانی که به ناراحتی‌های مفصلی مبتلا هستند، شنا کردن و چنانچه فنون شنا را نمی‌دانند، راه رفتن وانجام حرکات نرمشی در آب را توصیه می‌کنیم.

۱۲) بدیهی است افرادی که دارای آمادگی جسمانی مطلوب هستند از فعالیت‌های دیگری مانند دوچرخه سواری، کوه‌پیمایی و ورزش‌های دیگری که با شدت متوسط و به مدت نسبتاً طولانی انجام می‌شود، می‌توانند استفاده کنند.

۱۳) انعطاف پذیری، توانایی حرکت اندام‌ها و بخش‌های متحرک بدن در دامنه حرکتی مفصل است. با افزایش سن، اهمیت انعطاف‌پذیری بیشتر می‌شود. از دست دادن انعطاف‌پذیری، بیشتر کارکردهای مورد نیاز زندگی روزمره را مختل می‌سازد. حرکاتی مانند خم شدن، بالا بردن وجلو بردن دست‌ها، راه رفتن و از پله بالا رفتن، دشوار می‌شود. حرکات کششی، بهترین نوع تمرینات انعطاف‌پذیری است.

۱۴) حرکات کششی را باید همیشه به آرامی و به‌تدریج انجام دهیم. کشش باید فقط تا جایی باشد که درعضلات مربوطه احساس کشش کنیم و هیچ‌گاه تا آستانه درد در مفصل و اطراف آن پیش نمی‌رویم.

۱۵) تمرینات قدرتی به دو صورت انجام می‌شود: با وزنه، بی‌وزنه.

۱۶) تمرینات قدرتی با وزنه، درابتدا با وزنه‌های سبک وبه دفعات انجام شده و زمانی که حرکت آسان شود، وقت آن رسیده که به مقدار وزنه افزوده شود و بهتر است ابتدا تعداد تکرارها و بعد از آن میزان وزنه افزایش یابد.

۱۷) تمرینات قدرتی بدون وزنه، متداول‌تر است که حرکت شنا رفتن روی زمین وحرکت شکم (بلند کردن کتف‌ها از زمین در حالت خوابیده با زانوی خم) از رایج‌ترین ورزش‌ها در همین زمینه محسوب می‌شود.

۱۸) بهتر است سالمندان برای شنا رفتن روی زمین زانوهای خود را نیز به زمین بگذارند تا حرکت برایشان آسان شود و به مهره‌های کمرشان فشار وارد نشود.

۱۹) بین ورزش‌های کشیدنی و ورزش‌های هل‌دادنی تعادل برقرار نمایید.

۲۰) حرکت را در محدوده حرکتی کامل، موجود و بدون درد انجام دهید.

۲۱) هردو نوع ورزش‌های برداشتن اشیا و گذاشتن اشیا را در برنامه خود بگنجانید.

۲۲) ورزش‌هایی با شدت متوسط را در نوبت‌هایی که در آنها حداقل ۸ تا ۱۲ تکرار وجود دارد، انجام دهید.

۲۳) حداقل یک نوبت از ورزش‌هایی را که در آنها ۸ تا ۱۲ تکرار وجود دارد، انجام دهید.

۲۴) سرعت حرکات باید از آهسته تا متوسط باشد (حرکت سریع، ممنوع!) و حرکات را به صورت ریتمیک، کنترل شده و غیرانفجاری انجام دهید.

۲۵) ورزش نباید تداخلی در امر تنفس طبیعی ایجاد کند (به عنوان یک قاعده کلی سالمند باید قادر باشد در حین انجام ورزش، سوت بزند یا به راحتی صحبت کند).

۱۶) بین نوبت‌ها استراحت‌های ۳۰ تا ۶۰ ثانیه‌ای بگنجانید. شدت ورزش را به تدریج افزایش دهید (هر جلسه حداکثر ۵ درصد از جلسه قبلی شدیدتر باشد). در این‌صورت قدرت و استقامت شما افزایش خواهد یافت.

۲۷) در صورتی که بیش از یک تا دو هفته وقفه در برنامه ورزشی‌تان به وجود آمد، شدت و حجم ورزش را کم کنید.

منبع : روزنامه سلامت

http://vista.ir/?view=article&id=370827

vista.ir
Online Classified Service

۳ حرکت برای از بین بردن چربی های زیر بغل و کمر

شاید جذاب باشد که برآمدگی های در جلوی سینه خود داشته باشیم. اما متاسفانه زمانی که این برآمدگی به زیر بغل و پشت کمر هم کشیده می شود اصلاً زیبا نیست و مطمئناً همانطور که می دانید "سانس لیپو" (همان چربی آزار دهنده پشت و زیر بغل) بدون تلاش درست و حسابی از بین نخواهد رفت. اگر بخواهید فقط تمرین های مربوط به آن نقاط را نیز انجام دهید، باز هم زیاد نمی توانید مطمئن باشید، چرا که چربی های این قسمت مانند سایر چربی ها زمانی از بین می روند که شما مصرف میزان

کالری روزانه خود را کاهش دهید.

خوشبختانه ما سه روش جدید کشف کرده ایم که می توان با اتکا به آن ها تقلب کرده و آن چربی ها را از بین ببرید. این ورزش ها به طور کلی باعث ناپدید شدن چربی نمی شوند، اما می توانید حالت ماهیچه ای به آنها بدهند. با انجام این حرکات بدن شما شکل "V" به خود می گیرد و باسن و کمر باریک تر به نظر می رسند. (در دهه ۸۰ معمولاً این کار را توسط اپلهای شانه ای انجام می دادند! خوب آن ها هم چنین روشی برای تقلب کشف کرده بودند!). اگر پشت شما عضلات ورزیده تری داشته باشد، ژست های بهتری می توانید بگیرید. مادرتان درست می گوید: زمانی که راست بایستید وزنتان تا ۵ کیلو کمتر نشان می دهد.

خوب پس بگذارید وزنه برداری را شروع کنیم! این حرکات را برای ست های ۸ تا ۱۲ تایی تکرار کنید.

۱) ست های دمبل

کنار یک نیمکت یا صندلی محکم بایستید، یکی از دستان خود را روی لبه نیمکت یا تکیه گاه صندلی قرار دهید تا تعادلتان حفظ شود. از باسن به سمت جلو خم شوید. شکم در امتداد مهره های کمر قرار گرفته شود و سر و پشت تقریباً با زمین موازی باشند. با دست دیگر خود یک دمبل نسبتاً سنگین را بلند کنید (پس از اتمام ۸ حرکت باید احساس درد و خستگی کنید) آن را به سمت پایین آویزان کنید تا با سطح زمین موازی گردد. ماهیچه های کتف خود را منقبض نمایید تا آن ها نیز موازی سطح زمین شوند. آرنج تان را خم کرده و وزنه را به سمت بالا بکشید تا جایی که دست به ماهیچه جلو بازو برسد. به آرامی وزنه را پایین ببرید. دستها را عوض کرده و حرکت را مجدداً تکرار نمایید.

▪ نکته:

در تمام طول حرکت باید کمر خود را صاف نگه دارید. تمام فشار حرکت باید بر روی کمر وارد گردد نه بازوها. اگر احساس می کنید که فشار بر روی بازوهایتان وارد می شود، از ابتدای حرکت به اندازه لازم عضلات کتف را منقبض نکرده اید. برای آزمایش تصور کنید کسی انگشتش را بین دو کتف شما قرار داده و شما قصد دارید انگشت او را بفشارید. متوجه شدید؟ حالا همین کار را فقط با یکی از شانه ها انجام دهید.

۲) بالا بردن پا و دست عکس

بر روی شکم خود در حالی که دست ها در بالای سر دراز شده اند و پاها کاملاً صاف هستند، دراز بکشید. کف دست و انگشتان پا باید بر روی زمین در حالت آزاد قرار بگیرند. لگن و قفسه سینه هم باید بر روی زمین فشرده شده باشند. می توانید پیشانی خود را بر روی زمین قرار دهید یا سر خود را به طرفین بچرخانید (البته اگر تصور می کنید از این طریق راحت تر هستید). حرکت را با بلند کردن ست راست و پای چپ آغاز کنید.

شما میزانی کشیدگی در عضلات کمر خود احساس خواهید کرد. تا آن جایی که می توانید دست راست و پای چپ را بالا آورده و در همان موقعیت نگه دارید تا احساس کنید دیگر قادر نیستید قفسه سینه خود را ثابت بر روی زمین نگه دارید. سپس پا و دست را کم کم پایین آورده و حرکت را با دست و پای دیگر تکرار کنید.

▪ هشدار:

برای ساده کردن حرکت به هیچ وجه نباید بدن خود را تکان داده یا بچرخانید. اگر دارای مشکلات مربوط به کمر هستید این تمرین برای شما توصیه نمی شود. اگر احساس دردی بیش از آن چه مربوط به ماهیچه هاست احساس کردید از تکرار این حرکت جداً خودداری نمایید.

▪ انواع مختلف:

می توانید فقط پاها یا تنها دست ها، و یا هم دست ها و هم پاها را در یک زمان از روی زمین بلند کنید. اگر احساس کردید زمان اجرای حرکت میزان فشار وارده بیش از حد تحمل است، می توانید هر چهار عضو خود (هر دو دست و هر دو پا) را از روی زمین بلند کنید.

۳) کشش پشتی

بر روی لبه یک صندلی بنشینید و وزنه های نسبتاً سبکی را در هر یک از دستان خود بگیرید (در حدود ۵/۱ تا ۴ کیلو). از باسن به سمت جلو خم شده و کمر خود را کاملاً صاف نگه دارید. اگر می توانید کمی بیشتر خم شوید بد نیست که سینه خود را بر روی زانو قرار بدهید تا استراحت کند. دستان خود را پشت ساق پا قرار دهید. چانه خود را به داخل سینه ببرید. با کششی که به کمر و کتف خود وارد می کنید، سر را تا آن جایی که می توانید بالا بیاورید. مراقب باشید تا آرنج هایتان خم نشوند. زمانی که به آخرین میزان کشیدگی رسیدید، حرکت را متوقف کرده و سپس به آرامی سر و کمر را به سمت پایین هدایت کنید.

منبع : پایگاه اینترنتی خانواده ما

http://vista.ir/?view=article&id=305321

vista.ir
Online Classified Service

۳ ورزش پُست‌مدرن!

۳ ورزش زیر شاید به نظرتان خنده‌دار بیاید ولی باور کنید که هر سه موردش در خدمت تناسب اندام شماست

۱) بلند کردن سبد رخت چرک‌ها:

سبد را در دست گرفته و بالای سر ببرید و همان‌جا آن را بالا و پایین بیاورید. برای هر بالا بردن حداقل سه تکرار انجام دهید. اگر وزن آن برایتان خیلی سنگین است، می‌توانید کمی از لباس‌های درون آن را بیرون بیاورید. این ورزش روی عضلات سرشانه، بازو و زیر بغل کار می‌کند. این حرکت را به

صورتی دیگر هم می‌توانید انجام دهید و آن این است که روی زمین دراز بکشید و سبد را از روی سینه بالا و پایین کنید.

۲) تماشای تلویزیون:

اگر عادت دارید همیشه جلوی تلویزیون بنشینید و حتی غذاهایتان را هم جلوی تلویزیون میل می‌کنید، این تمرین برای شما مفید است. حین تماشای تلویزیون می‌توانید با استفاده از وزنه‌های دو تا پنج کیلویی حرکت جلو بازو انجام دهید. وقتی پیام‌های بازرگانی شروع می‌شود، از جایتان بلند شوید تا کمی‌تمرین شدتی انجام دهید. چند تا بشین پاشو انجام دهید، شنا بزنید، دراز نشست بروید و بالاخره ضربان قلب‌تان را بالا ببرید. وقتی برنامه دوباره شروع شد، به سراغ تمرین سبک نشسته‌تان (برای مثال، جلو بازو) بروید. این چرخه را در طول تماشای تلویزیون ادامه دهید.

۳) دراز نشست ترکیبی:

اگر در درازنشست با درد گردن مشکل دارید، برای شما دستگاه‌های درازنشست نشسته بهتر است چون به گردن شما آسیبی نمی‌رساند. اگر درازنشست را درست انجام دهید، عضلات گردن‌تان نباید کشیده شود. به همین دلیل بهتر است آرام آرام شروع کنید. پس برای بالا آمدن تا پنج بشمرید و برای پایین رفتن هم همین‌طور. پنج بار تکرار را با همین شیوه انجام دهید. با همین تعداد تکرارهای کم هم سوزش را در عضلات شکم‌تان احساس خواهید کرد. سپس سه ست ۱۵ تکراره با سرعت متوسط درازنشست بزنید. بعد از اتمام درازنشست معمولی، درازنشست چرخشی را برای هر طرف انجام دهید، به این صورت که وقتی بالا می‌آیید، آرنج هر دست (برای مثال، اگر برای سمت راست درازنشست می‌زنید، آرنج دست راست) به زانوی مخالف خود بخورد.

منبع : روزنامه سلامت

http://vista.ir/?view=article&id=115095

vista.ir
Online Classified Service

۵ حرکت ورزشی

این تمرین ها برای کسب تناسب اندام بسیار مناسب است:

۱) در حالی که زانوهای خود را تا سطح کمر بالا می آورید، درجا بزنید.

۲) صاف بایستید، سپس متناوباً با پاهای خود و در حالی که آن ها را صاف نگه داشته اید به سمت عقب لگد بزنید. این حرکت علاوه بر قدرت بخشی، در رفع گرفتگی پاها بسیار مؤثر است.

۳) روی زمین و به پهلو دراز بکشید و در حالی که آرنج خود را حائل بین خود و زمین قرار داده اید، به آرامی پای بالایی خود را بالا آورده و مجدداً به آرامی به وضعیت اولیه برگردانید. این حرکت را برای سمت دیگر نیز تکرار کنید.

۴) روی پشت خود دراز بکشید، به آرامی هر دو پای خود را همراه با هم بلند کرده و مجدداً در حالی که از هم فاصله دارند پائین بیاورید.

۵) این حرکت برای تقویت ماهیچه های ساق پا و قوزک مفید است. ایستاده و پاها را به اندازه عرض شانه ها باز کنید، سپس به آرامی تمام وزن خود را روی شست پا قرار داده و به مدت پنج ثانیه در این وضعیت باقی بمانید.

[ندا افرا]

منبع : روزنامه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=115746

vista.ir
Online Classified Service

۵ غلط مصطلح ورزشی

باورهای نادرست، همه جا هستند و هیچ عرصه‌ای را نمی‌توان پیدا کرد که از غلطهای مصطلح، خالی باشد؛ ورزش هم از این قضیه مستثنا نیست. به ۵ غلط مصطلح زیر نگاهی بیندازید و ببینید خودتان به کدام یک از آنها

دچارید؟

۱) آیا شما هم فکر می‌کنید برنامه دوست‌تان برای شما نتیجه‌ای مشابه خواهد داشت؟

این تصوری بسیار متداول در میان بدن‌سازان است که مدام از دوستان ورزشکارشان درباره برنامه‌ها و رژیم‌های غذایی‌شان پرس و جو می‌کنند و فکر می‌کنند که اگر آنها هم همان راه را در پیش بگیرند، نتیجه‌ای مشابه و یکسان دارد. البته ممکن است خیلی هم دور از واقعیت نباشد و برنامه بسیار خوبی باشد و شما حتی نتایج مثبتی هم از آن بگیرید اما به یاد داشته باشید که شرایط جسمی و روحی هر انسانی متفاوت است و عکس‌العمل بدن شما در مقابل تمرینات گوناگون شبیه به دوست‌تان نیست. پس بهترین کار این است که ابتدا نیازهای بدن خود را تشخیص داده و سپس تمریناتی مناسب برای آن انجام دهید.

۲) آیا به نظر شما نیازی نیست تمرینات پا در باشگاه‌ها انجام شود؟

این روزها وقتی به باشگاه می‌روید به نظر می‌رسد که همه در حال کار کردن روی بازوهایشان هستند و کسی روی ران و پاهایش کار نمی‌کند. اغلب آقایان از تمرینات پا صرف‌نظر می‌کنند و بیشتر روی بالاتنه‌شان کار می‌کنند. آنها تصور می‌کنند که وقتی صبح‌ها می‌دوند و یا دوچرخه‌سواری می‌کنند، به اندازه کافی روی پاهایشان کار کرده‌اند. واقعیت این است که کار کردن روی پاهایتان سبب رشد بالاتنه‌تان نیز خواهد شد. عضله‌های پا بسیار بزرگ هستند و زمانی که تحریک می‌شوند، مقدار زیادی تستوسترون در بدن ترشح می‌کنند. بنابراین شما می‌توانید حتی در روزهایی که روی بالاتنه‌تان کار نمی‌کنید، به آنها فایده برسانید.

۳) آیا تصور می‌کنید انجام حرکات افزاینده ضربان قلب به مدت یک ساعت، بهترین راه برای سوزاندن چربی است؟

بسیاری از مردم هنوز باور دارند که بهترین راه برای سوزاندن چربی‌های بدن، یک جلسه انجام حرکات افزایش‌دهنده ضربان قلب است. البته این صحیح است که با بالا بردن ضربان قلب، بدن کالری‌های چربی بیشتری می‌سوزاند اما مهم‌تر از آن، مقدار کلی کالری‌هایی است که سوزانده‌اید. مقدار کالری که در هر یک از این دوره‌ها می‌سوزانید، تقریبا یکسان است اما مزیت آن این است که تمرین با وقفه زمانی موجب می‌شود بدن شما مقدار قابل توجهی کالری پس از اتمام تمرینات‌تان بسوزاند. این به آن معنی است که شما پس از تمرین همچنان کالری می‌سوزانید و بنابراین مقدار کلی کالری‌های سوزانده شده در روز بالاتر خواهد رفت و این موجب خواهد شد که وزن بیشتری کم کنید. تمرینات بالا برنده ضربان قلب با وقفه زمانی به حفظ بافت‌های ماهیچه‌ای نیز کمک می‌کند، در حالی که اگر وقفه‌ای میان این تمرینات وجود نداشته باشد و مدت زمان آن بالا باشد، ممکن است موجب از بین رفتن ماهیچه‌ها شود. این تمرینات باید حداکثر ۲۰ دقیقه طول بکشد تا بدن‌تان بتواند از ذخیره چربی خود

استفاده کند. در ۲۰ دقیقه اول ممکن است فقط کربوهیدرات‌هایی را که در ساعات اخیر مصرف کرده‌اید، بسوزانید. برای بالا بردن تمرینات‌تان می‌توانید با تمرینات کوتاه مدت ۶ تا ۱۰ دقیقه‌ای هم میزان سوزاندن چربی‌هایتان و هم سلامت خود را افزایش دهید.

۴) آیا به عقیده شما هم برای ساختن عضله باید مقدار زیادی پروتئین استفاده کرد؟

هرچه پروتئین بیشتری بخورید، عضله‌های بیشتری خواهید ساخت. درست است؟ خیر، صحیح نیست. بدن شما فقط میزان مشخصی پروتئین در روز نیاز دارد. زمانی که شما بیش از نیازش به او پروتئین برسانید، به همان ترتیب کربوهیدرات‌ها و کالری‌های چربی بیشتری تولید خواهد شد. پروتئین‌ها از بین خواهند رفت و مقداری از آن دفع می‌شود و مقداری دیگر نیز به چربی تبدیل خواهد شد و به عنوان منبع تولید انرژی بدن استفاده می‌شوند. نیاز به پروتئین ۲/۱ تا ۵/۱ گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن است. این مقدار مطمئنا نیاز بدن شما را برای ساخت عضله‌های جدید برطرف خواهد کرد. به جای خوردن پروتئین، بهتر است در رژیم غذایی خود از مقدار بیشتری کربوهیدرات استفاده کنید زیرا آنها بهترین منابع انرژی برای ساخت بافت‌های عضلانی در بدن هستند.

۵) آیا شما هم مثل بقیه فکر می‌کنید برای نتیجه گرفتن، نباید طی تمرینات وقفه انداخت؟

یکی از عوامل مهم برای نیرومندتر شدن، استراحت است. اگر شما هر روز به باشگاه ورزشی بروید و از خودتان به بالاترین حد کار بکشید، هیچ نتیجه‌ای از تمرینات‌تان نخواهید برد و قوی‌تر نیز نخواهید شد. زمانی که بدن شما در حال استراحت است، تنها وقتی است که می‌تواند خود را تسکین داده و روز بعد قوی‌تر و سرحال‌تر باشد. اگر پیش از اینکه بدن‌تان استراحت کند، دوباره تمرینات‌تان را ادامه دهید، عضله‌هایتان از بین می‌رود و به جای اینکه نیرومندتر شوید، ضعیف‌تر هم خواهید شد.

منبع : روزنامه سلامت

http://vista.ir/?view=article&id=117387

vista.ir
Online Classified Service

۶ دلیل تازه برای ورزش در سال آینده

سالانه هزاران بلکه میلیون‌ها نفر برای کاهش وزن و کم کردن سایز خود به ورزش روی می‌آورند. اما دیری نمی‌پاید که از آن دست می‌کشند. زیرا ورزش نیز یك نوع کار است و مردم

بزودی زود نتیجه دلخواه خود را به دست نمی‌آورند و بین ۳ تا ۶ ماه آن را رها می‌کنند. اغلب تصور می‌کنند تا ورزش را شروع کردند باید کاهش وزن پیدا کنند، بنابراین خیلی زود خسته می‌شوند، به همین دلیل پزشکان و کارشناسان مرتباً مزایای ورزش و فعالیت را بیان می‌کنند تا مردم را آگاه کنند که به جز کاهش وزن، ورزش مزایای دیگری نیز برای سلامتی دربردارد. در این جا ۶ دلیل جدید برای ورزش علاوه بر کاهش وزن و سایز به شما ارائه داده می‌شود.

▪ زندگی طولانی تر

تحقیقات جدید بر روی ورزش و طول عمر نشان می‌دهد که افرادی که در طول زندگی خود فعالیت زیاد دارند و از یك برنامه ورزشی منظم پیروی می‌کنند عمر طولانی تری دارند و هر چه افراد بیشتر ورزش کنند، بیشتر عمر می‌کنند.

▪ تحمل پذیری و افزایش طاقت در کار

تحقیقات یك انگلیسی بر روی ۲۰۰ فرد شاغل در دانشگاه، شرکت‌های کامپیوتری و یك شرکت بیمه نشان داد افرادی که ساعتی از روز خود را به ورزش اختصاص می‌دهند بسیار فعال‌تر و مفیدتر در محیط کار خویش هستند در مقابل استرس‌های ناشی از کار نیز پرتحمل‌تر هستند. حتی انجام نیم ساعت ورزش در روز کافی است، می‌توان ۳۰ دقیقه از ۶۰ دقیقه وقت ناهار را به انجام ورزش‌هایی مثل یوگا، ایروبیك و یا حتی انجام ورزش‌هایی مثل بسکتبال اختصاص داد. بیش از ۶۰ درصد این افراد معتقدند در روزهایی که ورزش می‌کنند، مهارت‌های خود را بهتر ارائه می‌دهند، عملکرد فکری و مغزی بهتری دارند و حتی توانایی آن‌ها برای انجام کارها افزایش پیدا می‌کند، تقریباً ۱۵ درصد و شاید بیشتر کارایی آنها افزایش پیدا می‌کند.

▪ کمك برای داشتن قلبی سالم

ورزش باعث سلامت و سالم ماندن قلب می‌شود، البته لازم نیست حتماً برای سلامت قلب از دوی ماراتون استفاده کنید، بلکه ۳ یا ۴ روز در هفته پیاده روی آهسته آن هم به مدت ۳۰دقیقه (نیم ساعت) می‌تواند به سلامت قلب شما کمك کند و شما از ابتلا به بیماری‌های قلبی دور نگه دارد.

▪ بهبود بیماری دیابت

دو سوم آمریکایی‌های مبتلا به بیماری دیابت قادر به کنترل بیماری خود نیستند و این بیماری آن‌ها را در خطر مرگ زودرس، کوری و یا از دست دادن برخی از اندامشان قرار می‌دهد. در سال‌های اخیر با افزایش اضافه وزن و عدم فعالیت افراد، آمار بیماری دیابت نیز افزایش پیدا کرده است. اما کارشناسان در مطالعات و تحقیقات اخیر خود به این نتیجه رسیده‌اند که بیماری دیابت نوع دوم با یك رژیم غذایی مناسب و برنامه ورزشی منظم قابل پیشگیری است. در بیماران مبتلا به این بیماری ورزش می‌تواند باعث کاهش قند خون و جلوگیری از وخامت بیشتر این بیماری شود.

▪ بهبود کمردرد

اکثر افراد در حالت طبیعی قوز می‌کنند و صاف نمی‌ایستند یا نمی‌نشینند. بنابراین ستون فقرات آن‌ها به درستی شکل نمی‌گیرد بنابراین انجام ورزش یوگا برای این دسته از افراد بسیار توصیه می‌شود. دیگر ورزش‌ها نیز می‌تواند به افرادی که دچار کمردردهای مزمن حفیف هستند کمك کند

و درد آن‌ها را کمتر کند.

▪ از شر چربی‌های مخفی خلاص می‌شوید

این مورد آخر مربوط به چربی و وزن می‌شود، اما منظور آن چربی که شما از آن رنج می کشید نیست (مربوط به ظاهر و تناسب اندام) بلکه بسیار عمیق تر است و این چربی از نوع خطرناکی است که اطراف ارگان‌ها و اندام‌های داخلی بدن شما جمع می‌شود باعث بیماری دیابت و بیماری های قلبی و مشکلاتی نظیر آن‌ها می‌شود. درست مثل چربی‌هایی که باعث بزرگ شدن شکم و پهلو می‌شود. به چربی‌های داخلی «چربی‌های اندرونی یا احشایی» گفته می‌شود که با رژیم غذایی مناسب و برنامه ورزشی منظم می‌توان از بوجود آمدن آن جلوگیری کرد.

خوب این ۶ دلیل تازه را به خاطر بسپارید و از سال جدید، برنامه ورزشی خوب و منظمی را برای خود آغاز کنید و به خاطر بسپارید آیا می‌توانید تمام این مزایا را در صورت عدم ورزش از دست بدهید و آیا می‌توانید خود را به خاطر این غفلت و سهل انگاری ببخشید.

منبع : روزنامه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=9397

vista.ir
Online Classified Service

۶۵ تا ۸۰ درصد بالغین جهان کم تحرکند

فعالیت بدنی می‌تواند کیفیت زندگی را در تمام سنین برای همگان بهبود بخشد. شیوه زندگی فعال باعث می‌شود افراد مسن دوستان جدیدی پیدا کنند، در فعالیت‌های اجتماعی باقی بمانند و با سایرین در تمام سنین مراوده داشته باشد. بهبود انعطاف پذیری، تعادل و قوام عضلانی به پیشگیری از افتادن که دلیل عمده ناتوانی در افراد مسن است، کمك می‌کند. مشخص شده است که شیوع بیماری‌های مغزی در افرادی که از نظر بدنی فعال هستند کمتر است. فعالیت بدنی می‌تواند کمك شایانی به درمان برخی اختلالات فکری مثل افسردگی کند. جلسات ورزشی

برنامه‌ریزی شده مطابق با سطح تناسب بدنی هر فرد مثل پیاده‌روی ساده می‌تواند فرصت یافتن دوستان جدید و اتصال با جامعه و کاهش احساس تنهایی و محرومیت اجتماعی را به فرد بدهد.فعالیت بدنی می‌تواند خود اتکایی و اطمینان به خود را که معیارهایی مبنایی در سلامت روح است، افزایش دهد.

از فواید فعالیت بدنی می‌توان حتی در سنین بالا نیز استفاده برد.با آنکه فعال بودن از سنین پایین از بسیاری بیماری‌ها جلوگیری می‌کند تحرك و فعالیت منظم در سنین بالا نیز به کاهش درد و ناتوانی مرتبط با بیماری‌های نظیر آرتریت، استئوپروز و فشار خون بالا کمك می‌کند.

نداشتن فعالیت بدنی علت زمینه‌ای عمده‌ای برای مرگ‌ومیر، بیماری و ناتوانایی‌ها است.اطلاعات اولیه ای که از تحقیقات سازمان بهداشت جهانی در زمینه عوامل خطرساز وجود دارد، حاکی از این است که نداشتن فعالیت یا زندگی بی‌تحرك، یکی از ۱۰ علت اصلی مرگ و میر و ناتوانی در کل جهان است. در کشورهای مختلف بین ۶۰ تا ۸۵ درصد از بالغین، تحرك کافی برای بهبود سلامت‌شان ندارند.

زندگی بی تحرك باعث افزایش تمام علل مرگ‌ومیر می‌شود، خطر بیماری‌های قلب و عروق، دیابت و چاقی را دوبرابر می‌کند و مشخصاً باعث افزایش خطر سرطان روده،فشار خون بالا، استئوپروز، افسردگی و اضطراب می‌شود.در شهرهایی به سرعت در حال رشد در کشورهای در حال توسعه شلوغی، فقر، جنایت، ترافیك، کیفیت بد هوا، فقدان پارك، پیاده رو، ورزش و تفریحات و سایر مکان‌های سالم، فعالیت بدنی را به انتخابی دشوار تبدیل می‌کند.برای مثال، در سائوپائولوی برزیل۷۰ درصد مردم بی تحرك هستند.حتی در مناطق روستایی کشورهای در حال توسعه، تفریحات غیر فعال مثل تماشای تلویزیون در حال افزایش است. نتیجه این تغییرات در زندگی افزایش میزان چاقی، دیابت و بیماری‌های قلبی-عروقی است.

کشورهای دارای درآمد پایین یا متوسط تحت فشار زیادی از این بیماری و سایر بیماری‌های غیرواگیر قرار دارند. ۷۷ درصد کل مرگ‌ومیر به وسیله بیماری‌های غیرواگیر در کشورهای در حال توسعه اتفاق می‌افتد. این بیماری‌ها در حال افزایش هستند و اثر فزاینده‌ای در سیستم‌های مراقبت بهداشتی، منابع و اقتصاد در کشورهای جهان می‌گذراند.

کشورها، در حال تلاش برای مقابله با اثرات بیماری‌های عفونی همزمان با افزایش فشار بیماری‌های غیرواگیر روی جامعه و سیستم‌های بهداشتی هستند.فعالیت بدنی به علاوه رژیم غذایی سالم و مصرف نکردن سیگار به عنوان راهی موثر و مقرون به صرفه برای ارتقای سلامت عمومی‌در کشورهای با درآمد کم یا متوسط است.

- پندارهای غلط در مورد فعالیت بدنی

۱) داشتن فعالیت بدنی هزینه بالایی دارد و نیاز به وسیله،کفش و لباس مخصوص دارد.

گاهی باید هزینه پرداخت تا ورزش کرد.فعالیت بدنی را می‌توان هر جا و بدون هیچ وسیله‌ای انجام داد. جا به جا کردن وسایل، چوب، کتاب‌ها و کودکان به عنوان فعالیت بدنی تکمیلی معادل بالا رفتن از پله‌ها هستند. پیاده روی به عنوان فعالیتی که بیشتر از همه انجام می‌شود، کاملاً بی‌نیاز از این موارد است.بیشتر مناطق شهری دارای پارك،آب نما یا پیاده روهایی ایده آل برای پیاده‌روی، دویدن یا ورزش و بازی هستند. نیازی

نیست برای این کارها باشگاه، استخر یا سایر مکان‌های ورزشی مراجعه کرد.

۲) سرم خیلی شلوغ است و فعالیت بدنی وقت زیادی می‌گیرد.

حداقل۳۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط در هر روز برای بهبود و حفظ سلامتی توصیه می‌شود البته این به معنای قطع فعالیت بدنی پس از نیم ساعت نیست. بیشتر فعالیت‌ها را می‌توانید با کارهای روزمره مثل محل کار، مدرسه، خانه یا بازی و تفریح ممزوج کنید. بیشتر فعالیت‌ها را می‌توانید با امور روزانه خود انجام دهید.۱۰ دقیقه پیاده روی سریع، سه بار در روز یا ۲۰ دقیقه در ابتدای صبح و ۱۰ دقیقه در طول روز.حتی اگر مشغله شما زیاد باشد، باز هم می‌توانید ۳۰ دقیقه فعالیت در روز را به برنامه‌هایتان اضافه کنید.

منبع : روزنامه سلامت

http://vista.ir/?view=article&id=257688

vista.ir
Online Classified Service

۸ درد عضلانی بدن که نباید از آن غافل شوید

وقتی نوبت به درد عضلانی می رسد، به طور کل دو نوع درد داریم: یک درد هست که قابل تحمل است و می توانید با آن کنار بیایید و درد دیگری هم هست که به هیچ وجه نباید نادیده اش بگیرید.

اگر نتوانید این دو موقعیت را از هم تشخیص دهید، ممکن است خیلی برایتان مشکل ساز شود چون آسیبدیدگی هایی هست که اگر بطور مداوم تشدید شوند، مطمئناً نیاز به زمان استراحت طولانی مدتی پیدا می کنند.

یاد گرفتن تفاوت این دو درد، به خصوص اینکه بفهمید برای چه دردهایی باید احساس خطر کنید، به شما کمک می کنند همچنان به تمریناتتان ادامه دهید و از آسیبدیدگی ها هم دور بمانید.

حتماً یادتان باشد، مطالبی که در اینجا مطرح می کنیم، بااینکه ازجمله

متداولترین موقعیت ها و مشکلات هستند، اما به هیچ وجه نمی تواند جای مشاوره با پزشک متخصص را برایتان بگیرد. اگر احساس مشکل می کنید و مطمئن نیستید چه اتفاقی برایتان افتاده است، حتماً در اولین فرصت ممکن به پزشک مراجعه کرده و با او در این مورد مشورت کنید.

در زیر به ۸ مورد از انواع دردهای بدن که نباید نادیده بینگاریدشان، اشاره می کنیم.

۱) درد ناگهانی سر و گردن

اگر به طور ناگهانی، مخصوصاً هنگام اسکات زدن با وزنه های خیلی سنگین، در ناحیه سر احساس درد کردید، بلافاصله دست نگهدارید و نگاهی به فرم حرکتتان بیندازید. این درد که نباید از آن غافل شوید، می تواند درنتیجه اورلود رگ های خونی به خاطر فشار تمرین باشد یا اینکه یکی از عضلات درگیر در برخورد با فشار و استرس وارده از طرف وزنه ها، مشکل دارد.

اگر شما هم از جمله بدنسازانی هستید که در حرکت اسکات با وزنه های شدیداً سنگین کار می کنید، اطمینان یابید که حین حرکت نگاهتان رو به جلو باشد و عضلات شانه و گردن را کاملاً شل و آزاد نگه دارید. اگر حالتتان به اینصورت نباشد، ممکن است مقداری از فشار وزنه ها روی گردن و سر وارد شده و باعث درد جدی در این ناحیه شود.

۲) سوزش شدید کشاله ران

اگر تمرینات سنگین اسکات، ددلیفت یا لانگز انجام می دهید و درد بسیار شدید و ناگهانی در ناحیه کشاله های ران احساس کردید، حتماً همان لحظه دست از تمرین بکشید چون این دردی است که به هیچ وجه نباید از آن غافل شوید. این درد برحسب شدت آسیبدیدگی، می تواند یک گرفتگی عضلانی ساده باشد یا کشیدگی جدی عضلات.

اگر خواستید همان حرکت را دوباره انجام دهید (مثلاً حرکت لانگز) و این درد همچنان ادامه داشت، اما با شدت کمتر، این نشانه کاملاً روشنی است که عضلات داخلی ران شما به طور جدی دچار کشیدگی شده اند.

بااینکه برخی گرفتگی های عضلانی حین تمرینات سنگین انتظار می رود اما این نوع درد و کشیدگی—که تقریباً مشابه گرفتگی است—نشانه این است که چیزی به طور جدی در بدنتان مشکل پیدا کرده و برای جلوگیری از آسیبدیدگی بیشتر حتماً باید دست بکشید. اگر مشکلتان همین است، آن حرکت را متوقف کرده و سراغ تمرین بعدی بروید، البته دقت کنید که تمرین بعدیتان روی عضلاتی کار کند که دیگر روی عضله مورد نظر فشار وارد نکند. همچنین بلافاصله بعد از تمرین عضله آسیبدیده را به دقت بکشید و درصورت امکان روی آن یخ بگذارید تا اگر تورم دارد برطرف شود. چهار روز تا یک هفته به آن عضله استراحت بدهید و بعد دوباره تمرینات خود را از سر بگیرید.

۳) درد جدی کمر

بااینکه همیشه باید مراقب هر نوع درد کمر که برایتان اتفاق می افتد باشید، وقتی درد آن مستقیم و شدید باشد، باید بلافاصله دست از تمرین بکشید چون این مورد یکی از حادترین دردهایی است که به هیچ وجه نباید نادیده بگیرید. درد تند و تیز معمولاً نشانه ای آشکار است که مشکلی

در بدنتان اتفاق افتاده و علت آن ممکن است جابه جا شدن دیسک یا وارد شدن فشار روی عصب باشد.

اگر تعداد بالایی لیفت انجام داده اید که نیاز به بالا بردن وزنه بالای سرتان داشته است (مثل وزنه برداری یکضرب، پرس سرشانه و از این قبیل) پس فشار زیادی روی استخوانهای مهره ها وارد کرده اید.

از جمله اصلاحاتی که باید صورت دهید، تغییر طرز قرارگیریتان است چون ممکن است حرکت را در حالتی انجام داده باشید که ستون مهره ها خارج از تراز رفته باشد که موجب درد عمیقی در بدن می شود.

دراولین فرصت به یک پزشک متخصص مراجعه کنید تا ببینید کمرتان تا چه میزان آسیب دیده است و قبل از اینکه دوباره به سراغ وزنه ها بروید، حتماً مشکلتان را برطرف کنید. یادتان باشد درصورت داشتن چنین مشکلی به هیچ عنوان به تمرین ادامه ندهید، چون کوچکترین مشکلی که برای ستون مهره هایتان اتفاق بیفتد، سایر نقاط بدنتان هم در معرض آسیبدیدگی جدی قرار می گیرند.

۴) درد قوزک پا حین دویدن

خیلی از دونده ها خیلی به ورزششان متعهد هستند و خیلی برایشان پیش آمده که طی تمریناتشان دچار درد در قسمتی از بدنشان شده باشند. هر زمان که سعی می کنید به اندازه مسافتی که دونده ها می دوند، بدوید، مطمئناً درد جدی برای خودتان ایجاد می کنید.

متاسفانه این به آن معنی هم هست که دونده ها خود را به چنین دردهایی عادت داده اند و خودشان را مجبور می کنند که باوجود این درد به راهشان ادامه دهند، درصورتیکه خیلی از دردهایی که تحمل می کنند، ازجمله دردهای بسیار جدی است که به هیچ وجه نباید نادیده شان انگاشت.

وقتی حین دویدن چنین دردی در پای خود احساس کردید، زمانش رسیده که تردمیل را نگهداشته و به درد قوزکتان رسیدگی کنید. این درد می تواند نشانه کشیدگی قوزک یا رباطهایتان باشد و اگر نادیده گرفته شوند ممکن است باعث شود هفته ها از تمرینتان عقب بمانید.

مفصل قوزک پا تاندون ها و رباط های زیادی در خود دارد به خاطر همین این احتمال خیلی زیاد است که با یک گام اشتباه که برمی دارید صدمه ای به یکی از اینها وارد شود. داشتن یک جفت کفش مناسب و دویدن در سطوح صاف راه خوبی برای پیشگیری از بروز دردهای قوزک پا است اما به طور کامل نمی توان از بروز چنین دردهایی جوگیری کرد. پس وقتی می دوید، به بدنتان گوش دهید و هر زمان که احساس کردید که باید دویدن را متوقف کنید، دست نگهدارید.

۵) گرسنگی بیش از حد

برای خیلی از افراد، ساختن بدنشان مهمترین اولویت زندگی است. چه فکرشان شرکت در مسابقات بدنسازی باشد یا صرفاً بخواهند به این و آن پز بدهند که سعی و تلاشهایشان در باشگاه نتیجه بخش بوده است، خودشان را تا حد بیشتر از توانشان جلو می برند تا به اهدافشان برسند.

وقتی عضله ها ساخته شدند، به جایی می رسند که باید شدیداً مراقب رژیم غذاییشان باشند و هر چیزی را نخورند. اگر شما هم در رژیم غذایی خود جدی هستید و چند ماهی است که خورد و خوراک خود را شدیداً محدود کرده اید، واقعاً باید به زبان بدن خود گوش دهید.

گاهی اوقات بعد از رژیم های خیلی سخت، توازن هورمونی بدن برهم می خورد و شما احساس گرسنگی شدید خواهید کرد که به هیچ طریق از بین نمی رود. این وضعیت آشکارا نشان می دهد که بدنتان میخواهد چیزی به شما بگوید و شما باید یک تا دو هفته به خودتان مرخصی بدهید.

کالری های مصرفیتان را دوباره بالا بیاورید و بعد از این دوره دوباره به رژیم سفت و سخت سابقتان برگردید. اینبار متوجه خواهید شد که وقتی مرخصیتان از رژیم به سر آمد، چربی سوزیتان بسیار شدیدتر از قبل ادامه می یابد.

۶) احساس سرگیجه

درد دیگری که موقه تمرین نباید نادیده بگیرید، احساس سرگیجه است. این مشکل بیشتر زمانی اتفاق می افتد که در حرکتی تا نیمه خم هستید و دوباره به وضعیت ایستاده برمی گردید. بااینکه در خیلی افراد سرگیجه انتظار می رود—اگر موضوعی همیشگی برایتان باشد—خیلی خوب است که فشارخونتان را اندازه گیری کنید چون ممکن است این نشانه ای از مشکل فشارخون باشد.

بااینکه خیلی ها باید مراقب باشند فشارخونشان بالا نرود، شما اگر دچار چنین مشکلی شدید، احتمالاً فشارخونتان پایین آمده است. باتوجه به خطری که احساس سرگیجه می تواند در پرس های بالای سر برایتان ایجاد کند، باید حتماً دقت و توجه کافی به این مشکل داشته باشید.

یک کاری که باید بکنید این است که مقدر کافی نمک در رژیمتان مصرف کنید. بااینکه نباید در مصرف نمک زیاده روی هم بکنید، اما مصرف به اندازه آن را نباید فراموش کنید. پس تازمانی که کاملاً سالم باشید و هیچ مشکل سلامتی خاصی هم نداشته باشید، کمی مصرف اضافه تر نمک برای شما که فعالیت فیزیکی بالایی دارد می تواند مفید باشد، چون با عرق کردن حین تمرین این نمک ها دفع خواهند شد.

به خاطر داشته باشید که مطالبی که گفتیم نباید برایتان پاسخ کامل باشد و اگر این مشکل مداوماً برایتان اتفاق افتاد حتماً باید به دنبال پزشکی مجرب برای تشخیص مشکل خود بروید.

۷) درد ساق پا

درد و ورم ساق پا یکی دیگر از مشکلات متداول در ورزش دو می باشد که به خاطر اعمال فشار مداوم بر استخوان درشت نی ایجاد می شود. بااینکه خیلی از دردهای ساق ممکن است به خاطر کار کشیدن بیش از حد از پا باشد و بعد از چند روز دوباره سلامت شود، اما اگر از مشکل درد و ورم ساق پا مزمن رنج می برید باید حتماً دوره ریکاوری را به طور کامل طی کنید.

اگر می بینید که این مشکلتان بیشتر از دو هفته است که ادامه پیدا کرده است، حتماً به دنبال یک پزشک متخصص ورزشی رفته و درمان را جویا شوید.

۸) خستگی مفرط و مداوم

و آخرین نوع درد که به شما معرفی می کنیم، خستگی است، آنهم خستگی که به هیچ طریق از بین نمی رود. هرچه خوابتان را بیشتر می کنید، تغذیه تان را متعادل تر می کنید، چند روز مرخصی می گیرید و استراحت می کنید و هر کاری که می کنید این خستگی بهتر نمی شود که نمی شود. این می تواند نشانه بارزی از تمرین زدگی باشد.

خیلی از آقایون عادت دارند که با درد مداوماً کنار بیایند و باوجود آن به فعالیتشان ادامه دهند، درمورد شدت و حجم تمرین هم وضع به همین منوال است.

اگر می بینید که انگیزه و اشتیاق کمتری برای سایر جوانب زندگیتان که سابقاً از آن لذت میبردید، به جز تمرین، دارید می تواند نشانه ای از تمرین زدگی باشد. اما اگر خیلی وقت است که از باشگاه به خودتان مرخصی نداده اید و در چند وقت گذشته هم پیشرفتی در کارتان مشاهده نکرده اید،

حتماً زمان استراحتتان رسیده است. تمرین زدگی، برحسب شدت آن، ممکن است از دو هفته تا چند ماه طول بکشد تا درمان شود. به همین دلیل است که اگر می خواهید خیلی از تمریناتتان عقب نمانید، باید توجه خاصی به این مشکل داشته باشید.

▪ مقابله با دردها

به هیچ عنوان نسبت به هیچکدام از این دردها بی توجه نباشید. وقتی می خواهید فراتر از توانتان از خودتان کار بکشید، داشتن آستانه درد بالا چیز خوبی است اما اگر از دردهایی که می تواند واقعاً به شما صدمه بزند، مطلع نباشید، ممکن است خودتان را در معرض مشکلات بسیار جدی و بزرگی قرار دهید.

منبع : مردمان

http://vista.ir/?view=article&id=332721

vista.ir
Online Classified Service

۸ دلیل کنار گذاشتن ورزش

برای همه ی ما پیش می آید. حتی برای آنهایی که سالهاست به ورزش کردن عادت کرده اند و از کوچکترین زمانی برای انجام تمرینات ورزشی استفاده می کنند.

ورزش می کنید و می کنید تا یک روز می رسد که می بینید دیگر نمی توانید. مشکل کجاست؟ هر کس دلیلی مخصوص خود دارد.

راه حل غلبه بر این مشکل این است که ابتدا ببینید دلیل شما برای کنار گذاشتن ورزش چه بوده است و بعد دنبال راه حلی برای آن باشید.

● دلیل ۱: کمبود وقت دارید

این متداول ترید دلیل افراد شمرده می شود. شما باید کار کنید، به زن و بچه و خانواده تان برسید، دوستانی هم دارید که باید به آنها سر بزنید و همراه آنها به گردش بروید. کارهای روزانه تان هیچوقت تمامی ندارد و معمولاً سر وقت باشگاه رفتنتان کارها هجوم می آورند.

▪ چه می توانید بکنید:

برای زمان ورزش کردنتان برنامه ریزی کنید. سعی کنید به هر نحوی که شده با برنامه ریزی دقیق ساعتی هم به باشگاه رفتن در برنامه روزانه تان اختصاص دهید، مثل وقت دکتر یا کارهای دیگر که می کنید. و زمانی که این برنامه ریزی را انجام دادید، سعی نکنید آن را پشت گوش بیندازید و طبق برنامه جلو روید.

از وقت خود بهترین استفاده را ببرید. کار دومی که می توانید بکنید این است که بهترین استفاده را از زمانی که برای ورزش اختصاص داده اید ببرید. می توانید از تمرینات ترکیبی استفاده کنید. تا چند ماهیچه را در آن واحد با هم ورزش دهید.

برنامه های کوتاه مدت بریزید. اگر فقط در روز ۳۰ دقیقه برای ورزش کردن وقت دارید، نگران نباشید. هنوز هم می توانید از این وقت استفاده ی خوبی ببرید. اما باید خوب کار کنید. حتماً لازم نیست چند ساعت در روز وقت بگذارید تا نتیجه بگیرید.

باشگاهی انتخاب کنید که در دسترستان باشد. وقتی می خواهید باشگاه ورزشی انتخاب کنید، حتماً در نظر داشته باشید که به راحتی در دسترستان باشد. می توانید یک باشگاه در سر راه کارتان انتخاب کنید.

● دلیل دوم: نتیجه نمی گیرید

سه ماه است که ورزش می کنید و هیچ نتیجه ای نگرفته اید. به همین دلیل می گویی که چرا دیگر خود را اذیت کرده و به ورزش ادامه دهید و انگیزه خود را از دست می دهید. اگر دلیل شما برای کنار گذاشتن ورزش این بوده است، الان زمان این رسیده است که برنامه ورزشی خود را دوباره مرور کنید.

▪ چه می توانید بکنید:

مربی خصوصی بگیرید. می توانید از یک متخصص در این زمینه کمک بگیرید تا او شما را راهنمایی کند. مربی خصوصی می تواند خیلی زود تغییرات لازم را در برنامه ورزشیتان داده و به شما برای گرفتن نتیجه ی دلخواه کمک کند.

هدفی واقعی داشته باشید. اگر ورزش را یک ماه پیش با وزن ۲۰۰ پوند و ۲۵% چربی آغاز کرده اید، مسلماً نمی توانید در عرض چند هفته این ۲۵% چربی را به ۱۰% چربی برسانید. اگر هدف بزرگی در ذهن دارید، این هدف را به اهداف کوچکتری تقسیم کنید. و خواهید دید که پیوسته تغییرات را مشاهده خواهید کرد و به اهدافتان خواهید رسید.

سالم غذا بخورید. نگاهی هم به رژیم غذاییتان بیندازید. اگر موقع تماشای تلویزیون عادت دارید یک مشت بادام هندی در دستتان باشد یا زیاد مشروب می خورید یا...دیگر از نتیجه ندادن ورزش شکایتی نداشته باشید. چون این کارها جلوی پیشرفت شما را گرفته یا حتی ممکن است چاق ترتان هم بکند. وقتی برنامه مناسب و سالمی برای غذا خوردنتان داشته باشید، خیلی زود به نتیجه خواهید رسید.

● دلیل سوم: در ورزش صدمه دیده اید

اگر اخیراً در ورزش به خود صدمه ای زده باشید، مطمئناً دلیلی براین می شود تا ورزش را به کل کنار بگذارید. اما نا امید نشوید و از باشگاه رفتن خودداری نکنید.

▪ چه می توانید بکنید:

به جنبه های دیگر فکر کنید. سعی کنید تمرکز خود را روی جنبه های دیگر ورزش که فراموش کرده بودید معطوف کنید. اگر تا به حال وزنه ها با شدت می زدید و پرتاب می کردید، بیشتر مراقب باشید.

روی قسمت های دیگر بدنتان کار کنید. اگر یکی از اعضایتان مثل شانه آسیب دیده است، هنوز هم می توانید ورزش های دیگری مثلاً تمرینات مربوط به پا را انجام دهید. فقط به خودتان زمان کافی برای استراحت بدهید و حتماً به خاطر ناحیه ی آسیب دیده به پزشک مراجعه کنید.

● دلیل ۴: به باشگاه می روید، اما کار زیادی انجام نمی دهید

این مسئله می تواند تا حدودی مربوط به برخورد های اجتماعیتان در باشگاه باشد. اگر زمان های استراحتتان را طولانی تر می کنید و مشغول گپ زدن با افراد می شوید، وقتش رسیده است که ببینید دلیل باشگاه رفتنتان چیست.

▪ چه می توانید بکنید:

زمان دقیقی را به انجام تمرینات اختصاص دهید. سعی کنید تمریناتتان را در یک زمان مشخص آغاز کرده و در زمانی مشخص به پایان برسانید. اگر برنامه تمرینی را به پایان رساندید، می توانید کمی هم با دوستان گپ بزنید.

مربی خصوصی بگیرید. همانطور که قبلاً اشاره شد، مربی خصوصی می تواند شما را در مسیرتان قرار می دهد. و شما هم چون ساعتی پول می دهید، بیشتر روی کارتان دقت خواهید کرد.

● دلیل ۵: می ترسید

چند وقت است که ورزش نکرده اید، و کمی از اینکه سایرین شما را با این وضعیت در باشگاه ببینند خجالت کشیده و می ترسید. یا اینکه تازه کار هستید و با هیچکدام از لوازم و دستگاه های ورزشی آشنایی ندارید، از کار کردن با آنها واهمه دارید.

▪ چه می توانید بکنید:

با یک مربی خصوصی صحبت کنید. با یک مربی خصوصی قرار مشاوره بگذارید تا شما را با محیط بیشتر آشنا کرده و شما را در مسیری که راحت تر هستید قرار دهد.

در ساعت هایی که باشگاه خلوت تر است مراجعه کنید. اگر ظاهرتان باعث ناراحتیتان می شود و دوست ندارید دیگران شما را در آن وضعیت ببینند، می توانید در ساعاتی از باشگاه استفاده کنید که افراد کمتری مراجعه می کنند و باشگاه خلوت است.

با یک دوست شروع کنید. می توانید با یکی از دوستانتان هم که علاقه مند به ورزش است شروع کنید. با این کار زمان تمریناتتان هم بهتر خواهد گذشت.

● دلیل ۶: از باشگاهتان خوشتان نمی آید

اگر سالهاست که به یک باشگاه ورزشی می روید، ممکن است در طی این سالها خیلی مسائل تغییر کرده باشد. اگر فکر می کنید که این باشگاه است که شما را از ورزش زده می کند، دیگر وقتش رسیده است که دنبال باشگاه جدیدی باشید.

▪ چه می توانید بکنید:

در باشگاهی جدید عضو شوید. اگر باشگاه سابقتان خسته شده اید، می توانید باشگاه جدیدی انتخاب کرده و از این به بعد در آنجا ورزش کنید. اما

در انتخاب باشگاه بسیار دقت کنید.

● دلیل ۷: کسی از تلاشهایتان حمایت نمی کند

دوست دخترتان ممکن است از اینکه ساعاتی را که می توانید همراه او باشید به باشگاه می روید ناراحت و عصبانی باشد. دوستانتان هم از اینکه می بینند هر روز خوش هیکل تر می شوید و دیگر کسی به هیکل آنها نگاه نمی اندازد حسادت کنند.

▪ چه می توانید بکنید:

از آنها بخواهید که با شما ورزش کنند. می توانید دوست دخترتان را هم به ورزش کردن تشویق کنید و از او بخواهید که همانند شما به باشگاه برود. اما اگر علاقه ای به این کار از خود نشان نداد، دیگر مشکل خودش است. باید به او بفهمانید که شما باید ساعاتی از وقتتان را هم به خودتان اختصاص دهید. اگر مشکل کار دوستانتان هستند، آنها را هم به این کار دعوت کنید.

● دلیل ۸: دیگر دوست ندارید به باشگاه بروید

اگر فکر می کنید دیگر ادامه ی این کار برایتان سخت است و دلیل بخصوصی هم برای آن ندارید، احتمالاً به کمی استراحت نیاز دارید. این مسئله ممکن است برای هر کسی اتفاق بیفتد، نگران نباشید.

▪ چه می توانید بکنید:

به اهدافتان فکر کنید. اهداف و نتایجی که می خواهید به آنها برسید را از ذهن بگذرانید. با این کار دوباره انگیزه خود را به دست خواهید آورد.

برنامه ورزشیتان را به روز کنید. می توانید برنامه ورزشتان را تغییر دهید. از تمرینات جدیدتر در برنامه خود استفاده کنید.

به خود پاداش دهید. بعد از مدت زمانی تمرین و به دست آوردن نتیجه ای دلخواه، به خود جایزه داده و چیزی را که خیلی دوست داشتید داشته باشید، برای خود بخرید. برای خود هدف تعیین کنید.

● سخت ورزش کردن یا....به سختی ورزش کردن؟

اگر می بینید علاقه ی خود را به ورزش کردن از دست داده اید، خیلی خود را ناراحت نکرده و نگران نباشید. ممکن است این مسئله دلایل زیادی داشته باشد و برای همه پیش می آید.

فقط کمی صبر کنید و ببینید چه چیز باعث کناره گیری شما از ورزش می شود. زمانی که دلیل این مسئله را پیدا کردید، دنبال راه حل مخصوص آن باشید تا انگیزه را دوباره به خود برگردانید. امید خود را از دست ندهید.

منبع : مردمان

http://vista.ir/?view=article&id=304051

vista.ir
Online Classified Service

آب کردن چربی‌های صورت

همه می‌دانند که برای خلاصی از چربی اضافه ـ در هر ناحیه از بدن که باشد ـ باید فعالیت چربی‌سوز بیشتری انجام شود.

آب کردن چربی اضافی زیر چانه یا همان غبغب خودمان هم در این مورد استثنا نیست. البته داشتن غبغب برای افرادی که چاقند یا اضافه وزن دارند، امری طبیعی است اما گاهی این اتفاق می‌افتد که فرد با وجود طبیعی بودن وزن بدنش، با معضل غبغب دست به گریبان می‌شود و البته نباید فراموش کنید که وجود غبغب، تاثیر زیادی بر چهره فرد دارد و اصولا باعث می‌شود سن افراد، بیشتر به نظر برسد.

جراحی پلاستیک یکی از راه‌های از بین بردن سریع غبغب است اما یک‌راه درمانی مفید بدون درد و خونریزی نیز برای از بین بردن این مشکل زیرچانه‌ای وجود دارد؛ ورزش دادن عضله این ناحیه که صد البته بهتر از عمل جراحی است!

برای کشیدن عضله این ناحیه، چندین ورزش راحت وجود دارد که به تعدادی از آنها در این قسمت می‌پردازیم:

۱) کف دست‌ها را برای ۱۰ ثانیه به پیشانی‌تان فشار دهید. این فشار را در جهت عکس گردن و سر وارد کنید. باید حس کنید که گردن و چانه‌تان سفت شده‌اند. این حرکت را، البته این بار با قرار دادن دست در پشت سر، تکرار کنید. همین حرکت را در دو طرف سر نیز تکرار کنید و در این حالت، دست خود را به شکل پیاله کرده و آن را روی گوش خود قرار دهید و ورزش مذکور را انجام بدهید.

۲) در ورزش دیگری که برای رفع این مشکل پیشنهاد می‌کنیم، باید به این ترتیب عمل کنید؛ چانه‌تان را بالا بگیرید و دهان خود را باز و بسته کنید؛ انگار که آدامس می‌جوید. در این ورزش، باید حس کنید که عضلات آرواره تا گردن شما سخت شده‌اند.

۳) دهان خود را باز کنید، خیلی آهسته سر خود را به عقب خم کنید و در همین حال بمانید. حالا لب پایین را تا روی لب بالای خود حرکت دهید و این حرکت را چندبار انجام دهید.

۴) همان‌طور که سرتان در حالت طبیعی قرار دارد (بدون خم کردن آن به هر جهتی)، سعی کنید لب پایین خود را به بینی‌تان بزنید! البته این اتفاق تقریبا غیرممکن است اما تلاش برای انجام چنین کاری، برای هدف شما مفید خواهد بود.

۵) بیرون آوردن زبان از دهان، آن هم به طور مداوم و پشت سر هم، عضلات دهان و صورت را تقویت می‌کند و در از بین بردن غبغب نیز مؤثر خواهد بود.

توصیه می‌کنیم این ورزش‌ها را روزی ۲ بار انجام دهید.

منبع : همشهری آنلاین

http://vista.ir/?view=article&id=98291

vista.ir
Online Classified Service

آداب‌کش‌آمدن

همه می‌دانند که انجام فعالیت فیزیکی طولانی مدت یا شدید باعث خستگی، درد و کوفتگی بدن می‌شود. این مورد به‌خصوص برای ورزشکاران بسیار آشناست که پس از تمرینات ورزشی دچار خستگی و کوفتگی می‌شوند و این چیزی است که آنها را اذیت می‌کند.

البته اگر فکر می‌کنید که نباید به حدی ورزش کرد که به چنین مرحله‌ای رسید و بدن را خسته و کوفته کرد، به این سادگی نباید قضاوت کنید، زیرا در هر ورزشی هدفی وجود دارد.تمرینات ورزشی که برای تقویت عضلات و سوزاندن چربی‌ها انجام می‌شوند اصولا باید به حدی باشند که عضلات فرد را خسته کنند و حسابی انرژی بسوزانند تا بدن با سوزاندن چربی‌ها و سپس بازسازی عضلات، فرد را به تناسب اندام دلخواهش نزدیك کند. ۶ روش برای مبارزه با خستگی و کوفتگی پس از تمرینات ورزشی در اینجا به شما معرفی می‌کنیم و البته قبل از آن ۴ توصیه هم داریم.

- ویتامین C بخورید

ویتامین C که نوعی آنتی‌اکسیدان است به بیرون راندن رادیکال‌های آزاد از بدن شما کمك می‌کند. رادیکال‌های آزاد،مواد سمی هستند که در مواقع مختلف مانند هنگامی‌که عضلات شما در حال فعالیت هستند،ساخته می‌شوند و ماندن این مواد باعث درد و کوفتگی عضلات نیز می‌شود. بنابراین با خوردن میوه‌هایی مانند پرتقال، گریپ‌فورت، گوجه‌فرنگی و سبزیجات تازه که سرشار از ویتامین C هستند، به جنگ رادیکال‌های آزاد

بروید.

● کربوهیدرات و پروتئین را هم فراموش نکنید

پس از تمرینات ورزشی،لازم است که برای بازسازی عضلات و بدست آوردن انرژی از دست رفته بدن، غذاهایی که حاوی ترکیبی از پروتئین و کربوهیدرات هستند بخورید. غذاهای پروتئینی شامل انواع گوشت‌ها، حبوبات و لبنیات می‌شوند و کربوهیدرات هم که در سفره همه ایرانی‌ها وجود دارد: نان و برنج. ولی خوردن سیب‌زمینی پخته هم به ورزشکاران توصیه می‌شود.

● بدنتان را گرم کنید

قبل از شروع ورزش می‌توانید یك کیسه آب گرم را روی عضلات خود بگذارید تا عضلات‌تان شل شده و برای فعالیت آماده‌تر شوند،این‌کار از احتمال بوجود آمدن آسیب‌های ورزشی می‌کاهد. پس از اتمام ورزش نیز یك کیسه یخ تهیه کنید و آن‌را بر روی عضلات و یا محل‌های آسیب دیده حین ورزش بگذارید و مدت ۰۲ دقیقه نگه دارید. اینکار به از بین بردن و کم کردن التهاب در بافت‌های عمقی بدنتان کمك می‌کند.

هیچ‌گاه بدون گرم کردن بدن خود شروع به ورزش نکنید زیرا در این حالت، احتمال وارد آمدن آسیب ورزشی مانند گرفتگی عضلات و پیچ‌خوردگی بالا می‌رود . عضلات خود را حداقل به مدت ۰۱ دقیقه با حرکات آرامی مانند دویدن یا طناب زدن گرم کنید تا عضلات‌تان آماده نبرد اصلی شوند! نکته مهم این است که با انجام این حرکات باید بدنتان مختصری عرق کند که این تعریق نشانه آمادگی شماست.

● ماساژ بدهید

ماساژ دادن نیز یك راه عالی دیگر برای غلبه بر کوفتگی و درد پس از ورزش است. شما می‌توانید خود را ماساژ دهید تا نقاط حساس و دردناك بدنتان را پیدا کنید، سپس با انگشتان خود این نقاط را محکم فشار دهید.

در اینجا هدف، پراکنده کردن تجمع اسیدلاکتیك در عضلات است. اسیدلاکتیك نیز یك ماده سمی دیگر است که با ورزش‌های طولانی مدت یا شدید در عضلات بوجود می‌آید و با تجمع کردن باعث ایجاد درد در بدن می‌شود. بنابراین وقتی نقاط دردناك را پیدا کردید، آنها را ۵۱ تا ۰۳ ثانیه فشار بدهید. شما همچنین می‌توانید کوفتگی عضلات دست و پا را به این صورت از بین ببرید که دست خود را بر بالای شانه طرف مقابل بگذارید و همزمان با پائین آوردن آن بر روی دست مخالف،دست خود را بر روی دست دیگرتان فشار بدهید تا به نوك انگشتانتان برسید. وقتی که هر دو دست خود را به این شیوه ماساژ دادید، بنشینید و ریلکس شوید،سپس با دست خود همین کار را بر روی پاهای خود انجام دهید. در پایان ماساژ،دیگر احساس خستگی و کوفتگی نخواهید کرد.

● از حرکات کششی غافل نشوید

گفتیم که یك راه بسیار عالی برای از بین بردن خستگی و کوفتگی،حرکات کششی است که در اینجا چند نوع آن را به شما معرفی می‌کنیم:

۱) کشش قفسه سینه: به این منظور دست‌های خود را در پشت خود بکشید و انگشتانتان را در هم قفل کنید،سپس همزمان با کشیدن قفسه سینه به جلو،دست‌ها و بازوهای خود را به عقب بکشید.

۲) کشش شانه‌ها: برای کشش قسمت خارجی شانه‌ها که به مجموعه عضلات آن <روتاتورکاف> می‌گویند، یك دست خود را در حالی که آرنج آن دست خم شده است بر کمرتان تکیه دهید. سپس با دست دیگر، آرنج‌تان را بگیرید.و به آرامی آن‌را به داخل بدن خود بکشید و همزمان با آمدن

آرنج به داخل مقاومت کنید.

۳) کشش عضلات لگن: در حالی که کف پاهایتان روی زمین است و زانوهایتان ۰۹ درجه خم شده است،بر روی زمین بنشینید سپس با حفظ همین حالت به پشت دراز بکشید، کف پای راست خود را بر روی زانوی پای چپ بگذارید و سپس پای چپ خود را با حفظ زاویه ۰۹ درجه زانو، به‌آرامی بالا بیاورید.

برای بیشتر کردن کشش با دست خود بر روی زانوی پای راست خود فشار بیاوریدس و ۵۱ تا ۰۳ ثانیه در همین حالت پاهای خود را نگه دارید،سپس پاهای خود را عوض کنید و مجددا حرکت را انجام دهید.

۴) کشش عضلات کمری: صاف بایستید، پاهایتان را به‌هم بچسبانید، سپس از کمر خم شوید و بدون اینکه زانوهایتان خم شوند، دست‌های خود را به زمین نزدیك کنید،تا حدی که می‌توانید دست‌های خود را به پائین بکشید و کمر خود را خم کنید،(بهترین حالت آن‌است که کف دست‌هایتان بر روی زمین قرار بگیرد۰۳) ثانیه در همین حالت بمانید. سپس زانوهای خود را خم کنید و در حالی که کف پاهایتان بر روی زمین است،بنشینید و به حالت چمباته با دستان خود زانوهایتان را بگیرید.و یك دقیقه در این حالت باقی بمانید،پس از بلند شدن،احساس سبکی در پاها و کمرتان خواهید کرد.

۵) کشش ساق‌ها: رو به دیوار بایستید،دست‌های خود را به‌طرف دیوار دراز کنید و کف دست‌های خود را بر روی دیوار قرار دهید، سپس بدون خم کردن کمر،پاهای خود را به عقب بسرانید به‌صورتی که کف پاهایتان بر روی زمین باقی بماند،تا جایی که می‌توانید پاهای خود را که در راستای کمرتان هستند به عقب ببرید تا ساق‌های شما کشیده شوند. ۰۳ ثانیه در این حالت باقی بمانید و سپس دوباره صاف بایستید.

منبع : پایگاه جامع اطلاع رسانی پزشکی ایران سلامت

http://vista.ir/?view=article&id=230333

vista.ir
Online Classified Service

آرامش در حضور دیگران

به اعتقاد پژوهشگران، پیاده‌روی ورزشی مناسب برای همه سنین به شمار می‌آید، اما دویدن برای سالخوردگان خطرناك است و برای مبتلایان به

بیماری قلبی مناسب نیست. ورزش‌های سخت و تند باعث لخته شدن خون در داخل عروق خونی می‌شود و موجب وقفه گردش خون در ماهیچه‌های قلب و درد شدید در قلب به علت تنگی عروق و کم‌خونی عضله‌های قلب می‌شود.

برعکس پیاده‌روی با کمی سرعت، ورزشی ساده و امن بوده و نقش مهمی در سالم‌سازی بدن و پیشگیری از بیماری‌ها دارد و باعث از بین بردن افسردگی می‌شود. در جریان راه رفتن سیستم عضلات همانند تلمبه کار می‌کند و خون براحتی در قلب جریان می‌یابد. در ورزش، ران‌ها و ساق‌های پا از سایر اعضای بدن نقش مهمتری دارند. اگر حرکت این اندام ضعیف و سست باشد، قوه محرکه بدن برای انتقال خون به قلب کافی نیست.

لذا پیاده‌روی سریع به مراتب بهتر از دویدن است. زیرا باعث افزایش مصرف اکسیژن مناسب می‌شود و برشدت ضربان قلب می‌افزاید. پژوهشگران معتقدند در راه رفتن سریع باید در طی ۱۰ دقیقه حدود يك كيلومتر راه رفت. البته برای سالخوردگان و افراد ضعیف‌تر این مسافت کمتر است. افرادی که چاق هستند و ورزش می‌کنند بتدریج سرعت راه رفتن را بیشتر کنند بطوری که در هر دقیقه، ۷۰ متر تقریباً راه بروند. بسیاری از افراد هنگام صبح پیاده‌روی می‌کنند و حدود ۱۵ دقیقه این کار را انجام می‌دهند.

پیاده‌روی برروی اشتها و کیفیت خواب تاثیرمثبتی دارد. پژوهشگران توصیه می‌کنند که در پیاده‌روی سریع باید به چند نکته مهم توجه کرد؛ هنگام راه رفتن باید سر را بالا نگه داشت، سینه را جلو داد و دست‌ها را تا حد امکان بازوبسته کرد. گام‌ها باید بلند برداشته شود و سرعت آن باید سریع‌تر شود. در هنگام راه رفتن باید از همه عضلات بدن استفاده کرد.

این راه رفتن برای کاهش دردهای کمر و شانه و بهبود کارایی اعضای داخلی بدن مساعد است. تازه‌ترین پژوهش‌ها نشان می‌دهد که پیش گرفتن ۵ عادت صحیح بهداشتی در زندگی می‌تواند به میزان قابل توجهی خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را در مردان میانسال و کهنسال کاهش دهد. به گفته محققان حتی مردانی که در جریان درمان فشار خون بالا و یا کلسترول بالا هستند. می‌توانند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را با ترك سیگار، لاغرماندن، ورزش کردن بطور روزانه، عدم مصرف نوشیدنی‌های الکلی و نیز رعایت دقیق يك رژیم غذایی سالم در خود کاهش دهند. رژیم غذایی روزانه شامل مصرف میوه‌ها و سبزیجات، غلات خشکبار مرغ و ماهی کاهش مصرف چربی‌های اشباع شده و مصرف مولتی ویتامین‌ها حداقل بمدت ۵ سال.

محققان دریافتند که اگر افراد در این تحقیق هر ۵ رفتار را بدرستی انجام دهند می‌توان تا ۶۲ درصد از بروز بیماری‌های عروقی جلوگیری کرد. بیماری قلبی عروقی به صورت مشکلاتی از قبیل دردهای آنژینی انفارکتوس(حمله قلبی) بروز می‌کند. علت بروز بیماری قلبی تشکیل تدریجی رسوب‌های چربی با پلاك‌ها در لایه داخلی دیواره سر خرگ‌ها است.

این رسوب‌ها مسیر عبور خون را محدود یا مسدود می‌کنند که این پدید را تصلب شرایین یا سخت شدن دیواره رگ‌ها (آترواسکلروز) می‌نامند. در این بیماری هیچ علامت واضحی وجود ندارد، اما این تا هنگامی است که آسیب به سرخرگ‌ها آنقدر جدی شود که جریان خون به قلب محدود

شده و سبب بروز درد شود. مسدود شدن کامل یك سرخرگ خون‌رسان به قلب منجر به حمله قلبی ناگهانی و کشنده می‌شود.

روش‌های متداول جهت پیشگیری از تصلب شرایین شامل: کاهش فشار خون دریافت رژیم غذایی کم چربی، کاهش وزن اضافی و ترك سیگار است. بنابراین به اعتقاد پژوهشگران ارتباط مستقیمی میان رژیم غذایی و بیماری قلبی وجود دارد. با دریافت یك رژیم غذایی سالم می‌توان سلامتی قلب و دستگاه گردش خون را حفظ کرد.

به افراد سیگاری توصیه می‌شود که سیگار را ترك کنند زیرا نیکوتین سبب افزایش ضربان قلب افزایش فشار خون و افزایش نیاز بافت قلب به اکسیژن می‌شود. با مصرف سیگار، توانایی خون در حمل اکسیژن کاهش می‌یابد . عوامل سرطان زای دود سیگار به دیواره سرخرگ‌ها آسیب می‌رسانند.

همچنین استراحت و شل کردن عضلات جهت کاهش میزان استرس لازم است. استرس از طریق افزایش هورمون‌های استرس (از جمله آدرنالین) سبب تولید و افزایش کلسترول می‌شود.

منبع : روزنامه اعتماد

http://vista.ir/?view=article&id=238664

vista.ir
Online Classified Service

آرتروز زانو را به زانو درآورید!

استئو آرتریت (آرتروز) یک بیماری مفصلی دردناک است که باعث تخریب غضروف شده و ظرفیت ضربه‌گیری، محافظت و حفظ نرمی مفصل را تحت تأثیر قرار می‌دهد. غضروف در مفاصل بزرگی چون زانو، استخوان را می‌پوشاند و از آن محافظت می‌کند. بسیاری از بدنسازها با بالا رفتن سن دچار آرتروز مفاصل زانو می‌شوند.

محققین کلینیک مایو در یک مطالعه ۳۰ ماهه دریافتند که عضلات قوی و متعادل پا می‌تواند از درد و آرتروز زانو پیشگیری کند. آنها ۲۶۵ مرد و زن که

آرتروز زانو داشتند را مورد مطالعه قرار دادند و متوجه شدند که شیوع بیماری در کسانی که عضلات ران بزرگ‌تر و قوی‌تری دارند کمتر است. عضلات ضعیف باعث ناپایداری و کشش کم کشکک زانو می‌شود که این امر غضروف را تحت فشار قرار داده و باعث ایجاد آرتروز و درد در زانو می‌گردد. بسیاری از بدنسازان جوان حرکات اسکات و کشش زانو را به‌صورت نادرست اجرا می‌کنند که این امر می‌تواند غضروف حساس در زانو را تخریب کرده و زمینه آرتروز را مهیا نماید. همچنین بسیاری از افراد هنگام انجام این تمرینات وزنه بیش از حد استفاده می‌کنند و با انجام حرکت نادرست در واقع خودشان را فریب می‌دهند و هرگز عضلات قدرتمندی که به آنها اجازه خواهد داد وزنه‌های بزرگ‌تر را بدون صدمه زدن به زانو اسکات کنند، ایجاد نمی‌کنند.

● ایبوپروفن، این نام نیک است که می‌ماند

داروهای ضدالتهاب غیر استروئیدی (NSAID) مانند ایبوپروفن و ناپروکسن درد عضلانی و مفصلی را کاهش می‌دهند. آسپرین بیش از ۱۰۰ سال است که استفاده می‌شود. معرفی ایبوپروفن در سال ۱۹۶۹ موجب گرایش عمومی به این داروها شد. در حالی‌که آمریکائی‌ها مثل نقل و نبات از این داروها استفاده می‌کنند، تحقیقات نشان می‌دهند که آنها ممکن است با روند ترمیم بافتی تداخل داشته باشند و در افراد مستعد باعث افزایش فشار خون، حملات قلبی، مشکلات بارورى، زخم معده، بیماری کلیوی و کبدی شوند. البته تمام اخبار مربوط به آنها بد نیستند.

محققین کلینیک مایو در طی مطالعه‌ای بر روی ۲۵۰۰ نفر متوجه شدند که مردانی که NASID دریافت می‌کنند، ریسک کمتری برای بزرگی پروستات دارند. این ارتباط در مردان مسن‌تر بیشتر بود. مردها باید میان عوامل خطر این داروها در برابر قابلیت کاهش درد و پیشگیری از بزرگی پروستات متوسط آنها، تعادل برقرار نمایند.

● مراقب میکروب‌های زمستانی باشید!

مردم در زمستان بیشتر دچار سرماخوردگی و آنفولانزا می‌شوند، زیرا با افراد دیگر در محیطهای سربسته در تماس زیادی قرار می‌گیرند. باشگاه‌ها محیطهای آموزشی هستند که برای شیوع بیماری‌های مسری بسیار بدنام می‌باشند. عرق، تنفس عمیق، سرفه و ارتباط نزدیک همگی، بیماری‌ها را در آستانه بروز قرار می‌دهند. در طی تمرین بدن انرژی‌اش را برای تنظیم حرارت درونی و کنترل سوخت و ساز مصرف می‌کند و در این زمان شما تنها درگیر همین مسئله هستید.

بدن هنگامی که در حال تحمل و تنظیم استرس‌های تمرین ـ به‌خصوص هنگام تمرین شدید ـ می‌باشد، در مبارزه با میکروب‌ها دچار مشکل می‌شود. مراقب میکروب‌ها باشید. پیش از استفاده از ماشین‌های تمرین، عرق روی آنها را با یک حوله خشک کنید. از مدیر باشگاه بخواهید که مسائل بهداشتی را در نظر داشته باشد، دست‌هایتان را مکرراً بشوئید و هرگونه زخم و خراشی را بپوشانید.

در رختکن صندلی بپوشید و هر بار که دوش می‌گیرد خودتان را با حوله خشک کنید. برای تقویت سیستم ایمنی خود خوب بخوابید و میوه و

سبزیجات زیاد بخورید. برای جلوگیری از بیماری، میان استراحت و تمرینتان تعادل داشته باشید.

● درمان درد کمر بدون جراحی

بیش از ۸۵ درصد آمریکائی‌ها کمردرد دارند. آمریکا سرزمین حل سریع مشکلات است و به همین دلیل بسیاری از کسانی که کمر درد دارند سراغ جراح ستون مهره‌ها می‌روند. در حقیقت در سال گذشته جراحان، شش برابر بیشتر از سال ۱۹۸۰ جراحی کمر انجام دادند.

آیا این جراحی‌ها به درد کمر پایان دادند؟ یا این‌که فقط به جراحان مغز و اعصاب و ارتوپدها کمک کرده‌اند تا قسطهای ماهانه اتومبیل‌های مرسدس بنزشان را بپردازند؟! پاسخ این سئوال پیچیده است. جراحی همیشه به درد کمر پایان نمی‌دهد.

نخاع سالم نیاز به عضلات باثبات، متعادل و آماده دارد. استوارت مک‌گیل از دانشگاه واترلو در کانادا توصیه می‌کند که برای ایجاد استقامت در عضلات حمایت کننده نخاع، هر روز تمرینات خاصی برای این عضلات انجام دهید.

بروز کمر درد و مردمی که می‌خواهند این مشکل را سریعاً برطرف کنند و پزشکانی که نیاز به امرار معاش دارند، در مجموع باعث می‌شوند که تعداد جراحی‌های کمر به این عدد بزرگ برسند.

مراکز نخاع، مراکز نسبتاً جدیدی برای درمان کمر درد هستند. این تسهیلات از رویکردهای متنوعی شامل ورزش در خانه، درمان جسمانی دارد و جراحی برای درمان این مشکل استفاده می‌کنند. پیش از آن‌که زیر نظر پزشک تمام روش‌های درمانی را امتحان نکرده‌اید، چرا ورزش را امتحان نمی‌کنید؟

منبع : مجله‌رزم‌آور

http://vista.ir/?view=article&id=320530

vista.ir
Online Classified Service

آسم و ورزش

آسم بیماری مجاری هوایی است که با افزایش قابلیت واکنش درخت نای – نایژه ای در مقابل تعدادی از محرکها مشخص می شود. آسم از نظر فیزیولوژیک با تنگ شدن وسیع مجاری هوایی ظاهر می شود که ممکن

است خود به خود یا در اثر درمان بهبود پیدا نماید و از نظر بالینی با حملات ناگهانی تنگی نفس و سرفه تظاهر می کند.

معمولا اغلب حملات کوتاه مدت هستند و از چند دقیقه تا چند ساعت دوام دارند.

● محرکهای آغاز کننده حملات آسمی:

محرک های مختلفی باعث آغاز خمله آسمی می شوند. برخی از مهمترین این علائم عبارت است از:

۱) حساسیت به برخی از موارد که معمولا در هوا وجود دارند که غالبا فصلی است و بیشتر در کودکان و افراد بالغ جوان دیده می شود.

۲) داروها مانند آسپرین

۳) محیط و آلودگی هوا

۴) هیجانات

۵) مشاغلی که در تماس با تعداد زیادی از ترکیبات شیمیایی باشد.

۶) عفونت ها – عفونت ها تنفسی که شایع ترین محرک بروز و تشدید کننده حملات آسمی می باشند.

● آسم ورزشی:

لازم به ذکر است که بعضا حمله های آسمی در اثر تمرین، خستگی، اضطراب و هیجان بوجود می آید که آسم ناشی از ورزش نام دارد. تمرینات آمادگی جسمانی که برای بهبود شرایط بدنی انجام می گیرد برای افرادی که بر اثر فعالیت های ورزشی به حملات آسمی دچار می شوند مفید است. در تمرینات باید مراقب بود تا به قلب و شش ها، فشار زیادی وارد نشود. به افرادی که تحمل فشار را دارند ورزش هایی چون تیراندازی با کمان، تنیس روی میز، تمرینات با وزنه که باعث تقویت عضلات قفسه سینه شده و به جریان تنفس کمک می کند با مشورت پزشک متخصص توصیه می شود.

● ورزش برای بیماران آسمی:

همه جلسات تمرین باید با دوره گرم کردن شروع شود و تا جایی که فرد عرق خفیفی کند ادامه یابد که می تواند با قدم زدن شروع شده و به دو آهسته ختم شود. سپس حرکات کششی برای گروه های مختلف عضلات (برای مطالعه بیشتر به نوشتار « تمرینات کششی و عمومی» در آرشیو موضوعی مراجعه کنید.) به کار رود.

فعالیت باید با شدت کم شروع شده و به تدریج شدت یابد تا درجه آمادگی فرد بهبود پیدا کند. فعالیت باید گروه عضلات بزرگ را دربر گیرد مانند قدم زدن، دویدن آهسته، دویدن معمولی، دوچرخه سواری و بازی های مختلف ورزشی. نیاز است تا در هر جلسه، تمرین به مدت ۱۵ تا ۶۰ دقیقه به طول انجامد در افرادی که از نظر آمادگی جسمانی در سطح پایین تری قرار دارند تمرین به مدت ۱۵ دقیقه توصیه می شود ولی در موارد پیشرفته

تر بهتر است حداقل فعالیت ۳۰ دقیقه باشد. مطالعات نشان داده است که انجام تمرین سه تا پنج جلسه در هفته کافی است.

(برای بیماران آسمی نباید شدت تمرین زیاد باشد و بلکه با شدت ملایم تر و مدت زمان بیشتر، باید صورت پذیرد.)

- بازی هایی برای کودکان مبتلا به آسم:

برای کودکانی که مبتلا به آسم هستند بازی هایی توصیه می کنیم که به کنترل بازدم و تنفس دیافراگمی کمک می کند.

۱) یک بادکنک را به هوا پرتاب کنید و در حالیکه بادکنک به سمت پایین می آید از کودک بخواهید تا به طور آهسته شروع به سوت زدن کند و این کار را تا زمانی که توپ به کف محل بازی تماس پیدا کند ادامه دهد.

۲) دو نفر در دو طرف یک میز قرار بگیرند و یک توپ تنیس روی میز را در وسط میز بگذارید. از آنها بخواهید تا توپ را با فوت کردن به طرف دیگری هدایت کند.

۳) چند نفر در اطراف یک میز حلقه بزنند و تلاش کنند تا یک بادکنک را در وسط میز قرار دارد با فوت کردن به خارج از میز پرتاب کنند فردی که بادکنک به طرف او فرستاده شد نیز باید از این کار جلوگیری کند و اجازه ندهد تا بادکنک از طرف او خارج شود.

- چند تمرین برای تقویت عضلات بازدمی:

علاوه بر بازی های فوق، تمرینات زیر نیز برای تقویت عضلات بازدمی مورب داخلی و خارجی و راست شکمی توصیه می شود:

به حالت دمر به روی یک نیمکت دراز بکشید و تنه ی خود را به سمت انتهای آن بکشید و تلاش کنید تا تنه ی خود را از روی نیمکت به زمین نزدیک کنید. به حالت اول برگردید و حرکت را ۷ مرتبه در دو نوبت تکرار کنید.

با پاهای باز بایستید و دستهای خود را به دو طرف باز کنید. بدن خود را به یک طرف و سپس به طرف دیگر بچرخانید حرکت را ۲۰ تا ۳۰ ثانیه در دو نوبت تکرار کنید.

به حالت طاق باز بر روی زمین دراز بکشید و سر و شانه ها را در حدود ۱۰ تا ۱۲ سانتیمتر از زمین بلند کنید و سپس به حالت اول برگردید و تمرین را ۱۰ مرتبه در دو نوبت صبح و شب تکرار کنید.

- نکته:

در پایان لازم به ذکر است که باید همیشه یک اسپری بازکننده برونش طی فعالیت ورزشی در دسترس بیمار آسمی باشد تا در صورت نیاز از آن استفاده نماید.

http://vista.ir/?view=article&id=292582

vista.ir
Online Classified Service

آسم و ورزش

آسم انسداد متغیر و برگشت پذیر راه های هوایی است که با التهاب و افزایش واکنش راه های هوایی در مقابل محرک ها همراه می شود. یکی از چهره های بالینی این بیماری، آسم ایجاد شده به دنبال فعالیت فیزیکی و ورزش می باشد.

آسم ناشی از ورزش یکی از شایع ترین مشکلات طبی در ورزشکاران است و بسیاری از ورزشکاران حرفه ای موفق، مبتلا به آسم یا آسم ورزشی بوده اند و مطالعات نشان داده نسبت موفقیت آنها کمتر از افراد غیرمبتلا نمی باشد. از طرف دیگر درصد قابل توجهی از ورزشکاران بدون هیچگونه سابقه ای از بیماری آسم، در حین فعالیت ورزشی دچار علائم تنفسی شبیه به بیماران آسمی می گردند. از آنجا که این اختلال منحصر به مبتلایان آسم نیست و در قسمتی از افراد طبیعی هم مشاهده می گردد، بسیاری از پزشکان استفاده از واژه برونکواسپاسم ناشی از ورزش را مناسب تر می دانند.به طور کلی از لحاظ بالینی در ۹۰-۵۰ بیماران مبتلا به آسم، آسم ورزشی دیده می شود. ازطرف دیگر ۱۰ تا ۲۰ درصد بیمارانی که آسم ورزشی ثابت شده داشته اند، هیچ گونه سابقه ای از بیماری آسم نمی دهند. این شیوع درجمعیت عادی کمتر از افراد ورزشکار می باشد. شیوع آسم ورزشی در سایر بیماری های آلرژیک بیش از جمعیت عادی می باشد.

عوامل مؤثر در بروز این بیماری کنترل مناسب آسم، عوامل محیطی مانند آب و هوای سرد، رطوبت کم و استنشاق هوای خشک، ذرات معلق و آلاینده های هوا (از جمله SO_2،NO_2 و ازون) می باشد. همچنین عوامل روحی مانند خستگی، بیش تمرینی (Overtraining) و استرس های هیجانی نیز زمینه ساز بروز بیماری می شود. از فاکتورهای دخیل دیگر نوع ورزش، شدت و مدت ورزش می باشد. ورزش های هوازی مستمر و طولانی که نیازمند تنفس عمیق و سریع هستند، مانند دو و میدانی، اسکی، صحرانوردی و دوچرخه سواری جزو ورزش های ایجادکننده برونکواسپاسم می باشند و فعالیت های بی هوازی متناوب کمتر باعث ایجاد حملات می گردند. همچنین هر چه شدت و مدت ورزش بیشتر باشد، برونکواسپاسم حاصله نیز وخیم تر خواهد بود.

- علائم و سیر بالینی

سرفه شایع ترین علامت مبتلایان است. خس خس سینه، تنفس کوتاه و منقطع، درد و احساس ناراحتی قفسه سینه به هنگام ورزش یا پس از آن و نیز عملکرد ضعیف تر نسبت به زمان تمرین از سایر علائم شایع بیماری هستند که با گذشت ۸-۶ دقیقه از شروع ورزش و گاهی پس از توقف آن ایجاد می شوند. از علائم ناشایع آسم ناشی از ورزش، تهوع، درد پهلو، سردرد، ضعف عمومی، احساس ناآماده بودن، فقدان انرژی (به ویژه در کودکان)، خستگی زودرس و سینه صاف کردن های مکرر، کرامپ های شکمی، درد یا ناراحتی قفسه سینه، کرامپ عضلانی به دنبال ورزش یا احساس عدم آمادگی می باشد. کودکان خردسال ممکن است از درد معده شاکی باشند یا از شرکت در بازی شدید امتناع نمایند. درهر فردی که

به دنبال ورزش و فعالیت دچار خس خس سینه، تنگی نفس یا سرفه می شود، باید به فکر آسم ناشی از ورزش بود اما در مواقعی که فرد دارای تظاهرات مبهم می باشد، تشخیص قطعی بیماری، با انجام تست عملکرد تنفسی (اسپیرومتری) قبل و بعد از یک فعالیت ورزشی انجام می شود.

پیشگیری از آسم ناشی از ورزش شامل دوبخش غیردارویی و دارویی می باشد.

- پیشگیری غیردارویی

اجتناب ازانجام ورزش، درصورت وجود نشانه ها قبل از شروع فعالیت ورزشی

انتخاب ورزش مناسب با کمترین احتمال ظهور حملات آسم. اصلاح برنامه ورزشی تغییر در نوع، شدت و مدت ورزش

گرم کردن به میزان کافی و القاء دوره مقاومت چند دقیقه قبل از شروع فعالیت ورزشی

- سعی به تنفس با بینی

پرهیز از فعالیت ورزشی در شرایط جوی نامتعادل (مانند هوای کمتر از۱۰ درجه سانتی گراد و با رطوبت کم) و در هنگام آلودگی هوا و وجود مواد محرک وآلرژن

پرهیز از فعالیت ورزشی در زمان ابتلا به عفونت های تنفسی و کنترل مشکلات همراه نظیر رینیت آلرژیک

پرهیز از موادغذایی خاص (میگو، کرفس، بادام زمینی، سفیده تخم مرغ، بادام، موز و...

استفاده از تجهیزات ورزشی مناسب مانند ماسک مخصوص

- پیشگیری دارویی

پیشگیری دارویی با استفاده از داروهای استنشاقی پیش از انجام فعالیت ورزشی صورت می پذیرد. برای این منظور بهترین داروها داروهای بتاآگونیست می باشند متناسب با مدت ورزش و فاصله باقی مانده تا شروع ورزش از داروهای طویل الاثر یا سریع الاثر استفاده می شود. این داروها هم در درمان و هم جهت پیشگیری مؤثر هستند. از مزایای این داروها استفاده استنشاقی آنها است و استفاده خوراکی از آنها در فعالیت های حرفه ای ممنوع است.

داروهای سریع الاثر و کوتاه اثر مانند سالبوتامول را می توان ۱۵ دقیقه قبل از شروع فعالیت ورزشی استفاده نمود و در صورت بروز علائم نیز قابل استفاده می باشند. این داروها برای فعالیت های ورزشی به مدت حدود دو ساعت اثر پیشگیرانه دارند، دسته دیگر داروها، داروهای سریع الاثر و طویل الاثر مانند سالمترول هستند. مدت اثر این دارو ۱۲-۱۰ ساعت می باشد. بنابراین در کسانی که زمان شروع فعالیت ورزشی آنان قابل پیش بینی نمی باشد یا فعالیت ورزشی مداوم به مدت چند ساعت دارند، توصیه می شود. این داروها در کودکانی که در فعالیت های روزانه خصوصاً در مدرسه فعالیت بدنی مداوم و نسبتاً طولانی دارند و همچنین ورزشکاران شرکت کننده در ورزش های استقامتی، کاندیداهای خوبی برای دریافت این دارو می باشند. داروهای دیراثر و طویل الاثر مانند فورمترول بیشتر در ورزشکاران آسمی و کودکان مبتلا به آسم کاربرد داشته و باعث بهبود کیفیت زندگی و فعالیت های ورزشی فرد می شود.از داروهای مؤثر دیگر در پیشگیری از EIA کرومولین سدیم و ندوکرومیل (Nedocromil) می باشند که به صورت استنشاقی مصرف می شوند. این داروها بیشتر در افرادی توصیه می گردند که درحالت عادی علامتی از بیماری آسم ندارند.

در صورت رعایت اصول پیشگیری دارویی وغیردارویی و استفاده از ورزش مناسب، موفقیت پیشگیری از آسم حین ورزش ۹۰ درصد می باشد. در صورت عدم موفقیت دراین زمینه، باید دوز داروی مصرفی تعدیل شده یا تشخیص آسم مجدداً مورد ارزیابی قرار گیرد.

بعضی از ورزش ها خطر بالاتری برای ایجاد علائم بیماری ایجاد می نمایند و بر این مبنا ورزش ها به دو دسته تقسیم می شوند:

▪ ورزش های آسموژنیک: این ورزش ها شامل دوی استقامت، دوچرخه سواری، بسکتبال، فوتبال امریکایی، راگبی، هاکی روی یخ، اسکیت روی یخ و اسکی می باشند.

▪ ورزش هایی که با خطر کمتر بروز آسم همراه هستند شامل شنا، شیرجه، دوی سرعت، بوکس، کاراته، تنیس، هندبال، راکت بال، ژیمناستیک، گلف، فوتبال، بیس بال، کشتی و واترپلو می باشند.

▪ ورزش های آبی عموماً کمتر آسموژنیک هستند که شاید علت آن استنشاق هوای مرطوب باشد که باعث تحریک کمتر مجاری هوایی فرد مستعد می شود. با این حال کلر استخرها ممکن است به شکل یک محرک شیمیایی برای ایجاد برونکو اسپاسم در افراد حساس عمل کند، هر چند که میزان کلرین استخر در محدوده استاندارد بی خطر برای شنای تفریحی باشد.

کاهش فعالیت فیزیکی در بیماران آسمی (خصوصاً کودکان) شاخص مهم در پیش بینی سیر وخامت بیماری می باشد. از طرف دیگر غلبه بر علائم آسم حین ورزش یک ضرورت برای موفقیت در درمان آسم می باشد. به عبارت دیگر اگر بخواهیم میزان موفقیت درکنترل حملات آسم را بالا ببریم، باید بتوانیم نظر بیمار را برای شرکت وی در فعالیت های ورزشی ترغیب نماییم. ورزش هم از طریق ایجاد هماهنگی بین سیستم قلبی عروقی و سیستم حرکتی و هم از طریق رفع اختلالات روانی و ایجاد حس اعتماد به نفس در بیمار باعث کنترل و کاهش حملات آسم خواهد شد. در ضمن فرد بیمار با کسب تجربه موفق در کنترل علائم حین ورزش، نسبت به کنترل بیماری آسم خود نیز امیدوارتر خواهد شد. هر چه شدت بیماری آسم بیشتر باشد، تأثیر ورزش در کنترل آن زیادتر خواهد بود و در بیماران با آسم خفیف تأثیر فعالیت ورزشی در کنترل بیماری در حد افراد سالم می باشد.

منبع : روزنامه ایران ورزشی

http://vista.ir/?view=article&id=347051

vista.ir
Online Classified Service

آشنایی با اصول اولیه قبل از تمرین

۱) انجام تست و آزمایش های پزشکی قبل از شروع تمرینات بدنسازی

کلیه مربیان و ورزشکاران که به علم بدنسازی واصول تمرینات آگاهی دارند می دانند که قبل از شروع تمرینات برای مبتدیان باید از آنها تست کامل پزشکی به عمل آید و توسط پزشکان متخصص به ایشان اجازه فعالیت ورزشی داده شود، تست های از قبیل قلب، خون، ادرار، مدفوع و از همه مهم تر اینکه یک ورزشکار باید از لحاظ وضعیت فیزیکی و ظاهری کاملاً معاینه گردد تا اگر ناهمگونی در فیزیک بدن فرد مشاهده گردید. علت آن پیدا شود و اگر آن ناهموگونی در اثر عادت بد در خوابیدن یا انجام کار یکنواخت بود به او گوشزد شود تا آن را ترک نماید. نکته مهم اینکه: اگر فردی در سنی بالای سن رشد قرار داشت یعنی بالای ۳۰ سال باید قبل از شروع به ورزش کاملاً تست شده و مورد آزمایش قرار گیرد و در مورد افراد بالای ۴۰سال باید تست قلب یعنیElectrocardiogram انجام گیرد ؛ نکته مهم دیگر اینکه: مربی باید با دیدن هر گونه مورد غیر متعارف یا مشکوک در ورزشکارخواه او در سنین جوانی یا سن بالای رشد باشد. این تغییرات و موارد عبارت از: خستگی مفرط، کاهش روز افزون توان بدن، بالا رفتن حرارت بدن به صورت غیر طبیعی، احساس درد در قفسه سینه، کلیه، شکم، ستون فقرات و ناحیه اطراف مفاصل بدن خصوصا لگن، زانو وآرنج است همچنین اگر ورزشکاری در حین ورزش یا پس از آن دچار خونریزی در ناحیه بینی یا گوش گردید یا سردرد مانع از ادامه فعالیت وی گردید ورزشکار باید توسط مربی به پزشکان متخصص معرفی گردد.

۲) چگونه باید ورزش کرد

▪ نکته اول: کلیه مربیان و ورزشکاران با تجربه می دانند که آمادگی ذهنی چه میزان می تواند بر رشد عضلات و ایجاد فرآیندهای مثبت تأثیر داشته باشد. پس باید کلیه شرایط را برای بیشترین و مطلوبترین آمادگی ذهنی ایجاد نمود. یعنی تنظیم دقیق وقت، طوری که هنگام تمرین فرد در بهترین حالت قرار داشته باشد، داشتن خواب منظم، دقیق و به میزان مطلوب می تواند فرد را در این آمادگی کمک نماید و لذا بدنسازان باید در کنترل زمان خواب دقت نظر کامل داشته باشند.

▪ نکته دوم: تنظیم دقیق رژیم غذای می تواند در شرایط مطلوب ورزشکاران را یاری نماید وبدون اغراق می توان گفت راز موفقیت قهرمانان بزرگ در رشته بدنسازی همین نکته می باشد که در مبحث تغذیه کاملاً بررسی خواهد شد.

▪ نکته سوم: ورزشکاران بسته به شرایط مختلف باید زمان مناسبی را برای ترمیم واستراحت به عضله بدهند زیرا هر عضله در هنگام ایجاد تنش و فشار دچار پارگی خفیف در فیبرها و همچنین خستگی می باشد و لذا باید تحت شرایط مطلوب و استفاده از ترفندهای مختلف و منطبق بر اصول علمی عضله را برای تنش مجدد به بالاترین میزان آمادگی رسانید. Best REST

▪ نکته چهارم: نکته مهم در رابطه با گردش خون وتأثیر آن بر ورزش بدنسازی

الف) تنظیم های غیر ارادی:

تنظیم وتوضیع جریان خون به عضلات اسکلتی از طریق اعصاب تحت تأثیر سیستم عصبی سمپاتیک قرار دارد. دو نوع تار عصبی از این سیستم در

عضلات صاف دیواره رگ ها وجود دارد

۱) تارهای گشاد کننده عروق یا کولی نرژیک «cholinergic»از انتهای آنها -استیل کولین ترشح می شود- که نقش آنها افزودن به جریان خون درعضلات فعال هنگام ورزش با اتساع رگ ها می باشد

۲) تارهای تنگ کننده رگ (منقبض کننده) یا آدرنرژیک«Adreneryic» که نورآدرنالین یا نوراپی نفرین از انتهای آنها ترشح می شود.

هنگام استراحت جریان خون در عضلات اسکلتی بسیار کم است زیرا رگ های خونی موجود در این عضلات به حالت نیمه بسته (حالتی که ازخود رگ ها ناشی می شود و تا حدود زیادی مستقل ازکنترل عصبی است) می باشد.

بعدا خواهیم دید که افزایش جریان خون در عضلات فعال باعث افزایش حالت باز شدن یا اتساع رگ ها به صورت فعالانه انجام نمی گیرد. بلکه چون عضله صاف دیواره آنها در حالت انبساط قرار می گیرند، فشار جریان خون موجب اتساع آنها می شود.

ب) تنظیم شیمیایی:

افزایش جریان خون در عضلات هنگام ورزش، از ترکیب شیمیایی خون تأثیرمی پزیرد. چنانکه قبلاً عنوان شد عضلات صاف رگ های خونی عضلات اسکلتی هنگام استراحت (که از کنترل عصبی مستقل هستند)در حالت نیمه بسته می باشد و افزایش جریان خون در این عضلات از طریق کاهش خاصیت درونی تنگ کنندگی رگ ها وهمراه با افزایش حالت اتساع در آنها صورت می گیرد که بروز این حالت در نتیجه تأثیر عمل موضعی تغییرات شیمیایی بر رگ های خونی است، واسطه های شیمیایی که در زیر برشمرده می شوند. به عنوان علل این تغییر پیشنهاد شده اند:

۱)کاهش غلظت اکسیژن

۲)آزاد شدن پتاسیم وهیستأمین مادههای که از تجزیه هستیدین به دست می آید وباعث اتساع وافزایش قابلیت نفوذ مویرگ ها، افزایش ترشح معده وانقباض عضلات احشایی می شود)درون سلولی

۳) ترکیب شیمیایی اتساع رگ که (برادی کینین نوعی کینین از یک زنجیره شامل ۹ اسید آمینه)نامیده می شود.

جالب توجه است که چگونه عوامل باز کننده و محدود کننده همراه با عمل کرد و جریان خون را در یک منطقه محدود کرده، آن را به بخش دیگری که در نتیجه ورزش نیاز بیشتری دارد می رسانند همچنین قابل توجه است که چگونه نیازهای قسمت های مختلف بدن در حین انجام کار با یکدیگر متفاوت است. به عنوان مثال مغز در حالت استراحت و ورزش از یک مقدار ثابت خون استفاده می کند، در حالی که نیاز قلب همراه با افزایش ضربان آن نسبت به حالت استراحت افزایش می یابد.

در هنگام ورزش مقدار جریان خون به عضلات فعال (به منظور تغذیه و دریافت اکسیژن) و همچنین پوست (به منظور دفع حرارت)بیشتر می شود. در همان حال جریان خون به سایر اندام های درونی چون کلیه ها، روده ها و معده همراه با افزایش کار کاهش می یابد. با توجه به نکته مهم عنوان شده در بحث فوق مربیان با تجربه می دانند که هنگام انجام فعالیت ورزشی هنگامی است که خون متوجه اندام های درونی نباشد و باید یک ورزشکار در موقع مطلوب به امر تغذیه بپردازد طوریکه چنانچه خون از معده وروده ها متوجه عضلات فعال و پوست گردید عضلات اندام های درونی تحت فشار در اثر کم خونی نباشند. بنابراین قبل از تمرین باید:

۱) از تناول غذاهای سنگین و دیر هضم اجتناب نمود.

۲) مواردی که باعث افزایش اسید بدن وکاهش بیش از حد PH می شود در رژیم قبل از تمرین به حد اقل میزان خود کاهش داده شود.

۳) رژیم هایی که شامل مواردی هستند که باعث افزایش انقباض در رگ ها می شوند را به حداقل میزان رسانید.

۴) با تمرکز و آرامش قبل از تمرین خود را برای انجام فعالیت آماده نمایید واز ایجاد فشار و تنش که باعث به هم خوردگی تعادل عصبی می شود و عملکرد اعصاب را مختل می نمایید «با اعصابی آرام و راحت به تمرین بپردازید» آشفتگی عصبی می تواند عامل ایجاد عدم تمرکز گردد که خود باعث به هم ریختگی سیستم گردش خون و همچنین افزایش میزان آسیب دیدگی است.

۵) قبل از تمرین استفاده از مواد مدر را قطع نمایید. زیرا این مواد باعث کاهش پتاسیم درون سلولی و افزایش میزان گرفتگی در عضله می گردند و عملاً کارایی ورزشی را کاهش می دهند.

۶) در هنگام تمرین از افراط در نوشیدن خودداری نمایید چون نوشیدن بیش از حد نیاز آب باعث متوجه و متمرکز نمودن خون به عضلات اندام های درونی می گردد. این عمل به دنبال خود کاهش میزان گردش خون در عضلات فعال و پوست را دارد که مانع از پیشرفت و عدم نتیجه گیری از تمرین را می شود.

۷) در حالی که ورزشکار تمرین می نمایید حرارت داخلی بدن افزایش یافته «که باید به تدریج صحیح بعد از تمرین از میزان حرارت درونی کاست» در این حالت اگر ورزشکار نوشیدنی بسیار سرد و یا داغ میل نماید می تواند آسیب های جدی وغیر قابل جبرانی را به اعضای درونی بدن خود برساند.

۸) انجام فعالیت در مکان هایی که دی اکسید کربن و رطوبت بالا دارند و اکسیژن در آنجا محدود باشد باعث پایین آمدن راندمان کار یک ورزشکار می گردد.

۹) با توجه به عملکرد اعصاب وهماهنگی جالبی که بین اعضاء و اعصاب وجود دارد (متوجه و متمرکز نمودن خون در ناحیه عضلات فعال و کاهش میزان انبساط در ناحیه غیر فعال بدن) مربیان با تجربه سعی می نمایند تا سیستم تمرینات ورزشکاران را طوری که باعث آشفتگی در هماهنگی ذکر شده نگردند یعنی تمرکز خون را در عضله فعال کاهش ندهند«سیستم تمرینات متمرکز، تک عضله یا عضلات هماهنگ در تمرین نتیجه ای مطلوب تر از سیستم تمرین عضلات غیر متمرکز و ناهماهنگ دارد» در اینجا نیاز به آشنایی با سیستم های مختلف برای مربیان افزایش می یابد چرا که مربی آگاه به آناتومی حرکت و آشنا به سیستم های مختلف می تواند از طریق اعمال سیستم صحیح و متناسب با نیاز ورزشکار کارایی وی را افزایش داده و او را به هدف نزدیکتر نماید.

۱۰) با توجه به اینکه هنگام ورزش میزان مقاومت در برابر فشار خون در اثر اتساع رگ های عضلات فعال کاهش می یابد ورزشکاران باید از مواردی که باعث افت فشار خون می شود قبل از تمرین اجتناب نمایند.

۱۱) جالب توجه است که انجام کار دینامیک با استفاده از عضلات کوچک چون بازو نیز در مقایسه با عضلات بزرگ مانند عضله پا موجب افزایش بیشتر فشار خون می شود. این حالت به خصوص هنگامی که فرد با دست کاری را انجام می دهد مانند پارو کردن برف، کندن زمین نقاشی کردن دیوار و یا کارهایی مانند نجاری مشاهده می شود. این نوع کارها برای افراد مسن که دچار بیماری های قلبی وگردش خون می باشند توصیه نمی شود.

۱۲) لازم به تذکر است که تمرین ورزشی نیز خود بر فشار مؤثر است. مثلاً، کار طولانی در افراد تمرین نکرده کاهش پیوسته و تدریجی فشار سیستولی می شود که نشانه نزدیک شدن خستگی است. از سوی دیگر انجام تمرینات منظم این پدیده را به تأخیر می اندازد به طوری که کار سنگین را می توان برای مدت خیلی طولانی تر بدون تغییر زیاد در فشار خون ادامه داد.

هر چه فرد دارای تمرین بهتر و بیشتری باشد فشار خون او زودتر به سطح قبل از شروع تمرین می رسد.

منبع : روزنامه ایران ورزشی

http://vista.ir/?view=article&id=325512

vista.ir
Online Classified Service

آشنایی با Treadmill

تردمیل (treadmill) وسیله‌ای ورزشی است که در محیطهای سرپوشیده برای دویدن بدون طی مسافت برروی زمین استفاده می‌شود. این دستگاه ورزشی شامل یک رویه کمربندی که معمولا" جنس پلاستیکی دارد و غلطک‌هایی است رویه را به حرکت درمی‌آورند، می‌باشد. غلطک‌های تردمیل معمولا توسط یک موتور شروع به حرکت می‌کنند و سطح کمربندی را به حرکت درمی‌آورند تا شخص ورزشکار بتواند درجا برروی سطح بدود. تریدمیل‌ها دارای سیستمی الکترونیک برای کنترل سرعت چرخش غلطکها و شیب سطح هستند. جکهایی که درسطح تریدمیل وجود دارند باعث می‌شوند تا سطح شیب‌دار برای ورزشکار شبیه‌سازی شود.

از فوائد تریدمیل می‌توان به مواردی مانند قابلیت کنترل سرعت دویدن، دویدن در محیطی سقف دار (بدون اهمیت به وضعیت آب و هوا و ...)، دویدن برروی سطحی ثابت و یکنواخت، قابلیت مشاهد آمار از زمان، مسافت و مقدار قدمها (و در برخی از دستگاه‌ها قابلیت مشاهده آمارهایی مثل مصرف کالری به طور استاندارد) و همچنین می‌توان به در اختیار بودن آن اشاره کرد.

استفاده از این دستگاه معمولا به افرادی که دارای اضافه وزن هستند پیشنهاد می‌شود. همچنین بیمارانی مثل بیماران سرطانی که اصولا به دلیل بلند مدت بودن دوره درمان در منزل مانده و اغلب باید ورزشهای سبکی مانند پیاده روی انجام دهند، می‌توانند از این وسیله جهت درمان خود بکار گیرند.

▪ نحوه انتخاب یک تریدمیل

برای خرید یک تریدمیل سعی کنید اول به قدرت و کیفیت موتور آن دقت نمائید، بعد سرعت آنرا نسبت به مصرف خود کنترل کنید. اگر ورزشی می‌کنید که سرعت برای شما مهم است، به سرعت موتور اهمیت دهید، ولی اگر می‌خواهید استقامت خود را بالا برید، سرعت را فراموش کنید. همچنین اندازه سطح کمربندی را فراموش نکنید. اگر دارای فیزیکی بزرگ هستید، و قدمهای بلند برمی‌دارید طول و عرض سطح را بزرگتر انتخاب کنید. ضمنا" به سن خود نیز توجه داشته باشید. اگر مسن هستید، سعی کنید تا مدلی که دارای برنامه‌ریزی است را تهیه کنید. این مدلها نسبت به سن شما سرعت و سطح شیب را براساس زمان دویدن به طور خودکار تنظیم می‌کنند.

به هر حال، توصیه می‌شود تا قبل از خرید ترید میل با مربی ورزشی و یا پزشک خود نیز مشورت کنید.

Fitness at Home

منبع : سایت فریا

http://vista.ir/?view=article&id=9514

vista.ir
Online Classified Service

آشنایی با تمرین ماهیچه های مرکزی

در صعود عمودی روی سنگ معلق، ماهیچه های مرکزی پیکر شما یک

نقش کلیدی در توانمند سازی بازوان و پاهای شما برای به بیشترین حد رساندن قدرت و منتقل کردن گشتاور نیرو از دست به پا و برعکس بازی می کنند. افراد مبتدی زیادی و همچنین صعود کننده های متوسط که حمله های ابتدایی شان را در روی زمین پرشیب انجام می دهند اغلب گیره های جذاب را برای استفاده سخت تر از آنچه که انتظار داشتند پیدا می کنند.

علاوه بر این آنها معمولاً کشف می کنند که افراد متوسط قد با کمال تعجب وقتی که سنگ در مقابل چهره شان است حس می کنند که قدشان بلند است، ریشه این مشکلات احتمالاً یک ترکیب پیچیده ای از تکنیک ضعیف و قدرت ناکافی در هر دو بازو (بطور آشکارا ، آنهایی هستند که فشرده می شوند) وخیلی کمتر در پیکر می باشد همچنانکه شما ممکن است انتظار داشته باشید ،یک روش مناسب برای نیرومند کردن این ماهیچه های تثبیت کننده مرکزی صعود کردن بطور متناوب از روی زمین پرشیب می باشد.

اگر اولویت شما صعوداز مسیرهای معلق است یا اگر شما بطور منظم روی مسیرهای غار مانند شیب دار سنگ نوردی می کنید، شاید شما قبلاً در این ماهیچه ها (اگر چه، هنوز احتمالاً از شرطی کردن بیشتری سود می برید) مقدار زیادی قدرت را افزایش داده اید.

خواه شما در صعود کردن مبتدی باشید یا اینکه قبلاً شما عمدتاً مسیرهای عمودی را به نسبت مسیرهای کم تر عمودی تر صعود کرده باشید، شما احتمالاً خیلی بیشتر از این تمرین های مورد هدف این ماهیچه های مرکزی سود خواهید برد.

استاندارد طلایی برای توانمند سازی ماهیچه مرکزی دوروش است که برای اولین بار در صعود بوسیله جان گیل رواج داده شد. اهرم جلویی (عکس بالا) و سنگ بازوان کشیده (عکس پایین) هر دو روش ماهیچه های سخت پیکر را احتیاج دارند.

اگر شما بتوانید این دو روش را بکار بگیرید سپس مدت تمرین شما روی سطوح نسبت به تثبیت کردن ماهیچه های تنه بهتر صرف می شود.

از این که بگذریم ، شما می توانید یک ترکیبی از سنگ نوردی و پیمودن روی دیوارهای شیب دار و دو تمرین انفرادی که در زیر لیست شده است بکار ببرید . برای رسیدن به بهترین هدف بوسیله این ماهیچه ها در سنگ نوردی شما قاطعانه می خواهید در نتیجه اهمیت ندادن به بعضی موقعیت های بدنی و گیره های کمک می کنند شما از خستگی بیش از اندازه ماهیچه های مرکزی اجتناب کنید و باعث می شوید این ثبات بخشنده ها فوق العاده سخت کار کنند.

برای مثال هنگام صعود از یک پیش آمدگی غار مانند بطور مستقیم شما از یک موقعیت مستقیم که اجازه نمی دهد زانو و باسن رها شده حرکت های چرخشی داشته باشند استفاده کنید.

درحالیکه آشکارا این تدبیر برای ویژگیهای سبک و صرفه جویی در انرژی است .

به خاطرداشته باشید ، این تمرین است نه یک عمل صعود آن یک کار بهتر از هدف قرار دادن ماهیچه های مرکزی به منظور تمرین انجام می دهد. به محض رسیدن به بالای غار، از دیواره به همان شیوه پایین بیایید، فرود از سطح شیب دار بهترین روش به بازی وادار کردن ماهیچه های مرکزی است آخرین تدبیر دیوار تمرینی، پیمودن یک دیوار کمی معلق است در حالیکه دستهایتان روی سرتان گذاشته اید و پاها یتان را پایین نگه داشته

اید می باشد.

شما به سرعت احساس می کنید که ماهیچه های مرکزی به بازی درمی آیند در حالیکه شما تمام تلاش خود را برای جلوگیری کردن از اینکه بدنتان از دیوار آویزان شود می کنید.

علاوه بر این ، شما می توانید یک سری حرکات شکمی و معلق کردن زانوها را چند روز در هفته انجام دهید. این تمرینات سنتی به خوبی قسمتهای شکمی بالایی و پایینی را مورد هدف قرار می دهد .

برای بهترین نتایج، همه این روشهای تمرینی توصیف شده در این مقاله را که شامل ابتدا تمرین دیواری و بعد تمرینات زمینی است را انجام دهید.

منبع : هم طناب

http://vista.ir/?view=article&id=349385

vista.ir
Online Classified Service

آشنایی با تمرینات استقامتی و هوازی

وقتی ساختن عضلانی ترین بدن هدفی بلند پروازانه باشد، شاید هر فردی تمایلی به رسیدن به آن نداشته باشد. خیلی از مردها تصور می کنند که انجام تمرینات استقامتی کمی فراتر از حد توان آنهاست. تمرینات استقامتی که بخشی از تمرینات قدرتی است، فواید بسیار زیادی برای سلامتی دارد؛ از اینرو می تواند یکی از بهترین انتخاب ها برای شما باشد. اما برای تمرینات قدرتی نیز مثل تمرینات استقامتی، قوانینی وجود دارد؛ اینکه چه هدفی مد نظر شماست و برای رسیدن به آن چه باید بکنید.

اجازه بدهید ابتدا برخی از اصطلاحات مربوط به این نوع تمرینات را توضیح دهیم:

- تمرینات هوازی (ایروبیک):

به هر نوع تمرینی گفته می شود که طی آن بدن به طور پیوسته از اکسیژن استفاده می کند. این تمرینات در سطوح متوسط تا ضعیف انجام می گیرد.

▪ تمرینات استقامتی ناهوازی:

به تمرینات کوتاه مدت استقامتی گفته می شود که ناهوازی بوده و به مقدار کمی گذرگاه انرژی هوازی نیاز دارد. این نوع تمرینات با شدت بسیار بالا و در زمان بسیار کوتاه، تقریباً ۳-۱ دقیقه، انجام می گیرد.

▪ ماکسیمم VO۲:

سنجشی از میزان اکسیژنی است که بدن شما حین تمرین قادر به استفاده مناسب از آن باشد. این میزان معمولاً به میلی لیتر اکسیژن به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن در دقیقه نشان داده می شود. اما داشتن ماکسیمم VO۲ بالا الزاماً به این معنا نیست که برای تمرینات استقامتی قدرت و توانایی کافی دارید، چون عملکرد شما بر استانه لاکتات شما نیز بستگی دارد.

▪ آستانه لاکتات:

یعنی بدن شما با چه سرعتی قادر به بیرون کردن مواد اضافی اسید لاکتیک (که طی تمرینات با شدت بالا تولید می شود) است. اگر بدن شما نتواند اینکار را به خوبی انجام دهد، طی تمرینات شدتی، دچار ناراحتی شگرفی خواهید شد و مجبور خواهید شد که تمریناتتان را متوقف کنید. اما اگر بدنتان به خوبی از عهده از بین بردن این مواد زائد باشد، آنگاه خواهید توانست به مدت طولانی تری تمریناتتان را ادامه دهید. به خاطر داشته باشید که منظور بالاترین حد شدت تمرینات استقامتی است و یک دو نرم با شدت متوسط شما را به آستانه لاکتات نمی رساند، از اینرو تاثیر چندانی در تقویت استقامت شما نخواهد داشت. اگر قصد تقویت عملکرد استقامتی خود را دارید، باید برای رسیدن به ماکسیمم VO۲ یا آستانه لاکتات تمرین کنید.

● چطور برای بالا بردن استقامت بدنی تمرین کنیم؟

تمرینات استقامتی تا حد زیادی به سیستم گلیکولیز بدن شما وابسته است، که سیستم انرژی است که در حضور اکسیژن اتفاق می افتد و قادر به سوزاندن کربوهیدرات ها و همچنین ترکیبات چربی بعنوان سوخت است. فقط زمانیکه شدت تمریناتتان را به بالاترین حد می رسانید است که می توانید به آستانه لاکتات یا ماکسیمم VO۲ دست یابید. از اینرو، بهترین راه این است که تمریناتتان را طوری انتخاب کنید که ظرفیت هوازی خود را در کنار چیزهای دیگر تقویت کنید که به بالا بردن استقامت ناهوازی شما کمک می کند. با این روش بهترین نتیجه را خواهید گرفت.

▪ تمرینات اولیه

در قسمت های اولیه تمرینات قلبی-عروقی باید پایه ای هوازی بسازید. این شما را قادر می سازد که در مراحل بعدی تمریناتتان با شدت بالاتری تمرین کنید. اگر در تمرینات استقامتی تازه کار هستید، بهتر است از سطح پایین تری کارتان را شروع کنید و ابتدا روی مدت زمان تمرینات کار کنید. وقتی توانستید ۳۰ دقیقه با آن میزان شدت تمرین کنید، به تدریج آن را بالا ببرید یا بعضی از انواع تمرینات آماده سازی را انجام دهید که در آن

۲-۱ دقیقه با شدت بالا و ۲-۱ دقیقه دیگر با شدت پایینتر تمرین می کنید. تمرین با هدف ظرفیت هوازی وقتی توانستید پایه ای قوی و محکم از تمرینات هوازی برای خود بسازید، آنگاه باید تلاش کنید تا بتوانید تمریناتتان را با شدت بالاتر و مدت زمان بیشتر انجام دهید. این تمرینات را باید دو تا سه بار در هفته برحسب فعالیت ها و تمرینات دیگرتان، برنامه ریزی کنید.

زمان این جلسات تمرینی نیز می تواند متفاوت باشد و از ۱۰ دقیقه تا ۱ ساعت به طول انجامد. جلسات طولانی تر برای کسانی بهتر است که قصد شرکت در مسابقات استقامتی مثل دو ماراتن و از این قبیل را داشته باشند. طی این تمرینات باید سرعت شما به اندازه ای باشد که حفظ آن دشوار باشد. هرچه مدت زمان این جلسه تمرینی بیشتر باشد، شدت تمرین شما کمتر خواهد بود اما به هر حال شدت آن باید از شدت تمرینات پایه تان بالاتر باشد. همچنین طی این روزها باید سرعتتان را ثابت نگه دارید و زمانیکه احساس خستگی کردید، دست از تمرین بکشید.

کم کم باید خودتان را برای تمرینات طولانی تر اما با همان مقدار شدت آماده کنید. بالا بردن ماکسیمم VO۲ و آستانه لاکتات بخش آخر برنامه تمرینات استقامتی شما، تمرین کردن برای تقویت ماکسیمم VO۲و آستانه لاکتات است تا وقتی به شدت های متوسط برمی گردید تمریناتتان را بهتر انجام دهید.

برای بالا بردن ماکسیمم VO۲ و آستانه لاکتات باید هر هفته دو تمرین مختلف را انجام دهید:

یکی از این تمرین ها که از دو سرعت بسیار کوتاه تشکیل یافته و دیگری که شامل تمرینات آماده سازی با مدت متوسط تر می باشد. برای جلسه تمرینی دو سرعت، باید تا آخرین حد توانایی خود به مدت ۱۰ تا ۲۰ ثانیه بدوید. پس از آن، می ایستید و به مدت ۳۰ ثانیه تا یک دقیقه شدتتان را پایین می آورید (مثلاً راه می روید). نسبت تلاش-استراحت شما در این تمرینات باید ۱ به ۳ باشد. و باید حداکثر تلاشتان را بکنید تا ۱۰-۸ تکرار از این را به همراه ۵ دقیقه گرم کردن و سرد کردن بدن انجام دهید.

برای جلسه دو سرعت بعد، مدت زمان تمرین را کمی بیشتر می کنید تا بتوانید ۴۵ ثانیه تا یک دقیقه با شدت بسیار بالا و به همان مدت با شدت ملایم تمرین کنید. دلیل این وقفه ها این است که نسبت تلاش-استراحت را نهایتاً یک به یک کنید. وقفه های این جلسه باید بین ۲۰ تا ۳۰ دقیقه باشد، از اینرو عدد کلی به مدت زمان دو سرعت وقفه ای خودتان بستگی دارد.

در زیر به یک نمونه برنامه تمرینی استقامتی اشاره می کنیم که باید به همراه یک برنامه بدنسازی برای تمام بدن انجام شود:

ـ شنبه: تمرین ظرفیت هوازی در صبح؛ جلسه بدنسازی در عصر -۳۰ دقیقه با شدت متوسط-بالا؛ درجه فشار تقریباً ۸

ـ یکشنبه: جلسه اول دو سرعت (وقفه های کوتاه) - ۵ دقیقه گرم کردن - ۲۰-۱۰ ثانیه دو، ۶۰-۳۰ ثانیه توقف؛ ۱۰-۸ مرتبه تکرار - ۵ دقیقه سرد کردن

ـ دوشنبه: تمرین ظرفیت هوازی در صبح؛ جلسه بدنسازی در عصر -۴۰ دقیقه با شدت متوسط-بالا؛ درجه فشار تقریباً ۸- ۷ (کمی ساده تر از جلسه روز شنبه چون ۱۰ دقیقه به تمرینتان اضافه شده است).

ـ سه شنبه: استراحت

ـ چهارشنبه: جلسه دوم دو سرعت (وقفه های ۴۵ ثانیه تا ۱ دقیقه) - ۵ دقیقه گرم کردن - ۶۰-۴۵ ثانیه دو، ۹۰-۴۵ ثانیه توقف؛ ۸-۷ مرتبه تکرار - ۶ دقیقه سرد کردن

ـ پنج شنبه: تمرین استقامتی با مدت طولانی -یک تا سه ساعت تمرین دو/دوچرخه (طول مدت تمرین بستگی به مسابقه ای که برای آن تمرین می کنید دارد و هر هفته ۱۰% افزایش می یابد).

ـ جمعه: استراحت

شما می توانید این برنامه را بنا بر نیازها و اولویت هایتان تغییر دهید. همچنین اگر فقط به هدف یک مسابقه استقامت طولانی مدت تمرین میکنید، می توانید یکی از جلسات دو سرعت را با جلسه دیگر تمرین استقامت با مدت زیاد جایگزین کنید. بعلاوه، خودتان باید قابلیت ریکاوری خود را محک بزنید و اجازه ندهید که با خستگی تمریناتتان را دنبال کنید. و آخر اینکه اگر یکی از اهدافتان حفظ یا دستیابی به اندامی فاقد چربی است، از تمرینات هوازی بیش از حد با شدت متوسط اجتناب کنید. این نوع تمرینات هوازی این خاصیت را دارد که بدن را عادت می دهد و در طول زمان خواهید دید که کارایی چندانی برای چربی سوزی نخواهد داشت. تمرین دو سرعت و تمرینات سنگین بدنسازی در این زمینه موثرتر عمل می کنند. پس اگر بعد از مدت زمانی طولانی عضله سازی به دنبال یک برنامه تمرینی جدید و متفاوت هستید، تمرینات استقامتی را امتحان کنید.

http://vista.ir/?view=article&id=344363

vista.ir
Online Classified Service

آشنایی با سادهترین نرمشهایی که چربی شکم را میسوزانند

عضلات شکم شما،از ۴ گروه عضله تشکیل شدهاند: عضله مستقیم شکمی،عضلات مورب داخلی و خارجی و عضله عرضی شکم. این چهار گروه عضله،با همدیگر، از تنه شما حمایت میکنند و در حرکات متنوعی مانند خم کردن تنه به جلو یا عقب، راست یا چپ، بالا بردن و پائین آوردن کمر و تنه بر روی زمین، شرکت میکنند.

عضله مستقیم شکمی که مسئول نزدیك کردن تنه به لگنتان است در بالا به استخوان جناغ و دندههای پنجم تا هفتم شما میچسبد و در پائین به قسمتی از استخوان لگن شما که در جلو قرار گرفته است و پوبیس نام دارد

میچسبد. عضلات مورب داخلی و خارجی، همانطور که از اسمشان برمیآید بصورت مورب از کناره دندهها تا استخوان پوبیس کشیده شدهاند و مسئول خم کردن تنه شما به راست و چپ و حرکات چرخشی تنه هستند. و در آخر عضله عرضی شکم در زیر عضلات مورب بصورت عرضی قرار گرفته است و به شما کمك میکند تا شکمتان را سفت کنید و به درون بکشید و همچنین در بازدم نیز به شما کمك میکند.

● حرکت اول:

۱-۱ به پشت دراز بکشید. یك زانوی خود را خم کنید بهصورتی که کف آن پا بر روی زمین باشد. پای دیگرتان را بر روی زمین کشیده نگه دارید. سپس آرنجهای خود را بالای سرتان خم کنید و بدون اینکه دستانتان را در هم قفل کنید، کف دستهایتان را پشت سرتان بگذارید. مهرههای گردن خود را خم نکنید.

۱-۲ سعی کنید با منقبض کردن عضلات شکم و به خصوص عضله مستقیم شکمی و همزمان با بازدم تنه خود را بالا بکشید. حرکت را به این صورت آغاز کنید که در ابتدا مهرههای گردن خود را به جلو خم کنید تا چانهتان کمی به قفسه سینهتان نزدیك شود،سپس با فعال کردن عضلات شکم،شانهها و سپس پشت خود را از روی زمین بلند کنید و خود را بالا بکشید بطوری که حداقل یك زاویه ۰۶ درجه بین زمین و کمرتان بوجود بیاید. وقتی که به قله حرکت رسیدید، چند لحظه توقف کنید،سپس به آرامی به حالت شروع باز گردید. این حرکت در ابتدا برای شما مشکل خواهد بود ولی نباید این اشتباهات شایع را مرتکب شوید:

▪ اشتباه: خم کردن بیش ازحد گردن بطرف جلو. برای جلوگیری از این اشتباه تصور کنید که یك پرتقال بین چانه و گردن شما قرار گرفته است، این فاصله را در انجام حرکت حفظ کنید.

▪ اشتباه: آوردن آرنجها به جلو. برای اصلاح این اشتباه به یاد داشته باشید که آرنجهایتان را نباید ببینید، یعنی دور از میدان بینایی شما باشد.

▪ اشتباه: نگه داشتن نفس. برای اصلاح این اشتباه،بر بازدم هنگام مرحله بالا کشیدن خود، تمرکز کنید.

● حرکت دوم:

۲-۱ به پهلو دراز بکشید و زانوانتان را ۰۹ درجه خم کنید. آرنج خود را درست زیر شانهتان قرار دهید و تنهتان را از زمین بلند کنید و به آرنجتان تکیه کنید سپس به آرامی و بدون اینکه کمرتان را به بالا خم کنید با استفاده از عضلات مورب شکمی لگن خود را همزمان ودر راستای تنهتان از زمین بلند کنید .

۲-۲ این حالت را بطوری که تنه و پاها و گردنتان در یك امتداد باشند به مدت ۰۱ تا ۵۱ ثانیه حفظ کنید و سپس به آرامی به روی زمین برگردید.

▪ اشتباه: به پائین خم کردن کمر. برای اصلاح این اشتباه، عضلات با سن و شکم خود را همزمان منقبض کنید تا راستای مناسب حفظ شود.

▪ اشتباه: خم کردن گردن به بالا یا پائین.

وقتی که حسابی در این حرکت قوی شدید، برای سختتر کردن حرکت،پاهای خود را کامل باز کنید و بجای زانوها بر روی پاشنه پایتان بلند شوید.

● حرکت سوم:

۳-۱ مجددا به پشت دراز بکشید، زانوی چپ خود را خم کنید و کف پای چپ را بر روی زمین قرار دهید. پای راست خود را از مفصل ران به میزان ۰۹ درجه یا حتی بیشتر بالا بیاورید.

۲-۳ دستهای خود را کنار تنهتان بر روی زمین در حالت کشیده نگه دارید. سپس همزمان با خم کردن پای راست بر روی شکمتان بهصورت مورب، سر و گردن و شانهتان را از زمین بلند کنید و چند لحظه صبر کنید و سپس به حالت شروع برگردید و در حرکت بعد پاهای خود را جابهجا کنید.

▪ اشتباه: استفاده از دستها و بازوها به عنوان تکیهگاه برای انجام حرکت. برای اصلاح این اشتباه میتوانید بازوهایتان را ریلکس کنید، دستهایتان را بر روی سینهتان بگذارید و یا کف دستها را رو به بالا قرار دهید.

▪ اشتباه: نگه داشتن نفس. باز هم به یاد داشته باشید که هنگام انجام حرکت، نفس خود را به آهستگی بیرون بدهید.

● حرکت چهارم:

۱-۴ بر روی پشت خود دراز بکشید، رانهای خود را بالا بیاورید و زانوهایتان را ۰۹ درجه خم کنید. یك باندکشی در دستان خود بگیرید و آن را بر روی رانهای خود کمی بالاتر از زانوها بگذارید. دستان خود را بهطرف خارج از پاهایتان هل بدهید بهطوری که کف دستانتان در حالی که باندکشی را گرفتهاند، بهطرف زمین باشند. سر و گردن و شانه و پشتتان را بر روی زمین ریلکس کنید.

۲-۴ عضلات شکم خود را منقبض کنید، زانوهایتان را بهطرف صورتتان بکشید و همزمان شانهها و پشتتان را از زمین بلند کنید،با هر بار انجام این حرکت،دستهایتان را که باندکشی را محکم گرفتهاند بهطرف بیرون از بدنتان فشار دهید. سعی کنید تا شانهها و گردنتان را ریلکس کنید و آرنجهایتان را بهصورت کشیده قفل نکنید. ۰۱ تا ۵۱ ثانیه صبر کنید و سپس به حالت شروع برگردید و حرکت را مجددا شروع کنید.

● اگر مبتدی هستید:

▪ ۳ بار در هفته حرکات را به این صورت انجام دهید که هر حرکت را ۰۱ تا ۵۱ بار تکرار کنید و سپس یك دقیقه استراحت کنید و ۰۳ بار این کار را برای هر حرکت تکرار کنید.

● اگر آمادگی بدنی بیشتری دارید:

▪ ۳ بار در هفته حرکت را ۴ یا ۵ بار انجام دهید و در هر سری، حرکت را ۰۲ تا ۵۲ بار تکرار کنید. در فواصل هر سری هم میتوانید ۲ دقیقه استراحت کنید.

منبع : پایگاه جامع اطلاع رسانی پزشکی ایران سلامت

http://vista.ir/?view=article&id=230034

vista.ir
Online Classified Service

آمادگی جسمانی ورزشی که باید همگانی شود

کلمه آمادگی جسمانی را زیاد شنیده ایم. وقتی تیمی می بازد، یا وقتی ورزشکاری در رشته انفرادی مغلوب حریف می شود، می گویند آماده نبود! آمادگی جسمانی خوبی نداشت. اگر از آمادگی جسمانی خوبی بهره مند بود به طور قطع با توجه به تکنیک و تاکتیکی که داشت، از لحاظ بدنی کم نمی آورد و برنده میدان بود! حتی در زندگی روزمره خود می بینیم که افرادی که آمادگی جسمانی خوبی دارند، کارهای روزانه خود را بهتر از دیگران انجام می دهند و همه می گویند بدن قوی و خوبی دارد. با انجام این همه کار کم نمی آورد. شاداب و سرحال است و به تمام کارهایش می رسد! آمادگی جسمانی یک بخش عمده از هر رشته ورزشی است. در هر رشته ورزشی آمادگی جسمانی رکن و اساس اجرای مهارت های ورزشی است که موجب توسعه قابلیت های عملی ورزشکار می شود. آمادگی جسمانی اولین مرحله پیشرفت ورزشکار بوده است و هرچه آمادگی جسمانی بیشتری انجام شده باشد، انجام فعالیت های بدنی بدون ایجاد خستگی انجام می شود.

فاکتورهای آمادگی جسمانی استقامت، قدرت، انعطاف پذیری، ترکیب بدنی، سرعت، چابکی، هماهنگی، توان، تعادل، دقت و تمرکز است. اگر بخواهیم به موضوع آمادگی جسمانی، خارج از بعد قهرمانی نگاه کنیم، باز به این نکته می رسیم که این ورزش برای بدن مفید است. زیرا فردی که آمادگی جسمانی دارد، می تواند در مقابل بیماریها و اتفاقات غیرمنتظره هم بهتر ایستادگی کند و در انجام کارهای خود موفق تر باشد. تمرینات صبحگاهی، دویدن ها و نرمش ها که جزئی از ورزش آمادگی جسمانی است اثر مستقیم در تأمین سلامت افراد و در کسب شادابی و نشاط و تندرستی دارد.

آمادگی جسمانی موضوع مهم و همگانی در اکثر کشورهای توسعه یافته است و توجه ویژه ای به این مقوله می شود. در سال ۱۹۵۳ گروهی نخبه در ورزش، موضوع آمادگی جسمانی در آمریکا را مورد بررسی قرار دادند . آنها آمادگی جسمانی را به یک مسئله ملی تبدیل کردند . آمادگی جسمانی را در ادارات راه انداختند. کودکان و دانش آموزان را با دادن جایزه و اهدافشان، تشویق به انجام ورزش های آمادگی جسمانی کردند. این موضوع و ملی کردن آن نشان می دهد که چقدر موضوع ورزش آمادگی جسمانی مهم است، چرا که خارج از موضوع موفقیت در قهرمانی، بهره وری در کار کارمندان، دانش آموزان و ایجاد شادابی در تک تک افراد جامعه را به همراه دارد.

- قدرت آمادگی جسمانی به اندازه کل تاریخ

در زمان انسان اولیه ، انسان ها نیاز به آمادگی جسمانی داشته اند و برای انجام شکار ناچار بودند با بدنهایی آماده شکار را تعقیب کنند. در هندوچین و ایران باستان به موضوع آمادگی جسمانی اهمیت ویژه می داده اند. در چین، مدرسان فلسفی کنفسیوس، شرکت کردن منظم در

فعالیت جسمانی را تبلیغ می کردند. چرا که معتقد بودند عدم فعالیت جسمانی با بیماری های قلبی و دیابت مرتبط است. در ایران باستان، آمادگی جسمانی را برای اهداف نظامی و سیاسی به کار می بردند. رهبران ایرانی بطور جدی فعالیت های جسمانی را تحت برنامه های سخت از مردم می خواستند. افراد را تا شش سالگی آماده می کردند و به آمادگی جسمانی اهمیت ویژه می دادند تا از ۶ سالگی به بعد برای رزم آماده باشند و تمرینات سختی را در دیگر رشته ها پیگیری کنند.

● آغاز کار آمادگی جسمانی در ایران

به هر حال اینک به ورزش آمادگی جسمانی در ایران اهمیت داده شده است به این گونه که این رشته ورزشی دارای فدراسیون مستقلی شده است. سال ۱۳۶۳ انجمن آمادگی جسمانی مردان و زنان کار خود را در ایران آغاز کرد ولی در سال ۱۳۸۴ فدراسیون آمادگی جسمانی و ایروبیک تشکیل شد و ریاست آن به فاطمه ابوالقاسمی سپرده شد. این فدراسیون با اهداف پرداختن به ورزش در بعد همگانی، قهرمانی، تفریحی و روزانه کار خود را آغاز کرده است. این فدراسیون دو رشته ورزشی آمادگی جسمانی و ایروبیک را زیر نظر دارد. آمادگی جسمانی شامل آمادگی جسمانی، تمرینات هوازی و تمرینات قدرتی، ماساژ ورزشی و سیستم های تولید انرژی در بدن است و ایروبیک شامل ایروبیک، استپ، بادی کامبت، ایروبیک در آب و ایروبیک حرفه ای است.

● مبنای کار علمی در فدراسیون

ابوالقاسمی، رئیس فدراسیون آمادگی جسمانی چون خود سال ها در ارتباط نزدیک با ورزش بوده است می داند فدراسیونی موفق است که بعد از تأسیس عجولانه قدم برندارد بلکه مبنا را بر روی کار علمی و تحقیقی بگذارد و با علم روز دنیا پیش رود. دو سال از عمر این فدراسیون می گذرد، فدراسیونی که با گردهم آمدن نخبه های علمی ورزش، پایه اصولی را پی ریزی کرده است. ابتدا ارتباط خود را با فدراسیون جهانی برگزار کرده است تا خود را هر چه سریع تر با کمک نخبه های علمی ورزش به روز کند ولی خود می گوید همه می دانیم که خیلی عقب هستیم.

این فدراسیون با جذب ۸۰ درصد نیروهای دارای مدرک لیسانس و بالاتر و ۲۰ درصد دارای مدرک دیپلم و فوق دیپلم با تجربه ۱۰ سال (یعنی ادغام علم و تجربه) به دنبال اجرایی کردن کار علمی نخبه ها است. شناسایی مدرسان آمادگی جسمانی و ایروبیک، انجام یکسان سازی آموزش در کل کشور و انجام تدریس و تربیت مربی از جمله کارهای انجام شده است. جالب است بدانید این فدراسیون در مدت ۲ سال، فقط مربی آمادگی جسمانی و ایروبیک درجه ۳ تربیت کرده است. چرا که معتقد است نمی توان همین طور مدرک داد بلکه باید کار علمی صورت گیرد و مربیان باید با کار علمی کاملاً آشنا شوند . ابوالقاسمی معتقد است تمام مربیان فدراسیون باید کارگاه های مربیان درجه ۳ را بگذرانند سپس برای مربیگری درجه دو آماده شوند و تربیت مربی درجه دو و یک برنامه های بعدی فدراسیون است.

● ایروبیک جنجالی

رشته ایروبیک، رشته ای جنجالی است که هنوز در کشورمان به دلیل استفاده از موسیقی خیلی ها با آن موافق نیستند. در صورتی که ورزش با ضربآهنگ را ایرانیان ابداع کرده اند و آن چیزی نیست جز ورزش باستانی ایران. البته غربی ها به دلیل کم شدن فعالیت بدنی مردم و کشاندن آنها به ورزش کردن در فضاهای کوچک، ورزش را با موزیک اجرا کردند و بیشتر هدف آنها جلوگیری از انسداد عروق کرونر بود. سپس حرکات قانونمندی برای بهبود استقامت قلبی ـ تنفسی در سیستم هوازی ابداع شد که با موسیقی همراه بود تا حرکات ورزشکار با ریتم موسیقی تنظیم شود.

حرکات ورزشی بر مبنای ۴ ضرب موسیقی با ریتم های تند و کند انجام می گیرد.

این ورزش یکی از کارآمدترین ابزار آمادگی جسمانی است که موجب می شود فرد به درصد سلامتی و داشتن روحیه خوب برسد. چربی و اضافه وزن خود را نیز از دست بدهد.

ابوالقاسمی می گوید: این فدراسیون همیشه به خاطر موضوع موسیقی این رشته ورزشی زیر سؤال رفته است! اما می توان از حرکات با موسیقی های ایران برای این ورزش بهره جست.

● هدف مهم همگانی کردن ورزش

فدراسیون آمادگی جسمانی و ایروبیک یک موضوع را علاوه بر قهرمانی ، بیشتر مورد توجه قرار داده و آن چیزی نیست جز همگانی کردن ورزش، ورزشی که برپایه اصول صحیح انجام می شود و بدن صدمه نمی بیند و فدراسیون به دنبال این مسئله است. این فدراسیون می خواهد ورزش را به درون خانه ها ببرد تا افراد از کودک تا بزرگسال در محیطی خانوادگی و در هر ساعت از روز که فرصت دارند حرکات اصولی ورزش را برای سلامتی و شادابی خود انجام دهند. این فدراسیون اعتقاد دارد ورزش آمادگی جسمانی ورزش «مادر» است چرا که در ورزش های مادر (شنا، ژیمناستیک و دوومیدانی) نیز ورزشکار قبل از انجام باید بدنی آماده داشته باشد. فدراسیون آمادگی جسمانی و ایروبیک بسیار تلاش کرده است جامعه را با فراگیر کردن این رشته آشنا کند.

از جمله کارهایی که فدراسیون انجام داده است یک هفته در سال را به این ورزش اختصاص داده تا با تبلیغ بتواند همه اقشار مردم در هر سنی را به این رشته جذب کند. در این هفته، هر روز اختصاص به یک قشر از مردم دارد. روز ملی کودکان، نوجوانان، جوانان، خانواده ها، سالمندان، دانشجو و دانش آموز، فدراسیون آمادگی جسمانی با حضور در پارک ها سعی می کند این ورزش را بین خانواده ها و مردم جا بیندازد. آنها با حضور در پارک ها ، با پیر و جوان، کودک و بزرگ، حرکات اصولی آمادگی جسمانی را انجام می دهند.

● کمیته کودکان، بهترین کمیته فدراسیون

بهترین و مهمترین کاری که این فدراسیون انجام داده است و خیلی ها سعی در الگوبرداری از این طرح داشته اند، موضوع کودکان است. فدراسیون آمادگی جسمانی و ایروبیک با تشکیل کمیته کودکان می خواهد ورزش را از کودکی نهادینه کند و فرهنگسازی کند تا خانواده ها کودکان خود را از ۶ ماهگی تا

۶ سالگی به ورزش عادت دهند. تاکنون کارهایی چون اختصاص ۵ دقیقه اجرای ورزش آمادگی جسمانی توسط پسران خردسال در ساعت ۷ صبح شبکه سوم سیما (که البته به نظر می رسد در این ساعت کودکان خواب باشند و از آن استفاده ای نمی برند و کاش می شد صداو سیما این برنامه را در بین برنامه های کودک می گنجاند)، تهیه سی دی های آموزشی حرکات آمادگی جسمانی همراه با موسیقی و شعر کودکانه، (علاقه مندان برای دریافت آن به فدراسیون مراجعه کنند) برگزاری جشنواره های مختلف ورزشی تفریحی با حضور خانواده ها و کودکان آنان و امضای تفاهمنامه با بهزیستی در خصوص نهادینه کردن ورزش آمادگی جسمانی در مهدها با آموزش مربیان آنها در فدراسیون با برگزاری کارگاه ها و کلاس های تئوری و عملی بوده است.

دکتر کاوه خبیری، مسئول کمیته کودکان و نوجوانان فدراسیون آمادگی جسمانی و ایروبیک هدفش از فعالیت این کمیته در این فدراسیون را ارتقا و

بهبود شاخص های استقامت قلبی، عروقی، قدرت عضلانی، انعطاف پذیری و ترکیب بدنی در کودکان و نوجوانان می داند و می خواهد با مشارکت همه تغییرات مثبتی در سبک زندگی مردم فراهم کند.

وی می گوید: با ورزش می توان اوقات فراغت کودکان و نوجوانان را پر کرد و آنان را برای حضور پویا در دوران بزرگسالی و سالمندی آماده کرد. آنها می توانند روحیه همکاری، رعایت نظم و انضباط اجتماعی، روحیه قانون گرایی و احترام به قانون را با طراحی فعالیت ها و بازی های مناسب ورزشی بیاموزند.

دکتر خبیری معتقد است بامشاهده وضع کودکان و نوجوانان در جامعه به یک مشکل عظیم برمی خوریم که ریشه در عدم آمادگی جسمانی دارد که در اثر ناکارآمدی اصول و مبانی بازی مفرح ایستا و پویا در کودکان زیر ۶ سال به وجود آمده است که موجب می شود ساختار بدنی، سلامت فرد و سبک زندگی او نیز تحت تأثیر این اصول غلط قرار گیرد و باید آنچه که می خواهیم به کودک بیاموزیم از ماه های اول تولد تا سن ۶ سالگی باشد چرا که در این زمان اوج پذیرش روح کودک است. بنابراین باید در رده های سنی ۶ ماه تا ۶ سال، ۷ تا ۱۲ سال و ۱۳ تا ۱۸ سال فعالیت های ورزشی را یاد بگیرد و اجرا کند از این رو این فدراسیون جشنواره های فرهنگی و ورزشی را در تمام سنین پیاده و برای آنها نیز در آینده لیگ تدوین خواهد کرد و این ورزش ورزشی است که باید همگانی شود، چرا که ما چیزی جز بدن آماده برای فعالیت ها در هر سنی نمی خواهیم.

ابوالقاسمی رئیس فدراسیون نیز می گوید: در حال حاضر ممکن است نهادهای دیگری نیز برای این موضوع برنامه ای داشته باشند بنابراین ما پیشنهاد می کنیم با هم و در کنار هم حرکت کنیم تا بتوانیم ورزش را فرهنگ سازی کنیم. ما در مدت دو سال با هزینه ۲۴۰ میلیون تومان و با صرفه جویی های بسیار زیاد توانسته ایم برنامه های پایه ای خود را انجام دهیم و چون بودجه ما اندک است با حمایت رئیس سازمان تربیت بدنی قرار است ۵۰ میلیون تومان دیگر به حساب فدراسیون ریخته شود. با توجه به بودجه اندک همیاری همه نهادهایی که با کودکان در ارتباط هستند، می تواند موجب شود که ورزش را در کودکان فرهنگسازی و نهادینه کنیم. وقتی ورزش جزو عادت کودک شد، دیگر برای ورزش کردن فرد در آینده مشکلی وجود ندارد. آمادگی جسمانی و ایروبیک ورزشی است که هر فرد در گوشه اتاق خود نیز می تواند انجام دهد و نیاز به ابزار و وسایل خاص ندارد و بدین روی این ورزش می تواند همگانی باشد، بنابراین باید همه با هم همکاری کنیم که تک تک افراد جامعه در گوشه اتاق خود، اداره خود، پارک، مدرسه، دانشگاه، در خوابگاه دانشجویی، در سفر و در هر جای ممکن حرکات آمادگی جسمانی را انجام دهد تا بدنی سالم داشته باشد.

منبع : روزنامه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=299689

vista.ir
Online Classified Service

آنچه باید در مورد ورزش و دیابت بدانید

همانطور که می دانید ورزش در کنار تغذیه مناسب و مصرف منظم دارو (قرص یا انسولین) سبب کنترل قند خون شما خواهد شد. یک فرد دیابتی باید با فراگیری آموزش لازم و به کمک کنترل روزانه قند خون و ادرار، بین فعالیت بدنی، غذا و داروی خود تعادل مناسب ایجاد کند تا نه تنها از افزایش قند خون خود جلوگیری کند بلکه مانع هیپوگلیسمی یا افت قند خون نیز شود.

فعالیت بدنی و ورزش در زندگی شما تأثیرات مثبتی دارد از جمله:

- حساسیت بدن شما را به انسولین افزایش می‌دهد و سبب کاهش قند خون می شود.
- در تنظیم فشار خون مؤثر است.
- با کاهش توده چربی بدن به کاهش وزن شما کمک می کند.
- سبب افزایش انرژی و کاهش استرس شما می شود.
- سبب کاهش کلسترول بد و افزایش کلسترول خوب می شود.
- سبب پیشگیری از مشکلات قلبی – عروقی و حوادث عروقی مغز می شود.
- به استحکام استخوان ها کمک کرده و از پوکی استخوان جلوگیری می کند.
- و ...

نتایج یک بررسی گسترده تحت عنوان "برنامه پیشگیری از دیابت" در آمریکا نشان داده است که داشتن فعالیت بدنی روزانه و پیروی از یک تغذیه صحیح که سبب کاهش ۵ تا ۷ درصد وزن شود، می تواند نقش چشمگیری در پیشگیری از ابتلا به دیابت نوع۲ داشته باشد.

● چه نوع فعالیت بدنی مفید است؟

چهار نوع فعالیت بدنی برای شما مفید است.

۱) افزایش فعالیت در کارهای روزانه

۲) ورزش های هوازی

۳) ورزش های قدرتی (بدن سازی)

۴) ورزش های کششی

۱) در کارهای روزانه فعال‌تر باشید:

افزایش فعالیت در کارهای روزانه سبب مصرف بیشتر کالری در روز می شود. کارهای زیادی وجود دارد که با انجام آن می توانید انرژی بیشتری مصرف کنید. در ادامه به چند نمونه اشاره می‌کنیم:

- هنگام صحبت با تلفن راه بروید.
- با بچه ها بازی کنید.
- کانال تلویزیون را با دست عوض کنید.
- در باغچه خانه خود کار کنید.
- خانه را تمیز کنید.
- ماشین خود را بشویید.
- ماشین خود را یکی دو ایستگاه جلوتر نگه دارید و مقداری از راه را پیاده بروید.
- برای خرید روزانه پیاده بروید.
- به جای آسانسور از پله استفاده کنید.
- در محل کار تا حد امکان راه بروید.
- و ...

۲) ورزش های هوازی

ورزش های هوازی، ورزش هایی هستند که طی آن، تعداد زیادی از عضلات به کار گرفته شده و سبب افزایش ضربان قلب شما می شوند. در ورزش های هوازی تنفس شما عمیق تر خواهد بود. انجام ورزش های هوازی به مدت ۳۰ دقیقه و حداقل ۴ تا ۵ روز در هفته برای شما بسیار سودمند خواهد بود. شما می توانید این ۳۰ دقیقه را به دفعات تقسیم کنید، به عنوان مثال ۱۰ دقیقه پیاده روی بعد از صرف سه وعده اصلی غذایی.

اگر برای مدت زیادی ورزش نکرده اید قبل از هر چیز از پزشک خود در مورد افزایش فعالیت بدنی سئوال کنید. قبل از ورزش به مدت ۵ دقیقه بدن خون را گرم، و پس از ورزش بدن خود را سرد کنید. می توانید ورزش را به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه در روز شروع کرده، رفته رفته مدت آن را افزایش دهید تا بتوانید ۱۵۰ تا ۲۰۰ دقیقه در هفته ورزش کنید.

همیشه برای زمان ورزش خود برنامه ریزی کنید. اگر منتظر رسیدن زمان خالی برای انجام ورزش هستید، این فرصت هرگز دست نخواهد داد. انجام فعالیت‌های ورزشی به صورت دسته جمعی و همراه سایر اعضای خانواده یا دوستانتان می تواند لذت بخش تر بوده و انگیزه بیشتری برای ورزش در شما ایجاد کند. همچنین فراموش نکنید هنگام ورزش به مقدار کافی آب بنوشید. ورزش های هوازی مانند:

- قدم زدن یا به آهستگی دویدن
- شنا یا نرمش در آب
- دوچرخه سواری
- رقصیدن
- ورزش هایی مانند والیبال، بسکتبال، تنیس و ...
- شرکت در کلاس های ایروبیک

۳) ورزش های قدرتی:

انجام ورزش هایی مانند بلند کردن وزنه، استفاده از نوارهای ارتجاعی یا کار با دستگاه های بدن سازی هفته ای ۲ تا ۳ بار، سبب افزایش عضلات شما می شود. وقتی توده عضلانی شما بیشتر می شود و چربی بدن شما کاهش می یابد، حتی در زمان‌های بین ورزش نیز کالری بیشتری می‌سوزانید. ورزش های قدرتی سبب می شود کارهای روزانه را بهتر انجام دهید. همچنین به تعادل و سلامت استخوان های شما نیز کمک می کند.

۴) ورزش های کششی:

حرکات کششی سبب نرمی مفاصل و عضلات بدن شده و از آسیب و سفتی عضلات بعد از سایر ورزش‌ها جلوگیری می کند.

چه زمانی برای ورزش کردن مناسب است؟

همیشه از پزشک خود در مورد زمان ورزش سئوال کنید. پزشک بر اساس برنامه روزانه شما، رژیم غذایی‌تان و داروهای دیابت شما بهترین زمان ورزش را مشخص خواهد کرد. معمولاً برای افراد دیابتی ۱ تا ۳ ساعت پس از صرف غذا، مناسب‌ترین وقت برای ورزش است. همیشه قبل از شروع ورزش، قند خونتان را اندازه بگیرید. وقتی قند خون ناشتای شما بالای ۲۵۰ است یا قند خون بالای ۳۰۰ دارید یا مقدار زیادی کتون در ادرار خود دفع می‌کنید، زمان مناسبی برای ورزش نیست و اگر ورزش کنید قند خون شما بالا خواهد رفت.

آیا هر نوع ورزشی را می‌توان انجام داد؟

اگر دچار عوارض دیابت هستید برخی از فعالیت های ورزشی سبب تشدید مشکل شما خواهد شد. به یاد داشته باشید که بسیاری از عوارض دیابت ممکن است هیچ گونه نشانه ای نداشته باشد. بنابراین قبل از اقدام به هرگونه فعالیت ورزشی با پزشک خود مشورت کنید. قبل از شروع فعالیت های ورزشی پزشک شما باید آزمایش های چک آپ را برای شما انجام دهد، شما را برای معاینه ته چشمی و معاینه قلبی ارجاع دهد، عملکرد کلیه های شما را با آزمایش میکروآلبومین بررسی کند و همچنین پاهای شما را نیز معاینه کند.

به چند مثال زیر توجه کنید:

- ورزش هایی که سبب بالا رفتن فشار در مویرگ های شبکیه چشم شما شود مانند بلند کردن وزنه سنگین، ممکن است مشکلات چشم شما را افزایش دهد.
- اگر دچار نوروپاتی و اختلال حسی در پاهای خود هستید، پیاده روی طولانی ممکن است سبب آسیب پای شما بشود.

▪ اگر دچار مشکلات قلبی – عروقی هستید، ورزش سنگین برای شما مناسب نیست.

حین ورزش ، چه مقدار مراقبت از پا لازم است؟

هنگام ورزش، از کفش و جوراب مناسب استفاده کنید. بعد از ورزش پاهای خود را از نظر بریدگی، تاول، زخم یا تورم بررسی کنید و در صورت مشکل با پزشک خود تماس بگیرید.

آیا ورزش می تواند سبب افت قند خون شود؟

در افراد دیابتی که انسولین یا قرص گلی بنکلامید استفاده می کنند فعالیت ورزشی ممکن است سبب افت قند خون شود. افت قند خون ممکن است حین ورزش، درست بلافاصله بعد از ورزش یا حتی ۶ تا ۱۰ ساعت بعد از ورزش (هیپوگلیسمی تأخیری) ایجاد شود. قبل از شروع فعالیت های ورزشی قند خون خود را اندازه گیری کنید و در مورد کم کردن دارو از پزشک خود سئوال کنید. هرگز زمانی که قند خون شما خیلی پایین است ورزش نکنید. اگر بیشتر از یک ساعت ورزش

می‌کنید به فواصل منظم، قندخون خود را اندازه بگیرید. فراموش نکنید همیشه علامت دیابتی بودن خود را به همراه داشته باشید. همچنین همیشه مقداری مواد قندی زودجذب و مقداری غذا به همراه داشته باشید تا در صورت افت قند خون بخورید.

و بالاخره:

این جمله را از من به یاد داشته باشید که: "ورزش قند خون بالا را بالاتر و قند خون پایین را پایین تر می‌آورد. بنابراین بهترین زمان ورزش، زمانی است که از قند خون طبیعی برخوردارید."

منبع : بانک مقالات فارسی

http://vista.ir/?view=article&id=280378

vista.ir
Online Classified Service

آنچه یک معلم یوگا باید بداند

۱. حرکت پروانه: بهادراسان Bhadrasan ستون‌فقرات صاف و کشیده و خم به جلو از مفصل ران انجام

می‌گیرد.

۲. حرکت نیم‌ملخ: آرد هاسالابهاسن ـ ardha salabhasan لگن روی زمین ثابت باقی می‌ماند.

۳. حرکت ملخ کامل: سالابهاسن salabhasan هر دو پا به‌صورت کشیده از زمین بلند می‌شود.

۴. حرکت گاز خارج کننده: پاوان موکتاسان pavanmouktasan چانه به سمت زانوها کشیده شده، برگشت با بازدم انجام می‌گیرد.

۵. حرکت سر به زانو: جانوشیراسان janusirasn با حفظ فاصله بین جناق سینه و ناف، خم به جلو انجام می‌گیرد.

۶. حرکت شیر: سیم‌هاسان simhasan کف دست‌ها روی زانوها قرار گرفته، عضلات صورت تا حد امکان به کشش درمی‌آید.

۷. حرکت چرخش ستون‌فقرات: آرادها مات ساندراسان matsandrasan ardha در حالت پیچ ستون‌فقرات چانه در امتداد زمین قرار دارد و چرخش کمر از پائین مفصل ران heap انجام می‌گیرد.

۸. حرکت ایستادن صحیح: تاداسان Tadasan در این حالت باسن منقبض است.

۹. حرکت پا به انگشت: پادان گوشتاسانا padangostasan، عضلات زیر زانوها کاملاً کشیده است.

۱۰. حرکت گاوآهن: هالاسانا؛ halasan شانه‌ها از گوش‌ها فاصله دارد.

۱۱. حرکت ماهی: مات سی‌آسانا matsyasan چشم‌ها باز، آواره‌ها جدا از هم، دست‌ها یا روی سینه یا زیر باسن قرار می‌گیرد.

۱۲. حرکت ایستادن روی شانه‌ها: ساروان‌گاسان saravangasan اندام‌های بالائی روی زمین و پاها کاملاً به سمت بالا کشیده می‌شود.

۱۳. ویپاری تا کارانی مودرا: viparitakaranimudra دست‌ها بایستی در گودی کمر قرار گیرد.

۱۴. حرکت رقص: ناتاراجاسانا natrajasana ستون‌فقرات بایستی عمود بوده و اندام‌ها در یک امتداد قرار داشته باشند.

۱۵. حرکت کمان: داهانوراسان dhanurasan زانوها تا حد امکان بایستی ازهم باز بوده، کف پاها به سمت سقف و قسمت نرمی عضلات شکم روی زمین قرار داشته باشد.

منبع : مجله دانش یوگا

http://vista.ir/?view=article&id=11374

vista.ir
Online Classified Service

آیا می توان از گذر زمان گریخت؟

برای همه ما زمان با سرعتی یکسان پیش می رود. برای کسانی که دچار مشکلات پزشکی مهمی نمی شوند، تغییرات آهسته و تدریجی است، ولی با یکدیگر جمع می شوند و این همان کاری است که زمان با ما می کند. اگر کاری به کارش نداشته باشید، او کارش را می کند.

برخی از تغییرات ناشی از پیری از همان دهه سوم زندگی آغاز می شوند. به عنوان مثال پس از ۳۰-۲۵ سالگی، سالانه یک ضربه از (حداکثر ممکن) ضربان قلب در دقیقه و در هر ۱۰ سال ۱۰-۵ درصد از حداکثر قدرت پمپاژ خون توسط قلب کاسته می شود. بدین ترتیب قلب یک فرد ۲۵ ساله سالم می تواند در هر دقیقه در حدود ۵/۲ لیتر اکسیژن را پمپ کند، در حالی که قلب فرد ۶۵ ساله در این مدت بیشتر از ۵/۱ لیتر اکسیژن به سایر اعضای بدن نمی رساند. این رقم در یک فرد ۸۰ ساله (حتی اگر بیمار نباشد) از این هم کمتر است و به سختی به یک لیتر می رسد. نتیجه این کاهش ظرفیت فعالیت های هوازی در زندگی روزمره، خستگی و به نفس نفس افتادن در پی فعالیت های معمولی و متوسط روزانه است.

از همان سال های میانی زندگی، عروق خونی شروع به سخت شدن کرده، فشار خون رو به افزایش می گذارد. تغییراتی نیز در خود خون رخ می دهد و به رغم کمتر شدن تعداد گلبول های قرمز (که وظیفه حمل اکسیژن را برعهده دارند) چسبندگی (غلظت) آن بیشتر شده و با دشواری بیشتری پمپ می شود.

بیشتر مردم از همین دوران شروع به چاق شدن می کنند و سالانه یکی- دو کیلو بر وزن شان افزوده می شود، لیکن از آنجا که توده عضلانی در مردان از ۴۰ سالگی رو به کاهش می گذارد، می توان گفت که این اضافه وزن کلا از نوع تجمع چربی در بافت های بدن و حاصل کار افزایش کلسترول L.D.L (بد) و کاهش کلسترول HDL (خوب) است. به علاوه افزایش سطح قند خون به میزان شش واحد در هر ۱۰ سال (که ابتلا به بیماری دیابت نوع دو را در افراد سالخورده، به صورت یکی از کابوس های زندگی شهرنشینی درآورده) نیز به دلیل همین چاقی است.

با افزایش سن، کاهش توده عضلانی همچنان ادامه می یابد تا آنکه نهایتا عضلات مردان ۵۰ درصد کاهش یافته، به ضعف و ناتوانی آنها می انجامد. در عین حال عضلات و رباط های عضلانی سخت و انعطاف ناپذیر می شوند. گرچه مردان کمتر از زنان در معرض خطر ابتلا به پوکی استخوان ها هستند، ولی با افزایش سن، کلسیم بیشتری را از دست می دهند و خطر شکستگی ها افزایش می یابد. یک دلیل این افت توده عضلانی و تراکم استخوان ها، سقوط سطح هورمون مردانه (تستوسترون) است که پس از ۴۰ سالگی سالانه یک درصد از آن کاسته می شود. با وجود آنکه بیشتر مردان در تمام طول عمر خویش از سطح تستوسترون و قدرت باروری طبیعی برخوردارند، ولی بسیاری از آنها دچار کاهش میل و نیروی جنسی می شوند.

دستگاه اعصاب نیز باگذشت زمان دچار تغییراتی می شود. در افراد سالخورده، رفلکس ها آهسته ترند، هماهنگی ها دچار اختلال می شوند و حافظه افت می کند، به طوری که در مواقع آشفتگی و شرایط دشوار به کلی درهم می ریزد. فرد متوسط در سنین بالا کمتر از دوران جوانی می خوابد و حتی برای بیدار، شدن دیگر نیازی به ساعت زنگ دار نخواهد داشت. بدین ترتیب می توان انتظار داشت که شور و شوق جوانی نیز با کندتر شدن فعالیت های جسمی رو به کاهش بگذارد.

شاید به نظر، اندکی غم انگیز برسد که تمام این اتفاقات برای افراد سالم هم پیش می آید. هرچه باشد، پیری و ناتوانی تنها برای افراد ضعیف و بی اراده نیست. کسی نمی تواند زمان را از حرکت بازدار، ولی می توان از سرعت آن کاست. تحقیقات نشان می دهند که بسیاری از تغییرات که به زمان نسبت داده می شوند، کم و بیش ناشی از رفتارهای نادرست بهداشتی اند. شاید ورزش، فواره جوانی نباشد، ولی می توان آن را چشمه زندگی دانست. پژوهش های اخیر نشان داده اند که تا چه اندازه ورزش می تواند مفید باشد.

●ورزش های استقامتی

تحقیقات نشان می دهند که ورزش های استقامتی بهترین وسیله برای بهبود بخشیدن به کارکرد عضله قلب هستند. بدین ترتیب عضله قلب چالاک تر و عروق انعطاف پذیرتر باقی خواهند ماند، از تعداد ضربان قلب در حال استراحت کاسته می شود و حداکثر قدرت قلب برای رساندن خون اکسیژن دار به بافت های بدن افزایش می یابد. یک نتیجه مفید این تحولات، افت فشار خون است.

در عین حال ورزش های استقامتی بهترین راه محافظت از متابولیسم بدن در برابر آثار ناشی از پدیده پیری هستند. از میزان چربی بدن کاسته و بافت ها به انسولین حساس تر شده و سطح قند خون کاهش می یابد. ورزش، سطح کلسترول L.D.L (بد) و تری گلیسیریدهای خون را کاهش می دهد. همچنین فعالیت هایی از این دست مانع پیشرفت برخی از تغییرات عصبی و روانی ناشی از پیری خواهند شد. ورزش های استقامتی خلق و خو و خواب فرد را نیز بهبود بخشیده، با اضطراب و افسردگی مقابله می کنند. به علاوه زمان واکنش عضلات (که با بالا رفتن سن کندتر می شود) افزایش و افت حافظه ناشی از پیری کاهش می یابد. می بینیم که بسیاری از تغییراتی که به پیری نسبت می دهیم، درواقع ناشی از رفتارهای نادرست بهداشتی هستند. به کار گرفتن بدن، آن را جوان نگاه خواهد داشت.

پژوهشگران، پیاده روی، دو و دوچرخه سواری را توصیه می کنند. شنا، تنیس یا تنیس روی میز، قایقرانی، اسکی و نرمش های هوازی نیز جملگی مفیدند. برخی از وسایل ورزشی ثابت (مثل دوچرخه ثابت) نیز اگر به درستی مورد استفاده قرار گیرند، همین کار را می کنند. اگر در فرم نیستید، به آرامی ورزش را شروع کنید و به تدریج به هفته ای سه تا چهار ساعت افزایش دهید. یک ورزش ساده (مثلا روزانه ۳۰ دقیقه پیاده روی سریع)

می تواند بیشترین کمک را به ما بکند.

ورزش های مقاومتی (مانند وزنه برداری سبک یا با استفاده از ابزار و وسایل ورزشی ثابت) بر قدرت و توده عضلانی افزوده، به حفظ کلسیم استخوان ها کمک می کنند. انجام چنین ورزش هایی نیاز به آموزش و مربی دارد، لیکن با چند رهنمود ساده می توان با اطمینان خاطر اینگونه فعالیت ها را در منزل نیز انجام داد.نرمش های کششی نیز کمک خواهند کرد که بدنتان را به قدر کافی انعطاف پذیر سازید. اینگونه نرمش ها، بهترین راه برای گرم شدن پیش از شروع و سرد شدن پس از خاتمه ورزش های مقاومتی به شمار می روند و درست مانند تمرینات قدرتی، هفته ای دو یا سه بار و هر بار به مدت ۲۰ دقیقه برای این کار کافی است. کلاس های یوگا بسیار مفیدند، ولی بیشتر افراد خودشان این نوع نرمش ها را یاد می گیرند.

تمرینات تعادلی نیز بروز برخی از آثار و عوارض شایع پیری را به تعویق می اندازند. اینگونه تمرینات، به داشتن حرکات موزون و جلوگیری از آسیب به مفاصل و استخوان ها در نتیجه زمین خوردن (که دردسر و گرفتاری بزرگی برای افراد سالخورده به شمار می رود) کمک می کنند.

به نظر می رسد این جمله تا حدی درست باشد که بی حرکتی موجب زنگ زدن پیچ و مهره های بدن می شود، ولی هرچند که ورزش تا حد زیادی می تواند زنگ های ناشی از پیری را بزداید، باز هم مشکلاتی باقی می مانند که ورزش قادر به حل و فصل آنها نیست. حتی بهترین برنامه های ورزش تعادلی نخواهند توانست کاری کنند که بتوانیم هنگام مطالعه عینک بر چشم هایمان نداشته باشیم یا مانع از آن شوند که چشم هایمان در موعد مقرر مبتلا به آب مروارید نشوند. ورزش نمی تواند پروستات مردان را کوچک کند یا سطح تستوسترون خونشان را افزایش دهد، ولی می تواند از خطر ابتلا به برخی مشکلات مربوط به کارکرد جنسی مردان بکاهد.

ترجمه: عبدالوهاب یاسری

منبع : روزنامه همشهری

http://vista.ir/?view=article&id=217385

vista.ir
Online Classified Service

آیا ورزش باعث ایجاد آرتروز می شود

تعریف خیلی ساده آرتروز از بین رفتن سطح طبیعی غضروف مفصلی است

به گزارش واحد مرکزی خبر در فاصله میان یک استخوان تا استخوان بعدی مفصل قرار گرفته است مفصلها مثل لولا عمل می کنند و استخوانها روی مفصلها می چرخند تا حرکت در یک عضو میسر شود.

سطح مفصل که با استخوان در ارتباط است با لایه لغزنده ای از جنس غضروف پوشیده شده است لغزندگی سطح غضروف چرخش استخوان روی مفصل را ممکن می سازد.

باگذشت زمان و سپری شدن عمر در اثر تصادفات یا به دلیل اختلالات مادرزادی بیماریهای سیستمیک مثل روماتیسم اسید اوریک یا چربی خون بالا و یا زانوهای پرانتزی که مخصوصا در فوتبالیستها مشکل ایجاد می کند سطح مفاصل یا همان غضروف دچار سائیدگی و از بین رفتگی می شود در این حالت با کم شدن لغزندگی حرکت یا چرخش استخوانها روی مفاصل با درد همراه شده و بیماری آرتروز به وجود می آید در این موارد درد با شروع حرکت آغاز می شود و با استراحت بهبود می یابد.

- آیا ورزش هم باعث ایجاد آرتروز می شود

بله به خصوص در ایران که پیش از شروع ورزش اصولی مثل گرم کردن بدن رعایت نمی شود و حتی درباره ورزشکاران حرفه ای هم مواردی مثل تغذیه خوب مربی بدنسازی و زمینهای مناسب بازی اهمیت چندانی ندارد همه این موارد در ایجاد آرتروز تاثیرگذارند.

جالب است بدانید که ورزش یکی از بهترین روشهای جلوگیری از آرتروز است و امروزه در تمام کشورهای دنیا از بچه تا پیرمرد ۹۰ ساله همه نرمش و پیاده روی را در برنامه هر روزه زندگی شان قرار داده اند چرا که غضروف سطح مفصلی بر خلاف سایر بافتهای دیگر مثل پوست عضله یا چربی فاقد هرگونه سرخرگ سیاهرگ و عصب است و فقط راه تغذیه این بافت مایع سطح مفصلی است که حاوی تمام موادغذایی و اکسیژن لازم برای زنده ماندن غضروف است وفقط راه جذب این مایع توسط غضروف هم حرکت مفصل است پس ورزش هم می تواند آرتروز ایجاد کند و هم آن را درمان کند. اگر ورزش در حد معمول و به طور اصولی صورت گیرد از مفصل محافظت می کند اما آسیبهای ورزشی که در ورزشکاران حرفه ای دیده می شود خودش عامل ایجاد آرتروز است .

هیچ چیز در زندگی به اندازه حرکت و ورزش در زنده نگه داشتن و سلامت مفاصل موثر نیست و هر کسی که در روز حداقل یک ساعت خوب حرکت کند می تواند به طول عمر مفاصل خود بیفزاید.

مثال این مورد هم این است که شما اگر مفصل مچ دست یا زانو را گچ بگیرید بعد از باز کردن گچها می بینید که باید سه ماه صبر کنید تا مفاصل فعالیت اولیه شان را از سر بگیرند اما ورزش غیر اصولی مثلا استفاده نکردن از وسایل مناسب برای ورزش ضرر می زند.

گاهی افرادی را می بینید که با کفشهای نامناسب از چکمه گرفته تا کفشهای بدون کفی یا دمپایی و کفشهای پاشنه بلند اقدام به کوهنوردی می کنند خوب این کار بعد از یکی دو سال موجب سائیدگی زانو و ایجاد آرتروز می شود.

منبع : بازیاب

http://vista.ir/?view=article&id=126245

اثر تمرینات ورزشی برروی قابلیت های فیزیولوژیکی وکارکردی افراد سالمند وطول عمر

کهولت درجوامع پیشرفته ی صنعتی وغربی که میانگین سن افرادشان به مرز ۸۰ سالگی نزدیک می گردد،یکی از مشکلات عمده ی این جوامع به شمار می رود. با گذشت حدود سه دهه ،از عمر،قابلیت های فیزیولوژیکی وکارکردی روبه افول می گذارد.برخی ازاین قابلیت ها که بیشتر تحت تاثیر قرار می گیرند،عبارتند از:قدرت عضلانی،کارکرد عصبی، کارکرد ریوی،کارکرد قلبی –عروقی، ترکیب بدن وتوده ی استخوانی قابل ذکر است که میزان کاهش عملکرد این توانایی ها دردوره ی سالمندی ،به یک میزان نیست.

صرف نظر از سن،فعالیت های مناسب جسمانی منظم نیز سبب بهبود فیزیولوژیکی بدن می گردد. مقدار تاثیرات بستگی به عوامل مختلفیچون سطح آمادگی جسمانی اولیه ،سن ونوع تمرین دارد.تمرینات ورزشی قادر به مقابله با تاثیرات منفی حاصل ازکشیدن سیگار،چاقی وپرفشار خون است.به هرحال ،چنین به نظر می رسد که فعالیت های جسمانی برنامه ریزی شده ومنظم، در طول زندگی ،بیمه نامه ای را به صورت سلامتی وعمر طولانی ،در اختیار شرکت کنندگان در چنین برنامه هایی می گذارد .

منبع : نشریه الکترونیکی حرکت

http://vista.ir/?view=article&id=352909

اثر ورزش در درمان بیماری‌ها

یکی از آثار ورزش علاوه‌بر حفظ سلامت و تندرستی، درمان بیماری‌هاست که نباید از آن غفلت کرد.

با ارزش‌ترین سرمایه برای یک جامعه داشتن جوانان نیرومند و قوی است برای نیل به آن تربیت بدن با اصول صحیح بهترین است.

اصولاً هدف آفرینش کار و کوشش است و رخوت و سستی خلاف فطرت بشری است. نیاز انسان به حرکت و فعالیت در طول حیات تاریخی او همواره با کسب تجارت و کشف روش‌های جدید همراه بوده است. ورزش و فعالیت‌های بدنی وسیله‌ای برای سلامت جسم و روح بوده است و آن را باید جزو لاینفک زندگی دانست. مفاهیمی مانند تندرستی، بهداشت، رشد فردی و اجتماعی و سلامت روحی، ارتباط نزدیکی با ورزش دارد.

● در کلسترول خون

کلسترول ماده‌ای است که در بدن ساخته و یافت می‌شود. اگر مقدار آن زیاد شود (به علت مصرف برخی مواد غذائی) ازدیاد پلاک‌های کلسترول بد در عروق خونی به‌خصوص عروق نازک و مغز و قلب باعث ایجاد سکته خواهد شد.

برای پیشگیری از این امر می‌توان با رعایت رژیم غذائی مناسب و در عین حال ورزش کلسترول خون را پائین آورد. لازم به ذکر است رژیم غذائی همراه تمرینات بدنی مکمل یکدیگر بوده مثلاً دویدن سه بار در هفته و هر بار بالای ۳۰ دقیقه.

مطالعات نشان می‌دهد که ورزش منظم و متمادی حتی به میزان متوسط بیماری عروق کرونری قلب را که سفتی آنها باعث انفارکتوس قلبی می‌شود، مدت‌ها به‌تأخیر می‌اندازد. چاقی خود دارای عوارض بسیاری است از جمله افزایش کلسترول خون که باعث ازدیاد کار قلب شده آن را زودتر خسته و فرسوده می‌کند. با ورزش و انجام حرکات ریتمیک می‌توان چربی‌های اضافی بدن را سوزاند و تبدیل به انرژی نمود و در نتیجه بدن متناسب می‌شود و قدرت و توان عضلات بیشتر می‌شود.

● بیماری‌های قلبی و عروقی

با یک رژیم ورزشی مرتب می‌توان احتمال بروز حوادث قلبی عروقی را کاهش داد. ورزش منظم می‌تواند فشار خون را کاهش دهد و موجب بهبود نسبت چربی در خون شود.

مستقل از اثر آن روی کاهش وزن، فشار ورزش بر روی قلب برای افرادی که از داروهای محدودکننده حداکثر ضربان استفاده می‌کنند ضروری است، میزان فشار وارده به بدن در هر جلسه ورزش باید به ترتیبی باشد که ضربان نسبت به زمان استراحت بالا رود و به‌تدریج بدن به چنان آمادگی برسد

که یک برنامه ورزشی روزانه صبح یا هر جلسه نیم ساعت را به خوبی تحمل کند. پیاده‌روی در پارک، نرم دویدن، نرم شنا کردن، گلف از مناسب‌ترین ورزش هستند.

- دیابت

همه در خون خود قند دارند، ماهیچه‌ها از قند جاری در رگ‌ها، قند مورد نیاز خود را جذب می‌کنند تا قادر به تأمین انرژی مورد نیاز برای سوخت و ساز و حرکت باشند.

بروز هر عیب و نقصی در این فعل و انفعالات سبب بالا رفتن قند خون و بروز بیماری دیابت می‌شود. منظور از ورزش در بیماران قندی این نیست که حتماً باید حرکات شدید و قهرمانی باشد بلکه برای آنان راه رفتن و دویدن ملایم بهترین ورزش است. راه رفتن نه‌تنها باعث تولید انسولین می‌شود بلکه سبب می‌شود انسان از هوای آزاد استفاده کرده و اکسیژن بیشتر دریافت کند تا یاخته‌های بدن رشد کنند.

در بیماران مبتلا به بیماری قند نوع دوم نیاز به انسولین برای سوخت و ساز گلوکز بر اثر ورزش کاهش می‌یابد زیرا در حین ورزش و بعد از آن حساسیت بافت اسکلتی و بافت چربی نیز به انسولین افزایش می‌یابد و تولید گلوکز کبدی در بدن نیز کمتر می‌شود و هرگاه بیمار تمرینات بدنی منظم را در برنامه عادی زندگی خود قرار دهد باید انتظار داشت نیاز به انسولین کاهش یابد. ورزش دائمی می‌تواند از اثرات زیان‌بار دیابت در زندگی بیمار بکاهد و دستگاه قلبی ـ عروقی را متناسب سازد.

منبع : سایر منابع

http://vista.ir/?view=article&id=339076

vista.ir
Online Classified Service

ارائه روش نوین در ارزیابی ناهنجاریهای جسمانی

راههای زیادی برای ارزیابی ناهنجاریهای جسمانی وجود دارد از جمله این راهها استفاده از Posture screen,CT- scan,X-ray (صفحه شطرنجی) است.استفاده از CT -scan,X-ray با وجود داشتن محاسن زیاد از جمله اعتبار روایی و پایایی بالا، به علت (ریسک خطر داشتن) Invasive بودن و گران بودن عدم دسترسی در هر زمان و در

هر جا و ممنوع بودن استفاده از آنها برای غیر پزشکان کمتر در طرحهای تحقیقاتی که در بیشتر مواقع این طرحها توسط متخصصین توانبخشی و تربیت بدنی در زمینه وضعیت جسمانی انجام می شود استفاده گردد و همین باعث شده است که بیشتر متخصصین توانبخشی و تربیت بدنی در تحقیقات خود از صفحه شطرنجی استفاده نمایند.

صفحه شطرنجی عبارت است از یک چهارچوب فلزی یا چوبی در ابعاد ۱ x۲ مترکه توسط طنابهایی که از همدیگر ۵ سانتی متر فاصله دارد در ابعاد ۵x۵ مشبک شده است این ابزار یک وسیله مناسب برای ارزیابی ناهنجاریهای بدن است اما یکسری ایرادی نیز دارد

از جمله:

۱. بسیار جا گیر است

۲. حمل و نقل آن مشکل است

۳. هزینه ساخت آن بالاست

۴. با توجه به وضعیت خاص این وسیله خطوط صفحه شطرنجی قابل انطباق با بدن نیست به این معنا که خطوط صفحه شطرنجی مماس بر ناهنجاری ها عبور نمیکند و همین عامل باعث ایجاد خطای دید می شود و دقت در تشخیص را پایین می آورد

۵. با صفحه شطرنجی نمی توان شدت ناهنجاریها را بصورت کمی اندازه گیری کرد.

با توجه به آنچه که ذکر شد لازم می نمود که تغییراتی در این وسیله اندازه گیری داده شود ، و از آنجایی که امروزه کامپیوتر و نرم افزارهای کامپیوتری پیشرفتهای چشمگیری کرده و عرصه های مختلف علم را در نوردیده و کاربردهای فراوانی در علوم مختلف پیدا کرده است

برهمین مبنا، نرم افزار پردازش تصویری ناهنجاریهای جسمانی طراحی گردید که دارای خصوصیات زیر است :

۱. جاگیر نیست

۲. حمل و نقل آن آسان است

۳. ارزان است

۴. شیک و تجاری است

۵. قابلیت تولید انبوه دارد

۶. مهمترین ویژگی آن این است که خطوط حاصل این نرم افزار قابل انطباق (مماس شدن) با بدن است

۷. خطوط صفحه شطرنجی در این نرم افزار قابلیت نزدیک شدن و دور شدن از همدیگر را دارد ولیکن دقت تشخیص را بالا می برد

۸. این نرم افزار توانایی این را دارد که شدت ناهنجاریها را بصورت کمی مشخص نمایند.

منبع : پایگاه‌نشاط

http://vista.ir/?view=article&id=221700

vista.ir
Online Classified Service

ارتباط بین ورزش سنگین و ناراحتی قلبی

یك مطالعه نشان می‌دهد احتمالا میزان ورزشی که قلب قادر به تحمل ان است، حد و اندازه دارد و افرادی که ورزش‌های استقامتی انجام می‌دهند، ممکن است خود را در آستانه نارسایی قلبی قرار دهند. این موضوع ناشی از استهلاك فیزیکی ناشی از انجام سال‌ها تمرین سخت بدنی است که ظاهرا ماهیچه قلب را ضعیف می‌کند و ورزشکار را در معرض ابتلا به یك مشکل نادر اما بالقوه کشنده به نام بی‌نظمی بطنی قرار می‌دهد. بی‌نظمی یا آریتمی بطنی باعث نامنظم شدن ضربان قلب می‌شود. پروفسور"هاین هایدبوشل" متخصص قلب در"بیمارستان دانشگاهی گاستویزبرگ" در دانشگاه "لوی‌ون" در بلژیك و نویسنده این مقاله گفت:

"احتمالا میزان ورزشی که قلب قادر به تحمل آن است، حد و مرزی دارد."

محققان از مدتی قبل می‌دانند که ورزشکاران حرفه‌ای سطح بالا مانند دوچرخه‌سوارانی که در رقابت "تور دو فرانس" (دور فرانسه) شرکت می‌کنند مستعد ابتلا به بی‌نظمی بطنی هستند اما نمی‌دانستند که آیا این مشکل عوامل وراثتی دارد و یا از ورزش بیش از حد ناشی می‌شود. در این مطالعه هایدبوشل و گروه تحقیقاتی وی عملکرد قلب یك گروه متشکل از ۲۲ورزشکار مبتلا به بی‌نظمی بطنی را بررسی کردند و نتیجه آنرا با

عملکرد قلب ۱۵ورزشکار سالم و ۱۰نفر دیگر که ورزشکار نبودند و در گروه کنترل قرار داشتند، مقایسه کردند. بیشتر این ورزشکاران دوچرخه سوار و تعداد انگشت شماری از آنها دونده، قایقران و فوتبالیست بودند. همه آنها مردان هلندی و بلژیکی ۱۸تا ۵۵ ساله بودند. این آزمایش نشان داد که از این ۲۲ورزشکار ۱۸تن به مشکلات قلبی یعنی نامنظمی ضربان قلب که از بطن راست قلب سرچشمه می‌گرفت، مبتلا بودند.

هایدبوشل گفت، هنوز مطالعات بیشتری لازم است تا بتوان ژنتیك را به عنوان يك عامل در ابتلا به این بیماری‌ها رد کرد اما یافته‌های این مطالعه تاکیدی است بر این نظریه که تنش‌های فیزیکی ناشی از انجام ورزش‌های استقامتی شدید و در سطح بالا می‌تواند به بطن راست قلب صدمه بزند و ریتم و ضربان عادی قلب را بر هم زند. وی گفت: "انجام مادام‌العمر ورزش‌های استقامتی به ویژه در ورزشکاران مذکر جوان می‌تواند به اختلالات قلبی منجر شود." هایدبوشل گفت، هرچند این وضعیت به ندرت پیش می‌آید، اما ورزشکاران باید هنگام ورزش مراقب علائمی مانند تنگی ناگهانی تنفس باشند و به دنبال انجام آزمایش‌های مناسب بروند. وی هشدار داد این نوع آسیب قلبی احتمالا جبران ناپذیر است و در صورت تشخیص مثبت، پایان دادن به ورزش حرفه‌ای ضروری است.

منبع : روزنامه تفاهم

http://vista.ir/?view=article&id=79027

vista.ir
Online Classified Service

از آسیب‌های کمردرد پیشگیری کنید

دردهای ستون فقرات، درد ناحیه گردن، پشت و کمر، از جمله دردهایی است که بسیاری از ما را رنج می دهد. در این میان کمردرد، از عوارض ناگواری است که در میان دارندگان کارهای کم تحرك، رواج دارد و یا بر اثر انجام حرکت های ناگهانی، بلند کردن اشیای سنگین و بی توجهی به افزایش وزن و چاقی پدید می آید.

پژوهش ها نشان می دهد که انجام روزانه حداقل۳۰ دقیقه تمرین های بدنی و هوازی، یا يك ساعت راهپیمایی می تواند در پیشگیری و کاهش آسیب های کمردرد موثر باشد. ناگفته نماند چگونگی حرکات ورزشی توسط افرادی که مبتلا به کمردرد هستند باید زیرنظر پزشك و مربیان کارآزموده و متخصص ورزش اجرا شود.

۱- خم کردن لگن به جلو (تقویت عضلات راست کننده کمر): به پشت بخوابید و کمر را قوس دهید.

۲- کشش عضلات راست کننده ستون فقرات: لبه صندلی نشسته و کمر را قوس دهید. سپس به جلو خم شده و دستها را به زمین برسانید. کشش در ناحیه کمر حس می شود.

۳- کشش عضلات راست کننده کمر: روی دستها و زانوها قرار بگیرید. دستها را ثابت نگه داشته و باسن و عضلات نشیمنگاهی را به پاشنه های پا نزدیك کنید. کشش در ناحیه پشت، به ویژه قسمت تحتانی و فوقانی ستون فقرات حس خواهد شد.

۴- کشش عضلات راست کننده کمر: در زیر زانوها ملافه یا حوله ای قرار دهید، دستها را به انگشتان پا نزدیك کنید، کشش در ناحیه پشت احساس خواهد شد.

۵- کشش عضلات راست کننده کمر: به پشت خوابیده، زانوها را خم کرده و کف پا روی زمین قرار دهید. سپس زانو را از طرفین به زمین نزدیك کنید.

۶- تقویت عضلات چرخاننده تنه: به پشت بخوابید. زانوها را خم کرده و کف پا را روی زمین قرار دهید. سپس دستها به صورت ضربدر روی سینه قرار می گیرند، سر و سینه را بلند کرده شانه راست را به زانوی چپ نزدیك کنید (فقط کتف از روی زمین بلند شود.)

۷- تقویت عضلات چرخاننده کمر: به پشت بخوابید. زانوها را خم کرده و کف پا را روی زمین قرار دهید. سپس دستها را بهم قلاب کرده و شانه راست را بلند کنید، دستها به طرف ران راست رفته و شانه چپ بلند می شود. در حین حرکت به دستها نگاه کنید. این حرکت را برای سمت مقابل هم تکرار کنید.

۸- تقویت عضلات چرخاننده کمر: به پشت بخوابید. زانوها را خم کرده و کف پا را روی زمین قرار دهید. سر و سینه را خم کرده، دستها را به طرف راست برسانید، تا جایی که فقط شانه ها بلند شوند و۵ ثانیه در این حالت بمانید. این عمل را برای سمت مقابل هم تکرار کنید.

۹- تقویت عضلات راست کننده تنه: روی شکم خوابیده، دستها بکشید و در کنار بدن قرار دهید. چانه را به عقب بکشید و سر و سینه را از زمین بلند کنید.۵ ثانیه در این حالت باقی مانده و سپس به حالت اول برگردید.در حالت قویتر این حرکت، دستها را مطابق شکل در گودی کمر قرار داده و حرکت را انجام دهید.

۱۰- تقویت عضلات راست کننده تنه: روی شکم خوابیده، دستها را به گوش نزدیك کنید، چانه را به عقب رانده و سینه را از زمین بلند کنید. در حین انجام حرکت عمل دم و بازدم را تکرار کنید.

منبع : نفت پارس

http://vista.ir/?view=article&id=14478

vista.ir
Online Classified Service

از پلانک تا جک‌نایف

هر دو پای خود را روی زمین قرار دهید و سپس با قرار دادن آرنج‌ها روی زمین شکل یک میز را به وجود آورید (اگر زمین قدری سفت است می‌توانید زیر دستان خود یک حوله پهن کنید).

باید توجه داشته باشید که کمرتان حالت قوسی شکل پیدا نکند و تمام قسمت‌های بدن صاف و کشیده باشند. ماهیچه‌های پای خود را منقبض کنید و برای مدت زمان یک دقیقه در این وضعیت باقی بمانید.

این نرمش چه فایده‌ای دارد؟

این حرکت علاوه بر اینکه عضلات پا را تقویت می‌کند، برای ماهیچه‌های نیم‌تنه بالایی بدن نیز مفید است، چرا که شما در تلاش هستید تا تعادل خود را حفظ کنید. بنابراین تمام عضلات به کار واداشته می‌شوند. برای افزایش استقامت سعی کنید یکی از پاها را به آرامی‌از روی صندلی بلند کرده و بالا ببرید. این حرکت به حفظ تعادل بیشتری نیاز دارد و برای عضلات شکمی‌مفیدتر خواهد بود.

جَک نایف

تمرین بعدی، جَک نایف است. در این تمرین، پاها صاف باقی می‌ماند و پاها و دست‌ها را مستقیم به سمت بالا می‌برید (و از کمر خم می‌شوید) و سعی می‌کنید دست‌هایتان به پاها برخورد کند.

منبع : روزنامه سلامت

http://vista.ir/?view=article&id=117725

vista.ir
Online Classified Service

از زندگی ماشینی خسته شده‌اید؟

بهترین راه ایجاد انگیزه برای ورزش کردن، آشنایی با اهداف آن است. اگر شما بخواهید ورزش کنید، چه هدفی را دنبال می کنید؟ آیا می خواهید عضلات خود را تقویت کنید

یا آنها را تا حد امکان بزرگ کنید، یا می خواهید استقامت قلب و قدرت تنفس خود را افزایش دهید؟ اگر می خواهید انعطاف‌پذیری و چابکی خود را بیشتر کنید، چه ورزش‌هایی را انجام می دهید؟

● اجزای برنامه ورزشی

برای اینکه به اهداف تندرستی ورزش کردن دست یابید، باید برنامه ورزشی را پیگیری کنید که شامل این اجزا باشد:

گرم کردن: این مرحله حدود پنج تا هفت دقیقه طول می کشد و با حرکاتی مانند راه رفتن یا تند راه رفتن در جا(در جا زدن) و بالا و پایین بردن دست‌ها انجام می گیرد. این کار برای آماده‌سازی عضلات برای کار کردن و کشش بدون آسیب‌دیدگی، ضروری است. پدال زدن روی دوچرخه ثابت به صورت تفریحی و شنا کردن بسیار آهسته، راه‌های دیگر گرم کردن است.

گرم کردن، تعداد ضربان قلب، تنفس و همچنین جریان خون را زیاد می کند و دمای بدن را افزایش می دهد. حتی اگر فقط مدت کوتاهی ورزش می کنید، باید پنج دقیقه از جلسه ورزش را به گرم کردن اختصاص دهید.

▪ فعالیت هوازی و بی‌هوازی: اگر بخواهید استقامت قلب و تنفس خود را افزایش دهید، ورزش‌های هوازی را باید انجام دهید، یعنی تمریناتی با شدت کم تا متوسط و در مدت زمان طولانی یعنی از نیم تا یک ساعت و گاهی در سطح حرفه‌ای و نیمه‌حرفه‌ای، بیشتر از آن انجام می گیرد.

فعالیت هوازی، تعداد ضربان قلب و ظرفیت اکسیژن و کشش یا انقباض عضلات را افزایش می دهد و به حفظ یا افزایش آمادگی جسمانی کمک می کند. به یاد داشته باشید که هرگز تا حد درماندگی ورزش نکنید و وقتی خسته شدید، ورزش را قطع کنید.

راه رفتن، شنا کردن و نرم دویدن یا جاگینگ(joging)، از جمله فعالیت‌های هوازی سالم است.

فعالیت‌های بی‌هوازی(با شدت زیاد و زمان کم) به هیچ وجه ورزش‌های مناسبی برای آمادگی جسمانی نیستند، مگر در شروع ورزشی که در نهایت به فعالیت هوازی منجر می شود، چون اسیدلاکتیک زیادی تولید می شود و عضلات خیلی زود به مرز خستگی می رسند و به جز کار حرفه‌ای در زمینه دیگری کاربرد ندارند.

دو و شنای ۱۰۰ متر، شنای ۵۰ متر، شنای ۲۰۰ متر و دوی ۲۰۰ متر و وزنه‌برداری از ورزش‌های بی‌هوازی هستند.

▪ ورزش‌های قدرتی (تقویتی): حرکاتی که عضلات شما را نیرومند می کنند، ورزش‌های قدرتی‌اند که در عین حال، بر اساس نوع و روش انجام

دادن، به استقامت و انقباض پایه و قدرت عضله کمک می کنند. به عبارتی، در صورتی که تعداد دفعات تمرین قدرت عضلانی بیشتر و وزن بار یا مقاومت یا وزنه کمتر باشد، استقامت و برعکس آن قدرت افزایش می یابد. به طور معمول، پس از انجام حرکات ورزشی که بر اساس نسخه پزشک ورزشی انجام می گیرد، جلسه ورزش را با سرد کردن به پایان می بریم.

▪ سرد کردن: سرد کردن تعداد ضربان قلب و تنفس را به حد طبیعی بازگردانده و خون را از عضلات به قسمت‌های مرکزی یعنی دستگاه گوارش و قلب و تنفس برمی گرداند. باید با راه رفتن آهسته و تمرکز بر تنفس عمیق به مدت پنج دقیقه، جلسه ورزش را به پایان برد. گاهی پیشنهاد می شود که از چند حرکت کششی- تفریحی برای سرد کردن استفاده کرد. حرکات کششی را بیشتر از حد طبیعی نگه دارید و بر تنفس‌های عمیق تمرکز کنید.

حرکات کششی با کشش عضلات آنها را طویل می کند و انعطاف‌پذیری شما را بهبود می بخشد. این حرکات باید پنج دقیقه ادامه یابد.

▪ آرمیدگی: آرمیدگی، روشی است که امروزه پس از هر ورزشی به کار می رود تا تنش عضلانی و ذهنی را کاهش دهد و احساس راحتی و آرامش ایجاد کند. روش‌های گوناگونی برای آرمیدگی یا relaxation وجود دارد که مدیتیشن و یوگا یکی از مشهورترین آنهاست.

● بهار طبیعت، بهار ورزش

یادتان باشد که دستگاه عصبی و افزایش توده عضلانی، عوامل اصلی افزایش قدرت به شمار می‌آیند. افزایش اولیه قدرت عضلانی در چند هفته اول ممکن است بدون افزایش توده عضله به وجود آید. در حقیقت افزایش قدرت عضله در چند هفته اول، سازگاری عصبی است و هماهنگی سلول‌های عضلانی و فعال شدن آنها بهبود می یابد.

نکته مهم این است که بانوان از حجیم شدن عضلات بیم دارند، در حالی که مشخص شده است که پس از ۱۰ هفته تمرین، با وجود افزایش قدرت عضلات، حجم عضله بانوان افزایش چشم‌گیری پیدا نمی کند. این مسئله، موضوع مهمی را نشان می دهد و آن، رسیدن به سطحی از فعالیت عضلانی و قدرت است که می توان با آن انرژی زیادی مصرف کرد، در حالی که ممکن است در حال فعالیت نباشیم و این موضوع به ویژه برای لاغر شدن، ارزش فراوانی دارد، چون در برنامه‌های لاغری تصور ما این است که فقط باید غذای کمتری مصرف کنیم، در حالی که با سخت‌گیری کمتر در نوع غذای مصرفی و البته رعایت جنبه‌های تعادل و تنوع رژیم غذایی و با انجام دادن تمرین‌های قدرتی زیر نظر پزشک ورزشی می توان با سوزاندن انرژی اضافی، وزن خود را کم کرد.

البته تمرین قدرتی، انواع و اقسام دارد و آرایش حرکات به گونه‌ای است که تمام گروه‌های عضلانی درگیر می شوند و از طرفی، همیشه ابتدا عضلات بزرگ تر و سپس عضلات کوچک تر تحت فشار قرار می گیرند.

برای افزایش استقامت و آمادگی قلبی- تنفسی نیز می‌توان ورزش‌های هوازی مانند شنا و دوچرخه‌سواری و پیاده‌روی را انجام داد که بر اساس وضعیت جسمی و سن و جنس، نوع و شدت و زمان تمرین مشخص می شود. برای مثال، در یک فرد مبتدی، ضربان قلب باید به ۶۰ تا ۷۰ درصد حداکثر ضربان قلب برسد و به مدت ۲۰ دقیقه، مسافت ۴ کیلومتر را دوچرخه‌سواری کند.

منبع : بانک اطلاعات گردشگری

http://vista.ir/?view=article&id=347154

vista.ir
Online Classified Service

از ورزش کردن نترسید

● تاثیر مثبت ورزش در بیماری آرتروز

بیماری استئوآرتریت که اصطلاحاً آرتروز نامیده می شود، یک اختلال یا نارسایی در مفاصلی است که به شکل طبیعی دارای حرکت هستند (مفاصل دیارترودیال). در بیشتر موارد علت خاصی برای بیماری پیدا نمی شود که به اصطلاح این نوع را ایدیوپاتیک یا بدون علت مشخص می نامند.

در مورد انواع ثانویه یا دارای علت مشخص می توان موارد زیر را به عنوان عامل معرفی کرد؛ ضربه حاد، شکستگی ها، ضربه های کوچک اما مکرر، مشکلات مادرزادی یا تکاملی، عوامل مکانیکی، دیسپلازی های استخوانی، اختلال های سوخت وساز، اختلال های غدد درون ریز مثل دیابت قندی، چاقی، کم کاری تیروئید، بیماری های مربوط به رسوب کلسیم، عفونت استخوانی یا مفصلی، نقرس، آرتریت های التهابی، موارد نوروپاتیک، سرمازدگی اندام، هموگلوبینوپاتی ها مثل تالاسمی.

● آرتروز بر اساس جنسیت

آرتروز شایع ترین بیماری مفصلی در انسان است. در افراد زیر ۱۸ سال الگوی پراکندگی آرتروز در بین مردان و زنان مشابه است. اما در افراد مسن تر، آتروز هیپ (مفصل ران) در مردان و آرتروز مفاصل بین انگشتان دست در زنان شایع تر است. قابل توجه است که آرتروز علامت دار و علائم رادیولوژیک آرتروز در زنان بیش از مردان است. بر این اساس جنسیت زن به عنوان یک عامل خطر برای آرتروز محسوب می شود. اما مهمترین عامل

خطر برای ابتلا به آرتروز سن است. در زنان زیر ۴۵ سال تنها دو درصد موارد در رادیولوژی، علائم آرتروز را نشان می دهند، اما بین ۴۵ تا ۶۴ سال، ۳۰ درصد افراد و در افراد بیشتر از ۶۵ سال، ۶۸ درصد افراد در رادیولوژی علائم آرتروز را نشان می دهند.

● عوامل زمینه ساز

ضربه شدید و ضربه های کوچک مکرر نیز عوامل خطر برای ابتلا به آرتروز هستند. نارسایی رباط متقاطع قدامی و آسیب منیسک و منیسکتومی می توانند موجب آرتروز زانو شوند. فردی که مبتلا به شکستگی تری مالئولار می شود، تقریباً به طور قطع مبتلا به آرتروز مچ پا خواهد شد.

درگیری مفصل در آرتروز به اضافه بار اعمال شده روی مفصل بستگی دارد. بنابراین اگرچه آرتروز مچ پا در بالرین ها، آرتروز آرنج در ضربه زنندگان به توپ در بیس بال و آرتروز مفاصل بین انگشت و استخوان های کف دست در گیرندگان توپ کریکت شایع است، هیچ یک از آرتروزهای نواحی گفته شده در جامعه عمومی شیوع ندارند. همچنین در افرادی که با چکش بادی کار می کنند، ملوانان و معدنچیان، مفاصل درگیر بیشتر دچار آرتروز می شوند.

اما در بیشتر موارد فعالیت های ورزشی نه تنها موجب ایجاد یا تشدید آرتروز نمی شوند، حتی می توانند نقش پیشگیری کننده یا درمانی داشته باشند.

چاقی نه تنها می تواند یک عامل خطر برای آرتروز زانو باشد، حتی می تواند میزان بروز آرتروز در مفاصل دست را نیز افزایش دهد. اما افراد چاقی که هنوز مبتلا به آرتروز نشده اند، می توانند با کاهش وزن احتمال ابتلا به آرتروز علامت دار را تا حد زیادی کاهش دهند.

ارتباط بین علائم رادیولوژیک و درد بیمار کم است. در بسیاری از موارد که علائم پیشرفته رادیولوژیکی دارند، درد بسیار کم است. عوامل خطر برای ایجاد درد و ناتوانی به خوبی شناخته نشده اند. ناتوانی در افراد مبتلا به آرتروز زانو بیش از آنچه که با علائم رادیولوژیک یا درد بیمار ارتباط داشته باشد، با ضعف عضله چهارسر رانی مرتبط است و تقویت این عضله موجب بهبود پایداری مفصلی و کاهش درد می شود. به علاوه، زنان زودتر از مردان علامت دار می شوند. افرادی که بیکار هستند بیش از افراد شاغل و افراد مجرد یا مطلقه بیش از افراد مزدوج دارای علائم می شوند. حتی در بعضی مواقع، تماس های تلفنی از سوی یک بهورز می تواند به اندازه داروهایی مثل بروفن یا آسپرین در کاهش درد موثر باشد. آنچه که به دنبال آرتروز و درد ناشی از آن ایجاد می شود، کاهش فعالیت جسمانی است و آنچه که به دنبال بی تحرکی پدید می آید، کاهش قدرت عضلانی، کاهش بیشینه اکسیژن مصرفی، کاهش دامنه حرکتی مفصل و کاهش پایداری مفصلی است. بی تحرکی موجب افزایش وزن و چاقی می شود و چاقی آرتروز را تشدید می کند.

● آیا افراد مبتلا به آرتروز باید به فعالیت جسمانی بپردازند

با توجه به فواید بیشمار فعالیت های جسمانی و ورزش در سلامت عمومی فرد به شکل عام و سلامت سیستم عضلانی اسکلتی به شکل خاص، توصیه می شود افراد بر اساس یک برنامه اصولی و علمی به ورزش بپردازند.

▪ فواید ورزش در درمان آرتروز، شامل موارد زیر است؛

- افزایش دامنه حرکتی

- افزایش قدرت عضلانی

- کاهش درد
- کاهش سفتی مفصلی
- کاهش تورم
- افزایش برداشت مواد مغذی توسط مفصل
- تولید پروتئوگلیکان
- بهبود حرکت مفصلی
- تقویت ساختارهای محافظ
- کاهش وزن
- بهبود عملکرد مفصل

در تجویز یک برنامه ورزشی مواردی چون حضور التهاب مفصلی (در شرایط التهاب حاد، حرکت های مفصل باید محدود شود. همچنین در بیماری پیشرفته مقدار و شکل فعالیت جسمانی محدود می شود)، الگوی درگیری مفصل، محل و میزان تحلیل (آتروفی) عضلانی، کاهش قدرت عضلانی و محدودیت در دامنه حرکتی حتماً باید مدنظر قرار بگیرد. همچنین حضور بیماری های همراه باید مورد توجه بوده و در صورت نیاز در برنامه ریزی ورزشی دخالت داد.

از دیگر مسائلی که نیازمند توجه است، آمادگی جسمانی بالاخص آمادگی هوازی فرد است. اما انجام ورزش در پیشگیری از آرتروز نیز کمک کننده است. فعالیت جسمانی می تواند از یک طرف با ثابت نگه داشتن وزن در حد تعادل و از طرف دیگر تقویت عضله های محافظ مفاصل، به کاهش شیوع آرتروز کمک کند. در برنامه ریزی ورزشی موارد زیر باید مدنظر قرار گیرند؛

۱) ورزش های هوازی به منظور افزایش توان سیستم قلبی عروقی (مانند پیاده روی، دویدن و شنا)

۲) ورزش های مقاومتی به منظور افزایش قدرت عضلانی (مانند تمرین با وزنه های سبک)

۳) ورزش های انعطاف پذیری و دامنه حرکتی به منظور حفظ دامنه حرکتی (مانند تمرینات کششی)

منبع : روزنامه اعتماد

http://vista.ir/?view=article&id=273472

vista.ir
Online Classified Service

استاندارد های ورزش قهرمانی (آزمون آمادگی جسمانی)

۱) ضربان قلب

در شرایط عادی و استراحت با قرار دادن انگشتان سبابه و وسط بر روی یکی از نبض های بدن مانند ناحیه مچ دست و یا شریان گردن در قسمت انتها و تحتانی استخوان فك پائین تعداد ضربان قلب شخص مورد آزمایش را در مدت یك دقیقه می توان شمارش نمود . این عمل را در شرایط ی که ورزشکار در اوج شدت تمرین بدنی می باشد تکرار می کنیم . مشخص کردن تعداد ضربان قلب در حالت استراحت و در شرایط حد اکثر فشار تمرین های جسمانی یکی از روشهای تعیین میزان آمادگی جسمانی افراد می باشد .برای سهولت و در عین حال صحت عمل می توان تعداد ضربان قلب را در ۱۵ ثانیه شمارش کرده و در عدد ۴ ضرب نمود . تعداد کمتر ضربان قلب در شرایط استراحت و تمرین بیانگر آمادگی شخص است . واحد اندازه گیری در این آزمون تعداد ضربان قلب در مدت یك دقیقه می باشد .

۲) ظرفیت حیاتی

تعیین حد اکثر اکسیژن مصرفی هنگام تمرین های بدنی در زمان یك دقیقه معیاری است برای سنجش و آمادگی دستگاه تنفس بدن انسان . هر قدر توانائی مصرف اکسیژن بیشتر باشد ، قابلیت انجام و تداوم فعالیت های جسمانی بهتر خواهد بود . برای اندازه گیری مصرف اکسیژن جهت تعیین ظرفیت حیاتی به روش سا ده ، از یك دوچرخه ثابت استفاده می شود . در این آزمون ورزشکار به مدت ۵ دقیقه بر روی دوچرخه نشسته و در حد توانائی به رکابها فشار آورده و پا می زند . قبلا درجه دو چرخه به مقدار مورد نیاز ثابت می شود . واحد اندازه گیری در این آزمون لیتر در دقیقه است .

۳) ضخامت چربی

اندازه گیری چربی بدن انسان به روشهای نسبتا مشکل قابل اجرا است ، ولی با توجه به تحقیقات انجام شده مبنی بر اینکه مجموع اندازه های سطحی سه ناحیه مشخص شده بدن نسبت مستقیم با در صد چربی دارد ، لذا با این روش ساده مقایسه لازم بین ورزشکاران مختلف صورت می گیرد.برای این منظور با استفاده از یك دستگاه کا لیپر یا اندازه گیرنده پوست و ناحیه سطحی بدن ، سه قسمت شامل عضله سه سر بازوئی ، ناحیه کتف و ناحیه شکمی را بطور دقیق اندازه می گیریم . مجموع سه اندازه گیری را یادداشت کرده و آن را با اعداد داخل جدول استاندارد مقایسه می کنیم . برای اندازه گیری ناحیه عضله سه سر بازوئی نقطه ای در وسط فاصله بین مفصل آرنج و مفصل شانه مشخص کرده و با دو انگشت شست و سبابه محل فوق را گرفته سپس با کا لیپر اندازه گیری می نمائیم . همین روش در دو ناحیه دیگر نیز صورت می گیرد بطوری که نقطه بعدی یك سانتیمتر یا بیشتر از راس تحتانی استخوان مثلثی شکل کتف ودر امتداد یکی از ا ضلاع آن بوده و نقطه سوم در ناحیه شکمی بین

ناف و قسمت فوقانی و قدامی استخوان خاصره می باشد . واحد اندازه گیری بر حسب میلیمتر است .

۴) دوها

دو ۴۵ متر ، بر اساس زمان صرف شده بر حسب ثانیه و دو های ۵۴۰ متر و ۱۶۰۰ متر بر حسب دقیقه و ثانیه مشخص شده اند . در دو ۱۲ دقیقه مسافت طی شده بر حسب کیلو متر محاسبه می گردد .

۵) دو ۹ +۴ متر

با مشخص کردن یك فاصله ۹ متری و کشیدن دو پاره خط در ابتدا و انتهای این فاصله دو قطعه چوب کوچك را در یك سو قرار داده و فرد مورد آزمایش در سوی دیگر می ایستد . با فرمان شروع ، ورزشکار می باید با حد اکثر سرعت فاصله ۹ متر را دویده و با بر داشتن یك قطعه چوب آن را به سمت مقابل آورده و حرکت را برای حمل چوب دوم نیز ادامه دهد . به همین ترتیب فاصله ۹ متر تعیین شده را ۴ بار با حد اکثر سرعت و در حد توانائی خود طی می کند . زمان شروع تا پایان این حرکت بر حسب ثانیه ثبت می گردد.

۶) دو مار پیچ

در یك مسیر تعیین شده ۱۰ متری ، ۴ مانع را با فاصله ۳ متر از یك دیگر طوری قرار می دهیم که مانع اول تا چهارم هر کدام به فاصله نیم متر از خط شروع و خط پایان فاصله داشته با شند . با شروع حرکت ورزشکار مورد آزمایش با حد اکثر توان و سرعت خود سعی می کند ابتدا یك بار فاصله ۱۰ متر را بطور رفت وبر گشت طی کرده ، سپس با عبور از پشت اولین مانع بطور مار پیچ از میان بقیه مانع ها عبور نماید . در پایان مجددا فاصله ۱۰ متر را بطور رفت و برگشت یك بار دیگر طی کرده و به خط پایان می رسد . زمان صرف شده بر حسب ثانیه ، معیار اندازه گیری این حرکت است .

۷) پرش طول در جا

پاره خطی روی زمین رسم کرده و شخص مورد آزمایش در پشت آن قرار می گیرد . او می باید در حد توان خود به جلو وبطور طولی پرش نماید . محل فرود پاشنه ها تا پاره خط رسم شده میزان پرش را مپخص می کند . این حرکت در دو نوبت انجام شده و بیشترین طول پرش ثبت می گردد. مقیاس تعیین شده ، پرش طول نسبت به قد شخص در نظر گرفته شده است .

۸) پرش ارتفاع در جا

ورزشکار مورد نظر در کنار دیواری مدرج ایستاده و یکی از دستها ی خود را بدون اینکه کف پاها یش از زمین جدا شود بطور کاملا کشیده بالا می برد و محل بر خورد انتهای انگشت وسط با دیوار اندازه گیری می شود ، سپس به حالت اولیه بر گشته سعی می کند بدون دور خیز ، در حد اکثر توانائی خود بطور عمودی به بالا جهش کرده و انگشت وسط دست خود را به بالاترین نقطه ممکن بزند . اختلاف فاصله دو نقطه بدست آمده ، ارتفاع پرش را به سانتیمتر مشخص می کند . این حرکت در دو نوبت صورت گرفته و بهترین نتیجه درج می گردد.

۹) پرش جفت دو طرف

قطعه چوب یا مانع کوچکی به طول ۵۰ و به عرض ۲۰ و ارتفاع ۱۰ سانتیمتر بر روی زمین قرار می دهیم . فرد مورد آزمایش می باید با فرمان شروع به مدت یك دقیقه با هر دو پا به دو طرف این مانع پرش نماید . تعداد دفعات پرش های انجام شده در یك دقیقه ، واحد اندازه گیری این آزمون می

باشد .

۱۰) کشش میله

این آزمون که به حرکت بار فیکس معروف است توانایی بالا کشیدن بدن به کمك دستها و با استفاده از یك میله افقی را مشخص می کند . در هر بار می باید ناحیه چانه تا حد میله بالا آمده و مجددا به حالت اولیه با دستهای کاملا کشیده باز گشت نماید . تعداد دفعات انجام گرفته در حد توانائی هر فرد واحد اندازه گیری در این آزمون محسوب می شود .

۱۱) فشار موازی

آزمون فوق با استفاده از دستگاه پارالل که یکی از وسایل مورد استفاده در ورزش ژیمناستیك است به مورد اجرا گذارده می شود . شخص در حالی که دو میله موازی پارالل را در دستهای خود گرفته است ، بطور عمودی و بین دو میله بدون حرکت مستقر می شود . باید توجه داشت که مفاصل آرنج های دو دست کاملا باز و هیچگونه خمیدگی نداشته باشد . با فرمان شروع ، شخص مورد آزمایش ، می باید بدن را کاملا پائین برده و مجددا با فشار به حالت اولیه باز گرداند . با شمارش این حرکت تعداد دفعات انجام شده در حد توانائی ملاك ارزشیابی خواهد بود .

۱۲) قدرت پنجه

بوسیله نیرو سنج دستی که در تصویر مشخص شده است ، قدرت پنجه بر حسب کیلو گرم بدست می آ ید . اعداد قید شده در جدول های استاندارد بیانگر نسبت نیروی اعمال شده به نیروسنج بر وزن بدن فرد مورد آ زمایش می باشد .

۱۳) توانائی دستها

در حالی که ورزشکار روی نیمکت به پشت خوابیده و کف پاها روی زمین مستقر هستند ، میله وزنه ها را با دست ها گرفته و بر روی سینه می آورد ، سپس با فشار آن را بالا برده بطوری که مفاصل آرنج های هر دو دست کاملا باز شوند . این حرکت می باید تنها در یکبار و در حد اکثر توانائی شخص انجام پذیرد . مقدار وزنه مورد استفاده مقیاس تعیین کننده این آزمون است .

واحد تعیین شده در جدول های استاندارد بر اساس نسبت وزنه قابل حمل بر وزن بدن شخص مورد آزمایش می باشد .

۱۴) توانائی پاها

در دستگاه بدنسازی و در قسمت پرس پاها ، وزنه ای انتخاب می شود که شخص مورد آزمایش با فشار پاها تنها یك بار قادر به جابجائی آنها باشد . مقدار وزنه جابجا شده مقیاس این آزمون است . واحد تعیین شده ، نسبت وزنه جابجا شده به وزن بدن شخص می باشد .

۱۵) دراز و نشست

در این آزمون ورزشکار به پشت دراز کشیده و با فرمان شروع که همزمان با فشار تکمه زمان سنج می باشد ، در حالی که دستها ی خود را به پشت سر گذاشته و مفصل زانو را در حد زاویه ۹۰ درجه تا نموده است ، سر را بالا آورده تا حد امکان به پاها نزدیك و مجددا به حالت اولیه باز می گردد . این حرکت در مدت یك دقیقه تکرار شده و تعداد دفعات انجام شده به عنوان مقیاس سنجش ثبت می گردد.

۱۶) آزمون پله

جعبه ای مکعب شکل به ارتفاع ۴۰ سانتیمتر یا پله ای با همین ارتفاع انتخاب می کنیم و از شخص مورد آزمایش می خواهیم که بطور متناوب بر

روی پله رفته و دو باره پائین بیاید . حرکت به این ترتیب انجام می گیرد که اول یك پا روی پله قرار گرفته سپس با پای دیگر می باید به بالای جعبه یا پله رفت . پس از اینکه ورزشکار کاملا در روی پله ایستاد مجددا همان پای اول را پائین گذاشته سپس با پای بعدی به حالت اولیه بر می گردد . این بالا و پائین رفتن ها می باید بدون مکث و در زمان ۳ دقیقه انجام گیرد . پس از پایان زمان تعیین شده فرد مورد نظر روی پله نشسته و بلا فاصله بعد از ۱۰ ثانیه استراحت تعداد ضربان قلب او برای مدت یك دقیقه محاسبه می شود .

۱۷) عکس العمل

خط کشی را از انتها در نقطه صفر نگهداشته و از شخص مورد آزمایش خواسته می شود که انگشت شست و سبابه یکی از دستان خود را در نقطه ۵۰ (۵۰ سانتیمتری) خط کش قرار دهد . در حالی که شخص به خط کش خیره شده است می باید بدون اطلاع قبلی آن را رها کرد . با گرفتن خط کش شماره محل تماس انگشتان ثبت می گردد.

۱۸) انعطاف تنه به جلو

فرد مورد نظر در روی زمین نشسته بطوری که پاها کاملا کشیده شده باشد . نیمکتی را در مقابل او به پهلو قرار داده و کف پا ها با سطح نیمکت تماس پیدا می کند . سپس خط کشی را طوری روی نیمکت قرار می دهیم که نقطه ۱۵ سانتیمتری آن در لبه سطح نیمکت قرار گرفته و صفر آن به طرف فرد مورد آزمایش قرار گیرد . انتهای انگشتان وسط دستهای شخص در حالی که حد اکثر سعی خود را در خم کردن بدن و دور کردن دستها دارد ، بر روی خط کش اندازه گیری کرده و نقطه مشخص شده را با واحد سانتیمتر ثبت می کنیم.

۱۹) انعطاف تنه به پشت

در این آزمون شخص به طرف سینه بر روی زمین دراز کشیده و در حالی که مچ پا هایش بوسیله فرد یا مانعی نگهداشته شده است ، سعی می کند تا حد امکان سر و گردن و سینه و حتی ناحیه شکم خود را از زمین جدا کند . در حد نهائی این حرکت در صورتی که بتواند به مدت ۲ ثانیه در آن حالت باقی بماند ، فاصله زمین تا نوك بینی و ی اندازه گیری شده و بر حسب سانتیمتر درج می گردد.

۲۰) دامنه حرکتی مفصل شانه

در این آزمون ورزشکار بر روی سینه کاملا دراز کشیده و سعی می کند یکی از دستهای خود را بدون تا کردن آرنج بطور مستقیم تا حد امکان بالا آورده و حداقل به مدت ۳ ثانیه در حالت نهائی نگهدارد . نسبت فاصله مچ دست تا سطح زمین به اندازه طول دست از مفصل مچ تا مفصل شانه مقیاس اندازه گیری می با شد . نوك بینی می باید در تمامی طول این حرکت با زمین تماس داشته با شد .

۲۱) دامنه حرکتی مفصل ران

فرد مورد آزمایش سعی می کند در حالی که امتداد سر وتنه بطور طبیعی و عمود بر سطح ایستادگی باشد ، در حد اکثر توانائی خود و بدون گرفتن کمك پا ها را به سمت پهلو از یکدیگر دور کند.نسبت فاصله بین انتهای اتصال دو استخوان خاصره تا سطح زمین نصف فاصله دو پا مقیاسی برای سنجش این قابلیت جسمانی می باشد.

منبع : سایت آموزشی تنیس

http://vista.ir/?view=article&id=221909

vista.ir
Online Classified Service

استخوانهای قویتر داشته باشیم

بخصوص به منظور جلوگیری از عارضه پوکی استخوان بهتر است ورزش را هرچه زودتر آغاز کنید، اگرچه برای استحکام استخوانها ، تمام ورزشها تاثیر یکسانی ندارند.

بهترین نوع ورزش برای تحریک رشد استخوان، فعالیتی است که برتمام استخوانها اثر گذار باشد و آن چیزی جز weight bearing یا تحمل وزن نیست. این تنها به معنای راه رفتن یا وارد کردن سنگینی به استخوانها نیست، بلکه هر نوع فعالیتی است که به اسکلت بدن (بیشتر از فعالیتهای بی تحرک هرروزه که به آن عادت داریم) یا ماهیچه هایی که استخوانها را احاطه کرده اند فشار وارد می آورد.

تمامی استخوانها به هر فشاری که به آن وارد می شود واکنش نشان می دهدند. هنگامیکه استخوان احساس فشار کند یا از یک فعالیت برانگیخته شود، تمایل بیشتری به محکمتر شدن پیدا می کند و بدن را مجبور به ساختن استخوانهای بیشتری میکند، که به این امر قانون ولف (Wolff'Law) گفته می شود.

این مکانیزم بسیار خاصی است و تنها استخواهایی که به آنها فشار آمده محکمتر می شوند. برای مثال انجام دوی آرام (Jogging) باعث تقویت استخوان های مچ و ساق پا و حتی مفاصل رانها می شود ولی هیچ گونه تاثیری بر استخوانهای مچ دست و یا نواحی بازوها نخواهد داشت.

همچنین تجربه نشان داده است که بازیکنان حرفه ای تنیس دارای استخوانهای بسیار محکمتر و ضخیم تری در بازویی که توسط آن راکت را می گیرند هستند تا بازوی دیگر بدنشان.

براساس قانون ولف عکس این موضوع هم صادق است، استخوانهایی که در طول زندگی ازآنها استفاده نشود و فشاری بر آنها وارد نشود بتدریج ضعیف تر می شوند.

ما به عنوان جراح اورتوپد هنگامیکه بازو یا پای بیماران را گچ می گیریم و آنها بی حرکت می شوند، مدام با این مساله مواجه هستیم. استخوانها بتدریج ضعیف می شوند و پس از بهبود و شروع به فعالیت بتدریج دوباره قوی می شوند. زیرا هنگامیکه گچ باز می شود، از عضو گچ گرفته شده

به طور طبیعی استفاده می شود.

برای بالابردن قدرت استخوانها باید ورزش کنید. تعجب نکنید اما من معتقدم بهترین ورزش برای ساختن استخوانهای کل بدن وزنه برداری می باشد. یک برنامه خوب وزنه برداری که شامل قسمت فوقانی، پایینی و مرکز بدن (شامل نواحی شکم، لگن و ستون فقرات) باشد تمام استخوانهای بدن شما را محکم می سازد.

لازم است در اینجا اضافه کنم بر خلاف ظاهر این ورزش بخصوص برای زنان بسیار مهم است، زیرا ورزشی که به استخوانها فشار نمی آورد باعث استحکام یا رشد آنها نمی شود.

نکته خلاف انتظار دیگر ورزش شنا است. این ورزش برای قلب، ناحیه تحتانی کمر و داشتن اندامی مناسب - با ماهیچه های قوی - بسیار مفید است اما چون در آب دچار بی وزنی می شویم سهم چندانی در ایجاد تراکم استخوانها ندارد.

حالت وزش شنا دقیقاً شبیه به مشکل فضانوردان در فضا است. زیرا آنها در فضا حالت بی وزنی دارند و مقدار فاحشی از تراکم استخوانها و کلسیم خود را حتی با بهترین ورزشهای طراحی شده در پرواز از دست می دهند.

هشدار به افرادی که دارای پوکی استخوان هستند استخوانهای شما از حد طبیعی خود ضعیف تر است و درشروع کردن هر نوع ورزشی باید دقت کنید. باید از ورزشهایی که سبب زمین خوردگی یا فشار و کشش زیاد بر استخوانها، که می تواند موجب شکستگی آنها شود پرهیز کنید.

بهتر است در مورد انتخاب نوع ورزش با پزشک خود مشورت کرده و برنامه ورزشی خود را تحت مراقبت او انجام دهید تا از ضعیف تر کردن استخوانها پیشگیری شود. زیرا ، برنامه های ورزشی متنوعی برای افزایش تعادل و جلوگیری از زمین خوردن و شکستگی استخوانها وجود دارند.

شما با راهنمایی پزشک معالج می توانید از برنامه های سلامت استخوان استفاده کنید. هیچگاه برای ساختن استخوانها دیر نیست، پس همین امروز شروع کنید.

منبع : بانک اطلاعات گردشگری

http://vista.ir/?view=article&id=91979

vista.ir
Online Classified Service

استرس و روش های کنترل آن با ورزش

● تمریناتی که استرس را کاهش می دهند:

۱) به پاهای خودتان نگاه کنید. پنجه پا را جمع کند و انقباض عضلانی را بررسی کنید. سپس پنجه پا را بحالت اولیه برگردانید و یکبار دیگر این کار را تکرار کنید. سپس بمدت ۳۰ ثانیه تمام بدن را شل کرده و عضلات را انبساط دهید.

۲) پاها را بطرف بالا، بطرف صورت ببرید و سپس انقباض عضلانی را در پاها و عضلات مشاهده نموده و آن را در همان وضع نگه دارید و سپس بحالت اول برگردانده و آنرا دوباره تکرار کنید سپس بمدت ۳۰ ثانیه تمام بدن را شل کرده و عضلات را انبساط دهید.

۳) همانندی که پاشنه ها را در شن فرو می برید، آنها را روی کف زمین فشار دهید. انها را در آن وضع نگه داشته و انقباض پشت ران را بررسی کنید. سپس بحالت اولیه برگردانده و تمرین را یکبار دیگر تکرار کنید. سپس بمدت ۳۰ ثانیه تمام بدن را شل کرده و عضلات را انبساط دهید.

۴) ران را منقبض می کنیم و ساق پا را به ملایمت بلند می کنیم، آنرا نگه داشته و انقباض را بررسی می کنیم. سپس آنرا بحالت اولیه برمی گردانیم سپس با پای چپ این تمرین را تکرار می کنیم، دوباره این عمل را با هر دو پا تکرار می کنیم. سپس بمدت ۳۰ ثانیه تمام بدن را شل کرده و عضلات را انبساط دهید.

۵) نشیمنگاه را منقبض کنید و سپس آنرا خیلی ملایم کمی از زمین بلند کنید. آنرا مدتی بهمین وضعیت نگه داشته و انقباض آنرا مورد توجه قرار دهید. سپس بحالت اولیه برمی گردانیم. تمرین را دوباره تکرار کنید. سپس بمدت ۳۰ ثانیه تمام بدن را شل کرده و عضلات را انبساط دهید.

۶) عضلات شکم را منقبض کرده و آنرا مدتی در حال انقباض نگه دارید. سپس وضعیت انقباض را بررسی کنید. بعد بحالت اولیه برگردانده و تمرین را دوباره تکرار کنید. سپس بمدت ۳۰ ثانیه تمام بدن را شل کرده و عضلات را انبساط دهید.

۷) عضلات شکم را بطرف داخل ببرید،(نفس عمیق بکشید) سپس قسمت پائینی پشت را روی زمین بخوابانید و آنرا بهمان حالت نگه داشته تا فشار وارده به معده و قسمت پائینی پشت را احساس کنید. بعد بحالت اولیه برگردانید. عمل را دوباره تکرار کنید. سپس بمدت ۳۰ ثانیه تمام بدن را شل کرده و عضلات را انبساط دهید.

۸) نفس عمیق بکشید و آنرا در سینه نگه داشته و سپس آنرا بیرون دهید. این عمل را تکرار کنید. باید توجه داشته باشید که هوا را بحالت آرام بیرون داده و خیلی آرام بحالت اولیه برگردانید. سپس بمدت ۳۰ ثانیه تمام بدن را شل کرده و عضلات را انبساط دهید.

۹) بازوهایتان را کنار بدنتان قرار داده و هر دو مشت را محکم جمع کرده و آنرا بهمین حالت نگه دارید. سپس حالت انقباض را بررسی کرده و بعد بحالت اولیه برگردانید. عمل را یکبار دیگر تکرار کنید. سپس بمدت ۳۰ ثانیه تمام بدن را شل کرده و عضلات را انبساط دهید.

۱۰) با بالابردن دستها بطرف شانه ها آرنج را خم کنید و انها را همینطور محکم بحالت انقباض نگه دارید و کشش عضلات بازو را بررسی کنید. سس بحالت اول برگردانده و عمل را دوباره تکرار کنید. سپس بمدت ۳۰ ثانیه تمام بدن را شل کرده و عضلات را انبساط دهید.

۱۱) طوری که کف دست بالا باشد، بازوها را روی زمین بخوابانید و عضلات قسمت عقب بازو را روی زمین فشار دهید. حالت انقباض عضلات مربوطه را بررسی کنید. آنرا منقبض کرده و سپس بحالت اولیه برگردانده، تمرین را تکرار کنید. سپس بمدت ۳۰ ثانیه تمام بدن را شل کرده و عضلات را انبساط دهید.

۱۲) شانه ها را نخست کمی بلند کنید وسپس آنرا تا جای ممکن بالا نگه دارید و در همان وضع بمانید. وضعیت انقباض را بررسی کنید و سپس بحالت اولیه برگردانید و عمل را دوباره تکرار کنید. سپس بمدت ۳۰ ثانیه تمام بدن را شل کرده و عضلات را انبساط دهید.

۱۳) سر را به ملایمت به عقب بکشید و وضعیت انقباضی پشت گردن را توجه کنید و آنرا در همان وضع نگه دارید و سپس بحالت اولیه برگردانید. عمل را یکبار دیگر تکرار کنید. سپس بمدت ۳۰ ثانیه تمام بدن را شل کرده و عضلات را انبساط دهید.

۱۴) سر را به ملایمت بطرف سینه خم کنید و در همان وضعیت نگه داشته و انقباض گردن را مورد توجه قرار دهید. بعد بحالت اولیه برگردانده و عمل را یکبار دیگر انجام دهید. سپس بمدت ۳۰ ثانیه تمام بدن را شل کرده و عضلات را انبساط دهید.

۱۵) زبانتان را به سقف دهان فشار داده و آنرا در همان وضع نگه دارید. حالا بحالت اولیه برگردانده و عمل را دوباره تکرار کنید. سپس بمدت ۳۰ ثانیه تمام بدن را شل کرده و عضلات را انبساط دهید.

۱۶) چشمهایتان را محکم ببندید و آنها را کاملا بسته نگه داشته و وضعیت انقباضی را مورد توجه قرار دهید. سپس بحالت اولیه برگردانید و توجه داشته باشید که چشمها پس از توجه به حالت انقباضی با ملایمت بسته باشد. سپس عمل را دوباره تکرار کنید. سپس بمدت ۳۰ ثانیه تمام بدن را شل کرده و عضلات را انبساط دهید.

۱۷) پیشانی تان را چروک داده و وضعیت آن را مورد توجه قرار دهید سپس آنرا برای مدت کمی بهمان حال نگه داشته و بعد بحالت اولیه برگردانید. عمل را تکرار کنید. سپس بمدت ۳۰ ثانیه تمام بدن را شل کرده و عضلات را انبساط دهید.

http://mitranba.blogfa.com/۸۴۰۴.aspx

منبع : مطالب ارسال شده

http://vista.ir/?view=article&id=95552

vista.ir
Online Classified Service

استفاده نادرست از وسایل ورزشی، برای سلامتی خطر دارد

استفاده غلط از وسایل ورزشی ثابت در خانه ها ، باشگاه های ورزشی و پارکها ، نه تنها تاثیر مثبتی بر روند سلامتی ندارد بلکه باعث ایجاد عوراض اسکلتی - عضلانی و ایجاد درد در مفاصل و عوارض قلبی می شود. ابراهیم انتظاری فیزیوتراپیست دبیر اجرایی انجمن فیزیو تراپی ایران با بیان خبر فوق می گوید: استفاده از وسایل ورزشی مانند یک چاقوی دو لبه عمل می کند که هم می تواند مفید باشد و هم همراه با عارضه باشد. این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران تاکید کرد: که استفاده مفید و با برنامه از وسایل ورزشی تحت کنترل و نظارت کارشناس تربیت بدنی ، متخصص قلب و فیزیوتراپیست ، موجب تقویت عضلات و افزایش برون ده قلبی می شودکه این امر حتی در بیماران قلبی و افرادی که تحت عمل جراحی قلب قرار گرفته اند، تحت کنترل و رعایت شرایط یاد شده با نتایج مثبت همراه است. این فیزیوتراپیست اضافه کرد استفاده نادرست از وسایل ورزشی می تواند فرد را با دردهای زانو ، کمر ، لگن ، شانه ها و عوارض قلبی، دردهای آنژین صدری و حتی سکته قلبی رو به رو کند. این فیزیوتراپیست ، انجام حرکات ورزشی ساده مانند پیاده روی را در جهت حفظ سلامت بدن و حتی کاهش وزن بسیار موثر دانست. وی گفت در صورت استفاده از وسایل ورزشی می بایست ابتدا فرد با انجام حرکت های ساده ، بدن خود را گرم کرده و پس از استفاده از وسایل ورزشی نیز با انجام حرکات ملایم حرارت بدن را به تدریج کاهش دهد تا از آسیب های وارده جلوگیری به عمل آید.

منبع : علوم ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد پرند

http://vista.ir/?view=article&id=108755

vista.ir
Online Classified Service

استقامت عضلانی

در روند تکامل، انسان به دنبال زندگی اجتماعی ، کشاورزی و صنعت را به وجود آورد ؛ سپس جوامع، شهرها و حکومت ها بوجود آمدند . جدای از مسائل جنگ و ستیز ، انسان به روابط شایسته با دیگر جوامع نیاز داشت . یکی ازاین ارتباطهای پسندیده که از قرنها پیش در زندگی انسان وارد شده ، فعالیتهای بدنی و رقابتهای ورزشی است .درواقع فعالیتهای بدنی بر ای انسان اولیه ، حکم اسلحه را داشته است .

دویدن برای تعقیب شکار و گریز از چنگال حیوانات وحشی ، جهیدن و پریدن از روی موانع طبیعی ، پرتاب چوب و سنگ جهت شکار حیوانات و تأمین غذای مورد نیاز و مبارزهٔ تن به تن برای بقاء و غلبه بر دشمن ، همگی لازمهٔ زندگی انسان اولیه بوده است .

- تاریخچه آمادگی جسمانی

به نظر میرسد بحث آمادگی به عنوان موضوعی مستقل از تربیت بدنی از سال ۱۹۲۵ به میان آمده است و آن زمانی است فردریک راند راجرز مد یر بخش بهداشت و تربیت بدنی مستقر در دپارتمان آموزش و پرورش ایالت نیویورک آزمون شاخص آمادگی جسمانیPFI)) را معرفی کرد وبرنامه آن را د ر مدارس نیویورک به اجرا گذاشت .این آزمون که دو عنر اصلی آمادگی جسمانی یعنی قدرت و استقامت عضلانی را می سنجید دختران و پسران ضعیف را از هم متمایز میکرد ، لذا معلمان تربیت بدنی موظف شدند که سطح آمادگی جسمانی دانش آموزان ضعیف تر را ارتقاء دهند .

http://vista.ir/?view=article&id=317009

vista.ir
Online Classified Service

اصول اساسی برنامه پیاده‌روی

برای انجام تمامی فعالیتهای ورزشی و آمادگی جسمانی بایستی مواردی بعنوان اصول رعایت گردد که پیاده‌روی نیز از این قاعده مستثنی نمی‌باشد که این اصول کلی عبارتند از :

۱ - گرم کردن و خنك نمودن بدن (down Warm up &Cool) :

قبل از شروع فعالیت فیزیکی لازم است که سیستم قلبی عروقی با انجام برنامه گرم کردن بتدریج تحریك گردد وضربان قلب بتدریج افزایش یابد در غیر اینصورت و با افزایش یکباره ضربان قلب ممکن است مشکلات قلبی برای فرد ایجاد گردد . بنابراین حتماً بایستی قبل از پیاده‌روی عمل گرم کردن انجام گیرد که بصورت ۵ دقیقه راه رفتن آهسته می‌باشد . بهتر است بعد از گرم کردن حرکات کششی بمدت ۵ دقیقه انجام پذیرد. حرکات کششی سبب افزایش ارتجاع پذیری عضلات ، کاهش مقاومت عضلانی ، بهتر شدن قابلیت انقباضی آن و کاهش احتمال آسیب‌های ورزشی می‌گردد . در پیاده‌روی بهتر است حرکات کششی برای عضلات چهار سرران ، پشت ران ، پشت ساق ، کمر و عضلات شانه و بازو انجام گیرد.(به ضمیمه مراجعه گردد)

در خاتمه برنامه ورزشی نبایستی فعالیت فیزیکی بطور ناگهانی متوقف گردد بلکه بهتر است که حدود ۵ دقیقه باراه افتن آهسته و انجام حرکات کششی ، عضلات را از حالت سفتی خارج نموده و ضربان قلب را به آرامی به‌حالت طبیعی باز گرداند.

۲- اصل اختصاصی بودن((Specificity :

تغییرات فیزیولوژیك وتغییرات تطابقی در عضلات نسبت به نوع تمرین‌اختصاصی می‌باشد بعنوان نمونه فعالیت‌هوازی (Aerobic) مانند پیاده‌روی و دویدن سبب افزایش ظرفیت هوازی و استقامت قلبی ریوی می‌گردد وفعالیت های بیهوازی (Anaerobic) مانند کار با وزنه سبب افزایش ظرفیت بیهوازی و قدرت موضعی عضلات می‌گردد.

۳- اصل اضافه بار(Over Loud)ومقاومت پیشرونده (Progressive Resistance) :

برای افزایش قدرت و استقامت بدن لازم است که سیستم‌های عضلانی و قلبی ریوی تحت تأثیر فشار ورزشی بیش از حد طبیعی قرار گیرند تا تغییرات فیزیولوژیك در بدن ایجاد گردد. با انجام تمرینات ، قدرت عضلانی و استقامت قلبی ریوی افزایش می‌یابد ولی با عدم افزایش تدریجی شدت تمرین تغییرات ایجاد شده در همان حدود باقی می‌ماند بنابراین لازم است که شدت تمرینات بتدریج افزایش پیدا کند.همچنین برای اعمال اضافه بار علاوه بر افزایش شدت تمرین میتوان مدت زمان تمرین در هر جلسه ویا تعداد جلسات تمرین در هفته را افزایش داد.

۴ - مدت زمان تمرین (Duration) :

مدت زمان تمرین ، زمانی است که به هر جلسه ورزشی اختصاص داده می‌شود . مبتدیان بایستی حداقل بمدت ۱۵-۲۰ دقیقه ورزش نموده و باافزایش آمادگی جسمانی هر جلسه ورزشی میتواند تا حدود ۳۰-۶۰ دقیقه‌افزایش یابد .

افراد با آمادگی جسمانی پایین تر بایستی شروع تمریناتشان به میزان کمتر و در حدود۵-۱۰ دقیقه‌در هر جلسه باشد. برنامه های ورزشی بیش از ۶۰ دقیقه فواید اضافه تری از نظر ارتقاء سلامتی ندارند.

۵- تعداد جلسات تمرین (Frequency) :

به معنی تعداد جلسات ورزشی در هفته می‌باشد . بطور کلی برنامه ورزشی ۵-۳ روز در هفته کافی می باشد ولازم است که بین جلسات ورزشی ۴۸-۲۴ ساعت زمان برای استراحت و ریکاوری در نظر گرفته شود.

۶ - اصل شدت (Intensity) :

شدت عبارت از درجه اضافه بار یا استرس زایی یك تمرین می‌باشد. برای اینکه یك تمرین هوازی اثرات مناسبی‌بر روی سیستم قلبی ریوی و سیستم عضلانی اعمال نماید برنامه تمرینی بایتی شامل فعالیتهایی گردد که سبب ایجاد یك اضافه بار بر روی سیستم های فوق گردد تحقیقات نشان داده است که شدت تمرینات هوازی بایستی حداقل ۷۰%حداکثر ضربان رزرو قلبی (Maximum Heart Rate Reserve)بوده و در طی مدت تمرین Training Target Heart Rate را محاسبه نمود.

TTHR = (MHR - RHR) ۰,۷ + RHR

در فرمول فوقRHR تعداد ضربان قلب در حالت استراحت بوده و حداکثر ضربان قلب MHR از فرمول زیرمحاسبه می‌شود:

)MHR = ۲۲۰ - Age (year

لازم بذکر است که برنامه‌های ورزشی با شدت پایین یعنی پایین‌تر از ۷۰% برای افراد غیر فعال و برای افرادی که‌می‌خواهند وزن بدنشان را در میزان مناسبی نگه دارند مناسب است . در کل شدت ورزش بایستی بر حسب سن‌ومیزان آمادگی جسمانی فرد تعیین گردد. بطور کلی میتوان ضربان

قلب ۱۲۰-۱۱۰ را برای افراد میانسال وضربان قلب ۱۶۰-۱۴۰ را برای افراد جوانتر بعنوان شدت تمرینی مناسب در نظر گرفت .

* تبصره ۱ - برای اندازه‌گیری ضربان قلب میتوان دست راست را مستقیماًدر روی ناحیه قلب گذاشت و یا نبض‌رادیال را در پایه انگشت شست دست و یا نبض تمپورال را در قسمت جلویی گوش لمس نمود . گرفتن نبض‌کاروتید در ناحیه گردن توصیه نمیشود زیرا فشار بر این ناحیه میتواند سبب کاهش ضربان قلب یا ایجاد ناراحتی‌قلبی در بعضی موارد گردد.

* تبصره ۲- ضربان ده ثانیه‌ای(The Ten-Second Rate)) برای اینکه ارزیابی شدت فعالیت ورزشی برای‌فرد راحت باشد میتوان ضربان هدف را بر عدد ۶ تقسیم نمود تا ضربان قلب مورد نظر در مدت ده ثانیه بدست‌آید با این روش فرد میتواند با گرفتن نبض خود بمدت ده ثانیه شدت فعالیت ورزشی خود را مقایسه نماید.

۷ - اصل بازگشت به حالت اولیه((Recovery :

در مواقعی که عضلات بدنبال تمرینات خسته هستند ، تمرین اضافی نه تنها سبب افزایش قابلیتهای جسمانی‌نمی‌شوند بلکه ممکن است سبب

آسیبهای عضلانی نیز گردند بنابراین لازم است در میان جلسات تمرینی‌زمانهای استراحت و ریکاوری مناسبی در نظر گرفته شود. بعضی از علائم استراحت ناکافی شامل مواردی مانندتهوع ، سرماخوردگی و افزایش بیش از حد ضربان قلب و فشارخون می‌باشد.

ب - تکنیك راه رفتن و پیاده‌روی :از زمانی که کودك شروع به راه رفتن می‌کند کسی به او شیوه راه رفتن صحیح را نمی‌آموزد و از لحاظ حرکت‌شناسی و بیومکانیکی راه رفتن بسیاری از افراد صحیح نیست که در اینجا به وضعیت پاها ، بازوها و تنه درپیاده‌روی صحیح اشاره می‌گردد:

۱ - وضعیت پاها :

راه رفتن نمونه ای از یك حرکت خطی است که با عمل یك درمیان هر دو پا انجام میشود ودر این عمل حرکت‌زاویه‌ای هر یك از قسمتهای مختلف بدن ، کل بدن را جابجا میکند . حرکت پا دو مرحله دارد :

مرحله تاب دادن : که با جدا شدن پنجه پا از زمین شروع میشود و با عمل گذاشتن پاشنه روی زمین خاتمه پیدامیکند.

مرحله تکیه گاه : که باگذاردن پا شروع و با جدا شدن پنجه پا از زمین خاتمه پیدا میکند.

بهتر است در زمان فرود پا که پاشنه روی زمین می‌آید پنجه پا بطرف بالا قرار گیرد این کار باعث میشود که زانوحداکثر طول حرکتی اش باز شود.

حرکت پا باید از ناحیه ران انجام شود چون این حالت موجب میشود که طول گام افزایش یابد و لگن خاصره‌آزادتر شود و چرخش در مفصل لگن خاصره ایجاد گردد که به حرکت بدن کمك میکند.۲ - وضعیت بازوها :

حرکت دستها در حین راه رفتن متأثر از یك عمل بازتابی به شکل تاب دادن است که در خلاف جهت حرکت‌پاهاست (دست چپ به موازات پای راست و بر عکس) . این عمل به منظور حفظ تعادل و چرخش لگن خاصره‌است . بهتر است حرکت دستها از مفصل شانه توأم با خم کردن از آرنج صورت گیرد چون این حالت موجب‌میشود که حرکت از مفصل شانه بهتر صورت گرفته و این موجب سرعت بیشتر راه رفتن فرد میشود .(حرکت راه‌رفتن در حالت با دستهای صاف ، آرام صورت می‌گیرد)

دستها نباید بصورت مشت باشد (فرض بر اینکه یك تخم مرغ در دست وجود دارد) در حالت مشت عضلات‌دست دچار سفتی و گرفتگی شده و خون بیشتری متوجه آن میشود و دستها سنگینتر میشوند واین یك حرکت‌منفی را در مقابل حرکت بدن به جلو ایجاد میکند.

۳- حالت تنه :

بدن (بالا تنه) باید کاملاً صاف باشد ، اگر شانه ها بطرف جلو باشد قفسه سینه جمع تر شده و راه تنفس تنگترمیشود و بهتر است برای پیاده‌روی سر وسینه صاف باشد و شانه ها کمی عقب تر (نه زیادتر) قرار گیرند. و کمی‌عضلات کمر و شکم سفت گرفته شوند البته نه آن قدر زیاد که باعث اذیت شود که اینکار پس از مدتی برای فردساده خواهد بود .

ج - زمان ورزش و پیاده‌روی

بهترین زمان برای ورزش پیاده‌روی زمانی است که برای فرد بدون زحمت بوده و براحتی و با خیال آسوده و بدون‌تداخل با فعالیت های روزمره ، بتواند در آن شرکت نماید. تعدادی از افراد بعد از فعالیت ورزشی در صبح زود وقبل از صرف صبحانه احساس تهوع ، سرگیجه و سبکی سر میکنند که بعلت عدم تغذیه بمدت چندین ساعت‌گذشته و کاهش میزان قند خون میباشد . همچنین فعالیت ورزشی شدید بلافاصله بعداز صبحانه میتواند سبب‌دیسترس فیزیکی شدید و احساس پری در شکم و تهوع شود بنابراین اگر اول صبح تنها زمان آزاد برای ورزش‌کردن باشد لازم است که فرد

صبح زود از خواب بیدار شود تا یکی دو ساعت بین صرف صبحانه و شروع ورزش‌فرصت داشته باشد و اگر این امر ممکن نباشد لازم است فرد قبل از فعالیت ورزشی یك صبحانه سبك میل نماید.

د - کفش مناسب برای پیاده‌روی

لازم است که کفش اندازه مناسبی داشته باشد بطوریکه فرد احساس راحتی نماید و بین انگشت شست و قسمت‌جلوی کفش به اندازه پهنای یك انگشت فاصله وجود داشته باشد . همچنین لازم است که قسمت جلوی کفش‌انعطاف پذیری کافی داشته باشد بطوریکه شخص براحتی بتواند به میزان ۴۵ درجه آنرا خم نماید . همچنین لازم‌است که قسمت پاشنه کفش حالت ارتجاعی کافی داشته باشد تا بتواند مقادیری از فشار و شوك وارد شده ازطرف زمین به پا را بکاهد.

ه - موارد لازم برای مشاوره پزشکی قبل از شروع پیاده‌روی

در تعدادی از بیماریها انجام فعالیتهای ورزشی ممکن است موجب تشدید علائم بیماری گردد لذا لازم است درمواردی قبل از اقدام به پیاده‌روی مشاوره پزشکی انجام پذیرد که به اهم این موارد اشاره میگردد:

۱ - بیماری شناخته شده قلبی ، ریوی و متابولیك

۲ - شکایات و علائم مربوط به بیماریها مانند:

درد یا ناراحتی در سینه - تنگی نفس با فعالیت مختصر - سرگیجه یا از دست دادن هوشیاری - تنگی نفس موقع‌خواب - تورم مچ پا - تپش قلب - درد در ساق پاها موقع پیاده‌روی - وجود سوفل قلبی شناخته شده .

۳ - وجود دو و یا تعداد بیشتری از ریسك فاکتورهای قلبی زیر :

- فشارخون سیستولیك بالاتر از ۱۶۰ میلی متر جیوه یا فشارخون دیاستولیك بالاتر از ۹۰ میلی متر جیوه

- استفاده از دارو برای کنترل فشارخون

- کلسترول سرم بالاتر از ۲۴۰ میلی گرم در دسی لیتر

- مصرف سیگار

- دیابت

- سابقه فامیلی بیماری عروق کرونری یا بیماری آترواسکلروتیك در والدین یا برادران و خواهران قبل از سن ۵۵سالگی

۴- شروع فعالیت ورزشی شدید در مردان بالاتر از ۴۰ سال و زنان بالاتر از ۵۰ سال سن

- تعیین برنامه کلی پیاده‌روی

قبل از شروع برنامه پیاده‌روی علاوه بر توجه به اصول پیاده‌روی ، نحوه و زمان انجام آن و میزان آمادگی جسمانی‌و سلامتی فرد که اشاره گردید لازم است که برنامه پیشنهادی با نظم وفواصل زمانی ذکر شده بطور دقیق از طرف‌فرد رعایت گردد.

بر این اساس سه برنامه برای پیاده‌روی پیشنهاد می‌گردد:

۱) برنامه پیاده‌روی بر اساس گروه سنی

۲) برنامه قدم زدن / دویدن آهسته برای افزایش استقامت قلبی تنفسی

۳) برنامه ۱۶ هفته‌ای قدم زدن / دویدن نرم وسبك برای بزرگسالان با سطح توانایی پائین

۱)) برنامه پیاده‌روی بر اساس گروه سنی

نحوه استفاده از جداول تمرینی :شما می‌توانید با توجه به سن فرد ، جدول مربوط به رده سنی خود را انتخاب نموده و به مدت ۶هفته بر اساس مندرجات آن پیاده‌روی را انجام دهید و قبل از شروع برنامه تمرین در هفته هفتم بایستی وضعیت‌استقامت قلبی تنفسی خود را آزمایش کرده سپس متناسب با وضعیت خود به پیاده روی ادامه دهید بدین منظور برای تعیین وضعیت آمادگی قلبی تنفسی از تست کوپر (دوازده دقیقه دویدن) استفاده کنید.

- دستورالعمل تست کوپر :

پس از گرم کردن مناسب میتوانید یك مسیر مستقیم یا پیست دوومیدانی را انتخاب نموده و به مدت ۱۲ دقیقه‌اقدام به دویدن نمایید و پس از این مدت مسافت طی شده را مشخص کنید . البته لازم به توضیح است که درهنگام اجرای تست هرگاه خسته شدید نباید متوقف شوید بلکه میتوانید برای برگشت به حالت عادی راه پیمایی‌کنید .مثال :

یك فرد ۴۲ ساله اگر تصمیم به پیاده‌روی دارد ابتدا جدول الف از گروه سنی ۴۰ الی ۴۹ ساله را انتخاب و بمدت ۶ هفته پیاده‌روی را ادامه میدهد ودر انتهای هفته ششم استقامت قلبی تنفسی خود را با۱۲ دقیقه دویدن تست‌کرده و مشخص میشود که وی در این مدت حداکثر مسافتی را که طی نموده است ۱۵۰۰ متر میباشد.

منبع : پایگاه اطلاع‌رسانی دانشگاه علوم پزشکی تبریز

http://vista.ir/?view=article&id=233076

vista.ir
Online Classified Service

اصول انجام فعالیت‌های ورزشی

پیش از اقدام به فعالیت های ورزشی باید بدن را طی مراحلی برای حداکثر نتیجه و به حداقل رساندن آسیبهای جسمی آماده ساخت. هر

برنامه ورزشی دارای ۲ مرحله بسیار با اهمیت و ضروری میباشد:

۱) گرم کردن بدن(WARM UP): نخستین گام برای آغاز یک فعالیت بدنی گرم کردن بدن میباشد. مزایای گرم کردن بدن به قرار زیر است:

- افزایش سرعت انقباض و از انقباض خارج گشتن عضلات.
- تسهیل مصرف اکسیژن. زیرا در عضلات گرم شده سرعت آزادسازی اکسیژن از هموگلوبینها افزایش می یابد.
- تسهیل جریانات عصبی و متابولیسم داخل عضلات بدن.
- افزایش جریان خون به عضلات.
- افزایش تدریجی حرارت بدن.
- کاهش آسیب ها و صدمات ورزشی به خاطر افزایش قابلیت ارتجاعی عضلات.
- کاهش گرفتگی عضلات و جلوگیری از افزایش ناگهانی فشار خون و حرارت بدن.
- آماده سازی سیستم عصبی،رباطها،مفاصل،عضلات،سیستم قلبی-عروقی و سیستم عصبی برای انجام فعالیت ورزشی خاص.
- بهبود جریان خون قلب و افزایش انعطاف پذیری عضلات.
- آماده سازی ذهن و روان ورزشکار.

● اجزاء تشکیل دهنده مرحله گرم کردن

- دویدن آهسته به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه. هدف آن: افزایش حرارت بدن و عضلات.
- حرکات کششی به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه. هدف آن: افزایش دامنه حرکت و نرم کردن عضلات.
- تمرینات ویژه ورزش مورد نظر به مدت ۱۰ دقیقه.

۲) انجام فعالیت ورزشی مورد نظر.

۳) سرد کردن بدن(COOL DOWN):پس از پایان یافتن فعالیت بدنی می باید اقدام به سرد کردن تدریجی بدن کرد. معمولا اغلب افراد این مرحله را حذف میکنند اما باید بدانند که این مرحله بسیار مهم بوده و حذف آن می تواند منجر به آسیبهای نا خواسته گردد. مزایای این مرحله به قرار زیر است:

- کاهش احتمال سرگیجه و حتی از هوش رفتن به سبب تجمع خون سیاهرگی در انتهای دستها و پاها.
- کاهش تدریجی درجه حرارت بدن.

- کمک به پراکنده سازی و پاک سازی عضلات از مواد زائد حاصل از متابولیسم (اسید لاکتیک)تجمع اسید لاکتیک سبب درد عضلات پس از فعالیت بدنی میگردد.

- کاهش گرفتگی و درد عضلانی.

- کاهش سطح آدرنالین درخون.

● اجزاء تشکیل دهنده مرحله سرد کردن

- دویدن آهسته به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه. هدف آن: کاهش تدریجی دمای بدن و زدودن مواد زائد حاصل از متابولیسم در عضلات.

- حرکات کششی به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه. هدف آن: کاهش گرفتگی و درد عضلات پس از فعالیت بدنی و زدودن مواد زائد.

▪ انعطاف پذیری (FLEXIBILITY):قابلیت عضلات و تاندونها برای کشیده شدن انعطاف پذیری نام دارد. در واقع انعطاف پذیری توانایی استخوانهای بدن در میزان حرکت آنها در جهات مختلف حول مفاصل میباشد.

▪ قدرت(STRENGTH):میزان توانایی عضلات برای اعمال نیرو در زمان کوتاه.

▪ استقامت:(INDURANCE):میزان توانایی عضلات در انجام فعالیت گروهی در مدت زمان طولانی.

▪ چالاکی(AGILITY):میزان توانایی فرد در تغییر دادن جهت حرکت بدن بطور سریع.

▪ تعادل(BALANCE):توانایی حفظ تعادل در وضعیت سکون و یا حرکت.

▪ سرعت(SPEED):توانایی حرکت دادن بخش و یا تمام بدن بطور سریع.

▪ حرکات کششی(STRETCHING):حرکات کششی بسیار ضروری و مفید میباشند انواع گوناگونی دارند که به شرح زیر است:

- پویا(DYNAMIC): در این نوع حرکات کششی عضلات نیز حرکت دارند.شامل حرکات آرام و کنترل شده ای میباشند که به تدریج به سرعت و دامنه آنها افزوده میگردد. مانند بالا و پایین کردن دستها از ناحیه کتف. نباید آن را با حرکات کششی بالستیک(BALLISTIC) اشتباه گرفت. حرکات کششی بالستیک شدید بوده وهدف آن انجام حرکات فراتراز دامنه حرکت مفاصل و عضلات میباشد که خطرناک بوده و انجام آن را توصیه نمیکنیم.

- ایستا(STATIC):بی خطر تر از بقیه میباشد. در این کششها در مفاصل حرکت وجود نداشته و عضلات بتدریج کشیده میگردند. در واقع عضلات تا یک حدی کشیده شده و در همان وضعیت ثابت نگاه داشته میگردد (۲۰-۶ ثانیه). خود آن به دو نوع تقسیم بندی میگردد یکی حرکات کششی ایستایی فعال مانند خم کردن و بالا آوردن پا از ناحیه کمر و بالا نگاه داشتن آن تنها توسط عضلات و دیگری حرکات کششی ایستایی منفعل و یا غیر فعال مثلا همان مثال فوق اما نگاهداشتن پا در وضعیت ثابت با کمک دست و یا قرار دادن پا روی میز و یا گرفتن پا توسط فرد دیگر.

- ایزومتریک(ISOMETRIC):در این حالت همانند حالت حرکات کششی ایستا حرکت در مفاصل وجود ندارد. اما تفاوت آن این میباشد که هرگاه عضله ای کشیده میگردد فرد سعی میکند نیروی مقاومی بر خلاف آن کشش اعمال کند مثلا در مثال فوق هنگامی که پا بالا آورده میشود و روی میز قرار داده میگردد فرد به آرامی سعی میکند پای خود را به سمت پایین بازگرداند.

بر اساس آنکه بدن چگونه انرژی لازم برای فعالیت عضلات را تامین می کند، فعالیتهای بدنی به ۲ دسته تقسیم بندی میگردند:

۱) فعالیتهای هوازی(AEROBIC):مانند دویدن هدف از این نوع فعالیت افزایش استقامت و کارایی قلب و عروق میباشد.

۲) فعالیتهای بی هوازی(ANAEROBIC):مانند بدنسازی. هدف از این نوع فعالیت افزایش قدرت و استقامت عضلات میباشد.

عضلات بدن انرژی مورد نیاز خود را از ماده ای بنام آندوزین تری فسفات (ADENOSINE TRIPHOSPHATE=ATP) تامین میکند. در واقع این ماده تشکیل شده است از نوکلئیتید آدنین که با ۳ گروه از مولکول فسفات پیوند بر قرار کرده است. هنگامی که این پیوندها گسسته میگردند انرژی آزاد میشود. هنگامی که گروه نخست فسفات از آ-ت-پ جدا میگردد. آ-ت-پ تبدیل به (ADENOSINE DIPHOSPHATE= ADP) آدنوزین دی سولفات و یک مولکول آزاد فسفات میگردد.در صورت نیاز باز این روند ادامه یافته و گروه دوم از فسفات از ساختار مولکولی آ-ت-پ جدا گشته و مبدل به آدنوزین منو فسفات میگردد(AMP) در نخستین مرحله هنگامی که عضلات شروع به فعالیت شدید میکنند. عضلات انرژی خود را از ATP موجود در اطراف سلولهای ماهیچه ای تامین میکنند. هنگامی کهATP تبدیل به ADP میگردد مجددا توسط یک ترکیب فسفات دار پر انرژی بنام کراتین فسفات(CREATINE PHOSPHATE) تبدیل به ATP میگردد. این عمل توسط آنزیم کراتین کیناز (CREATINE KINASE) انجام میپذیرد بطوری که این آنزیم مولکول کراتین فسفات را تجزیه کرده و گروه فسفات آن را جدا میسازد این گروه فسفات نیز با متصل گشتن به ADP مبدل به ATP میگردد. این چرخه تنها قادر به فعالیت تا مدت ۱۰-۸ میباشد زیرا به مرور از سطح کراتین فسفات کاسته میگردد.

در مرحله بعد بدن میباید انرژی خود را از طریقی دیگری که گلیکوژن-لاکتیک(GLYCOGEN LACTIC) نام دارد تامین کند. گلیکوژن ذخیره کربوهیدراتی عضلات میباشد که سلولهای ماهیچه ای آن را به گلوکز تجزیه کرده و با انجام تنفس بی هوازی(ANAEROBIC) گلوکز را تبدیل به ATP و یک فراورده جانبی به نام اسید لاکتیک میکنند.۱۲ واکنش شیمیایی متناوب برای این نوع تنفس باید صورت پذیرد. این نوع تامین انرژی نیز تنها تا ۹۰ ثانیه جوابگو میباشد زیرا پس از این مدت با تجمع اسید لاکتیک در عضلات بدن سبب خستگی و درد عضلانی میگردد.

هنگامی که بدن فعالیت شدیدی را میخواهد در زمان اندکی انجام دهد مجبور به استفاده از دو روش فوق میباشد زیرا در این مدت اندک بدن قادر به تامین گلوکز و رساندن آن به عضلات نمیباشد اما پس از سپری شدن مراحل فوق نوبت به تنفس هوازی(AEROBIC) عضلات میرسد. پس از سپری شدن ۲ دقیقه از آغاز فعالیت تنفس هوازی آغاز میگردد. در این تنفس گلوکز تبدیل به دی اکسید کربن، آب و انرژی میگردد. گلوکز مورد نیاز از ۳ طریق تامین میگردد:

۱) جذب از طریق روده کوچک.

۲) تجزیه گلیکوژن موجود در کبد.

۳) و تجزیه گلیکوژن باقی مانده در سلولهای ماهیچه ای.

پس از پایان یافتن ذخیره گلوکز در بدن، انرژی مورد نیاز از تجزیه چربی ها به گلوکز و در موارد گرسنگی شدید و فعالیت شدید (که بسیار نادر است) گلوکز از تجزیه اسیدهای آمینه پروتئینها تامین میگردد.

تعداد ضربان قلب در وضعیت استراحت در کودکان (۱۵-۶ سال): ۱۰۰-۷۰ ضربان در دقیقه

و در بزرگسالان (۱۸ سال به بالا): ۱۰۰-۶۰ ضربان در دقیقه میباشد. اما حداکثر ضربان قلبی که در یک فعالیت شدید پدید می آید "بیشینه تعداد ضربان قلب " نامیده میگردد

(MAXIMUM HEART RATE) برای بدست آوردن این میزان از فرمول زیر استفاده کنید:

▪ برای مردان: سن - ۲۲۰ = ماکسیمم ضربان قلب

▪ برای زنان: سن - ۲۲۶ = ماکسیمم ضربان قلب

اما رسیدن ضربان قلب به حداکثر قابلیت خود میتواند برای افراد بویژه افرادی که به تازگی شروع به فعالیت بدنی و ورزشی کرده اند بسیار خطرناک باشد به همین لحاظ ضربان قلب برای افراد مبتدی نباید بیش از ۶۰% ماکسیمم ضربان قلبشان فراتر رود. و کلا محدوده بی خطر بین ۶۰-۸۵% ماکسیمم ضربان قلب میباشد.

▪ چگونه از کم آب شدن بدن حین فعالیت بدنی جلوگیری کنیم:

۱) روزی ۱۲-۸ لیوان آب بنوشید.

۲) در آب و هوای گرم و مرطوب بدن به آب بیشتری نیاز دارد.

۳) نیم ساعت پیش از فعالیت بدنی یک لیوان آب بنوشید.

۴) در فواصل زمانی ۲۰-۱۵ دقیقه حین فعالیت بدنی ۲-۱ فنجان آب بنوشید.

۵) از نوشیدن مشروبات الکلی و نوشابه های گاز داد و همچنین نوشیدنیهای کافئین دار خودداری ورزید.

● فواید و مزایای فعالیت بدنی منظم و مستمر

۱) افزایش توانایی بدن در جذب و استفاده از اکسیژن.

۲) کاهش فشار خون، افزایش حجم و وزن قلب، افزایش بروندهی قلب. بهبود جریان خون در کل بدن.

۳) بهبود قدرت و انعطاف پذیری عضلات. افزایش واکنش عضلات به محرکها.

۴) تحکیم استخوانهای بدن.

۵) کاهش چربی بدن.

۶) کاهش استرس ، اضطراب، افسردگی و تنش.

۷) تقویت اعتماد بنفس .

۸) غلبه بر بی خوابی .

۹) پیشگیری و یا بهبود بیماریهای فشارخون بالا، چاقی، دیابت، پوکی استخوان، قلبی-عروقی و سرطان.

۱۰) افزایش انرژی بدن. افزایش شادابی و سرزندگی.

۱۱) افزایش تمرکز فکری.

۱۲) کاهش ۶۰% احتمال ابتلا به سرطان سینه و کاهش دردهای قاعدگی.

۱۳) افزایش قدرت و استقامت بدن.

۱۴) بهبود سیستم گوارش بدن و افزایش اشتها.

۱۵) بهبود تناسب اندام.

۱۶) افزایش هماهنگی و تعادل در اعضاء بدن. افزایش چابکی وفرزی.

۱۷) افزایش قوه جنسی.

۱۸) تسکین علایم واریس.

۱۹) بهبود عملکرد کبد.

۲۰) سلامتی عمومی بدن و طول عمر بیشتر.

منبع : مردمان

http://vista.ir/?view=article&id=304756

vista.ir
Online Classified Service

اصول پیاده روی

پیاده روی محبوبترین و پرطرفدارترین ورزش به خصوص برای افراد ورزشکار غیرحرفه ای است . پیاده روی ضمن ارزان بودن قابلیت اجرا تقریباً در تمام شرایط را دارد . پیاده روی نقطه آغاز خوبی برای کسی است که به فعالیت جسمانی عادت ندارد .

قدم زدن با سرعت متوسط به مدت ۴۰ تا ۶۰ دقیقه بهتر از دویدن شدید به مدت ۲۰ دقیقه است چرا که در قدم زدن احتمال آسیب کمتر است اگر چه هر ۲ ، آمادگی جسمانی را افزایش می دهد .

● در پیاده روی به منظور تندرستی باید نکات زیر رعایت شود :

ـ سرعت راه رفتن باید آنقدر باشد که فرد عرق کرده و ضربان قلب او در محدوده ضربان قلب هدف قرار گیرد .

ـ پیاده روی باید حداقل ۱۰ دقیقه به طور پیوسته ادامه یابد . قدم زدن با

دوستان ، همراه با خرید و تماشای مغازه ها در حین قدم زدن و یا راه رفتن در خانه برای انجام کارهای خانه را نمی توان فعالیت هوازی به منظور افزایش آمادگی قلبی تنفسی محسوب کرد .

ـ حتماً از کفش های مناسب و مخصوص پیاده روی استفاده کنید . در غیراین صورت ، دچار آسیب های مختلف می شوید که شما را نه تنها از ادامه فعالیت بازخواهد داشت بلکه به زندگی عادیتان لطمه خواهد زد .

ـ حالت بدن را حفظ کنید ، پشت صاف ، شکم کمی را توکشیده و دست ها را در هنگام راه رفتن در جهت مخالف یکدیگر به جلو و عقب حرکت دهید . با این کار ، ضمن اینکه کالری بیشتری می سوزانید ، قسمت بالای بدن شما نیز فعالیت خواهد داشت .

ـ برای راه رفتن از روش پاشنه - پنجه استفاده کنید . ابتدا باید پاشنه پای جلو به زمین اصابت کند و بعد پنجه همان پا در هنگام بلند کردن پای عقب ، وقتی که پاشنه از زمین بلند شد مختصری زانو را خم کنید . شما باید بتوانید این عمل را در عضلات ساق احساس کنید .

ـ به خود فشار بیش از حد نیاورید و با سرعتی حرکت کنید که هنگام راه رفتن به راحتی بتوانید حرف بزنید .

پیاده روی برای کسی که سابقه فعالیت ورزشی ندارد ، می تواند سنگین محسوب شود لذا روزهای اول با ۱۰-۵ دقیقه راه رفتن تند آغاز کنید و به مرور ظرف ۶ هفته آن را به ۳۰ دقیقه برسانید .

- نرم دویدن

ـ نرم دویدن ، نوعی دویدن غیررقابتی است که به صورت آهسته و در مسافت های طولانی انجام می شود و سرعت آن از دویدن معمولی پائین تر است . (اگر سرعت دویدن کمتر از ۱۶۰۰۰ متر در ۹ دقیقه باشد ، در حال آهسته دویدن هستید و اگر سرعت بیش از این باشد ، معمولی می دوید)

ـ در هنگام این نوع دویدن باید بتوانید با یک نفر دیگر حرف بزنید . اگر هنگام حرف زدن نفس کم می آورید ، دارید بیش از اندازه سریع می دوید . حالت بدن در هنگام دویدن همانند پیاده روی است .

ـ اگر پیشتر ورزش نکرده اید ، با پیاده روی بین ۲۰-۱۵ دقیقه و ۳ بار در هفته آغاز کنید و با سرعتی که برای شما راحت است ، راه بروید . زیاده روی نکنید ، به همین ترتیب ادامه دهید تا اینکه در روز پس از تمرین احساس درد یا ضعف نداشته باشید . سپس زمان قدم زدن را به ۲۰ تا ۲۵ دقیقه افزایش دهید و سرعت خود را بیشتر کنید . وقتی توانستید ۲۵ دقیقه سریع راه بروید ، دویدن آهسته را جایگزین کنید . هر نوبت تمرین را ابتدا با راه رفتن شروع کنید و رفته رفته زمان دویدن آهسته را افزایش دهید . اگر هنگام دویدن آهسته ، احساس تنگی نفس کردید ، از سرعت دویدن بکاهید و راه بروید . این تناوب را به همین شکل ادامه دهید تا بتوانید ۱۰ دقیقه بدون وقفه به طور آهسته بدوید . برای حفظ آمادگی جسمانی هوازی (قلبی - تنفسی) اجازه ندهید که بیش از ۳ روز بین تمرین هایتان فاصله بیفتد .

منبع : واحد مرکزی خبر

http://vista.ir/?view=article&id=101702

vista.ir
Online Classified Service

اصول تمرین صحیح برای مبتدیان

هر کدام از ورزشکاران حرفه ای که امروزه بر سکوهای قهرمانی جهان حکومت می کنند روزگاری مبتدی بوده و روزگاری برای اولین بار تمرین با وزنه را آغاز کرده اند. اینکه تمرین را برای اولین بار با چه برنامه ای و با چه کسی شروع کرده و تا چه اندازه در انتخاب روش تمرین و برنامه غذایی و تمرینی وسواس به خرج دهیم همه و همه در پیشرفت های بعدی ما تاثیر گذار خواهد بود.

چه بسا کسانی که علیرغم داشتن استعداد و فیزیک بدنی مناسب به دلیل اشتباه بودن سیستم و برنامه تمرینی و غذایی خود در همان ماه های اول تمرین از پیشرفت کندخود ناامید شده و از ادامه راه انصراف داده اند.

اولین روزهای تمرین برای هر کسی خاطره انگیز است. در هیاهوی غول های بی شاخ و دمی که کوهی از عضله را با خود داشته و با شدت و با جدیت تمام تمرین می کنند و در بین انبوه دستگاه های گران قیمت و وزنه های سنگین الیکو و غیره تمرین کردن با میله هالتر خالی و چشم دوختن به تصویر قاب گرفته قهرمانان مستر المپیا و ... همه و همه خاطراتی هستند که یادآوری آنها همیشه دل نشین است.

کلمات و لغات نا آشنا همانند سوپر ست، برنامه تمرینی، رژیم، استروئید و غیره و غیره و حتی قمپوز در کردن های برخی از مربی باشگاه ها که در حد سیکل هم سواد نداشته و با این وجود ادعای خدایی می کنند و ... همه و همه در ذهن انسان نقش بسته و پس از گذشت حتی ده ها سال نیز از خاطر انسان زدوده نمی شود.

از رویا و خیال که بگذریم شاید از آزار دهنده ترین مسائلی که هر ورزشکار پرورش اندام کار یا هر وزنه بردار قدرتی در آغاز کار تمرین با وزنه با آن

درگیر می شود می توان به سردرگمی ناشی از شنیدن توصیه ها و راهنمایی های ضد نقیضی اشاره کرد که ورزشکار تازه کار از این و آن شنیده و در این وسط نیز از پارادوکس ها تضادهای موجود در بین این همه حرف و توصیه مات و مبهوت می شود.

با چه سیستمی باید تمرین کرد؟ چه مکملی برای من مناسب است؟ چند جلسه در هفته باید تمرین کنم؟ کدام بهتر است دستگاه یا وزنه آزاد؟

باور کردن این نکته کمی دشوار به نظر می رسد اما آرنولد شوارتزنگر و دیگر قهرمانان صاحب نام مستر المپیا و جهان نیز روزگاری همچون شمایی که ورزش پرورش اندام را به تازگی شروع کرده اید مبتدی بوده و در برابر انبوه پرسش های بی جوابی که پیش روی خود داشته اند شاید سر در گم هم بوده اند.

بسیاری از مربیان و کسانی که در تئاتر و در خیمه شب بازی پرورش اندام ایران ادعای مربیگری و همه چیز دانی دارند و همواره نیز از ضایع شدن حقشان توسط ویدر و رونی کلمن و غیره می نالند پرداختن به مسائل مربوط به مبتدیان و اصولاً برنامه نوشتن برای آنان و یا حتی صحبت کردن با تازه کار ها را کسر شان خود تلقی کرده و به اصطلاح برای خوشان افت می دانند، غافل از اینکه مهم تر از سر در ساختمان بنای آن است که:

خشت اول چون نهد معمار کج، تا ثریا می رود دیوار کج!

البته چندان توفیری هم نمی کند که ورزشکار مبتدی و تازه کار ایرانی با تعلیمات شبه مربی های بی سوادی که اصولاً چیزی از اصول مربیگری در پرورش اندام بارشان نیست و با این وجود خود را خداوند پرورش اندام علم می دانند راه را به خطا برود و یا بدون ارشادات آنها!!! آنچه مسلم است اینکه چه دیوار هایی که متعاقب کج نهاده شدن خشت اول در همان ابتدا تا ثریا کج رفته و اکنون نتیجه این شده است که می بینید!

در کشورهایی که در معنی کردن الف آموزش درمانده اند اساتید به خیال خود برجسته و رده بالا را برای تدریس در دوره های دکترا می گمارند و مربیان به قولی مجرب را برای هدایت ورزشکاران سطوح پیشرفته می فرستند اما در کشوری همچون فرانسه که از الف تا ی آموزش و تعلیم و تربیت را موشکافی کرده اند، مجرب ترین ها را برای تدریس و آموزش در سطوح ابتدایی می گمارند تا هیچ دیواری تا ثریا کج نرود و هیچ خشت اول کج نهاده نشود. گویا هر آنچه را که ما می گوییم آنها در عمل انجام می دهند.

این مقاله را به بررسی مشکلات و معضلاتی که ورزشکاران تازه کار با آن روبرو می شوند اختصاص داده و از منابع به روز و اینترنتی مطالبی را در مورد تمرین و تغذیه مناسب برای کسانی که اولین روزهای تمرین خود را سپری می کنند انتخاب کرده و در قالب این مقاله تقدیم حضور خوانندگان می کنیم تا شاید هم برای این عزیزان و هم برای مربیانی که با این قبیل اشخاص سر و کار داشته و هر روزه نیز با انبوه پرسش های آنان روبرو می شوند مفید فایده واقع شود.

- کار را با اطمینان کامل شروع کنید.

شاید اولین و مهم ترین گام در راه رسیدن به هدف خواستن باشد. زمانی که تصمیم به انجام کاری گرفتید اولین گام های خود را با اطمینان بردارید و به راهی که می روید ایمان داشته باشید.

قبل از شروع تمرین، بدن و فیزیک خود را با مشورت کسی که واقعاً در زمینه پرورش اندام تجربه و علم کافی دارد بررسی کرده و مورد تجزیه و تحلیل قرار دهید.

در مورد مسائلی که در ورزش با آن روبرو می شوید زودتر از موعد قضاوت نکنید. برای نتیجه گیری نهایی در مورد اینکه آیا پرورش اندام و اصولا

تمرین در مورد شما نیز موثر واقع می شود یا نه حداقل ۳ ماه زمان لازم است. بسیاری از تازه کارها و کسانی که تمرین را به تازگی شروع می کنند کم طاقت بوده و بردباری چندانی را از خود نشان نمی دهند و متعاقب مواجه شدن با این حقیقت که پرورش اندام و عجله اصولاً با هم سازگاری چندانی ندارند فوراً میدان را خالی کرده و از ادامه تمرین و فعالیت منصرف می شوند.

- برنامه ریزی برای تمرین

بسیاری از کسانی که تمرین با وزنه را برای اولین بار تجربه می کنند معمولا از این شاخ به آن شاخ پریده و هر چند روز یکبار برنامه عوض کرده و یا اصولاً برنامه مشخصی برای تمرین ندارند و هر کاری را که ورزشکاران اطراف و دور و بر در باشگاه انجام می دهند طوطی وار تقلید می کنند.

قبل از شروع به تمرین، برنامه مدون و کاملی برای خود تنظیم کنید. در این مقاله در مورد ویژگی و خصوصیات تمرین مناسب برای تازه کارها صحبت خواهیم کرد.

- تمرین دادن عضلات مختلف

هر گروه از عضلات را در یک جلسه تمرین دهید و آنها را با سه حرکت تحت فشار قرار دهید. تمرین و جلسات تمرینی را نیز به صورت دوره ای تکرار کنید. تجربه نشان داده است که تکرار دوره ای جلسات تمرینی، ایده آل ترین روش تمرین برای ورزشکارانی است که ورزش پرورش اندام را به تازگی شروع کرده اند.

پس از تحت فشار دادن کامل بدن در طی چند جلسه تمرین، یک روز را به استراحت کامل اختصاص دهید و در این روز نیز از تمرین کردن با وزنه خودداری نموده خود را فارغ از تمرین حس کنید. البته تعداد روزهای استراحت را می توان بیشتر کرده و تمرین را یک روز در میان انجام داد.

شما باید همه قسمت های بدن خود را یکسان و هماهنگ تمرین داده و تقویت کنید. از مشخص ترین اشتباهی که ورزشکاران ایرانی از آن رنج می برند می توان به تمرین نامتعادل اشاره کرد. حتما شما نیز ورزشکارانی را دیده اید که کول های عظیم الجثه ای دارند که چندان تناسبی با زیر بغل های کوچک آنها نداشته و منظره خنده دار و مضحکی را به آنان بخشیده است.

تقویت کردن متعادل تمام قسمت های بدن حتی امکان و احتمال بروز مصدومیت در حین تمرین را نیز به حداقل ممکن می رساند.

- تمرین

ورزشکاران پیشرفته تر برای تمرین دادن عضلات خود می توانند از انواع و اقسام حرکت ها استفاده می کنند اما تازه کار ها برای قوی تر کردن به قول معروف پایه خود همواره باید از حرکات اصلی و پایه استفاده کنند.

از مهم ترین حرکاتی که استفاده از آن برای تازه کارها توصیه شده است می توان به حرکات ترکیبی که در برخی منابع از آنها به نام حرکات چند مفصلی نیز یاد شده است اشاره کرد. حرکات چند مفصلی یا ترکیبی به دسته ای از تمرینات با وزنه اطلاق می گردد که در جریان انجام دادن آن حرکات، دو یا چند مفصل به طور همزمان در حرکت بوده و تعداد بیشتری از عضلات نیز درگیر فشار تمرین می شود.

برخی از عضلات همانند عضلات دو سر بازو، عضلات سه سر پشت بازو و غیره هستند که آنها را هم می توان به روش تمرینات چند مفصلی تمرین داد و هم اینکه آنها را می توان به روش تمرینات تک مفصلی تحت فشار تمرین قرار داد.

در انجام دادن هر حرکت نیز می توان از وسایل متعددی از جمله دمبل، هالتر و حتی ماشین استفاده کرد. در خلال تمرین و با گذشت زمان تفاوت

بین تمرین با هالتر، دمبل و یا ماشین را متوجه خواهید شد. دو تمرین یکسان که با وسایل متفاوت انجام شده باشد تاثیرات متفاوتی را در بدن و در عضلات بر جای خواهد گذاشت.

زوایای مختلف اجرای حرکت نیز در فشار وارد شده بر عضلات مهم و تاثیر گذار است. در صورتی که حرکت پرس سینه را بر روی سطح صاف انجام دهید فشار بر روی عضلات سینه ای حس خواهد شد. این در حالی است که اجرای همین حرکت بر روی میز شیب دار فشار تمرین را به قسمت های بالایی و فوقانی سینه منتقل خواهد نمود.

در برنامه ریزی جلسات تمرینی خود، تمریناتی را برای خود تنظیم و انتخاب کنید تا عضله مورد تمرین شما را از جهات و از زوایای مختلف تحت فشار قرار دهد. درست به همین علت نیز بود که برای تمرین دادن هر عضله انجام ۲ الی ۳ حرکت را پیشنهاد دادیم.

برنامه تمرینی خود را تقریبا هر ۱ ماه تا ۴۵ روز تعویض کنید. دو برنامه اول را بسیار سبک تمرین کنید و کار با وزنه را در این دو برنامه تنها با این هدف انجام دهید تا اصول صحیح اجرای حرکت و تمرین را به خوبی فرا بگیرید. پس از اینکه در اجرای صحیح حرکات به درجه بالایی از مهارت رسیدید می توانید با احتیاط و به آرامی وزنه های را سنگین تر کرده و فشار تمرینی را نیز زیادتر کنید.

قبل از آغاز کردن هر حرکت و برای گرم کردن بدن و همین طور هم برای آماده کردن بافت های پیوندی برای پذیرش فشار تمرین و همچنین برای تشدید جریان خون در بافت ها و در عضلات از حرکات کششی استفاده کرده و با انجام دادن نرمش های مناسب بدن را به آرامی گرم کرده و آماده تمرین نمایید. در ست بعدی از صفحه هالتر های سبک استفاده کرده و حرکت را انجام دهید.

در صورتی که به راحتی از پس اجرای حرکت ها بر آمدید با احتیاط وزنه را سنگین تر کنید. اضافه کردن تدریجی وزنه در جریان انجام هر حرکت روش تایید شده، سالم و بی خطری است که در اصطلاح علم تمرین آن را روش پیرامید و یا هرمی می نامند.

هدف شما در برنامه های سوم به بعد باید این باشد تا بتوانید با وزنه انتخابی خود در حدود ۸ الی ۱۲ تکرار را انجام دهید و در ست آخر نیز قادر به انجام تکرارهای بیش از مقدار یاد شده نباشید. هر بار هم که حس می کنید عضلات شما تقویت شده اند و به راحتی می توانید حرکت نوشته شده در برنامه را بیش از ۸ الی ۱۲ تکرار انجام دهید باید با رعایت احتیاط وزن و یا به اصطلاح تازه به دوران رسیده ها تناژ وزنه را افزایش دهید.

اصل اساسی حاکم بر این روش تمرینی افزایش تدریجی و گام به گام وزنه و فشار تمرینی است. شما با افزایش تدریجی فشار تمرینی و با افزایش تدریجی وزن وزنه ها عضلات خود را تشویق به قوی شدن و بزرگ شدن می کنید.

گفته می شود که تمرین کردن با دو سوم قدرت برای افزایش حجم عضلانی کفایت کرده و مناسب است. برای تایید این ادعا توجه شما را به بدن و عضلات قهرمانان رشته وزنه برداری جلب می کنم. این افراد که تقریبا با صد در صد قدرت و توان خود تمرین می کنند در قیاس با ورزشکاران رشته پرورش اندام افزایش حجم عضلانی چندانی را تجربه نمی کنند. این در حالی است که ورزشکاران رشته پرورش اندام علیرغم اینکه با وزنه هایی بسیار سبکتر از وزنه های وزنه برداران نیز تمرین می کنند اما در قیاس با آنان عضلاتی ستبر تر و پیچیده تر دارند.

بسیاری از تازه کاران تمایل شدیدی بر افزودن بر وزن وزنه هایی دارند که قرار است با آن تمرین کنند. استفاده از وزنه های سنگین نه تنها کمکی به شما نمی کند بلکه شما را در آستانه مصدومیت های شدیدی قرار می دهد که این مصدومیت ها گاه می توانند شما برای همیشه از ورزش و از باشگاه دور کنند.

به خاطر داشته باشید که اسم این بازی که شروع کرده اید پرورش اندام است نه وزنه برداری. هدفی که در این ورزش باید دنبال کنید بلند کردن و غلبه بر وزنه های سنگین نیست. شما بلند کردن وزنه را نه به عنوان هدف که به عنوان وسیله ای برای تحریک کردن عضلات و وادار کردن آنها به افزایش حجم عضلانی دنبال می کنید.

حتی وزنه برداران حرفه ای نیز کار را با شدتی که برخی از پرورش اندام کاران تازه کار شروع می کنند آغاز نکرده اند. بسیاری از کسانی که امروزه بر روی تخته های وزنه برداری شگفتی خلق می کنند تمرینات خود را با یک میله هالتر چوبی سبک شروع کرده و نزدیک به ۶ ماه با این میله چوبی تمرین تکنیک کرده اند.

▪ ست ها

ست به تعداد حرکاتی گفته می شود که شما در هر بار تمرین با وزنه انجام داده و سپس وزنه را بر روی زمین گذاشته و تا شروع ست بعدی استراحت می کنید. ورزشکاران تازه کار و مبتدی پیش از آغاز ست های اصلی هر حرکت باید ۱ الی ۲ ست بسیار سبک را برای گرم کردن عضلات خود انجام داده و سپس نیز برای هر یک از عضلات خود ۲ الی ۴ ست سنگین تر را انجام دهند.

▪ تکرارها

اولین روزهای تمرین را با وزنه هایی شروع کنید که در هر ست به راحتی بتوانید ۱۵ تکرار را با آنها انجام دهید. این عمل این امکان را برای شما فراهم خواهد کرد تا از بدو کار، اصول صحیح حرکت را با راهنمایی مربی خوب البته اگر در ایران یافت شود انجام داده و یا با استفاده از روش آزمون و خطا صحیح ترین فرم حرکت را برای خود کشف کنید.

ذکر این نکته را خالی از لطف نمی دانم در صورتی که در اولین روزهای تمرین خود فرم صحیح حرکات را به درستی فرانگیرید تصحیح اشتباهاتی که در اجرای حرکات دارید در مراحل بالاتر بسیار مشکل بوده و حتی در برخی موارد نیز ناممکن خواهد بود.

پس از اینکه یکی دو برنامه اول را با موفقیت پشت سر گذاشتید و اصول اولیه و پایه ای کار را به درستی فرا گرفتید برای افزودن بر حجم عضلانی خود تمرین را در ست هایی که بیش از ۸ الی ۱۲ تکرار از وزنه انتخابی را نتوانید انجام دهید ادامه دهید.

در این مرحله از کار باید برنامه تمرینی مناسب با شرایط و فیزیک شما تنظیم شود. به دلیل اینکه تعمیم دادن یک برنامه واحد برای تمام تیپ های بدنی اصولا امکان پذیر نبوده و عملی نیست از تنظیم برنامه ای که همانند آچار فرانسه ای که به هر پیچی می خورد به تمامی بدن ها بخورد خودداری می کنم.

● سرعت انجام حرکات

حرکات را به آرامی و کنترل شده انجام دهید و بر روی حرکت و بر روی عضله ای که آن را تحت فشار تمرین قرار می دهید تمرکز کنید. اجرای سریع حرکات و پرتاب کردن وزنه همانگونه که برخی از ورزشکاران در ایران انجام می دهند در بسیاری از موارد منجر به بروز مصدومیت های شدید در بافت های پیوندی شده و ورزشکاران را از ادامه فعالیت باز می دارد.

به طور کل در مورد سرعت انجام حرکات می توان گفت که قسمت مثبت حرکت باید در حدود ۲ الی ۳ ثانیه و قسمت منفی آن نیز باید در حدود ۲ الی ۳ ثانیه به طول بیانجامد.

- تنفس

تنفس نیز از جمله مسائل گیج کننده و پر ابهامی است که هر کس به فراخور دانشی که در خود سراغ دارد در مورد آن اظهار فضلی متفاوت می کند.

به طور کل در مورد تنفس در حین اجرای حرکات باید گفت زمانی که فشار پشت وزنه است شما باید نفس را پس دهید و زمانی که قسمت منفی حرکت را انجام می دهید باید نفس بکشید. البته این قانون نیز در تمامی مواد مصداق نداشته و در این بین نیز استثناهایی وجود دارد.

- استراحت بین ست ها

استراحت کافی بین ست ها ریکاوری و آمادگی کامل شما برای پرداختن به ست های بعدی تمرین روزانه را تضمین خواهد کرد. در مورد مدت زمان لازم برای استراحت در بین ست ها نیز افاضات ادب زیاد و گاه ضد و نقیضی شده است. اما با این وجود می توان گفت که مدت زمان نرمال برای استراحت در بین ست ها در حدود ۴۵ الی ۹۰ ثانیه توصیه شده است.

به طور مشخص می توان گفت که شما در بین ست هایی که بر روی عضلات کوچک کار می کنید باید به همان میزان که انجام دادن ست طول کشیده است استراحت کنید. این میزان برای عضلات متوسط ۲ برابر مدت زمان طول کشیدن اجرای حرکت و برای عضلات بزرگ نیز در حدود ۳ برابر این زمان خواهد بود.

در صورتی که به قصد افزودن بر قدرت بدنی تمرین می کنید می توانید مدت زمان استراحت بین ست ها را اندکی افزایش دهید.

- دامنه حرکت را کامل کنید.

برای رسیدن به حداکثر تاثیر مثبت از تمرین و از حرکت های تمرینی شما باید دامنه هر حرکتی را که انجام می دهید کامل کنید. حرکات را به آرامی انجام دهید و از پرتاب کردن وزنه در حین انجام حرکت و همچنین ار تقلب کردن و ناقص اجرا کردن حرکات خودداری کنید.

- تعدد جلسات تمرینی

بدن شما برای ریکاوری کردن و آماده کردن هر عضله ای که روی آن کار کرده اید حداقل به ۴۸ ساعت زمان نیاز دارد. در طول این مدت نیز باید در رژیم روزانه غذایی خود مواد غذایی مورد نیاز بدن را در اختیار آن قرار دهید. در صورتی که هنوز در عضلات خود احساس درد می کنید جلسه بعدی تمرین را تا رفع شدن کامل درد به تعویق بیاندازید.

در صورتی که به دسته ورزشکاران مبتدی تعلق دارید نباید بین دو جلسه تمرینی که بر روی یک عضله واحد انجام می دهید بیش از ۹۶ ساعت وقفه بیافتد.

مبتدی ها می توانند به صو.رت یک روز در میان تمرین کرده و یا از الگوی ۱ روز تمرین ۲ روز استرحت پیروی کنند.

- طول جلسات تمرینی

جلسات تمرینی مبتدیان حداکثر باید در حدود ۱ ساعت به طول بیانجامد. این مهم را در خاطر داشته باشید که تمرین با وزنه ماراتون نبوده و فعالیتی انرژی بر است. طولانی تر کردن جلسات تمرین نه تنها کمکی به افزایش حجم و قدرت عضلانی نمی کند بلکه در طولانی مدت از حجم واقعی عضلانی شما کاسته و زمینه را برای بروز عارضه تمرین زدگی در فرد آماده می کند.

vista.ir
Online Classified Service

اصول تمرینات در دوچرخه‌سواری

دوچرخه‌سواری یك ورزش هوازی بسیار عالی است، چون به شما اجازه می‌دهد گروه بزرگی از عضلات بدنتان را به طور مداوم به کار گیرید و ضربان قلبتان را در حد بالایی حفظ کنید. برای رسیدن به اهداف ورزشی‌تان و موثر بودن برنامه تمرین دوچرخه‌سواری، رعایت سه نکته اساسی از سوی انجمن قلب آمریکا توصیه شده است و این نکات علاوه بر دوچرخه‌سواری، در سایر ورزش‌ها نیز قابل تطبیق است:

۱) دفعات ورزش:

سه تا پنج بار در هفته

۲) مدت ورزش:

۲۰ تا ۶۰ دقیقه (دوچرخه‌سواری ممتد)

۳) شدت ورزش:

شدت فعالیت بدنی باید مطابق با ۶۰ تا ۸۵ درصد حداکثر ضربان قلب هر فرد باشد.

از اصول سه‌گانه تمرینات، ردیف‌های اول و دوم به راحتی تحت اراده خودتان قابل انجام است ولی شدت ورزش را هم باید تحت کنترل بگیرید. این کار با وسیله‌ای به نام ضربان سنج امکان‌پذیر می‌شود. ضربان سنج دستگاهی است مثل ساعت‌مچی و یا مشابه آن که به عنوان گیرنده و پردازشگر محسوب می‌شود و سرعت ضربان قلبتان را هر لحظه به شما اطلاع دهد. قلب یك عضله است و در اصل عضله‌ای است که همیشه در حال کار است.

در بسیاری از مردم، قلب سطح کار خود را به دلیل کم‌تحرکی بدون آن که فشار زیادی را متحمل شود پایین نگه می‌دارد، اما خوشبختانه مثل سایر

عضلات بدن اگر ورزش مداوم به آن داده شود، توانایی‌های آن بدون آنکه فشار زیادی را متحمل شود، بالا می‌رود چون دامنه ضربان قلب از حداقل آن در هنگام خواب تا حداکثر آن در حین ورزش شدید متغیر می‌باشد بنابراین داشتن اطلاعاتی درباره ضربان قلب برای هر ورزشکار چه دوچرخه سواری و یا ورزش دیگر ضروری است.

هر فردی نسبت به سن خود حداکثر ضربان قلب مشخصی دارد. محاسبه و یافتن حداکثر ضربان قلب هر فرد با انجام آزمایش حقیقی از سوی یك فرد مجرب، استفاده از تردمیل (دستگاه تست ورزش تسمه نقاله‌ای) و با زمان‌گیری انجام می‌پذیرد اما روش ساده‌تری نیز وجود دارد که با استفاده از معادله سن منهای عدد ثابت ۲۲۰ (سن- ۲۲۰) صورت می گیرد. دانستن این پارامتر کمك می‌کند که شما میزان سطح فعالیت مورد نیازتان را پیدا کنید که ما این را به عنوان ضربان قلب هدف می‌نامیم و اینجاست که با توجه به اهداف ورزشی‌تان، سطح مورد نیاز ورزش را انتخاب و در این سطح به ورزش می‌پردازید:

۱) ۵۰ تا ۶۰ درصد حداکثر ضربان قلب:

برای کسانی که فعالیت روزمره مورد نظرشان است.

۲) ۶۰ تا ۷۰ درصد حداکثر ضربان قلب:

ورزش با شدت کم تا متوسط برای افرادی که مایل به کم کردن وزن هستند.

۳) ۷۰ تا ۸۵ درصد حداکثرضربان قلب:

کسانی که می‌خواهند به تناسب اندام دست یابند.

۴) ۸۵ تا ۱۰۰ درصد حداکثر ضربان قلب:

ورزشکارانی که به مسابقات قهرمانی و رقابتی می‌اندیشند.

حال اگر شما در شروع برنامه ورزشی‌تان هستید، باید از مرحله اول شروع کنید.

منبع : روزنامه سلامت

http://vista.ir/?view=article&id=78085

vista.ir
Online Classified Service

اصول طب ورزشی

پزشکی و ورزش دارای اهداف والای مشترک سلامت جسم و روح می‌باشند و در راه رسیدن به این اهداف در علم ،تربیت‌بدنی و پزشکی در بسیاری از جنبه‌ها مستقیماً به کمک هم می‌شتابند. لازم به ذکر است فرد به هر علتی که ورزش را بخشی از زندگی خود قرار داده باشد، بدون لحاظ کردن اصول طب ورزشی به نتیجه مطلوبی نخواهد رسید. بنابراین با کمک علم پزشکی ورزشی می‌توان به اهداف برجسته‌ای چون کنترل و حفظ سلامتی ورزشکاران، پیشگیری از بروز آسیب‌دیدگی‌ها درمان و توانبخشی ورزشکاران آسیب‌دیده، برنامه‌ریزی علمی جهت تغذیه مناسب ورزشی و بهداشت روانی ورزشکاران دست یافت.

در این مبحث به نکاتی اشاره می‌شود که توجه و به کارگیری آنها نقش مؤثری در کاهش بروز آسیب‌دیدگی‌های ورزشی در ورزشکاران خواهد داشت.

همان‌طور که می‌دانیم ورزش در بسیاری مواقع با بروز آسیب‌دیدگی‌های متفاوت با شدت‌های مختلف همراه است.

آسیب‌دیدگی‌ها را می‌توان به دو دسته کلی تقسیم کرد:

الف) آسیب‌دیدگی‌های داخلی

ب) آسیب‌دیدگی‌های خارجی

▪ آسیب‌دیدگی‌های داخلی

این گونه آسیب‌دیدگی‌ها بیشتر در اثر به کارگیری تکنیک‌های اشتباه و طولانی بدون تمرین یا شدید بودن برنامه‌های تمرینی و همچنین داشتن استرس‌های روحی فراوانی در ورزشکار ایجاد می‌شود.

▪ آسیب‌دیدگی‌های خارجی:

این گونه آسیب‌دیدگی‌ها بیشتر در اثر وارد شدن ضربات مستقیم یاغیرمستقیم به ورزشکار ایجاد می‌گردد.

در این دسته آسیب‌دیدگی‌ها عوامل مؤثر دیگری نیز مطرح است که عبارتند از: شرایط نامساعد زمین‌های ورزشی، نبودن یا به کار نگرفتن تجهیزات کافی و مناسب و شرایط نامناسب آب و هوایی در زمان تمرین یا مسابقه.

همچنین لازم است هر معلم و مربی ورزشی اطلاعات لازم در مورد کمک‌های اولیه را بداند و نحوه استفاده از روش‌های آن را به صورت عملی انجام داده باشد.

به عنوان مثال، هنگامی که ورزشکاری مصدوم می‌شود واکنش فوری مربی باید حفاظت ورزشکار و جلوگیری از آسیب‌دیدگی بیشتر او باشد. قبل از هر چیز آرامش خود را حفظ کنید و از سایر بازیکنان بخواهید که به ورزشکار مصدوم دست نزنند و حتی شاید لازم شود عبور و مرور بازیکنان و

ورزشکاران را قدغن کنید. سعی کنید ورزشکار را آرام کرده و قبل از ارزیابی صدمه از حرکت او جلوگیری کنید. هنگامی که به ورزشکار مصدوم می‌رسید، مشخص کنید که سطح هوشیاری او کامل است یا کاهش یافته است و بلافاصله از گروه پزشکی خاص در زمین مسابقه یانزدیک‌ترین مرکز فوریت‌های پزشکی به محل کمک بگیرید. در شک به بروز آسیب‌دیدگی ناحیه سر و گردن یا ستون فقرات قبل از هرگونه عملیاتی، سر و ستون فقرات را بی‌حرکت و ثابت نمایید.

سپس با حفظ خونسردی به بررسی اولیه در مورد علائم حیاتی ورزشکار (ضربان قلب و وضعیت تنفسی) بپردازید. در صورت بروز آسیب‌دیدگی خفیف می‌توان با کنترل خونریزی‌های سطحی، پانسمان و بانداژ از میزان پیشرفت آسیب‌دیدگی جلوگیری کرد. در صورت بروز آسیب‌دیدگی‌های عضلانی اسکلتی خفیف تا متوسط در درجه اول رعایت اصل RICE ۱ استراحت، گذاشتن کیسه یخ روی ناحیه آسیب‌دیده، کمپرس کردن باکمک بانداژ کشی و بالا بردن عضو آسیب‌دیده نقش بسیار مهمی درکاهش پیشرفت تورم و التهاب در سطح عضو آسیب‌دیده دارد.

- نکات مهم دیگر برای مربیان ورزشی

۱) لزوم توجه به تهیه پرونده بهداشتی برای بررسی سلامتی ورزشکار و معاینات جسمانی (قلبی - تنفسی، سیستم عصبی عضلانی اسکلتی، غده تیروئید و بررسی سوابق بیماری) توسط پزشک.

۲) توصیه به انجام ورزش‌های کششی جهت افزایش قابلیت انعطاف‌پذیری مفاصل وتقویت قوای عضلانی.

۳) افزایش ظرفیت هوازی با انجام تمرینات هوازی که باعث تقویت خونرسانی به عضلات می‌شود، در نتیجه اکسیژن بیشتری در اختیار عضله قرار می‌گیرد و تولید اسیدلاکتیک به تاخیر می‌افتد. هر چقدر سیستم هوازی قوی‌تر باشد، خستگی دیرتر و کمتر ظاهر می‌شود و می‌توان مدت تمرینات ورزشی را افزایش داد.

۴) تقویت کارگروهی عضلات.

۵) تقویت مهارت‌های خاص (بسته به نوع رشته ورزشی)

۶) گرم کردن بدن قبل از پرداختن به ورزش و سرد کردن تدریجی بدن بعد از پایان آن

انجام تمرینات کششی به مدت ۱۰-۵ دقیقه جهت گرم کردن بدن و درپایان ورزش برای سرد کردن تدریجی بدن راه رفتن و دویدن نرم وملایم به مدت ۱۰-۵ دقیقه توصیه می‌شود.

۷) توجه به تغذیه ورزشکار وجایگزینی مایعات در طی تمرینات یا مسابقات به خصوص در شرایط آب و هوایی گرم.

همچنین باید دقت شود بلافاصله پس از صرف غذا نباید ورزشی انجام شود و بین غذا و ورزش‌های سنگین حداقل ۳ ساعت فاصله باشد.

۸) بهتر است ورزش در هوای آزاد صورت گیرد. وجود گرد وخاک و هوای آلوده در سالن‌های در بسته به خصوص اگر سیستم تهویه سالن‌ها مناسب و کارا نباشد، منجر به ایجاد بیماری‌های مختلف ریوی می‌شود.

البته باید توجه کرد در ساعاتی که نور آفتاب بسیار شدید و سوزان است، از ورزش کردن بپرهیزید زیرا در این مواقع سطح ازن افزایش می‌یابد.

۹) هنگام ورزش باید لباس مناسب رشته ورزشی مربوطه را پوشید. بهتر است لباس ورزشی راحت و کم وزن باشد و از کفش ورزشی مناسب استفاده کرد. کفش مناسب کفشی است که به خوبی از پاها محافظت کند، پاها در آن راحت باشد، نسبت به آب و رطوبت نفوذناپذیر باشد، هوا

در آن جریان پیدا کند، دارای برآمدگی حمایت کننده قوس پاها باشد، قسمت نرمی برای پاشنه داشته باشد، تخت آن لغزنده نباشد. کفش باید اندازه پا باشد زیرا گشادی کفش منجر به از دست دادن کنترل و توازن ورزشکار، زمین خوردن و رگ به رگ شدن مچ پا می‌شود. همچنین در صورت تنگ بودن کفش، فشار وارده به پا در طی تمرین چند برابر شده ومنجر به تورم و درد شدید پا می‌شود.

همچنین نباید ناخن‌های پا بلند باشد چون در اثر دویدن مداوم ناخن‌های پای فرد زیر فشار نوک کفش قرار می‌گیرد. جوراب‌ها نیز باید نخی و اندازه پا باشند. جوراب بزرگ‌تر از سایز پا در قسمتی از کفش جمع می‌شود و موجب تاول زدن پاها می‌شود.

۱۰) مسئولیت ایمنی زمین به عهده مربی است. وسایل و تجهیزات ورزشی باید به طور مرتبط توسط مربی کنترل و بازرسی شوند.

دویدن و پرش در زمین‌های سفت باعث آسیب‌دیدگی مچ پا می‌شود. باید به ورزشکاران آموزش داد تا در هنگام پرش از فشار پنجه‌ها استفاده کنند یا هنگامی که به زمین فرود می‌آیند، ابتدا پنجه پاها و سپس کف پاهایشان زمین را لمس کند. همچنین کف سالن‌های ورزشی را باید همیشه خنک نگهداشت تا از لغزندگی پای ورزشکاران جلوگیری شود.

۱۱) توصیه و توجه به بهداشت فردی ورزشکار

بدن ورزشکار باید تمیز باشد تا عمل تنفس پوست و تعریق به آسانی صورت گیرد. تنفس باید از راه بینی انجام شود. ورزشکار نباید پس از ورزش در جریان هوای سرد قرار گیرد یا آب سرد فراوان بنوشد.

منبع : سایت سیمرغ

http://vista.ir/?view=article&id=285968

vista.ir
Online Classified Service

اصول کلی مراحل یک جلسه تمرین

فعالیت بدنی هدفمند در جهت توسعه و رشد قابلیت‌های جسمانی و روانی افراد باعث تغییرات فیزیولوژیکی در سیستم‌های بدن خصوصاً در عضلات اسکلت و دستگاه‌های قلبی و تنفسی می‌شود و توانمندی و مهارت‌های افراد را برای رسیدن به عملکرد بهتر افزایش می‌دهد.

یک جلسه تمرین چه در بُعد قهرمانی و یا توسعه سلامت افراد اصول و قواعدی دارد که باعث پیشرفت و رشد تدریجی مهارت‌ها و قابلیت‌های ورزش و حفظ سلامتی ورزشکار می‌شود.

برنامه‌های ورزشی هفتگی، ماهانه و یا سالانه از همین تمرین روزانه تشکیل می‌شود. یک جلسه تمرین یکی از جزئی‌ترین و در عین حال کامل‌ترین مراحل برنامه‌ریزی شده ورزشی برای افراد در جهت تکامل و ارتقاء سطح آمادگی بدنی ورزشکاران است که در کنار هم چیدن این جلسات، ورزشکار به چارچوب و اندازه‌ای از قابلیت‌های جسمانی و روانی و مهارتی برنامه‌ریزی شده با توجه به هدف و قابلیت ژنتیکی‌اش می‌سد.

بعضی از آسیب‌دیدگی‌ها به مرور زمان و طی دوران به‌وجود می‌آید و از همان یک جلسه تمرین شروع می‌شود، بسیاری از آسیب‌دیدگی‌ها در ابتدا درد زیادی ندارد و این مسئله باعث بی‌توجهی ورزشکار می‌شود. ولی با تکرار و مرور زمان آسیب‌دیدگی توسعه می‌یابد.

▪ قبل از شروع تمرین

سطح آمادگی ورزشکار باید مورد ارزیابی قرار گیرد، چنانچه مشکل پزشکی وجود دارد، مربی باید آگاهی داشته باشد. در صورت بروز هرگونه درد شدید، تمرین باید قطع گردد. مربی باید از استانداردهای مکان تمرین جهت ایمن بودن ورزشکاران و ملزمات و تجهیزات ورزشی توجه داشته باشد.

▪ شروع تمرین

فعالیت ورزشی چیزی فراتر از فعالیت معمول زندگی است و برای اینکه این انتقال و تغییر در تمرین به بهترین حالت و کارآئی صورت گیرد، بدن باید آمادگی جسمی و روانی کسب کند، متأسفانه دیده می‌شود ورزشکاری که دیر به تمرین می‌رسد، بلافاصله تمرین را با سایر ورزشکاران شروع می‌کند و فرصتی برای گرم کردن و ایجاد آمادگی به بدن نمی‌دهد. گرم کردن باعث افزایش ۵/۱ تا ۲ درجه سانتی‌گراد دمای عمومی بدن می‌شود. در این حالت سرعت گردش خون بالا می‌رود و اکسیژن بیشتری وارد عضلات می‌شود و کارآئی دستگاه‌های مختلف بدن افزایش می‌یابد. مفاصل و عضلات و دستگاه‌های قلبی و عروقی بدن برای تمرینات شدیدتر آماده می‌شود.

مدت گرم کردن نباید کمتر از ۵ دقیقه باشد و مدت ۵ الی ۳۰ دقیقه زمانی است که باید به گرم کردن اختصاص یابد. عمده‌ترین نتیجه گرم کردن دو مسئله مهم است:

الف) بدن برای ورزش شدید آماده می‌شود.

ب) خطر صدمات ورزشی کمتر می‌شود، اجراء تمرینات کششی از پارگی عضلات جلوگیری می‌کند در واقع تمرینات کشتی در ابتدا و انتهاء هر جلسه تمرین الزامی است.

در تمرینات کششی باید عضلات کشیده شود و نباید آنقدر به بدن فشار آورد تا احساس درد و ناراحتی صورت گیرد. گرم کردن خود به دو قسمت تقسیم می‌شود.

۱) گرم کردن عمومی

گرم کردن عمومی در تمامی رشته‌های ورزشی یکسان است و بستگی به شرایط عمومی ورزشکار دارد که شامل دویدن‌های نرم و طناب زدن

ملایم است و معمولاً بایستی ۵ الی ۱۰ دقیقه طول بکشد. پس از آن تمرینات کشتی شروع می‌شود.

۲) گرم کردن اختصاصی

در این قسمت از گرم کردن، حرکات به سمت مهارت‌های لازم در رشته ورزشی موردنظر شبیه‌سازی می‌شود، تمرینات کششی اختصاصی شده و تمرینات خاص رشته موردنظر اجراء می‌شود و حرکات جهشی و دویدن با فرم‌های مختلف انجام می‌شود. مفاصل و عضلات درگیر رشته ورزشی موردنظر قرار می‌گیرد. بدن رفته رفته آماده تمرینات سخت‌تر می‌شود. اجراء حرکات باید باعث تسهیل انتقال عصبی عضلانی در تمرین اصلی و مهارت‌ها شود.

▪ شدت و مدت گرم کردن

شدت و مدت گرم کردن برای ورزشکاران با توجه به شرایط عمومی ورزشکار و اینکه در فصل مسابقات به‌سر می‌برد یا خیر، متفاوت است ولی آنچه لازم است به آن توجه گردد اینکه گرم کردن نباید باعث خستگی ورزشکار شود و ذخایر انرژی او را بیهوده کاهش دهد. همچنین فاصله گرم کردن و تمرین اصلی نباید بیش از چند دقیقه استراحت غیرفعال باشد، زیرا پیش از این مقدار تأثیر مفید گرم کردن از بین می‌رود.

▪ تمرین اصلی

این قسمت بعد از گرم کردن شروع می‌شود. شدت تمرینات اصلی باید تدریجاً افزایش یابد مربی با توجه به نیازهای جسمی ورزشکار و سیستم‌های انرژی غالب در آن رشته ورزشی برنامه‌ریزی کند و مهارت‌های تکنیکی در این قسمت آموزش داده می‌شود. براساس این فاکتور برنامه تمرینی باید حداکثر کارآئی را برای ورزشکار داشته باشد.

تمرین فعالیتی است که به آهستگی و یا روندی کند نتیجه می‌دهد. یک ورزشکار نمی‌تواند با یک جلسه تمرین متحول شود، شدت تمرینات با توجه به شرایط زمانی مسابقه با نیازهای ورزشکار متغیر است.

▪ سرد کردن

اهمیت سرد کردن زمانی آشکار می‌شود که ورزشکار با بدنی خسته و تحلیل‌رفته و کوفتگی عضلات به جلسه بعدی تمرین می‌آید. در واقع سود بدن در پایان تمرین موجب کاهش فشار می‌گردد. اختصاص ۵ الی ۱۵ دقیقه برای سرد کردن بدن، باعث دفع و کاهش اسید لاکتیک در خون و عضله می‌شود.

سرد کردن بدن باید بسیار ملایم و نرم صورت گیرد و می‌تواند شامل دویدن‌های نرم و سبک حرکات کششی ملایم با تمرینات کششی دو نفره باشد.

▪ کلام آخر

کلام آخر اینکه بهتر است، بخشی از کلاس تمرین به فلسفه ورزش و نحوه زندگی شرافتمندانه، آزادمنشانه و تهذیب نفس اختصاص یبد. مربی نکات فرهنگی و تربیتی را به شاگردان گوشزد نماید. چرا که باشگاه از کلاس ورزش محیط مقدس و آموزنده‌ای است که جسم و روح انسان‌ها در آن توأماً پرورش می‌یابد.

منبع : ماهنامه دنیای کاراته

http://vista.ir/?view=article&id=252604

vista.ir
Online Classified Service

اصول و روش‌های علمی پیاده روی

در سال ۱۳۸۰در راستای توانمند سازی مردم به منظور مداخله در حفظ و ارتقاء سلامت خود و جامعه راهکار « ترویج پیاده روی » در مرکز بهداشت استان اتخاذ گردید.و بدین منظور ستاد ترویج ورزش پیاده‌روی باهمکاری کارشناسان اداره کل تربیت بدنی استان آذربایجان شرقی ، کارشناسان مرکز بهداشت استان و هیئت‌علمی دانشکده علوم تربیتی دانشگاه تبریز تشکیل گردید و به منظور فعالیت این ستاد کمیته‌های علمی ، آموزشی و اجرایی شروع بکار نمودند.

بدنبال فعالیت کمیته علمی اعضا تصمیم گرفتند مجموعه‌ای را با هدف تشریح اصول و روشهای علمی پیاده‌روی برای عموم مردم بر اساس شرایط فردی تهیه و تدوین نمایند که نوشته حاضر یعنی « اصول و روش‌های علمی پیاده روی » حاصل این تلاش می‌باشد.

امروزه پیشرفت علوم و فن‌آوریها سبب میگردد تا انسانها با اتکاء به تکنولوژی نوین ، رفتارهای جدیدی راکسب نمایند. هر گونه تغییر جدید میتواند اثرات متفاوتی را در کلیه ابعاد زندگی فردی ، اجتماعی ، اقتصادی و ... انسان بوجود آورد اما از میان این عوامل آنهایی که در سلامتی انسان تأثیر گذار هستند از نقش ویژه‌ای برخوردارند .

امروزه بدلیل گذر اپیدمیولوژیك یعنی جایگزینی بیماریهای غیرواگیر بجای بیماریهای واگیر بخاطر کنترل عوامل بیولوژیك از یك طرف و نقش رفتارهای ناهنجار بهداشتی و سبك زندگی و شیوه‌های تغذیه در افزایش میزان بیماریهای غیر واگیر از طرف دیگر ، لزوم تغییر نگرش در مراقبت و بهداشت را با هدف حفظ وارتقاء سلامتی ایجاب می‌کند.

طبق برآورد سازمان جهانی بهداشت WHO انتظار میرود که رقم مطلق مرگ از بیماریهای غیر۷۷%از رقم سالانه ۲۸/۱ میلیون نفر در سال ۱۹۹۰

به رقم ۹۴/۷ میلیون نفر در سال۲۰۲۰ برسد. بر اساس نظرکارشناسان WHO اکثر بیماریهای غیر واگیر و بار ناشی از آنها معمولا" از بی تحرکی یا کم تحرکی است و بر همین مبنا۳/۹%کل مرگ‌ها را ناشی از بی تحرکی می‌دانند که در سال ۱۹۹۰این رقم برابر۱۹۹۰۰۰ نفر بوده است. طبق نتایج بررسی طرح سلامت و بیماری استان آذربایجان شرقی ۱۶/۶ % افراد بالای ۲۰ سال و۱۲/۵ %کل افراد جامعه دارای درجاتی از هیپرتانسیون سیستولیکمی باشند و بر اساس آمارهای منتشره کشوری ۸ % کل جمعیت بالای ۳۰ سال از بیماری دیابت رنج می‌برند و براساس آمار نظام ثبت علتی مرگ ومیر استان در سال ۷۹ نسبت مرگ ناشی از بیماریهای قلب و عروق ۳۵/۷ % بوده است .

با توجه به موارد ذکر شده نقش بی تحرکی بعنوان یکی از عوامل اصلی در شیوع بیماریها و بروز مرگ حائز اهمیت میباشد با توجه به اینکه فعالیت فیزیکی مناسب میتواند تأثیر مهمی در پیشگیری از بروز بیماریها ، عوارض آنها و نهایتا" مرگ و میر ناشی از آنها داشته باشد ، بررسی متون و مقالات علمی در مورد ارتباط بیماریها و فعالیت فیزیکی گویای این مطلب است که ورزش پیاده روی دارای تأثیرات مفیدی در زمینه پیشگیری از بیماریهای مزمن و غیرواگیر میباشد.

در دنیای امروز پیاده‌روی بهترین فعالیت و طبیعی‌ترین ورزش در جهت کسب آمادگی جسمانی و روانی است .پیاده روی ورزش لذت بخش و کم خطری است که در دسترس همگان بوده و در همه جا و همه وقت امکان اجرای‌آن وجود دارد و مهمتر اینکه این ورزش یك فعالیت اجتماعی است که امکان ایجاد روابط دوستانه در آن بسیارزیاد است .

در خصوص نقش ورزش پیاده‌روی در ایجاد و ابقاء سلامتی بایستی به موارد زیر توجه داشت :

- چه نوع ورزش پیاده روی مفید و مؤثر است ؟ و
- چه فوایدی از ورزش پیاده روی میتوان انتظار داشت ؟

۱ - چه نوع ورزش پیاده‌روی مفید و مؤثر است ؟

اصولاً فعالیت فیزیکی مناسب برای تقویت عضلات قلب و ریه و کلاً سلامتی زمانی مفید و مؤثر میگردد که:

بتواند سبب بروز تغییرات بیولوژیك مفید در بدن انسان گردد که از آن جمله میتوان به افزایش تعداد ضربان قلب‌اشاره نمود. میزان پیاده روی میتواند از شکل آرام یعنی راه رفتن(Walking) تا شکل سریع آن یعنی یك دوی نرم وسبك (Jogging) متفاوت باشد .

برنامه Walking/Jigging بر اساس میزان آمادگی جسمانی افراد با هدف نهایی طی ۳۲۰۰ متر در مدت نیم ساعت و با افزایش ضربان قلب۱۲۰-۱۳۰ بار در دقیقه میتواند متفاوت باشد که شرح آن در اصول و برنامه پیاده روی ذکر خواهد شد.

۲- چه فوایدی از ورزش پیاده روی میتوان انتظار داشت ؟

بررسی متون و مقالات بیانگر اثرات بسیار مفید و متعدد ورزش پیاده‌روی بر روی سلامت انسان از ابعاد مختلف‌است که جهت آگاهی بیشتر در مورد این اثرات سودمند در زمینه پیشگیری و کنترل بیماریها میتوان به موارد زیراشاره نمود:

۱ - کنترل فشار خون

۲ - کاهش روند پوکی استخوان بویژه در زنان

۳ - کنترل اختلالات چربی خون و کمك به افزایش سطح سرمی HDL (چربی مفید)

۴ - کاهش عوارض چاقی و درمان آن

۵ - کنترل دیابت و کاهش بروز ابتلا به دیابت تیپ ۲ (مرض قند)

۶ - پیشگیری از آترواسکلروزیس عروق کرونری (تصلب شرایین)

۷ - کاهش عوارض بیماریهای مفصلی و استئوارتریتها (آرتروز)

۸ - کاهش عوارض حاملگی

۹ - تقویت سیستم ایمنی بدن

۱۰ - تقویت وضعیت تنفسی

۱۱ - کاهش علایم بیماریهای روده‌ای

۱۲ - تقویت روانی افراد با کاهش استرس ، بیخوابی و اضطراب

۱۳- تقویت و ایجاد حس شادابی

۱۴ - پیشگیری و درمان اعتیاد

نتیجه اینکه با عنایت به مطالب فوق‌الذکر و سهولت انجام ورزش پیاده روی و اثرات گسترده آن در ارتقاء سلامت‌فرد و جامعه ، این مقوله از ورزش نیازمند توجه ویژه‌ای در برنامه‌ریزی‌های بهداشتی است و قدر مسلم گستردگی موضوع لزوم مشارکت و هماهنگی بین بخشی و مردمی را هم در زمینه برنامه‌ریزی و هم در اجرای برنامه‌های‌جامع می‌طلبد ، بویژه بعد هماهنگی بین بخشی در حفظ وارتقای سلامتی افراد جامعه از طریق ترویج فرهنگ پیاده‌روی گامی در جهت توانمندسازی مردم وجامعه وبه عبارت دیگر ارتقای سلامت محسوب می‌گردد .

منبع : پایگاه اطلاع‌رسانی دانشگاه علوم پزشکی تبریز

http://vista.ir/?view=article&id=233075

vista.ir
Online Classified Service

اصول و مبانی تمرین و آمادگی جسمانی

- اصول و مبانی تمرین

آماده‌سازی صحیح بدنی علاوه بر اینکه باعث توانائی انجام بهتر فعالیت ورزشی و کسب نتایج مطلوب در رقابت‌ها می‌گردد. از صدمات و آسیب‌های جسمانی نیز جلوگیری می‌نماید. عدم تمرینات کافی و آماده‌سازی غلط بدنی که باعث عدم هماهنگی لازم عصبی عضلانی، کمی انعطاف‌پذیری، عدم وجود قدرت و مقاومت کافی در عضلات، تاندون‌ها و رباطها و ... می‌گردد، باعث افزایش میزان آسیب‌های جسمانی خواهد شد. آمادگی بدنی یا ورزشی را می‌توان به طرق مختلف طبقه‌بندی نمود. در زیر عناصر آمادگی جسمانی، تعریف و کاربرد این عوامل در پیشگیری از آسیب‌دیدگی را ارائه می‌دهد.

● عناصر آمادگی جسمانی و اصول تمرینی مربوطه

▪ اجزاء تناسب بدنی/ ویژگی / اضافه بار فزاینده / شدت/ مدت/ تکرار

ـ استقامت قلبی - تنفسی / دوچرخه‌سواری، دو آهسته، طناب زدن، شنا، پیاده‌روی/ افزایش سرعت تا میزان مجاز ضربان قلب، حفظ ضربان قلب در (EBZ*)/ افزایش تدریجی مدت تمرین، ۱۵ دقیقه حداقل زمان موردنیاز برای کسب اثرات تمرین/ حداقل یک روز در میان.

ـ ترکیب بدنی/ دوچرخه‌سواری، دو آهسته، شنا، پیاده‌روی/ افزایش سرعت تا میزان مجاز قلب، حفظ ضربان قلب در EBZ/ افزایش تدریجی مدت تمرین، ۳۰ دقیقه حداقل زمان موردنیاز برای کسب اثرات تمرین/ حداقل یک روز در میان، ۵ روز در هفته اگر صرف کاهش ذخایر چربی و یا وزن باشد.

ـ نیروی عضلانی/ تمرین با وزنه/ هالتر زدن در دوره‌های ۶ تکراری، افزایش وزنه پس از تکمیل دوره‌های ۱۰ تکراری/ افزایش به وسیله تکرار دوره‌های ۶-۱۰ تکراری / حداقل یک روز در میان

ـ استقامت عضلانی/ ورزش‌های سوئدی تمرین با وزنه/ افزایش دشواری تمرینات، هالتر زدن در دوره‌های ۱۵-۲۵ تکراری، افزایش وزنه بعد از تکمیل دوره‌های ۲۵ تکراری/ افزایش یا تکرار بیشتر هر دوره تمرین، افزایش تکرار دوره‌های ۱۵-۲۵ مرتبه‌ای/ حداقل یک روز در میان حداقل یک روز در میان

ـ انعطاف‌پذیری / ورزش‌های سوئدی، یوگا/ استفاده از نیروی متوسط جهت کشیدن رباطها و مفاصل/ افزایش مدت تمرین برای هر حرکت از ۱۰ ثانیه به ۶۰ ثانیه/ حداقل یک روز در میان

▪ Exercise Bene fit zone=Maximum Heart Rate.

● اصول ده‌گانه آمادگی جسمانی جهت پیشگیری از آسیب‌های ورزشی

اصول ده‌گانه ذیل را می‌توان در آماده‌سازی بدن در رشته‌های مختلف ورزشی جهت پیشگیری از آسیب‌دیدگی‌ها به‌کار برد.

۱) گرم کردن و سرد کردن

۲) افزایش تدریجی: روزانه مقدار کمی به فعالیت خود بیافزائید (رسیدن به بالاترین سطح آمادگی به شش تا هشت هفته وقت نیاز دارد).

۳) زمانبندی: از فعالیت بیش از اندازه پرهیز کنید. بسته به رشته ورزشی دوره‌های تمرین باید از یک ساعت تا یک ساعت و چهل و پنج دقیقه طول بکشد (فرد خسته مستعد پذیرش صدمات بدنی است).

۴) شدت عمل: به‌جای میزان فعالیت بر شدت آن تأکید کنید.

۵) میزان ظرفیت: از خود، آن مقدار فعالیت بدنی انتظار داشته باشید که محدودیت‌های فیزیولوژیک شما اجازه می‌دهد و یا حفظ ایمنی و سلامتیتان قابل انجام است.

۶) قدرت بدنی: باعث افزایش مقاومت عضو در مقابل نیروهای وارده به آن می‌گردد. افزایش قدرت به معنی ایجاد استقامت و سرعت بیشتر نیز می‌باشد.

۷) انگیزش: از عوامل اولیه در آماده‌سازی بدنی در رشته‌های مختلف ورزشی محسوب می‌گردد. برای ایجاد انگیزش بیشتر ورزشکار می‌توان از تمرینات دایره‌ای (تمرینات با وزنه یا بدون وزنه که در آنها از یک تمرین به تمرین دیگر می‌پردازند. بدون اینکه استراحت کنند) و ورزش‌های ایزومتریک استفاده نمود.

۸) اختصاصی بودن: برنامه‌های ورزشی باید تمرینات لازم برای ایجاد قدرت بدنی آرامش و نسل شدن عضلات و قابلیت انعطاف‌پذیری را دربرداشته باشد.

۹) آرام‌سازی و شل کردن عضلات: آموزش تمرینات ویژه که باعث آرامش و شل شدن عضلات شده و به رفع خستگی و فشارهای موجود کمک کند ضروری است.

۱۰) شیوه معمول: هم در فصل مسابقات و هم در فصل تعطیلی باید یک شیوهٔ معمول و مشخص ورزشی روزانه برقرار گردد.

- اصول و مبانی آمادگی جسمانی

این مبانی به‌طور کلی در اصل SAID مخفف و گرفته شده از حروف اول کلمات Specific Adaptation to Imposed Demands خلاصه شده است. اصل Said با سازگاری ویژه نسبت به نیازهای تحمیل‌شده بیان می‌کند که وقتی بدن تحت فشارهای مختلف قرار می‌گیرد سعی کند با نیازهای تحمیل شده سازگاری و انطباق پیدا کند. در اینجا دو اصل مهم اضافه بار که نشانگر تغییر میزان فشار و ویژگی که نشانگر نوع فشار و سیستم خاص تمرینی می‌باشد را مورد دقت قرار می‌دهیم.

- اصل اضافه بار

می‌گویند میلو بزرگترین قهرمان قرن ششم قبل از میلاد هر روز گوساله‌ای را به دوش می‌کشید و حمل می‌کرد تا به گاوپرواری تبدیل شد. وی با استفاده از این روش آنقدر قوی شد که در طول ۲۴ سال هرگز شکست نخورد و ۶ بار پیاپی مقام قهرمانی المپیک را کسب کرد. این داستان بیانگر اصل اضافه بار است. یعنی برای بهبود آمادگی جسمانی باید سیستم درگیر را به‌صورت فزاینده و تدریجی تحت فشار اضافه قرار داد. این فشار اضافه می‌تواند با افزایش عوامل ذیل ایجاد گردد.

۱) مقاومت

۲) تکرار تمرین

۳) شدت تمرین

۴) مدت تمرین

مثلاً جهت افزایش قدرت عضلانی باید تمرین یا مقاومت نزدیک به حداکثر (مثل کشیدن یا هل دادن یک نیروی مقام) که به‌تدریج افزایش داده می‌شود انجام شود.

به سازگاری بدن در مقابل فشار افزایش یافته، اثر تمرین گفته می‌شود. به‌طور مثال اثر تمرین در برنامهٔ توسعه ترکیب بدن ازدیاد قطر و وزن عضلات و کاهش میزان و چربی و .. می‌باشد.

افزایش فشار ایجاد شده باید به‌حدی باشد که بدن بتواند خود را با آن سازگار نماید. لذا باید اضافه بار به‌صورت آهسته و تدریجی اعمال گردد. افزایش سریع فشار باعث آسیب‌دیدگی و یا یأس و سرخوردگی خواهد شد. علایم ذیل نشانگر آن است که احتمالاً اضافه بار خیلی شدید است.

- ضربان سریع قلب که هنگام فعالیت ایجاد می‌شود ۵ الی ۱۰ دقیقه پس از تمرینات همچنان ادامه یابد.
- خستگی و سستی تا ۲۴ ساعت پس از توقف تمرینات ادامه یابد.
- ایجاد گرفتگی و درد عضلانی

● اصل ویژگی تمرین

آماده‌سازی و تمرین‌دهی باید مطابق با نیازمندی‌های ویژهٔ رشته ورزشی جهت‌گیری شود. این نیازها شامل دستگاه یا دستگاه‌های انرژی درگیر در ورزش موردنظر، الگوهای حرکتی، رسته‌های عضلانی‌ای که بیشتر درگیر هستند و ... می‌باشد.

برنامهٔ تمرینی باید مطابق اهداف موردنیاز طراحی شود، چرا که فقط آن گروه از اندام‌های بدن که به‌طور مستقیم تحت‌تأثیر تمرین قرار می‌گیرند، از فواید تمرین برخوردار می‌شوند. مثلاً تمرینات لازم برای ازدیاد قدرت بازوها با تمرینات لازم برای افزایش کارآئی قلبی - عروقی بسیار متفاوت است.

اگر طراحی تمرین جهت دستیابی به هدف موردنظر نامناسب باشد مزیتی نخواهد شد. مثلاً فرد چاقی با قد ۱۷۰ سانتی‌متر، دور کمری به اندازه ۱۰۰ سانتی‌متر داشت، جهت کاهش دور کمرش به پیشنهاد دوستش تمرین دراز و نشست را صبح و ظهر و شب برای مدت سه ماه انجام داد. با وجود آنکه روزی صد مرتبه حرکت را تمرین می‌کرد، اما پس از این مدت تغییری در اندازه‌های بدنش حاصل نشد و سرانجام تسلیم شد. یک ماه بعد در نشریه‌ای خواند که فعالیت هوازی مانند دویدن و دوچرخه‌سواری در جهت کاهش وزن بسیار مؤثر است.

به این ترتیب او دوچرخه‌سواری را با روزی یک ساعت و پنج روز در هفته آغاز نمود. همچنین رژیم غذائیش را تنظیم نمود و موفق شد اندازه کمرش را تا ۹۵ سانتی‌متر کاهش دهد. یک سال بعد دور کمر او تا ۸۵ سانتی‌متر کاهش یافت.

● مراحل گرم کردن و سرد کردن

توصیه می‌شود جلسات تمرین با مرحله گرم کردن شروع و با مرحله سرد کردن خاتمه یابد. لذا هر جلسهٔ تمرین علاوه بر خصوصیات خاص آنکه با توجه به نیاز تعیین می‌گردد مانند: سیستم انرژی غالب، نوع فعالیت، شدت، مدت و ... باید شامل یک مرحله گرم کردن اولیه و یک مرحله سرد کردن پایانی باشد. گرم کردن و سرد کردن نقش مهمی در پیشگیری از بروز آسیب‌های ورزشی دارد.

● تمرینات مقدماتی با گرم کردن

هر چند در خصوص انجام و سودمندی مرحلهٔ گرم کردن اختلاف‌نظر وجود دارد عقیدهٔ عمومی بر این است که این مرحله بدن را از نظر جسمی و روحی برای انجام فعالیت شدید آماده می‌کند. از گرم کردن جهت پیشگیری از آسیب‌های ورزشی استفاده می‌شود، گرچه اطلاعات محدودی

جهت اثبات این امر وجود دارد اما عقیده بر این است که گرم کردن بدن از بروز ضرب‌دیدگی‌ها و پارگی تارهای عضلانی از محل اتصال تاندونی آنها پیشگیری نموده یا از میزان این آسیب‌ها می‌کاهد:

بیش از همه، عضلات مخالف دچار پارگی می‌شوند. عدم توانائی این عضلات در شل شدن سریع، به اضافه قوه انقباضی عظیم عضلات موافق که به اندازهٔ حرکت قسمت متحرک افزوده می‌شوند، عضلات مخالف را در معرض ضرب‌دیدگی شدید و ناگهانی قرار می‌دهند که در نتیجه می‌توانند باعث پارگی خود تارهای عضلانی و نیز پارگی از محل اتصال تاندونی آنها بشود، فرآیند گرم کردن صحیح بدن می‌تواند از سختی و دردناک شدن عضله جلوگیری کرده و یا میزان آن را کاهش دهد.

- اهداف فیزیولوژیک گرم کردن بدن

اهداف اصلی این کار افزایش دمای عمومی بدن و عضلات عمقیق است تا قدرت کشانی در بافت‌های کلاژنی بالا رفته و امکان انعطاف‌پذیری بیشتری را به بدن بدهد. با این کار احتمال پارگی‌های عضلانی و پیچ‌خوردگی‌های رباطی کاهش یافته و به پیشگیری از دردهای عضلانی نیز کمک خواهد شد. هنگامی که دمای سلول‌ها افزایش یابد همگام با آن در فرآیندهای متابولیکی داخل سلول‌ها نیز ازدیاد سرعت متقابل روی خواهد داد، زیرا اینگونه فرآیندها وابسته به حرارت و دمای سلولی می‌باشند.

در برابر یک درجه افزایش دمای داخلی، تقریباً معادل ۱۳% ازدیاد سرعت متابولیسم ایجاد می‌شود. در دماهای بالاتر آزاد شدن اکسیژن از هموگلوبین و میوگلوبین‌ها با سرعت و میزان بیشتری میسر شده و میزان جریان خون بالا می‌رود و چسبندگی عضلانی کاهش می‌یابد که این پدیده باعث بهبود اکسیژن‌رسانی در خلال فعالیت خواهد شد. سرعت انتقال تکانه‌های عصبی نیز افزایش می‌یابد. به‌کارگیری دستجات عضلانی قبل از به‌کارگیری آنها در فعالیت‌های قدرتی به بهبود عملکرد شخص منجر خواهد شد.

اگر در یک واحد حرکتی ابتدا بار کاری نسبتاً بالائی اعمال شده و سپس فعالیت اصلی به عضله تحمیل شود، احتمالاً انگیزش بیشتری حاصل خواهد شد که در مجموع نتیجه آن، افزایش ظرفیت فعالیت بدنی در شخص ورزشکار است.

برای اینکه فرآیند گرم کردن، بدن را به حالت آماده دربیاورد حداقل پانزده تا سی دقیقه وقت لازم است که در این مدت دمای بدن افزایش می‌یابد و تغییرات ذیل در فیزیولوژی بدن ایجاد می‌شود: افزایش دسترسی عضلات به شبکه‌های مویرگی به‌منظور آمادگی برای فعالیت بیشتر و فراهم نمودن قند خون و آدرنالین موردنیاز. مدت زمان لازم برای اینکه بدن به‌طور رضایت‌بخشی گرم شود برحسب وضعیت فرد متغیر است و با بالا رفتن سن افزایش می‌یابد.

فرآیند گرم کردن برحسب نوع رقابت نیز فرق می‌کند. به ورزشکاران توصیه می‌شود که در چارچوب فعالیت‌هائی خود را گرم کنند که شباهت به مسابقه داشته و قرار است آنها در آن رقابت نمایند. بنابراین شخصی که دوندهٔ دو سرعت است باید مقداری به صورت آهسته بدود، چند بار استارت زده و باالأخره بعضی از نرمش‌های کششی و تمرینات عمومی بدن را اجراء کند.

بازیکن بینس‌بال ابتدا باید نرمش‌های عموم یبدن را انجام دهد، چند بار چوب بیس‌بال را در هوا حرکت داده و پرتاب‌های مقدماتی را اجراء نماید و در این ضمن متناوباً حرکات کششی را نیز انجام دهد. به‌نظر می‌رسد به‌کارگیری اصل اضافه بار و حرکات تقلیدی برای آن دسته از مسابقاتی که نیاز به هماهنگی عصبی - عضلانی دارند بسیار حائزاهمیت باشد. در روزهائی که هوا سرد است مدت زمان فرآیند گرم کردن بدن باید افزایش بیابد و

هنگام انجام فعالیت‌ها لباس گرم پوشیده شود. حرکات کششی در مراحل گرم کردن و سرد کردن از اهمیت خاصی برخوردار است.● فرآیند گرم کردن بدن

عموماً این فرآیند به دو دسته تقسیم می‌شود:

۱) گرم کردن عمومی یا گرم کردنی که به رشتهٔ ورزشی ارتباط ندارد. این دسته شامل فعالیت‌هائی هستند که باعث گرم شدن عمومی بدن می‌شوند. بدون کوچکترین ارتباطی به مهارت‌هائی که در رشتهٔ مربوطه لازم‌الاجراء است.

۲) گرم کردن اختصاصی یا مرتبط با رشته ورزشی که تقلیدی است، یعنی همان مهارت‌ها و یا مشابه همان مهارت‌هائی هستند که در مسابقه باید انجام شوند (مانند: پرتاب وسیله، ضربه زدن با راکت یا چوب و مرور فنون رشتهٔ ورزشی خاص).

گرم کردن عمومی: شیوه‌های این فرآیند باید شامل دویدن به صورت آهسته یا دوی راحت و تمرینات عمومی و کششی باشد. این مراحل باید بدن را برای فعالیت آماده ساخته و آن را نرم و روان کند. این فعالیت‌ها باید از شدت عمل کافی و مدت زمان مناسب برخوردار باشند تا دمای بافت‌های عمقی بدون ایجاد خستگی افزایش بیابد، هنگامی که ورزشکار عرق کرد، دمای داخلی بدن به حد مطلوب رسیده است.

طبیعت گرم شدن بدن متغیر بوده و تا حدودی به ماهیت فعالیت وابسته است. برخی از این فعالیت‌ها برای کلیه رشته‌های ورزشی مناسب بوده و باید با کنار سایر فعالیت‌هائی که برای رشته‌های ورزشی تخصصی طراحی شده‌اند، انجام شوند.

گرم کردن اختصاصی: پس از اتمام شیوه‌های عمومی گرم کردن بدن، ورزشکار باید به آن دسته از تمریناتی که مختص مسابقات با فعالیت‌های اوست بپردازد. افراد باید با سرعت متوسط کار را شروع کرده و سپس هنگامی که متوجه ازدیاد دمای بدن و افزایش فعالیت قلب و عروق شدند به شدت عمل خود بیافزایند. اثرات فرآیند گرم شدن بدن ممکن است تا مدت چهل و پنج دقیقه نیز ادامه یابد. ولی هر چه قدر که دورهٔ گرم کردن به فعالیت اصلی نزدیکتر باشد. اثرات مثبت آن بر روی فعالیت فوق بیشترین بهره را از فرآیند گرم کردن خواهد برد. نباید بین اتمام این فرآیند و شروع فعالیت اصلی بیش از پانزده دقیقه فاصله بیافتد.

● تمرینات پایانی یا سرد کردن

چنین مرسوم است که ورزشکارها و سایر افرادی که درگیر تمرینات بدنی منظم می‌شوند، به سرد کردن بدن خود دست می‌زنند. به این معنی که پس از جلسات رقابت و تمرین به انجام تمرینات نرم و سبک می‌پردازند. حداقل دو دلیل عمده جهت این قبیل تمرینات در دست است.

۱) سطح اسید لاکتیک عضله و خون، هنگام برگشت به حال اولیه فعال نسبت به برگشت به حال اولیه غیرفعال سریع‌تر کاهش پیدا می‌کنند. لذا سرد کردن بدن، سبب کاهش اسیدلاکتیک و برگشت به حال اولیهٔ سریع‌تری پس از خستگی بدنی می‌شود.

۲) فعالیت سبک و سنگین سبب ادامهٔ تلمبه عضلانی حاصل از انقباضات شده لذا تجمع خون در اندام‌ها به‌ویژه پاها جلوگیری می‌کنند. تلمبه عضلانی یا عمل مکشی که توسط انقباض و انبساط متناوب عضلات فعال ایجاد می‌شوند به بازگشت وریدی کمک می‌کند. جلوگیری از تجمع خون نه فقط امکان کوفتگی تأخیری عضلات را کاهش می‌دهد، بلکه ضعف و سرگیجه را نیز کاهش می‌دهد.

در مورد سرد کردن بدن در حال حاضر مراحل ویژه یا فعالیت‌هائی در دسترس نیست، هر چند می‌توان توصیه نمود که فعالیت‌های اصلی باید بلافاصله پس از جلسات تمرین یا مسابقه دنبال شوند، به‌عنوان مثال می‌توان پس از دوهای سنگین و شدید به انجام دوی سبک یا راه رفتن و

پس از یک مسابقه فشردهٔ بسکتبال، به اجراء شوت آزاد یا شوت از نقاط مختلف زمین پرداخت. پس از این، به انجام پاره‌ای از نرمش‌ها و سپس تمرینات کششی اقدام نمود. فعالیت اصلی و تمرینات کششی می‌بایست به‌عنوان مهمترین مراحل سرد کردن بدن مورد توجه قرار گیرند.

● انعطاف‌پذیری

انعطاف‌پذیری به دامنهٔ حرکت یک مفصل معین و یا گروهی از مفاصل اطلاق می‌شود که تحت‌تأثیر استخوان‌ها و ساختارهای استخوانی مربوطه، خصوصیات فیزیولوژیک عضلات، تاندون‌ها، رباطها و سایر بافت‌های کلاژنی که مفصل را احاطه می‌کنند قرار دارد. در زیر میزان دامنهٔ طبیعی انعطاف‌پذیری مفاصل مختلف بدن را نشان می‌دهد.

در صورت کم بودن انعطاف‌پذیری مفاصل، با افزایش آن علاوه بر اینکه انجام بهتر و مطلوب‌تر فعالیت ورزشی میسر می‌شود، میزان بروز صدمات نیز کاهش خواهد یافت. کاهش انعطاف باعث ایجاد کشیدگی عضلانی، پیچ‌خوردگی مفصلی و ... می‌گردد. از طرف دیگر انعطاف‌پذیری بیش از حد نیز امکان بروز برخی از صدمات را افزایش می‌دهد. مثلاً به‌علت کاهش میزان استحکام مفصلی احتمال پیچ‌خوردگی، نیمه‌دررفتگی و دررفتگی مفصل افزایش می‌یابد. همچنین احتمال بروز استئوآرتریت و دردهای عضلانی افزایش خواهد یافت.

● متوسط محدوده حرکتی مفاصل

▪ JOINT / ROM in Degrees/ JOINT/ ROM in Degrees

Shoulder/ Hip

Flexion/ ۱۵۸/ Flexion/ ۱۱۳

Extension/ ۵۳/ Extension/ ۲۸

Abduction/ ۱۷۰/ Abduction/ ۴۸

Adduction/ ۵۰/ Adduction/ ۳۱

Horizontal /۱۳۵/ Horizontal / ۶۰ / flexion/ flexion

Arm at side/ Hip in flexion

Internal/ rotation/ ۶۸/ Internal/ rotation/ ۴۵

External/ rotation/ ۶۸/ External / rotation/ ۴۵

Arm in ۹۰/ abduction/ Hip in / extension

Internal/ rotation/ ۷۰/ Internal/ rotation/ ۳۵

External/ rotation/ ۹۰/ External/ rotation/ ۴۸

Elbow/ Knee

Flexion/ ۱۴۶/ Flextion/ ۱۳۴

Hyperextension/ ۰/ Hyperextension/ ۱۰

Forearm/ Ankle

Pronation/ ۷۱/ Planter flexion/ ۴۸

Supination/ ۸۴/ Dorsifilexxion/ ۱۸

Wrist/ Hind foot

Extension/۷۱/ Inversion/ ۵

Flexion/ ۷۳/ Eversion/ ۵

Ulnar deviation/ ۳۳/ Fore Foot

Radial / deviation/ ۱۹/ Inversion۵

Thumb/ Eversion/ ۱۸

Abduction/ ۵۸/ Great Toe

۱-P flexion/ ۸۱/ ۱-P flextion/ ۶۰

M-P flextion /j ۵۳/ I-P Extension/ ۰

M-C flextion/ ۱۵/ M-P Flexion/ ۳۷

I-P extension/ ۱۷/ M-P extension/ ۶۳

M-P extension/ ۸/ ۲nd to ۵th Toes

M-C extension/ ۲۰/ Distal I-P/ flexion/ ۵۵

Fingers/ Middle I-P/ flextion/ ۳۸

Distal I-P/ flexion/ ۸۰/ M-P flextion/ ۳۵

Middle I-P/ flexion/ ۱۰۰/ Extension / ۴۰

M-P flexion/ ۹۰/ Cervical Spine

Distal I-P/ extension/ ۰/ Flextion/ ۳۸

Middle I-P/ extension/ ۰/ Extension/ ۳۸

M-P extension/ ۴۵ / Lateral bending/ ۴۳

Rotation/ ۴۵

Toracis and Lumber Spine

Flexion/ ۸۵

Extension/ ۳۰

Lateral bending/ ۲۸

Rotation/ ۳۸

.Frim the American Academy of Orthopaedic Surgeons: Joint Motion: Method of Measuring and Recording Chicge, AAOS, ۱۹۶۵

● افزایش قابلیت انعطاف‌پذیری

افزایش انعطاف‌پذیری در ورزشکاران جهت افزایش توانائی ورزشی و پیشگیری از آسیب‌دیدگی‌های بسیار مهم است. همچنین این مسئله در بازتوانی ورزشکاران آسیب‌دیده، تندرستی عمومی و آمادگی جسمانی اهمیت دارد. مثلاً تمرینات مربوطه در ناراحتی‌هائی مانند: قاعدگی دردناک، تنش عمومی عصب و عضله، دردهای تحتانی ستون فقرات و ... مفید واقع می‌شود.

امروزه جهت افزایش انعطاف‌پذیری از سه روش اعمال کشش استفاده می‌شود که عبارتند از: کشش‌های ایستا، تابی، تسهیل‌سازی عصبی عضلات عمقی، باید دقت شود که در همه روش‌ها، افزایش انعطاف‌پذیری با ملایمت و آهستگی صورت گیرد.

● کشش ایستا

در این روش مفصل را تا حد ممکن باز می‌کنیم، تا حدی که عضله و بافت‌های در حال کشش تا مرز ایجاد درد کشیده شوند. حرکت با کشش ساده شروع و به مدت ۲۰ الی ۳۰ ثانیه در وضعیت کشش ثابت می‌مانیم تا به ملایمت عضله و بافت‌ها کشیده شوند. سپس استراحت نموده و بعد کشش تکمیلی را به مدت ۲۰ تا ۳۰ ثانیه در حالت کشش متوسط انجام می‌دهیم. در کلیه مراحل از حبس نفس پرهیز کنید. هنگام اعمال کشش تکمیلی، همزمان با اعمال کشش، هوا را به کلی از ریه خارج نمائید و مجدداً با نفس‌گیری آهسته، آرام و موزون به‌کار خود ادامه دهید. از اعمال کشش شدید دردناک اجتناب نمائید. سه تا پنج بار تکرار هر نرمش کششی مفید خواهد بود. حداقل دفعات تمرین سه جلسه در هفته می‌باشد. جهت حصول نتیجهٔ بهتر باید هر روز کشش انجام شود. با گذشت زمان می‌توان کشش را افزایش داد مثلاً تا یک دقیقه.

● کشش تابی

شامل حرکت تابی و فعال عضو در انتهاء محدودهٔ حرکتی مفصل است. در این نوع کشش، عضلات در حالت کشیدگی نهائی نگاه داشته نمی‌شوند. این روش نیز مانند: نوع ایستا باعث بهبود انعطاف‌پذیری می‌گردد. اما با توجه به اینکه حرکات تابی سریع و شدید باعث ایجاد آسیب‌دیدگی بیشتر در نسوج، مصرف انرژی بالاتر، ایجاد خستگی و کوفتگی عضلانی بیشتر به خصوص برای غیرورزشکاران می‌شود در مجموع کمتر توصیه می‌شوند.

● تسهیل‌سازی عصبی عضلات عمقی

در این روش چندین شیوه وجود دارد که هر نوع ترکیبی از انقباض و انبساط متناوب عضلات آگونیس (موافق حرکت) و آنتاگونیست (مخالف حرکت) را شامل می‌شود. هر شیوه شامل یک مرحله فشار به مدت ۵ تا ۱۰ ثانیه و یک مرحله انبساط به مدت ۱۰-۵ ثانیه می‌باشد.

● منقبض کردن - منبسط(شان) کردن

عضو را تا انتهاء دامنه حرکتی به صورت غیرفعال (به کمک یار کمکی) حرکت می‌دهیم. سپس ورزشکار عضلات آنتاگونیست خود را به‌صورت ایزوتونیک منقبض می‌کند. یار کمکی، باید به مدت ۱۰ ثانیه تا وقتی که خسته شود از حرکت جلوگیری نماید. سپس ۵ ثانیه عضلات را شل

می‌کند تمرین دو تا سه بار تکرار می‌شود.

● نگاه داشتن - شل کردن

مانند روش قبل است. اما انقباض عضلات آنتاگونیست به صورت ایزومتریک انجام می‌شود.

● نگاه داشتن معکوس آهسته

ورزشکار به‌صورت فعال عضو را به انتهاء دامنه حرکتی می‌برد. سپس عضلات آنتاگونیست شل شده و عضلات آگونیست منقبض می‌شوند. این کار عضو را به محدودهٔ دامنه حرکتی جدید می‌برد.

منبع : ماهنامه علمی تحلیلی و آموزشی ورزش

http://vista.ir/?view=article&id=266229

vista.ir
Online Classified Service

اصول ورزش در بیماران دیابتی

ورزش می‌تواند به روش غیردارویی، بیماری قند را در بسیاری از موارد کنترل کرد. شدت بیماری را کاهش دهد و به میزان قابل توجهی، خطر عوارض درازمدت بیماری قند را کم کند.

● ورزش چه کمکی می‌کند؟

ورزش‌های پویا و دینامیك (مانند پیاده‌روی، دویدن، شنا و...) باعث افزایش پاسخ‌دهی سلول‌های بدن به انسولین می‌شوند که در صورت همراهی با تغذیه مناسب می‌تواند باعث کم‌شدن ذخایر چربی بدن شده و سوخت و ساز قند را در بدن به میزان قابل توجهی بهبود بخشد. ورزش می‌تواند درمان بیماری قند را از شیوه دارویی به شیوه غیر دارویی و درمان محدود به اصلاح رژیم غذایی تبدیل کند.

● چه کسانی می‌توانند ورزش کنند؟

توصیه می‌شود که تمامی افراد مبتلا به بیماری قند که تمایل به انجام ورزش دارند، قبل از شروع ورزش تحت ارزیابی کامل پزشکی قرار گیرند تا احتمال بیماری قلبی - عروقی در ایشان مورد بررسی قرار گیرد، همچنین از کنترل قند خون قبل از شروع ورزش اطمینان حاصل شود.

● مراقبت از پاها

در فرد مبتلا به بیماری قند، "فقط یك زخم کوچك" بی‌معنی است. هرگونه ضایعه و زخم هرچند کوچك می‌تواند به عفونت جدی وخطرناك تبدیل شود. پوشش مناسب برای پاها (جوراب و کفش مناسب) ضروری و حیاتی است. قبل از پوشیدن کفش آن را ازنظر وجود هرگونه جسم خارجی و سنگریزه به‌دقت بررسی کنید. جوراب مورد استفاده باید نرم و راحت باشد و پس از هر بار استفاده شسته شود. جوراب‌های خیس و عرق‌کرده خطر ایجاد زخم‌های پا و بیماری قارچی بین انگشتان پا را افزایش می‌دهد. کفش‌ها باید کاملا راحت و مناسب باشند. نباید از کفش‌های تنگ یا گشاد استفاده کرد.

بیماران باید روزانه پاهای خود را ازنظر وجود خراش، بریدگی، تاول، فشار توسط ناخن مجاور و وجود میخچه وارسی کنند. در صورت وجود هرگونه برش، خراش، تاول یا فشار توسط ناخن، بلافاصله با پزشك خود مشورت کنید.

● مراقبت افت قند خون باشید!

ورزش عملکردی شبیه به انسولین دارد. به این ترتیب اگر از داروهای خوراکی قند خون استفاده می‌کنید، در حین ورزش مراقب افت قند خون باشید. علایم هشداردهنده افت قند خون شامل لرزش بدن، طپش قلب، تعریق بیش از حد، گرسنگی شدید، سردرد، خواب‌آلودگی، گیجی و تغییر ناگهانی در خلق است. در صورتی که دچار افت قندخون شدید:

▪ حتی اگر مطمئن نیستید که افت قند پیدا کرده‌اید باز هم دست به کار شوید. اتلاف وقت شرایط را بدتر می‌کند.

▪ اگر امکان آزمایش قند خون با استفاده از گلوکومتر وجود دارد، قند خون خود را با این وسیله اندازه‌گیری کنید.

▪ از ماده غذایی شیرین استفاده کنید (مانند حبه قند، شکلات، آب‌میوه شیرین و....)

▪ از مصرف غذاهای چرب پرهیز کنید چرا که چربی غذا مانع از جذب قند می‌شود.

▪ ۱۰ تا ۱۵ دقیقه صبر کنید و قبل از شروع مجدد ورزش در صورت امکان قند خون را با گلوکومتر کنترل کنید. اگر قند خون شما کمتر از ۱۰۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر است یا اگر هنوز حالتان کاملا خوب نشده است، ورزش را مجددا شروع نکنید.

افت قند خون در کسانی که به تازگی ورزش را شروع کرده‌اند یا کسانی که ورزش‌های سنگین انجام می‌دهند، شایع‌تر است. شما می‌توانید برای جلوگیری از افت قند خون در هنگام ورزش از پزشك خود بخواهید تا میزان انسولین یا داروهای ضد قند شما را تنظیم کند، همچنین می‌توانید قبل و بعد از انجام ورزش، مصرف غذایتان را افزایش دهید. بهتر است قند خون خود را تا ۱۲ ساعت پس از انجام ورزش‌های سنگین (ورزش به مدت بیش از ۴۵ دقیقه) یا پس از افزودن بر شدت و مدت ورزش معمول، کنترل کنید.

● چگونه ورزش کنیم؟

- بدن خود را به‌صورت تدریجی به ورزش عادت دهید
- از ورزش‌های آسان شروع کنید و شدت و مدت ورزش را به تدریج اضافه کنید.
- برای مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه بدن خود را با حرکات نرم و ملایم گرم کرده و بعد از آن ورزش اصلی را آغاز کنید.
- در انتهای ورزش، ناگهان ورزش را قطع نکنید، بلکه به تدریج فعالیت ورزشی را کاهش داده و سپس متوقف کنید.
- گرم‌کردن اولیه بدن قبل از شروع ورزش از امکان بروز مشکلات قلبی می‌کاهد و امکان بروز آسیب‌های ورزشی را کاهش می‌دهد.
- از ورزش‌کردن در هوای خیلی سرد یا خیلی گرم و یا هوای شرجی پرهیز کنید. در هوای گرم از لباس سبك، با رنگ روشن و نه چندان تنگ استفاده کنید تا امکان از دست دادن حرارت بدن وجود داشته باشد.
- از کلاه و ضد آفتاب استفاده کنید. قبل و بعد از انجام ورزش آب سرد بنوشید.
- اگر ورزش بیش از ۳۰ دقیقه طول می‌کشد یا اگر بیش از حد عرق کرده‌اید، در طول ورزش نیز یك لیوان دیگر آب سرد بنوشید.
- با علایم مشکلات قلبی، همچون درد سینه، درد بازو و دست، درد فك، تهوع، سرگیجه، احساس غش‌کردن، طپش قلب و تنگی نفس بیش از حد آشنا باشید.

ورزش توام با رژیم غذایی مناسب باعث کمترشدن ذخایر چربی شده و به این سوخت و ساز گلوکز را طبیعی می‌کند. ورزش باعث کمتر شدن عوامل خطر بیماری‌های قلبی عروقی همچون فشارخون و کلسترول بالا نیز می‌شودد.

بی‌شك ورزش صحیح و مناسب، پس از رعایت تمام نکات ایمنی مرتبط با آن، در بهبود کنترل قند خون و کاستن از عوارض کوتاه و درازمدت این بیماری موثر بوده، همچنین باعث بهبود روحیه و کیفیت زندگی بیماران مبتلا می‌شود. معمولا پزشك در صورت وجود موارد ذیل، انجام ورزش را بلامانع تشخیص می‌دهد:

- سطح خون کمتر از ۲۵۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر خون
- نبود علایم به نفع بیماری شبکیه
- نبود علایم به نفع بیماری اعصاب محیطی
- نبود علایم به نفع بیماری کلیه
- نبود علایم بیماری‌های قلبی عروقی مانند درد قفسه صدری
- نبود سایر مشکلاتی که انجام ورزش را غیرممکن می‌سازد

منبع : روزنامه سلامت

http://vista.ir/?view=article&id=244700

vista.ir
Online Classified Service

اصول ورزش در تابستان

چگونگی ورزش کردن در فصل گرما اهمیت بسیاری دارد، به‌خصوص برای افرادی که به طور غیرحرفه‌ای ورزش می‌کنند.

ورزش کردن در فصل تابستان سبب هدر رفتن بخش زیادی از آب و املاح بدن می‌شود. به‌همین دلیل زمانی را که ورزشکار برای تمرین انتخاب می‌کند باید مناسب باشد.

ورزش کردن در هنگام ظهر و زمانی که آفتاب مستقیم به زمین می‌تابد، صحیح نیست. بهتر است زمان تمرین صبح‌زود و یا در هنگام بعد از ظهر باشد.

ورزش کردن در هوای آلوده نمی‌تواند ایده‌آل باشد، همین‌طور تمرین در زمانی که هوا راکد است مناسب نیست. فرد باید سعی کند در هوای سالم ورزش کند.

لباس ورزشکار در فصل گرما با دیگر فصل‌ها متفاوت است. به این ترتیب با گرم شدن هوا، ورزشکار باید از لباس نخی استفاده کند. طوری که اگر عرق کرد لباس به بدنش نچسبد. چرا که، ممکن است موجب بیماری‌های پوستی شود.

همچنین بهتر است در این فصل از لباس با رنگ روشن استفاده شود و همچنین لباس نباید چسبان باشد.

مسئله مهم در هنگام ورزش کردن این است که برای استفاده از مایعات هیچ نوع محدودیتی وجود ندارد.

ورزشکار می‌تواند مایعات زیادی مصرف کند، مثلافرد از زمان شروع تا پایان تمرین می‌تواند هر چقدر که می‌خواهد آب مصرف کند. بدون اینکه عوارضی برای ورزشکار داشته باشد. البته استفاده از مایعات قندی هم کمبودها را جبران می‌کند.

در پایان می‌توان به نوع تمرینات اشاره کرد. تمرینات هوازی در فصل گرما مناسب است. پیاده‌روی، بازی تنیس، دوچرخه‌سواری و شنا همگی از ورزش‌های هوازی هستند. ورزش‌های هوازی با رساندن اکسیژن بیشتر به بدن، سطح اکسیژن خون را افزایش می دهند و به تناسب اندام نیز کمك می‌کند.

دویدن وپیاده روی ورزش‌هایی هستند که هزینه خاصی نیاز دارند و ورزش‌های مناسبی برای صبح و یا بعدازظهر روزهای گرم تابستان هستند.

منبع : روزنامه سلامت

http://vista.ir/?view=article&id=73842

vista.ir
Online Classified Service

اصول ورزش در دیابت

● مقدمه

حال که شما با دلایل لزوم انجام ورزش در دیابت آشنا شدید لازم است تا نکاتی را نیز در مورد نحوه برنامه ریزی برای انجام فعالیت ورزشی خود فرا بگیرید که در ادامه به آنها اشاره خواهد شد.

● چگونگی شروع فعالیت ورزشی

انجام ورزش باید به عنوان جزئی از برنامه روزانه شما در بیاید. برای رسیدن به این هدف شما باید هر چه زودتر و در سنین پایینتر ورزش منظم را شروع کنید. اگر فرزند شما مبتلا به دیابت است انجام منظم فعالیت ورزشی توسط شما نه تنها موجب افزایش سطح سلامت عمومی بدنتان خواهد شد بلکه الگوی خوبی را نیز برای فرزندتان بوجود خواهد آورد. بنابراین سعی کنید تا حد امکان هنگام انجام فعالیتهای ورزشی همراه وی باشید و او را به انجام مداوم آن تشویق نمایید. همیشه قبل از شروع هر ورزشی ابتدا به مدت ۱۰-۵ دقیقه نرمشهای کششی انجام دهید.

● نوع فعالیت ورزشی

به طور کلی بهترین نوع ورزش برای افراد مبتلا به دیابت "ورزشهای هوازی" هستند. لازم به تذکر است که ورزشها به دو نوع کلی هوازی و بی هوازی

تقسیم می شوند. در ورزشهای هوازی شما به مدت حداقل ۲۵-۲۰ دقیقه با شدت کم یا متوسط و به طور مداوم به انجام ورزش می پردازید. در عوض در ورزشهای بی هوازی شما در یک مدت کوتاه فعالیت شدیدی را انجام می دهید و سپس استراحت می کنید (مثل وزنه برداری، بدنسازی، بسکتبال، فوتبال و تنیس). ورزشهای هوازی بیشتر موجب تقویت دستگاه قلب و گردش خون و ورزشهای بی هوازی باعث افزایش نیرو و حجم عضلات بدن می شوند.

از نمونه ورزشهای هوازی می توان به پیاده روی، دویدن آهسته یا دویدن روی نقاله، قایق سواری، طناب زدن، رقص، شنا، اسکی و دوچرخه سواری یا رکاب زدن روی دوچرخه ثابت اشاره کرد.

- شدت فعالیت ورزشی

مموﻻً بعد از شروع فعالیت بدن یتعداد ضربان قلب شروع به بالا رفتن می کند تا به حداکثر مقدار خود برسد. این مقدار حداکثر در سنین مختلف متفاوت است و به صورت زیر محاسبه می شود:

(بر حسب سال) سن- ۲۲۰ =حداکثر تعداد ضربان قلب

به عنوان مثال در یک فرد ۴۰ ساله حداکثر تعداد ضربان قلب به صورت زیر محاسبه می شود:

۲۲۰-۴۰=۱۸۰

اگر ضربان قلب در حالت استراحت را ۷۰ بار در دقیقه فرض کنیم محاسبه حداکثر تعداد ضربانی که قلب این شخص می تواند بیشتر از حالت استراحت داشته باشد، به صورت زیر است:

۱۸۰-۷۰=۱۱۰

به این مقدار جدید "حداکثر ضربان قلب ذخیره" می گویند.

به طور کلی شدت انجام ورزشهای هوازی باید به گونه ای باشد تا شما به ۷۰-۶۰ درصد تعداد ضربان قلب ذخیره خود برسید ولی این افزایش باید به طور تدریجی انجام شود. مثلاً در مثال قبلی برنامه ریزی برای تنظیم شدت فعالیت ورزشی طبق مراحل زیر صورت می گیرد:

شروع فعالیت با ۵۰-۴۰ درصد ضربان ذخیره ۴۴=۱۱۰×۴۰ درصد در واقع قلب این شخص باید درشروع فعالیت ۱۱۴ بار در دقیقه (۷۰+۴۴) بطپد

افزایش تدریجی شدت فعالیت طی چند هفته تا رسیدن به مقدار هدف (۷۰-۶۰ درصد ضربا قلب ذخیره)

۷۷=۱۱۰× ۷۰%

یعنی بعد از رسیدن به سطح ایده آل، تعداد ضربان قلب باید ۷۷ بار بیشتر از زمان استراحت باشد (یعنی ۱۴۷ بار در دقیقه).

فراد مسن یا کسانی که مدت طولانی از زمان ابتلای آنها به دیابت گذشته است و بنا به تسخیص پزشکشان دچار عوارض سیستم اعصاب خودکار بدن شده اند (در نتیجه ضربان قلب در هنگام ورزش بخوبی تنظیم نمی گردد) بجای محاسبات فوق می توانند به عنوان یک قانون ساده شدتی از ورزش را برای خود مناسب بدانند که در آن در عین احساس گرم شدن قادرند به راحتی و بدون نفس نفس زدن صحبت کنند.

از آنجایی که پیاده روی ساده ترین انتخاب در میان ورزشهای هوازی است شما می توانید فعالیت خود را با ۵/۱ کیلومتر پیاده روی در روز شروع

کنید و طی ۶ هفته مقدار آن را به ۶ کیلومتر افزایش دهید.

در حال حاضر توصیه می شود که افراد بالغ مبتلا به به دیابت به منظور افزایش توده عضلانی خود ۲ تا ۳ بار در طول هفته به انجام ورزشهای قدرتی (کارکردن با دستگاه بدنسازی) با شدت کم نیز بپردازند.

● مدت انجام فعالیتهای ورزشی

به طور کلی به منظور اینکه یک ورزش هوازی اثرات مطلوب خود را در بدن بگذارد، شما باید حداقل ۳۰-۲۰ دقیقه آن را به طور مداوم انجام دهید. شما می توانید با انجام یک فعالیت سبک چند دقیقه ای در روز آغاز نمایید و به تدریج با اضافه کردن چند دقیقه به آن در هر روز طی چند هفته به مدت زمان ایده آل برسید. همچنین هیچگاه فعالیت خود را ناگهان قطع نکنید بلکه همانند شروع، بعد از کاهش تدریجی شدت فعالیت، ۱۰-۵ دقیقه حرکات نرمش کششی را تکرار کنید.

● دفعات انجام فعالیت ورزشی

نقش انجام منظم فعالیت ورزشی در افزایش تاثیر ورزش بر روی کاهش قند خون بسیار برجسته و مهم است، به همین منظور شما باید حداقل یک روز در میان یه انجام فعالیت ورزشی بپردازید. درمواقعی که هدف از ورزش کاهش وزن است، تعداد این جلسات باید خداقل ۵ بار در هفته باشد.

● زمان انجام فعالیت ورزشی

به طور کلی بهترین زمان برای ورزش کردن ۲-۱ ساعت بعد از خوردن غذا است، زیرا از این طریق نه تنها شما می توانید قند خون بعد از غذا را بهتر کنترل کنید بلکه در صورت تزریق انسولین احتمال پایین افتادن قند خون (هیپو گلیسیمی) نیز کمتر خواهد بود. همچنین اگر شما از انسولین استفاده می کنیدباید از ورزش کردن در ساعاتی که فعالیت انسولین در بدن به حداکثر میزان خود می رسد، خودداری نمایید.

http://vista.ir/?view=article&id=266687

vista.ir
Online Classified Service

اطلاعات نوین برای راهنمایی ورزشکاران

● صاف کردن شکم

آیا خواهان یک شکم عضلانی و صاف هستید پس از پنج توصیه زیر پیروی کنید:

۱) وقتی به انجام کرانچ می پردازید، به حفظ وضعیت کمر خود به حالت خنثی در سراسر حرکت توجه کنید تا با این کار به کاهش فشار بر روی ستون فقرات تان بپردازید.

۲) قبل از اینکه عضلات خود را منقبض کنید، نفس خود را بیرون دهید.

۳) تا نیمه انجام یک حرکت کامل به انقباض عضلات خود بپردازید. به عبارتی، به انجام یک دراز نشست کامل بپردازید. در انجام حرکت کرانچ نیز وقفه بیندازید.

۴) در ابتدای حرکت به مدت ۱۰ ثانیه عضلات تان را در حالت انقباض نگه دارید.

۵) یک روز در میان به انجام یک الی ۳ ست تمرینی با ۱۰ الی ۱۵ تکرار بپردازید.

- تمرین و استراحت کافی

تمرین کردن به میزان یک الی دو بار در هفته آن هم کمتر از ۳۰ دقیقه برای هر جلسه تمرینی کافی نیست تا یک تغییر برجسته در ترکیب بدن پدیدار شود. به منظور سوزاندن چربی ها، بهتر است حداقل به میزان ۴ بار در هفته به مدت یک ساعت در هر نشست تمرینی به کار پرداخت اما هر روز به تمرین نپردازید. بدن به منظور شارژ مجدد خود به زمان نیاز دارد. توجه داشته باشید: تمرین محرک و استراحت مرمت است. تمرین بیش از حد منجر به خستگی می شود و همین مسأله متابولیسم شما را کند می سازد. اطمینان حاصل کنید که به اندازه کافی استراحت کرده اید تا به این طریق حداکثر فایده را از تمرین کردن به دست آورید و آن قدر ذخیره انرژی در تانکر باقی بگذارید که به جهت برطرف کردن نیازهای روزانه تان با مشکل مواجه نشوید.

- مشکل کسب وزن

اگر با مسأله کسب وزن مشکل دارید، باید به سختی تمرین کنید. در این زمینه اما و اگرها را فراموش کنید. نشست های تمرینی و کاردیو بلند مدت را نیز فراموش کنید. چهار روز در هفته (البته نه بیشتر از ۳۰ دقیقه) به انجام کاردیو بپردازید.

با یک نرخ متابولیسم سریع ذخایر انرژی شما بلافاصله خالی می شود، در این وضعیت است که باید به سراغ وزنه ها نیز بروید. خب مسلم است که به منظور کسب حجم باید غذای بیشتری نیز مصرف کنید اما به یک مسأله مهم توجه داشته باشید که شما خواهان رشد عضلات نه گسترش خط کمر است. کار مصرف غذای بیشتر را با خوردن یک وعده غذایی اضافی در روز یا با افزودن یک محلول پروتیینی به وعده غذایی تان شروع کنید.

- شکم تان را با ویتامین ها پر نکنید

آیا بیشتر از حد معمول احساس خستگی می کنید پرکردن شکم با قرص های ویتامین یا مصرف مکمل ها به وضعیت شما کمک نمی کند. خستگی معمولاً در اثر عدم خواب کافی، وعده های غذایی حذف شده، تمرین بیش از حد، استرس روحی یا خوردن انواع نامناسب مواد غذایی ایجاد می شود. نقش عمده ویتامین ها کمک به تبدیل مواد مغذی انرژی زا نظیر کربوهیدرات ها، پروتئین و چربی به یک فرم بیوشیمی می باشد که بدن قادر به استفاده از آنهاست. در حقیقت، وقتی ورزشکاران نیاز به انرژی دارند، آنها در عوض ویتامین ها بر روی کربوهیدرات ها تمرکز می کنند.

- مصرف غذا بعد از ساعت ۹ شب

متخصصین غذایی عقیده دارند که افراد به دلیل عدم افزایش وزن باید از مصرف غذا بعد از ساعت ۹ شب خودداری کنند اما آیا این امر در مورد بدنسازی که به دنبال کسب عضله است نیز صدق می کند

مصرف یک پروتئین دیرهضم نظیر گوشت یا یک محلول پروتئینی، یک ساعت قبل از رفتن به رختخواب در سراسر شب باعث مهیا شدن اسیدهای آمینه ای می شود که از تجزیه و تحلیل عضلات جلوگیری می کنند. از طرف دیگر، کربوهیدرات ها یک موضوع حساس هستند. بسیاری از بدنسازان با قطع مصرف کربوهیدرات آن هم درست چهار ساعت قبل از خواب نتایج خوبی به دست آورده اند. عده ای دیگر نیز معتقدند اگر در طول روز در مصرف آنها زیاده روی نکرده اید می توانید قبل از خواب نیز از آنها استفاده کنید.

همواره این عادت را در برنامه تان جا بیندازید که قبل از خواب به مصرف یک وعده غذایی ویژه حاوی ۳۰ گرم پروتئین غنی همراه با کربوهیدرات های مرکب بپردازید.

- وعده های غذایی پیش از ورزش

آنچه که قبل، بعد و هنگام ورزش کردن می خورید اهمیت زیادی دارد. اگر مدتی قبل از ورزش کردن چیزی خورده باشید انرژی مورد نیاز برای فعالیت را خواهید داشت و در هنگام ورزش دچار علائم گرسنگی نخواهید شد. قسمت عمده انرژی که برای فعالیت عضلات به کار می رود در واقع روز قبل ذخیره شده است. به همین دلیل یک وعده غذایی بعد از ورزش نیز مورد نیاز است تا بدن برای ورزش دوباره آماده باشد.

- چه زمانی باید خورد

ورزش کردن با شکم پر کار درستی نیست. زیرا غذا در معده شما باقی می ماند و موجب ناراحتی معده، تهوع و درد شکمی می شود. برای اطمینان از داشتن انرژی کافی برای ورزش و جلوگیری از ناراحتی معده باید ترتیبی بدهید که وعده غذایی قبل از ورزش کاملاً هضم شده باشد.این کار بسته به اینکه چه مقدار غذا خورده باشید از ۴ -۱ ساعت به طول می انجامد البته افراد مختلف نیز با هم متفاوتند. در واقع خود شما باید تجربه داشته باشید که چه مدت زمانی برای شما مناسب تر است. اگر صبح مسابقه یا تمرین دارید بهترین کار این است که زودتر بیدار شوید تا فرصت کافی برای خوردن وعده غذایی پیش از ورزش را داشته باشید. در غیر این صورت می توانید چیزی را برای خوردن یا نوشیدن انتخاب کنید که ۳۰ ـ ۲۰ دقیقه قبل از ورزش هضم شده باشد.

هر چه به زمان ورزش نزدیکتر باشید باید کمتر بخورید و بهتر است از مایعات به جای غذاهای جامد استفاده کنید زیرا دستگاه گوارش مواد مایع را سریعتر هضم می کند.

● چه باید خورد

از آنجا که انرژی مورد نیاز بیشتر عضلات از گلوکز تأمین می شود وعده غذایی پیش از ورزش باید شامل کربوهیدرات بیشتری باشد و راحت نیز هضم شود. مانند میوه ها، نان ها و ....

▪ برنامه ریزی:

برنامه ریزی بر اساس مسابقه و زمان ورزش اهمیت زیادی دارد. زمان مسابقه، مقدار غذا و انرژی ای که نیاز دارید، مقدار مایعی که مصرف می کنید و مقدار مایعاتی که از دست می دهید باید مد نظر باشد. وعده ای که مصرف می کنید باید قبلاً تجربه کرده باشید و از امتحان کردن وعده های جدید در روزهای مسابقه خودداری کنید.

▪ غذاهای پیشنهادی قبل از ورزش:

چگونه خوردن قبل از ورزش کردن چیزی است که افراد ورزشکار بر اساس تجربه های قبلی خود انجام می دهند اما ما این موارد را پیشنهاد می کنیم:

ـ وعده غذایی جامد ۴ ساعت قبل از ورزش

ـ یک خوراک مختصر و پر کربو هیدرات و مایعات پر انرژی ۳ ـ ۲ ساعت قبل از ورزش

ـ جایگزین کردن مایعاتی که از دست می دهید ۱ ساعت قبل از ورزش کردن.

ـ ۱ ساعت یا کمتر مانده به زمان ورزش:

ـ آبمیوه یا سبزیجات مانند آب پرتقال، آب گوجه فرنگی

ـ میوه های تازه مانند سیب، هندوانه، هلو، انگور، پرتقال

ـ تا حد اکثر ۵/۱ فنجان نوشیدنی های پر انرژی مخصوص ورزش.

منبع : روزنامه ایران ورزشی

http://vista.ir/?view=article&id=343431

vista.ir
Online Classified Service

ورزش کردن، به اندازه مناسب، می‌تواند سطح انرژی شما را بالا ببرد و حتی به شما کمک کند که از نظر عاطفی احساس بهتری داشته باشید. کارشناسان توصیه کرده‌اند که بزرگسالان ۶۰ دقیقه یا بیشتر فعالیت بدنی متوسط تا شدید را در هر روز به طور منظم انجام دهند.

- پاداش‌ها و فواید

ورزش به تمام قسمت‌های بدن از جمله مغز فایده می‌رساند. تمرین باعث می‌شود بدن اندروفین تولید کند؛ مواد شیمیایی که باعث می‌شود فرد احساس آرامش و شادی کند. تمرین می‌تواند به برخی از افراد کمک کند که بهتر بخوابند. ورزش همچنین می‌تواند در بهبود مسائل سلامت روانی از قبیل افسردگی ملایم و خودباوری مؤثر باشد و به شما کمک کند که دید بهتری نسبت به مسائل داشته باشید.

- تمرین هوازی

قلب هم مشابه دیگر عضلات، ورزش خوب را دوست دارد. شما می‌توانید شرایط خوب برای داشتن یک قلب سالم را با تمرین‌های هوازی فراهم کنید. تمرین‌های هوازی نوعی از تمرین است که باعث می‌شود قلب اکسیژن را پمپاژ کند و عضلاتش را به تحرک وادارد. شما متوجه خواهید شد همانطور که سریع‌تر نفس می‌کشید، به بدن‌تان اکسیژن بیشتری می‌رسد. هنگامی که قلب شما این نوع تمرین را دریافت می‌کند، قوی‌تر می‌شود و در اکسیژن‌رسانی به همه بخش‌های بدن کارآمدتر عمل می‌کند.

کارشناسان توصیه می‌کنند نوجوانان هر روز حداقل در ۳ بخش ۲۰ دقیقه‌ای فعالیت شدید انجام دهند. اگر شما در ورزش‌های تیمی شرکت می‌کنید، احتمالا بیش از مقدار توصیه شده فعالیت می‌کنید، که بسیار خوب است. برخی از ورزش‌هایی که به شما تمرین‌های هوازی خوبی را ارائه می‌دهند، عبارتند از شنا، بسکتبال، فوتبال، هاکی وچوگان. اگر شما در ورزش‌های تیمی شرکت ندارید، باز هم نگران نباشید؛ راه‌های زیادی برای انجام تمرین هوازی توسط خودتان یا با دوستان وجود دارد که شامل دوچرخه سواری، دویدن، شنا، رقص و پیاده‌روی سریع است. در واقع انجام این نوع تمرین‌ها در هنگام رفتن به مدرسه یا محل کار یا دانشگاه آسان‌تر است.

- تمرین قدرتی

قلب، تنها عضله‌ای نیست که از انجام تمرین منظم بهره می‌برد؛ بقیه عضلات بدن شما نیز از انجام تمرین سود می‌برند. هنگامی که شما عضلات‌تان را به‌کار می‌گیرید، آن‌ها قوی‌تر می‌شوند و این موضوع به شما اجازه می‌دهد که مدت طولانی‌تری فعال باشید، بدون آن‌که احساس خستگی بکنید. عضلات قوی همچنین در هنگام تمرین از مفاصل شما محافظت و به پیشگیری از آسیب‌های مفصلی کمک می‌کنند. به یاد داشته باشید که عضله، در هنگام استراحت، انرژی بیشتری نسبت به بافت چربی می‌سوزاند؛ بنابراین ساختن عضلات‌تان به شما کمک خواهد کرد که

کالری‌های بیشتری را بسوزانید و وزن مناسب‌تان را حفظ کنید.

● تمرین انعطاف‌پذیری

ورزش به شما کمک می‌کند که بدن انعطاف‌پذیری داشته باشید؛ به این معنی که عضلات و مفاصل شما به راحتی قابلیت کشش و خم‌شدن داشته باشند. افرادی که انعطاف‌پذیر هستند، کمتر از بقیه نگران کش‌آمدن عضلات و رگ‌به‌رگ شدن یا پیچ خوردن آن‌ها باشند. انعطاف‌پذیری همچنین کمک می‌کند که ورزش‌ها را بهتر انجام دهید.

● مقدارخیلی زیاد از یک چیز خوب

در ورزش هم مثل خیلی دیگر از کارهای خوب ممکن است افراط شود. با وجود این‌که تمرین یک راه بسیارخوب برای حفظ وضعیت مناسب بدن و سلامت است، زیادی‌اش هم صحیح نیست. بدن به کالری کافی نیاز دارد. شما برای رشد، حفظ تندرستی و سلامت روان به انرژی به عنوان سوخت نیاز دارید؛ ورزش بیش از حد به عنوان تلاشی برای سوزاندن کالری‌ها و کاهش وزن، می‌تواند زیان‌هایی را همراه داشته باشد.

اگر شما نمی‌دانید چقدر باید ورزش کنید بهتر است با پزشکتان مشور کنید. بعضی از دخترانی که بیش از حد تمرین می‌کنند، ممکن است که سیکل قاعدگی‌شان متوقف یا نامنظم شود؛ بیماری‌ای که به نام «آمنوره» شناخته می‌شود. دخترانی که سیکل قاعدگی منظم را از دست می‌دهند، کمتر قادر به تأمین کلسیم برای استخوان‌هایشان هستند که این امر به مرور زمان به کاهش تراکم استخوان و افزایش خطر آسیب‌های جدی مفصلی منجر خواهد شد. ترکیب آمنور، اختلال غذایی و پوکی استخوان حالتی را به وجود می‌آورد که به عنوان مثلث زن ورزشکار شناخته می‌شود.

با توجه به فواید ورزش برای قلب، عضلات، مفاصل و مغز، به‌راحتی می‌توان دریافت که حتی در ورزش هم باید افراط و تفریطها را کنار گذاشت و اعتدال را رعایت کرد و به تمرین و ورزش عاقلانه روی آورد.

منبع : روزنامه تهران امروز

http://vista.ir/?view=article&id=278433

vista.ir
Online Classified Service

اعتیاد به ورزش

اعـتیاد بــه ورزش مسئله ای نادر است اما حقیقت دارد. به ازای هر انسانی که بیش از حد ورزش میکند، صدها انسان هستند که اصلاً ورزش نمی کنند. معمولاً آندسته از افرادی زندگی بهـتـر و سلامت تـری خواهـنـد داشت که به تناسب ورزش کنند.

محققان برای این منظور، خانواده ۱۵۰۰ عـضـو یک بـاشگاه دونـدگـی را مـورد بررسـی قرار دادند. اکثریت قریب به اتفاق این خانواده ها اعلام کردند که آنها تصور میکنند ورزش چیز خوبی است و فقط ۵ درصد آنها اعلام کردند که دویدن برای آنها مشکل ساز بوده است.

سالها پیش، فیزیولوژیست های ورزش تصور میکردند که این احتمال وجود دارد که افراد به ورزش کردن معتاد شوند، دقیقاً مثل اعتیاد به مورفین و مواد مخدر.

ورزش شدید باعث افزایش میزان اندورفین در بدن می شود. نام اندورفین ترکیبی از واژه درونی، و مورفین است و این مواد شیمیایی با گیرنده های مشابه مواد مخدر کار می کنند. اندورفین بدن با فعالیت فیزیکی زیاد افزایش می یابد. دانشمندان تصور می کردند که این می تواند همان دلیل اعتیاد فرد به ورزش شود.

اکثر تمرینات ورزشی شدید باعث افزایش اندورفین می شود.

یکی از تحقیقات انجام گرفته در این زمینه نشان داد که وزنه برداری باعث بالا رفتن اندورفین می شود، که مشابه با افزایش آن به سبب دویدن بر روی تردمیل می باشد. بدن فقط در زمان فعالیت اندورفین تولید میکند، و بیشتر بودن این ماده باعث می شود قدرت تحمل ما دربابر فشارهای فیزیکی بیشتر شود.

خود را جای پیشینیان بگذارید و تصور کنید که قصد فرار از دست یک ماموت پشمالو را دارید.

دوست دارید بتوانید همینطور به دویدن خود ادامه دهید و هیچ ناراحتی جسمی نیز تحمل نکنید، حداقل تا زمانیکه به پناهگاهی امن برسید. اینجا زمانیست که اندورفین به کمک شما می آید و باعث می شود ناراحتی جسمی و فیزیکی برایتان به وجود نیاید. باوجود میزان بالای اندورفین، اکثر افراد بعد از آن به ورزش اعتیاد پیدا می کنند.

وقتی سخت ورزش می کنید، بدنتان برای ترمیم ماهیچه ها، مفاصل، بافت ها و استخوان هایی که طی ورزش از آنها استفاده نموده اید، به کالری بیشتر نیاز دارد. بدون کالری کافی، بافت های شما ضعیف شده و آسیب خواهید دید.

ورزش وقتی مانع فعالیت های نرمال در خانه و محل کار شود، اعتیاد به شمار می رود. مثل سایر فعالیت ها، افراد به ورزش کردن نیز می توانند اعتیاد پیدا کنند: یعنی هرچه بیشتر ورزش کنند، بیشتر نیاز به ورزش کردن پیدا میکنند. برای افرادی که به این مشکل مبتلا شده اند، دست کشیدن از ورزش کاری محال است. حتی اگر آسیب هم ببینند، باز دوست دارند زمان و شدت تمریناتشان را افزایش دهند.

اما، چقدر ورزش زیاد است؟ ورزش زمانی اعتیاد به شمار می رود که باعث شود شما از سایر مسائل زندگی وا بمانید?خانواده، دوستان، و سایر مسئولیت ها. در اینجا جدولی تهیه کرده ایم که شامل سوالاتی است که به شما کمک میکند ببینید تا چه حد به ورزش اعتیاد دارید. اکثر اوقات،

اعتیاد به ورزش به مشکلات مهم و جدی دیگری نیز منجر می شود، مثل اختلال وسواس فکری-عملی، یا افسردگی، که در اینصورت نیاز به مراجعه به متخصص می باشد.

● آیا به ورزش اعتیاد دارید؟

اگر به سوالات زیر پاسخ مثبت دهید، یعنی به ورزش اعتیاد پیدا کرده اید:

۱) برنامه ی تلویزیونی مورد علاقه تان، برنامه های ورزشی است.

۲) جعبه ی داروهایتان حاوی ایبوپروفن، ناپروسین و ینگای می باشد.

۳) قفسه ی لباسهایتان، بیش از سایر لباسها، پر از کفشها و لباسهای ورزشی است.

۴) آخرین باری که از ورزش جا ماندید موقع انتخابات ریاست جمهوری بود.

۵) فکر می کنید درد داشتن جالب و سرگرم کننده است.

۶) اسم سگ هایتان را نایک یا آدیداس می گذارید.

۷) مراسم عروسیتان در استادیوم ورزشی انجام شده و در مجلس نوشابه ی انرژی زا سرو می شده است.

وقتی ورزش کنید، سلامت خواهد بود. ورزش متناسب و به اندازه باعث می شود بتوانید بهتر فکر کنید، کمتر احساس افسردگی کنید، اضطراب کمتری داشته باشید، و بیخوابیتان نیز مداوا خواهد شد. برای آندسته از افرادی که مبتلا به افسردگی خفیف تا متوسط هستند، ورزش حتی بهتر از داروهای ضد افسردگی عمل خواهد کرد. همه ی انواع ورزش ها دارای این فواید سلامتی هستند، و اگر ورزشتان را برحسب علاقه انتخاب کنید، مطمئناً لذت بیشتری خواهید برد.

منبع : بانک اطلاعات گردشگری

http://vista.ir/?view=article&id=91712

vista.ir
Online Classified Service

افزایش آنتی اکسیدان بدن توسط پروتئین Whey

رادیکال‌های آزاد عناصر شیمیائی دوباره فعال‌شده‌ای هستند که به‌صورت

طبیعی در جریان متابولیسم بدن تولید می‌شوند. آنها می‌توانند به‌صورت ترکیبات خطرناک به غشاء سلول، DNA، عروق خونی و عضلات بچسبند و باعث آسیب‌های جدی و تخریب سلول‌ها شوند. آنها را در ذهن خود مثل زنگ روی فلزات بدانید که نابودکننده بافت‌ها بوده و باعث بالا رفتن سن می‌شوند.

آنتی‌اکسیدان‌ها به رادیکال‌های آزاد می‌چسبند و آنها را بی‌ضرر و اصطلاحاً خنثی می‌سازند. مهم‌ترین و فراوان‌ترین آنتی‌اکسیدان گلوتاثیون (glutathione) نام دارد و مقدار آن در بدن روی توانائی بدن جهت مبارزه با رادیکال‌های آزاد تأثیر دارد. تمرینات شدید، عمل جراحی یا استرس‌های احساس می‌توانند باعث کاهش و حتی تهی شدن این آنتی‌اکسیدان مهم در بدن شوند و در نتیجه ریسک آسیب‌رسانی رادیکال‌های آزاد را افزایش دهند.

محققان فرانسوی یافته‌اند که با خوراندن یک نوع پروتئین Whey قبل از ۲ ساعت قبل از تمرین شدید به موش‌ها، حدود ۸۰ درصد مقدار گلوتاثیون در کبد آنها در مقایسه با گروه دیگری که گلوکز یا شبه‌دارو مصرف کردند، افزایش‌یافته. بنابراین مصرف پروتئین Whey که Cysteine فراوانی دارد پیش از تمرین ممکن است از تهی شدن ذخایر گلوتاثیون در اثر تمرینات شدید جلوگیری کند.

منبع : مجله دانش ورزش

http://vista.ir/?view=article&id=9408

vista.ir
Online Classified Service

افسرده نباش، ورزش کن

زندگی ماشینی و پیشرفت تکنولوژی باعث شده است، کارها آسان‌تر و در زمان کوتاه‌تری انجام شوند.

از طرف دیگر کم‌تحرکی و عدم فعالیت بدنی ناشی از این نوع زندگی، مشکلات و خطرات عمده‌ای را برای سلامت انسان ایجاد کرده است. اگر بدانیم که این عدم فعالیت جسمانی چگونه می‌تواند سلامت ما را تهدید کند، قطعاً علاج واقعه را قبل از وقوع و پیشگیری را بهتر از درمان خواهیم دانست.

▪ ورزش و بیماری‌های قلبی: فعالیت بدنی با کنترل فشار خون، تنظیم سطح کلسترول خون (افزایش سطح کلسترول خوب و کاهش مختصر سطح کلسترول بد) و همچنین پایین آوردن سطح تری‌گلیسیرید به خوبی از تاثیر منفی عوامل ذکر شده می‌کاهد.

از طرفی تقویت عضلات قلب نیز مانند هر عضله دیگر بر عملکرد بهتر آن تاثیر گذاشته، می‌تواند همان میزان کار را با فشار کمتری انجام دهد.

▪ ورزش و جلوگیری از سرطان: مطالعات اخیر نشان داده است که ورزش منظم (با شدت و مدت متوسط) می‌تواند مانع بروز برخی سرطان‌ها باشد. برای مثال احتمال بروز سرطان روده بزرگ و سینه را کمتر می‌کند!

▪ ورزش و دیابت نوع دوم: فعالیت بدنی با بالا بردن سطح ورودی گلوکز به سلول، به بدن امکان می‌دهد از ذخایر غذایی، بهتر و بیشتر استفاده کند و از این طریق قند خون پایین‌تر می‌آید. در این دسته از بیماران سلول‌ها نسبت به انسولین مقاومت نشان داده و حتی با وجود ترشح میزان کافی انسولین در اثر مقاومت مذکور سطح قند خون بالا می‌ماند. این گروه از افراد با انجام ورزش و حرکات منظم بدنی می‌توانند با امکان مصرف قند توسط سلول‌ها، کاهش قند خون را ایجاد کنند. ورزش همچنین مانع بروز بیماری‌های قلبی ـ عروقی که مشکل رایج و عمده مرگ و میر در میان دیابتی‌هاست می‌شود. (بیش از ۸۰ درصد بیماران قندی در اثر نوعی بیماری قلبی ـ عروقی جان خود را از دست می‌دهند.)

همچنین ورزش از طریق کنترل وزن و پایین آوردن سطح چربی خون به بدن کمك می‌کند.

▪ ورزش و چاقی: چاقی و اضافه وزن، خود به تنهایی می‌تواند باعث بروز مشکلات عمده‌ای همچون بیماری قلبی، حملات مغزی، تصلب شرائین و... باشد و ورزش دشمن چاقی است.

ورزش و سیستم ایمنی بدن: تحقیقات متعدد نشان داده است که ورزش منظم و با شدت متوسط مانع فعالیت ویروس‌های سرماخوردگی می‌شود و به عبارتی کسانی‌که به طور معمول ورزش را بخش مهمی از زندگی خود در نظر گرفته‌اند کمتر دچار سرماخوردگی می‌شوند.

دسته‌ای دیگر از تحقیقات نیز نشان داده‌اند که ورزشکاران شرکت‌کننده در مسابقات دوی ماراتن پس از پایان این رقابت‌ها بیشتر مبتلا به سرماخوردگی شده‌اند. تاکنون تحقیقات علت مشخص و قابل قبولی در مورد گروه اول نشان نداده اما مشخص کرده است که علت بروز سرماخوردگی در بین دوندگان ماراتن، بیش‌تمرینی و صدمه خوردن به فیبرهای عضلانی و همچنین افزایش ترشح هورمون استرس است. تحقیقات نشان می‌دهد که ترشح بیش از حد این هورمون روی سیستم ایمنی تاثیر منفی گذاشته، توانایی آن برای مقابله با سرماخوردگی را کاهش می‌دهد. آنچه تاکنون به خوبی مشخص شده است رابطه افزایش تعداد گلبول‌های سفید پس از ورزش و بالا رفتن توان سیستم ایمنی است.

مطالعات دیگر نیز نشان داده است که تعداد سلول‌های CO۴ در بیماران مبتلا به ایدز پس از ورزش بالاتر می‌رود و سیستم ایمنی این افراد بهتر در مقابل میکروارگانیسم‌های بیماری‌زا واکنش نشان می‌دهد.

▪ آرتریت روماتوئید: ورزش و فعالیت بدنی باعث افزایش قدرت عضلات و بهتر شدن ساختار و عملکرد مفاصل می‌شود و برخلاف برخی پندارهای نادرست، هیچ ارتباطی بین فعالیت بدنی مناسب و حساب‌شده با آسیب و التهاب مفاصل وجود ندارد.

آرتریت روماتوئید (RA) که یکی از انواع بیماری‌های مربوط به مفاصل است با ورزش و فعالیت بدنی به طور موثری کنترل می‌شود.

منبع : روزنامه تهران امروز

http://vista.ir/?view=article&id=247763

vista.ir
Online Classified Service

اگر می خواهی نیفتی، بدو

آیا شما از ورزش گریزان هستید. آیا سنگین ترین ورزشی که در طول این سالها انجام داده اید، ورزش شطرنج بوده است؟ به نظرتان جالب نیست اگر شما نسبت به انجام فعالیتهای ورزشی حساسیت داشته باشید؟ لازم به ذکر نیست که مطالعات فراوان انجام شده ثابت می کند که- فعالیت ورزشی منظم، حتی در سطوح متوسط- میزان ابتلا به بیماریهای قلبی،

سرطان، فشار خون بالا و چاقی را کاهش و کارایی فیزیکی و روانی را افزایش می دهد.

در حقیقت مردم همواره خود را تحت فشار قرار می دهند که زمان مشخصی را به ورزش اختصاص دهند، به خصوص مادران شاغل که معتقدند زمان کافی برای ورزش کردن ندارند و نمی دانند، چگونه باید برای ورزش برنامه ریزی کنند، اما همواره به خاطر داشته باشید که اگر شما برای مدیریت زمان خود دچار مشکل هستید، ورزش اولین چیزی است که باید مورد توجه قرار دهید.

در واقع افرادی که فعالیت ورزشی را براساس یك نظم و قاعده انجام می دهند، کسانی هستند که از فعالیت ورزشی لذت می برند و علاوه بر آن از مشکلات جسمی که در اثر عدم تحرك عارض می شود، در امان خواهند بود. در زیر به برخی از بیماریها که تحقیقات جدید، اثرات شگرف ورزش را در بهبودی آنها به اثبات رسانده است، اشاره می کنیم:

●کمبود تحرك جسمی به قلب صدمه می زند

کارشناسان هشدار داده اند که ورزش نکردن به اندازه کشیدن یك پاکت سیگار در روز، برای بدن ضرر دارد. فدراسیون جهانی قلب گفت: نداشتن تحرك جسمانی، احتمال گسترش بیماری قلبی را مضاعف ساخته و خطر ابتلا به دیابت و فشار خون بالا را افزایش می دهد.

به گزارش بی بی سی، پروفسور ماریو مارانهائو- رئیس فدراسیون جهانی قلب- گفت: که حتی کودکان نیز با چنین خطری روبه رو هستند.

در حقیقت هر نوع تحرك، حتی ورزشهای سبك مثل پیاده روی سریع برای ۳۰ دقیقه در اکثر روزها به کنترل وزن و کاهش فشار عصبی، اضطراب و افسردگی کمك می کند.

●کاهش خطر ابتلا به آلزایمر

محققان سوئدی معتقدند که ورزش منظم، می تواند به کاهش خطر ابتلا به آلزایمر و مقابله با تحلیل قوای مغزی کمك کند. در حقیقت، خطر ابتلا به آلزایمر در آن دسته از افراد این گروه که در دوران میانسالی تحرك جسمی داشته اند، ۵۰ درصد کمتر از سایرین بود. این پندار که ورزش فکری، مانند حل جدول کلمات متقاطع، ممکن است به دفع آلزایمر کمك کند، از قدیم رایج بوده است.

به علاوه منطقی به نظر می رسد، اگر استدلال کنیم، احتمال تحلیل رفتن یك ذهن ورزیده در اثر آلزایمر کمتر است.

شواهد روز افزون حاکی از آن است که ورزش منظم، می تواند در این زمینه مؤثر باشد؛ شاید به این دلیل که بهبود فرآیند گردش خون، باعث جاری شدن خون به کلیه بخش های مغز می شود.

●جلوگیری از سرطان سینه

پژوهشگران در امر سرطان، اعتقاد دارند زنان در هر گروه سنی، می توانند با انجام حرکات ورزشی به طور منظم، میزان خطر ابتلا به سرطان سینه را کاهش دهند.

مطالعات علمی بارها تأیید کرده است که ورزش منظم به بدن انسان در مقابله با بیماریها کمك می کند، از آن جمله می توان به یافته جدید محققان مبنی بر کاهش ۲۰ درصدی سرطان سینه در زنانی که به شکل مرتب ورزش می کردند، اشاره کرد.

محققان با انتشار مقاله ای در نشریه انجمن پزشکی آمریکا نوشتند که حتی کسانی که وارد دوره یائسگی شده اند نیز می توانند با ورزش کردن از خطر سرطان سینه بکاهند.

ورزش های معتدل مانند پیاده روی، دوچرخه سواری یا شنا که در هفته پنج بار تکرار شود، بیش از هر فعالیت دیگر مؤثر است، اما از نظر خطر سرطان سینه، زنان چاق تنها زمانی بیشترین بهره را از ورزش می برند که وزن خود را کم کنند.

دانشمندان همچنین متوجه شدند که ورزش های منظم در مورد کسانی که بیش از حد اضافه وزن دارند یا چاق مفرط هستند، مؤثر نیست.

با این حال دکتر مك تیرنان- از مرکز مطالعات سرطان هاچینسون در سیاتل- معتقد است: این یافته مسلماً نباید باعث منصرف شدن زنان چاق از ورزش شود. شروع ورزش برای زنان، حال با هر وزنی، می تواند فواید متعددی داشته باشد، از جمله کاهش خطر بیماری قلبی و دیابت- اما از نظر خطر سرطان سینه، زنان چاق تنها زمانی بیشترین بهره را از ورزش می برند که وزن خود را کم کنند.

●پیشگیری از چاقی در کودکان

در پی افزایش نرخ چاقی کودکان در ۲۰ سال اخیر، کارشناسان بهداشتی در انگلستان اعلام کردند که کودکان باید حداقل ۹۰ دقیقه در روز ورزش کنند، در حالی که مطالعات قبلی تنها ۶۰ دقیقه ورزش در روز را برای کودکان توصیه می کرد.

براساس دستورالعمل هایی که در حال حاضر در انگلیس رایج است، انجام یك ساعت تمرینات بدنی و حرکات ورزشی در روز توصیه می شود، در صورتی که آمارها و بررسی های اخیر نشان می دهد که تنها یك کودك از هر ۱۰ کودك در سنین مدرسه این میزان از ورزش کردن را انجام می دهند.

محققان تأکید می کنند که ورزش کردن به اندازه کافی، نه تنها امروز، کودکان را از ابتلا به چاقی در امان نگه می دارد، بلکه مانع از افزایش درصد مرگ و میرهای زود هنگام به دلیل ابتلا به بیماری های مربوط به چاقی در نسل آینده می شود.

از جمله راهکارهایی که محققان برای جلوگیری از بروز چاقی در بین کودکان و نیز افزایش تحرك بدنی آنها ارائه کردند، شامل: رفتن به مدرسه و برگشتن به خانه با پای پیاده و یا با دوچرخه، دویدن در حیاط مدرسه در زنگ های تفریح و نیز ورزش کردن در ساعات بعد از ظهر و یا تعطیلات آخر هفته، هر حرکت کوچکی می تواند در این زمینه برای کودکان مفید باشد.

●ورزش و پوکی استخوان

همه ما می دانیم که با افزایش سن شکستگی استخوان ها، خمیدگی پشت و کوتاه شدن قد ایجاد می شود که در واقع این علایم، نشانه هایی از بیماریهایی است که در نتیجه بی توجهی به سلامتی در گذشته پیش آمده است.پوکی استخوان نیز یکی از بیماریهایی است که در اثر مصرف کم مواد غذایی حاوی کلسیم، عدم تحرك و سیگار کشیدن به مرور زمان فرد را درگیر می کند. از راهکارهای ارائه شده برای مقابله با

بیماری پوکی استخوان، می توان به پیاده روی همراه با مصرف منابع غنی از کلسیم (شیر- ماست- پنیر- کشك- سبزیجات برگ سبز تیره و...) و همچنین استفاده از منابع ویتامین ث (پرتقال- لیموشیرین- توت فرنگی و...) و محدودیت در مصرف نمك اشاره کرد.حتی در مواردی که پوکی استخوان عارض شده و شکستگی هایی را ایجاد کرده است، می توان با درمان های فیزیوتراپی و هیدروتراپی (تمرین آرام در آب گرم) درمان کرد. بنابراین اثرات ورزش هم قبل از این بیماری و به منظور پیشگیری و هم بعد از بروز شکستگی برای بهبود سریع، بسیار نافع است.

منبع : روزنامه همشهری

http://vista.ir/?view=article&id=231401

vista.ir
Online Classified Service

ام اس و بدنسازی

تحقیقات جدید نشان میدهد که انجام ورزشهای قدرتی و بخصوص بدنسازی میتواند ضعف عضلانی
ناشی از بیماری مالتیپل اسکلروزیس (ام اس) را بهبود بخشد .
به گزارش پایگاه اینترنتی "وب مد" این پژوهش نشان میدهد که با انجام ورزشهای قدرتی در طول دو ماه ، در هشت بیمار از۲۰ بیمار شرکت کننده در این مطالعه ، بهبود در قدرت عضلانی، بهبود در توانایی انجام فعالیت های روزانه و شغلی، و کاهش احساس خستگی زود هنگام مشاهده شد.
ضعف عضلانی و خستگی زودهنگام یکی از نشانه های بیماری ام اس است . خستگی زودرس در۶۵ درصد از بیماران ام اس مشاهده میشود. خستگی زودرس تواناییهای بیمار را در انجام کارهای روزمره و فعالیت های شغلی تحت تاثیر قرار میدهد.
خستگی زودرس میتواند حتی با وجود محدودیت حرکتی خفیف شکایت

عمده بیمار باشد.

افزایش قدرت حرکت در بیماران ام اس خستگی ناشی از انجام فعالیت های روزانه را کاهش میدهد. در این تحقیق که توسط دکتر لزلی وایت از دانشگاه فلوریدا انجام گرفته است در ۲۰ بیمار مبتلا به نوع عودکننده همراه با دوره های بهبودی مورد مطالعه قرار گرفتند.

۱۰ بیمار از این گروه برای مدت ۱۶ هفته به انجام ورزش های قدرتی پرداختند. ام اس بیماری تحلیل برنده ماهیچه و عصب است ، بنابر این به نظر میرسد که ورزش های قدرتی مانند بدن سازی در بیماران مبتلا به ام اس مفید باشد.

اگرچه انجام این دسته از ورزشها در بیماران ام اس عوارضی ندارد ولی تحقیقات بیشتری لازم است تا ورزش قدرتی به عنوان بخشی از درمان تجویز شود.

بیماران مورد مطالعه در این تحقیق درجاتی از ناتوانی های حرکتی از کم تا متوسط را نشان میدادند.

این بیماران دو بار در هفته به الگوی نظارت شده ای از ورزش قدرتی باشدت متوسط برای تقویت عضلات پاها، پایین کمر و شکم می پرداختند.

در پایان ۸ هفته ماهیچه های پای این بیماران بسیار قوی تر شده بود وآنها میتوانستند بهتر راه بروند و کمتر از خستگی و ناتوانی شکایت می کردند.

اظهار رضایت بیماران از نتیجه این ورزش های قدرتی در کنترل انقباضات ماهیچه ای و کاهش نیاز به دارو بسیار بیش از آن بود که در نتیجه این مطالعه منعکس شده ا ست .

اینکه آیا سایر انواع ورزشها مانند ورزشهای هوازی هم میتواند در بیماران ام اس مفید باشد هنوز جای سوال است .

به بیماران مبتلا به ام اس توصیه میشود که از ورزش در هوای گرم پرهیز کنند. هم چنین این بیماران باید پیش از آنکه بر اثر ورزش ، به خستگی و ضعف دچار شوند، ورزش را متوقف کنند.

از آنجا که علائم ام اس از بیماری به بیماری دیگر متفاوت است نمیتوان در بیماران مبتلا به این بیماری یک الگوی واحد برای ورزش توصیه کرد.

اگرچه در درمان بیماری ام اس نمیتوان ورزش را جایگزین دارو کرد ولی ورزش کردن در این بیماران سبب بهبود علائم فیزیکی و روانی میشود.

ورزش کردن فرصتی را در اختیار بیماران قرار میدهد که به چیزی غیر از بیماری خود فکر کنند.

منبع : سایت تخصصی بدنسازی ایران

http://vista.ir/?view=article&id=228827

vista.ir
Online Classified Service

انتظارات عمومی از آمادگی جسمانی

از قدیم گفته اند عقل سالم در بدن سالم است. این جمله به معنای آن است که اگر جسمی سالم، شاداب و در تکاپو می خواهید نیاز دارید تا همواره آن را سلامت نگه داشته و در جهت تقویت اش تلاش کنید. این مسئله اگر چه ممکن است در کلام و نوشتار قدری ساده به نظر برسد اما در نگاهی ژرف تر می طلبد که شما به عنوان یک فرد پویا دارای یک برنامه ریزی منسجم برای ورزش و بازتولید قوای جسمانی خود داشته باشید. افراد مختلف با سطوح فرهنگی گوناگون نیز در این عرصه برداشتهای متفاوتی را از ورزش و اصولا تربیت بدنی دارند که شاید شبهات و اختلاف نظرهایی ایجاد کند. در این گزارش سعی می کنیم قواعد و اهداف پایدار در کلیه رشته ها و تکنیکهای ورزشی را برایتان بازگو کنیم تا با استفاده از آن بتوانید همواره آماده و سر حال به زندگی و کار روزمره خود ادامه دهید.

- افزایش بنیه و استحکام

اصولا کلیه فعالیت های بدنی باعث افزایش بنیه و قدرت شما می شود و در مواقع سختی و اضطراب توان شما را برای تحمل چنین وضعیت هایی افزایش می دهد. بررسی ها نشان می دهد که هر چه شما به عنوان یک فرد در حداکثر سلامتی به سر ببرید قلب، ریه و شش های شما می توانند بهتر کار کنند و در نتیجه می توانید مدت طولانی تری راه بروید، بازی و ورزش کنید و به طور کلی توانایی شما در همه زمینه ها افزایش پیدا می کند.

هر چه سالم تر باشید نیروی بیشتری برای انجام کارهای بدنی خواهید داشت و همان طور که می دانید نیرومند بودن علاوه بر زمینههای ورزشی در همه امور زندگی به دردتان خواهد خورد. چرا که سراسر زندگی تلاش است و قوی بودن باعث می شود همه چیز به نظرتان ساده تر جلوه کند. امروزه این گرایش طرفداران خاص خود را دارد.

- افزایش انعطاف پذیری و احساس خوب بودن

به طور کلی انعطاف پذیری بدن به میزان حرکات مفاصل بستگی دارد. خم کردن پشت، بلند شدن روی نوک انگشتان پا برای رسیدن به طبقه بالایی کمد و... همه نمونه هایی از انعطاف پذیری بدن محسوب می شود. انعطاف داشتن در همه امور زندگی و حتی برای انجام فعالیت های ورزشی مورد نیاز است. انعطاف پذیری با افزایش سن کاهش می یابد ولی می توان با انجام نرمشهای خاص دوران میان سالی و سالمندی از خشک شدن بدن جلوگیری کرد.

انجام فعالیت های بدنی یکی از بهترین راه های کسب «احساس خوب» در طول روز است. وقتی ورزش می کنید خود را از همه تنش های روزانه و استرس ها و همه فشارهای روانی که به شما وارده شده می رهانید. علت این است که مغز شما در حال ورزش کردن با ترشح اندروفین (Enbrophin) احساس آسودگی خاطر و آرامش را به شما می دهد. بدین ترتیب بهتر و راحت تر خواهید توانست پستی و بلندی های زندگی را طی کنید. وقتی بدن آماده و نیرومندی داشته باشید، روح و روان قوی تری هم خواهید داشت و به دنبال آن اعتماد به نفس تان افزایش می یابد. ورزش مرتب و مداوم علاوه بر مزیتهای فوق به شما کمک می کند که بهتر و راحت تر بخوابید.

● کنترل وزن

انجام فعالیتهای بدنی مداوم بهترین و سالمترین راه برای کنترل وزن و حفظ نسبت «ماهیچه به چربی» است با توجه به اینکه هر کس دارای وضعیت بدنی مخصوص به خود است، همه از برقراری تعادل بین چربی و ماهیچه در بدن سود خواهد برد.

بد نیست بدانید که چربی بسیار کم یا بسیار زیاد هر دو می توانند در بدن تاثیرات منفی به جای گذارند. بنابراین لازم است با یک رژیم غذایی مناسب و ورزش به موقع همه مواد غذایی مورد نیاز بدنتان از جمله ویتامین ها، مواد معدنی، پروتئین ها و چربی را به میزان لازم دریافت کنید.

● افزایش قدرت بدنی

در کنار تمرینات ایروبیک که باعث افزایش قدرت قلب و ریههای شما می شوند، تمرینات مربوط به تقویت قوای جسمانی باعث کاهش چربیهای اضافی و افزایش ماهیچههای بدن شما خواهند شد. روش انجام این تمرینات این است که ماهیچههای مختلف بدن را با انجام ورزش هایی مثل دمبل زدن قوی می کند. می توانید به جای دمبل حتی از کیسههای سنگین حاوی شن و ماسه یا قوطیهای پر از آب استفاده کنید. البته این ورزش ها درباره ماهیچه دختران با کنترل هایی انجام می شود که از ماهیچه ای شدن بدن آنها جلوگیری کند. انجام این ورزش ها بدون نظارت متخصصین می تواند خطراتی در بر داشته باشد به همین دلیل سعی کنید حتی المقدور حرکات را درست انجام دهید، تمرینات را دو یا چهار روز در هفته دنبال کنید و به هر یک از گروه های ماهیچه ای خود یک روز را اختصاص دهید.

مربی ورزش مدرسه یا باشگاهی که در آن عضو هستید باید بتواند بر حسب وضعیت جسمانی تان بهترین حالت ممکن را به شما پیشنهاد کند.

اگر می خواهید ازwieght Free استفاده کنید (مثل دمبل یا باربل زدن) مطمئن باشید همیشه کسانی هستند که شما را راهنمایی می کنند بدون استفاده از راهنمایی متخصصان این وزنه ها را بلند نکنید زیرا فقط باعث آسیب دیدگی خودتان خواهید شد.

●نرمشهای تحت برنامه

فکر کنید و ببینید که هدفتان از ورزش کردن چیست و بر اساس آن هدف برنامه ای بریزید: مثلا مشخص کنید که می خواهید روزانه چند متر بدوید یا چند بار طناب بزنید. در این صورت موفق تر عمل خواهید کرد. برنامه تان را با واقع بینی تنظیم کنید. اگر تا به حال ورزش نکرده اید انتظار نداشته

باشید که بتوانید روزی یک ساعت ورزش کنید. با نیم ساعت در روز شروع کنید و وقتی احساس کردید بدنتان آمادگی لازم را دارد مدت آن را افزایش دهید.

سعی کنید که برنامه را با توجه به قوای جسمانی خودتان تنظیم کنید. به علاوه برنامه را کمی انعطاف پذیر بنویسید که اگر در ساعت های ورزشتان اتفاقی افتاد برنامه تان به کلی به هم نخورد. اگر برای تمرینات خود به وسیله ای نیاز دارید از قبل به فکر تهیه آن باشید و به یاد داشته باشید که هیچ وقت برای ورزش کردن دیر نیست.

بنا به اظهارات مرکز جراحیهای عمومی آمریکا، انجام فعالیتهای مرتب ورزشی علاوه بر اینکه می تواند به معلولین در افزایش توانایی ماهیچه هایشان کمک کند در ایجاد حس «مفید بودن» برای آنها هم موثر خواهد بود.

در آمریکا مرکزی برای ورزش معلولین به نام NSCD وجود دارد که بدون دریافت هزینههای قابل ملاحظه در ایجاد خلاقیت در کودکان و نوجوانان معلول هم مفید است و سالانه حدود ۳ هزار نوجوان و کودک معلول از آن استفاده می کنند. هیاتی متشکل از ۵۴ متخصص و بیش از سه هزار نفر داوطلب موفق شده اند ۲۸ هزار درس برای تعلیم به این معلولین تهیه کنند. اعضای NSCD را معلولین مثل نابینایان، ناشنوایان، کسانی که نقص عضو دارند ناقص الخلقه ها، مبتلایان به آسم و دیابت حاد و... تشکیل می دهند. ضمنا مبتلایان به آسم می توانند با نظارت متخصص در هر فعالیت ورزشی که مایل باشند شرکت کنند.

- مصدومیت و راه های کاهش آن

فرقی نمی کند شما به چه ورزشی علاقه مند هستید. مهم این است که اطمینان حاصل کنید که آن ورزش را درست انجام می دهید. اگر مصدوم شوید شاید مجبور باشید مدت طولانی ورزش را کنار بگذارید. در رفتگی، رگ به رگ شدن و پیچ خوردگی ممکن است برای بهبودی به هفته ها وقت نیاز داشته باشند. پس در هنگام ورزش مراقب سلامتی خود باشید.

قبل از شروع به ورزشهای سنگین بدنتان را خوب گرم کنید، ۵ تا ۱۰ دقیقه نرمش کنید. قبل و بعد از ورزش همه ماهیچههای اصلی خود را بکشید و این کار را به آرامی انجام دهید. در هنگام ورزش از همه وسایل محافظتی مثل زانو بند، مچ بند و...که به رشته ورزشی تان مربوط است استفاده کنید. ورزش ها و تمرینات جدید را تحت نظر مربی انجام داده و به محدودیتهای خود آگاه باشید. اگر به تازگی به ورزش کردن روی آورده اید به خودتان فشار نیاورید. ممکن است همان موقع احساس درد نکنید ولی عوارض جانبی آن ها حتما صدماتی به شما وارد خواهند کرد. از ورزش بیش از حد اجتناب کنید. ورزش زیادی هم می تواند به اندازه ورزش نکردن مضر باشد. هفته ای یک روز به خود استراحت بدهید. بهتر است قبل، بعد و در هنگام ورزش کردن آب بنوشید، در روزهای گرم بیشتر از روزهای معمولی آب بخورید. حتی در روزهای سرد هم چون عرق می کنید باید آب بخورید تا آب از دست رفته بدنتان را جبران کنید. به علامتهای بدنتان گوش کنید! درد همیشه علامت این است که یک جای کار ایراد دارد پس استراحت کنید. سعی نکنید با درد کنار بیائید زیرا در این صورت فقط صدمات وارده را افزایش داده اید.

منبع : روزنامه مردم سالاری

http://vista.ir/?view=article&id=287622

vista.ir
Online Classified Service

انجام حرکات ورزشی ساده روی صندلی

با وجود برنامه های فشرده کاری، تعهدات خانوادگی، و شب های بیرون از خانه تقریبا پیروی از برنامه منظم باشگاه و تمرین در آنجا قدری مشکل به نظر می رسد. به همین دلیل بد نیست همیشه یک برنامه پشتیبانی با احتساب به کمترین امکانات برای خود داشته باشید. به کمک کمی خلاقیت، می توانید راههای متفاوتی برای تحرک بدن خود پیدا کنید و همچنین از مزایای آن در جهت به تحرک واداشتن ذهنتان هم بهرمند شوید. در تمرین های زیر تنها چیزی که نیاز دارید یک صندلی و نیم ساعت وقت آزاد است.

هر تمرین را باید برای ۲ ست ۱۲ تا ۱۵ تایی تکرار کنید.

● استپ آپ (step ups)

در فاصله مناسبی از یک صندلی نسبتا محکم و بلند در حالیکه نشیمنگاه آن روبروی شما قرار داشته باشد، بایستید، پای راست خود را به آرامی از روی زمین بلند کرده و بالا آورید و بر روی صندلی قرار دهید. وزن بدن را بر روی پای راست داده و بدن را به سمت بالا فشار دهید تا پای سمت چپ نیز هم سطح پای دیگر شود، سپس پای چپ را پایین آورده و بر روی زمین قرار دهید. زمانیکه به حالت شروع بازگشتید، حرکت را مجددا تکرار کنید. پس از اتمام تعداد حرکات، تمرین را برای پای دیگر نیز تکرار کنید.

▪ فواید: این تمرین برای تقویت عضلات چهار سر و سه سر سرینی ران مفید بوده و پاهای شما را قدرتمند و محکم می کند.

● پلانک (plank)

هر دو پای خود را بر روی نشیمنگاه صندلی قرار دهید و سپس با قرار دادن آرنج ها بر روی زمین شکل یک میز را به وجود آورید (اگر زمین قدری سفت است می توانید زیر دستان خود یک حوله پهن کنید) باید توجه داشته باشید که کمرتان حالت قوسی شکل پیدا نکند و تمام قسمت های بدن صاف و کشیده باشند. ماهیچه های پای خود را منقبض کنید و برای مدت زمان یک دقیقه در این وضعیت باقی بمانید.

▪ فواید: این حرکت علاوه بر اینکه عضلات پا را تقویت می کند، برای ماهیچه های نیم تنه بالایی بدن نیز مفید است چرا که شما در تلاش هستید تا تعادل خود را حفظ کنید بنابراین تمام عضلات به کار وا داشته می شوند. برای افزایش استقامت سعی کنید یکی از پاها را به آرامی از روی صندلی بلند کرده و بالا ببرید. این حرکت نیاز به حفظ تعادل بیشتری دارد و برای عضلات شکمی مفید تر خواهد بود.

● شنا

در همان وضعیت پلانک قار بگیرید اما این بار به جای اینکه آرنج هایتان بر روی زمین قرار بگیرد کف دست ها را به عرض شانه باز کرده و بر روی زمین بگذارید. سپس در همان حال که پاهایتان بر روی صندلی قرار دارد شروع کنید به شنا رفتن. مطمئن شوید در حین انجام حرکت کمرتان قوز نمی کند.

▪ فواید: پیش از هر چیز عضلات سینه شما هدف قرار می گیرند و ماهیچه های دو سر بازویی که با آنها همکار هستند نیز تقویت می شوند.

● اسکات تک پایی

چند سانتی متر جلو تر از صندلی بایستید، یکی از پاها را بر روی صندلی قرار دهید و نقطه تعادل خود را پیدا کنید. به آرامی باسن خود را تا آنجایی که می توانید به سمت پایین بیاورید. در این قسمت باید از عضلات پایی که ایستاده، کمک بگیرید. زمانی که به پایین رسیدید به دقت بلند شوید تا یک دور کامل حرکت انجام شود.

▪ فواید: این تمرین بهترین حرکت برای تقویت عضلات سه سر و چهار سر سرینی، ران، و عضله پشت ساق می باشد. با توجه به کیفیت این حرکت می توانید به راحتی بر روی حفظ تعادل خود نیز کار کنید.

● کشش عضلات سه سر

بر روی صندلی بنشینید، به طوری که دست ها در طرفین بوده و کف دست ها لبه های صندلی را گرفته باشد. سپس با پاهای خود تا آنجا که می توانید به سمت جلو قدم بردارید تا جایی که کل وزن بدن بر روی دست ها بیفتد. به آرامی بدن خود را به سمت پایین بیاورید (با استفاده از عضلات سه سر بازویی) بدن را به سمت پایین برده و مجددا بالا آورید.

▪ فواید: شما احساس سوزشی در قسمت پشتی بازو های خود احساس می کنید (عضلات سه سر) برای اضافه کردن فشار بیشتر می توانید پاهایتان را نیز بر روی یک صندلی دیگر یا توپ مخصوص بدن سازی قرار دهید.

● تحریک ماهیچه های ساق پا

با کف هر دو پا بر روی یک صندلی بایستید، پاهای خود را به نزدیکی لبه صندلی بیاورید به طوریکه پاشنه ها از روی صندلی خارج شده باشند. اگر در این حالت قادر به حفظ تعادل خود نیستید می توانید جسمی را بگیرید. سپس بنشنید و بلند شوید.

▪ فواید: این حرکت به طور اخص عضلات ساق پا را نشانه می گیرد و به شما در حفظ تعادل بدن کمک می نماید.

- سوپرمن

از شکم به عرض صندلی دراز بکشید. بیشتر وزن خود را باید بر روی پاها و در خارج از صندلی بدهید. سپس دست های خود را از طرفین بکشید؛ ابتدا به سمت راست و بعد به سمت چپ، و در همین حین با استفاده از عضلات کمر بدن را به سمت بالا و پایین هدایت کنید. سعی کنید که در زمان انجام حرکت فقط از عضلات کمر استفاده کنید نه از ماهیچه های باسن یا ران.

▪ فواید: به طور عمده عضلات کمر از جمله &#۰۳۹;&#۰۳۹;تراپ&#۰۳۹;&#۰۳۹; و &#۰۳۹;&#۰۳۹;لت&#۰۳۹;&#۰۳۹; پرورش یافته و تقویت میشوند.

- بالا بردن از جلو

راست بایستید و با دستان خود پایه های صندلی را بگیرید. به آرامی صندلی را در مقابل خود بلند کنید، زیر شکم خود قرار دهید و از آنجا تا شانه هایتان بالا آورید و مجددا به زیر شکم ببرید.

▪ فواید: شما با انجام این حرکت، عضلات دلتایی جلویی را تقویت می کنید.

- پرس ارتشی

پایه های صندلی را نگه دارید، صندلی را به آرامی به بالای سر خود بیاورید و مثل اینکه در حال استفاده از دستگاه پرس باشگاه هستید، حرکت پرس را اجرا کنید. فقط مراقب باشید که با صندلی به سر خود ضربه وارد نکنید.

▪ فواید: این حرکت عضلات دلتایی جلویی و میانی قفسه سینه را پرورش می دهد.

- بلند کردن باسن

بر روی زمین در حالیکه رویتان به صندلی است دراز بکشید، پاشنه های پا را بر روی صندلی بگذارید و زانوها را اندکی خم کنید. با استفاده از ماهیچه های سرینی، ران خود را فشرده کرده و باسن را به آرامی از روی زمین بلند کنید و بالا بیاورید تا با سایر قسمت های بدن یک خط راست درست کند. برای یک لحظه در این وضعیت باقی بمانید و مجددا به موقعیت اولیه بازگردید.

▪ فواید: این تمرین به طور خاص عضلات عقب ران را هدف قرار می دهد و ماهیچه های سرینی که با آنها هماهنگ کار می کنند نیز تقویت می شوند.

- بهانه نیاورید

دفعه آینده که از نظر زمانی در مضیقه بودید دیگر مجبور نیستید که ورزش کردن را به طور کامل کنار بگذارید. تنها به کمک کمی خلاقیت می توانید به راحتی با استفاده از وسایل خانگی به اجرای تمرین های بسیار موثر بپردازید و هیکل خود را به راحتی روی فرم آورید.

حتی اگر از نظر وقت مشکلی ندارید و می توانید به راحتی به باشگاه بروید، بد نیست هر چند وقت یکبار در خانه تمرین کنید؛ این کار هم از نظر روانی برایتان موثر است و هم از این نظر که می توانید برای یک جلسه از ورزش های مرسوم و همیشگی که با دستگاه انجام می دهید راحت باشید، مفید است. اما مثل همیشه باید باز هم مراقب باشید که حرکات را در وضعیت مناسب انجام دهید تا به خودتان آسیب نرسانید، و بین هر روز تمرین به خود یک روز استراحت بدهید تا با مشکل تمرین بیش از اندازه مواجه نشوید.

منبع : تهران مانیا

http://vista.ir/?view=article&id=329639

انرژی و فعالیت های جسمانی در ورزش

واکنش های شیمیایی که نیازی به مصرف اکسیژن ندارند به سرعت انرژی قابل توجهی برای دوره های کوتاه زمان تولید می کنند . این نوع واکنش های بی هوازی سریع برای حفظ یک عملکرد معیاری سطح بالا در فعالیت های سرعتی و سایر اعمال انفجاری شدید کمال اهمیت را دارند . برای مقایسه در فعالیت های هوازی طولانی مدت ، انرژی از مواد غذایی و از طریق واکنش هایی که نیازمند اکسیژن اند گرفته می شود . برای اینکه این عمل نتیجه بخش باشد فرآیند شرایط فیزولوژیک ایجاب می کند تا از چگونگی تولید انرژی برای حفظ فعالیت های ورزشی ، منابع این انرژی و انرژی مورد نیاز برای فعالیت معین آگاهی داشته باشیم .

در این بخش به طور گسترده ای نحوه اخذ انرژی شیمیایی موجود در مواد غذایی به وسیله یاخته و استفاده از ان برای توان دهی به اعمال زیستی بررسی می شود و البته بر اهمیت مواد غذایی و فرآیندهای انتقال انرژی در تداوم اعمال فیزیولوژیک به هنگام فعالیت های سبک ، متوسط و شدید تاکید می کند.

محمد مهدی کی پور

http://allofsport.blogfa.com

منبع : مطالب ارسال شده

vista.ir
Online Classified Service

انگیزه هایی برای ورزش کردن

برای ورزش کردن به کمی انگیزه نیاز دارید؟ نکاتی که در این مقاله عنوان می کنیم به شما کمک میکند با داشتن یک برنامه تمرینی خوب، فعال و شاداب بمانید.

همه آدم ها با انگیزه کافی برای ورزش کردن به دنیا نمی آیند. اگر شما هم یکی از آندسته از آدم ها هستید که هر کاری را به دویدن روی تردمیل ترجیح می دهند، یا ترجیح می دهند هر جایی باشند ولی در باشگاه نباشند، نکات زیر می تواند کمی به شما انگیزه بدهد و ذهن شما را درمورد ورزش تغییر دهد.

- تغییر ایجاد کنید.

اگر از اینکه مجبور باشید هر روز همان کارهای تکراری را انجام بدهید خسته شده اید، کمی در برنامه تان تغییر ایجاد کنید. هیچ کس نگفته که مجبورید هر روز در همان مسیر همیشگی پیاده روی کنید. شما به کمی تنوع فعالیت نیاز دارید. با کار کردن روی گروه های عضلانی مختلف، بدنتان هم شاداب تر خواهد بود.

- ورزش را به نوعی ارتباط اجتماعی تبدیل کنید.

دوستانی پیدا کنید که علایقی شبیه به شما داشته باشند. ورزش کردن با دوستان انگیزه بسیار زیادی به شما می دهد. اینکار باعث می شود همدیگر را به ادامه راه تشویق کنید و تمایل کمتری به دست کشیدن از

تمرینات داشته باشید.

● با فرزندان و حتی حیوانات خانگیتان به ورزش بپردازید.

اگر پیاده روی و دویدن ورزش مورد علاقه شماست، می توانید این کار را به همراه سگتان انجام دهید یا با بچه تان به دویدن بروید. اگر آنها به این کار علاقه مند باشند، انگیزه بسیار زیادی در شما ایجاد خواهد شد.

● واقع بین باشید.

اهدافی برای خود تعیین کنید که می دانید که از عهده آن برمی آیید. فعالیت هایی را انتخاب کنید که می دانید می توانید به خوبی انجام دهید. اگر فکر میکنید که مداوم از تمریناتتان خسته می شوید، شاید موقع آن رسیده که کمی تغییر در برنامه تان ایجاد کنید.

● فعالیت هایی را پیدا کنید که تمرین ورزشی نباشند.

فعال بودن است که اهمیت دارد حتی اگر یک تمرین ورزشی درست و حسابی هم نباشد. مثلاً می توانید به جای آسانسور از پله ها استفاده کنید. در وقت ناهارتان به پیاده روی بروید. با اینکار از فعال بودنتان احساس خوبی پیدا می کنید و کمی هم در برنامه همیشگیتان تنوع ایجاد می کنید.

● یادداشت کنید.

داشتن یک دفتر یادداشت برای ثبت پیشرفت هایی که در زمینه ورزش می کنید، به شما کمک می کند ببینید که روند پیشرفتتان چگونه است و اهداف جدید برای خود تعیین کنید. اگر فکر می کنید که سالیان سال است که همان فعالیت های تکراری را انجام می دهید، یک تغییر عمده در برنامه تان پیاده کنید و روند پیشرفتتان را ثبت کنید.

● پاداش!

اگر ورزش کردن در نظرتان شکنجه و عذاب است، چیزی به خودتان بدهید که به شما انگیزه بدهد بتوانید تمریناتتان را کامل انجام دهید. اگر ۴ روز در هفته تمرین می کنید، اگر از عملکرد خود راضی بودید به خودتان جایزه بدهید. این جایزه می تواند یک روز باشگاه نرفتن، خریدن یک شلوار جین نو، و ... باشد. خودتان را خوشحال کنید چون لیاقتش را دارید.

● رشته های ورزشی مختلف هم به حساب می آیند.

اگر از اینکه مجبور باشید برای ورزش کردن بیرون بروید متنفرید، می توانید در تیم والیبال شرکت یا دانشگاه عضو شوید. تنیس یاد بگیرید یا هر رشته ورزشی دیگری که به نظرتان جالب می آید. با اینکار هم از فعالیتتان لذت می برید و هم ورزش کرده اید.

● موقع ورزش لباسهای خوب بپوشید.

اگر در لباس های ورزشیتان احساس خوبی پیدا می کنید، این احتمال وجود دارد که بخواهید با آنها پز بدهید. پس یک لباس ورزشی خوب بخرید که وقتی تنتان می کنید از خودتان خوشتان بیاید.

● حواستان را به چیز دیگری منحرف کنید.

اگر می خواهید از دوچرخه ثابت یا تردمیل استفاده کنید، می توانید جلوی تلویزیون اینکار را بکنید. با هدفون به موسیقی دلخواهتان گوش دهید.

چیزی پیدا کنید که موقع ورزش روی آن تمرکز کنید، مطمئن باشید خیلی کمکتان می کند.

- اگر در اول کار موفق نشدید....

شانس اینکه دوباره ورزش را از نو آغاز کنید نامحدود است. اگر ورزش را ول کرده اید و هفته ها از انجام آن شانه خالی می کنید، دوباره تلاش کنید—وقتی تمرین روزانه تان را به پایان رساندید، مطمئناً از اینکه دوباره ورزش را شروع کرده اید خوشحال و راضی خواهید بود.

منبع : مردمان

http://vista.ir/?view=article&id=301308

vista.ir
Online Classified Service

اهداف اصلی تربیت بدنی

حفظ سلامت ،تعمیم بهداشت ،رشد قوای جسمانی ،کسب شادابی و نشاط ،میل به موفقیت در وظایف حرفه ای و شغلی از اهداف مهم تربیت بدنی می باشد.

که این اهداف در نظام تعلیم و تربیت به سه گروه دسته بندی می شوند :

۱)اهداف جسمانی

الف) تقویت قوای عمومی بدن و ایجاد ورزیدگی و هماهنگی در بین اعضاء و اندامها به منظور برخوردار شدن از قدرت ،سرعت ،چابکی و مهارت

ب) ایجاد هماهنگی بین اعصاب و عضلات و تقویت قدرت تصمیم گیری و انطباق با شرایط .

ج) ایجاد سرعت و مهارت در واکنش های عضلانی با حداقل مصرف انرژی

د) ایجاد استقامت در برابر فشارهای جسمانی و کارهای طولانی و دراز مدت

و) ازدیاد نیروی بدنی و تامین سلامتی و بهداشت بدن در برابر عوارض و بیماریها

هـ) اصلاح و بازسازی و ناتوانی بدن و توانبخشی بمنظور رفع نواقص و نارسائیهای فیزیکی و ایجاد بهره وری .

۲) اهداف روانی :

الف) کشف استعدادهای نهفته و شناخت استعدادهای روانی حرکتی و پرورش و شکوفایی قابلیتهای ذاتی و استعدادهای خدا دادی .

ب) تربیت شخصیت و پرورش روحیه تعاون ،همیاری و اجتناب از خود پسندی و خود بزرگ بینی

ج) انگیختن فرد برای تحرک و جلوگیری از خمودگی ،نگرانی های روانی ،انزوا جوئیها

د) بر قراری تعادل روانی و تعدیل عواطف و حالات روانی چون :خشم ،ناسازگاری ،پرخاش ،...

و) تقویت و پرورش هوش و قوه کنجکاوی و همچنین توان برخورد با مسائل

۳) اهداف اجتماعی :

الف) پرورش و پذیرش احترام به قوانین گروهی و مقررات اجتماعی

ب) پرورش توان مدیریت و حسن مسئولیت پذیری و قدرت سرپرستی و رهبری

ج) پرورش احساس نوع دوستی و جوانمردی و همدردی با مسائل و مشکلات جامعه

د) پرورش نیروی بدنی مورد نیاز جامعه

و) پرورش روحیه ایثار و از خود گذشتگی

هـ) احساس نشاط و شادابی و تعلیم آن به اجتماع

- ورزش = تندرستی

سقراط : مهمترین اصل در زندگی سلامت و تندرستی است که می توان آن را از طریق فعالیتهای بدنی بدست آورد .

برای اینکه هر کس بتواند با سلامت و تندرستی کامل از زندگی پر نشاطی بهره مند باشد باید در تمام طول عمر به طور مرتب ورزش کند .

البته نوع ورزش با سن و وضع جسمانی هر فردی ارتباط مستقیم دارد ولی بهر حال انسان در هر سنی به ورزش نیازمند است بیمارانی که از درد عضلات می نالند می توانند با انجام ورزشهای بخصوص ،سلامت و شادابی خود را دوباره بدست آورند .

افراد سالم نیز بوسیله ورزش می توانند اعتماد به نفس خود را بیشتر کنند و با بدنی سالم و روانی آسوده از زندگی خود لذت بیشتری ببرند .

بهترین اثر ظاهری ورزش بر روی اندامهای بدن آن است که آمادگی بدن را برای انجام دادن فعالیتهای سنگین افزایش می دهد ، بدین ترتیب قدرت عضلانی قلب افزایش می یابد و بدن دیر خسته می شود همچنین ورزش مقاومت بدن را در مقابل بیماریها و خستگیها افزایش می دهد . در واقع میزان قدرت قلب عامل مهمی است که می تواند ادامه زندگی یا مرگ در بسیاری از بیماریها را تامین نماید .

باید در نظر داشت که ورزش در پیشگیری از ازدیاد وزن و چاقی و برخی بیماریها نقش مهمی دارد . همچنین افرادی که بطور مرتب هر روزه ورزش می کنند از علامت روان نیز برخوردار می گردند .

● مراقبت از ستون مهره ها و توصیه های لازم برای ایستادن :

▪ هیچگاه برای مدت طولانی از یک وضعیت ثابت نایستید هر چند وقت یکبار وزن بدن را از یک پا به پای دیگر منتقل نمائید .

▪ هنگامی که مجبور به ایستادن در یک محل ثابت هستید یک پای خود را روی یک پله یا چهار پا و به اندازه تقریبی cm۲۰ بالاتر بگذارید .

▪ بدون خم کردن زانوها روی میز خم نشوید زیرا فشار مستقیماً به ستون مهره ها وارد می شود .

● توصیه های لازم برای نشستن

▪ در موقع نشستن از صندلی محکم با پشتی استفاده کنید طوری روی صندلی بنشینید که زانوها بالاتر از ران قرار گیرد ،این عمل باعث می شود قسمت تحتانی ستون فقرات صاف گردد و اگر زانوها پایین تر از مفصل ران باشد فشار زیادی به قسمت های پایینه ستون فقرات وارد می شود و برای پیشگیری می توان از یک زیر پایی به ارتفاع مناسب بدن استفاده کرد .

▪ هرگز در یک وضعیت ثابت به مدت طولانی ننشینید پس از مدتی نشستن بلند شوید کمی قدم بزنید و مجدداً بنشینید .

● توصیه های لازم برای برداشتن و حمل اشیاء

▪ در موقع برداشتن اشیاء هر چقدر هم سبک باشد بجای خم کردن کمر،زانوها را خم کنید به عبارت دیگر زانوها بجای کمر کار کند .

▪ برای بلند کردن اشیاء از روی زمین ابتدا در جلوی اشیاء مورد نظر نشسته سپس آنرا نزدیک به بدن قرار داده و سپس آهسته بلند کنید .

▪ در موقع حمل اشیائ جسم خود را حد المقدور به بدن نزدیک نمائید .

● توصیه های لازم برای خوابیدن :

▪ لب تخت بنشینید هر دو دست را به یک طرف بیاورید و سپس پایین تنه را از یک سمت روی تخت قرار داده بطوریکه پاها زاویه ۴۰° را تشکیل دهد .

▪ هرگز روی شکم نخوابید .

▪ اگر به پشت می خوابید بالشی را زیر زانوها قرار دهید .

▪ اگر به پهلو می خوابید زانوها را خم کرده پاها را کمی به سمت جلو (شکم) جمع کنید .

▪ در موقع خوابیدن از گذاشتن پاها در سطح مرتفع و یا گذاشتن زیر پایی در حالیکه زانوها در وضعیت کشیده قرار دارند خود داری نمائید .

▪ سعی کنید در موقع خوابیدن از قرار دادن دستها در بالای سر خودداری نمائید .

▪ بهتر است بر روی تخت چوبی یا زمین بخوابید و در صورتیکه تخت شما فنری است تخته ای زیر تشک قرار دهید در صورت امکان از تشکهای فنری و شل استفاده نکنید تشک باید صاف و محکم باشد .

منبع : سازمان آموزش و پرورش استان خراسان

http://vista.ir/?view=article&id=240670

vista.ir
Online Classified Service

اهمیت سلامتی و تربیت بدن، از نظر فقه و سنّت

در آیین مقدس اسلام، بر خلاف بسیاری از آیین های دیگر، بدن آدمی مورد تحقیر نیست. اسلام بدن انسان را چیزی بی ارزش نمی شمارد، زیرا بدن انسان ابزار تکامل روح است. تحقیر بدن، در حکم تحقیر شخصیت آدمی است و کسی که مرتکب این عمل شود، مستوجب کیفر و قصاص است.

اسلام برای صحت و سلامتی، ارزش و اهمیت ویژه ای قایل بوده و از این رو فقه و سنّت اسلامی از مطالب و دستور العمل هایی در این زمینه مملوّ است. از طرفی، رابطه تنگاتنگی بین ورزش و سلامتی وجود دارد، به گونه ای که به طور معمول کلمه ورزش به کلمه تربیت بدنی عطف شده و گفته می شود: ورزش و تربیت بدنی یکی از مهم ترین عوامل اهمیت ورزش در این است که موجب ایجاد، تقویت یا حفظ سلامتی می شود؛ بنابر این، چنان چه ورزش به گونه ای باشد که برای سلامتی انسان زیان آور باشد یا ورزشکار آن قدر در راه ورزش به خود فشار آورد که سلامتی اش در مخاطره قرار گیرد، از نظر اسلام و همچنین عقلانی عالم، مردود خواهد بود.

در اسلام، احادیث و رهنمودهای فراوانی از بزرگان دین، جهت حفظ صحّت و تقویت بدن و پرداختن به آن، وارد شده است؛ از جمله می توان به موارد ذیل اشاره نمود:

الصّحّة افضل النّعم؛

صحت و سلامتی از هر نعمت دیگری بهتر و ارزشمندتر است.

العجب لغفلة الحسّاد عن سلامة الاجساد؛

از این که حسودان در فکر سلامتی خویش نیستند، سخت در شگفتم.

و انّ لبدنک علیک حقّاً؛

بی شک بدن تو بر تو حقوقی دارد «که باید آن ها را ادا کنی و به آن رسیدگی نمایی».

المومن القوی خیر و احب من المومن الضّعیف؛

مومنی که قوی و نیرومند باشد، در نظر من از مومنی که ضعیف باشد، بهتر و دوست داشتنی تر است.

در این روایت، ارزش اصیل و واقعی، به ایمان اختصاص یافته و در مرحله بعد، قوّت مدنظر قرار گرفته است؛ یعنی آن چه باعث ارزش انسان می شود، همانا ایمان اوست. ضعیف ترین فرد با ایمان، از نیرومندترین شخص بی ایمان، به مراتب با ارزش تر بوده، بلکه با او قابل قیاس نیست. این همان مطلبی است که خداوند متعال آن را در قرآن مطرح نموده و می فرماید:

انّ اکرمکم عندالله انقیکم؛

گرامی ترین شما در نزد خدا، آن کسی است که با تقواتر باشد.

اما با این فرض که دو نفر با ایمان وجود داشته باشند و از نظر درجه ایمان و تقوا نیز یکسان باشند، شخص با ایمانی که قوی است، یک نوع فضیلت نسبت به دیگری دارد، به خصوص اگر این قوّت را با زحمت و تلاش و ورزش کسب کرده باشد. همچنین اگر یک نفر با ایمان را در دو حالت قوی و ضعیف فرض کنیم، بدون تردید، همه حکم خواهند کرد که چنان چه قوی باشد، بهتر است تا این که ضعیف باشد. انسان قوی و سالم بهتر می تواند به بندگان خدا رسیدگی کند، بهتر می تواند فکر کند، بهتر می تواند کار کند و حتی بهتر و بیش تر می تواند عبادت کند.

در اسلام، احادیث فراوانی در باره استحمام و نظافت، و مسواک زدن، «تشویق به» کم خوری، «نهی از» پرخوری، خوردنی های حلال و حرام، خواص گیاهان، میوه ها و سایر خوراکی ها و همچنین سایر دستورات بهداشتی، وارد شده است.

در اسلام، حفظ صحت و سلامت واجب شمرده شده است. حتی اگر عباداتی، مانند نماز و روزه واجب، برای انسان مضر باشد، نه تنها جایز است ترک شود، بلکه واجب است که ترک شود، و در چنین مواردی، کار واجب به کار حرام مبدّل می گردد.

از نظر اسلام، چنان چه سلامتی انسان به واسطه عدم دست رس به غذای پاک و حلال به مخاطره بیفتد، وی می تواند از خوردنی ها و نوشیدنی هایی که پیش از آن بر او حرام بوده، استفاده نماید؛ و چنان چه مریض شود و بیماری اش جز با خوراکی هایی که حرام است (همچون مشروبات الکلی) مداوا نشود، می تواند با تجویز پزشک از آن خوراکی ها جهت مداوا استفاده نماید.

از نظر اسلام، چنان چه کسی به سلامتی دیگران لطمه وارد کند، چنان چه عمدی باشد، باید به سختی مجازات شود، و چنان چه عمدی نباشد نیز، باید مجازات مالی شده و دیه آن عضوی را که آسیب دیده، به صاحبش بپردازد.

در اسلام، دستورات فراوانی در خصوص انتخاب همسر، زمان و مکان و نحوه آمیزش، تغذیه مادر در دوران بارداری وجود دارد، که از ناقص الخلقه بودن نوزاد جلوگیری نموده و باعث می شود که کودک، قوی، زیبا و باهوش باشد.

همچنین شیر مادر به عنوان بهترین غذا برای نوزاد و کودک شیر خوار معرفی شده، تا کودک بهتر رشد نموده، هوشش بیش تر شده و در مقابل بیماری های مصون تر باشد.

همچنین در اسلام، هر چیز زیان آوری که به جسم انسان لطمه وارد آورد، تحریم شده و این یک قاعده فقهی است که:

کلّ مضرّحرام؛

هر چیزی که ضرر دارد، حرام است.

شهید مطهری در این مورد می نویسد:

جای شک و تردید نیست که تعلیمات اسلام بر اساس حفظ و رشد و سلامت جسم است. علت حرمت بسیاری از این امور، مضر بودن آن ها به حال بدن است. یکی از مسلّمات فقه، این است که بسیاری از این امور به این دلیل تحریم شده اند که برای جسم انسان ضرر دارند.

و یک اصل کلی برای فقها مطرح است که هر چیزی که محرز بشود که برای جسم انسان مضر است- ولو هیچ دلیلی از قرآن و سنت نداشته باشد- قطعاً حرام است البته این را هم می گویند که زیان ها بعضی معتدبه هستند و بعضی غیر معتدبه؛ یعنی زیان آن قدر کم است که قابل اعتنا نیست.

اسلام در تکالیف خود حرج ایجاد نمی کند؛ یعنی این مقدارها را از نظر اسلام تحریم نمی کنند، به صورت مکروه ذکر می شود، یا می گویند: ترکش مستحب است، ولی اگر یک چیزی زیانش قطعی باشد و مسلّم بشود که زیان دارد، از نظر اسلام قطعاً حرام است...

اسلام آن جا که یک امر واجب (مانند روزه) احیاناً برای بدن مضر تشخیص داده شود، تکلیف آن را ساقط می کند، بلکه چنین روزه ای را حرام می داند. هر اعتیادی که برای بدن مضر باشد، از نظر اسلام حرام است. آداب و سنن بسیاری، در اسلام به خاطر بهداشت و سلامت بدن و ضع شده است.

در سنّت، زیاد می بینیم که خوردن فلان میوه یا فلان سبزی، مثلاً مستحب است، چون دندان ها را محکم می کند؛ دیگری فلان بیماری را از بدن بیرون می برد، و این موارد در سنّت زیاد است که ملاک یک حرام یا یک مستحب و با یک مکروه، زیان رساندن یا مفید بودن یا مفید نبودن است. فلان چیز برای معده خوب است، مستحب است.

در خواست سلامت و قوّه بدن از خداوند، جزو دعای مسلمانان است، چنان چه در دعای ابوحمزه ثمالی می خوانیم:

اللّهم اعطنی السّعة فب الرّزق ... و الصّحّة فی الجسم و القوّة فی البدن؛

خداوندا! وسعت در روزی... و سلامتی در جسم و قوّت و توانایی در بدن را به من ارزانی فرما!

و به طور خلاصه، ارزش بدن و سلامت آن در اسلام به حدی است که بعضی از دانشمندان اسلامی گفته اند: پیامبران الهی در آغاز نبوّت و رسالت خود باید سالم و از نقص بدنی، دور و بر کنار باشند.

آقای دکتر سید محمد باقر حجّتی، در این خصوص چنین می نگارد:

سلامتی تن و بدن، یکی از شرایط قابلیت شخص برای تصدّی مقام نبوت و امامت و جانشینی پیامبر اکرم صلی الله علیه واله به شمار می آید که باید پیامبر یا امامی که دارای منصب الهی هستند، از نظر جسم و بدن کامل تر و معتدل ترین مردم عصر خود باشند، چنان چه باید با هوش ترین و زیباترین آن ها باشند.

با توجه به مطالب فوق، روشن می شود که هیچ مکتب و آیینی در جهان وجود ندارد، که به اندازه اسلام، به صحت، سلامتی و شادابی انسان ها اهمیت داده باشد. در این جا به منظور روشن تر شدن مطلب و آشنایی با سیره علمای اسلام و حسن ختام مبحث، به فرمایش و سیره امام خمینی (ره)، بنیان گذار نظام جمهوری اسلامی، اشاره می نمایم.

آن حضرت در دیدار با گروهی از ورزش کاران فرمودند: من ورزشکار نیستم، ولی ورزش کاران را دوست دارم. این دوست داشتن از ناحیه یک رهبر

بزرگ و کم نظیر دینی، مربوط به میل شخصی نبوده، بلکه حاکی از نظر اسلام در مورد ورزش و ورزشکار بوده و تأییدی است بر پسندیده بودن ورزش از نظر اسلام؛ ولی این که فرمودند: من ورزشکار نیستم، بدین معناست که ورزشکار حرفه ای و رسمی نیستم، زیرا همه می دانند که ایشان تا سن ۸۸ سالگی، همه روزه مقادیر زیادی پیاده روی می کرده و این سیره را تا روز قبل از انتقال به بیمارستان و واقع شدن تحت عمل جراحی «که به رحلت ایشان منجر شد» ادامه دادند.

منبع : روزنامه ایران ورزشی

http://vista.ir/?view=article&id=313400

vista.ir
Online Classified Service

اهمیت فعالیت های جسمی

اگر پزشك به شما توصیه کرده است که برنامه‌ی فعالیت را آغاز کنید، از آن پیروی نمائید. افرادی که فعالیت‌های جسمی کافی ندارند، احتمال ابتلای آنها به بیماری قلبی و فشار خون بالا بیشتر است.

فعالیت جسمی شدید خطر عوارض زیر را از شما دور می‌کند:

- بیماری و حمله‌ی قلبی
- کلسترول بالا
- مرض قند (دیابت)
- فشار خون زیاد
- چاقی

اگر تاکنون فعالیت نداشته اید و می‌خواهید شروع به ورزش کنید، نخست از پزشك خود بخواهید تا برنامه مناسبی را برایتان تنظیم کند. به محض آغاز ورزش در می‌یابیم که نه تنها برای تندرستی‌تان مفید بلکه لذت‌بخش می‌باشد!

فعالیت جسمانی مایه سرگرمی است و قادر است که:

- امکان بروز حملات قلبی را در شما کاهش دهد.

- قلب، ریه‌ها و استخوان‌ها و عضلاتتان را تقویت کند.

- نیرو و توان بیشتری به شما ببخشد.

- به مهار وزن و فشار خونتان یاری نماید.

- در رویارویی با فشار روانی و استرس به شما کمك کند.

- باعث شود بهتر بخوابید.

- کمك کند که از ظاهر نیکویی برخوردار باشید.

- یاری نماید تا احساس خوش بینی کنید.

باید به چه نوع فعالیت‌هایی بپردازیم؟

فعالیت‌ها باید مداوم و به مدت زمان کافی باشند (حداقل بین ۱۰ تا ۱۵ دقیقه) تا جریان خون به ماهیچه‌ها افزایش یابد و کار قلب بهتر انجام شود.

حرکات را آهسته شروع کرده و سپس شدت بخشید.

نخست در مورد ورزش با پزشك مشورت کرده و آنگاه دست به کار شوید:

- قدم زنی یا پیاده روی

- قدم رو

- راه رفتن روی دستگاه دونده (نوار گردان)

- بالا رفتن از پله

- دوچرخه سواری

- شنا

- پاروزنی (قایقرانی)

- تمرین‌های هوازی یا ایروبیك

چه وقت باید ورزش کنید؟

- به مدت ۳۰ دقیقه ورزش کنید.

- این کار را مرتباً انجام دهید، دست کم هفته‌ای ۴ تا ۵ روز.

- برای دستیابی به بهترین پیامدها سعی کنید سرتاسر هفته به ورزش سرگرم شوید. برنامه‌ی یك روز درمیان بهتر است.

چه کارهای دیگری می‌توانید انجام دهید؟

پژوهش‌ها نشان داده که علاوه بر ورزش، ممکن است فعالیت‌های ساده‌ی روزانه نیز برای قلبتان مفید باشد. همچنین ایجاد دگرگونی‌های جزئی احتمالاً تغییرات زیادی در تندرستی‌تان پدیدار می‌کند. در زیر مثال‌هایی آورده ایم:

- در دورو بر منزلتان قدم بزنید.

- به جای پله برقی یا آسانسور از پله‌ها استفاده کنید (ولی آرام).

- خودرویتان را دور از فروشگاه نگه دارید و سرتاسر توقفگاه را پیاده طی کنید.

- حرکات جدیدی فرا بگیرید.

- با بچه هایتان بازی کنید.

چگونه می‌توانید بیشتر بیاموزید:

- با پزشك یا پرستار یا بهداشتیارتان مشورت کنید.

- چنانچه بیماری قلبی دارید، اعضای خانواده شما هم در معرض خطر فراوان قرار دارند. اینك ایجاد تغییراتی برای آنها بسیار اهمیت دارد تا خطر ابتلا به چنین بیماری را کاهش دهند.

- سوالاتی که دفعه بعد از پزشکتان خواهید پرسید یادداشت نمایید، مثلاً: بهترین نوع ورزش برایم کدام است؟ یا چه مدت باید ورزش کنم؟

منابع :

Family Circle

Dr. in the house

فصلنامه پزشکی اجتماعی هوم

http://vista.ir/?view=article&id=211386

vista.ir
Online Classified Service

اهمیت ورزش برای دختران دانش آموز از دیدگاه فیزیولوژی

لزوم و اهمیت ورزش و تمرینات ورزشی برای هر دو جنس در سنین مختلف مورد تأیید محققین است .

به طور کلی ورزش و تحرک بر رشد عمومی بدن تأثیر می گذارد این امر با

پژوهش انجام شده روی موش هایی که در محدودیت حرکتی بودند و موشهایی که آزادی حرکت داشتند به اثبات رسیده است .

رشد و تکامل دستگاه عصبی و دستگاههای حرکتی (عضلات و استخوانها) با یکدیگر در ارتباطند و هر چه ارتباط دستگاه عصبی با دستگاههای حرکتی بیشتر و گسترده تر شود حرکات پیچیده ، شکل گرفته و هدفمند می شوند در مورد نقش ورزش در پیشرفت رشد ، سلامتی و آمادگی جسمانی کودکان و نوجوانان تحقیقات متعددی انجام شده است .

تأثیر ورزش را بر روی رشد و آمادگی جسمانی همچنین نشاط دختران دانش آموز فنلاندی نشان دادند . دخترانی که ورزش می کنند دارای بدنی انعطاف پذیر و فعال هستند . باید توجه داشت که اهمیت ورزش منحصر به سنین کودکی و نوجوانی نیست . در سنین بالا ورزش برای جلوگیری از پوکی استخوان ، اضافه وزن و ناراحتی های قلبی و عروقی ، همچنین برای پر کردن اوقات بیکاری و جلوگیری از افسردگی و روان پریشی توصیه می شود .

رشد در دوران کودکی تحت تأثیر فاکتورهای متعددی است از آن جمله هورمون رشد و فاکتورهای رشد ، در عین حال هورمونهای دیگر و نوع تغذیه نیز بر رشد تأثیر دارند .

رشد قدی با رشد استخوانهای دراز همراه است . رشد قد در دختران در سنین ۱۶ تا ۱۷ سالگی و در پسرها تقریباً در ۱۸ سالگی پایان می یابد ولی از این سن به بعد رشد قدی بصورت ناچیزی انجام می شود که مربوط به دراز شدن طول ستون مهره ها است . در صورت عدم فعالیت بدنی رشد استخوانها کاهش می یابد .

حرکت که با جابجایی استخوانها انجام می گیرد حاصل انقباض عضلات تحت فرمان های عصبی به صورت حرکات ارادی یا به دنبال تحریکات حسی به صورت رفلکسی است . ممانعت از حرکت یک اندام یا نرسیدن پیام عصبی به عضله به دنبال قطع عصب حرکتی مانع حرکت اندام حرکتی می شود و پیامد آن آتروفی عضلانی و در نهایت عدم رشد استخوان مربوط به آن عضله است . استخوان در این شرایط دکلسیفیه می شود و حالت تراکمی خود را از دست می دهد . نیروی کششی و تانسیونی که عضلات روی استخوانها وارد می سازند موجب رشد طبیعی استخوانها و مانع از تغییر شکل آنها می گردد . ضمناً وزن عضلات بر تراکم استخوانها اثر می گذارند . در زنها استخوانها سبک ترند و در سنین بالا توده استخوانی متناسب با کوچک شدن و تحلیل عضله کاهش می یابد و به همین جهت استئوپروز در زنها در مقایسه با مردها به مراتب بیشتر است . معهذا چنانچه استخوان تحت نیروهای شدید عضلانی قرار گیرند رشد آنها کند و محدود می شود . ضمناً عضله ای که مدتی منقبض می ماند روی رگهای خونی آن فشار وارد می شود و احتمال قطع جریان خون در آن وجود دارد که زیان آور است . تحقیقات نشان داده است که فشار زیاد بر مفاصل و استخوانها در دوران قبل ازبلوغ موجب آسیب ساختاری می گردد .

هنگام فعالیت سلول های عضلانی ، دستگاه متابولیکی نیازمند انرژی است و این انرژی را از اکسیداسیون گلوکز و اسیدهای چرب تأمین می کند

. محصول این اکسیداسیون دی اکسید کربن است . گرفتن اکسیژن و دفع CO_2 وظیفه شش ها است که تنفس بیرونی را بعهده دارند ولی تنفس بیرونی با تنفس درونی که در سطح سلولی انجام می گیرد بستگی نزدیک دارد . بهمین جهت بی توجه به میزان متابولیسم عضلانی فشار O_2 و PH خون لازمست در حدی ثابت بماند . هنگام ورزش مقدار متابولیسم افزایش می یابد و این امر با افزایش هم تعداد تنفس و ضربان قلب در دقیقه و هم افزایش حجم هوای جاری و حجم ضربه ای صورت می گیرد .

با توجه به اینکه دانش آموزان روزانه چند ساعت در کلاس های درس روی نیمکت می نشینند حتی اگر نوع نشستن مناسب باشد و نیمکت نیز مطابق استاندارد باشد در آنها احساس خستگی فیزیکی بوجود می آید و چنانه نوع نشستن مناسب نباشد و یا نیمکت مطابق استاندارد نباشد در دراز مدت موجب اختلالات ساختاری می شود که Scoliosis و شکل C در مهره ها از آن جمله است . دانش آموزان پسر غالباً این شکل را با بازی کردن (عمدتاً فوتبال) در کوچه و خیابان و یا ورزشگاهها حل می کنند ولی برای دختران دانش آموز به دلیل اعتقادات و فرهنگ جامعه امکانات کمتری وجود دارد بنابراین لازمست در مدارس ساعتهایی برای تمرین های بدنی و ورزش دختران منظور شود .

منبع : سایت کودکان

http://vista.ir/?view=article&id=105893

vista.ir
Online Classified Service

ایروبیک ؛ تمرینی برای جسم و ذهن

- تمرین ایروبیک »aerobic« چیست؟

ایروبیک یا حرکات موزون هوازی یکی از روش های تمرینی برای کسب آمادگی جسمانی (هوازی) است و توانایی قلب و عروق و سیستم تنفسی را افزایش می دهد.

به طور کلی هر فعالیتی که نیاز بدن به استفاده از اکسیژن را برای مدت قابل توجهی افزایش دهد »ایروبیک« نام دارد.

این شیوه ورزشی از دهه۱۹۶۰ متداول شد و در سال۱۹۸۰ در زمره

پرطرفدارترین ورزش دنیا قرار گرفت و امروزه از جمله ورزش های پرطرفدار و مورد توجه است.

شیوه تمرینی ایروبیک موجب توسعه و افزایش آمادگی جسمانی (هوازی) می شود و این مسئله موجب افزایش قدرت، سرعت و هماهنگی بین اعصاب و عضلات، انعطاف پذیری و چابکی می شود. در اجرای حرکات ایروبیک، تمرکز ذهنی از اهمیت بسزایی برخوردار است. این مسئله موجب رشد ذهنی و توسعه خلاقیت می شود. امروزه در بسیاری از نقاط جهان، این ورزش پر تحرک و پرجاذبه، به عنوان یک ابزار با ارزش برای حفظ سلامتی و تندرستی انسان ها محسوب می شود.

از آن جایی که این حرکات ورزشی از سوخت چربی بهره می گیرند، با انجام آن چربی های اضافی بدن به عنوان سوخت یا انرژی مصرف شده و وزن اضافی بدن کاهش می یابد و با ادامه چنین حرکاتی به تدریج قلب و سیستم عروقی و تنفسی در مقابل فعالیت های حرکتی از کارایی بالاتری برخوردار می شوند. شیوه تمرین ایروبیک، به سبب اجراهای هوازی موزون و هماهنگ که با موزیک همراه است، وسیله ای بسیار موثر برای جلوگیری از افسردگی، رفع بی حوصلگی و بی تابی است و به دلیل آن که فرد تمرین کننده این ورزش را به شکل گروهی و در قالب حرکاتی موزون و از قبل تعیین شده دنبال می کند، تاثیر بسزایی در تقویت رفتارهای گروهی دارد. در تمرین های ایروبیک برخلاف تمرین های آمادگی جسمانی (که بین تمرین ها استراحت های کوتاه در نظر گرفته می شود)، اجرای حرکات بدنی به شکل ترکیبی (commbination) صورت می گیرد و زمانی در حدود۴۵ الی۶۰ دقیقه را به خود اختصاص می دهد.

این نوع روش تمرین به تمرین کننده فرصت می دهد که ناخودآگاه از خلاقیت های ذهنی و هنری در وجودش بیشتر استفاده کند و استعدادهای نهفته خود را آشکار سازد.

ایروبیک شیوه تمرینی جدیدی نیست، بلکه سابقه این ورزش در امریکا و سایر کشورهای اروپا و آسیا به بیش از۴۰ سال می رسد. در ایران نیز سال ها این روش رایج بوده است. پژوهشگران و متخصصان تربیت بدنی، هر نوع فعالیت طولانی مدت و با شدت کم، مانند دویدن، کوهنوردی، دوچرخه سواری، شنا، پیاده روی، طناب زدن و... را جزو فعالیت و تمرین های ایروبیکی و هوازی می دانند و فعالیت های شدید و کوتاه مدت (زیر۳ دقیقه) و پرکار را جزو فعالیت های غیر هوازی به حساب می آورند.

توصیه می شود بدون آمادگی جسمانی مطلوب، اقدام به انجام تمرین های ایروبیک نکنید زیرا ممکن است بدون آمادگی جسمانی با انجام چنین تمرین هایی به قلب و عروق،دستگاه تنفسی و عضلات آسیب برسد و این مسئله می تواند شما را از ادامه تمرین و فعالیت باز دارد.

- قدرت بدنی در تمرین های ایروبیکی

پژوهشگران بر این باورند که انجام فعالیت های قدرتی، بهترین راه برای جلوگیری از پوکی استخوان است. هنگامی که فعالیت قدرتی انجام می دهید، فشار نسبتاً زیادی بر روی استخوان های بدنتان وارد می شود که این امر موجب بهبود عمل کلسیم سازی در استخوان ها می شود. به این ترتیب از پوکی استخوان جلوگیری به عمل می آید. به همین دلیل است که همواره به منظور حفظ سلامتی و تندرستی ورزشکار، فعالیت های قدرتی یعنی استفاده از دمبل و وزنه های سبک، چوب، کش و استفاده از وزن بدن، جزو لاینفک تمرین های روزمره ایروبیک است.

باتوجه به نکات یاد شده پیشنهاد می شود تمرین های ایروبیک را آرام شروع کنید و به تدریج شدت تمرین را بیشتر کرده و دوباره آن را کاهش

دهید.

اجازه دهید که پاها و مچ ها به اندازه کافی گرم شوند و در سه دقیقه اول شروع تمرین از انجام حرکات پرشی مانند حرکات پروانه ـ که مستلزم بلند شدن هر دو پا از زمین است ـ خودداری کنید.

حرکات شدید و پرشی محدوده حرکتی بزرگتری دارند و در انجام آنها از هر دو دست و پاها استفاده می شود. در چنین حرکت هایی عضلات نیاز به اکسیژن بیشتری دارند و برای اینکه ضربان قلب، حالت نسبتا یکنواختی داشته باشد بهتر است این حرکات شدید را همراه با حرکات آرامتری انجام داده و در سه دقیقه اول ایروبیک از انجام آنها خوداری کنید.

منبع : ماهنامه نفت پارس

http://vista.ir/?view=article&id=248954

vista.ir
Online Classified Service

ایروبیک چند نوبت و چه مدت؟

در این مطلب می خواهیم به بررسی این مقوله بپردازیم که اصولا چه مواقع و زمانهایی تمرینات ایروبیک باید انجام شوند ، در طول هفته چند بار تکرار شود و هدف از انجام این حرکات چه می باشد.

تعداد دفعات مطلوب و معمول انجام این تمرینات ۲ بار در طول هفته است. در شرایط ایده آل و نرمال انجام ۲ 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 فیزیولژیستها انجام ۳ تا ۵ نوبت تمرینات در طول هفته بهتر و موثرترخواهد بود.

در مجموع آنچه در انجام این تمرینات حائز اهمیت است افزایش مدت زمان انجام حرکات، استمرار و تکرار و بالا بردن میزان دشواری تمرینات می باشد.

● کاهش چربی و وزن اضافی

اگر هدف اصلی شما از ایروبیک از دست دادن چربی و وزن اضافی باشد، ۶ یا ۷ نوبت در هفته که تقریبا معادل روزی یک مرتبه است، می تواند 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 می باشد. مخصوصا 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.

● گرم کردن بدن

با حرکات و نرمشهایی خیلی نرم و آرام در کمال آرامش خودتان را گرم کنید، همین نرمشها باعث می شوند 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 مشکل شوید.

● تصورات غلط

این تصور غلط که تمرینات ایروبیک ماهیچه ها را سفت وعضلانی می کند بسیار طبیعی است 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 می کنند صدها حرکت ماهیچه ای را به طور متناوب تکرار می نمایند، بدون اینکه در مقابل این تمرینات مقاومتی نشان دهند. در صورتیکه بخواهید ماهیچه ها و عضلا تتان محکم و سفت شوند تمرینات وزنه تاثیر قابل توجهی خواهند داشت.

برداشت غلط دیگر در این مورد این است که اغلب تصور می کنند با انجام تمرینات ایروبیک در تعداد دفعات محدود و زمان نرمال می توانند چربی اضافی و وزن زیادی خود را به سرعت کاهش دهند! در صورتی که این تصور صحت ندارد و افراد برای کاهش وزن اضافی بدن باید با برنامه ای ویژه به فعالیت بپردازند.

اگر هدف شما از ایروبیک رسیدن به یک تعادل و بالانس جسمانی و بالا بردن درصد سلامتی و داشتن روحیه خوب است ، تنها راه تاثیرگذار و موثر در این امر انجام مرتب و همیشگی تمرینات این رشته می باشد

● 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 تاثیرگذار 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 برخودار 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.

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

منبع : علوم ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد پرند

http://vista.ir/?view=article&id=345479

vista.ir
Online Classified Service

ایروبیک چیست؟

- "ایروبیک" چیست؟

ایروبیک یعنی فعالیتی که عضلات بزرگ را به کار می‌گیرد حداقل ۱۲ دقیقه با حالت ریتمیک و موزون. در شرایطی که سرعت و شدت تمرین قابل تحمل است و نیاز بدن به استفاده از اکسیژن برای مدتی افزایش می‌یابد، این فعالیت انجام می‌گردد. «ایروبیک» جزو فعالیت هوازی (شدت تمرین بالاست و مدت تمرین پایین است).

از نظر پزشکی، این ورزش سیستم قلب، عروق، تنفس را تعلیم می‌دهد و با سرعت و بازدهی بالا اکسیژن را می‌گیرد و به قسمتهای مختلف بدن می‌دهد، تنفس یکنواخت از دهان و بینی توأم انجام می‌شود و باعث تبادل اکسیژن و دی اکسید کربن، کنترل قند خون، کنترل فشار خون و کم کردن وزن اضافی بدن خواهد شد.

ایروبیک وسیله‌ای مؤثر برای جلوگیری از افسردگی، بی‌حوصلگی، بی‌تابی است، چون هورمون اندروفین در بدن تولید می‌شود و باعث ایجاد

نشاط، تمرکز ذهن و بالا رفتن خلاقیت فکری می‌شود.

- بررسی اثرات حرکات ایروبیک و بدنسازی بر سلامتی افراد

حرکات ایروبیک و بدنسازی پایه تمام ورزشهاست.رفعت شمس مداح مربی و داور آمادگی جسمانی و ایروبیک و کار با دستگاه (بادی بیلدینگ) در مقاله‌ای به بررسی اثرات حرکات ایروبیک (بدون وزنه) و بدنسازی بر روی سلامتی افراد پرداخته است که به شرح ذیل ارائه می‌شود:

«تمام مردم چه در ایران و چه در جهان معتقدند که ورزش از هر نوع که باشد برای شادابی و سلامتی مؤثر و مفید است و کمتر کسی است که ذاتا از ورزش متنفر باشد. اکثر مردم ورزش کردن را دوست دارند ولی به دلایل مختلف اعم از کمبود وقت، مشغله زیاد، تنبلی و . . . از آن گریزانند. باید همه مردم را آگاه کرد که «ورزش» انجام حرکات سنگین و تمرینات سخت نیست و حتما نیاز به محل مناسب، وقت زیاد و انرژی فراوان ندارد، بلکه می‌توان در خیابان، منزل و محل کار نیز شروع اولیه را انجام داد.

حرکات ایروبیک (بدون وزنه) و حرکات بدنسازی (با هالتر، دمبل، وزنه، سیمکش و . . .) که پایه تمام ورزشهاست را می‌توان نه تنها در باشگاه ورزشی بلکه در منزل و محل کار هم، به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه انجام داد.

یک کشتی‌گیر، یا یک فوتبالیست و ورزشکاران دیگر رشته‌ها باید این دو نوع را، البته به صورت نیمه حرفه‌ای در خلال تمریناتشان انجام دهد. حتی خلبانان جت، بایستی روزانه یک ساعت حرکات بدنسازی با وزنه انجام دهند و عضلات گردن، شانه، سینه و پایشان را تقویت کنند تا هنگام سرعتهای بالا و پروازهای مانوری، به دلیل عدم رسیدن خون به مغز و سر که دچار نابینایی موقت می‌شوند، این عضلات به کمک آنها بیاید و باعث پمپاژ بهتر خون گردیده و در نتیجه دچار مشکل نشوند.

- بدنسازی (کار با دستگاه)

هالتر، وزنه، دمبل، چوب کش، سیمکش جزء فعالیتهای قدرتی و غیرهوازی محسوب می‌شوند که جز لاینفک (جدا شدنی) از تمرینات روزمره ایروبیک هستند. از نظر پزشکی بهترین راه برای جلوگیری از پوکی استخوان است زیرا عمل کلسیم‌سازی روی استخوانها انجام می‌شود و در افزایش توان و استقامت عضلات مؤثر است، نقش مهمی در ایجاد اعتماد به نفس و رضایتمندی از جسم دارد و باعث کاهش خطر پوکی استخوان و بهبود هماهنگی بدن می‌شود.

اگر یک خانواده چند نفره فرصت یا هزینه رفتن به باشگاه ورزشی را ندارند می‌توانند با وسایل کم به صورت دسته‌جمعی به مدت ۲۰ دقیقه یا بیشتر در منزل تمرینات ایروبیک و بدنسازی را انجام دهند.

- فاکتورهای سن

هر سنی برای شروع بدنسازی و ایروبیک مناسب است، به شرطی که صحیح انجام شود. این ورزش برای سنین مختلف از خردسالان تا بزرگسالان و حتی کودکان استثنایی مفید است و به دلیل حالت ریتمیکی که دارد در یادگیری حرکات به افراد کمک می‌کند. بهترین سن برای تمرینات بدنسازی از ۱۵ سالگی به بعد است زیرا کودکان پیش از سن بلوغ، نباید اقدام به انجام لیفت‌های پرقدرت و سنگین نمایند. در عوض می‌توان از وزنه‌های سبک با تکرار ۱۰ یا ۱۵ بار تمرینات را همراه با مربیان یا والدین انجام داد که بهترین ورزش برای آنها "ایروبیک" است.

ولی برای زنان بالای ۴۰ سال، بهترین ورزش تمرین با وزنه است، البته برای این سنین که تصمیم به شروع تمرین با وزنه را دارند، بهتر است که با

مشورت پزشک معالج و انجام آزمایش تراکم استخوان و یک نوار قلبی، این ورزش را آغاز کنند. از طرفی افراد مسن باید مراقب بافتهای نرم خود باشند و با بالا رفتن سن، وزنه‌های سبک‌تر را مورد استفاده قرار دهند. افراد با سازگاری و تطابق تمرین می‌توانند تا اواخر ۵۰ و اوایل ۶۰ سالگی در حالیکه تنها کمی از قدرت خود را با افزایش سن، افزایش دهند، از وزنه‌های سنگین برای تمرین استفاده کنند.

● ایروبیک در زنان

خانمها تصور می‌کنند اگر با دستگاه، تمرین بدنسازی کنند، بدن آنها عضلانی می‌شود، در این رابطه باید گفت که میزان عضلانی شدن و جذابیت به این رشته، بین خانمها و آقایان و افراد مختلف، تفاوت دارد. زیرا بدن خانمها به علت اختلاف هورمونی با آقایان واکنش متفاوت به این تمرینات نشان می‌دهد. چون هورمون تستترون نقش تعیین‌کننده در تقویت و بهبود حجم عضلانی دارد و در زنان مقدار این هورمون کم است، در نتیجه تمرینات با وزنه موجب عضلانی شدن آنها نمی‌شود، بلکه خانمها می‌توانند با برنامه خاص و تمرین با وزنه، عضلات خود را سفت‌تر کنند. قبل از رسیدن به سن سالمندی و عوارض پیری بهترین ورزش برای بانوان، تمرین بدنسازی (کار با دستگاه) است. زیرا با توجه به محسناتی که گفته شد، تمرینات قدرتی بهترین راه برای جلوگیری از پوکی استخوان و . . . می‌باشد.

همچنین توصیه می‌شود انجام تمرینات ورزشی با برنامه‌ی تغذیه‌ای مناسب همراه باشد.»

منبع : بانک مقالات فارسی

http://vista.ir/?view=article&id=280350

vista.ir
Online Classified Service

ایروبیک ورزشی به وسعت بدن

● ایروبیك چیست؟

ایروبیك یعنی فعالیتی که عضلات بزرگ را به کار می‌گیرد، حداقل ۱۲ دقیقه با حرکات ریتمیك و موزون، در شرایطی که سرعت و شدت تمرین قابل تحمل است و نیاز بدن به اکسیژن برای مدتی افزایش می‌یابد، این فعالیت انجام می‌گیرد. ایروبیك جزء فعالیت‌های هوارسان (شدت تمرین بالا و مدت

تمرین پایین) است.

● جوایز ایروبیك

ایروبیك در سلامت معجزه می‌کند، فقط کافی است حرکت کنید تا جوایز آن را دریافت کنید:

▪ اکسیژن‌گیری بیشتر

وقتی شما حرکات موزون و ریتمیك ایروبیك را انجام می‌دهید، سرعت نفس کشیدن شما افزایش یافته و عمق هر نفس(دم) افزایش می‌یابد، و نتیجه آن گرفتن اکسیژن بیشتر و بیشتر از هواست.

▪ قلب قوی‌تر

قلب شما برای اینکه میزان بیشتری از اکسیژن و انرژی را به سوی عضلات‌تان بفرستد، سریع‌تر می‌تپد و در هر تپش مقدار زیادی از اکسیژن را به سوی عضلات در حال حرکت شما پمپ می‌کند.

▪ تولد رگ‌های بیشتر

برای رساندن مقدار بیشتری از اکسیژن به عضلات شما، مویرگ‌های عضلات بزرگ‌تر(گشادتر) می‌شوند تا محصولات زاید حاصل از سوخت و ساز مانند اسیدلاکتیك و دی‌اکسیدکربن را از محل دور کنند. اگر شما مدتی به ورزش‌های خود ادامه دهید، مویرگ‌های بیشتری در عضلات شما شکل می‌گیرند.

▪ افزایش درجه حرارت بدن ممنوع

درجه حرارت بدن شما، هنگامی که عضلات خود را مرتبا حرکت می‌دهید،افزایش می‌یابد و برای جلوگیری از افزایش دمای بدن، بدن شما گرما و انرژی حاصل را به روش‌های مختلف، مثلا بازدم به هوا پس می‌دهد، همچنین با عرق کردن شما، حرارت آب و مواد معدنی را دفع می‌کنید.

▪ آرامبخشی بدون مسکن

انجام حرکات ورزشی ایروبیك به صورت منظم باعث آزاد شدن آندرفین در بدن شده که یك مسکن (ضددرد) طبیعی است.

● ایروبیك دشمن بیماری‌ها

▪ بیماری قلبی:

بیماری‌های قلبی در قرن حاضر قاتل اصلی انسان‌ها هستند، اگر شما یك حمله حمله قلبی داشته‌اید، انجام حرکات ایروبیك مناسب از حمله قلبی دوم پیشگیری می‌کند. همچنین ایروبیك فشارخون را کاهش می‌دهد.

▪ چربی خوب خون:

اگر شما برگه آزمایش خود را در دست دارید و از افزایش چربی بد خون نگران هستید، ایروبیك می‌تواند به کاهش این چربی و افزایش چربی خوب

بدن کمك کند. با کاهش میزان چربی بد خون، امکان تشکیل لخته در رگ‌های شما کاهش یافته و از شر سکته مغزی هم خلاص می‌شوید!

▪ دیابت نوع دوم

ایروبیك به شما کمك می‌کند وزن خود را کم کنید و آن را در حد مناسب حفظ کنید، بنابراین دیگر شما چاق نخواهید بود که بعدها در اثر این چاقی به دیابت نوع دو (بیماری قند) مبتلا شوید. همچنین اگر دیابت دارید به کنترل قندخون کمك می‌کند.

▪ زندگی بدون سرماخوردگی:

ایروبیك باعث افزایش قدرت ایمنی بدن شما شده و مقاومت بدن را در برابر بیماری‌های ویروسی خفیف مثل سرماخوردگی و آنفلوآنزا افزایش می‌دهد.

▪ درد عضلانی ممنوع

حرکات ایروبیك رشد مویرگ‌های کوچك در عضلات را تحریك کرده و این پدیده به رساندن موثرتر اکسیژن به عضلات کمك کرده و در دفع محصولات زائد سوخت‌وساز مثل اسید لاکتیك که تجمع آنها در عضلات باعث درد عضلانی می‌شود، کمك می‌کند.

به خاطر داشته باشید حرکات ایروبیك شاید دشوار باشد، ولی دردناك نیست. بنابراین اگر پس از انجام حرکات دچار دردعضلانی یا مفصلی شدید (البته به جز روزهای اولی که این ورزش را شروع کرده‌اید) بهتر است چند روزی به خودتان استراحت بدهید و یا با پزشك یا مربی ورزشی مشورت کرده و یا ورزش دیگری از گروه ورزش‌های ایروبیك را جایگزین قبلی کنید. همچنین ورزش‌هایی مثل دوچرخه سواری و شنا به شما کمك می‌کنند مفاصل خود را تقویت کنید، چون در حین انجام این فعالیت فشار زیادی به مفاصل وارد می‌شود.

● یك لیوان شادی لطفا

انجام حرکات ریتمیك و موزون ایروبیك به همراه شنیدن موزیك شاد، شما را سرحال می‌آورد و افسردگی را از بین می‌برد. همچنین در پایان یك روزکاری پرمشغله به شما کمك می‌کند تا احساس آرامش کنید.

در سال ۲۰۰۳ مطالعه‌ای در دانشگاه هاروارد نشان داد،مردانی که ایروبیك کار می‌کنند از نظر قوای جنسی همچون مردان ۲ تا ۵ سال جوان‌تر از خود، عمل می‌کنند.

● ایروبیك چند ساعت؟

اینکه چه مدت زمانی را برای انجام تمرینات ایروبیك اختصاص دهید بستگی به هدف و شرایط فیزیکی شما دارد اما زمان ۱۰ تا ۶۰ دقیقه مناسب به نظر می‌رسد.

اگر هدف شما کاهش وزن اضافی بدنتان است و شرایط جسمانی بدنتان اجازه می‌دهد، می‌توانید مدت بیشتری ورزش کنید. تحقیقات اخیر نشان داده‌اند که شما با تمرینات منظم ۱۰ دقیقه‌ای،۲ یا ۳ بار در روز و حداقل ۵ روز در هفته، می‌توانید آمادگی جسمانی مناسبی داشته باشید.

● ورزش ایروبیك مناسب من

ورزش‌های ایروبیك شامل گروه وسیعی از ورزش‌هاست که شما باید با توجه به علاقه خود و شرایط جسمانی خود و با مشورت یك مربی ورزشی یکی از آن‌ها را انتخاب کنید. پیاده‌روی،دویدن،شنا، دوچرخه سواری ، قایقرانی ،اسکی و حرکات موزون از جمله گزینه‌های در اختیار شما هستند.

در ضمن شما باید دشواری تمرینات خود را تنظیم کنید. یکی از ساده‌ترین روش‌هایی که می‌توانید متناسب بودن دشواری تمرینات را برای خود حدس بزنید، تست صحبت نام دارد، شما باید قادر باشید وقتی که تمرین می‌کنید، به راحتی هم صحبت کنید.

● توصیه‌ها و تجربه‌ها

▪ علاقه و تنوع:

فراموش نکنید شما قرار است ۲ تا ۳ بار در هر هفته حرکات ایروبیك را انجام دهید، بنابراین سعی کنید ورزشی را انتخاب کنید که به آن علاقه‌مندید، درغیر این صورت پس از مدتی خسته می‌شوید و دست از ایروبیك می‌کشید. همچنین در طول مدت تمرین دریك روز هر چند دقیقه حرکات خود را عوض کنید و از انجام فعالیت‌های تکراری خودداری کنید.

▪ لباس مناسب بپوشید:

لباسی را برای ورزش ایروبیك انتخاب کنید که راحت باشد و قابلیت کشش داشته باشد. همچنین امکان انتقال هوا از لابه‌لای الیاف آن ممکن باشد و به اصطلاح در آن دم نکنید، لباس شما باید از عضلات‌تان حمایت کند. بهتر است ضمن انجام حرکات ایروبیك، کفش ورزشی مناسبی بپوشید تا از آسیب رسیدن به بخش‌های مختلف کف پایتان، پاشنه و پنجه و مچ درحین حرکات ورزشی جلوگیری کنید. کفش مناسب،کفشی است که سایز پایتان باشد همچنین در کف آن یك لایه بالشتك مانند نرم برای حفاظت از کف پاهایتان موجود باشد.

فراموش نکنید یك بلوز گرم‌کن برای جلوگیری از سرماخوردن وقتی عرق کرده‌اید،همراه خود داشته باشید تا روی لباس‌هایتان بپوشید.

▪ با موزیك حرکات ایروبیك را انجام دهید:

مطالعات نشان می‌دهند افرادی که در حین ایروبیك به موزیك گوش می‌دهند،دیرتر خسته شده و حرکات دشوار را با سهولت بیشتری انجام می‌دهند.

▪ یك همراه پیدا کنید:

مطالعات نشان می‌دهند یکی از دلایل اصلی چسبیدن افراد به حرکات ایروبیك در سال اول، همراه بودن آنها با دوستان و افراد خانواده‌شان در حین انجام حرکات ایروبیك است. اگر در انجام ایروبیك از حمایت یك دوست برخودار باشید، موفق‌تر بوده و مشوق یکدیگر خواهید بود. مثلا می‌توانید در پایان روزکاری با همکارتان تا خانه پیاده‌روی کنید و یا از همسرتان بخواهید با شما در منزل ورزش کند و یا در روزهای آخر هفته با خانواده‌تان به کوهنوردی بروید.

منبع : روزنامه سلامت

http://vista.ir/?view=article&id=251473

vista.ir
Online Classified Service

ایمنی در شنا

شناکردن یکی از فعالیت‌های تفریحی رایج در ماه‌های گرم تابستان است، اما نباید نکات ایمنی اساسی را فراموش کرد.

هر سال عده زیادی در هنگام شنا کردن دچار شکستگی، پیچ‌خوردگی، رگ‌به‌رگ شدگی و کبودشدگی می‌شوند. با کمی احتیاط می‌توان از این صدمات جلوگیری کرد.

این نکات ایمنی را هنگام شنا کردن به یاد داشته باشید:

▪ هرگز به تنهایی شنا نکنید و نگذارید دیگران به تنهایی شنا کنند.

▪ کودکان را در هنگام شنا کردن همه اوقات تحت نظر داشته باشید. هر کسی که نزدیک آب مراقب کودکان است، باید احیای قلبی- عروقی را بداند و بتواند یک کودک را نجات دهد.

▪ هرگز هنگامی که احساس خستگی، سرما یا گرمای مفرط می‌کنید، شنا نکنید.

▪ همیشه عمق آب را امتحان کنید تا اطمینان حاصل کنید که عمق آن برای شیرجه‌رفتن مناسب باشد.

هنگامی در آب‌های آزاد مانند دریا یا دریاچه شنا می‌کنید، این نکات را در نظر داشته باشید:

▪ به دقت وضع آب و هوا را در نظر داشته باشید. در حین توفان،مه یا بادهای قوی به دریا نروید.

▪ بعد از توفان برای شنا به دریا نروید، اگربه نظر می‌رسد آب دارد بالا می‌آید یا سیلاب رخ می‌دهد.

هنگام شیرجه‌رفتن از روی تخته شیرجه این نکات را در نظرداشته باشید:

▪ در هر بار تنها یک نفر روی تخته شیرجه برود.

▪ تنها از انتهای تخته پرش، شیرجه را انجام دهید.

▪ پس از شیرجه با شناکردن از تخته شیرجه دور شوید، تا جا برای شیرجه نفر بعدی باز شود.

منبع : همشهری آنلاین

http://vista.ir/?view=article&id=112326

vista.ir
Online Classified Service

این حرکت‌ها برای رفع خستگی است

۱. ماساژ پوست‌سر: با انگشت‌ها ریسه موهایتان را شانه کنید. دست را در حالی‌که به پوست سر فشار می‌دهید به سمت تارک فرق سر برده با قسمت گوشتی سرانگشت‌ها ماساژ دهید. سپس تمامی سطح جمجمه را با نوک انگشتان به حالت حرکات دورانی کوچک ماساژ دهید.

بعد با شست هر دو دست، از گوشته سر تا پس سر را ماساژ دهید تا هر دو انگشت به هم ملحق شوند این حرکات را چندین مرتبه تکرار کنید.

۲. ماساژ بازو (دست): برای سهولت در انجام این کار، بهتر است که بازوها را آغشته به ژل یا کرم مرطوب‌کننده نمائید.

ابتدا ماهیچه خارجی بازو که آویخته شانه است را بین کف دست و انگشتان بگیرید. سپس دست را تا بازو پائین بیاورید و دوباره به طرف شانه‌ها بالا ببرید. این حرکت را با قسمت ماهیچه داخلی بازو نیر انجام دهید. سپس در حالی‌که انگشتان را به ماهیچه‌های دست فشار می‌دهید (به جز شست) تا مچ دست پائین آمده و دوباره با فشار دادن انگشتان روی ماهیچه‌ها به سمت ماهیچه‌های خارجی بازو بالا ببرید.

۳. ماساژ ساق پا: به کم دست راست، قوزک پا را در دست بگیرید و دست چپ را روی دست راست قرار دهید. همزمان و به‌طور آهسته در حالی‌که با دو دست روی پا فشار می‌آورید، تا قسمت ران دست‌ها را بالا بیاورید.

۴. ماساژ ماهیچه‌های ران: دست‌ها را روی سطح خارجی ران قرار دهید. ماهیچه را بین کف دست و انگشت‌ها بگیرید و خوب فشار دهید به همین ترتیب ماهیچه‌های ران و باسن را ماساژ دهید همین حرکت را روی ماهیچه‌های دیگر تکرار کنید. انجام این عمل شدید موجب درد می‌شود.

۵. ماساژ کف پا: روی قالی یا موکت بنشینید. یکی از پاها را جمع کنید طوری‌که زانو در زیر چانه قرار بگیرد. به این ترتیب راحت می‌توانید کف پا را ماساژ دهید. کف پا را در دو دست بگیرید، طوری که انگشتان دست به سمت کف پا و دو انگشت شست روی پشت پا قرار بگیرند. دست‌ها را به سمت پاشنه حرکت دهید در حالی‌که به سختی به کف پا فشار می‌آورید. سپس با کمک انگشت شست، تاندون‌ها و انگشت‌های پا را تا قوزک پا ماساژ دهید. در پایان انگشت شست پا را بین دو انگشت گرفته، فشار دهید و به سمت خارج بکشید.

منبع : مطالب ارسال شده

vista.ir
Online Classified Service

با آسم ناشی از ورزش چه کنیم؟

همان‌طور که می‌دانید، آسم از بیماری‌های شایع ریوی به شمار می‌رود. مجاری هوایی افراد مبتلا به آسم، نسبت به عوامل آلرژی‌زا و محرک، حساسیت بیش از حدی از خود نشان می‌دهند به طوری که در تماس با عوامل مذکور پوشش داخلی مجاری هوایی متورم و عضلات اطراف این مجاری منقبض و در نتیجه مجاری هوایی باریک می‌شوند. همچنین در اثر التهاب پوشش داخلی مجاری هوایی، موکوس بیشتری تولید می‌شود و تجمع موکوس نیز باعث انسداد مجاری هوایی می‌گردد. در نتیجه وقایع فوق، «حمله آسم» رخ می‌دهد.

● چه عواملی می‌توانند باعث ایجاد حمله آسم شوند؟

در واقع موارد بسیاری می‌توانند آغازگر حمله آسم باشند که آلودگی هوا، گرده گیاهان، گرد و غبار، کپک، دود سیگار، تغییر دما، برخی غذاها، عفونت سینوس‌ها، ویروس‌ها، عطر، دئودورانت‌ها، آسپیرین ولروفن، احساسات عاطفی شدید، سوزش پشت جناغ و بالاخره ورزش از آن جمله‌اند.

● آسم ناشی از ورزش چیست؟

تقریباً تمام بیماران مبتلا به آسم، حداقل در هنگام ورزش شدید در هوای سرد و خشک، دچار علایم تنفسی می‌شوند. آسم ناشی از ورزش، وضعیتی است که در آن فعالیت بدنی شدید باعث تنگ شدن حاد راه‌های هوایی در افرادی می‌گردد که راه‌های هوایی آن‌ها واکنش‌پذیری بالایی دارند. تعداد قابل ذکری از ورزشکاران، ماه‌ها یا سال‌ها قبل از تشخیص و درمان صحیح آسم خود، در حین مسابقه دچار علایم قفسه سینه می‌شوند. انسداد راه‌های هوایی در حین ورزش یافته‌ای طبیعی به شمار نمی‌رود ولی می‌تواند در خویشاوندان درجه اول و سالم بیماران مبتلا به آسم و بیماران دچار آلرژی آتوپیک و غیر مبتلا به آسم دیده شود.

● چگونگی ایجاد آسم ناشی از ورزش

آسم ناشی از ورزش بیشتر در کودکان و جوانان (به خاطر بالا بودن سطح فعالیت بدنی آن‌ها) دیده می‌شود. بیماران مبتلا به آسم ناشی از ورزش معمولاً می‌توانند فعالیت‌های شدید را به انجام برسانند ولی سطح کاری که حاصل می‌شود، غالباً کمتر از حد طبیعی و هزینه تنفسی آن بیشتر است. با وجود اتساع نایژه‌ها در حین ورزش، افزایش بیش از حد سرعت تنفس و تنگی نفس ممکن است عملکرد را مختل کند. فعالیت‌های شدیدی که کمتر از ۲ دقیقه به طول بینجامند، کمتر از فعالیت‌های طولانی‌تر مشکل سازند. انسداد راه‌های هوایی کمی پس از توقف ورزش شروع می‌شود و در عرض ۵ تا ۱۰ دقیقه به حداکثر خود می‌رسد و سپس خودبه‌خود بهبود می‌یابد. بسته به میزان تنگ شدن نایژه‌ها، معمولاً بهبودی کامل در عرض ۳۰ تا ۶۰ دقیقه رخ می‌دهد.

● عوامل تشدیدکننده

شدت آسم ناشی از ورزش، هم به نوع ورزش و هم به محیط بستگی دارد: هر چه ورزش شدیدتر باشد، حمله آسم شدیدتر است؛ اگر هوای دمی سرد یا خشک باشد، انسداد بیشتر است. انواع مشابه ورزش بسته به فصل و مکان (فضای باز یا سرپوشیده) عواقب متفاوتی به بار می‌آورند. اگر راه‌های هوایی فردی تحریک‌پذیر باشند، تقریباً هر نوع ورزشی باعث تنگی برونش‌ها می‌شود.

در غیر این صورت دمای هوا و شدت ورزش از اهمیت بیشتری برخوردار خواهد بود. برای مثال ممکن است فردی در انجام ورزش‌های زمستانی مانند اسکی یا هاکی روی یخ مشکل داشته باشد ولی از پس دویدن در سالن یا اسکیت در بهار یا تابستان به راحتی برآید. همین‌طور ممکن است فردی تنها با سخت‌تر شدن تمرینات یا ابتلا به عفونت ویروسی راه‌های تنفسی فوقانی دچار مشکل گردد.

● علایم

علایم آسم ناشی از ورزش مشابه آسم ناشی از سایر محرک‌ها است و شامل خس‌خس، تنگی نفس، سرفه و احساس سنگینی قفسه سینه می‌شود. اما ورزش باعث انسداد شدید یا طولانی راه‌های هوایی و نیاز به بستری شدن در بیمارستان نمی‌گردد.

● با آسم ناشی از ورزش چه کنیم؟

هدف اصلی درمان پیشگیری است. در این زمینه توجه به نکات زیر لازم است:

▪ با یک دوره گرم کردن کوتاه (۶ تا ۱۰ دقیقه) می‌توانید عواقب انسدادی فعالیت شدید را کاهش دهید. معمولاً بیش از ۴۰ دقیقه گرم کردن لازم نیست.

▪ مشخص شده است که هپارین استنشاقی نیز می‌تواند از آسم ناشی از ورزش پیشگیری کند. برای کنترل مؤثرتر می‌توانید از داروهایی چون سالمترول، کرومولین و ندوکرومیل به صورت استنشاقی و ۱۰ تا ۱۵ دقیقه قبل از ورزش استفاده کنید.

▪ مایعات فراوان بنوشید.

▪ در هوای سرد از ماسک یا روسری استفاده کنید.

▪ اگر در حین ورزش علایم آسم ایجاد شد، ورزش را متوقف کنید.

▪ سرد کردن را در پایان ورزش فراموش نکنید.

▪ اطمینان حاصل کنید که روش صحیح استفاده از داروهای استنشافی را فرا گرفته‌اید.

● نحوه استفاده از داروهای استنشاقی

بسیاری از داروهای مورد استفاده در درمان آسم باید از طریق استنشاق و با دستگاه استنشاق مصرف شوند که نحوه استفاده صحیح از آن توسط پزشک یاد داده می‌شود و خلاصه آن به شرح زیر است:

۱) کلاهک دستگاه را بردارید و دستگاه استنشاق را راست نگه دارید.

۲) قوطی آن را تکان دهید.

۳) سر خود را عقب ببرید و نفس خود را بیرون دهید.

۴) دستگاه را در فاصله ۳ تا ۵ سانتیمتری دهان خود قرار دهید ولی اگر از آسمریار استفاده می‌کنید، انتهای آسمریار را در دهان خود بگذارید و لبان خود را کاملاً دور آن قرار دهید.

۵) سر دستگاه استنشاق را به پایین فشار دهید تا دارو وارد دهان شود و به مدت ۳ تا ۵ ثانیه به آرامی نفس بکشید. برای استنشاق کپسول‌های پودری خشک، دهان خود را کاملاً دور قسمت دهانی دستگاه بگذارید و سریع نفس بکشید.

۶) نفس خود را ۱۰ ثانیه نگه دارید تا دارو وارد ریه‌ها گردد.

۷) به تعداد دفعاتی که پزشک توصیه کرده است، این کار را تکرار نمایید. فاصله بین دو استنشاق باید یک دقیقه باشد.

● عاقبت چه می‌شود؟

با درمان صحیح، افراد مبتلا به آسم ناشی از ورزش می‌توانند در هر ورزشی شرکت کنند هرچند برای این افراد برخی از ورزش‌ها مناسب‌تر است. ورزش‌هایی که در آن‌ها دوره‌های فعالیت به صورت متناوب صورت می‌پذیرد (مثل شنا، ژیمناستیک، بیسبال، کشتی، گلف، پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری تفریحی، دو و میدانی به صورت کوتاه‌مدت و اسکی در سراشیبی) کمتر باعث ایجاد علایم آسم می‌گردند.

در میان ورزشکارن مبتلا به آسم ناشی از ورزش کسانی بوده‌اند که موفقیت‌های قابل توجهی به دست آورده‌اند: کورت گروت (شناگر و صاحب مدال المپیک)، جکی جوینر-کرسی (صاحب مدال المپیک در دو و میدانی)، گرگ لوگانیس (صاحب مدال المپیک در شیرجه) و حکیم اولاجوون (بسکتبالیست NBA). حتی بنا بر اعلام آکادمی آلرژی، آسم و ایمونولوژی آمریکا از هر ۶ ورزشکار المپیکی یک نفر به آسم ناشی از ورزش مبتلا است.

جالب است بدانید که شنا حتی آثار مثبت بسیاری برای مبتلایان به آسم دارد. محیط گرم و مرطوب، انقباض عضلات بالای بدن و وضعیت افقی بدن در حین شنا همگی می‌توانند به حرکت موکوس از قاعده ریه به بالا کمک کنند. از طرفی در تمام طول سال امکان استفاده از استخر وجود دارد.

از یاد نبرید که در بسیاری از موارد، مشکلات از آن‌چه فکر می‌کنیم، آسان‌تر حل می‌شوند. فقط باید راه مواجه درست با آن‌ها را بدانیم.

منبع : پاراسات

http://vista.ir/?view=article&id=310324

vista.ir
Online Classified Service

با بهترین و ساده‌ترین ورزش‌های دست و بازو آشنا شوید

همه دوست دارند بدون مشکل فرزندشان را بغل کنند، در شیشه مربا را بدون درخواست کمک باز کرده و یا به راحتی چند کیلو میوه را بلند کنند و به منزل بیاورند. برای انجام دادن این کارهای ساده اما در عین حال مهم باید به فکر عضلات دست و بازو بود چون بخش مهم و اساسی بسیاری از فعالیت‌های روزمره را تشکیل می‌دهند. ولی متاسفانه ما تا زمانی که مشکل و ناتوانی حرکت دست‌ها به سراغ‌مان نیاید، به سلامت عضلات‌مان توجه نمی‌کنیم.

دکتر دان آگرستی، فیزیولوژیست ورزش و مسوول سلامت و ورزش دنور کانادا معتقد است که قوی شدن و حفظ توان دست‌ها در سراسر زندگی مهم بوده و فواید آن ورای حد و تصور معمولی است چون تنها در صورتی که عضلات بدن و به ویژه دست‌ها سالم و قوی باشد، زندگی روندی سالم و طبیعی را طی می‌کند. قوی بودن اندام‌های فوقانی و بالاخص بازوها تنها مهره کمکی است که در امور فیزیکی روزانه به کمک ما می‌آید. کارکردن با کامپیوتر، حرکت‌دادن نرمال خودرو، حمل بار با دستان، رسیدگی به امور کودکانی که هنوز راه نرفته و باید در آغوش گرفته شوند، نوشتن و هزاران کار دیگر همگی تنها به سلامت دست‌ها بستگی دارند. متاسفانه به علت بعضی حرکات اشتباه و قدرتمد نبودن دست‌ها احتمال کشش عضلات شانه، فشار روی عضلات قفسه سینه و کاهش دامنه حرکات دست‌ها و در نهایت صدمه به آنها وجود دارد. این نکته را بدانید که اگر دست‌های شما قدرت حرکت و کار نداشته و آسیب ببینند، حتی نمی‌توانید فنجان چای را در دست‌تان بگیرید!

● تقویت دست

متخصصان معتقدند که برای قوی‌شدن دست و بازو باید روی سلامت سیستم قلبی و رژیم غذایی تمرکز داشته باشید. رژیم غذایی، بخش عمده‌ای از تعادل بدن را به وجود می‌آورد. اگر از دست‌ها کار می‌کشید و یا حتی ورزش مخصوص آنها را انجام می‌دهید اما نتایج دلخواه به دست نمی‌آید، به کل برنامه سلامت خود دقت کنید. برای مثال، اگر چربی بازوهایتان بسیار زیاد است و یا برعکس دست‌هایتان چربی کافی ندارد، نمی‌توانید انتظار تناسب دست‌هایتان را داشته باشید. در صورتی که چربی بازوهایتان زیاد باشد، باید علاوه بر کنترل و حفظ محدودیت در مصرف چربی و قند، از ورزش‌هایی استفاده کنید که چند عضله و چند مفصل در دست و بازو به کار گرفته شود تا به این ترتیب در زمانی مشخص چند عضله فعال شوند و میزان کالری که سوزانده می‌شود، افزایش پیدا کند. در صورتی که فعالیت قلب و گردش خون کافی نباشد، خون‌رسانی به عضلات با مشکل روبه‌رو شده و ورزش دست‌ها کمک نمی‌کند. به این ترتیب، ورزش‌هایی که سیستم گردش خون‌تان و قلب را فعال می‌کند، توصیه می‌شود. از فشار زیاد و انجام ورزش‌های بسیار سنگین در دست و بازو خودداری کنید چون به این ترتیب از دنیای واقعی و دامنه حرکتی فعالیت آنها دور شده و به آنها آسیب می‌رسانید. بهتر است از چند نوع ورزش مقاومتی برای دست و بازو استفاده کنید تا عضلات آنها تقویت شود. در این ورزش‌ها که از وزنه استفاده می‌شود، عضله در حدی تقویت می‌شود که قدرت انجام کارهای گوناگون را پیدا می‌کند.

نکته‌ای دیگر که موجب نگرانی بعضی خانم‌ها می‌شود، آن است که آیا با انجام ورزش‌های قدرتی و مقاومتی، توده عضلانی دست و بازو افزایش پیدا کرده و بزرگ‌تر دیده می‌شود؟ اگر این‌طور است، تمایل بعضی از خانم‌ها به انجام این ورزش‌ها کم می‌شود چون حس می‌کنند از ظرافت زنانه دست‌هایشان کاسته می‌شود. باید بدانید که وقتی در ابتدا این ورزش‌ها را انجام می‌دهید، مقدار زیادی کربوهیدرات و آب وارد عضله مورد نظر می‌شود و توده عضله بزرگ می‌شود اما پس از مدتی که از انجام ورزش‌ها گذشت، بدن خودش را تنظیم می‌کند و طی چند ماه عضلات شکل طبیعی خود را به دست می‌آورند. در ضمن، در اوایل کار چربی دست و بازو سوزانده می‌شود و عضله نمود خاصی پیدا می‌کند که با گذشت زمان این حالت هم رفع می‌شود. راهکار صحیح ورزش دست و بازو آن است که ورزش‌هایی انجام شود که قسمت‌های زیادی از بدن درگیر شده، دوره‌های استراحت به حداقل رسیده و آن‌قدر روی عضله کار شود تا خسته شود.

● ۴ نوع ورزش دست و بازو

در این ورزش‌ها چند عضله و چند مفصل درگیر و فعال می‌شوند، ضمن اینکه عضلات تقویت می‌شوند.

۱) فشار همزمان عضلات دست و سه سر پا

▪ آمادگی: صاف بایستید، دست‌هایتان را به حالت آزاد پایین بیاندازید طوری که کمر و شانه‌تان در راستای هم قرار گرفته و زانوها صاف در راستای ران باشد و بدن به طور کامل صاف ولی راحت باشد. عضلات سرین و پشت را کمی سفت کنید، دنده‌ها و قفسه سینه را سفت و شانه‌هایتان را آزاد کنید. گردن باید در امتداد کمر باشد و به هیچ وجه حالت خمیده نداشته باشد.

▪ انجام ورزش: دست‌ها را از آرنج خم کنید، به آرامی بدن‌تان را تا حد امکان پایین بیاورید یعنی به همان حالت آمادگی و با خم‌کردن آرنج، زانوها را خم کرده و پایین بیایید. سپس عضلات دست و بازو را منقبض کرده و به آرامی به حالت اول برگردید. این کار را آن‌قدر تکرار کنید تا خسته شوید. تقریبا ۱۲ تا ۱۵ بار این کار باید تکرار شود. در این ورزش عضلات قفسه سینه، شانه و سه سر پا تقویت می‌شوند.

۲) کشش معکوس

▪ آمادگی: از یک وسیله کمکی مانند میله‌هایی که در کلاس‌های ورزشی وجود دارند، استفاده کنید و زیر آنها قرار گرفته و با دوست‌تان نرده‌ها را بگیرید، طوری که شانه‌ها در امتداد کمر باشد. سپس پاها را از بدن دور کنید و پاشنه‌ها روی زمین قرار بگیرند.

▪ انجام ورزش: با خم‌کردن آرنج‌ها به آرامی بدن‌تان را بالا و به سمت میله‌ها بکشید و سپس آرنج‌ها را صاف کنید. با کشیدن خودتان به سمت بالا، پاها را صاف در امتداد بدن قرار داده و وقتی آرنج را صاف می‌کنید، دوباره باید پاها را از بدن‌تان دور کنید و به شکل شرایط آمادگی برگردید. این کار را ۱۲ تا ۱۵ بار تکرار کنید تا خسته شوید. هرچه زاویه بدن و پاها کمتر باشد، ورزش سخت‌تر می‌شود. برای شروع بهتر است زاویه بدن و پاها بازتر باشد. در این ورزش، عضلات پشت، شانه و دو سر بازو تقویت می‌شوند.

۳) خم‌شدن عضله دو سر بازو و فشار شانه‌ها

▪ آمادگی: دو عدد وزنه را در دست‌تان نگه دارید. پاها را به اندازه عرض شانه باز کرده و عضلات پشت را سفت کنید.

▪ انجام ورزش: با خم‌کردن آرنج‌ها، وزنه را بلند کنید و به همان حالتی که آرنج خم شده وزنه را به سمت سر، بالا بکشید و سپس به حالت اول برگردانید. سعی کنید حین تکرار ورزش استراحت نکنید و از وزنه‌های سبک‌تر شروع کنید. ۱۲ تا ۱۵ بار تکرار کنید تا خسته شوید. در این ورزش، عضلات دو سر، شانه و سر پا به کار گرفته می‌شود.

۴) ورزش عضله دو سر پا (پشت پا) به همراه دست

▪ آمادگی: روی یک صندلی یا نیمکت محکم، بنشیند و دست‌هایتان را روی لبه‌های آن قرار دهید. پاهایتان را کشیده و روبه‌رویتان دراز کنید و نشیمن‌گاه خود را از روی نیمکت بلند کنید.

▪ انجام ورزش: دست‌هایتان را کشیده و با فشار دست‌ها روی لبه صندلی وزنتان را روی بدن انداخته و نشیمن‌گاه را تا حد ممکن بلند کرده و به آرامی دوباره به حالت آمادگی برگردید. حین انجام این کار به هیچ وجه شانه‌ها نباید به داخل چرخانده شده و دست‌ها باید صاف بوده و خم نشوند. اگر در ابتدا برایتان سخت است، می‌توانید در اوایل کار زانوها را در حالت ۹۰ درجه خم کنید تا راحت‌تر ورزش کنید و بعد در حالی که پاها صاف قرار گرفته، این کار را انجام دهید. توجه داشته باشید که پس از اتمام ورزش و شروع حرکت بعدی هم نباید نشیمن‌گاه روی صندلی باشد و باید میان صندلی و نشیمن‌گاه ۵/۲ سانتی‌متر فاصله باشد.

حدود ۱۲ تا ۱۵ بار این حرکت را تکرار کنید تا خسته شوید. می‌توانید در صورتی که مهارت و قدرت کافی پیدا کردید، یک پا را روی دیگری انداخته و این کار را انجام دهید. در این ورزش، عضله دو سر پشت پا و شانه‌ها تقویت می‌شود.

منبع : روزنامه سلامت

http://vista.ir/?view=article&id=333494

vista.ir
Online Classified Service

با پیاده روی های برنامه ریزی شده عمر نوح داشته باشید!

راه بروید تا از شر چربی های اضافی تان خلاص شوید و سالم بمانید چرا که با هر قدم می توانید کالری بیشتری بسوزانید.

می خواهید راز سوزاندن کالری زیاد را بدانید؟ راه رفتن منظم با توقف های حساب شده، این نوع راه رفتن برنامه مشخصی دارد. راه رفتن سریع، به دنبال آن آهسته و راه رفتن برای رفع خستگی. این روش راه رفتن کمک می کند بدون زیاد کردن زمان تمرین، مقدار چربی و کالری بیشتری بسوزانید، زیرا وقتی سرعت پیاده روی تان را زیاد می کنید ضربان قلب بالا می رود و ماهیچه ها بیشتر کار می کنند و مانند هر تغییر دیگری در زندگی راه رفتن با برنامه هم می تواند پیاده روی های طولانی یکنواخت را جذاب تر کند.در طول راه رفتن منظم، شما بین راه رفتن سریع (کمی مانده به دویدن) در نوسان هستید. برای انجام این تمرین باید از ساعت کرنومتردار برای اندازه گیری دقیق زمان استفاده کنید.

- یک روش زیرکانه برای سوزاندن کالری بیشتر روش صحیح پیاده روی است.

با کمی دقت بیشتر به جزییات می توانید به طرز چشمگیری کالری بسوزانید. اگر می خواهید درست راه بروید تکنیک های زیر را به کار برید. راست بایستید: اگر زیاد به جلو خم شوید پشتتان قوز در می آورد. شانه هایتان را عقب نگهدارید و شکمتان را کاملاً به سمت داخل جمع کنید. این طرز ایستادن تعادل را حفظ می کند و در نتیجه به پاهایتان قدرت بیشتری می بخشد. کف پایتان را درست زمین بگذارید: ابتدا باید پاشنه روی زمین بیاید و سپس سینه و انگشتان پا، این نوع حرکت باعث می شود ضربه وارده به کف پا در هر قدم به طور یکسان در کل پا تقسیم شود. پنجه پا را به حرکت در آورید؛ این نقطه قوی ترین قسمت پا است که می تواند به

راحتی بدن را به سمت جلو براند. دست ها را بالا بیاورید. هنگام راه رفتن دست هایتان را تا کرده، زاویه ۹۰ درجه بسازید و آنها را کاملاً عقب و جلو ببرید تا هوای رو به رو را بشکافید و سرعتتان را بیشتر کنید.

● برنامه هفتگی پیاده روی

اگر به پیاده روی سریع عادت ندارید نگران نباشد، روزهای اول این برنامه مخصوص مبتدی هاست اما کم کم مشکل تر می شود.

۱) روز اول:

ابتدا روی زمین صاف ۵ دقیقه راه بروید (در حدود ۵۰۰ قدم) سپس آرام آرام قدم هایتان را افزایش دهید و ۵ دقیقه دیگر راه بروید (در حدود ۷۰۰ قدم) این تمرین بجای گرم کردن، بیشتر شما را سرحال و با نشاط می کند.

▪ شروع برنامه:

دو سرعت: به مدت ۳۰ ثانیه سریع بدوید (۱۰۰ قدم) و فراموش نکنید دستانتان را حرکت بدهید (ترجیحاً آنها را بالا بیاورید).

ـ دو آرام: به مدت ۳ دقیقه راه بروید (۳۰۰ قدم).

یک بار دیگر، ۳۰ ثانیه سریع بدوید و سپس سه دقیقه راه بروید.

پس از این دو دور دویدن سریع و آهسته سرعتتان را کاملاً کم کنید و سه دقیقه دیگر ۳۰۰ قدم بروید.

ـ مدت پیاده روی: ۲۰ دقیقه

۲) روز دوم:

دوباره روی زمین صاف ۵ دقیقه ۵۰۰ قدم بردارید و ۵ دقیقه دوم را کمی تندتر بردارید و در حدود ۲۰۰ قدم به آن اضافه کنید (۷۰۰ قدم)

▪ شروع برنامه:

برنامه روز اول را سه بار تکرار کنید یعنی ۳۰ ثانیه دو سرعت و سپس سه دقیقه دو آهسته. در آخر سه دقیقه آهسته راه بروید. (۳۰۰ قدم).

ـ مدت کل پیاده روی: ۲۳ دقیقه.

۳) روز سوم:

مجدداً برای شروع ۵ دقیقه، ۵۰۰ قدم روی زمین صاف، و ۵ دقیقه دوم ۷۰۰ قدم.

▪ شروع برنامه:

در روز سوم دوره دویدن سریع و دویدن آهسته را ۴ بار تکرار کنید و در آخر سه دقیقه آهسته راه بروید.

ـ مدت کل پیاده روی: ۲۷ دقیقه.

۴) روز چهارم:

۵ دقیقه پیاده روی سریع (۵۰۰ قدم) و ۵ دقیقه پیاده روی سریع تر (۷۰۰ قدم).

▪ شروع برنامه:

۵ دور پیاده روی سریع هر کدام ۳۰ ثانیه که به دنبال هر کدام سه دقیقه پیاده روی آهسته انجام می دهید.

سپس در سه دقیقه، ۳۰۰ قدم بردارید تا کمی ضربان قلبتان آهسته تر شود.

ـ مدت کل پیاده روی: ۳۰ دقیقه.

۵) روز پنجم:

فقط ۵ دقیقه (۵۰۰ قدم) آهسته راه بروید.

▪ شروع برنامه:

امروز ۶ دور پیاده روی سریع و به دنبال آن آهسته را انجام دهید و در ۵ دقیقه آخر ۵۰۰ قدم بردارید.

ـ مدت کل پیاده روی: ۳۱ دقیقه.

۶) روز ششم:

۵ دقیقه روز زمین صاف (۵۰۰ قدم) راه بروید.

▪ شروع برنامه:

دو سرعتتان را ۱ دقیقه بیشتر کنید (تقریباً ۲۰۰ قدم سریع) و دو آهسته را به ۲ دقیقه کاهش دهید (تقریباً ۲۰۰ قدم آهسته) این دوره را ۷ بار تکرار کنید.

و در آخر ۵ دقیقه و در حدود ۵۰۰ قدم کاملاً آرام بردارید.

ـ مدت کل پیاده روی: ۳۱ دقیقه.

۷) روز هفتم:

تمرین روز ششم را تکرار کنید این بهترین و کاملترین تمرین پیاده روی برای سوزاندن چربی و کم کردن کالری است.

تمرین های تکراری ممکن است نتایج یکسانی به شما بدهند اما حتی یک تغییر کوچک در تمرینات، پیاده روی یکنواخت شما را به دویدن مفید تبدیل می کند.

● آیا نتیجه دلخواهتان را نگرفتید؟

احتمالاً یکی از این چهار عامل جلوی شما را گرفته است.

۱) مکان تکراری:

ممکن است شما در یک مسیر مشخص در مکانی ثابت مدت چند ماه یا چند سال پیاده روی کنید. تمرین های تکراری ممکن است نتایج یکسانی به شما بدهند. اما حتی یک تغییر کوچک در تمرینات، پیاده روی یکنواخت شما را به دویدن مفید، تبدیل می کند. سعی کنید هر بار مسیر جدیدی را در پارک های مختلف، سطوح شنی یا تپه های بلند و کوتاه انتخاب کنید.

۲) سرعت تکراری:

اگر موقع پیاده روی قدم هایتان را نمی شمارید پس باید ساعتتان را نگاه کنید. توجه کنید که راه رفتن عادی تان چقدر زمان می برد. دفعه بعد دو دقیقه زمانش را کمتر و دفعه بعد سه دقیقه و همین طور ادامه دهید. اگر سه کیلومتر را در مدت ۴۰ دقیقه می پیمایید و دفعه بعد همان مسیر را

در مدت ۳۰ دقیقه طی کنید، مطمئن باشید که نتیجه می گیرید.

۳) فاصله تکراری:

احتمالاً وقتش رسیده که چند کیلومتر بیشتر راه بروید. هر هفته سعی کنید یک کیلومتر به مسیرتان اضافه کنید. این فاصله اضافه شده فقط باید ۱۵ دقیقه بیشتر زمان ببرد و برای پایین آوردن اضافه وزن روشی بسیار موثر است.

۴) زمان تکراری:

آیا هر روز سر یک ساعت مقرر پیاده روی می کنید؟ اگر برنامه تکراری روزانه تان را تغییر دهید، سوخت و ساز بدنتان افزایش می یابد. مثلاً اگر همیشه صبح ها ورزش می کنید، چند بار هم قبل از شام تمرین کنید. برخی معتقدند این روش کالری زیادی می سوزاند، و چربی ها را آب می کند. حتی گاهی اوقات تغییر ساعات تمرین بیرون از خانه برای مدتی، نتایج بهتری به بار می آورد.

اگر برنامه تکراری روزانه تان را تغییر دهید، سوخت و ساز بدنتان افزایش می یابد مثلاً اگر همیشه صبح ها ورزش می کنید، چند بار هم قبل از شام تمرین کنید.

منبع : پایگاه اینترنتی خانواده ما

http://vista.ir/?view=article&id=305549

vista.ir
Online Classified Service

با دویدن شاداب و سلامت بمانید

بخش مهمی از همه ورزشها را دویدن به خود اختصاص داده است. این ورزش ساده نه فقط باعث آب شدن چربیهای بدن می شود، بلکه شادابی و روحیه مثبت برای بدن فراهم می آورد.

از مزایای عمده دویدن می توان به سلامت ماندن قلب و ریه اشاره کرد. همچنین تقویت عضلات اصلی بدن، کشش و انعطاف پذیری آنها، تقویت استخوانها، تنظیم ضربات قلب و فشار خون از مزیتهای عمده دویدن هستند. اشخاصی که بطور منظم و مستمر این ورزش را انجام می دهند، معمولا سالمتر از دیگران هستند. این افراد همچنین دارای خوابی بهتر بوده و عموماً استرس

کمتری به سراغشان می رود.

دویدن اشکال مختلفی دارد، بهترین نوع آن که برای تمامی افراد با سنین مختلف پیشنهاد می شود، دویدن آرام و طولانی مدت یا همان Jogging است. توجه داشته باشید که اگر از بیماریهایی نظیر دیابت، درد سینه، آنژین، بیماریهای ریوی، آسم، بیهوشی، فشار خون بالا رنج می برید و یا اخیرا عمل جراحی کردید یا در حال حاضر باردار هستید، حتماً قبل انجام این ورزش، با پزشک خود مشورت کنید.

▪ تصمیم گیری و مشخص کردن هدف

به یاد داشته باشید که با چند بار دویدن یا انجام هر از گاهی آن، هرگز سلامتی به بدن شما هدیه نخواهد شد، بلکه انجام این ورزش در طولانی مدت و به طور مستمر مفید و اثر بخش خواهد بود. پس قبل از اینکه تصمیم به انجام بگیرید، باید برای خود برنامه ریزی کنید.

لازم نیست سنگین شروع کنید، اول می توانید یک برنامه سبک را طرح ریزی کنید : دو روز در هفته، هر بار نیم یا سه ربع ساعت. این برنامه می توانید برای دو ماه اول داشته باشید، سپس آنرا به سه روز درهفته افزایش دهید و بعد در صورت تمایل آنرا هرروز کنید.

مطمین باشید که با انجام مستمر ورزش دویدن، اثرات آنرا در سلامتی خود خواهید دید.

▪ چگونه شروع کنیم

همانند تمامی ورزشها، باید قبل از انجام ورزش دویدن، بدن خود را کاملا گرم کنید. برای انجام اینکار می توانید از ورزشها و نرمشهای کششی که عضلات پا، بازو و کتف را گرم می کنند استفاده کنید. بعد از این عمل آرام بدوید و یا کمی با سرعت قدم بزنید، فراموش نکنید که هرگز با سرعت بالا کار خود را آغاز نکنید.

بتدریج سرعت خود را آرام آرام افزایش دهید. توجه داشته باشید که با آهنگ و ریتمی منظم تنفس کنید. هوا را هرگز از دهان تو نکشید، ترجیحا دهان خود را ببندید و با بینی منظم دم و بازدم کنید، اگر می خواهید سرعت تنفس خود را بالا ببرید هوا را از دهان خارج کنید.

هرگاه احساس تنگی نفس کردید و تنفس برایتان سخت شد، کمی استراحت کنید تا نفستان به حالت عادی برگردد و دو مرتبه شروع به دویدن کنید.

قدمهای خود را مرتب بردارید. توجه کنید که کف پاهایتان به حالت استاندارد برروی زمین قرار گیرند، یعنی اول پاشنه، بعد قسمت میانی، و سپس پنجه ها. پاهایتان را در یک راستا حرکت دهید، دقت کنید که دویدن اشتباه می تواند سلامت مفاصل و کمر شما را به خطر بی اندازد.

▪ کجا بدویم

سعی کنید مسیری که برای دویدان انتخاب می کنید، در طبیعت باشد. پارکها، باغها، جنگلها، کنار رود یا ساحل را انتخاب کنید. بهتر است مسیر هموار باشد تا دویدن مرتب و منظم تر انجام شود.

▪ لباس و تجهیزات

از لباسهای سبک و راحت مانند گرمکنهای ورزشی استفاده کنید. انتخاب کفش موضوع بسیار مهمی در این ورزش است. کفشی که انتخاب می کنید حتما باید برای دویدن در نظر گرفته شده باشد. معمولا این نوع کفشهای ورزشی راحت و انعطاف پذیر هستند. دارای کفه ای نازک می باشد. سطح زیرین آنها صاف و مسطح نیست. پای شما در این نوع کفشها باید کاملا احساس راحتی کند.

اگر مسیر طولانی را انتخاب می کنید گه در آن امکانات اولیه در دسترس نیست، سعی کنید حتما با خود یک قمقمه کوچک آب، و تجهیزات پانسمانی مانند چسب زخم و باند همراه داشته باشید. این وسایل را ترجیحا در کیف کمری خود قرار دهید و توجه کنید که وزن آنها خیلی سنگین نشود. می توانید کمی هم مواد خوراکی به همراه داشته باشید تا در حین استراحت آنها را میل کنید.

BBC Health, Health Magazine

منبع : سایت فریا

http://vista.ir/?view=article&id=11286

vista.ir
Online Classified Service

با دویدن شاداب و سلامت بمانید

بخش مهمی از همه ورزشها را دویدن به خود اختصاص داده است. این ورزش ساده نه فقط باعث آب شدن چربیهای بدن می شود، بلکه شادابی و روحیه مثبت برای بدن فراهم می آورد.

از مزایای عمده دویدن می توان به سلامت ماندن قلب و ریه اشاره کرد. همچنین تقویت عضلات اصلی بدن، کشش و انعطاف پذیری آنها، تقویت استخوانها، تنظیم ضربان قلب و فشار خون از مزیتهای عمده دویدن هستند. اشخاصی که بطور منظم و مستمر این ورزش را انجام می دهند، معمولا سالمتر از دیگران هستند. این افراد همچنین دارای خوابی بهتر بوده و عموماً استرس کمتری به سراغشان می رود. دویدن اشکال مختلفی دارد، بهترین نوع آن که برای تمامی افراد با سنین مختلف پیشنهاد می شود، دویدن آرام و طولانی مدت است. توجه داشته باشید که اگر از بیماریهایی نظیر دیابت،

درد سینه، بیماریهای ریوی، آسم، بیهوشی، فشار خون بالا رنج می برید و یا اخیرا عمل جراحی کردید ، حتماً قبل انجام این ورزش، با پزشک خود مشورت کنید.

/http://faraz.blogfa.com

منبع : مطالب ارسال شده

http://vista.ir/?view=article&id=101544

vista.ir
Online Classified Service

بازی های دبستانی و ورزش

یکی از مسائلی که از اهمیت خاصی برخوردار است شیوه برخورد با کودکان و چگونگی آموزش دادن به آنها است زیرا وقتی جوانان دچار اشتباهی می شوند، بزرگ ترها درصدد گرفتن ایرادهای مختلف برمی آیند. حال آنکه اگر به دوران کودکی جوانان و همچنین به شیوه تربیتی و آموزشی بزرگ ترها نظری بیفکنیم، خواهیم دید که اغلب مشکلات از همان زمان آغاز می شود و این مسأله تنها به دلیل نداشتن اطلاعات کافی در زمینه های مختلف تربیتی و آموزشی است. (جهت آگاهی بیشتر، علاقه مندان می توانند به پیوست مراجعه کنند.)

کتاب بازی های دبستانی و ورزش نوشته نازنین افلاطونی است.کتاب حاضر

مجموعه ای از منابع مختلف علمی است که هدف آن آموزش و پرورش کودکان از طریق فعالیت بدنی و نیز بازی های کودکانه است.این کتاب در ۵ فصل و در سه هزار نسخه به چاپ رسیده که قیمت آن دو هزار تومان است و خواندن آن به علاقه مندان توصیه می شود.

منبع : روزنامه ایران ورزشی

http://vista.ir/?view=article&id=121325

vista.ir
Online Classified Service

باشگاه تناسب اندام

۱) پرس صندلی چرخ‌دار

اگر در خانه صندلی چرخ‌دار برای میز کامپیوتر دارید، می‌توانید چند حرکت دست و بازو را وقتی پشت میزتان نشسته‌اید، انجام دهید. در حالی که روی صندلی خود نشسته‌اید، دو لبه میز را با دست نگه دارید و با استفاده از عضلات بازو سعی کنید خودتان را به سمت میز بکشید و سپس دوباره خودتان را به عقب هل دهید. این حرکت روی عضلات جلو بازویتان کار می‌کند.

۲) مارش حین ظرف شستن

زندگی خیلی پرمشغله است، به همین دلیل اگر وقت ندارید، می‌توانید چند کار را همزمان انجام دهید. برای مثال، وقتی جلوی ظرف‌شویی ایستاده‌اید و ظرف می‌شویید، می‌توانید در جا مارش بزنید. همین‌طور می‌توانید تمرین ساق هم انجام دهید. فقط کافی است روی پنجه پا، خودتان را بالا و پایین بکشید.

۳) لگد با کاناپه

می‌توانید با استفاده از کاناپه به عنوان یک تکه تجهیزات ورزشی، روی عضلات ران و باسن خود کار کنید. سر پا بایستید، طوری که یکی از دسته‌های کاناپه روبه‌روی شما باشد. به جلو خم شوید، وزن‌تان را روی دسته کاناپه بیندازید.

سرتان را پایین نگه دارید تا به عضلات گردن‌تان فشار وارد نشود. با پای راست‌تان به سمت عقب لگد بزنید، به صورتی که کف پایتان با سقف موازی شود و سپس دوباره آن را پایین بیاورید.

اگر حرکت را درست انجام دهید باید در عضلات باسن و ران احساس سوزش کنید. ۱۵ بار تکرار را برای هر کدام از پاها انجام دهید.

منبع : روزنامه سلامت

http://vista.ir/?view=article&id=115197

vista.ir
Online Classified Service

باور غلط در ورزش بدنسازی

۱) خانمها اگر بدنسازی و تمرین با وزنه کنند دارای اندام عضلانی و مردانه می شوند .

▪ خیر – هورمونهای عضله ساز به میزان بسیار کم در بدن خانمها ترشح می شود و هورمونهای غالب مردانه هستند (تستسترون مهمترین آنهااست)بنابراین تمرین با وزنه برای زنان موجب فرم دهی مناسب بدن و تراکم استخوانها و بالابردن متابولیسم و چربی سوزی به نسبت خیلی بیشتر در مقایسه با سایر ورزشهای هوازی می شود و نباید به دلیل هراس از عضلانی شدن از کار با وزنه اجتناب کنند .

۲) بدنسازی در سنین پائین موجب کوتاهی قد می شود .

▪ خیر – این تصوری است که از سالهای گذشته در اذهان مردم به جا مانده در صورتیکه کار با وزنه موجب تحریک بدن به ترشح هورمون رشد و تراکم استخوانها میشود حتی به اثبات رسیده که در سنین نزدیک به بلوغ کار با وزنه برای پسران موجب ضخامت استخوانها می شود .

۳) برای کوچک کردن سایز و آب کردن چربی های شکم دراز نشست تمرین کنید .

▪ خیر – اول اینکه در ورزش لاغری موضعی نداریم و هنگامیکه چربی سوزی می کنیم به صورت هماهنگ و از تمام نقاط بدن کم می شود دوم اینکه دراز نشست هم مانند سایر فعالیتهای بدنسازی جزو دسته بی هوازی است که در این دسته ورزشها بدن از ذخائر گلیکوژن مصرف می کند و برای چربی آب کردن باید ورزشهای هوازی طولانی مدت حدود ۴۰ دقیقه انجام دهید .

۴) برای وزن کم کردن هنگام ورزش زیاد عرق کنید .

▪ خیر – عرق کردن زیاد هیچ تاثیری روی کاهش وزن ندارد و باید هنگام ورزش از لباس نخی گشاد استفاده کنید تا دمای بدنتان به سهولت تبادل شود شاید این تصور از وزن کم کردن ورزشکاران قبل از وزن کشی با پوشیدن لباسهای نایلونی و تعرق زیاد ناشی شده اما باید توجه کنید که این روش یک روش موقت برای کم کردن وزن آنهم به میزان کم (حداکثر یک تا دو کیلو) می باشد .

۵) آب خوردن زیاد موجب احتباس آن و افزایش وزن می شود .

▪ خیر - بدن در صورت کمبود هر ماده حیاتی آنرا در خود نگه می دارد که آب هم از این قاعده مستثنی نیست پس خوردن آب موجب دفع بهتر آن و البته به همراه بسیاری از سموم بدن می شود خصوصا بدنسازان که به دلیل مصرف بیشتر پروتئین و افزایش اوره خون به مقادیر بیشتری از آب نیاز دارند .

۶) سونا لاغر می کند .

▪ خیر – سونا فقط موجب دفع آب از بدن می شود و چنانچه به دلیل ورزش شدید و تجمع اسید لاکتیک دارای درد عضلانی هستید سونا انتخاب مناسبی است وگرنه عرق کردن و افزایش دمای بدن توسط عوامل خارجی هیچ تاثیری در چربی سوزی ندارد .

۷) چربی ها دشمن شماره یک رژیم کاهش وزن هستند وباید از رژیم غذائی کلا حذف شوند .

▪ خیر – رژیم غذائی اصولی و درست است که از همه مواد مغذی تشکیل شود و چربی های خوب (اسید های چرب غیر اشباع) که به فراوانی در دانه های روغنی یافت می شوند باید در رژیم بدنسازان گنجانده شود مهمترین دلیل آن اینکه چربی ها در تعادل سطح هورمونی بدن نقش اساسی و هورمونها برای ساخت عضلات و سایر عملکردهای حیاتی مهم هستند و باید مصرف شوند ضمن اینکه حذف چربی ها به طور کامل

موجب ایجاد حالت دفاعی در بدن و نگهداری آن می شود .

۸) زرده تخم مرغ به دلیل داشتن کلسترول بالا نباید مصرف شود .

▪ خیر – اگر قرار به جداسازی همیشگی زرده و سفیده بود مسلما خدا هم آنها را جداگانه در طبیعت می آفرید اکثر بدنسازان امروز از دو تخم مرغ کامل به همراه تعداد کافی سفیده تخم مرغ در رژیم روزانه شان استفاده می کنند و از منابع ویتامینی غنی زرده تخم مرغ هم استفاده می کنند .

۹) نوشابه های انرژی زا برای قبل از تمرین گزینه مناسبی هستند .

▪ خیر – بر خلاف تبلیغات آن این نوشابه ها به شما بال نمی دهند و از درصد بالائی شکر و طعم دهنده ها و اسید کربنیک تشکیل شده اند برای کسب انرژی قبل از تمرین از کربو هیدراتهای مرکب با شاخص گلیسمیک پائین استفاده کنید تا یک انرژی پایدار و مناسبی در طول تمرین داشته باشید .

۱۰) کربو هیدراتها را هنگام عصر نزدیک به وقت خواب مصرف نکنید .

بر اساس اینکه شما چه هدفی دارید می تواند یک باور درست یا غلط باشد چنانچه در دوران حجم به سر می برید توجه داشته باشید که کالری اضافه به معنی محیط آنابولیک بدن وعضله سازی است و اگر عصر به باشگاه رفته اید و شدید تمرین کرده اید برای فرآیند ریکاوری باید حتما بعد از تمرین و قبل از خواب به میزان کافی کربوهیدرا ت مصرف کنید . توجه داشته باشید چربی سوزی و عضله سازی به حجم زیاد به طور همزمان امکان پذیر نمی باشد.

منبع : ستاره ها

http://vista.ir/?view=article&id=96067

vista.ir
Online Classified Service

باورهای غلط در مورد فعالیت بدنی

داشتن فعالیت بدنی هزینه بالایی دارد. نیاز به وسیله، کفش و لباس مخصوص دارد. اینها برخی از پندارهای غلطی هستند که ما درباره ورزش داریم.

۱) داشتن فعالیت بدنی هزینه بالایی دارد. نیاز به وسیله، کفش و لباس مخصوص دارد.

گاهی باید هزینه پرداخت تا ورزش کرد.

فعالیت بدنی را می توان هر جا و بدون هیچ وسیله ای انجام داد . جا به جا نمودن لوازم، چوب، کتاب ها و کودکان به عنوان فعالیت بدنی تکمیلی معادل بالا رفتن از پله ها می باشند. پیاده روی به عنوان فعالیتی که بیشتر از هم انجام می شود و بیش از همه توصیه نیز می شود کاملاً بی نیاز از این موارد است. بیشتر مناطق شهری دارای پارک، آب نما یا پیاده روهایی ایده آل برای پیاده روی ، دویدن یا ورزش و بازی هستند. نیازی نیست برای این کارها به باشگاه، استخر یا سایر مکان های ورزشی مراجعه کرد.

۲) سرم خیلی شلوغ است. فعالیت بدنی وقت زیادی می برد.

حداقل ۳۰دقیقه فعالیت بدنی متوسط در هر روز برای بهبود و حفظ سلامتی توصیه می شود . البته این به معنای قطع فعالیت بدنی پس از نیم ساعت نمی باشد . بیشتر فعالیت ها را می توانید با کارهای روزمره مثل محل کار ، مدرسه ، خانه یا بازی و تفریح ممزوج کنید . بیشتر فعالیت ها را می توانید با امور روزانه خود انجام دهید :۱۰ دقیقه پیاده روی سریع،۳باردر روزیا۲۰ دقیقه درابتدای صبح و۱۰ دقیقه در طول روز. حتی اگر مشغله شما زیاد باشد باز هم می توانید ۳۰ دقیقه فعالیت در روز را به برنامه هایتان اضافه کنید .

۳) کودکان طبیعتاً دارای تحرک بالایی هستند و به ندرت یک جا می نشینن . نیازی به صرف وقت و انرژی برای آموختن چیزهایی در مورد فعالیت بدنی به آنها نیست . به اندازه کافی فعال هستند .

مطالعات اخیر در مورد کودکان سراسر جهان نشان داده که آنها در مناطق شهری فقیر در حال غیرفعال شدنند . وقت و منابع مصروف برای آموختن ورزش به آنها قطع می شود و بازیهای کامپیوتری تلویزیون جای تفریحات فعال آنان را می گیرد . تخمین زده که در بسیاری از کشورهای چه توسعه یافته و در حال توسعه بیش از ۳/۲ جوانان از تحرک بدنی ناکافی برخوردارند . فعالیت بدنی ناکافی در کودکان می تواند عواقب طولانی مدتی روی سلامتی به جای بگذارد .

فعالیت بدنی منظم باعث فواید جسمی ، روحی و اجتماعی بسیاری برای جوانان می شود . فعال بودن به صورت بالقوه باعث کمک به جوانان و کودکان در داشتن استخوانها ، عضلات و مفاصل سالم می شود . وزن بدن را تنظیم کرده و چربی را کاهش می دهد و عملکرد موثر قلب و شش ها را فراهم می کند .

بازی، ورزش و سایر فعالیتهای بدنی این فرصت را به جوانان می دهد که ابراز وجود کنند ، خودشان را باور کنند و موفقیت و همکاری جمعی را تجربه کنند . همچنین اینها کمک می کنند تا از اضطراب و افسردگی پیشگیری شود .

انجام ورزش و فعالیت های بدنی هدایت شده و منظم می تواند پذیرش سایر رفتارهای بهداشتی نظیر پرهیز از سیگار ، الکل و مواد مخدر و رفتارهای خشن را تسریع کند . الگوهای فعالیت بدنی که در کودکی ودوران بلوغی کسب می شوند بیشتر در طول زندگی باقی می مانند و پایه ای برای زندگی فعال و سالم هستند .

● فواید فعالیت بدنی

فواید فعالیت بدنی منظم برای سلامت بسیار است . حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط ، مثلا " پیاده روی سریع ، برای بدست آوردن بسیاری از این اثرات کافی است . اگر چه ، با افزایش سطح فعالیت ، فواید آن نیز افزایش می یابد .

▪ فعالیت بدنی منظم :

ـ خطر مرگ و میر قبل از بلوغ را کاهش می دهد .

ـ خطر مرگ و میر ناشی از بیماری قلبی یا سکته مغزی را کاهش می دهد که مسؤول یک سوم تمام مرگ ها هستند .

ـ خطر ایجاد بیماری قلبی یا سرطان روده ها را تا ۵۰% کاهش می دهد .

ـ خطر ابتلای به دیابت نوع ۲ را ۵۰% کاهش می دهد .

ـ کمک می کند تا احتمال ابتلای به فشار خون بالا را که یک پنجم جمعیت بالغ دنیا را گرفتار کرده کاهش یابد .

ـ به پیشگیری یا کاهش استئوپروز کمک می کند ، خطر شکستگی لگن را تا ۵۰% در زنان کاهش می دهد .

ـ خطر ایجاد دردهای ناحیه کمر را کاهش می دهد .

ـ باعث ترفیع سلامت روحی و روانی می شود . اضطراب ، استرس و احساس افسردگی و تنهایی را کاهش می دهد.

ـ کمک می کند تا از عادات خطرناک مثل مصرف سیگار ، الکل و سوء استفاده از مواد مخدر و رژیم غذایی بد و خشونت مخصوصا " در کودکان و نوجوانان جلوگیری شود .

ـ کمک می کند تا وزن بدن را تنظیم کرده و خطر چاقی را ۵۰% نسبت به افرادی بی تحرک کاهش می دهد.

ـ کمک می کند تا استخوانها، عضلات و مفاصل سالمی داشته باشیم و افراد دچار حالات ناتوان کننده مزمن را از نظر قدرتی تقویت می کند .

ـ می تواند به درمان حالت های دردناک مثل کمردرد و زانو درد کمک کند.

همه ما میدانیم که فعالیت بدنی – مثل پیاده روی ، دوچرخه سواری و بازیهای مختلف باعث می شود شما احساس خوبی داشته باشید ولی فعالیت بدنی منظم فواید بسیار دیگری نیز دارد . این کار نه تنها باعث بهبود و حفظ سلامت می شود ، بلکه اثرات مفید اقتصادی و اجتماعی خود را دارد . فعالیت بدنی منظم به کشورها و اقتصاد کمک می کند تا هزینه های مراقبت های بهداشتی کاهش یابد ، تولید افزایش یابد ، مدارس بهتر شوند ، غیبت از محل کار و تعویض شغل کمتر شود و مشارکت در ورزش و تفریحات سالم افزایش یابد . در بسیاری کشورها ، هزینه های بهداشتی به علت نبود فعالیت بدنی و چاقی بالاست.

منبع : بازیاب

http://vista.ir/?view=article&id=366455

vista.ir
Online Classified Service

بچه ها! ورزش

به طور حتم شما بچه ها ورزش کردن رو خیلی دوست دارین چون علاوه بر این که باعث سلامتی و تندرستی می شه شادی و نشاط رو به همراه میاره.بهتره همه شما بچه ها ورزش رو تو برنامه روزانتون بگنجونین و تنبلی، کسلی و خستگی رو از خودتون دور کنین.بهسا ۱۱ سال داره و می گه: من ورزش کردن رو خیلی دوست دارم و همیشه صبح ها ورزش می کنم و سرحال و با نشاط به مدرسه می رم. هومن ۱۰ ساله هم می گه: من دوچرخه سواری و شنا رو خیلی دوست دارم ولی مامانم می گه فصل زمستون سرده و ممکنه سرما بخوری و نتونی به مدرسه بری.سپیده ۹ ساله هم عنوان می کنه: من ورزش کردن رو دوست ندارم. چون نمی تونم خیلی خوب ورزش کنم و دوستانم منو مسخره می کنن.

او ادامه می ده: من همیشه زنگ های ورزش خودمو به مریضی می زنم تا حرکات ورزشی رو انجام ندم و مورد تمسخر دوستام قرار نگیرم. آریا ۸ ساله می گه: من ورزش دسته جمعی رو خیلی دوست دارم. ورزش تو مدرسه خیلی لذت بخشه. ای کاش همه زنگ ها، زنگ ورزش بود. علی ۱۰ ساله هم می گه: من ورزش کردن رو خیلی دوست دارم ولی متاسفانه به دلیل عینک نمی تونم خیلی جنب و جوش کنم و تا حالا چند تا عینک تو زنگ ورزش شکستم. سالار ۹ ساله هم می گه: اگه در طول سال تحصیلی هم، کلاس های ورزشی مثل ژیمناستیک، کاراته و ... باشه خیلی خوبه.او ادامه می ده: بیشتر کلاس های ورزشی فصل تابستون تشکیل می شه و ما بچه ها در طول سال نمی تونیم به ورزش بپردازیم. سوگل ۸ ساله هم می گه: من پیاده روی و ورزش در پارک و فضاهای سرسبز رو خیلی دوست دارم.او اضافه می کنه: همیشه من و خانواده ام فصل بهار و تابستون به شهربازی می ریم و از هوای تمیز و فضای سبز اون جا استفاده می کنیم و به ورزش می پردازیم.خب بچه های خوب و مهربون، امیدوارم همیشه با انجام حرکات ورزشی صحیح، شاداب و سلامت باشین و مراقب دوستان خوبتون که عینک دارن هم باشین و هیچ کس رو مسخره نکنین.نکات ایمنی در ورزش رو فراموش نکنین و مراقب باشین تا هنگام ورزش کردن آسیب نبینین. سالم و بانشاط باشین.

عابدیان

منبع : روزنامه خراسان

http://vista.ir/?view=article&id=131085

vista.ir
Online Classified Service

بدنسازی و آمادگی جسمانی در پیری

• بررسی عوامل خاص بیومکانیکی

عده‌ای پاهای چاقی دارند. از سوی دیگر پای عده‌ای استخوانی، کوتاه، بلند، قوی یا صاف است. به هر حال تفاوت میان پاهای ورزشکاران بسیار چشمگیر است. این مسئله در مورد تغذیه نیز صدق می‌کند. با مراجعه به داروخانه به انواع مختلف ویتامین‌ها برخورد می‌کنید. گویی بدن فقط به ویتامین احتیاج دارد نه چیز دیگر. برای اینکه به اشتباه تولید کنندگان ویتامین پی ببرید اصلا لازم نیست که تحت آزمایشات پیچیده قرار بگیرید. فقط کافی است به دوستتان نگاه کرده و متوجه شوید که تفاوت فاحشی میان ساختمان بدن شما و او وجود دارد.

این تفاوت به بخش‌های مختلف بدن نظیر بینی، انگشت‌ها، رنگ پوست و مو، دامنه حرکت اندام‌ها و حتی صدا مربوط می‌شود. وضعیت داخلی بدن نیز به همین اندازه متفاوت است. اندازه، شکل و وظیفه عضلات، دستگاه‌ها، اعصاب غدد و مغز شما با دوستتان تفاوت دارد. در این صورت اگر بخواهید از رشد و کارآیی مطلوب برخوردار شوید مسلما تغذیه شما نیز با او متفاوت می‌باشد. برای اینکه برنامه غذایی از تأثیرات لازم برخوردار شود، حتما باید این برنامه با فرم و عملکرد خاص بدنی شما مناسبت داشته باشد.

اخیرا عوامل خاص بیو مکانیکی در علم پزشکی تعریف شده‌اند. ظرف ۴۰ سال گذشته «راجر ویلیامز» استاد دانشگاه تگزاس به صراحت اعلام کرد که تفاوت‌های چشمگیری میان نیازهای غذایی مردم وجود دارد. به عنوان مثال نشان داد که اگر بعضی حیوانات را با بقیه خیوانات مقایسه کنیم متوجه می‌شویم که مقدار نیاز آن‌ها به مصرف ویتامین C تا حد ۲۰ برابر افزایش می‌یابد و تفاوت میان ویتامین A تا ۴۰ برابر افزایش می‌یابد. نیازهای غذایی مردم نیز باهم تفاوت دارد و بویژه این مسئله بیشتر در مورد انواع ویتامین‌ها، املاح معدنی و اسید آمینه‌ها صدق می‌کند.

یکی از تجاربی که شخصا در آزمایش کسب کردم به ویتامین یکی از تجاربی که شخصا در آزمایش کسب کردم به ویتامین C مربوط می‌شود. در آزمایشگاه، مقدار ویتامین C دفع شده و متابولیت‌های آن در ادرار ورزشکاران را به دقت اندازه‌گیری می‌کنیم. دفع ویتامین C بسیار طبیعی است؛ به طوری که این مسئله در حفظ ادرار مؤثر واقع می‌شود. حالا اگر ویتامین C دفع شده از حد مجاز بیشتر شود به راحتی می‌توان پی برد که بافت‌های بدن با چه مقدار ویتامین به حد اشباع می‌رسند. زمانی که بافت‌ها اشباع می‌شوند ویتامین اضافی وارد ادرار شده در نتیجه به راحتی می‌توان مقدار آن را اندازه‌گیری کرد. مقدار ویتامینی که در بدن باقی مانده سبب ایجاد حد اشباع می‌شود.

بر اثر تحقیقات متعدد متوجه شدیم که عده‌ای می‌توانند ۵۰۰۰ میلی‌گرم ویتامین C مصرف کنند؛ در صورتی که ویتامین C دفع شده فقط قدری افزایش یابد. در واقع زمانی که ویتامین C وارد بد می‌شود، صدها نوع فعالیت بیولوژیکی انجام می‌دهد. با تحقیقاتی که راجع به عده‌ای دیگر انجام دادیم متوجه شدیم که با مصرف ۱۰۰۰ میلی‌گرم با تغییرات فاحشی مواجه می‌شوند، به طوری که مقدار ویتامین C دفع شده در آنها افزایش می‌یابد. در نتیجه دریافتیم که دامنه مصرف ویتامین C در افراد مختلف به ۱۰ برابر می‌رسد. مقدار ویتامین C که بدن به آن نیاز دارد تا بافت‌ها به حد اشباع برسند، در افراد مختلف، یکسان نیست و تفاوت‌های عظیمی در آن به چشم می‌خورد. آنچه گفته شد فقط یك نمونه از تفاوت‌های بیومکانیکی است که ویژه هر فرد می‌باشد ونمی‌توان آن را در مورد سایرین تعمیم داد. در حالیکه امروزه مشاهده می‌کنیم یك نوع مکمل به همه تجویز می‌شود و این کار اشتباهی است.

همه قهرمانانی که می‌شناسیم از این مشکل آگاهی دارند. آنها همواره در صدد هستند تغییرات لازم را در تغذیه خویش به وجود آورند تا با ژنتیك، تمرین و شیوه زندگیشان متناسب باشد. در ضمن اگر می‌خواهید از پیری زودرس جلوگیری کندی، حتما این عمل را انجام دهید.

- تغذیه فردی

طی ۲۰ سال اخیر شاهد توسعه برنامه‌های غذایی هستیم؛ به طوری که این مهم به وسیله تجهیزات آزمایشگاهی و کلینیك‌های بهداشتی اروپا میسر شده است. طی ۵ سال اخیر، بخشی از این برنامه‌ها وارد بازار فروش شده است و باشگاه‌های ورزشی و کلینیك‌ها چنین برنامه‌هایی را به همگان توصیه می‌کنند. بعضی برنامه‌ها سخت و طاقت‌فرسا به نظر می‌رسند. بعضی دیگر نیز از آزمایش‌های پیچیده خونی و تست پیری استفاده می‌کنند.

همانطور که می‌دانید اکثر ورزشکاران، تابع برنامه خاص تغذیه هستند که مشتمل بر مکمل‌های غذایی است. اما برنامه غذایی که ارائه نموده‌ایم بهتر از برنامه آنها عمل می‌کند. برای اینکه تصویر روشنی از این مطلب ارائه دهیم عنصر معدنی کروم را در نظر می‌گیریم.

سقف مجاز پیشنهادی که می‌شود، ۲۰۰ میکروگرم در روز است. تحقیقات نشان می‌دهد که عده‌ای به ۲۹۰ میکروگرم از این عنصر احتیاج دارند تا بتوانند تعادل کروم را حفظ کنند. بنابراین دامنه نیاز روزانه به کروم، حداقل۵۰-۲۹۰ میکروگرم است.

جدیدترین تحقیقات نشان می‌دهد که رژیم غذایی اکثر مردم جهان حاوی کمتر از ۵۰ میکروگرم در روز است. حال چطور می‌توان تشخیص داد که آیا از کروم به مقدار کافی تغذیه می‌کنید و برای دستیابی به سلامتی مطلوب، چه مقدار کروم ضروری است؟

با مراجعه به روش غذایی که در آن نیازهای غذایی همه یکسان در نظر گرفته می‌شود، نمی‌توان به وضعیت کروم یا نیاز بدن به کروم پی برد. حتی با توجه به فرمول‌های غذایی در می‌یابیم که مقدار نیاز متوسط روزانه مردم به مصرف کروم، ۵۰ میکروگرم است. از سوی دیگر با استفاده از یك برنامه معین می‌توان وضعیت کروم و مقدار نیاز به آن را تعیین کرد. برای نیل به این منظور از پرسش‌نامه آزمایشات خون و آزمایشات فیزیکی استفاده می‌کنیم. در اینجا به چند متغیر اشاره می‌کنیم:

ـ AGE: توانایی بدن جهت مقابله با کاهش قند که بر اثر پیری اتفاق می‌افتد. قند خون افزایش یافته و وضعیتی به نام «مقاومت انسولین» شکل می‌گیرد که این مسئله در بسیاری از بیماری‌های استحاله‌ای مشهود است. تحقیقات متعدد نشان می‌دهد که با افزایش مصرف کروم می‌توان مقاومت انسولین را وارونه کرد و اعمال بدن را به حالت اولیه بازگرداند. آزمایشات دیگری که شواهد و مدارك کافی در مورد وضعیت کروم مصرفی و ترکیب آن با سن افراد را ارائه می‌دهند، عبارتند از، تری‌گلیسیریدهای سرم و قند خون به هنگام روزه‌داری.

ـ متابولیسم قند: رژیم غذایی سرشار از نان و قارچ می‌تواند روزانه ۱۵۰ میکروگرم کروم مورد نیاز بدن را تأمین کند. بعضی رژیم‌های غذایی کمتر از ۲۰ میکروگرم کروم روزانه را تأمین می‌کند. برنامه غذایی خوب آن است که در آن رژیم غذایی فردی به طور کامل تجزیه و تحلیل شود تا مقدار مصرف همه مواد غذایی شناخته شده به دقت تعیین شود.

ـ چربی بدن: مقدار چربی مورد نیاز در بدن و بویژه افزایش فزاینده آن که علیرغم تمرینات و تلاش زیاد جهت افزایش حجم عضلات اتفاق می‌افتد، نشان دهنده کاهش متابولیسم انسولین و کمبود احتمالی کروم است.

ـ مصرف قند: رژیم‌های سرشار از قند (حاوی عسل، میوه وقند میوه)، مصرف کروم روزانه را افزایش می‌دهند و در نتیجه نیاز به مصرف کروم نیز افزایش می‌یابد.

▪ تمرین:

حتی تمرین متوسط ومنظم هم می‌تواند کاهش کروم موجود در بدن را به دو برابر افزایش دهد. در نتیجه نیاز به کروم مصرفی افزایش می‌یابد.

▪ کلسترول:

یکی از عواملی که احتمالا به افزایش کلسترول و آپلی پروتئین B (بدترین ترکیب کلسترول) منجر می‌شود، عبارتست از: عدم وجود کروم کافی در رژیم غذایی. مکمل کروم کمك می‌کند تا لیپید به وضعیت طبیعی و اولیه خود بازگردد. دکتر «ریموند پرس» و «جك گلر» در جدیدترین تحقیقات خود نشان دادند که اگر رژیم غذایی به مکمل پیکولینات کروم مجهز شود مقدار کلسترول و آپلی پروتئین B کاهش می‌یابد.

آنچه گفته شد فقط معدودی از متغیرهایی است که به کمك آنها می‌توان مقدار نیاز بدن به کروم را تعیین کرد. ما در انستیتوی «کلگان» از ۴۲ پرسش بهره گرفته و با استفاده از ترکیب کروم، آزمایشات مختلفی انجام می‌دهیم. زمانی که آزمایش به پایان می‌رسد، برنامه آنالیز می‌تواند وزن احتمالی هر متغیر را تعیین کند که این رقم در رقم متغیر ضرب می‌شود.

سپس مجموع امتیاز پرسش‌های مربوط به ترکیب کروم در یك عد ثابت ضرب می‌شود تا مقدار نیاز اولیه فرد مورد آزمایش به کروم تعیین شود.

سپس می‌توان همین آنالیز را در مورد سایر مواد غذایی تعمیم داد. پس از آن فعل و انفعال هر ماده غذاایی با سای رمواد غذایی تعیین می‌شود. ارقام تغذیه و ارقام فعل و انفعال به شکل جبری با هم ترکیب می‌شوند و این عمل با توجه به ماتریکس معادله‌های ۴۰۰۰ تا ۱۰۰۰۰۰۰ صورت می‌گیرد. با استفاده از کامپیوتر می‌توان این معادله‌ها را حل کرد و به برنامه تغذیه شکل متعادل داد؛ به طوری که این برنامه متناسب با شرایط و نیازهای خاص فرد خود مورد نظر است.

برای اینکه سیر پیری را به تأخیر اندازید به این نوع برنامه احتیاج دارید. پیری و بیماری استحاله‌ای منجر به این مسئله می‌شوند که بدن نتواند از هویت خود دفاع کند. در این صورت تعداد بیشتری از سلول‌های منحرف و مواد سمی وارد بدن می‌شوند.

دقیقا مثل این است که چند آجر مسیر یك کوره قدیمی را مسدود کند. حال اگر برنامه غذایی که از آن استفاده می‌کنید، متناسب با نیازهای خاص شما باشد، مسلما چنین وضعیتی پیش نمی‌آید. نکته مهمتر این است که سیستم ایمنی شما به خوبی به وظیفه‌اش عمل می‌کند. منظور از سیستم ایمنی، سیستمی است که هر ۳۰ میلیارد سلول موجود در بدن را به خوبی حفظ می‌کند. اگر سیستم ایمنی به نحو مطلوب فعالیت کند سلول‌هایی که از مسیر اصلی خود منحرف شده‌اند، ویروس‌ها، باکتری‌های خارجی یا سموم نمی‌توانند در بدن باقی بمانند.

البته لازم است که همیشه از برنامه غذایی حمایت کنید تا نیازهای بدنتان به خوبی مرتفع شود. دکتر «جین داست» به پاس زحمات شایان توجهی که روی سیستم ایمنی کشیده بود، جایزه نوبل را دریافت کرد و گفت: «ابتدا باید فهرستی از گنجایش ایمنی شناسی در هر فرد تعیین شود...به این ترتیب می‌توان داروهایی را که از بروز بیماری پیش گیری می‌کنند به دقت تجویز کرد. طب فردی بسیار مؤثرتر از سیستم انبوه فعلی است و به علاوه به اندازه آن دست و پاگیر نیست. اگر از اصول بیومکانیکی فردی بهره گرفته و نیازهای غذایی هر کس را به دقت تجزیه و تحلیل کنیم، طول نمی‌کشد که به مرز جدید طب پیش گیری قرن بیست و یکم راه پیدا می‌کنیم».

منبع : سایت تخصصی بدنسازی ایران

http://vista.ir/?view=article&id=252906

vista.ir
Online Classified Service

برای خوب دویدن نکات زیر را رعایت کنید:

۱. پس از پایان مسیر یکباره ننشینید. زیر دوش نروید، سعی کنید با راه رفتن بدن خود را سرد و به‌حالت اول برگردانید.

۲. بدن خود را گرم کنید. قبل از تمرین به‌مدت ۵ دقیقه با تمرینات کششی بدنتان را گرم کنید.

۳. به آرامی بدوید. پس از گرم شدن شروع به دویدن کنید. میزان دویدن به ترتیب از هفته اول ۱۰-۱۵-۲۰-۳۰ دقیقه تعین شده است.

۴. هر زمان احساس کردید دویدن برایتان مشکل است از شدن آن بکاهید.

۵. وزن خود را از پاشنه به پنجه منتقل نمائید.

۶. هنگام دویدن با صاف نگهداشتن تنه، بدن را کمی به‌طرف جلو متمایل کنید.

۷. هنگام دویدن به‌طور مستقیم حرکت کرده و فاصه ۵ تا ۱۰ متری را نگاه کنید.

۸. در هر هفته سه بار و هر بار ۳۰ دقیقه بر حسب زمان فراغت بدوید.

۹. از استعمال دخانیات پرهیز کنید و اگر مصرف سیگارتان بالاست به‌تدریج از آن بکاهید تا این عادت بد را ترک کنید.

۱۰. تا جائی بدوید که احساس درد نکنید.

۱۱. برای دویدن جائی را انتخاب کنید که آلودگی هوا کم باشد.

۱۲. به‌هنگام دویدن سعی کنید هوا را از بینی گرفته و از دهان خارج کنید.

روش‌هائی برای خوب دویدن:

خوشبختانه روز به روز به تعداد آدم‌هائی که ورزش را به‌صرف سلامتی پذیرفته‌اند افزوده می‌شود و نیاز این قشر عظیم به دانستن نکات علمی ورزش بیشتر می‌کند. دویدن آسانترین، کم‌خرج‌ترین و در دسترس‌ترین ورزش است، اما عدم آشنائی به نکات فنی و علمی دویدن نیز بی‌تردید خالی از خطر نیست.

دویدن آرام و طولانی از جمله ورزش‌هائی است که می‌تواند تأثیرات مثبت فراوانی در مکانیزم بدن داشته باشد.

از جمله این تأثیرات می‌توان از بهبود فعالیت فکری، افزایش بافت استخوانی، افزایش طول عمر و... نام برد.

برای شروع و اطمینان از اینکه قلب سالمی دارید، اجازه بدهید تا پزشک متخصص قلبتان را معاینه کرده و به شما اجازه دویدن بدهد.

۱. بهبود فعالیت فکری:

آرام بدوید تا نفس شما همراه با خون بیشتر اکسیژن بیشتری دریافت کند. گردش خون شما سریع‌تر و عمل انتقال اکسیژن جذب شده از شش‌ها به تمام بدن تسهیل گردد. فعالیت‌های ذهنی شما افزایش یابد. قبل از دویدن ۱۵ دقیقه بدنتان را با تمرینات شاد و کششی گرم کنید.

۲. افزایش بافت استخوانی:

به‌مدت ۳۰ دقیقه آرام بدوید تا تعادل بین ساخت و تخریب استخوان حفظ شود. مواد لازم بافت‌های استخوانی از خون جذب می‌گردد و از پوکی استخوان در سنین بالا جلوگیری کنید.

۳. افزایش طول عمر:

سه بار در هفته بدوید و علم پزشکی می‌گوید: حتی فردی که در سن ۸۰ سالگی به‌طور منظم ورزش (پیاده‌روی) می‌کند دو سال بیشتر از شخصی که به‌ندرت ورزش می‌کند عمر خواهد کرد. اگر قلبی سالم دارید بدوید و اگر نه پیاده‌روی کنید.

۴. غلبه بر افسردگی:

با دویدن بر ضعف اعصاب خود فائق شوید و طراوت و شادابی به‌دست آورید به آرامی و باحوصله بدوید. تعداد ضربان قلبتان بیش از حد بالا نرود، اگر بتوانید در حین دویدن به‌راحتی صحبت کنید، سرعت دویدن مناسب است.

۵. تقویت سیستم تنفسی:

به نرمی و آرامی بدوید تا حجم تنفس شش‌هایتان افزایش یابد. غالباً افراد مبتدی هنگام دویدن در پهلوی خود احساس درد می‌کنند، علت آن عدم آمادگی دستگاه تنفسی است. با کم کردن تمرین از شدت درد کاسته می‌شود. بنابراین جای نگرانی نیست. هنگام دویدن با بینی هوا بگیرید بهتر است.

۶. بهبود عمل گوارش:

با دویدن آرام و طولانی گوارش آسانتر و اشتها بیشتر می‌شود. یک دونده غذای بیشتری را نسبت به یک آدمی که فعالیت دویدن ندارد، مصرف می‌کند. زیرا بدن دونده غذای بیشتری را جذب می‌کند.

حداقل دو ساعت پس از خوردن غذا، اقدام به دویدن کنید و با شکم پر ندوید.

۷. تقویت قلب:

برای تقویت و بهبود کار سیستم قلبی عروقی، دویدن آرام و طولانی توصیه نمی‌شود.

میزان ضربان قلب بعد از دویدن به حالت اولیه برمی‌گردد، چون قلب شما کار بیشتری با خستگی کمتر انجام می‌دهد و تجمع چربی کاهش می‌یابد و از حمله قلبی و فشار خون پائین جلوگیری می‌کند و اکسیژن‌گیری از خون بهتر انجام می‌شود.

در صورت بروز درد در جناغ سینه یا کتف و بازوی چپ تمرین را متوقف کنید.

۸. خواب راحت و عمیق:

عمق خواب هر فرد متناسب با میزان انرژی مصرف شده او در طول روز است بنابراین هر چه بیشتر تمرین کنید، خواب عمیق‌تری خواهید داشت.

۹. تنظیم فشار خون:

دویدن آرام و طولانی موجب اتساع عروق خونی به‌خصوص عروق داخل عضلات و زیر پوست شده و در عین حال باعث کاهش مقاومت عروق و در نتیجه کاهش فشار خون می‌گردد.

هنگام دویدن از لباس‌های نایلونی (بادگیر) استفاده نکنید.

۱۰. کاهش چربی خون تا حد طبیعی:

چربی‌های اصلی خون شامل کلسترول و تری گلیسیرید است، که هردوی آن‌ها احتمال بروز امراض قلبی - عروقی را افزایش می‌دهند. با دویدن میزان این دو چربی را متعادل می‌سازید.

۱۱. بهبود گردش خون در ساق پا:

هنگامی‌که می‌ایستیم خون باید از پائین به بالا برخلاف جاذبه زمین در ساق پا گردش کند. برای این کار، دو عامل زیر مطرح می‌باشد:

- ارتعاش لایه قابل ارتجاع کف کفش که به شکل یک اسفنج عمل می‌کند، و برای حفظ شکل ظاهری کف پا در کارآئی بیشتر نقش مهمی دارد. (پای صاف نسبت به پای معمولی کارآئی کمتری دارد).

- انقباض عضلات ساق پا راه رفتن و دویدن باعث انقباض و انبساط عضلات ساق پا می‌شود و جریان خود با شدت بیشتر به‌طرف قلب هدایت می‌کند.

۱۲. کاهش اضافه وزن:

اگر در هر هفته سه بار به مدت ۳۰ دقیقه اقدام به دویدن آرامی و طولانی نمائید می‌توانید وزن خود را کم کنید. به‌هیچ وجه در فکر چاقی ناخواسته خود نباشید. در این مدت مقدار مصرف غذای شما نه تنها کم نخواهد شد بلکه اشتهای بیشتری به خوردن پیدا خواهید کرد. زیرا رژیم غذائی بدون ورزش محکوم به شکست است.

منبع : مطالب ارسال شده

http://vista.ir/?view=article&id=8372

vista.ir
Online Classified Service

برای دویدن چه لباسی بپوشیم؟

پوشیدن لباس مناسب در هنگام دویدن، اهمیت دارد. این نکات را در مورد پوشیدن لباس در دویدن رعایت کنید. هنگامی که هوا سرد است، چند لایه لباس بپوشید. داخلی‌ترین لباس باید طوری طراحی شده باشد که رطوبت خارج شده از پوست را جذب کند. لایه میانی عرق را جذب کرده و گرمای بدن را حفظ کند و لایه بیرونی شما را از باد و باران حفظ نماید. در هوای بسیار سرد، پوستتان را برهنه در مقابل هوا قرار ندهید. می‌توانید از وازلین در این خصوص استفاده نمایید. از کفش مناسب و محکم دو استفاده کنید که به حد کافی جاذب ضربه باشد. کفش‌های دویدن خود را هر ۹ تا ۱۲ ماه

یکبار عوض کنید. در ماه‌های تابستان، زمانی از روز که در آن می‌دوید بر نوع پوشش‌تان موثر است. در صبح زود یا غروب که هوا خنک‌تر است بدوید.

منبع : روزنامه آفتاب یزد

http://vista.ir/?view=article&id=113912

vista.ir
Online Classified Service

برای رفع خستگی "پا" چه باید کرد:

بهترین راه رفع خستگی پاها آن است که هر روز پس از بازگشت به منزل، ابتدا پاها را شسته و سپس بر روی زمین طوری دراز بکشید که پاها بالاتر از سر قرار گیرد. بدین منظور می‌توان از گذاشتن صندلی و یا چند بالش در زیر پاها استفاده نمود. درحین این عمل، پاها را به آرامی ماساژ دهید. دست را از قسمت پنجه پا به‌طرف زانو حرکت دهید. این عمل به گردش خون کمک نموده و خستگی پاها را از بین می‌برد. قرار دادن پاها به‌طور متناوب در آب گرم و سرد نیز بسیار مؤثر است. در پایان کار بایستی از آب سرد جهت شستشو استفاده نمود. مخلوط آب لیموترش و سرکه با آب در رفع خستگی پاها اثر خوبی دارند.

تقویت پا:

هر روز صبح، پیش از آنکه از رختخواب خارج شوید، پاهایتان را ورزش دهید. ابتدا زانوها و سپس پا را خم کنید. بعد پاها را به‌صورت صاف و کشیده به‌سمت بالا به‌صورت عمود بر بدن ببرید. علاوه بر این نرمش، حرکت زیر نیز در قوی کردن عضلات پاها بسیار مؤثر است.

روی پنجه‌های پاها بایستید و تا آنجا که ممکن است خود را بالا بکشید. سپس به آرامی به حالت اولیه گرفته و کف پاها را بر روی زمین بگذارید. حرکت را از روزی ۱۰ بار شروع کرده و به‌تدریج به تعداد آن بیافزائید. پس از انجام تمرینات فوق، پاها را با روغن بادام و یا زیتون ماساژ دهید.

منبع : مطالب ارسال شده

http://vista.ir/?view=article&id=8371

vista.ir
Online Classified Service

برای فرار از آسیب‌دیدگی چه کنیم؟

هنرهای رزمی در کمتر مقطعی مانند امروز دارای مقبولیت عمومی بوده‌اند. پذیرش رسمی تکواندو به‌عنوان یک ورزش المپیکی از سال ۲۰۰۰، باعث روی آوردن خیلی از مردم در رده‌های سنی مختلف به این رشته سنتی و دیگر رشته‌های مشابه شد. تمرین در یک رشته مبارزه‌ای، دفاع شخصی و مبارزه با استرس بخشی از دلایل روی آوردن مردم به این رشته است. با این وجود، رشته‌های مختلف رزمی مثل تکواندو، هاپکیدو و کاراته اگر به درستی تمرین نشوند، می‌توانند عامل خاموش بسیاری از آسیب‌دیدگی‌ها باشند.

تا جائی‌که کمیسیون مصرف کنندگان محصولات ایمنی در گزارشی در سال ۲۰۰۳ خبر از گزارش بیش از ۷۰,۰۰۰ مورد آسیب‌دیدگی مرتبط با رشته‌های رزمی، از طرف مطب پزشکان، کلینیک‌ها و اورژانس بیمارستان‌ها داده بود.

با وجود آن‌که خیلی‌ها رشته‌های رزمی را در کنار رشته‌های پر برخورد دیگر، مثلاً فوتبال، قرار می‌دهند. اما حقیقت این است که تمرینات در ورزش‌های رزمی با خیلی از رشته‌های دیگر متفاوت است. برعکس رشته‌هائی چون پرورش اندام که تقویت عضلات از اهمیت بسیاری برخوردار است، در رشته‌های رزمی موفقیت، بیشتر مبتنی بر استراتژی، تکنیک، انضباط روحی، استقامت و انعطاف بدنی است.

دکتر شروین هو (sherwin Ho)، جراح ارتوپد از دانشگاه شیکاگو، تمریناتی را که در آن از وزن خود بدن و یا وزنه‌های سبک استفاده می‌شود، گزینه

مناسبی برای رزمی‌کاران می‌داند.

رگ به رگ شدن، در رفتگی و کوفتگی برخی از شایع‌ترین آسیب‌های رشته‌های رزمی هستند. در رفتگی ممکن است بر اثر یک فشار ناگهانی و بیشتر از اندازه توان عضله و تاندون‌ها رخ دهد. کوفتگی نیز از آسیب‌های خیلی شایع است. البته باید دقت کرد وقتی آسیب‌دیدگی رخ می‌دهد، اگرچه ممکن است علائمی چون کبودی و ورم مشاهده نشود، اما ممکن است شکستگی‌های کوچکی در لایه‌های درونی استخوان رخ داده باشد که بهبودی آن ممکن است هفته‌ها به طول بیانجامد.

● آکادمی جراحان ارتوپد آمریکا، توصیه‌های زیر را جهت پیشگیری از آسیب‌های احتمالی به افرادی که به رشته‌های رزمی روی می‌آورند ارائه می‌کند:

▪ قبل از آن‌که تمرینات خود را شروع و برای خودتان برنامه‌ریزی کنید، با یک پزشک مشورت کنید.

▪ تمرینات خود را زیر نظر یک مربی رزمی که تمریناتش بیشتر از مبارزه، روی فرم‌ها و تکنیک‌ها متمرکز است آغاز کنید.

▪ از وسایل ایمنی و محافظهای استاندارد رشته تخصصی خود استفاده کنید. برای مثال در تکواندو همانند یک ورزش فول کنتاکت به کلاه (محافظ سر)، ضربه گیر بدن (هوگو)، محافظ ساعد و ساق، محافظ کشاله ران و ... نیاز است.

▪ از تقویت عضلات اصلی خود غافل نشوید.

▪ روش‌های صحیح تنفس، هنگام تمرینات قدرتی و اجرای تکنیک‌ها، را به خوبی آموخته و در خلال تمریناتتان به کار ببرید.

منبع : مجله رزم‌آور

http://vista.ir/?view=article&id=91613

vista.ir
Online Classified Service

برای فعالیتهای بدنیتان برنامه ریزی کنید!!

فعالیت بدنی منظم یک راه بسیار مؤثر برای کاهش خطر بیماری قلبی است. تحرک بدنی برای پیشگیری از مشکلات قلبی تاثیر مستقیم دارد. فعال و پر تحرک بودن در پیشگیری از ابتلا به افزایش فشارخون کمک می

کند و همچنین اگر فردی به آن مبتلا باشد آن را کنترل می کند. از طرفی سطح کلسترول خون را در حد طبیعی نگه می دارد. از ابتلاء به دیابت (بیماری قند) پیشگیری می کند و یا آن را کنترل می کند. فعالیت بدنی راه موثری برای از دست دادن وزن اضافی و نگهداری آن در حدود طبیعی می باشد. برای خانم هایی که بیماری قلبی دارند، فعالیت جسمانی منظم و متوسط خطر مرگ از علل مربوط به قلب را کاهش می دهد.

اگر شما تاکنون یک حمله قلبی داشته اید، هر چه پرتحرک تر باشید از آن سود بیشتری خواهید برد. بسیاری از بیمارستانها به بیماران برنامه های توانبخشی قلبی ارائه می دهند که شامل طیف وسیعی از فعالیتهای جسمانی است. بهتر است چنین برنامه ای را از پزشک معالج خود بخواهید.

فعالیت جسمانی منظم برای دیگر اعضاء بدن نیز سلامتی را به ارمغان می آورد و در پیشگیری از ابتلاء به سرطانهای پستان، رحم و روده بزرگ کمک می کند. فعال بودن همچنین ریه ها را تقویت می کند، حرکت عضلات را هماهنگ می کند، مفاصل را در موقعیت خوب نگه می دارد، تعادل را بهتر می کند و روند پوکی استخوان را آهسته می کند. به مردم کمک می کند تا بهتر بخوابند، کمتر احساس افسردگی کنند، خود را با اضطراب و هیجان بهتر تطابق دهند، در مجموع احساس آرامش بیشتری کنند و پر انرژی تر باشند.

فعالیت فیزیکی برای زنان در هر سنی می تواند مفید باشد. در حقیقت، فعال باقی ماندن کمک می کند تا از ناتوانی هایی که در اثر بالا رفتن سن رخ می دهد پیشگیری شود، یا اینکه دیرتر اتفاق افتد و در هر صورت اگر اتفاق افتاده باشد آن را تا حدی بهبود می دهد. زنان مسن از ورزشهای ایستاده بیشتر سود میبرند چون استخوانها را سالمتر نگاه می دارد. این فعالیتها شامل خرید و حمل سبزیجات و میوه جات، پیاده روی، تند راه رفتن و بالا بردن وزنه های کوچک میشود. (با وزنه های ۱-۵/۰ کیلوگرمی شروع کنید و کم کم وزنه های سنگین تر را بردارید)

فعالیتهایی که انعطاف پذیری و تعادل را ارتقاء می دهند نیز برای زنان مسن از اهمیت زیادی برخوردار است. تمرینهایی نظیر یوگا می تواند تعادل و انعطاف پذیری را ارتقاء دهد. اینگونه نرمشها را میتوان بطور متناوب با فعالیتهای مربوط به قلب سالم انجام داد.

- حتی کمی فعالیت هم مفید است.

برای اینکه از فعالیت بدنی سود ببرید نیازی نیست که یک دونده ماراتن باشید. تنها لازم است در اغلب و ترجیحاً تمام روزهای هفته حدود ۳۰ دقیقه فعالیت متوسط داشته باشید.

پیاده روی تند (۵ تا ۸ کیلومتر در ساعت) روش ساده ای برای کمک به حفظ سلامتی قلب شماست. در یک مطالعه نشان داده شد که پیاده روی منظم و تند به اندازه ورزشهای سنگین نظیر تند دویدن در زنان خطر حملات قلبی را کاهش می دهد. برای اینکه برنامه تان منظم تر اجرا شود و از آن لذت ببرید سعی کنید فعالیتهای مورد علاقه تان را انتخاب کنید. دوچرخه سواری، کوهنوردی، رقص، گلف و شنا همه می توانند کمک کننده و لذت بخش باشند. مرتب کردن اطراف منزل و داخل حیاط، رسیدگی به گیاهان در حیاط خانه، جمع آوری برگهایی که روی زمین ریخته، بالا رفتن از پله ها، باغبانی، رنگ آمیزی دیوار اتاقها و ... همه از جمله فعالیتهای بدنی قابل انجام و لذت بخش هستند.

شما میتوانید یک تحرک ۳۰ دقیقه ای داشته باشید یا اینکه هر دقیقه یک نوع فعالیت داشته باشید. مثلاً ده دقیقه پیاده روی آهسته بعد از ناهار، ۱۰ دقیقه دیگرجمع آوری برگ درختان از حیاط و باغچه و ۱۰ دقیقه دیگر وزنه بزنید. مهمترین نکته این است که روزانه در کل ۳۰ دقیقه فعالیت داشته باشید.

اگر برای مدت زمانی فعالیت بدنی نداشته اید، مانعی نیست. فعالیت را به آهستگی شروع کنید و کمکم آن را افزایش دهید . مثلاً اگر می خواهید بطور منظم پیاده روی داشته باشید، با یک پیاده روی ۱۵-۱۰ دقیقه ای سه بار در هفته شروع کنید . هر چه ورزیده تر می شوید، تعداد دفعات حرکات را در روز افزایش دهید. بتدریج هر دفعه را طولانی تر کنید و قدمها را تندتر کنید . طولی نخواهید کشید که شما به هدف قلب سالم خواهید رسید و پیاده روی خود را حداقل ۳۰ دقیقه یا بیشتر در اغلب یا تمام روزهای هفته خواهید داشت .

● از فرصتها استفاده کنید

اگر از فرصتهای اطراف خود به خوبی استفاده کنید متوجه میشوید که داشتن تحرک جسمانی منظم هم کار ساده ای است. در اینجا به چند مثال میپردازیم تا ببینید که چگونه میتوان با تغییراتی اندک در رفتارهایمان در همین محیط زندگی و با شرایط معمولمان تحرک جسمانی داشته باشیم:

۱) برای بالا و پایین رفتن به جای استفاده از آسانسور از پله استفاده کنید. اول از یک طبقه شروع کنید و کم کم آن را افزایش دهید .

۲) اگر برای رفتن به جایی از ماشین استفاده می کنید، قبل از رسیدن به مقصد آن را پارک کنید و بقیه راه را پیاده بروید . اگر از وسیله حمل و نقل عمومی استفاده می کنید، یک یا دو ایستگاه قبل از رسیدن به مقصد پیاده شوید و بقیه را پیاده بروید.

۳) کارهای منزل نظیر جارو کشیدن را انجام دهید .

۴) زمانیکه در سالن انتظار فرودگاه، ایستگاه قطار، یا اتوبوس هستید بجای آنکه در یکجا بنشینید و انتظار بکشید بلند شوید و قدم بزنید.

۵) در حالیکه تلویزیون تماشا می کنید قدم بزنید وزنه دستی بردارید و یا سوار دوچرخه ثابت شوید و رکاب بزنید.

۶) در بین روز تحرک بدنی مختصر داشته باشید مثلاً در اطراف جایی که قرار دارید (خانه یا محل کار) کمی قدم بزنید و عضلات و روحیه خود را تقویت کنید .

● حرکات بدنی را طوری انجام دهید که ضرری برای سلامتی بدنتان نداشته باشد

بعضی مردم قبل از شروع منظم تحرک بدنی باید یکسری توصیه های پزشکی دریافت کنند . پس اگر یکی از شرایط زیر را دارید حتما با پزشک خود مشورت کنید:

▪ افرادی که بیشتر از ۵۰ سال سن دارند و فعالیت بدنی نداشته اند .

▪ افرادی که مشکلات قلبی دارند یا یک حمله قلبی داشته اند .

▪ افرادی که یکی از والدین یا خویشاوندان نزدیک آنها در سنین پایین بیماری قلبی را داشته اند.

▪ افرادیکه یک مشکل مزمن سلامتی بنظر فشارخون بالا، دیابت، استئوپورز یا چاقی دارند .

● چند نکته مهم:

▪ آهسته بروید. قبل از هر بار فعالیت، یک دوره ۵ دقیقه ای را برای حرکات آهسته در نظر بگیرید تا بدنتان گرم شود. در انتهای فعالیت نیز ۵ دقیقه

قدمهای آهسته بردارید تا اصطلاحا عرقتان خشک شودد یابدنتان از حالت تحرک خارج گردد .

▪ مراقب بدن خود باشید.

در ابتدای کار یک مقداری خشکی بدن طبیعی است . اما اگر به مفصل شما آسیب رسید یا عضله ای کشیدگی پیدا کرد فعالیت را برای چندین روز قطع کنید تا از آسیب جدی پرهیز شود. استراحت و مسکن ها می تواند باعث ترمیم عضلات کوچک و یا مشکلات مفصلی شوند.

▪ به وضعیت آب و هوا توجه کنید.

بسته به هوای منطقه لباس مناسب بپوشید. در هرگونه هوایی مقادیری آب قبل از فعالیت، در طی فعالیت و بعد از آن بنوشید.

● به علائم هشدار دهنده توجه کنید.

در حالیکه فعالیت فیزیکی می تواند قلب شما را تقویت کند، بعضی از انواع فعالیتها ممکن است مسائل موجود قلبی را بدتر کند . این علائم شامل سرگیجه، عرق سرد، رنگ پریدگی، غش یا درد و فشار درست بعد از انجام یک فعالیت جسمانی است. اگر شما به هر کدام از این علائم برخوردید، با پزشک خود مشورت کنید .

● در هر حالتی سعی کنید برنامه خود را تنظیم کنید.

اگر زمانی بدلیل بیماری یاحالتی که روی سلامتی تاثیر می گذارد مجبور به توقف فعالیتهای ورزشی شدید تلاش کنید تا به طریقی با آن کنار بیایید. اگر فکر می کنید نمی توانید خیلی تند فعالیت کنید یا اینکه وقت زیادی صرف میشود، اهداف کوچکتر و کوتاه مدت تری برای خود انتخاب کنید. اگر می بینید این کار برایتان کسالت آور است سعی کنید با یک دوست با هم تمرین کنید یا اینکه نوع فعالیت و تحرک خود را عوض کنید. در هر صورت فعالیت هر چه منظم تر و متعادل تر باشد ارزش بیشتری دارد.

منبع : سایت داوری

http://vista.ir/?view=article&id=357511

vista.ir
Online Classified Service

برنامه ای برای تقویت رانها

فرانکو سانتوریلواز اندام بطوری که با مشاهده تصویرش به همه چیز پی

می برید. اما ران وی از جمله مناطقی است که توجه همگان را به خود جلب می کند. در واقع می توان گفت ران قدرتی وی در بین سایر ورزشکاران پرورش اندام بی نظیر است. یکی از خصوصیات بی نظیر وی که موجب شد که تا در بین سایر ورزشکاران بدرخشد این است که سیر طبیعی پیشرفت را دنبال کرده و تاکنون از هیچ نوع دوپینگی استفاده نکرده است، بطوری که قبل از برگزاری مسابقه داوطلبانه تحت آزمایش دوپینگ قرار می گیرد.

در این مورد چنین می گوید: از این طرز عمل کاملاً خشنود هستم و در آینده نیز همین مسیر را ادامه خواهم داد. در این صورت سایر ورزشکارن پرورش اندام را تحت تاثیر خود قرار می دهم و ورزشکاران جوان تشویق می شوند تا مسیر طبیعی پیشرفت را دنبال کنند. زمانی که ورزشکاری بدون مصرف دوپینگ به مقام قهرمانی دست یابد به خود افتخار می کند. ما یک اشلی نیز در همین مسیر گام برداشته است. مسلماً زمانی که ورزشکاری بخواهد در این مسیر گام بردارد حتماً باید بیشتر از گذشته تمرین کرده و بیشتر تلاش کند اما به هر حال آن را داوطلبانه انتخاب کرده ام.

"فرانکو" از سن ۱۴ سالگی در تمرینات وزنه برداری حضور یافت تا بتواند مهارت خود در بازی فوتبال را بهبود بخشد. در ضمن در تمرینات قدرتی و سرعتی دو میدانی نیز حضور یافت(در دوی سرعت موفق به کسب عناوین مهمی شد) و به همین علت در بازی فوتبال از توانایی خارق العاده ای برخوردار شد، بطوری که دوستانش پیش بینی می کردند به صف فوتبالیست های حرفه ای بپیوندد.

طولی نکشید که متوجه شد تمرین با وزنه می تواند او را به رشته پرورش اندام هدایت کند. در این زمینه نیز استعداد بسیار خوبی از خود نشان داد و جزو موفق ترین ورزشکاران نوجوان پرورش اندام قرار گرفت بطوری که چنین عنوان قهرمانی را بدست آورد.

البته آنچه سبب شد تا توجه همه به او جلب شود کسب عنوان قهرمانی نبود، بلکه این مطلب بود که وی با پشت سرگذاشتن چند ماه تمرین موفق به کسب چنین عنوانی شد. در این مورد چنین می گوید: "زمانی که ۱۵ سال داشتم در مسابقه نوجوانان کنتاکی شرکت کردم. در این مسابقه ۲۱ ورزشکار نوجوان پرورش اندام حضور داشتند که من از همه آنها کم سن و سال تر بودم. اما با این وجود موفق به کسب مقام دوم شدم. این موفقیت در حالی نصیبم شد که فقط ۶ ماه تمرین کرده بودم. به نظر اهمیت دیگر چنین موفقیتی این بود که توانستم در برابر سایر ورزشکارانی که از نظر قد و قواره و جثه نسبت به من برتری داشتند، عرض اندام کنم. آنچه آن روز سبب شد تا بر خود جرات دهم در این رقابت شرکت جویم، اندام موزون و متقارنم بود. در همان هنگام بود که از فوتبال دست کشیدم.

طولی نکشید که وی در بین سایر ورزشکاران نوجوان درخشید و به عنوان یک ورزشکار شکست ناپذیر مطرح شد. در سن ۱۷ سالگی قهرمان دسته سبک وزن (کمتر از ۶۹ کیلوگرم- زمانی که تمرینات پرورش اندام را آغاز نمود وزنش حدود ۶۱ کیلو گرم بود) را به خود اختصاص داد. در سن ۱۸ سالگی به دسته میان وزن ارتقاء یافته (کمتر از ۷۹ کیلو گرم) در مسابقات ملی موفق شد عنوان قهرمانی را به خود اختصاص دهد. پیروزی " فرانکو" مجدداً در سال ۱۹۸۴ تکرار شد. از بین ورزشکاران صاحب نامی که پشت سرگذاشت می توان به " شان ری" و "شین دیمورا" اشاره کرد.

"فرانکو" با ذکر تمرینات تقویتی ران که در اولین سال های حضور در پرورش اندام اجرامی کرده چنین می گوید:

" در سن ۱۴ سالگی که فعالیت در پرورش اندام را جهت افزایش مهارت در بازی فوتبال اجرا کردم بیشتر از همه به حرکت اسکوات (جهت تقویت ران) می پرداختم. حرکت اسکوات را ۳ مرتبه در هفته تکرار می کردم، بطوری که این تمرین را در ۴ یا ۵ ست اجرا کرده و حرکات هر ست را ۸ تا ۱۰ مرتبه تکرار می کردم. سپس ۲ ست ترایپل (۳ تکرار) را اجرا کرده و در مرحله بعد حداکثر از یک ست استفاده می کردم. تمریناتم را طوری تنظیم می کردم که در نهایت بتوانم حداکثر یک ست را اجرا کنم.

چند ماه بعد که تمرینات جدی خود را شروع کردم از وجود ۴ تمرین بهره گرفتم که عبارت بودند از: اسکوات (در آن هنگام از وزنه بسیار سبکی استفاده می کردم)، جلو پا، پرس پا (زیر پا) و پشت پا جهت تقویت عضله همسترنیگ:

- برنامه مقدماتی تقویت ران
- اسکوات ۸-۱۲×۸
- جلو پا ۱۲-۱۵×۴-۵
- پرس پا (با وزنه سنگین) ۴-۶×۳-۴ مجموع ستها: ۱۵-۱۷

این برنامه برای ورزشکاران مبتدی، سنگین است. اما "فرانکو" در این مورد چنین می گوید: همیشه با تمرینات تقویتی پا سر و کار داشتم. در واقع از جمله مناطق مورد علاقه ام بود که همیشه در صدد تقویت آن بودم. بنابر این جای تعجب نیست که وی از بهترین و قدرتی ترین ران برخوردار بوده و در بین سایر ورزشکاران بدرخشد.

"فرانکو" ۲یا۳ ماه قبل از حضور در مسابقه کنتاکی و کسب مقام دوم، این برنامه مبتدی را شروع کرد. به همین دلیل می توان چنین فرض کرد که وی از همان شروع فعالیت خود به عنوان یک ورزشکار مبتدی موفق شد از پیشرفت قابل توجه پاها برخوردار شود (این مسئله در مورد سایر مناطق بدنش نیز صدق می کند).

" درست است که من پیشرفت کردم، اما نمی توانم بگویم که همه این پیشرفتها را مرهون برنامه مقدماتی فوق هستم. علت پیشرفتم عبارتست از: برخورداری از شرایط بسیار خوب ژنتیکی و واکنش خوب بدنم در برابر تمرینات اولیه ای که در آن زمان اجرا می کردم. در آن هنگام اطلاعات چندانی راجع به رژیم غذایی نداشتم. می دانستم ک می بایست از مرغ و سیب زمینی تغذیه کنم اما همیشه در رژیم غذایی خود تقلب می کردم. بدنم از رشد چشمگیری برخوردار می شد و به راحتی توانستم به اهدافم جامه عمل بپوشانم. آنچه خارج از انتظارم بود این بود که بدنم در برابر هر حرکتی که اجرا می کردم، عکس العمل خوبی از خود نشان می داد.

"فرانکو" بدون اینکه تحت نظارت مربی قرار داشته باشد (وی بدون اینکه از کسی کمک بگیرد، تمرین می کرد بطوری که فقط مجلات و کتابهای

مختلف را مطالعه یا تمرینات سایر ورزشکاران را مشاهده می نمود) ۲ مرتبه در هفته اقدام به اجرای تمرینات تقویتی پا نمود تا سن ۱۸ سالگی از برنامه مقدماتی استفاده نمود یعنی این برنامه را به مدت ۵/۲ تا ۳ سال ادامه داد. در آن هنگام توانست استعداد و توانایی خارق العاده خویش را در مسابقات ملی نوجوانان نشان داده و به همه ثابت کند که ورزشکار ارزشمندی است. موفقیت خویش را نیز مرهون قابلیت های ژنتیکی و تمرین در باشگاه می دانست. در سن ۱۸ سالگی پس از کسب عنوان قهرمانی دسته سبک وزن، برنامه تمرینش را تغییر داد که در این مورد چنین می گوید: "قصد داشتم از دسته سبک وزن به میان وزن ارتقاء پیدا کنم. بنابر این با مطالعه کتابهای متعدد و گفتگو با تعدادی از ورزشکاران پرورش اندام در صدد برآمدم که روش تغذیه ام را تغییر دهم، بطوری که فقط از تخم مرغ و گوشت قرمز تغذیه کرده و هر روز ۴ مرتبه غذا می خوردم. در ضمن در جریان تمرین نیز از وزنه های سنگین تری استفاده نمودم. در سن ۱۸ سالگی، تمرین اسکوات را به وزنه ۳۳۳ کیلو گرمی اجرا کردم. زیرا از قدرت قابل توجه و سرشاری برخوردار بودم. منظورم این است که کم و بیش یک وزنه بردار قدرتی بودم. در آن هنگام هر ست حجم و اندازه عضلاتم پیشرفت می کرد. به تدریج از دسته ۶۹ کیلو گرم به دسته ۹۲ کیلو گرم راه پیدا کردم. اما مقدار زیادی چربی در بدنم تجمع کرده بود. به همین دلیل تحت رژیم غذایی خاصی قرار گرفتم تا بتوانم در دسته میان وزن ظاهر شوم.

حال برنامه متوسط تقویت ران را متذکر می شویم که در آن هنگام " کلمبو" اجرا می کرد:

- اسکوات (خارج از فصل رقابت) ۸-۱۰×۸

(فصل رقابت) ۱۲-۱۵×۶-۸

هاک اسکوات (خارج از فصل رقابت) ۸- ۱۰×۴-۵

- (فصل رقابت)۱۲- ۱۵×۴-۵
- پرس پا(خارج از فصل رقابت) ۸-۱۰×۴-۵
- (فصل رقابت)۱۲-۱۵×۴-۵
- جلو پا (خارج از فصل رقابت) ۸-۱۰×۴-۵

(فصل رقابت)۱۲-۱۵×۴-۶

لانژ (فقط فصل رقابت)۱۲-۱۵×۴-۵

- مجموع تعداد ستها: ۲۰-۲۳ (خارج از فصل رقابت)، ۲۴-۲۸(فصل رقابت).

"فرانکو" قبل از برگزاری مسابقه، تعداد ستهای تمرین اسکوات را کاهش داده و بر تعداد ستهای حرکت جلو پا می افزود.

در این مورد چنین می گوید : " در آن هنگام به حرکت اسکوات را با وزنه واقعاً سنگینی اجرا می کردم. شاید ۸ تا ۱۰ ست فوق العاده سنگین را اجرا می کردم. هر بار از وزنه های سنگین استفاده نموده و دفعات تکرار تمرین را افزایش می دادم. ۲ یا ۳ ست آخر تمرین اسکوات را به چند ترایپل تقسیم می کردم و گاهی اوقات نیز از روش تکرار ساده یا دوبل بهره می گرفتم. می توانم بگویم اسکوات تنها تمرینی بود که آن را تا آخر حد توان عضله ادامه می دادم. در ضمن از عامل تنوع نیز زیاد استفاده می کردم، بطوری که گاهی اوقات از وزنه سبک ۱۸۲ کیلوگرمی استفاده کرد ه و گاهی اوقات نیز از وزنه فوق العاده سنگین ۳۳۳ کیلوگرمی استفاده نموده و تمرینم را حداکثر یک مرتبه تکرار می کردم.

"پس از پایان تمرین اسکوات،۴ یا ۵ ست از تمرین های اسکوات را اجرا می کردم. به دنبال آن ۴ یا ۵ ست از حرکت پرس پا، جلو پا و لانژ فقط به فصل برگزاری رقابت اختصاص داشت و پس از پایان این فصل از اجرای آن خود داری می کردم. جهت تقویت عضله همسترینگ نیز از وجود تمرین پشت پا و ددلیفت بهره می گرفتم.

زمانی که " فرانکو" ایام نوجوانی را پشت سرگذاشت از برنامه متوسط تقویت پا که در بالا متذکر شدیم. استفاده نمود. سپس به مسابقات جوانان راه یافته و ناگهان طعم تلخ شکست را چشید زمانی که ورزشکاری می تواند خود را مطرح کند با یک مانع بزرگ و نامریی مواجه می شود اما اگر عزمش را جزم کرده و باز هم تصمیم بگیرد تا به هدف قبلی خویش جامه عمل بپوشاند، مسلماً به راحتی می تواند این مانع را پشت سر بگذارد و "فرانکو" نیز از این قاعده مستثنی نبود. "فرانکو" در مسابقه ملی دسته جوانان که در سال ۸۶ در گاردن استیت برگزار شد به مقام چهارمی دسته میان وزن تن داد. این عنوان برای وی یک ضربه تلقی می شد و هر بار که به آن فکر می کند، اعتراف می کند که در آن مسابقه به خوبی ظاهر نشد. در این مورد او چنین می گوید: از سن ۱۷ سالگی به بعد، اولین مرتبه بود که در مسابقه ای شکست می خوردم. قبلاً در ۹ یا ۱۰ مسابقه متوالی به پیروزی رسیدم. بنابر این انتظار چنین شکستی را نداشتم. در واقع آمادگی آن را نداشتم.

در آن هنگام دلسرد شد و از آنجا که متوجه شده بود ظرف مدت ۳ سال پیشرفت چندانی حاصل نکرده و در یک سطح ثابت باقی مانده است، به مدت یک سال از شرکت در مسابقات پرورش اندام کناره گرفت. یک روز که در باشگاه سرگرم تمرین بود به مبتکر Cybergenics به نام (اسکات چیزی) بر خورد کرد.

در این مورد اینطور توضیح می دهد: اسکات نیز تمرینات با وزنه را اجرا می کرد. وی که با موفقیت های ایام نوجوانی من آشنایی داشت و می دانست که از توان و استعداد شگرفی برخور دارم، متوجه شد که پیشرفت چندانی حاصل نمی کنم و به اصطلاح در سطح ثابت و یکنواختی قرار گرفته ام. به همین دلیل از من پرسید که چرا در مسابقات شرکت نمی کنم و زمانی که دریافت آمادگی حضور در مسابقات را ندارم و نمی توانم به پیشرفت قابل ملاحظه ای دست پیدا کنم از من پرسید که آیا از عمل غذایی استفاده می کنم یا خیر. در پاسخ به او گفتم:" نه تا به حال از عمل غذایی استفاده نکرده ام." در ادامه صحبت هایش گفت: چرا Cyberyenics قرار گرفتم و به نتایج باور نکردنی و فوق العاده ای دست یافتم. طولی نکشید از دسته ۷۹ کیلو گرم به دسته ۸۸ کیلو گرم ارتقاء پیدا کردم و میزان چربی بدنم از ۱۸% به ۵/۸% رسید."

"فرانکو" در مسابقات ملی ۱۹۸۸ به مقام دومی نایل شد و بنابر این از روحیه جدیدی بهره مند گشت. اما در مسابقات سال ۱۹۸۹ به مقام نخست دست یافت و به هر حال موفق شد خود را در سطح جوانان کشور مطرح کند.

زمانی که اقدام به مصرف Cybergenics نمود تحت برنامه خاص تمرین قرار گرفت. در اینجا برنامه تقویت ران را مطرح می کنیم که به مصرف کنندگان Cybergenics اختصاص دارد و تحت عنوان برنامه پیشرفته تقویت پا مطرح می شود:

- برنامه پیشرفته

ـ ۳ تا ۴ سیکل:

ـ اسکوات (با تکرار دوبل یا تراپیل و کاهش وزنه)

ـ پرش اسکوات تا حد توان عضله

ـ خم کردن کامل زانو تا حد توان عضله (بدون استفاده از وزنه) ۳ تا ۴ سیکل:

ـ جلو پا(با تکرارترایپل و کاهش وزنه)

ـ پشت پا (با تکرار ترایپل و کاهش وزنه)

ـ هاک اسکوات، لانژ(قبل از مسابقه)

ـ مجموع تعداد دسته از۱۵- ۱۶(خارج از فصل رقابت)، ۱۹- ۲۰ (فصل رقابت).

"فرانکو" در این مورد چنین می گوید: این برنامه، عجیب و غیر طبیعی به نظر می رسد اما بسیار موثر است. برنامه خود را با استفاده از اسکوات شروع کرده و در فاصله بین ستهای تمرین استراحت می کنم. ابتدا فعالیت خود را با ۸۰% از حداکثر وزنه مورد نظر شروع کرده تا حد امکان تمرین را چند مرتبه تکرار کرده (معمولاً تمرین را ۵ یا ۶ مرتبه تکرار می کنم) پس از ۱۲ وزنه بکار رفته استفاده می کرده و باز هم تا حد امکان تمرین را چند مرتبه تکرار می کنم. اگر قدرت زیادی را در خود احساس کنم این عمل را تا ست سوم نیز ادامه می دهم، بطوری که باز هم وزنه را به ۵% تقلیل داده و تا حد توان عضله به فعالیت خود ادامه می دهم. در مورد حرکت اسکوات باید اعتراف کنم که از وزنه ۱۸۰ کیلوگرمی استفاده نموده، تمرین را تا حد توان عضله ادامه داده سپس از وزنه های ۹۰ و ۴۵ کیلوگرمی بهره گرفته و باز هم تا حد توان عضله تمرین می کنم. بنابر این ادامه این عمل در ۲ یا ۳ ست به قدرت و توان جسمی من بستگی دارد." پس از اجرای ستهای تمرین فوق بلافاصله پریده و این عمل را نیز تا حد توان عضله ادامه می دهم. در این تمرین لازم است ورزش در پوزیسیون اسکوات قرار گرفته و سپس بلافاصله به طرف بالا بپرد. این عمل باید تا آنجا ادامه یابد که دیگر امکان اجرای حرکت بیشتر وجود نداشته باشد. گاهی اوقات ۳۰ یا۴۰ مرتبه و گاهی اوقات هم فقط ۱۰ مرتبه می پرم.

معمولاً قادرم این حرکت را ۲۰تا۲۵ مرتبه تکرار کنم.

" پس از اینکه هر ۳ تمرین را بدون وقفه و بلافاصله پس از یکدیگر اجرا کردم، عضله چهار سر رانم را منقبض کرده یا تحت فشار قرار می دهم. سپس آن عضله را تحت کشش قرار می دهم و مجدداً کل این مجموعه تمرین را تکرار می کنم. این عمل را در۴ سیکل پیاده می کنم." پس از پایان ۴ سیکل تمرین، حرکت جلو پا و پشت پا را اجرا می کنم که البته حرکت پشت پا موجبات تقویت عضله همسترینگ را فراهم می کند. هنگام اجرای حرکت جلو پا باز هم از۸۰% حداکثر وزنه استفاده کرده، این عمل را تا حد توان عضله انجام داده از۱۲ وزنه مورد نظر بهره می گیرم و باز هم تا حد توان عضله پیش می روم. در پایان نیز باز وزنه قبلی را به یک دوم تقلیل داده و تا حد توان عضله تمرین می کنم. بنابر این اگر در شروع تمرین از وزنه ۴۵ کیلوگرمی استفاده می کنم، در مرحله دوم از وزنه ۵/۳۲ کیلوگرمی و در مرحله سوم از وزنه ۲۵۰/۱۱ کیلو گرمی استفاده می کنم. پس از این که ست تمرین جلو پا به پایان رسید از حرکت پشت پا استفاده کرده و باز هم روشن قبلی را اعمال می کنم. این عمل را در ۳ یا ۴ سیکل ادامه می دهم.

" اگر زمان برگزاری مسابقه نزدیک باشد پس از دو تمرین فوق، برنامه ای چون هاک اسکواک، لانژ یا سررحتاسکوات را اجرا کرده و برنامه تقویت ران را به پایان می رسانم."

"فرانکو"هر ۸ روز یک مرتبه تمرینات تقویت ران را اجرا می کند و هنوز هم قدرت عضلاتش را به خوبی حفظ کرده است. دور رانش به ۶۹ سانتی متر می رسد که این پیشرفت از زمان اجرای برنامه متوسط تقویت ران، بسیار چشمگیر و قابل توجه است. این مسئله در حالی اتفاق افتاده است که

تمرین سنگین اسکوات را اجرا می کرد." برنامه Cybersenics که ظرف ۳ سال گذشته از وجود آن بهره گرفته از اثرات جالب توجه و شگرفی بر خوردار بوده است.

منبع : کلوب

http://vista.ir/?view=article&id=288682

vista.ir
Online Classified Service

برنامه ریزی برای فعالیتهای بدنی

فعالیت بدنی منظم یك راه بسیار مؤثر برای کاهش خطر بیماری قلبی است. تحرك بدنی برای پیشگیری از مشکلات قلبی تاثیر مستقیم دارد. فعال و پر تحرك بودن در پیشگیری از ابتلا به افزایش فشارخون کمك می کند و همچنین اگر فردی به آن مبتلا باشد آن را کنترل می کند. از طرفی سطح کلسترول خون را در حد طبیعی نگه می دارد. از ابتلاء به دیابت (بیماری قند) پیشگیری می کند و یا آن را کنترل می کند. فعالیت بدنی راه موثری برای از دست دادن وزن اضافی و نگهداری آن در حدود طبیعی می باشد. برای خانم هایی که بیماری قلبی دارند، فعالیت جسمانی منظم و متوسط خطر مرگ از علل مربوط به قلب را کاهش می دهد.

اگر شما تاکنون یك حمله قلبی داشته اید، هر چه پرتحرك تر باشید از آن سود بیشتری خواهید برد. بسیاری از بیمارستانها به بیماران برنامه های توانبخشی قلبی ارائه می دهند که شامل طیف وسیعی از فعالیتهای جسمانی است. بهتر است چنین برنامه ای را از پزشک معالج خود بخواهید.

فعالیت جسمانی منظم برای دیگر اعضاء بدن نیز سلامتی را به ارمغان می آورد و در پیشگیری از ابتلاء به سرطانهای پستان، رحم و روده بزرگ کمك می کند. فعال بودن همچنین ریه ها را تقویت می کند، حرکت عضلات را هماهنگ می کند، مفاصل را در موقعیت خوب نگه می دارد، تعادل را بهتر می کند و روند پوکی استخوان را آهسته می کند. به مردم کمك می کند تا بهتر بخوابند، کمتر احساس افسردگی کنند، خود را با اضطراب و هیجان بهتر تطابق دهند، در مجموع احساس آرامش بیشتری کنند و پر انرژی تر باشند.

فعالیت فیزیکی برای زنان در هر سنی می تواند مفید باشد. در حقیقت، فعال باقی ماندن کمك می کند تا از ناتوانی هایی که در اثر بالا رفتن سن رخ می دهد پیشگیری شود، یا اینکه دیرتر اتفاق افتد و در هر صورت اگر اتفاق افتاده باشد آن را تا حدی بهبود می دهد. زنان مسن از ورزشهای ایستاده بیشتر سود میبرند چون استخوانها را سالمتر نگاه می دارد. این فعالیتها شامل خرید و حمل سبزیجات و میوه جات، پیاده روی، تند راه رفتن و بالا بردن وزنه های کوچك میشود. (با وزنه های ۱-۵/۰ کیلوگرمی شروع کنید و کم کم وزنه های سنگین تر را بردارید)

فعالیتهایی که انعطاف پذیری و تعادل را ارتقاء می دهند نیز برای زنان مسن از اهمیت زیادی برخوردار است. تمرینهایی نظیر یوگا می تواند تعادل و انعطاف پذیری را ارتقاء دهد. اینگونه نرمشها را میتوان بطور متناوب با فعالیتهای مربوط به قلب سالم انجام داد.حتی کمی فعالیت هم مفید است.

برای اینکه از فعالیت بدنی سود ببرید نیازی نیست که یك دونده ماراتن باشید. تنها لازم است در اغلب و ترجیحاً تمام روزهای هفته حدود ۳۰ دقیقه فعالیت متوسط داشته باشید.

پیاده روی تند (۵ تا ۸ کیلومتر در ساعت) روش ساده ای برای کمك به حفظ سلامتی قلب شماست. در یك مطالعه نشان داده شد که پیاده روی منظم و تند به اندازه ورزشهای سنگین نظیر تند دویدن در زنان خطر حملات قلبی را کاهش می دهد. برای اینکه برنامه تان منظم تر اجرا شود و از آن لذت ببرید سعی کنید فعالیتهای مورد علاقه تان را انتخاب کنید. دوچرخه سواری، کوهنوردی، رقص، گلف و شنا همه می توانند کمك کننده و لذت بخش باشند. مرتب کردن اطراف منزل و داخل حیاط، رسیدگی به گیاهان در حیاط خانه، جمع آوری برگهایی که روی زمین ریخته، بالا رفتن از پله ها، باغبانی، رنگ آمیزی دیوار اتاقها و ... همه از جمله فعالیتهای بدنی قابل انجام و لذت بخش هستند.

شما میتوانید یك تحرك ۳۰ دقیقه ای داشته باشید یا اینکه هر دقیقه یك نوع فعالیت داشته باشید. مثلاً ده دقیقه پیاده روی آهسته بعد از ناهار، ۱۰ دقیقه دیگرجمع آوری برگ درختان از حیاط و باغچه و ۱۰ دقیقه دیگر وزنه بزنید. مهمترین نکته این است که روزانه در کل ۳۰ دقیقه فعالیت داشته باشید.

اگر برای مدت زمانی فعالیت بدنی نداشته اید، مانعی نیست. فعالیت را به آهستگی شروع کنید و کمکم آن را افزایش دهید . مثلاً اگر می خواهید بطور منظم پیاده روی داشته باشید، با یك پیاده روی ۱۵-۱۰ دقیقه ای سه بار در هفته شروع کنید . هر چه ورزیده تر می شوید، تعداد دفعات حرکات را در روز افزایش دهید. بتدریج هر دفعه را طولانی تر کنید و قدمها را تندتر کنید . طولی نخواهید کشید که شما به هدف قلب سالم خواهید رسید و پیاده روی خود را حداقل ۳۰ دقیقه یا بیشتر در اغلب یا تمام روزهای هفته خواهید داشت .

- از فرصتها استفاده کنید

اگر از فرصتهای اطراف خود به خوبی استفاده کنید متوجه میشوید که داشتن تحرك جسمانی منظم هم کار ساده ای است. در اینجا به چند مثال میپردازیم تا ببینید که چگونه میتوان با تغییراتی اندک در رفتارهایمان در همین محیط زندگی و با شرایط معمولمان تحرک جسمانی داشته باشیم:

۱. برای بالا و پایین رفتن به جای استفاده از آسانسور از پله استفاده کنید. اول از یك طبقه شروع کنید و کم کم آن را افزایش دهید .

۲. اگر برای رفتن به جایی از ماشین استفاده می کنید، قبل از رسیدن به مقصد آن را پارك کنید و بقیه راه را پیاده بروید . اگر از وسیله حمل و نقل عمومی استفاده می کنید، یك یا دو ایستگاه قبل از رسیدن به مقصد پیاده شوید و بقیه را پیاده بروید.

۳. کارهای منزل نظیر جارو کشیدن را انجام دهید .

۴. زمانیکه در سالن انتظار فرودگاه، ایستگاه قطار، یا اتوبوس هستید بجای آنکه در یکجا بنشینید و انتظار بکشید بلند شوید و قدم بزنید.

۵. در حالیکه تلویزیون تماشا می کنید قدم بزنید وزنه دستی بردارید و یا سوار دوچرخه ثابت شوید و رکاب بزنید.

۶. در بین روز تحرك بدنی مختصر داشته باشید مثلاً در اطراف جایی که قرار دارید (خانه یا محل کار) کمی قدم بزنید و عضلات و روحیه خود را تقویت کنید .

● حرکات بدنی را طوری انجام دهید که ضرری برای سلامتی بدنتان نداشته باشد

▪ بعضی مردم قبل از شروع منظم تحرك بدنی باید یکسری توصیه های پزشکی دریافت کنند . پس اگر یکی از شرایط زیر را دارید حتما با پزشك خود مشورت کنید:

▪ افرادی که بیشتر از ۵۰ سال سن دارند و فعالیت بدنی نداشته اند .

▪ افرادی که مشکلات قلبی دارند یا یك حمله قلبی داشته اند .

▪ افرادی که یکی از والدین یا خویشاوندان نزدیك آنها در سنین پایین بیماری قلبی را داشته اند.

▪ افرادیکه یك مشکل مزمن سلامتی بنظر فشارخون بالا، دیابت، استئوپورز یا چاقی دارند .

● چند نکته مهم:

▪ آهسته بروید. قبل از هر بار فعالیت، یك دوره ۵ دقیقه ای را برای حرکات آهسته در نظر بگیرید تا بدنتان گرم شود. در انتهای فعالیت نیز ۵ دقیقه قدمهای آهسته بردارید تا اصطلاحا عرقتان خشک شودد یابدنتان از حالت تحرك خارج گردد .

▪ مراقب بدن خود باشید.

▪ در ابتدای کار یك مقداری خشکی بدن طبیعی است . اما اگر به مفصل شما آسیب رسید یا عضله ای کشیدگی پیدا کرد فعالیت را برای چندین روز قطع کنید تا از آسیب جدی پرهیز شود. استراحت و مسکن ها می تواند باعث ترمیم عضلات کوچك و یا مشکلات مفصلی شوند.

▪ به وضعیت آب و هوا توجه کنید.

▪ بسته به هوای منطقه لباس مناسب بپوشید. در هرگونه هوایی مقادیری آب قبل از فعالیت، در طی فعالیت و بعد از آن بنوشید.

▪ به علائم هشدار دهنده توجه کنید.

▪ در حالیکه فعالیت فیزیکی می تواند قلب شما را تقویت کند، بعضی از انواع فعالیتها ممکن است مسائل موجود قلبی را بدتر کند . این علائم

شامل سرگیجه، عرق سرد، رنگ پریدگی، غش یا درد و فشار درست بعد از انجام یك فعالیت جسمانی است. اگر شما به هر کدام از این علائم برخوردید، با پزشك خود مشورت کنید .

▪ در هر حالتی سعی کنید برنامه خود را تنظیم کنید.

اگر زمانی بدلیل بیماری یاحالتی که روی سلامتی تاثیر می گذارد مجبور به توقف فعالیتهای ورزشی شدید تلاش کنید تا به طریقی با آن کنار بیایید. اگر فکر می کنید نمی توانید خیلی تند فعالیت کنید یا اینکه وقت زیادی صرف میشود، اهداف کوچکتر و کوتاه مدت تری برای خود انتخاب کنید. اگر می بینید این کار برایتان کسالت آور است سعی کنید با یك دوست با هم تمرین کنید یا اینکه نوع فعالیت و تحرك خود را عوض کنید. در هر صورت فعالیت هر چه منظم تر و متعادل تر باشد ارزش بیشتری دارد. ممکن است دلایل زیادی برای عدم تحرك وجود داشته باشد اما با کمی فکر و برنامه ریزی می توان بر آن غلبه کرد مثلاً :

● من برای تحرك و ورزش وقت ندارم

▪ اگرچه تحرك بدنی وقت گیر است و زمان می برد اما شما می توانید با یك فعالیت متوسط ۳۰ دقیقه ای در بیشتر روزهای هفته خطر بیماری قلبی را کاهش دهید. می توان ۲ حرکت را در هم ادغام کرد مثلاً در حالیکه تلویزیون نگاه می کنید دوچرخه ثابت را هم رکاب بزنید و وزنه های کوچك دستی بردارید یا اینکه فعالیتهای روزمره مثل شستن ماشین را نسبت به قبل تندتر انجام دهید که به سلامتی قلبتان کمك کند.

● دوست ندارم ورزش کنم

▪ شما ممکن است خاطرات بدی از حرکات کلاغ پر یا دویدن در دبیرستان داشته باشید. هرگاه صحبت از ورزش میشود خاطراتی مثل تعریق زیاد، محیطی نم کرده و بد بود و موارد مشابه را به یاد آورید. حالا ما می دانیم که شما می توانید بدون احساس درد به اهداف خود برسید فعالیتهای که شما تاکنون انجام می داده اید نظیر باغبانی یا پیاده روی، می تواند سلامتی شما را ارتقاء دهد . بنابراین فقط بیشتر فعالیتهای را انجام دهید که دوست دارید .

● توان ورزش کردن ندارم

▪ اول فعالیت بکنید و بعد وضعیت انرژی خود را بسنجید .وقتی شروع به تمرینات منظم می کنید اغلب اوقات مطمئناً احساس می کنید قویترید. همانطور که پیشرفت می کنید این اعمال روزانه برایتان آسان به نظر می رسد .

● من ورزش و تحرك را فراموش می کنم

▪ کفش های ورزشی خود را نزدیك در بگذارید تا به شما پیاده روی را یاد آوری کند . لباس ورزشی تان را به محل کارتان بیاورید و مستقیماً از آنجا به کلاسهای ژیمناستیك یا یوگا بروید یا اینکه در مسیر رفتن به خانه پیاده روی کنید. روی تقویم خود یادداشتی بگذارید تا ورزش را به شما یادآوری کند و به فعالیتهای روزانه و روتین خود عادت تحرك را اضافه کنید .

● ویتامین ها برای قلب سالم

▪ ممکن است در جزوات آموزشی در مورد ویتامین های آنتی اکسیدان بخصوص ویتامین E و بتاکاروتن چیز هایی خوانده باشید. این ویتامین ها می توانند از بیماریها و سکته قلبی پیشگیری کنند. در واقع آنتی اکسیدانها می تواند در روندی که تبدیل کلسترول LDL به فرمی که می تواند باعث

بسته شدن شریانهای کوچك شود تاثیر بگذارند. البته اغلب تحقیقات نشان داده که این مکمل های غذایی تاثیری بر روی سلامتی قلب و عروق ندارند بعنوان مثال خانمهایی که در سنین یائسگی هستند و بیماری قلبی دارند و ویتامین های آنتی اکسیدان C و F مصرف می کند چه به تنهایی و چه همراه با هورمونهایی که بدلیل یائسگی دریافت می کنند، از نظر حملات قلبی و مرگ تفاوتی با خانمهای یائسه ای که این دارو را مصرف نمیکنند، ندارند .

اما تحقیقاتی وجود دارد که نشان می دهد ویتامین های آنتی اکسیدان که در غذاها وجود دارد از بیماریهای قلبی پیشگیری می کند. بنابراین باید مقادیر زیادی از این غذاها خورده شود. غذاهای غنی از بتاکاروتن بطور شامل هویج، کدو حلوایی، هلو، زرد آلو، اسفناج و بروکلی می باشد و منابع غذایی ویتامین E شامل روغن گیاهی بخصوص روغن گل رنگ و روغن آفتابگردان، گندم و سبزیجات برگ پهن سبز می باشد.

منبع : کشتی‌گیران

http://vista.ir/?view=article&id=228634

vista.ir
Online Classified Service

برنامه هفته‌ای قدم زدن

- هفته۱و۲

در دو هفته اول و در هر هفته ۳تا ۵ روز۱۰ دقیقه با گامهای سریع راه بروید.دقیقه قدم زدن‌خسته شدید برای باقیمانده ۱۰ دقیقه آهسته گام بردارید .(۵۰ % سطح مؤثر فعالیتی ضربان قلب)

- هفته ۳و۴

بمدت ۱۵ دقیقه سریع راه بروید و اگر در ۶تا ۸ دقیقه اول احساس خستگی کردید ۱۵ دقیقه را بصورت سریع راه بروید. (۶۰ % سطح مؤثر فعالیتی ضربان قلب) .

- هفته ۵و۶

بمدت۱۰ دقیقه سریع راه بروید سپس بمدت ۳و۴ دقیقه آهسته گام برداشته و دوباره برای ۱۰ دقیقه نهایی‌بصورت سریع راه بروید . (۶۰ % سطح مؤثر فعالیتی ضربان قلب)

- هفته ۷

حدود ۲۸ متر آهسته بدویدو سپس برای دو دقیقه قدم بزنید ۹ بار این حالت را تکرار کنید .(۶۰ %سطح مؤثر فعالیتی ضربان قلب) .

- هفته ۸

۶۰ یارد (حدود ۵۵ متر) آهسته بدوید و سپس دو دقیقه قدم بزنید ۹ بار این حالت را تکرار کنید.

(۶۰ % سطح مؤثر فعالیتی ضربان قلب) .

- هفته ۹

۱۱۰ یارد (حدود ۱۰۰)آهسته بدوید و سپس دو دقیقه قدم بزنید ۹ بار این حالت را تکرار کنید. (۶۰ % سطح مؤثر فعالیتی ضربان قلب) .

- هفته ۱۰

۱۳۰ یارد (حدود ۱۲۰ متر)آهسته بدوید و سپس دو دقیقه قدم بزنید ۷ بار این حالت را تکرار کنید. (۶۰ % سطح مؤثر فعالیتی ضربان قلب) .

- هفته۱۱

۲۵۰ متر ۲۳۰ یاردآهسته بدوید و سپس یک و نیم دقیقه قدم بزنید ۴ بار این حالت را تکرار کنید.

(۶۰ % سطح مؤثر فعالیتی ضربان قلب) .

- هفته ۱۲

۵۰۰ یارد (حدود ۴۶۰) آهسته بدوید سپس یک و نیم دقیقه قدم بزنید ۳ بار این حالت را تکرار کنید. (۷۰ % سطح مؤثر فعالیتی ضربان قلب) .

- هفته۱۳

نیم مایل حدود ۸۰۰ متر آهسته بدوید سپس ۳۰۰ یارد حدود ۲۷۵ متر قدم بزنید ۲ بار این حالت را تکرار کنید. (۷۰ % سطح مؤثر فعالیتی ضربان قلب) .

- هفته ۱۴

سه چهارم مایل حدود ۱۲۰۰ متر بدوید پس ۳ دقیقه قدم بزنید یک بار این حالت را تکرار کنید.

(۷۰ % سطح مؤثر فعالیتی ضربان قلب) .

- هفته ۱۵

یک مایل حدود ۱۶۰۰ متر را حداکثر در ۱۰ دقیقه بدوید سپس برای ۳-۴ دقیقه قدم بزنید .یك بارتکرار کنید .(۷۰ % سطح مؤثر فعالیتی ضربان قلب) .

- هفته ۱۶

هفته ۱۶ حال شما برای انجام فعالیت سطح ۹ که در برنامه قبل گفته شد آماده هستید در عرض چند هفته شما باید توانایی دویدن یک مایل در

هفت دقیقه را یعنی سطح ۱۳ را بدست آورید.

بخاطر داشته باشید که ضربان قلب شما از ۷۰ %سطح مؤثر فعالیتی افزایش نیابد و اگر متوجه شوید که ضربان‌قلبتان به بالاتر از سطح مؤثر فعالیتی رسیده است از سرعت گامهایتان بکاهید.

منبع : پایگاه اطلاع‌رسانی دانشگاه علوم پزشکی تبریز

http://vista.ir/?view=article&id=233080

vista.ir
Online Classified Service

برنامه یک هفته راه رفتن

همه ما می دانیم که تمرین و ورزش عامل بسیار مهمی در تامین سلامتی جسمی و روانی می باشد و این امر تعمیم واژه ای است بنام" آمادگی جسمانی"

یک فرد با آمادگی جسمانی، فردی است که از عهده وظایف روزانه بخوبی برآمده بدون اینکه احساس خستگی جسمانی نماید.

قادر به تحمل فشارهای موجود در خانه، مدرسه و محیط کار است و همیشه لبخند بر لب خواهد داشت. اگر می خواهید دارای آمادگی جسمانی مناسبی باشید سعی کنید ۱ درصد وقت خود را در هفته صرف تمرین و ورزش کنید. انجام ۳ نوبت هر بار ۲۰ دقیقه ورزش در یک هفته وقت زیادی را نخواهد گرفت. اگر خود را به ورزش کردن عادت دهید هرگز انجام آن را در شرایطی فراموش نخواهید کرد.

ورزش کردن را با راه رفتن ممتد که یک فعالیت هوازی مطلق است آغاز نمائید. زمانی که توانستید ۳۰ دقیقه راه رفتن را ممتد و بدون احساس خستگی شدید انجام دهید، می توانید بتدریج از زمان راه رفتن کم کرده و آهسته آهسته بدوید، همچنین می توانید راه رفتن و دویدن را تؤاماً انجام

دهید.

● راه رفتن...

یکی از ساده ترین و آسانترین و متداولترین روش کسب آمادگی جسمانی راه رفتن ممتد در حداکثر توانایی بدن بدون احساس فشار در سینه برای افراد معمولی می باشد و برای همه سنین و همه مردم مناسب و توصیه می شود.

● اثرات راه رفتن:

- راه رفتن ممتد باعث تعادل بین جسم و روان می شود.
- چربی بدن را کاهش می دهد.
- قلب را قوی می سازد.
- اکسیژن بیشتری به عضلات می رسد.
- قامت شما را از شکل طبیعی و مناسبی برخوردار می سازد.
- از بالا رفتن فشار خون جلوگیری می نماید.
- باعث بهبود کم خوابی می شود.
- خواب راحتی را همراه دارد.
- گردش خون شما را بهتر می سازد.
- شما را در مقابل بیماریهای قلبی حفظ می کند.
- فشارهای روانی را درمان می باشد.
- تنشهای عصبی را کاهش می دهد.
- شادی را به همراه می آورد.
- روابط اجتماعی را بهبود می بخشد.

● چگونگی انجام و شروع راه رفتن در هفته

▪ شما ممکن است در یکی از چهارگروه زیر قرار گیرید:

الف) هرگز ورزش نکرده اید.

ب) گاه گاهی ورزش می کنید.

ج) دوباره در هفته ورزش می کنید.

د) سه یا چهار بار در هفته ورزش می کنید.

جدول زیر برنامه ای مناسب برای شما تهیه نموده است مطابق با برنامه زیر، راه رفتن و ورزش خود را انجام دهید.

روزها/الف/ ب/ ج/ د

شنبه/ ۵ دقیقه/ ۱۰ دقیقه/ ۱۵ دقیقه/ ۲۵ دقیقه

یکشنبه/ ۵ دقیقه/ ۱۰ دقیقه/ ۱۵ دقیقه/ ۲۵ دقیقه

دوشنبه/ استراحت/ استراحت/ استراحت/ استراحت

سه شنبه/ ۱۰ دقیقه/ ۲۰ دقیقه / ۳۰ دقیقه/ ۳۰ دقیقه

چهارشنبه/ ۱۵ دقیقه/ ۳۰ دقیقه/ ۲۰ دقیقه/ ۴۰ دقیقه

پنج شنبه/ استراحت/ استراحت/ استراحت/ استراحت

جمعه/ ۲۰ دقیقه/ ۳۰ دقیقه/ ۳۰ دقیقه/ ۴۰ دقیقه

شنبه/ ۱۵ دقیقه/ ۲۰ دقیقه/ ۲۵ دقیقه/ ۴۵ دقیقه

- حرکات تقویتی

بعد از انجام برنامه راه رفتن، در حالیکه کلیه عضلات شما گرم و آماده می باشد، اقدام به انجام چند حرکت نرمشی جهت تقویت عضلات مختلف بدن نمائید. برای شروع:

۱) ابتدا دستها را بالای سر برده و با کشش آن بطرف عقب یک یا دو نفس عمیق بکشید.

۲) حرکت دوم: با حفظ قامت به شکل طبیعی، دستها را مستقیم از جلو و طرفین به طرف عقب ببرید. این حرکت را ۳ مرتبه انجام دهید(تقویت عضلات بالاتنه در ناحیه ستون فقرات)

۳) عضلات شکم را بمدت ۵ ثانیه محکم بگیرید و آهسته به حالت اولیه برگردانید ۳ مرتبه(تقویت عضلات شکم)

۴) آهسته و نرم بالا تنه را با تاب دستها بطرف راست و چپ بچرخانید.(جنبش پذیری مفاصل ستون فقرات و تقویت عضلات مورب شکم)

۵) آهسته و بسیار نرم روی پنجه پا نشسته و بلند شوید ۳ مرتبه(تقویت عضلات پا)

۶) نفس عمیق بکشید. ۲ مرتبه

- تذکر:

هر هفته زمان راه رفتن را بمدت ۵ تا ۱۰ دقیقه اضافه نمائید. تعداد حرکات نرمشی را نیز یک یا ۲ مرتبه اضافه نمائید.

- تذکرات:

۱) نمونه برنامه ارائه شده برای همه گروههای سنی است.

۲) نیاز به آمادگی جسمانی قبلی نخواهد داشت.

۳) وسیله نیاز نخواهد داشت.

۴) همه فامیل می توانند با هم انجام دهند.

- برای انجام آن

۱) لباس ساده و کفش راحتی بپوشید.

۲) هر هفته ۵ تا ۱۰ دقیقه بر زمان راه رفتن خود اضافه نمائید تا پس از ۴ ماه اثرات دلخواه را بدست آورید

http://vista.ir/?view=article&id=307444

vista.ir
Online Classified Service

برنامه‌های روزانه

● مدت ۶۰ دقیقه در روز یکی از تمرینات بدنی زیر

قدم زدن و گردش در هوای آزاد را می توان ۱۲ بار در روز و هر بار ۵ دقیقه یا ۵ بار در روز و هر بار ۱۲ دقیقه انجام داد بطوری که فعالیتهای فوق جمعا بمدت ۶۰ دقیقه انجام شود.

برنامه ۳روز در هفته هر بار ۳۰ تا ۴۵ دقیقه فعالیت بدنی مداوم و شدید مانند شنا، پارو زدن، قدم زدن سریع را می توان انجام داد. در صورت تداوم تمرینات فوق افراد در هر سنی که باشند می توانند پیشرفت کنند. انجام این تمرینات نه تنها قدرت و استحکام عضلات را افزایش میدهد بلکه سبب افزایش گردش خون در مغز شده و در نتیجه توانایی ذهنی نیز بهبود می یابد.

● به افراد سالمند توصیه می شود:

ـ در مصرف مواد غذایی ،تنوع و تعادل را رعایت کنند.

ـ وزن خود را در حد مطلوب حفظ کنند.

ـ خانمها بعد از ئایسگی برای دریافت هورمونهای جایگزین به پزشک مراجعه کنند.

ـ با افرادی که دخانیات استعمال می کنند همنشینی نکنند.

ـ دارو را فقط با تجویز پزشک مصرف کنند.

ـ بدلیل بالا بودن احتمال شکستگی ها ی استخوان بیشتر مراقب خود باشند.

ـ برای بینایی و شنوایی بهتر در صورت لزوم حتما از عینک و کمک شنوایی استفاده کنند.

ـ در صورت بروز گیجی و اغتشاشات فکری با مراجعه سریع به پزشک آنرا درمان کنند.

ـ احساس افسردگی را با ایجاد روابط اجتماعی لذت بخش کنترل کنند.

ـ روزانه ۸ لیوان آب بنوشند.

ـ مهارتهای ذهنی خود را با بازی کردن با پازل ، کارتهای بازی یا سایر بازیها ، خواندن ، نوشتن ، حل جدول ، حفظ کردن اشعار مورد علاقه و فعالیتهای مشابه تقویت کنند.

ـ واقعیتها و تحولات زندگی را بپذیرند.

ـ روحیات معنوی و ارزشهای انسانی را در خود پرورش دهند .

ـ برای استفاده از نور مستقیم آفتاب و هوای تازه هر روز از فضای تازه استفاده کنند.

ـ فعالیتهای بدنی منظم مانند قدم زدن، دویدن، شنا، دوچرخه سواری یا کوهنوردی داشته باشند.

ـ از نظر اجتماعی فعال باشند و دوستان جدید پیدا کنند.

ـ یک سرگرمی دائمی داشته باشند، مثلا اوقات خود را با نوه ها بگذرانند، به مسافرت بروند، مطالعه کنند ، باغبانی کنند یابه سینما بروند.

به زندگی علاقمند باشند و از آن لذت ببرند.

منبع : پایگاه اطلاع‌رسانی دانشگاه علوم پزشکی تبریز

http://vista.ir/?view=article&id=10722

vista.ir
Online Classified Service

بزرگسالان هم ورزش کنند !

اکثر مردم می‌دانند که ورزش کردن برای آنها مفید است. در حالی که بسیاری از افراد بزرگسال از صحنه فعالیت دور افتاده‌اند. امروزه تحقیقات نشان داده است، افراد سالخورده با شرایط جسمی متفاوت، بیشترین بهره را از ورزش کردن خواهند برد و برعکس چنانچه هیچ‌گونه تحرک و فعالیت بدنی نداشته باشند، بسیار متضرر خواهند شد. ورزش تنها برای بزرگسالانی نیست که سن و سال کمتری دارند بلکه برای افراد مسنی که

به تنهایی قادر به انجام کارهای روزمره خود بوده و می‌توانند پیاده‌روی کنند نیز مفید است. محققان دریافته‌اند ورزش و تحرک بدنی سلامت افراد ۹۰ ساله یا بالاتر و یا کسانی که مبتلا به بیماری‌های ناشی از پیری هستند را بهبود می‌بخشد. فعال بودن و ورزش منظم می‌تواند مانع از بروز بسیاری از بیماری‌ها یا تأخیر در روند پیری شود و می‌تواند سلامت افراد مسن مبتلا به بیماری‌ها و ناتوانی‌های جسمانی را بهبود بخشد.

- چه نوع تمرین‌هایی سلامت و توانایی افراد را بهبود می‌بخشد؟

چهار نوع تمرین به افراد سالخورده کمک می‌کند تا از مزایای سلامتی بهره‌مند شوند.

۱) تمرین‌های استقامتی

تمرین‌های استقامتی تنفس و ضربان قلب شما را افزایش می‌دهد. اینگونه تمرین‌ها، سلامتی قلب، ریه و دستگاه گردش خون را ارتقا می‌بخشد. انجام تمرین‌های استقامتی به طور مداوم، نه‌تنها به خطر سلامتی کمک می‌کند بلکه، توان و استقامت شما را برای انجام کارهای روزمره زندگی افزایش می‌دهد. بالارفتن از پله‌ها و خرید از فروشگاه می‌تواند مثال مناسبی در این زمینه باشد. علاوه بر این، تمرین‌های استقامتی می‌توانند بروز بسیاری از بیماری‌ها نظیر دیابت، سرطان روده بزرگ و بیماری‌های قلبی عروقی را به تأخیر انداخته و یا از بروز آنها جلوگیری کند. این‌گونه تمرین‌ها میزان مرگ‌ومیر یا بستری شدن در بیمارستان‌ها را کاهش می‌دهد.

۲) تمرین‌های قدرتی

تمرین‌های قدرتی سبب رشد بیشتر عضلات شما شده و قدرت‌تان را بیشتر می‌کند. این امر سبب می‌شود قدرت بیشتری برای انجام کار داشته باشید. افزایش کوچکی در اندازه عضله، تفاوت محسوسی را در قدرت و توانایی افراد مخصوصاً افراد مسن ایجاد می‌کند. این‌گونه تمرین‌ها، همچنین فرآیند متابولیسم شما را افزایش داده و به ثابت نگه داشتن وزن و قند خون شما کمک می‌کند؛ این نکته بسیار حائز اهمیت است، زیرا چاقی و دیابت از مشکلات جدی برای افراد سالخورده است. همچنین تحقیقات نشان می‌دهد تمرین‌های قدرتی می‌توانند در جلوگیری از بروز بیماری پوکی استخوان مؤثر واقع شود.

۳) تمرین‌های تعادلی

تمرین‌های تعادلی از بروز مشکلات رایج در افراد سالخورده جلوگیری می‌کند. زمین خوردن از مهم‌ترین و شایع‌ترین مواردی است که منجر به شکستگی استخوان لگن در افراد سالخورده می‌شود. همچنین اینگونه تمرین‌ها از دیگر صدماتی که منجر به ناتوانی و از دست دادن استقلال حرکتی در افراد سالخورده می‌شود، جلوگیری می‌کند. بعضی از تمرین‌های تعادلی ساده مانند ایستادن روی یک پا برای چند ثانیه می‌تواند به پرورش عضلات پای شما کمک کند.

۴) تمرین‌های انعطاف‌پذیری

تمرین‌های کششی یا انعطاف‌پذیری از طریق کشش عضلات به انعطاف‌پذیری بدن شما کمک می‌کند و از این طریق، اسکلت بدن شما را محکم می‌سازد. متخصصین فیزیوتراپی و بهداشت معتقدند، تمرین‌های انعطاف‌پذیری می‌تواند از دوره‌های بازگشت به حالت اولیه بیماران پس از جراحی و آسیب‌ها جلوگیری کند. تمرین‌های انعطاف‌پذیری از افتادگی و خمیدگی بدن شما جلوگیری می‌کند.

- کدام تمرین را به چه میزان انجام دهید؟

بعضی از تمرین‌ها تنها بخشی از سلامتی یا توانایی را بهبود می‌بخشند و معمولاً هر نوع تمرین مزایای متفاوتی را به همراه دارد. به عبارت دیگر تا آنجایی که می‌توانید ورزش کنید. افزایش تدریجی نوع و میزان تمرین‌ها و تحرکات بدنی باید به نحوی باشد که هر چهار نوع تمرین استقامتی، قدرتی، تعادلی و انعطاف‌پذیری را در بر گیرد. حال که مطالب زیادی درباره مزایای ورزش کردن می‌دانید، امیدواریم مشتاقانه درصدد انجام آن باشید. البته این نکته بسیار مهم است که ورزش کردن را از سطحی که در توان‌تان است آغاز کنید و سپس با توجه به توانایی خود، تمرین‌ها را افزایش دهید. به عنوان مثال اگر تمرین‌های زیادی را با سرعت زیاد انجام دهید، به عضلات و بافت‌های خود آسیب خواهید رساند. مزایای ورزش کردن و فعالیت‌های بدنی پس از تمرین‌های پیوسته و مداوم حادث خواهد شد. برنامه ورزشی خود را با یک یا دو نوع تمرین که قادر به انجام آن هستید آغاز کرده و به مرور زمان مقدار آن را افزایش دهید. اینکه چقدر ورزش کنید، کاملاً بستگی به موقعیت و شرایط شما دارد.

برای بعضی از افراد، تمرین بدنسازی و بلندکردن وزنه‌های سنگین در باشگاه‌های بدنسازی برای شکل‌دهی به پاها و افزایش قدرت و توان پاها مفید است. برای بعضی دیگر، تمرین بدنسازی و بلند کردن تنها ۱ پوند برای افزایش قدرت و توان پاها مفید است. برای بعضی دیگر، تمرین بدنسازی و بلند کردن تنها ۱ پوند برای شست‌وشوی لباس‌ها کافی است. شاید تصور کنید اگر از وسیله یا شخص دیگری برای شست‌وشوی لباس استفاده کنید، بهتر باشد. اما بهتر است بدانید هدف، گسترش و بهبود توانایی‌های شما نسبت به وضعیت کنونی است. بعضی از افراد به دلیل ترس از شدت تمرین‌ها، از شروع تمرین پرهیز می‌کنند. محققین دریافته‌اند که برای دستیابی به مزایای سلامتی، نیاز به تمرین‌های شدید نیست، بلکه تمرین‌های متعادل نیز مفید خواهد بود.

- نتایج جالب‌توجه

بسیاری از افراد ۹۰ ساله یا بالاتر که از بی‌فعالیتی رنج می‌برند، در مدت زمان کوتاهی پس از تمرین می‌توانند قدرت و توان زیادی کسب کنند. برای بعضی از این افراد ورزش کردن به مفهوم بلند شدن مستقل و بدون کمک روی صندلی است. در یک مطالعه، افراد ۸۰ ساله‌ای که از واکر (وسایل کمکی برای راه رفتن سالمندان، استفاده می‌کردند پس از ۱۰ هفته تمرین قدرتی، قادر بودند با عصا راه بروند.

تمرین مانند حساب بانکی است. هر قدر بیشتر در آن ذخیره کنید، بیشتر برداشت خواهید کرد.

- ورزش کردن تا چه اندازه کافی است؟

فعالیت‌های بدنی هر روزه می‌تواند با یک هدف یکسان به عنوان ورزش انجام شود. حال این سئوال مطرح است که چه اندازه باید ورزش کرد تا از مزایای سلامتی برخوردار شد؟

ما هرگز نمی‌توانیم به این سئوال پاسخ دهیم اما می‌توانیم مثال‌هایی را از آنچه محققان در این زمینه دریافته‌اند، برای‌تان عنوان کنیم. به عنوان مثال، رانندگان تاکسی و اتوبوس که هیچ‌گونه فعالیت بدنی ندارند بیشترین میزان بیماری قلبی را نسبت به افرادی که در مشاغل دیگر مشغول

هستند، به خود اختصاص می‌دهند. همچنین تحقیقات نشان می‌دهد، افرادی که دارای فعالیت بدنی مناسب هستند، نسبت به افرادی که تحرک و فعالیت بدنی ندارند، کمترین میزان مرگ‌ومیر را به خود اختصاص داده‌اند. در دیگر تحقیقات، قدرت عضلانی را در سنین ۷۵ سالگی افرادی که به طور مرتب مسئولیتی نظیر خانه‌داری و باغبانی برعهده داشتند در مقایسه با افراد بی‌تحرک هم‌سن، بررسی کردند. ۵ سال بعد محققان دریافتند افرادی که دارای تحرک بدنی هستند، نسبت به افرادی که هیچ‌گونه تحرک بدنی ندارند، دارای قدرت بیشتری هستند. با این حال ما همچنان نمی‌توانیم به طور دقیق به شما بگوییم که روزانه چه مقدار ورزش و فعالیت بدنی برای سلامتی مورد نیاز است. پیام اصلی این تحقیقات چیزی نیست جز اینکه:

تا زمانی که زنده هستید، ورزش کنید.

منبع : شهر ورزش

http://vista.ir/?view=article&id=344129

vista.ir
Online Classified Service

بسوی آن بروید

کلاً در تاریخ انسان تا قرن اخیر، شما به سادگی یا باید آمادگی جسمانی کسب می‌کردید و یا نمی‌توانستید به زندگی ادامه دهید. زندگی کردن نیازمند کار جسمانی ، حرکت و فعالیت بود. نظریه‌ای که دویدن یا طناب زدن را پیشنهاد می‌کند، برای افرادی که ۱۴ ساعت در یک روز با کار سخت روی یک زمین زراعت می‌کردند، یا به شکار می‌رفتند، یا برای آمادگی از بلاهای ممکن از خود محافظت می‌کردند، بی معنی به نظر می‌رسید. بنابراین، حالا با غوطه ور شدن در زندگی ماشینی و اتوماتیک ، اکثر قریب به اتفاق ما باید تلاش آگاهانه‌ای برای استفاده از بدنمان در کارهایی که نیاز به کاربرد نیرو دارد، داشته باشیم. ما همچنین باید راجع به نوع زندگی مورد نظرمان،

اولویت‌هایمان، پول جیبمان، و این‌که کدام فعالیت هوازی بهترین است تا آن را دنبال کنیم، تصمیم بگیریم.

● ضربان قلب در هنگام تمرین TRAINING HEART RATE

هر نوع فعالیت هوازی را که شما انتخاب کنید، ضربا قلب را باید ۶۰ تا ۷۵ درصد حداکثرش بالا ببرد. این شکل ضربان در هنگام تمرین شما، آسان تعیین می‌شود. متخصص تمرین بدنی، کاورت بایلی (COVERT BAILEY) در کتاب بی‌نظیر خود در مورد تمرین «آمادگی یا چاقی» روش انجام آن راچنین توصیف می‌کند:

● ضربان قلب در حال استراحت خود را پیدا کنید

سه یا چهار بار در روز، وقتی‌که کاملاً نشسته‌اید، ضربان نبض خود را از روی سرخرگ نزدیک پا قاعدة شصت مچ دست، برای ۱۵ ثانیه بگیرید. با ضرب کردن عدد به‌دست آمده در ۴ ،ضربان نبض در حال استراحت شما به‌دست می‌آید. اعدادی را که در طول روز به این شکل به‌دست آورده‌اید، جمع کنید و بر تعداد آن‌ها تقسیم کنید. عددی که حاصل می‌شود میانگین ضربان قلب شما در حال استراحت است. سپس آن را این‌جا بنویسید:

ضربان قلب در حال استراحت: .....

● محاسبه حداکثر ضربان قلب شما

این عمل به سادگی با تفریق سن شما از عدد ۲۲۰ انجام می‌گیرد. این عمل به شما عددی خواهد داد که دلالت بر سریع‌ترین ضربانی دارد که قلب شما در حال سلامتی در این سن می‌تواند بزند (شما هرگز نباید در این سطح تمرین کنید!). آن را اینجا بنویسید: حداکثر ضربان قلب .....

● سطح تمرین شما YOUR TRAINING LEVEL

حالا شما می‌توانید ضربان قلب در حال تمرین خود را محاسبه کنید؛ سطح ایده‌آلی که برای حمل فرآورده‌های ناشی از فعالیت تمرینی به بیرون، قلبتان باید بزند. شما باید یک ضربان قلب تمرینی دقیقی به وسیله کم کردن ضربان قلب در حال استراحتتان از حداکثر ضربان قلب، ضرب در ۶۵ درصد (به این صورت ، ۶۵ درصد آن به دست می‌آید) محاسبه کنید. سپس عدد بدست آمده را با ضربان قلب در حال استراحت خود جمع کنید. این به شما سطح تمرینی خواهد داد که باید به خاطر بسپارید و در تمرین به کار ببرید. آنرا ا ین‌جا بنویسید:

● سطح تمرین .....

▪ مثال سطح تمرین

اگر ۴۵ ساله هستید و ضربان قلب در حال استراحت شما ۷۰ است، بنابراین محاسبة سطح تمرین شما به این صورت انجام می‌گیرد:

۲۲۰ – ۴۵=۱۷۵

(۱۷۵ – ۷۰) × ۶۵/۰ = ۲۵/۶۸

۲۵/۶۸ + ۷۰ = ۲۵/۱۳۸

در این صورت سطح تمرینی شما باید زیر ۱۳۸ (برای راحتی بیشتر ۱۴۰ گفته می‌شود) ضربه در دقیقه باشد تا بیشترین فواید را از تمرین کسب کنید. سپس هنگامی‌که به طور فعال در حال انجام تمرین هستید، بایستید و ضربان نبض خود را برای ۱۵ ثانیه بررسی کنید و در عدد ۴ ضرب کنید تا ببینید که آیا آن در این سطح است. اگر ۱۰ ضربه در دقیقه از سطح ایده‌آل کمتر باشد، پس نیازمند تلاش بیشتری هستید. اگر ۱۰ ضربه سریع‌تر بزند، تلاش خود را کمتر کنید چون شما به سختی کار می‌کنید.

● شروع کنید GETTING STARTED

هر فعالیت هوازی که شما انتخاب کنید، شنا کردن، پارو زدن، دوچرخه سواری، رقص، دویدن ، طناب زدن، یا هر چیز دیگر، نکته مهمی است که شما می‌توانید به عنوان روشی برای آمادگی جسمانی در زندگی خود دنبال کنید تا به عنوان سرگرمی آن را انجام دهید. وقتی‌که مرتب کارتان را انجام داده باشید، به طور نسبتاً آسانی پیشرفت شما به نمایش در می‌آید و می‌دانید که وقتی تلاش‌بیشتری برای بازده‌کار داشته‌باشید، نیازمند کسب‌سطح فوق‌العاده‌ای از آمادگی جسمانی خواهید بود. شگفت زده خواهید شد که چقدر سریع این اتفاق خواهد افتاد. صرف‌نظر از نوع فعالیت هوازی که در حال انجام آن هستی، اصول مشابهی وجود دارد.

شما نیازمند حداقل سه بار تمرین در هفته برای حداقل نیم ساعت در هر بار هستید

و در صورت امکان، ۵ یا ۶ بار در هفته تمرین کنید.

● مقررات را به طور منظم رعایت کنید KEEP IT REGULAR

اگر نمی‌توانید قانونمند تمرین کنید، بهتر است که اصلاً تمرین نکنید. کار کردن در تعطیلات آخر هفته یا هر وقتی که هیجان زده هستید، اساساً خطرناک است، خصوصاً اگر شما بالای چهل سال سن دارید. اگر مریض هستید یا شدیداً احساس خستگی می‌کنید ، صحیح آن است که به طور موقت تمرین را کنار بگذارید. اما به طور قانونمند (حداقل دوبار ، و ترجیحاً ۴ تا ۵ بار در هفته) تمرین لازم است تا دوباره آن فوایدی را که به دست آورده بودید، ابقاء نمائید. اگر شما این کار را به طور مرتب ادامه ندهید، آنچه را که در مراحل آمادگی جسمانی پویا به دست آورده‌اید، از دست خواهید داد.

● سخت نگیرید GO EASY

اگر امتیازات کسب شده در تست آمادگی جسمانی خود را ضعیف ملاحظه کردید، نیازمند شروعی بسیار ملایم خواهید بود. شاید شنا کردن، یا پیاده روی، یا به آرامی طناب زدن خوب باشد. بنابراین شما می‌توانید در پی افزایش یک شتابی در فعالیتتان باشید که ضربان قلب شما را در سطحی که برایتان مناسب است، حفظ کند.

● دردهای سینه – علامت خطر CHEST PAINS THE DANGER SIGNAL

هرگاه به طور ناگهانی دردی در سینه خود ملاحظه نمودید، باید تمرین را متوقف کنید و فوراً در پی درمان پزشکی باشید.

▪ علائم خطر :

ـ آیا تنفس‌های کوتاهی دارید، نفس نفس زدن، حتی درملایم‌ترین تلاش؟

ـ آیا وقتی که در حال قدم زدن معمولی هستید، در ناحیه اندام تحتانی خود احساس درد می‌کنید؟

ـ آیا قوزک پاهای شما اغلب به صورت متورم است؟

ـ آیا هرگز از ناراحتی قلبتان گله‌مند بوده‌اید؟

ـ آیا در هنگام اجرای هرگونه فعالیت شدیدی، احساس درد در سینة خود کرده‌اید؟

● چه توقعی دارید؟ WHAT TO EXPECT?

وقتی که هر برنامه تمرین هوازی را شروع می‌کنید ، برخی تغییرات جالب بوجود خواهد آمد. برای مثال، بعضی افراد برای چند روز در هر دو حالت ذهنی و جسمی احساس خستگی می‌کنند. این امر به این دلیل است که منحنی توان و قدرت عضلانی ، در یک خط طولی، با شروع یک برنامة تمرین پر قدرت آغاز نمی‌گردد. این زمانی است که بدن شما با اضافه کاری که به آن عادت نداشته، در حال سازگار شدن است (معمولاً در حدود یک هفته). پیش از این‌که وضعیت بهتری پیدا کنید، همچنان در حالت نامطلوبی باقی می‌ماند. خوب است که این حالت را به خاطر بسپارید؛ زیرا که داشتن این حالت، در زمانی‌که احتمال وقوع آن باشد، شما را در جلوگیری از دلسرد شدن، و رو گرداندن از تکمیل برنامه، پیش از آن‌که فواید آن را مشاهده کنید، کمک خواهد نمود.

بیشتر کسانی که تمرین می‌کنند ، شرایط بهتر و دست آورد بزرگتری کسب خواهند نمود. از شروع فصل تمرین، با وجود چند درد و کوفتگی در این‌جا و آن‌جا، احساس رضایت‌مندی خواهید نمود. خیلی زود به هر حال، در جریان این امور قرار خواهید گرفت و تا خاتمة ۱۰ روز یا دو هفتة اول تمرین، سطوح متعادلی از انرژی کسب خواهید نمود و احساس می‌کنید که بدنتان تنومند شده است.

پس از سه ماه کار کردن روی برنامة جدید، احتمالاً دیگر تمایلی به از دست دادن یک جلسه تمرین ندارید، برای این‌که شما نمی‌خواهید احساس مشابهی از بی تمرینی داشته باشید.

● گرم کردن WARMING UP

این مهم است که برای شروع هر تمرین هوازی ، باستثناء شنا کردن، در یک مرحلة آرام حدود ۵ تا ۱۰ دقیقه تمرینات کششی هماهنگی انجام دهیم . اگر گرم کردن به طور کامل انجام شود، شانس صدمه دیدن عضلات کمتر می‌گردد. انجام مقداری تمرین کششی گرم کننده قبل از جلسه تمرین اهمیت ویژه‌ای دارد، خصوصاً اگر شما مسن‌تر هم باشید، بعد، نه تنها هر یک از عضلات شما تمایل به خشکی و سفتی داشته و مفاصل شما تمایل به سر و صدا کردن دارند، بلکه تحقیقات نشان می‌دهند که در بعضی از مردم شرایطی وجود دارد که اگر آن‌ها بدون حداقل گرم کردن وارد تمرینات قدرتی شوند، خون به اندازة کافی نمی‌تواند به قلبشان برسد. تمرینات کششی، نه تنها تأثیر بازدارنده‌ای بر صدمه دیدن قلب شما دارد، بلکه انعطاف پذیری شما را نیز زیاد می‌کند و به انعطاف عضلانی شما که در فعالیت‌های هوازی استفاده نشده، نیزکمک می‌کند تمرینات کششی باید با طمئنینه و آهسته انجام شده تا بدنتان به آرامی گرم شود، قبل از این‌که خسته شوید به آن‌ها پایان دهید.

● کشش دادن LIMBERING UP

بخشی از گرم کردن شامل کشش دادن عضلات ناحیه پشت اندام تحتانی شما و کشیده شدن آن‌ها در ناحیه شکم و عضلات پشت ساق پاها است. این‌ها برای دونده‌هایی که آرام می‌دوند و نیز دوچرخه‌سوارها ، اهمیت ویژه‌ای دارند. این تمرینات به دو منظور انجام می‌شوند: یکی برای گرم کردن و دیگری آزاد کردن عضلات. هنگامی‌که فعالیت هوازی شما ، قلب و شش‌ها را تحریک نموده و کمبودهایی در کار عضلات شما ایجاد

می‌شود، آن‌گاه این تمرینات را به آهستگی انجام داده تا از انقباض بیش از حد عضلات شما جلوگیری شود . همچنین آن‌ها را به آرامی انجام داده تا تاندون‌های شما هرگز آسیب نبینند.

● کشش‌های پشت اندام تحتانی BACK LEG STRETCHERS

روی زمین بنشینید و در حالی که پاهایتان کمی خمیده است، قوزک پاها را با چنگ زدن بگیرید. نگاه کنید که قوزک‌ها طوری خمیده باشند که انگشت پاها در مسیر قوس کف پا کشیده شده باشد.

حالا به آرامی قوزک پاهایتان را با دستهای خود فشار داده و به طرف مفصل خاصره خم کنید . اکنون روی آن‌ها خم شده و درحالی‌که پاها را به طرف جلو به حالت سر دادن روی زمین راست می‌کنید، سر را نیز تا حد امکان به طرف آن‌ها به جلو خم کنید.

▪ محکم نکشید . شما می‌توانید با لمس کردن زانوهایتان به وسیله پیشانی به این مقصود برسید. ولی اگر اصلاً نمی‌توانید این کار را انجام دهید ، نگران نباشید. آن‌چه که مورد نظر است، کشش ملایم و آهسته می‌باشد.

▪ حالا قوزک پاها را بکشید و به آرامی به حالت شروع برگردانید.

▪ ۱۰ تا ۳۰ مرتبه تکرار کنید. افزایش تعداد آن نشان دهندهٔ آمادگی جسمانی بیشتر شما است .

اکنون متوجه خواهید شد که دستاوردهای شما پایدارتر می‌شود.

● دراز و نشست مخصوص SPECIAL SIT-UPS

▪ به پشت دراز بکشید ، زانوها را خم کنید و کف پاها را روی زمین قرار دهید .

▪ با دست‌های به هم قلاب شده در پشت سر، قوس کمرتان را ۶ تا ۸ اینچ (۱۵ تا ۲۰ سانتی‌متر) از روی زمین به آهستگی و به طور صاف بالا بکشید. سپس به آرامی و به صورت صاف به حالت شروع برگردید. این دراز و نشست ها، مخصوص بکارگیری عضلات شکمی شما طرح‌ریزی می‌شوند. آن‌ها نباید طوری که مرسوم بوده، به صورت پای کاملاً کشیده انجام شوند، چون در این صورت کمر شما دچار دردهای زیادی خواهد شد.

▪ این حرکت را ۱۵ بار تکرار کنید و نهایتاً به حدود ۵۰ برسانید.

● چرخش‌های مچ پا FOOT TWISTS

▪ روی یک صندلی بنشینید و پاها را طوری قرار دهید که یکی از آن‌ها به‌طور آزاد و آویزان باشد .

▪ پایتان را به آرامی و در جهت عقربهٔ ساعت به دور قوزک پا به شکلی چرخش دهید که حداکثر کشش ایجاد شود، به صورتی‌که قوزک پا، به نهایت حرکت دورانی خم شده و انگشتان پا به حداکثر کشیده شوند. اگر شما این حرکت را به درستی انجام دهید، تمرین بسیار مشکلی را انجام داده‌اید.

▪ عکس حرکت را به طور متقابل در جهت حرکت عقربه ساعت انجام دهید. سپس پاها را عوض کرده و تکرار نمائید. این تمرین برای قوی نمودن قسمت جلوی پاها و قوزک‌ها است.

▪ ۵ تا ۸ چرخش برای هر پا انجام دهید.

برخی تمرینات کششی عالی دیگری وجود دارند که به ویژه برای مفصل خاصره و پاهای شما خوب است و شما را در توسعه بیشتر انعطاف‌پذیری در حرکات چرخشی ، یاری خواهند نمود.

● خیز به طرفین SIDE LUNGES

▪ باپاهای جدا از هم به طوری عرضی ایستاده و دست‌ها را روی خاصره قرار دهید. در حالی‌که زانوی چپ خمیده است، پای راست را به حالت کشیده نگاه داشته و قسمت داخلی پای راست را به طرف زمین فشار دهید.

▪ به حالت شروع برگردید.

▪ ۱۰ بار تکرار کنید. سپس جهت حرکت را تغییر دهید.

● خیز به طرف جلو FORWARD LUNGES

▪ در حالی‌که دست‌ها روی خاصره است و پاها کمی از هم جدا هستند و یکی از آن‌ها جلوتر قرار دارد، بایستید، تا آن‌جاکه می‌توانید خود را به طرف جلو بکشید، زیر خود را به طرف زمین فشار دهید و زانوی جلویی خود را به حالت خیز رفتن خم کنید.

▪ این عمل را ۱۰ بار تکرار کنید، هر بار به حالت شروع برگردید.

▪ پاها را عوض کنید و تکرار نمائید.

● سرد کردن COOLING OFF

درست همان‌طوری‌که قبل از تمرینات هوازی نیاز به گرم کردن دارید، بعد از خاتمه تمرینات هم نیاز به سرد کردن عضلات دارید. زمانی‌که در حال انجام تمرین هستید، خون زیادی از بدن شما به طرف عضلاتی که مورد استفاده قرار می‌گیرند، سرازیر می‌شود. با هر حرکت، انقباضاتی در این عضلات، خون را به طرف قلب بر می‌گرداند و استراحت بدن ایجاد می‌شود. اما اگر شما حرکت را به طور ناگهانی متوقف نمائید، مقدار زیادی از خون می‌تواند به جای بازگشت به قلب و مغز ، به شکل حوضچه‌ای در یکی از قسمت‌های بدن بماند. این می‌تواند منتج به سرگیجه، تهوع و حتی مشکلات حادتری گردد. شما در خاتمه تمرین، نیاز دارید که حدود ۵ دقیقه در حین انجام آن با آرام کردن تمرین و با پیاده‌روی ، ولی با حفظ حرکت و به منظور کمک به تخلیه سریع تولیدات اضافی ناشی از تمرین (مترجم: مانند اسیدلاکتیک و Co_2) و کم کردن یا پیش‌گیری از جمع شدن زیاد آن‌ها کار کنید، ذخیره اندکی از این تولیدات می‌تواند در حال طبیعی وجود داشته باشد.(مترجم: حدود ۱۰ میلی‌گرم در ۱۰۰ میلی‌لیتر خون) این حالت ، به ویژه در شروع تمرین، پیش از این‌که شما واقعاً آماده شوید، وجود دارد.

● تفکر مثبت POSITIVE THINKING

هیچ چیزسریع‌تر از یک شرایط بد، نمی‌تواند یک برنامه تمرینی را خراب کند. هنوز بسیاری از ما به آن شرایط بد پایبند هستیم، زیرا ما با شرایط سختی که در مدرسه برای آموختن برخی چیزها تحت فشار بوده‌ایم ، عادت کرده‌ایم. تمرین می‌تواند سرگرم کننده باشد. ممکن است در ابتدا این‌طور نباشد، برای این‌که وقتی عضلات شما صاف هستند، مفاصلتان خشک است، در نتیجه قلب و ریه‌های شما استفاده زیادی در کار سخت نمی‌رسانند، تمرین می‌تواند کار سختی به شمار رود. در ابتدا تمرین به طور طبیعی یک کار سنگین و کمی زشت به نظر می‌رسد .

ولی هر بار که شما شروع به کار می‌کنید ، خاطرتان سرشار از فوایدی می‌شود که به شما خواهد رسید. شما در خواهید یافت که هیچ اصل

مشکلی بدون پشتکار شما به سادگی حل نمی‌گردد. به خاطر داشته باشید که بسیاری تردیدهای دیگر که تقریباً جدید هستند، حل گردیده‌اند. روش زندگی سالم‌تر و مهیج‌تری از طریق آمادگی جسمانی پویا حاصل می‌شود. در انتظار این هم برای خودتان باشید.

- احساس شادابی FRESHENING UP

لحظه‌ای که شما عمل سرد کردن را تمام کرده‌اید و عرق کردن شمامتوقف شده است، احتمالاً تمایل دارید تا دوشی بگیرید که از یک حمام، بیشتر شما را سر حال می‌آورد ، اما دوش گرم نگیرید و سعی کنید با یک دوش خنک ۳۰ ثانیه‌ای کار را تمام کنید.

اگر تمایل داشتید که حمام کنید، مطمئن باشید که آب ولرم باشد نه داغ. هرگز در یک آب واقعاً داغ غوطه‌ور نشوید ، در غیر این‌صورت شما ممکن است دوباره شروع به عرق کردن بکنید و هنگامی‌که از آب بیرون می‌آیید احساس خشکی و کسلی خواهید کرد. وقتی‌که شستشو کرده‌اید سعی کنید وان را خالی کرده، سپس دوباره ان را حدود هشت اینچ با آب سرد پر نمائید. در آن بایستید و با ابر حمام یا یک اسفنج ، خودتان را از پائین پاها تا کمر بمالید. آن‌گاه نشسته و سر تا سر کمر و بدن را مالیده ، سپس شانه‌ها، گردن و سرتان را بمالید. در پایان با یک حوله خودتان را خشک کنید و لباس گرمی بپوشید. آب سردی که به این طریق استفاده می‌گردد، تأثیر جالبی روی بدن شما دارد. آن هم برای خون و هم گردش خون مفید است و در گرفتگی‌ها و بازگشت سریع‌تر عضلات به حالت اولیه، مفید می‌باشد. آن همچنین باعث می‌شود که شما احساس واقعاً خوبی داشته باشید.

منبع : وب سایت کارشناسی تربیت بدنی ناحیه یک اهواز

http://vista.ir/?view=article&id=360163

vista.ir
Online Classified Service

بشین، پاشو، ورزش کن

علاقمندان به ورزش که به تازگی به اهمیت ورزش پی برده‌اند بهتر است بدانند بدن همانطور که برای ادامه حیات به آب و غذا نیاز دارد به هوا (از طریق تنفس ریوی و تنفس شکمی) و به انجام حرکات ورزشی نیز نیازمند است. عضلات بدن با استمرار در ورزش سفت و محکم می‌گردد و می‌تواند استخوان‌های بدن را به خوبی نگه دارد، پس بهتر است در هر شرایطی به نحوی بدن خود را به حرکت در آورده و ورزش را مانند غذا خوردن، جزو نیاز بدن به حساب آورید. به طور مثال هنگام کار کردن یا زمانی که مجبور به ایستادن هستید (در صف اتوبوس، در انتظار تاکسی، کار

کردن در آشپزخانه و ...) در این حالت می‌توانید از حرکات ورزشی ایستاده خصوصاً شماره (۱) براحتی استفاده کنید.

▪ حالت ایستاده

۱. نرمش تعادلی

در حالت ایستاده وزن بدن خود را روی پای راست بیندازید و پای چپ را کمی خم کنید سپس پای راست را کمی خم کنید و وزن بدن را روی پای دیگر بیندازید (این عمل بر حسب نیاز می‌تواند کند یا تند انجام شود).

۲. خم شدن کششی به طرفین

راست بایستید، پاها بیشتر از عرض شانه باز شود دست چپ چسبیده به ران باشد. دست راست را تا آنجا که می‌توانید به سمت بالا بکشید و در همین حال نفس را به درون ریه‌ها ببرید تا ۶ شماره بشمارید سپس کمی به چپ متمایل شوید و به آرامی هوای درون ریه را تخلیه کنید و به وضعیت اولیه باز گردید همین عمل را با دست چپ انجام دهید (۶ مرتبه هر سمت)

۳. پیچش بدن

در حالت ایستاده پاها کاملاً از هم باز شود دستها را از آرنج خم کنید و در مقابل سینه قرار دهید قسمت بالا تنه را تا آنجا که می‌توانید به راست بچرخانید و عمل دم را انجام دهید تا ۶ بشمارید و به حالت اولیه باز گردید و نفس خود را ثابت نگه دارید ولی پاها را می‌توانید، برای چرخش بیشتر، کمی خم کنید). این حرکت ۶ مرتبه به هر سمت انجام گیرد.

۴. کشش ضربدری

راست بایستید پاها نزدیک به هم، پای راست به جلو از زانو کمی خم شود پای چپ کشیده و صاف باشد در همین حال دست چپ بالا آورده شود و دست راست کنار بدن و کمی به عقب برود (۶ مرتبه با هر پا)

▪ در حالت خوابیده

۱. منحنی بدن

حالت خوابیده بر روی پشت دست‌ها را کنار بدن قرار گیرد و کف دست‌ها زمین را لمس کند پاها چسبیده به هم کمی بالا بیاید و در همان حال سر و شانه‌ها بالا بیاید و در همان حال سر و شانه‌ها بالا کشیده شود به طوریکه فشار روی شکم آورده شود. (عمل بازدم) به حالت اولیه باز گردید. (دم)

۲. کشش ران

در حالت خوابیده پاها از زانو خم شود و کاملاً بالا بیاید دست‌ها چسبیده به بدن، کف دست‌ها روی زمین سر به طرف زانو بالا آورده شود (بازدم) به آرامی به حالت اولیه بازگردید (دم) (۶ مرتبه)

۳. کشش پهلو

در حالت دراز کش نیم تنه را بالا بیاورید و دستها را از آرنج خم و حایل در کنار بدن جای دهید. هر دو پا کشیده کمی از سطح زمین بالا قرا گیرد در همین حالت پای راست را خم کنید و زانو را به سمت سر بیاورید پای چپ صاف و کشیده باقی بماند (بازدم) پای راست را صاف کنید (دم) همین

عمل را با پای چپ انجام دهید (۶ مرتبه با هر پا تکرار شود)

۴. کشش گردن

به روی شکم دراز بکشید دستها کنار بدن، کف دست‌ها رو به بالا باشد سر و شانه را به طرف بالا بکشید (دم) به حالت اولیه باز گردید (بازدم) (این عمل ۶ مرتبه تکرار شود)

۵. کشش عضلات روی پا

به روی شکم خوابیده، پاها صاف و کشیده باشد. پای راست را کمی بالا بیاورید (دم) به حالت اولیه باز گردید (بازدم) سپس همین عمل را با پای چپ انجام دهید (۶ مرتبه هر پا)

این ورزش‌ها را می‌توانید هر روز صبح، ظهر و شب یا حداقل روزی یکبار (به همراه پانزده حرکت ورزشی شماره قبل) به مدت یکماه انجام دهید.

منبع : ماهنامه طمطراق

http://vista.ir/?view=article&id=14380

vista.ir
Online Classified Service

بعد از جراحی رباط صلیبی

ورزشکارانی که تحت عمل جراحی ترمیم رباط صلیبی قدامی‌زانو قرار می‌گیرند، پس از گذراندن درمان‌های اولیه فیزیوتراپی باید آماده انجام حرکات دشوارتر شوند تا به تدریج توانایی حضور در ورزش مورد نظر را کسب کنند. برنامه دویدن به‌طور عمده پس از ماه سوم پس از عمل آغاز می‌شود و از اهمیت زیادی برخوردار است. البته پیش از شروع برنامه دویدن باید بتوانید تعدادی از حرکات را زیر نظر فیزیوتراپیست انجام داده تا در صورت آمادگی به شما اجازه شروع دویدن داده شود. به یاد داشته باشید برنامه زیر می‌تواند متناسب با وضعیت شما تغییر کند.

▪ هفته اول: ابتدا ۴۰۰ متر راه بروید، سپس ۴۰۰ متر با شدت ۵۰ درصد بدوید. این دوره را چهار بار و سه روز در هفته تکرار کنید.

▪ هفته دوم: ابتدا ۴۰۰ متر راه بروید، سپس ۸۰۰ متر با شدت ۵۰ درصد بدوید. این دوره را دو بار و سه روز در هفته تکرار کنید.

▪ هفته سوم: ابتدا ۴۰۰ متر راه بروید، سپس ۱۶۰۰ متر با شدت ۵۰ درصد بدوید. در ادامه ۴۰۰ متر راه بروید. این دوره را یک بار و سه روز در هفته انجام دهید.

▪ هفته چهارم: ابتدا ۴۰۰ متر راه بروید، سپس ۴۰۰ متر با شدت ۵۰ درصد بدوید. در ادامه ۴۰۰ متر راه بروید، سپس ۸۰۰ متر با شدت ۷۵ درصد بدوید، سپس ۴۰۰ متر راه بروید . این دوره را دو بار و سه روز در هفته تکرار کنید.

▪ هفته پنجم: ابتدا ۴۰۰ متر راه بروید، سپس ۱۶۰۰ متر با شدت ۷۵ درصد بدوید. در ادامه ۴۰۰ متر راه بروید. این دوره را دو بار و سه روز در هفته تکرار کنید.

▪ هفته ششم: ابتدا ۴۰۰ متر راه بروید سپس ۴۰۰ متر با شدت ۷۵ درصد بدوید. در ادامه ۴۰۰ متر راه بروید، سپس ۸۰۰ متر با شدت ۱۰۰ درصد بدوید و دوره را با ۴۰۰ متر پیاده روی تمام کنید. این دوره را دو بار و سه روز در هفته تکرار کنید.

▪ هفته هفتم: ابتدا ۴۰۰ متر راه بروید، سپس ۱۶۰۰ متر با شدت ۱۰۰ درصد بدوید. در ادامه ۴۰۰ متر راه بروید. این دوره را دو بار و سه روز در هفته انجام دهید.

منبع : روزنامه سلامت

http://vista.ir/?view=article&id=117723

vista.ir
Online Classified Service

بعد از ورزش، عضلاتتان می‌گیرد؟

وقتی برای نخستین بار ورزش می‌کنید و با بازگشتن به خانه دوش می‌گیرید، تفریح و ورزش، کمرکم مزه خود را از دست داده و جایش را به درد عضله می‌دهد، به طوری که تکان خوردن را برایتان غیرقابل تحمل می‌کند. با

وجود اینکه ورزش کردن محاسن بسیاری دارد اما شما که برای نخستین بار ورزش کرده‌اید، به مشکلی دچار شده‌اید که هرکس هم جای شما بود، گرفتارش می‌شد. آیا با توجه به اینکه مدت‌های مدید عضلات‌تان را کم‌تحرک بار آورده‌اید، انتظار دارید که با حرکت‌های سنگینی که به یک باره به او تحمیل کرده‌اید، عکس العمل نشان ندهد. می‌دانید برای جلوگیری از این قبیل دردها و یا برای درمان آن باید چه‌کار کرد؟

بهترین راه برای شما این بود که ورزش را به طور مداوم ادامه می‌دادید تا دچار چنین شوک‌هایی نشوید که راه رفتن را برایتان بسیار مشکل سازد، به شکلی که انگار تصادف سنگینی کرده‌اید.

حال برای رفع این دردهای عضلانی، چند راه آسان پیشنهاد می‌شود که شاید دردتان را بهبود بخشد و در ضمن بدانید که از این پس چطور ورزش کنید و با عضلات‌تان کنار بیایید.

یکی از راه‌هایی که اغلب به ورزشکاران توصیه می‌شود، آن است که پیش از ورزش کردن، نقاطی را که می‌دانند ممکن است دچار گرفتگی شود، بپوشانند. پوشیدن پوشاکی از نوع چسبان کمک زیادی می‌کند.

اگر در حال ورزش کردن هستید و احساس می‌کنید که ماهیچه‌هایتان درد گرفته‌اند، سعی نکنید آن را نادیده بگیرید. بایستید و ادامه ندهید زیرا ممکن است به شدت آسیب ببینید.

- کشش عضلانی

اگر احساس می‌کنید کار از کار گذشته و عضله شما به شدت گرفته است، عضله را بکشید و آن را محکم ماساژ دهید. اگر ماهیچه پشت پایتان گرفته است، با یک دست آن را بکشید و با دست دیگر آن را ماساژ دهید. حتما متوجه گرفتگی به شکل یک گره سفت شده زیر پوست‌تان می‌شوید. آن را به سمت مخالف گرفتگی با دستان‌تان لمس کنید و بکشید.

- ورزش سنگین، ممنوع!

مراقب باشید. اگر دچار گرفتگی عضله شده بودید و اکنون حال‌تان بهتر است، فراموش نکنید چه دردی را تحمل کرده‌اید و به سرعت سراغ ورزش سنگین نروید. آرام آرام از نو شروع کنید.

اگر می‌دانید که هنگام ورزش از ماهیچه‌هایتان بیش از حد کار کشیده‌اید، بلافاصله یک دوش آب سرد بگیرید.

- استفاده از حوله داغ

ممکن است گذاشتن حوله داغ روی منطقه عضله گرفته احساس خوبی داشته باشد اما مطمئن باشید بدترین کاری است که می‌توانید در حق

خود انجام دهید، گرما دردتان را در محل بیشتر می‌کند و اگر اصرار دارید که آن را گرم کنید، بیش از ۲۰ دقیقه این کار را ادامه ندهید.

- شوک به محل درد

کار دیگری که می‌توانید بکنید، شوک دادن به محل است. چهار دقیقه گرم کردن محل و یک دقیقه گذاشتن یخ پس از چهار روز جواب می‌دهد. آن گاه می‌توانید دوش آب گرم بگیرید.

- مصرف داروهای ضددرد

خوردن مسکن‌هایی همچون «ایبوپروفن» می‌تواند به دردتان کمک کند و آن را کمی تسکین ببخشد. از کرم‌های گرم یا سردکننده استفاده نکنید. آنچه در داروخانه ها به عنوان کرم‌های ورزشی برای گرفتگی عضلات فروخته می‌شود، به جز آنکه روی سطح پوست‌تان اثر بگذارد، هیچ کاری برای عضله شما نمی‌کند و در ضمن ممکن است پوست شما به آنها حساسیت داشته باشد.

- حرکت کنید

وقتی عضله شما گرفته است، سخت‌ترین کار برایتان تکان خوردن است اما بدانید که بسیار برایتان مفید است. پس بلند شوید و به آرامی برای ۲۰ دقیقه راه بروید.

- شنا کنید

یکی از راه‌های بسیار مفید شنا کردن است. آب سرد به عضله شما کمک بسیاری می‌کند و حرکت عضله در آب بسیار مفید است.

- ماساژ دادن، راهکاری موثر

به طور معمول ماساژ دادن عضلات گرفته به شما کمک خواهد کرد. اگر هوا سرد است حتما عضله گرفته را خوب بپوشانید.

در طول روز یک یا دو موز بخورید. پتاسیم موجود در آن می‌تواند از گرفتگی‌های عضله جلوگیری کند. نوشیدن شیر و آب به مقدار زیاد در طول روز را فراموش نکنید.

منبع : روزنامه سلامت

http://vista.ir/?view=article&id=115098

vista.ir
Online Classified Service

بهانه‌هائی برای ورزش نکردن

شاید شما هم از جمله کسانی باشید که به سختی تن به ورزش می‌دهید. هر روز که از خواب بیدار می‌شوید، هزار و یک دلیل می‌آورید که ورزش ورزش نکنید. ولی بدانید که این روزها به هیچ‌وجه برنمی‌گردند و هر روز که بگذرد از میزان توان شما برای ورزش و تحرک کاسته می‌شود. بنابراین بهانه‌ها را به دو اندازید و از امروز برنامه‌ریزی محکمی برای فردای خود داشته باشید.

یکی از برنامه‌هائی که عمدتاً از طرف افراد آورده می‌شود این است که داشتن فعالیت بدنی هزینه بالائی دارد. نیاز به وسیله، کفش و لباس مخصوص دارد.

ولی در نظر داشته باشید که گاهی باید هزینه پرداخت تا ورزش کرد.

فعالیت بدنی را می‌توان هرجا و بدون هیچ وسیله‌ای انجام داد. جابه‌جا نمودن لوازم، چوب، کتاب‌ها و کودکان به‌عنوان فعالیت بدنی تکمیلی معادل بالا رفتن از پله‌ها می‌باشند. پیاده‌روی به‌عنوان فعالیتی که بیشتر از همه انجام می‌شود و بیش از همه توصیه نیز می‌شود کاملاً بی‌نیاز از این موارد است. بیشتر مناطق شهری دارای پارک، آب‌نما یا پیاده‌روهائی ایده‌آل برای پیاده‌روی، دویدن یا ورزش و بازی هستند. نیازی نیست برای این کارها به باشگاه، استخر یا سایر مکان‌های ورزشی مراجعه کرد.

بهانه بعدی که خیلی هم رایج است کمبود وقت است. شما اغلب این جملات را می‌شنوید که سرم خیلی شلوغ است. فعالیت بدنی وقت زیادی می‌برد.

اما بدانید که حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط در هر روز برای بهبود و حفظ سلامتی توصیه می‌شود. البته این به معنای قطع فعالیت بدنی پس از نیم ساعت نمی‌باشد. بیشتر فعالیت‌ها را می‌توانید با کارهای روزمره مثل محل کار، مدرسه، خانه یا بازی و تفریح ممزوج کنید. بیشتر فعالیت‌ها را می‌توانید با امور روزانه خود انجام دهید: ۱۰ دقیقه پیاده‌روی سریع، ۳ بار در روز ۲۰ دقیقه در ابتدای صبح و ۱۰ دقیقه در طول روز. حتی اگر مشغله شما زیاد باشد باز هم می‌توانید ۳۰ دقیقه فعالیت در روز را به برنامه‌هایتان اضافه کنید.

کودکان طبیعتاً دارای تحرک بالائی هستند و به‌ندرت یک جا می‌نشینند. نیازی به صرف وقت و انرژی برای آموختن چیزهائی در مورد فعالیت بدنی به آنها نیست. به اندازه کافی فعال هستند.

مطالعات اخیر در مورد کودکان در سراسر جهان نشان داده که آنها در مناطق شهری فقیر در حال غیرفعال شدنند. وقت و منابع مصروف برای آموختن ورزش به آنها قطع می‌شود و بازی‌های کامپیوتری و تلویزیون جای تفریحات فعال آنها را می‌گیرد. تخمین زده شده که در بسیاری از کشورها چه توسعه‌یافته و در حال توسعه بیش از ۳/۲ جوانان از تحرک بدنی ناکافی برخوردارند. فعالیت بدنی ناکافی در کودکان می‌تواند عواقب نابه‌هنجار طولانی مدتی روی سلامتی به‌جای بگذارد.

فعالیت بدنی منظم باعث فواید جسمی، روحی و اجتماعی بسیاری برای جوانان می‌شود. فعال بودن به‌صورت بالقوه باعث کمک به جوانان و کودکان در داشتن استخوان‌ها، عضلات و مفاصل سالم می‌شود. وزن بدن را تنظیم کرده و چربی را کاهش می‌دهد و عملکرد مؤثر قلب و شش‌ها را فراهم می‌کند.

بازی، ورزش و سایر فعالیت‌های بدنی این فرصت را به جوانان می‌دهد که ابراز وجود کنند، خودشان را باور کنند و موفقیت و همکاری جمعی را تجربه کنند. همچنین این‌ها کمک می‌کنند تا از اضطراب و افسردگی پیشگیری شود.

انجام ورزش و فعالیت‌های بدنی هدایت شده و منظم می‌تواند پذیرش سایر رفتارهای بهداشتی نظیر پرهیز از سیگار، الکل و مواد مخدر و رفتارهای خشن را تسریع کند. الگوهای فعالیت بدنی که در کودکی و دوران بلوغی کسب می‌شوند بیشتر در طول زندگی باقی می‌مانند و پایه‌ای برای زندگی فعال و سالم هستند.

● فواید فعالیت بدنی

فواید فعالیت بدنی منظم برای سلامت بسیار است. حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط، مثلاً پیاده‌روی سریع، برای به‌دست آوردن بسیاری از این اثرات کافی است. اگرچه، با افزایش سطح فعالیت، فواید آن نیز افزایش می‌یابد.

● فعالیت بدنی منظم

▪ خطر مرگ و میر قبل از بلوغ را کاهش می‌دهد.

▪ خطر مرگ و میر ناشی از بیماری قلبی یا سکته مغزی را کاهش می‌دهد که مسئول یک سوم تمام مرگ‌ها هستند.

▪ خطر ایجاد بیماری قلبی یا سرطان روده‌ها را تا ۵۰ درصد کاهش می‌دهد.

▪ خطر ابتلای به دیابت نوع ۲ را ۵۰ درصد کاهش می‌دهد.

▪ کمک می‌کند تا احتمال ابتلای به فشار خون بالا را که یک پنجم جمعیت بالغ دنیا را گرفتار کرده کاهش یابد.

▪ به پیشگیری یا کاهش استئوپروز کمک می‌کند. خطر شکستگی لگن را تا ۵۰ درصد در زنان کاهش می‌دهد.

▪ خطر ایجاد دردهای ناحیه کمر را کاهش می‌دهد.

▪ باعث ترفیع سلامت روحی و روانی می‌شود. اضطراب، استرس و احساس افسردگی و تنهائی را کاهش می‌دهد.

▪ کمک می‌کند تا از عادات خطرناک مثل مصرف سیگار، الکل و سوءاستفاده از مواد مخدر و رژیم غذائی بد و خشونت مخصوصاً در کودکان و نوجوانان جلوگیری شود.

▪ کمک می‌کند تا وزن بدن را تنظیم کرده و خطر چاقی را ۵۰ درصد نسبت به افرادی بی‌تحرک کاهش می‌دهد.

▪ کمک می‌کند تا استخوان‌ها، عضلات و مفاصل سالمی داشته باشیم و افراد دچار حالات ناتوان کننده مزمن را از نظر قدرتی تقویت می‌کند.

▪ می‌تواند به درمان حالت‌های دردناک مثل کمردرد و زانودرد کمک کند.

همه ما می‌دانیم که فعالیت بدنی ـ مثل پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری و بازی‌های مختلف باعث می‌شود شما احساس خوبی داشته باشید ولی فعالیت بدنی منظم فواید بسیار دیگری نیز دارد. این کار نه تنها باعث بهبود و حفظ سلامت می‌شود، بلکه اثرات مفید اقتصادی و اجتماعی خود را

دارد. فعالیت بدنی منظم به کشورها و اقتصاد کمک می‌کند تا هزینه‌های مراقبت‌های بهداشتی کاهش یابد.

تولید افزایش یابد، مدارس بهتر شوند، غیبت از محل کار و تعویض شغل کمتر شود و مشارکت در ورزش و تفریحات سالم افزایش یابد. در بسیاری کشورها، هزینه‌های بهداشتی به علت نبود فعالیت بدنی و چاقی بالاست.

منبع : مجله دانش ورزش

http://vista.ir/?view=article&id=318463

vista.ir
Online Classified Service

بهای پرورش اندام را بپردازید

ظاهراً بدنسازی از ورزش های ارزان به حساب می آید. شما می توانید با پرداخت وجه ناچیز ماهانه عضو یک باشگاه بدنسازی شوید و از امکانات آن طی ۳ تا۴ روز در هفته استفاده کنید و یا حتی با خرید یک جفت دمبل و هالتر و یک میز پرس در منزلتان یک باشگاه کوچک راه اندازی کنید. خب تا اینجای کار مشکلی نیست. ولی کاش قضیه به همین جا ختم می شد. مهم ترین قسمت این ورزش بعد از پرداخت حق عضویت شروع می شود. یعنی پرداخت قیمت تمرین و تغذیه طبیعی است که که برای بدست آوردن هر چیزی در این دنیا باید بهای آن را هم پرداخت کنید. برای بدست آوردن یک اندام متناسب و سلامتی بدن هم قیمتی مشخص شده که خدمت تان عرض می کنم.

اولین اصل در پرورش اندام داشتن یک رژیم غذایی مناسب است. رژیم غذایی مناسب یعنی چه؟ بطور کلی یعنی تأمین پروتئین و تمامی ۲۱ نوع آمینواسید مورد نیاز به اضافهٔ تأمین انرژی بدن برای عضله سازی توسط کربوهیدرات ها در غیر این صورت بدن پروتئین مورد نیاز خود را از شکستن بافت های عضلانی و تبدیل آن به پروتئین بدست خواهد آورد و این یعنی فاجعه. یعنی هر چه رشته کرده اید پنبه می شود. عضلاتی را که به

سختی و با زحمت زیاد پرورش داده اید، در اثر سوء تغذیه به باد فنا می روند.

اینجاست که پرورش اندام از یک ورزش ظاهراً ساده و ارزان تبدیل به یک ورزش پیچیده و گران می شود. بدن انسان نمی تواند پروتئین مورد نیاز خود را در یک وعدهٔ غذایی تأمین کند، حتی اگر شما یک مرغ درسته را در یک وعده میل کنید، فقط مقداری از آن جذب شده و بخشی از پروتئین آن بیهوده به هدر خواهد رفت. از اینرو باید مقدار پروتئین لازم را به تدریج به بدن وارد کنید. به همین جهت مجبورید هر ۳ ساعت یکبار یک وعده غذایی داشته باشید. بدین ترتیب شما حدود ۶ وعده غذایی خواهید داشت که مثلاً ۱۰۰ گرم استیک یا ۱۰۰ گرم شنسیل مرغ یا ماهی یا پروتئین گیاهی مانند سویا، لوبیا، حبوبات و غلات باید در هر وعدهٔ آن گنجانده شود.

جدای از این، مصرف مکمل هم بودجه ای جداگانه می طلبد. انواع مکمل ها با وزن ها و طعم های مختلف و ترکیبات گوناگون و چربی سوزها و آمینواسیدها و مکمل های حاوی کربوهیدرات و غیره هر کدام با قیمت ها و کیفیت های متفاوت به خودی خود هزینهٔ این ورزش را بالا می برد.

تنها ماده ای که مصرف آن برای بدنساز بسیار ضروری است و تقریباً رایگاه تمام می شود، نوشیدن روزانه ۱۲ لیوان آب است. البته اگر مشتری آب معدنی هستید، باز هم برایتان هزینه آور است.

تازه این مطالب مربوط به پرداخت قیمت تغذیه شماست. بهای تمرین شاید ارتباطی با اسکناس نداشته باشد ولی تحمل دردهای عضلانی و خستگی های شدید ناشی از تمرین احتمال آسیب دیدگی در مفاصل یا بافت های عضلانی در اثر تمرین یا افتادن وزنه روی بدن، از پرداخت هر گونه وجه نقدی سخت تر است.

با تمام این حرف ها ممکن است هیچکدام از این اتفاقات برای شما رخ ندهد و یا هدف شما از بدنسازی لزوم پرداخت چنین هزینه هایی را از بین ببرد. ولی به هر حال پرورش اندام ورزشی است که مرد میدان می طلبد.

دست و پنجه نرم کردن با فولاد سرد و تحمل و تازیانه های آن بر روی عضلات، اراده ای محکم، عزمی استوار و انگیزه ای قوی می خواهد. مطمئن باشید کسی که در حال حاضر به این ورزش می پردازد، مسلماً دارای ویژگی های فوق می باشد. در غیر این صورت از کنار باشگاه هم عبور نمی کرد.

منبع : خانواده ما

http://vista.ir/?view=article&id=101719

vista.ir
Online Classified Service

بهبود افسردگی با ورزش

طبیعت پیوسته در حرکت و تغییر است, انسان نیز به عنوان جزئی از این طبیعت بایستی خود را با این حرکت و تغییر هماهنگ کند و جسم و روح خود را پویا نگه دارد؛ که این پویائی و تحرك رمز سلامتی اوست و در این مورد ضرب المثلی هست که ((آب جاری هیچ وقت نمی گندد ولی آب راکد می گندد))

عصر امروز که عصر تکنولوژی و ماشین است بیش از پیش از فعالیت و حرکت انسانها کاسته که معضلاتی چون ناراحتی های روحی-روانی را با خود به ارمغان داشته و مراجعه افراد را به کلینیکهای روان درمانی وانجام مشاوره های روحی را بیشتر کرده است. بیماری افسردگی طیف وسیعی از افراد را درگیر خود کرده رفتارهای خود آزارانه که اغلب به خودکشی می انجامد, ناامیدی, ذهنیت منفی, انزوا, عدم فعالیت, احساس ناتوانی و تغییرات کلّی فیزیولوژیك بدن از عوارض این بیماری است.

از آنجا که جمعیت انبوهی از افراد به این بیماری غیر واگیر مهلك گرفتارند لذا درمان این بیماری برای همه حائز اهمیّت است.

در حیطه درمان افسردگی , تحقیقات زیادی صورت گرفته است و از روشهای مختلفی مثل دارو درمانی, روان درمانی, گفتار درمانی و.....استفاده شده ولی بنا به نتایج به دست آمده از تحقیقات ,ورزش در تعدیل این بیماری بسیار مؤثر بوده است ؛به گفته دکتر روبرت اس براون : (هر نوع رژیم درمانی برای افسردگی تجویز شود باید تمرینات ورزشی باشد.)

ورزشهای آیروبیك که ورزشهای سخت , شدید و مداوم اند در درمان افسردگی نسیار مؤثر اند ؛ به طور کلّی ورزش های منظم روزانه (حتی ۲۰ دقیقه در روز) برای پیشگیری از بسیاری بیماری ها مؤثر است؛با ورزش کردن هورمونی به نام (اندروفین) ترشح میشود ؛این هورمون که به (معجون جوانی) معروف است سبب طول عمر, سلامتی, شادابی مگردد و قدرت سیستم ایمنی را بالا میبرد (جلوگیری ازبیماری ام اس)

بهترین زمان برای ورزش کردن عصر میباشد چون فرد از وعده های روزانه بهره برده و انرژی کافی را ذخیره کرده است.

انجام مرتب و منظم تمرینات ورزشی آمادگی بدن را بالا میبرد و سبب آرامش قلب و شادابی فرد می گردد و فرد بهتر میتواند با هر گونه استرس های محیطی و خارجی بر خورد کند.

با ورزش کردن فرد به تناسب اندام, وزن ایده آل, توانائی فیزیکی و قدرت میرسد که در او عزت نفس و اعتماد به نفس را که شرط اساسی درمان

افسردگی است بالا میبرد.

(دوپامینو سروتونین) ,از انتقال دهنده های شیمیایی است که سبب تعادل عصبی میشود ؛ این ماده با ورزش متعادل می گردد و این نیز از معجزات دیگر ورزش است .

منبع : سایت تخصصی بدنسازی ایران

http://vista.ir/?view=article&id=228802

vista.ir
Online Classified Service

بهترین زمان برای ورزش کردن

در این مقاله، کارشناسان بر اساس جدیدترین یافته‌ها بهترین زمان ورزش کردن در طول روز را توصیه می‌کنند.

برخی افراد عقیده دارند که ساعت ۶ صبح بهترین زمان برای ورزش کردن است و آنان را در طول روز پرانرژی نگاه می‌دارد. برخی دیگر ورزش قبل از ظهر و برخی نیز پیاده‌روی بعد از شام را ترجیح می‌دهند. اما به راستی بهترین زمان ورزش کردن چه موقع از روز است؟

اگرچه تا کنون ارتباطی بین ساعات خاصی از روز و میزان سوزانده شدن کالری یافت نشده است، اما ساعات مختلف روز، احساس شما در هنگام ورزش کردن را، تحت تاثیر قرار می‌دهد.

مهمترین نکته این است :

زمانی را انتخاب کنید که بتوانید آن را تکرار کنید تا ورزش برای شما به یک عادت تبدیل شود.

▪ ساعت بدن:

بدن بر اساس یک ساعت درونی ۲۴ ساعته کار می‌کند. این سیستم درونی، ساعت خواب و بیداری را تنظیم می‌کند. تغییر این ریتم کار ساده‌ای

نیست.

این سیستم با الگوی ۲۴ ساعته‌ی چرخش زمین هماهنگ است و تحت تاثیر سایر عملکردهای بدن مانند فشار خون، دمای بدن، سطوح هورمونها و ضربان قلب است که هر یک از اینها در آمادگی بدن برای ورزش نقش خاصی ایفا می‌کنند.

به نظر می‌رسد که استفاده از ساعت بدن برای تعیین زمان ورزش، فکر خوبی باشد اما برخی برنامه‌های دیگر، مانند برنامه‌های خانوادگی و کار روزانه باید در نظر گرفته شوند.

▪ منافع ورزش صبحگاهی:

کارشناسان می‌گویند، اگر برنامه‌ی شما متغیر است و امکان داشتن برنامه‌ی ثابتی را ندارید، صبح‌ها، بهترین زمانی است که می‌توانید ورزش کنید. بر اساس تحقیقات انجام شده، عادت به ورزش مداوم در صبح بهتر شکل می‌گیرد. ممکن است علت، این باشد که ورزش صبح، قبل از بقیه‌ی کارها انجام می‌شود و وقتی که ورزش به زمان دیگری موکول شود، کارهای دیگر که به نظر مهمتر هستند، زمان ورزش را اشغال می‌کنند. همچنین صبحها دمای بدن پایینتر است و زمان بیشتری برای گرم کردن بدن صرف می‌شود.

▪ وقتی بیخوابی روی می‌دهد:

اگر از بیخوابی رنج می‌برید، شبها قبل از خواب می‌توانید ورزش ملایمی انجام دهید. عادت به ورزش قبل از خواب می‌تواند به شما برای غلبه بر بی‌خوابی کمک کند. البته ورزش قبل از خواب باید با احتیاطهای لازم انجام شود. زیرا بدن برای به خواب رفتن به دما و ضربان قلب مناسب برای استراحت، نیاز دارد. چون ورزش و غذا خوردن، دمای بدن و ضربان قلب را بالا می‌برد ورزش دیر وقت و نامناسب و غذا خوردن دیرهنگام، نظم خواب را به هم می‌زند.

▪ گاهی "دیرتر " بهتر است:

بیدار شدن زود از خواب و ورزش صبحگاهی برای برخی افراد مشکل است و به آن عادت نمی‌کنند. برای برخی از افراد هم ورزش پس از کار روزانه راحتتر است. افرادی نیز هستند که ورزش قبل از ناهار را ترجیح می‌دهند. بسته به تفاوتهای فردی و شغلی می‌توان زمان مناسب ورزش را پیدا کرد. مثلا کارمندان یا کارگران می‌توانند پیش از ناهار، با همراهی یکدیگر ورزش کنند. البته این افراد باید مراقب باشند که پس از ورزش غذا بخورند و نه پیش از آن.

▪ پس از غذا خوردن ورزش نکنید:

به یاد داشته‌باشید بلافاصله پس از غذا ورزش نکنید. زیرا به جای اینکه خون برای هضم غذا به دستگاه گوارش هدایت شود، به سمت عضلات می‌رود تا ورزش انجام شود. به همین دلیل در هضم و گوارش غذا اختلال ایجاد می‌شود. بین یک وعده‌ی غذایی سنگین و ورزش باید ۹۰ دقیقه فاصله در نظر بگیرید.

▪ برای ورزش، زمان شخصی خود را پیدا کنید:

برای اینکه بر اساس ساعت درونی بدن، بهترین زمان ورزش کردن را برای خود پیدا کنید ،نیاز به کارشناس ندارید. ساده‌ترین و بهترین کار این است که زمانهای مختلف در طول روز را امتحان کنید. به مدت چند هفته صبحها ورزش کنید، قبل از ظهر را امتحان کنید و مدتی نیز عصرها ورزش کنید.

ببینید که از کدامیک از این زمانها بیشتر لذت می‌برید و ادامه دادن کدامیک احساس خوبی به شما می‌دهد. همچنین برای پیدا کردن زمان مناسب، نوع ورزش و میزان تمایل خود به تکرار ورزش و عادت کردن به آن را در نظر بگیرید.

بیش از همه، باید زمانی را پیدا کنید که بتوانید ورزش را مرتب و مداوم انجام دهید تا به صورت جزیی از زندگی شما در آید. این نکته مهمترین عامل برای پیدا کردن زمان مناسب برای ورزش است.

▪ پایه‌ریزی ورزش مداوم:

ممکن است روزی برسد که ورزش مانند نفس کشیدن برای شما عادی شده‌باشد. در این هنگام است که به تنوع نیاز دارید. و برای اینکه فعال باقی بمانید می‌توانید نوع ورزش و یا زمان انجام آن را تغییر دهید. این کار باعث می‌شود که ورزش تازگی خود را برای شما حفظ کند و همچنان لذتبخش باشد. در این صورت احتمال اینکه ورزش شما ادامه پیدا کند بیشتر است.

اما اگر هنوز به ورزش عادت نکرده‌اید و انجام ورزش برای شما مشکل است، بهتر است زمان مشخص و مشابهی از هر روز را به ورزش اختصاص دهید تا زمانی که ورزش جزیی از برنامه‌ی روزمره شما شود و به آن عادت کنید.

احتمال کنار گذاشتن ورزش، در افرادی که تازه ورزش را شروع کرده‌اند و یا به صورت ناگهانی تصمیم به ورزش می‌گیرند، بیشتر است. تصمیم گرفتن برای شروع یک برنامه‌ی مناسب و مداوم ورزشی کار ساده‌ایست اما نکته‌ی مهمتر این است که اشتیاق خود را حفظ کنید و با برنامه‌ریزی مناسب، در همین حالت باقی بمانید.

منبع : سایت سیمرغ

http://vista.ir/?view=article&id=337305

vista.ir
Online Classified Service

بهترین سن برای شروع ورزش

در یک تحقیقی که توسط کارشناسان سوئدی به‌عمل آمده بهترین زمان برای شروع تمرینات با مقصود رسیدن به سطح قهرمانی، قبل از رسیدن به دوره بلوغ می‌باشد. انجام ورزش قبل از رسیدن به دوره بلوغ این اجازه را به شخص می‌دهد که به حداکثر استعداد ژنتیکی خود در افزایش طول قد (بلندتر شدن طول استخوان‌ها) دست یابد. و بدین‌ترتیب هر چه‌قدر طول استخوان بلندتر شود به همان نسبت عضلات هم باید بلندتر و

کشیده‌تر شوند که در نتیجه هر چه قدر عضله بلندتر باشد به همان نسبت استعداد افزایش حجم آن نیز بالاتر خواهد بود و عضله حجیم‌تر و قوی‌تر هم به معنای بیشتر شدن قدرت بدنی فرد خواهد بود.

آیا می‌دانستید در اکثر ورزش‌ها مثل: (شنا، بسکتبال، فوتبال، والیبال، بدنسازی، تنیس، دوچرخه‌سواری و...) داشتن قدبلند یک امتیاز بزرگ محسوب می‌شود. و راه رسیدن فرد به سطوح بالای آن رشته ورزشی را بسیار آسان‌تر می‌نماید. داشتن عضلات بزرگ و قوی باعث بالارفتن قدرت بدنی فرد می‌شود و همان‌طور که می‌دانید رشد عضلات به‌وسیله طول استخوان‌ها متصل به آنها محدود می‌شود. یعنی هیچ‌وقت طول عضله نمی‌تواند بزرگ‌تر از طول استخوان متصل به آن باشد. اجراء تمرینات ورزشی قبل از دوره‌های سنی در افزایش طول استخوان‌ها بسیار مؤثر و مفید می‌باشد شاید از تمرینات و تغذیه صحیح در این دوره بتوان به‌عنوان دوره ریختن پی ساختمان نام برد. همان‌طور که می‌دانید هر چه‌قدر پی ساختمان محکم‌تر و اصولی‌تر باشد به همان میزان توانائی ساختن طبقات بیشتر و محکم‌تر بر روی آن افزایش خواهد یافت. پس ساختن پی و زیرساختار در ورزش و هر مورد دیگر مهمترین اصل می‌باشد.

آیا تا به‌حال ورزشکاران سطح بالای رشته تنیس را از نزدیک و یا در تلویزیون مشاهده کرده‌اید؟ بیش از ۹۰ درصد این ورزشکاران از قدبلند برخوردار هستند پس به همین سادگی به اهمیت داشتن قدبلند پی ببرید. استخوان بلندتر یعنی عضله قوی‌تر و عضله قوی‌تر و بلندتر یعنی قدرت بیشتر در ضربه‌زدن به توپ.

اجراء تمرینات با وزنه در دوران رشد و قبل از بلوغ نه تنها از رشد قدی فدر جلوگیری نمی‌کند بلکه در صورت اجراء صحیح آن (تحت‌نظر کارشناس و مربی آگاه) باعث خواهد شد که شخص به حداکثر استعداد افزایش قدی خود (بسته به ژنتیک فردی) دست یابد و در ضمن در صورت تمرین زیرنظر کارشناس به هیچ عنوان احتمال آسیب‌دیده‌گی برای فرد نوجوان نخواهد بود.

در یک تحقیق دیگر که در شهر مالموی سوئد به‌عمل آمده مشخص شد که اجراء تمرینات در دورانی که استخوان‌ها در حال رشد هستند به میزان قابل توجهی از ابتلاء به پوکی استخوان جلوگیری می‌نماید. تمامی زن‌ها و اکثر مردها در صورت رسیدن به دوران کهولت تا درجه‌ای مشخص پوکی استخوان را تجربه خواهند کرد.

یک زن به‌طور معمول قوی‌ترین ساختار استخوانی را در سن ۲۰ سالگی دارا می‌باشد و پس از آن به‌صورت سالانه از چگالی (دانسیته) استخوانی‌اش کاسته می‌شود و با شروع دوران یائسگی (معمولاً سن ۵۲ سالگی) این میزان کاهش چگالی استخوان ۳ تا ۵ برابر افزایش می‌یابد. مردان به‌طور معمول قوی‌ترین استخوان را در سن ۳۰ سالگی دارا می‌باشند و پس از آن سرازیری (کاهش چگالی استخوان) شروع می‌شود.

برای حفظ چگالی (دانسیته) استخوان و کاهش نرخ پیشرفت پوکی استخوان می‌بایست تمرینات با وزنه، (تمرینات قدرتی) را اجراء کرد. اجراء تمرینات قدرتی قبل از بلوغ و ادامه دادن آن تا آخر عمر در جلوگیری از ابتلا به پوکی استخوان بسیار مؤثر می‌باشد و دلیل آنهم بسیار واضح می‌باشد وقتی استخوان‌ها به‌طور معمول مجبور باشند در مقابل یک نیروی خارجی مقاومت کنند آن‌موقع است که باید قوی‌تر شوند تا بتوانند خود را با نیروی وارده تطبیق دهند و در آخر اینکه مکمل رسیدن به یک‌چنین شرایطی تغذیه صحیح و حفظ عادت‌های درست زندگی می‌باشد.

دکتر میرکن (Dr.Mirkin)

منبع : مجله دانش ورزش

http://vista.ir/?view=article&id=216964

vista.ir
Online Classified Service

بهترین موقع ورزش

خیلی از افراد عادت دارند که ساعت ۶ صبح از خواب بیدار شوند و ورزش کنند و عقیده دارند که این زمان بهترین زمان برای ورزش کردن است، چون برای سپری کردن روز به آنها انرژی می‌دهد، اما خیلی‌های دیگر ترجیح می‌دهند که بعد از شام، کمی پیاده روی کنند.

اما آیا ساعت خاصی وجود دارد که تمرین کردن در آن ساعت بیشتر نتیجه دهد؟

واقعیت این است که هیچ مدرک علمی وجود ندارد که ثابت کند ورزش کردن در یک ساعت خاص، کالری بیشتری می‌سوزاند و فایده بیشتری دارد، اما ساعت تمرین کردن تاثیر بسیار زیادی بر احساس شما دارد. مهم تر از همه این که، متخصصین می‌گویند بهتر است یک ساعت خاص را برای تمرین کردن خود انتخاب کرده و آن را ادامه دهید تا ورزش کردن برایتان به شکل عادت درآید.

- ساعت بدن

ریتم شبانه روزی بدن شما تعیین می‌کند که چه نوع آدمی باشید، مثل خروس سحرخیز باشید یا مثل جغد، شب‌ها بیدار بمانید.

ریتم شبانه روزی با چرخش ۲۴ ساعته ی زمین کنترل می‌شود. این ریتم‌ها بر عملکردهای بدن مثل فشار خون ، دمای بدن، سطح هورمون‌ها و ضربان قلب تاثیرگذار است که همه این ها برای آمادگی شما جهت انجام تمرینات مهم هستند.

استفاده از ساعت بدنتان برای تعیین ساعت تمرینات می‌تواند ایده خوبی باشد، اما مسایل دیگری مثل خانواده و برنامه‌های کاری هم هستند که در این زمینه نقش دارند.

- ورزش اول صبح

تحقیقات نشان می‌دهد که برای ایجاد یک عادت ورزشی ثابت و همیشگی، بهتر است افراد اول صبح ورزش کنند، زیرا در این ساعت می‌توانند قبل از اینکه فشار زمانی و سایر برنامه‌ها در ورزش کردن آنها اختلال ایجاد کند، تمریناتشان را انجام دهند.

توصیه مهم برای ورزش در اول صبح این است که چون دمای بدن در این ساعت از روز پایین است، باید زمان بیشتری را به گرم کردن بدن اختصاص دهید.

- وقتی پای بی‌خوابی به میان می‌آید

متاسفانه وقتی شب گذشته بی‌خوابی کشیده باشید، بیدار شدن از خواب در اول صبح کار چندان ساده ای نخواهد بود. داشتن عادات منظم برای خوابیدن، به شما برای مقابله با بی خوابی کمک می‌کند. بدن باید برای خوابیدن آماده شود. ضربان قلب و دمای بدن باید به حالت استراحت درآیند. این مساله کمک می‌کند تا بدن به خواب عادت کند.

ولی ورزش کردن یا غذا خوردن دیرهنگام، آمادگی بدن شما را به خواب کاهش می‌دهد، چون هر دوی این اعمال باعث بالا بردن ضربان قلب و دمای بدن می‌شوند که برای خوابیدن به هیچ عنوان مناسب نیستند.

- وقتی دیرتر بهتر است

برای خیلی از افراد که عادت به زود بیدار شدن ندارند، ورزش کردن اول صبح چندان هم مناسب نیست. بهترین زمان برای ورزش کردن این افراد، عصرها بعد از اتمام کار است. در این زمان کمتر مجبور می‌شوند با بدنشان بجنگند.

برای خیلی از افراد هم ساعت ناهار بهترین زمان برای ورزش است، به ویژه اگر همکارانتان هم با شما همراهی کنند، اما توجه داشته باشید که تمریناتتان را قبل از غذا خوردن انجام دهید نه بعد از آن.

ورزش کردن بلافاصله بعد از غذا خوردن صحیح نیست، چون جریان خون از سمت دستگاه گوارشی به طرف عضلات شما می رود، لذا هضم مواد غذایی دچار اختلال می شود. برای ورزش کردن باید حداقل ۹۰ دقیقه بعد از خوردن غذای سنگین صبر کرد.

- بهترین ساعت ورزش را برای خودتان پیدا کنید

لازم نیست حتماً تخصص چندانی در مورد ریتم شبانه روزی بدنتان داشته باشید تا بتوانید بهترین زمان را برای ورزش کردن خود انتخاب کنید. می‌توانید ساعات مختلف روز را امتحان کنید؛ مثلا چند هفته اول صبح ورزش کنید، بعد، ظهر را امتحان کنید و بعد عصر را. ببینید در کدام یک از این ساعات، لذت بیشتری از ورزش می‌برید و کدام برایتان راحت تر است. نوع ورزش و کارهای روزانه تان را هم در نظر داشته باشید. ساعتی را انتخاب کنید که بتوانید آن را ادامه دهید تا ورزش کردن برایتان به شکل عادت درآید.

- ایجاد عادت ورزش کردن

یک روز به یک جایی می‌رسید که ورزش روزانه برایتان مثل نفس کشیدن عادی می‌شود. در آن زمان است که نیاز به تغییر و تنوع پیدا می‌کنید.

برای حفظ فعالیت بدنی، برخی از افراد هر از چند گاهی نوع تمرینات خود و ساعت انجام آن را تغییر می‌دهند. تغییر و تنوع باعث می‌شود لذت بیشتری از ورزش ببرید و علاقه و انگیزه بیشتری برای ادامه آن پیدا کنید.

اما اگر هنوز به ورزش کردن عادت نکرده اید و از آن غفلت می‌کنید، تنظیم یک ساعت خاص برای انجام تمرینات بدنی به شما کمک می‌کند که ورزش را نیز جزو عادات زندگی خود درآورید.

منبع : موسسه بوشهر تبیان

http://vista.ir/?view=article&id=368253

vista.ir
Online Classified Service

بهترین ورزش برای کاهش وزن

یکی از تصورات متداول اما کاملاً اشتباه این است که ورزش ایروبیک باعث سفت و منسجم شدن عضلات می شود. حقیقت مطلب این است که این تمرینات تا حدود بسیار کمی بر سفت کردن عضلات تاثیر می گذارد. ورزشی که خیلی در این زمینه مؤثر است، تمرینات استقامتی (تمرینات وزنه) است.

انجام این دو نوع تمرینات به اتفاق هم، بیشترین تاثیر را هم در کاهش چربی بدن، و هم افزیش حجم ماهیچه ای خواهد داشت. اگر قصد کم کردن وزن دارید، تحقیقات نشان می دهد که انجام تمرینات ایروبیک و وزنه به اتفاق هم، تا ۵۶ درصد به کاهش وزن کمک می کند.

درست است که ماهیچه وزن بیشتری دارد، اما اگر حجم عضلانیتان ر ا بالا ببرید، حتی وقتی در حال استراحت هستید، بدنتان قادر خواهد بود میزان بیشتری چربی بسوزاند، زیرا متابولیسم بدنتان افزایش می یابد. یک پوند

ماهیچه، ۳۵۰ تا ۵۰۰ کالری در هفته می سوزاند، درحالیکه یک پوند چربی فقط ۱۴ کالری. تحقیقات جدید ثابت کرده است که عضله سازی به بدن برای مقابله با بیماری ها نیز کمک می کند.

تمرینات قدرتی برای همه مفید است و به سن یا جنسیت هم بستگی ندارد، و امروزه یکی از مهمترین اجزاء فیتنس و بدنسازی محسوب می شود. تحقیقات اشاره بر این دارد که کاهش حجم عضلانی که در افراد سالخورده دیده می شود، به دلیل کهولت سن ایجاد نمی گردد، بلکه به خاطر کمبود تحرک و فعالیت است. حتی فرد جوانی که به اندازه کافی تحرک نداشته باشد، ممکن است حجم عضلانی و قوای جسمانی خود را از دست بدهد. تمرینات قدرتی مثل وزنه برداری و انجام ورزش های مقاومتی وزنه، به میزان دو بار در هفته هم به شما برای افزایش حجم عضلانی کمک می کند.

تمرینات قدرتی که شامل سیت های مختلف از تکرارهای مختلف با استفاده از وزنه های متوسط است، ممکن است باعث حجیم شدن ماهیچه ها نشود، اما در عوض، تراکم استخوانها و متابولیسم بدن را افزایش می دهد و با سفت و منسجم تر کردن عضلات باعث می شود لاغرتر به نظر بیایید.

انجام تمرینات ایروبیک به همراه تمرینات قدرتی بسیار مفید است. ورزش ایروبیک باعث قدرت بخشیدن به قلب و ریه ها می شود و باعث میشود بدن بهتر از اکسیژن استفاده کند که به برای انجام تمرینات قدرتی و فیتنس عالی است. تمرینات قدرتی نیز به نوبه خود باعث افزایش حجم ماهیچه ها، کاهش چربی بدن، و حفظ تراکم استخوان ها میشود.

ورزش ایروبیک شامل نوعی تمرین است که ضربان قلب و تنفس را برای مدتی مداوم بالا نگاه می دارد. این مسئله باعش می شود قلب و ریه ها بیش از حد معمول کار کنند.

این نوع ورزش انواع مختلفی دارد که شامل دوچرخه، رقص ایروبیک، شنا، پیاده روی، و استپ می شود. انتخاب یکی از این ورزش ها بستگی به وضعیت جسمی، سابقه سلامتی، علایق و اهداف شما دارد. اکثر متخصصین عقیده دارند که برای گرفتن نتیجه بیشتر، بهتر است دو نوع از این ورزش ها را انتخاب کرده و به طور متناوب انجام دهید.

ورزش های ایروبیک به طور کلی به دو دسته تقسیم می شوند، پر فشار و کم فشار. بهتر است که نوع پر فشار این ورزش ها (که فشار بسیار بیشتری بر بدن وارد می کند و آسیب بیشتری می رساند) را با نوع کم فشار آن، (مثل شنا و پیاده روی) به طور متناوب انجام دهید. اینکار باعث می شود احتمال آسیبدیدگی و فشار بیش از حد بر روی یک عضله خاص کمتر شود.

انجام ۳ تا ۴ روز در هفته به مدت ۲۰ دقیقه ورزش های ایروبیک به نظر مناسب میرسد. اگر قصد کم کردن وزن یا وضعیت جسمانی خوبی دارید، می توانید طول مدن آن را افزایش دهید. ۵ تا ۶ بار در هفته به مدت ۴۰ تا ۶۰ دقیقه در اینصورت عالی است.

هیچ نیازی نیست که افراط کنید. تعادل همیشه بهترین نتیجه را می دهد و لذت بیشتری نیز از ورزش کردنتان خواهید برد. افراد مبتدی یا آنها که به تازگی از آسیب دیدگی بهبود یافته اند، و همچنین آندسته از افراد که بیش از اندازه اضافه وزن دارند، بهتر است با نوع کم فشار و متوسط کار را

شروع کنند.

گرم کردن و سرد شدن در کاهش ناراحتی و احتمال آسیب دیدگی اهمیت بسیار زیادی دارد. برای گرم کردن باید ابتدا با تمرینات سبک تر کار را شروع کرده و تا آخرین سرعت و توان خود پیش روید. از این مرحله به بعد، باز باید تمرینات را سبک تر و آرام تر کنید تا تمرین به اتمام برسد.

مهمترین هدف در ورزش های ایروبیک، تحرک و پویایی است. پس بهتر است ورزشی را انتخاب کنید که به آن علاقه مندید و می تواند برای مدتی ضربان قلب شما را بالا نگاه دارد.

منبع : مردمان

http://vista.ir/?view=article&id=304761

vista.ir
Online Classified Service

بی وزنی با وزنه

وزنه زدن دوبار در هفته، در صورتی که درست انجام شود سلامتی را در طول زندگی تضمین می کند. تحقیقات نشان می دهد افرادی که دو بار در هفته از وزنه زدن در ورزش استفاده می کنند شانس بیشتری نسبت به سایرین در جلوگیری از پیشرفت اضافه شدن چربی به بدنشان و حتی پیشگیری از بروز انواع بیماری هایی مانند دیابت و ناراحتی های قلبی دارند. متخصصان نکته های زیر را هنگام کار با وزنه توصیه می کنند.

- تنفس: تنفس درست و مناسب در مدت زمان حمل وزنه ها، برای کنترل فشار خون ضروری است. در طول مدت حمل وزنه ها نفس عمیق بکشید و در میان دوره ورزش به طور طبیعی تنفس کنید.
- زمان: چربی های خود را در یک دوره بسوزانید و در فکر تغییر ناگهانی وزن نباشید و به جای آن به طور آرام، منظم و با احتیاط عمل کنید. این بهترین راه برای رسیدن به نتیجه است.

▪ تعداد حرکت: نیازی نیست که ۱۵ مرحله پشت سر هم وزنه حمل کنید تا نتیجه را ببینید. یک یا دو مرحله حرکت ،شما را به نتیجه می رساند.

▪ شروع آسانتر: شما قوی هستید اما نیازی نیست که این قدرت را به همه نشان دهید. وزنه ای که برای توان شما سنگین است بلند نکنید. باید توانایی این را داشته باشید که ۱۰ تا ۱۵ حرکت پی درپی را قبل از این که ماهیچه هایتان احساس خستگی کنند انجام دهید.

▪ رعایت توازن: اطمینان حاصل کنید که اکثر ماهیچه های بدنتان در حال فعالیت هستند. عضلات شکم، سینه، پا، بازو و دست ها و عضلات پشت. از همه آنها به طور یکنواخت و به یک میزان استفاده کنید.

استراحت: یک فرصت یک یا دو روزه به خودتان بدهید تا انرژی صرف شده در ورزش را به دست آورید.

منبع : روزنامه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=107680

vista.ir
Online Classified Service

پا، ورزش، سلامتی

عده ای از خانم ها پاهای زیبایی دارند که به نظر می رسد می توانند کیلومترها با آن راه بروند. اما برای بسیاری از آنها شکل دادن به پایین تنه کار نسبتا دشواری است. خودتان را آماده کنید زیرا می خواهیم به شما تمریناتی را یاد بدهیم که نیاز به هیچ گونه وسایل جانبی ندارد و می توانید آنرا به راحتی در هر کجا انجام دهید.

این حرکت بر روی تمام قسمت های بدن از شکم به پایین تاثیر می گذارد و اگر بین ست ها استراحت نکنید به راحتی می توانید مقادیر فراوانی از کالری بدن خود را بسوزانید.

- دو به سمت جلو

با پای راست خود یک قدم بزرگ به سمت جلو بردارید. فاصله بین پاهای

شما تقریبا باید به اندازه طول پاهایتان باشید. پاشنه پای چپ را از روی زمین بلند کنید و دست های خود را در اطراف بدن تاب دهید درست مثل اینکه در حال دویدن هستید. هر دو زانو را تا زاویه ۹۰ درجه خم کنید و کمر را نیز راست نگه دارید.

● این حرکت را برای ۲۰ مرتبه تکرارا کنید.

سپس، در همان حالت اولیه، به تاب دادن دست ها ادامه دهید، پای چپ را از زمین بلند کنید و به سمت سینه خود بیاورید . دوباره آنرا به حالت اول بازگردانید (نوک انگشتان پا با زمین تماس برقرار کنند، زانو هم ۹۰ درجه خم شود)

● این حرکت را نیز ۲۰ مرتبه تکرار کنید.

به حالت اولیه باز گردید (پاها باز، پاشنه پای چپ از روی زمین بلند شده باشد) هر دو پا را به اندازه ۹۰ درجه خم کنید و به آرامی تا ۲۰ بشمرید. این حرکت را برای پای مخالف نیز انجام دهید.

● خم شدن

صاف بایستید و دستان خود را نیز به عرض شانه ها باز کنید. ابتدا انگشتان خود را بر روی زمین و پشت ساق پای چپ قرار دهید. عضلات باسن را به سمت جلو متمایل نمایید. هر دو زانو را به حالت تعظیم خم کنید و سپس هر دو پا را صاف نمایید. این حرکت را ۲۰ مرتبه انجام دهید.

خود را در موقعیتی که در بالا توضیح دادیم قرار دهید (انگشتان پای راست در پشت ساق پای چپ) هر دو پا را به حالت تعظیم خم کنید و در حین بلند شدن زانوی سمت راست خود را به کنار بیاورید و بلند کنید (تا مرز باسن بالا آورید) دوباره همان حالت تعظیم را به خود بگیرید و پای بلند شده را در همان حال اولیه قرارا دهید. این حرکت را نیز ۲۰ مرتبه تکرارا کنید. در همان حالیت اولیه خم شدن بایستید و زمانی که خم شدید ۲۰ شماره به آهستگی بشمارید. کلیه مراحل را برای پای مخالف نیز تکرارا کنید.

● لغزیدن بر روی دیوار

طوری باستید که باسن و پشت شما به طرف دیوار باشد. پاها باید به آرامی در مقابل شما قرار بگیرند. آنها را به عرض باسن خود باز نمایید. دست های خود را بر روی باسن خود بگذارید و به آرامی بنشینید و کمر خود را روی سطح دیوار بلغزانید تا زمانیکه رانها با سطح زمین موازی شوند. باسن خود را در حین بلند شدن بفشارید. مجددا بنشینید و بلند شوید. این حرکت را ۱۵ مرتبه تکرار کنید و سپس به حالت ایستاده بازگردید. کمی استراحت کنید و سپس این حرکت را بسته به برنامه ورزشی خود تکرار کنید. نکته: ران های خود را از خط موازی پایین تر نبرید (زانوهایتان نباید بالاتر از ران ها قرار بگیرند) همچنین باید مراقب باشید که زانو ها جلوتر از انگشتان پا نباشند. اگر چنین بود باید چند قدم به دیوار نزدیکتر شوید تا چنیین حالتی پیش نیاید.

● اسکات

بایستید به طوریکه انگشتان پایتان با هم زاویه ۴۵ درجه درست کنند (زانوها نیز باید در راستای کف پا قرار بگیرند) دستان خود را بر روی ران ها

بگذارید. کمر خود را راست نگه دارید و هر دو زانو را خم کنید. و کم کم بنشینید بطوریکه ران ها با سطح زمین موازی شوند. زمانی که کاملا بر روی سطح زمین قرار گرفتید پاشنه های پای خود را از روی زمین بلند کنید و به این کار ادامه دهید تا اینکه در حالت ایستاده قرار بگیرید. پاشنه ها را مجددا بر روی سطح زمین قرارا دهید. این کار را برای ۲ تا ۳ ست ۲۰ مرتبه ای تکرار کنید.

- حرکات جانبی به منظور دور شدن از محور بدن

یک پله، چهار پایه و یا سکویی را پیدا کنید که بلندی آن ۱۲ تا ۱۸ اینچ باشد. (بلندی آن باید در حدی باشد که اگر پای خود را بر روی آن قرارا دادید زانوها از ران ها بالاتر قرار نگیرد.) از پهلو بر روی پله بایستید بطوریکه سمت راست بدنتان نزدیک به آن قرار داشته باشد. پای خود را بر روی پله بگذارید. کل وزن بدن را بر روی پای راست بیندازید، راست بایستید و همزمان پای چپ خود را از روی زمین بلند کنید و به پهلو ببرید. تا آنجا که می توانید آنرا بکشید و قبل از اینکه دو مرتبه به حالت اولیه بازگردید پا را برای مدت زمانی در همین وضعیت نگه دارید. این حرکت را نیز می بایست در ۲ تا ۳ ست ۱۵ مرتبه ای برای هر یک از پاها تکرارا کنید.

- پله

هر دو پای خود را در روی پله قرار داده و بایستید. پای راست خود را آزاد کنید، به آرامی زانوی سمت چپ را خم کنید، انگشت شست پای راست خود را با سطح زمین تماس دهید اما اینطور نباشد که تمام وزن بدن خود را بر روی آن بیندازید. (فکر کنید که می خواهید انگشت خود را برای تست کردن گرمای آب در آن فروببرید) زانو را صاف کنید و پای راست را نیز مجددا بر روی پله قرار دهید. این حرکت را برای ۲ تا ۳ ست ۱۵ تایی تکرارا کنید. اثر این حرکت بر روی عضلات پایی که وزنی بر روی آن نیست، به وضوح احساس خواهد شد.

منبع : بانک مقالات فارسی

http://vista.ir/?view=article&id=244491

vista.ir
Online Classified Service

پشت میز کارتان ورزش کنید

این روزها ما بیشتر وقتمان را پشت میز کار و خیره به صفحه مانیتور کامپیوتر میگذرانیم. در این ساعات مجبورید پشت تلفن با مشتری ها صحبت کنید،

ایمیل ها را بخوانید، گزارش هایتان را تایپ کنید، یا یک پروژه را ارزیابی کنید. اینکه مجبورید اینهمه کار را باهم انجام دهید به این معنی نیست که نمی توانید چند دقیقه ای هم در روز برای خودتان وقت بگذارید.

ورزش های ساده ای هست که می توانید نشسته پشت میز کار یا ایستاده کنار آن انجام دهید. این ورزش ها به شما کمک میکند گردش خونتان را تقویت کنید تا ذهنتان هوشیارتر شود و هم بازده کاریتان و هم اعتماد به نفستان افزایش یابد.

این ورزش بخصوص یک حرکت اصلاحی از تمرینات پیلاتس است که قدرت عضلات شکم و کمر شما را تقویت می کند. صاف بنشینید، به صورتیکه شانه ها کاملاً ریلکس باشند. سپس روی نافتان تمرکز کنید، یک نفس عمیق داخل ریه بکشید و با تجسم اینکه نافتان را به سمت پایین یعنی به سمت کف صندلی هل می دهید، نفس را بیرون دهید. همانطور که آرام نفس می کشید شکم را به همان وضعیت نگه دارید. سعی کنید تا ۱۰ ثانیه به همان وضعیت بمانید. اگر این حرکت را فقط روزی ۳ مرتبه انجام دهید مطمئن باشید که بعد از یک هفته تفاوت ایجاد شده را احساس می کنید.

تمرینات کِگِل (Kegel) را هم می توانید بدون اینکه همکارانتان متوجه شوند انجام دهید. می توانید با کشیدن عضلات لگن خاصره به سمت بالا در عین تو کشیدن و سفت کردن عضلات شکم این تمرینات را انجام دهید. این احساس باید به شما دست بدهد که انگار می خواهید ادرارتان را نگه دارید. سعی کنید تا ۱۰ ثانیه این وضعیت را نگه دارید و این حرکت را نیز حداقل سه مرتبه در روز انجام دهید.

روی دستها و بازوهایتان هم کار کنید. این تمرین قدرتتان را بیشتر کرده، گردش خونتان را تقویت می کند و میزان هوشیاریتان را نیز ارتقاء می بخشد. توپ های فشاری هم برای تسکین استرس و هم برای قوی کردن دست ها تمرین بسیار خوبی است. وقتی مشغول صحبت با تلفن هستید، با مشتریانتان حرف می زنید، یا فکر میکنید، این تمرین را انجام دهید. همچنین می توانید از وزنه های سبک برای تقویت عضلات جلوبازوی خود استفاده کنید. این حرکت ها را فقط یک مرتبه در روز (۲ ست ۱۰ تکرار) و سه مرتبه در هفته انجام دهید.

از وزنه مخصوص پا هم می توان بعنوان یک حرکت اصلاحی دیگر برای عضلات جلوبازو استفاده کرد. می توانید از آن در حالت نشسته برای تقویت عضلات جلوپا و پشت پا استفاده کنید. در حالت نشسته یک پا را بالا بیاورید، آن را مستقیم بالا بیاورید و بعد پایین ببرید. این حرکت را در ۳ ست ۱۰ تکرار برای هر پا انجام دهید. در تمرین دیگر، پایتان را بالا آورده و با تمام قدرت و فشار به عقب هل داده و بعد پایین ببرید.

از همه مهمتر، حرکات کششی را فراموش نکنید. ممکن است باعث شود همکارانتان متعجب به شما نگاه کنند اما وقتی بازده کارتان بالا رود و مثل بقیه پشت میز چرت نزنید، خیلی زود می بینید که آنها هم از روی شما تقلید می کنند. حرکت کششی هم فشار وارد بر عضلات را تسکین می دهد و هم گردش خون را در بدنتان تقویت میکند.

حرکت کششی مخصوص دونده ها را می توانید با ایستادن کنار دیوار انجام دهید. دست ها را روی دیوار قرار داده و پاها را عقب ببرید. پشتتان را کاملاً صاف نگه داشته، به سمت دیوار خم شوید و وزنتان را روی دست هایتان بیندازید.

برای انجام حرکات کششی مربوط به گردن، صاف روی صندلیتان بنشینید، به آرامی گردنتان را به هر چهار طرف اصلی بگردانید: اول به جلو، بعد به عقب، بعد به راست و بعد به چپ. در هر طرف حداقل ۱۰ ثانیه مکث کنید.

حرکات کششی شانه ها و دست ها را با بلند کردن یک دست درست بالا سر و بعد مشت کردن آن به صورتیکه شست بیرون باشد، انجام دهید. مشت را رها کنید و دوباره مشت کنید. این حرکت را ۵ مرتبه برای همان دست انجام دهید و بعد دستتان را عوض کنید.

در محل کار از صندلی استفاده کنید که کاملاً استاندارد میز کامپیوتر باشد تا عضلات در حالت تعادل قرار گیرند و هیچ صدمه ای به کمر و گردتان وارد نشود.

http://vista.ir/?view=article&id=310699

vista.ir
Online Classified Service

پشتکار، عامل موفقیت در تمرینات

بااینکه همیشه می خواهید برنامه تمرینی و غذایی مناسبی داشته باشید اما آن برنامه خاص تعیین نمی کند که به اهدافتان می رسید یا نه. این پشتکار و ثبات قدم شما در دنبال کردن این برنامه هاست که شما را به نتایج دلخواهتان می رساند.

مهمترین عامل در موفقیت این است که تا چه میزان بتوانید پشتکار و ثبات قدم خود را در دنبال کردن برنامه تان حفظ کنید. از اینها گذشته، حتی بهترین و فکرشده ترین برنامه ها در دنیا هم شما را به نتیجه نمی رسانند مگراینکه واقعاً با تداوم و پشتکار آن برنامه را دنبال کنید.

در زیر به نکاتی اشاره می کنیم که به شما کمک می کند پشتکار خود را ارتقا ببخشید تا نتیجه ای که از تمریناتتان عایدتان می شود را چندین برابر کنید.

- اهداف درست تعیین کنید

هدفی که انتخاب می کنید می تواند تاثیر بسزایی بر انگیزه شما داشته باشد و در حفظ پشتکار نیز بسیار پراهمیت است.

به طور کل، اهداف درونی و ذاتی بهتر از اهداف خارجی عمل می کنند چون این اهداف برای خود شما تعیین شده است. اهداف درونی و ذاتی عبارت است از حفظ وزنی که احتمال بیماری شما را پایین بیاورد، حس رضایت و خوشنودی که خیلی ها بعد از تمرین سنگین احساس می کنند و فراهم کردن یک راه خوب برای از بین بردن و آزاد کردن استرس در طول روز. درمقابل اهداف خارجی عبارتند از کم کردن ۵ کیلو از وزن تان قبل از رفتن به مسافرت کنار دریا، شش تکه کردن عضلات شکم و بالا بردن پرس سینه تان تا ۱۰۰ کیلو.

پس از مدتی اهداف خارجی اهمیت کمتری پیدا می کنند یا به کلی از میان می روند و پشتکار تمرین شما نابود می شود. وقتی آن مسافرت کنار دریا تمام شود دیگر انگیزه ای برای رفتن به باشگاه بعد از کار نخواهید داشت. البته این به آن معنا نیست که هیچ وقت نباید برای خود اهداف خارجی داشته باشید، نه، این اهداف هم انگیزه های بسیار عالی برای کوتاه مدت هستند اما باید چند دلیل درونی هم برای ارتقای سلامتی و تناسب اندامتان پیدا کنید.

- یک برنامه غذایی مناسب را دنبال کنید

پشتکار و ثبات قدمتان را با تنظیم کردن یک برنامه سلامتی و تناسب اندام ارتقا بخشید. ببینید امکان انجام چه کارهایی برایتان وجود دارد. مثلاً اگر قبلاً رژیم های غذایی کم کربوهیدرات را امتحان کرده اید و حس خوبی با آنها نداشتید، پس دیگر آن را تکرار نکنید. اینکار فقط انگیزه شما و شانس موفقیت تان را در آینده پایین می آورد. یک رویکرد غذایی با میزان کربوهیدرات متوسط می تواند برای شما ایده آل باشد، البته به شرطی که حواستان به مقدار کالری مصرفی خود باشد. بهترین برنامه غذایی، برنامه ای است که مقدار کافی پروتئین و تعداد مناسب کالری را در اختیار شما قرار دهد.

- به خودتان استراحت دهید

وقتی می خواهید پشتکارتان را در دنبال کردن برنامه غذایی و تمرینی تان بالا ببرید، اگر یکبار در رژیم غذایی تان تقلب کردید یا یک جلسه تمرین را از دست دادید، خودتان را سرزنش نکنید. افرادی که اینکار را می کنند ذهن سیاه و سفیدی دارند و اجازه می دهند که یک اشتباه آنها را به کلی از میدان به در کند.

خلاص شدن از این طرز تفکر هیچ چیز یا همه چیز، به شما کمک می کند دوباره همان جایی برگردید که بودید به جای اینکه چند روز با خودتان کلنجار بروید یا کلاً برنامه را کنار بگذارید.

- مشکلاتتان را تشخیص دهید

برای ایجاد ثبات قدم در برنامه، همیشه نتایج تان را بررسی کنید و هرگونه مشکل را از قبل تشخیص دهید. مثلاً اگر بعد از دو هفته از برنامه احساس می کنید که دارید خسته می شوید، پیش خودتان تجسم کنید که اگر چند هفته دیگر بگذرد چه احساسی خواهید داشت. هرچه زودتر بتوانید برنامه را اصلاح کنید یا یک مربی خصوصی بگیرید تا برنامه غذایی و تمرینی تان را بررسی کند، بهتر است. اگر اجازه بدهید این خستگی همینطور ادامه پیدا کند، بدن شما به زاری می افتد و وقتی عوامل فیزیولوژیکی با عوامل روانی همراه شوند، حفظ ثبات قدم بسیار دشوار خواهد شد.

وقتی زودتر همه چیز را اصلاح و درست کنید، مشکلات را به حداقل رسانده و پروسه دست یافتن به اهدافتان برایتان ساده تر خواهد شد.

- تمریناتتان را اصلاح کنید

اگر تمریناتتان موثر باشند باید سطح تناسب اندام شما ارتقا پیدا کند؛ این یعنی پس از مدتی حرکت یا تمرینی که برایتان دشواربود باید برایتان آسان تر شده باشد. همچنین باید بتوانید برای بالا بردن شدت تمرین، مقدار وزنه هایتان را هم بالاتر ببرید. اما بهتر این است که کل برنامه تان را هر از چند گاهی دوباره تنظیم کنید تا به بالاترین نتایج دست پیدا کنید و ثبات قدم در تمریناتتان را نیز حفظ کنید. به خاطر داشته باشید که هدف اصلی شما با گذشت زمان تغییر می کند. شاید با نزدیک شدن تابستان بخواهید کمی لاغرتر شوید یا پزشکتان توصیه کرده باشد که سلامت قلبی-عروقی خود را بالا ببرید. موضوع هرچه که باشد، فقط اطمینان یابید که برنامه تمرینی تان همیشه به روز باشد.

- به تمریناتتان تنوع بدهید

و آخر اینکه تا می توانید به تمریناتتان تنوع بدهید. ثابت قدم ماندن در برنامه ای که هیچ چیز تازه ای در آن وجود ندارد کار سختی است. چه تمریناتتان را به کل عوض کنید و چه آن را به طریقی متفاوت انجام دهید، ایجاد تغییر در برنامه به شما کمک می کند همیشه به انجام آن علاقه مند باشید و برای انجام آن پشتکار داشته باشید. از تغییر فصل ها استفاده کنید، چرا در تابستان که می توانید بیرون بروید و از هوای آزاد برای دویدن استفاده کنید، تمرینات کاردیو را داخل باشگاه و با تردمیل و دوچرخه ثابت انجام دهید

- پشتکار داشته باشید

دفعه بعد که انتخاب های مختلفی برای برنامه تمرینی و غذایی تان پیش رو دارید، اطمینان یابید که هر یک کالری که انتخاب می کنید متعادل باشد و زمان استراحت و تمرین تان هم مشخص باشد و اگر سعی کنید به جای اینکه همه وقت تان را صرف برنامه ریزی کنید کمی به بالا بردن انگیزه تان کمک کنید. مطمئن باشید که بهترین نتیجه را به دنبال خواهید داشت.

منبع : روزنامه ایران ورزشی

http://vista.ir/?view=article&id=349652

vista.ir
Online Classified Service

پله پیمایی و رسیدن به سلامتی

پیشرفت روزافزون علم و فناوری های نوین درکنار مزیت های متعددی که برای جوامع بشری داشته، همواره اثرات جانبی ناخوشایند و حتی مخرب بر جسم و روح انسان گذاشته است.

امروزه بسیاری از فعالیت ها و کارهای مهم به وسیله کامپیوتر و اینترنت و در اصل پشت میزها انجام می شود. در بیشتر اداره ها کارمندانی را می بینیم که شاید فقط برای خوردن ناهار یا استفاده از سرویس بهداشتی از پشت میزهای خود برای چند دقیقه ای بلند می شوند و ساعت های طولانی بدون هیچ تحرک فیزیکی مشغول به فعالیت هستند. در ساختمان های چند طبقه وجود آسانسور، پله برقی و دیگر تجهیزات مدرن موجب شده است که تحرک افراد تا حد قابل توجهی کاهش یابد. اخیراً گروهی از محققان دانشگاه ژنو مطالعاتی روی افرادی که در محیط های بسته کار می کنند، انجام داده و دریافته اند که این افراد اگر فقط به جای استفاده از آسانسور از پله استفاده کنند و برای پیگیری کارهای خود در طبقات مختلف ساختمان پله پیمایی کنند، سالم تر می مانند و میزان مرگ و میر در این افراد تا ۱۵ درصد کاهش می یابد.

«فیلیپ مایر» محقق ارشد دانشگاه ژنو اظهار می کند: «پله پیمایی در افراد کم تحرک به تناسب وزن، تنظیم فشار خون و تعادل بدن کمک می کند.

در تحقیقی که در دانشگاه ژنو انجام شده است، از یکصد نفر از کارکنان دانشگاه ژنو خواسته شد که به مدت سه ماه فقط از پله استفاده کنند، نتایج حاصله از این آزمایش بسیار چشمگیر بود و کاهش وزن، کاهش تجمع چربی، کنترل فشار خون و کلسترول به عنوان اثرات مفید استفاده از پله ها در این افراد بشدت مشهود بود.

کبری آکیش

منبع : روزنامه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=131181

vista.ir
Online Classified Service

پنج اصل یوگا

سوامی ویشنودواناندا Swami vishnudevananda یکی از معروف‌ترین اساتید یوگا گفته است: ”یوگا ترکیبی است از علوم زندگی که هزاران سال پیش در هندوستان شکل گرفته است، یوگا مسیری است برای رسیدن به سلامتی و یک زندگی مجدد و بالاخره یوگا راهیست، برای رسیدن به تعالی و آرامش.

براساس دانش یوگا پنج اصل و پایه برای رسیدن به سلامت تن و روان وجود دارد:

انجام حرکت‌های درست proper exercise

نفس کشیدن صحیح Proper breathing

ریلکس صحیح proper relaxation

رژیم غذائی مناسب proper diet

مثبت فکر کردن و انجام تمرینات مدیتیشن positive thinking meditation

۱. تمرینات صحیح بدنی

انجام حرکات یوگا، به‌طور سیستماتیک روی تمام نقاط بدن تأثیر گذاشته، انقباض و انبساط عضلات را باعث شده بر غدد درون‌ریز و برون‌ریز تأثیر می‌گذارد.

۲. تنفس صحیح

پرکردن هوا و استفاده از حداکثر ظرفیت شش‌ها را تنفس یوگائی گفته و کنترل آن‌را پرانایاما می‌نامند. این تمرینات به شما آموزش می‌دهد که چگونه ذهن خود را با تنظیم جریان پرانا تنظیم نمائید.

۳. ریلکسیشن صحیح

وانهادگی و تمرینات ریلکس، تنش‌های عصبی را از بین برده عضلات را رها و تمام سیستم بدن را آرام می‌کند. ریلکسیشن به شما آموزش می‌دهد که چگونه انرژی‌های خود را حفظ کرده، آرامش درونیتان را افزایش دهید.

۴. رژیم غذائی صحیح

با استفاده از غذاهای طبیعی وزن بدن متعادل شده باعث آرامش اعصاب می‌گردد، ضمن اینکه استفاده از غذای گیاهی مقاومت بدن را در مقابل بیماری‌ها بالا می‌برد.

۵. داشتن فکر مثبت و انجام مدیتیشن

انجام این تمرینات به شما کمک می‌کند تا افکار منفی را از ذهنتان پاک کرده، در لحظه زندگی کنید و در نهایت به آرامش درون دست یابید.

منبع: سایت مؤسسهٔ بین‌المللی شیواناندا
www.sivananda.org

منبع : مجله دانش یوگا
http://vista.ir/?view=article&id=11314

vista.ir
Online Classified Service

پیاده روی

پیاده روی یکی از روشهای ساده و بسیار موثر در سوزاندن کالری می باشد. پیاده روی علاوه بر سوزاندن چربی ها موجب تقویت عضلات ران ها می شود.

در اینجا به چند نکته در مورد روش درست راه رفتن اشاره می کنیم. قدم هایتان را طوری تنظیم کنید که بعد از مدت کوتاهی دچار نفس تنگی و افزایش شدید ضربان قلب نشوید، در طول هفته حداقل سه روز به مدت ۲۰ دقیقه به همین روش پیاده روی کنید. البته هرچه تند تر راه بروید میزان بیشتری کالری و چربی می سوزانید.

- استفاده از تردمیل

اگرچه پیاده روی در هوای آزاد بهتر است ولی استفاده از تردمیل نیز راه موثری در سوزاندن چربی ها می باشد. یکی از امتیازات استفاده از تردمیل اینست که می توان میزان شیب آن را تغییر داد و بدین ترتیب با افزایش تدریجی شیب میزان کالری سوخته شده نیز افزایش می یابد.

- حرکت بازوان

می کند. دستان خود را از زاویه ۹۰ تا ۱۴۵ درجه بالا بیاورید.

حرکت دادن دستها به هنگام پیاده روی نیز به سوخت بیشتر کالری کمک

منبع : دانشجویان

http://vista.ir/?view=article&id=76930

vista.ir
Online Classified Service

پیاده روی ، ورزش مؤثر در سلامت و آمادگی جسمانی

آیا پیاده روی یك ورزش است؟ متخصصان تربیت بدنی و علوم ورزشی بر این عقیده اند که دو میدانی و پیاده روی، مادر همه ورزشهاست.

راه رفتن یکی از مهمترین مهارت های حرکتی افراد است که از سال اول زندگی آن را فرا می گیرند و اکثراً می توانند تا آخرین روزهای زندگی از آن بهره مند شوند.

پزشکان برای افراد مسن و یا بعضی از بیماران قلبی، پیاده روی را پیشنهاد می کنند. مربیان ورزش و آمادگی جسمانی نیز به شاگردان خود پیشنهاد می کنند که برای گرم کردن بدن و حتی آماده سازی قبلی بدن، ابتدا از راه رفتن شروع کنند و آرام آرام راه رفتن را به دویدن آرام و پس از آن و با بهبود دستگاه قلب و عروق و یا بالا رفتن استقامت قلب و عروق به دویدن سریعتر تبدیل کنند.

به طور کلی این سه مرحله یعنی راه رفتن، دویدن آرام و دویدن سریع ارتباط بسیار نزدیکی با آمادگی جسمانی دارند.

پیاده روی برای افراد مسن و سالم فقط در مراحل اولیه آماده سازی بدن

کاربرد دارد و اگر کسی بخواهد فقط با راه رفتن به نتایج مطلوب ورزشی برسد می بایست به موارد زیر توجه کند.

۱) شدت تمرین در پیاده روی بهترین و سالم ترین راه کنترل و تشخیص میزان شدت پیاده روی، گرفتن نبض و شمارش آن است. اگر قلب شما سالم باشد و ناراحتی یا مشکل خاصی نداشته باشد، حد متوسط و مناسب ترین میزان ضربان قلب برای تعیین شدت پیاده روی۱۲۰ تا۱۳۰ بار در دقیقه است. ولی برای افراد جوانتر با آمادگی کامل بدنی اگر از حد تعیین شده کمی بیشتر شود نیز اشکالی ندارد. برعکس برای افراد مسن حد متوسط ضربان قلب در پیاده روی۱۰۰ تا۱۱۰ بار در دقیقه است. البته افرادی که مبتلا به نارحتی های قلبی هستند برای اطلاع از حد مجار ورزش بایستی با پزشك معالج خود مشورت کنند.

در هر حال نبض در حین پیاده روی می بایست کنترل و شمارش شود، در غیر این صورت معلوم نخواهد شد که شدت تمرین در چه حدی است. برای بهره مند شدن از ورزش پیاده روی باید میزان ضربان نبض را در حد۱۲۰ تا۱۳۰ بار در دقیقه نگه داشت. گرفتن نبض با ثانیه شمار ساعت مچی یا کرنومتر امکان پذیر است. به این ترتیب که در یك لحظه بایستید و نبض گردن یا مچ دست را گرفته به مدت۶ ثانیه آن را بشمارید و عدد حاصل را در عدد۱۰ ضرب کنید و به این طریق تعداد ضربان نبض شما در حین راه رفتن به دست خواهد آمد.

۲) مسافت یا مدت پیاده روی

اگر به تازگی پیاده روی را به عنوان یك ورزش انتخاب کرده اید می بایست با۱۰ دقیقه راه رفتن و سه مرتبه در هفته آغاز کنید و به مرور به مدت آن اضافه کنید. در هفته های اول فقط بر روی زمان راه رفتن توجه داشته باشید و خیلی آرام راه بروید. به میزان مسافت و شدت (ضربان نبض) کاری نداشته باشید. کم کم که بدن شما به آمادگی نزدیك می شود بایستی به مسافت و شدت تمرین نیز توجه کنید.۴،۳ و۵ کیلومتر مقدار مسافت های پیشنهادی است که بایستی سه بار در هفته تکرار شوند. ابتدا۳ کیلومتر و هفته های بعد۴ کیلومتر و بالاخره وقتی که به آمادگی جسمانی رسیدید۵ کیلومتر راه رفتن را انتخاب کنید.

منبع : ماهنامه نفت پارس

http://vista.ir/?view=article&id=248909

vista.ir
Online Classified Service

پیاده روی با لرز اضافه

با خواندن این مطلب خواهید آموخت چگونه به راحتی پیاده‌روی خود را در زمستان ادامه دهید تا با فرارسیدن بهار و تعطیلات نوروز، لاغرتر و خوش‌اندام‌تر به‌نظر برسید.

اگر در تمام طول بهار و تابستان و پائیز به پیاده‌روی در بیرون از خانه عادت کرده‌اید، ممکن است تغییر این عادت و فعالیت ورزشی در زمستان برایتان خیلی سخت باشد، به حدی که بی‌خیال ورزش در زمستان شوید. اگرچه راه‌های بسیار خوبی برای ورزش در خانه به شما پیشنهاد می‌شود و همچنین، پیدا کردن یك فعالیت ورزشی جدید به معنی تغییر دادن نظم روزانه و شاید انجام فعالیت‌هایی باشد که خیلی از آنها خوشتان نیاید، اما به هرحال ورزش کردن در هوای آزاد در زمستان هم لذت خودش را دارد.

اگر قبلا اهل پیاده روی بوده‌اید، از قدیم گفته‌اند : <ترك عادت موجب مرض است>! تحقیقات هم نشان می‌دهد که یکی از بهترین راه‌های کاهش وزن، پیاده‌روی منظم ۴ تا ۵ کیلومتر در هر روز است. شما هم می‌توانید این کار را در زمستان و با هر نوع آب‌وهوایی انجام دهید.

با خواندن این مطلب خواهید آموخت چگونه به راحتی پیاده‌روی خود را در زمستان ادامه دهید تا با فرارسیدن بهار و تعطیلات نوروز، لاغرتر و خوش‌اندام‌تر به‌نظر برسید و نیز عضلات پایتان شما را در اولین پیاده‌روی بهار اذیت نکنند!

- پیاده روی در زمستان

پیاده‌روی در زمستان به شما اجازه می‌دهد یك تغییر نشاط‌بخش را در نوع قدم‌هایی که برمی‌دارید، تجربه کنید. هوای سرد روح‌بخش، می‌تواند ذهن شما را پاك و استرس را کم کند که می‌تواند برای کاهش وزن شما هم مناسب باشد. تحقیقات نشان داده است که استرس باعث آزاد شدن هورمونی به نام کورتیزول در بدن می‌شود که باعث افزایش اشتها و ازدیاد ذخیره کردن چربی می‌شود. همچنین بیرون رفتن برای پیاده‌روی در طول ساعات نورانی روز، باعث افزایش سطح سروتونین می‌شود. سروتونین هورمونی است که سبب می‌شود اعصابتان آرام‌تر شود.

- مستقیم به سمت سرما

آن لباس‌های ورزشی قدیمی را کنار بگذارید، بجای آنها لباس‌های جدید پشمی و با کیفیت بالا بخرید تا در آنها راحت باشید.

مطمئن باشید این مورد ارزش خرج کردن را دارد زیرا شما وقتی که گرم و خشك باشید، خوشحال‌تر از وقتی هستید که عرق کرده و در حال لرزیدن

باشید. هوای سرد زمستان احتیاج به مراقبت‌های ویژه دارد، پس این نکات را به خاطر بسپارید: حداقل قبل از شروع پیاده‌روی، ۰۱دقیقه خود را گرم کنید.

در هوای سرد، قلب و عضلات‌تان احتیاج به زمان بیشتری برای آماده شدن دارند.

روی بینی‌تان را با شال بپوشانید تا مانع رسیدن مستقیم هوای سرد و سوزناك به مجاری هوایی‌تان شوید. اینکار بخصوص برای آنهایی که آسم یا بیماری‌های قلبی دارند،مهم است زیرا هوای سردی که مستقیما وارد ریه‌ها شود باعث تشدید آسم یا مشکلات قلبی می‌شود.

کفش‌هایی بپوشید که کفشان صاف نبوده و شیارهای مناسبی داشته باشد، همچنین بهتر است یك جفت چوب اسکی یرای پیاده‌روی داشته باشید تا به حفظ تعادل شما در برف کمك کند.(اینکار باعث سوزاندن کالری بیشتری نیز می‌شود زیرا ورزشی برای دستانتان نیز هست.)

اگر در خطر سرمازدگی هستید (سرمای شدید یا بادهای شدیدا سوزان) و یا وقتی که زمین یخ زده و لیز است،بهتر است که در خانه ورزش کنید.

- لباس ورزش در هوای سرد

هنگامی که پایتان را بیرون از خانه می‌گذارید،باید کمی سردتان باشد ولی نباید طوری لباس بپوشید که خیلی سردتان شود و بلرزید. این به آن معنی است که باید چندلایه لباس بپوشید تا بتوانید هنگامی که دوست دارید آنها را در بیاورید و یا مجددا بپوشید. و اما اصول لایه‌های پوششی به این شرح است:

لایه درونی باید از بافت نخی باشد تا عرق را به خود جذب کند و شما را خشك نگه دارد.

لایه میانی یا لایه عایق گرما ،که باید از بافت پشمی با وزن کم باشد تا شما را گرم نگه دارد.

لایه بیرونی که باید از بافت ضدآب ولی با قابلیت عبور هوا باشد تا از شما در برابر برف و باران محافظت کند، ولی در عین حال اجازه تبخیر عرق را بدهد.

- دستکش، کلاه و عینك آفتابی یادتان نرود.

اجازه ندهید سرما باعث توقف شما شود، وقتی که خوب لباس بپوشید می‌توانید از این نگرانی دربیایید و از طبیعت زیبای برفی لذت ببرید و فکرهای خوبی برای زندگی خود و یا خرید عیدی برای دوستان و آشنایانتان در سر بپرورانید و به اندام متناسبی در آینده فکر کنید.

منبع : پایگاه جامع اطلاع رسانی پزشکی ایران سلامت

http://vista.ir/?view=article&id=230224

vista.ir
Online Classified Service

پیاده روی برای امادگی و سلامت جسمانی

انسان بی حرکت و ثابت همچون آب راکدی می ماند که رو به رخوت و سستی می رود و کم کم پژمرده می شود.

راه رفتن یک فعالیت موزون دارای ریتم،پویا ودارای حرکت نرمشی (هوازی)می باشد که توسط اسکلت وماهیچه ها انجام می شود. راه رفتن تندتر از معمول وبه طور منظم بیش از ۷۰ درصد فعالیت قلب، تناسب فیزیکی را بهبود می دهد. در این حالت ظرفیت قلب وعروق ومیزان تحمل، برای کار بدنی وتحرک روزانه زندگی بیشتر شده وامکان انرژی لازم برای انجام امور فراهم می شود. عضلات ساق پاواندام تحتانی استحکام یافته ، قابلیت انعطاف مفاصل اصلی حفظ شده وطرز ایستادن وقرار گرفتن بهبود می یابد . هر مقدار از پیاده روی با هر سرعتی ، تولید انرژی می نماید. بنابراین، دردراز مدت راه رفتن باعث کنترل وزن بدن می گردد.

- پیاده روی برای آمادگی وسلامت جسمانی

▪ آیا باید تمرین کنم؟

بدن انسان برای حرکت کردن تنظیم شده است. بدون فعالیت، آمادگی جسمانی بعد از میانسالی بسرعت رو به زوال می رود. حتی تمرین ملایم ومتناسب با سن و وضعیت بدنی باعث می شود تا احساس مطلوبتری داشته باشید واز عهده فشارها واسترسهای زندگی مدرن کنونی بر آیید. اگر می خواهید زندگی طولانی تر و پر تحرک تر داشته باشید وبا یک قلب سالم ،ریه های تندرست، عضلات قوی ، مفاصل نرم، قامت خوب وچربی کمتربه زندگی ادامه دهید،باید به طور منظم تمرین کنید.اما من وقت ندارم!

سه جلسه بیست دقیقه ای در هفته کمتر از یک درصد از وقت شما را می گیرد. سعی بکنید برنامه های خود را در طی روز طوری تنظیم کنید که شامل برنامه تمرینی نیز باشد. این برنامه را یک بار انجام دهید و وقتی فواید آمادگی جسمانی را احساس کردید،دیگر آن را برای تمام طول زندگی رها نخواهید کرد وزمان بیشتری برای آن در نظر می گیرید.

▪ افراد جوان

نگه داری و توسعه آمادگی جسمانی به شما در ورزش و فعالیتهای اجتماعی دیگر کمک خواهد کرد. تمرین باعث توسعه و بهبود عضلات و بهبود

وضعیت بدنی می شود و شکل ظاهری بدن را زیباتر می سازد، پوستشان نیز براق و روشن خواهد شد واحساس خواهید کرد که سرزنده هستید هر چند که واقعا هم چنین است.

▪ افراد میانسال

تمرین به شما کمک خواهد کرد تا استرس ها وفشارهای زندگی امروزی را تحمل کنید ودر واقع همچون سپری در برابر فشار خون بالا، بیماری قلبی، دیابت و بیماریهای دیگر است. آمادگی جسمانی به شما نیرو و اعتماد به نفس خواهد داد تا برای خانواده ودوستانتان مفید باشید و زندگی خوبی داشته باشید.

پیاده روی شکل مناسبی از تمرین است : زیرا

ـ شکل ظاهری شما را بهبود می بخشد .

ـ شما را آماده وفعال نگه می دارد .

ـ توانایی بدن را برای کار ،ورزش وفعالیتهای اجتماعی افزایش می دهد.

ـ آرام بخش و لذتبخش است.

ـ به شما کمک می کند تا راحت بخوابید.

ـ شما رادر برابر فشار خون بالا،بیماری قلبی عروقی، چاقی ، التهاب مفاصل و دیابت محافظت می نماید.

ـ شیوه خوبی برای پیدا کردن دوستان جدید است.

ـ شما را از تنش و استرس رهایی می بخشد.

▪ ویژگی پیاده روی

ـ قابل تغییر ومتنوع است .

ـ بدون توجه به سن وسطح آمادگی می توانید پیاده روی کنید . فقط برنامه آن را طوری تنظیم کنید که متناسب با نیازهای خاص شما باشد.

ـ بدون زحمت است .

ـ شما می توانید تقریبا هر جایی پیاده روی کنید. به هیچ وسیله خاصی وبه هیچ تسهیلاتی نیاز نیست.

ـ روش خوبی برای آماده شدن است . سه جلسه بیست دقیقه ای در هفته ، آن هم در مدت زمان کوتاه ، آمادگی جسمانی شما به طور قابل ملاحظه ای افزایش می یابد.

ـ گران نیست .

ـ حق عضویت، کارت ورزشی ویا هیچ مشکلی در رفت وآمد برای آن وجود ندارد.

ـ راه خوبی برای لذت بردن از طبیعت است.

ـ در شهر یا روستا می توانید محیط واطراف خود رامشاهده کنید وبخشی از طبیعت شوید تغییرات فصول گیاهان، حیوانات ورنگها را تماشا کنید وخودتان را از استرسها دور کنید.

ـ آ سان است.

ـ شما برای شروع برنامه پیاده روی مجبور نیستید که حتما از نظر جسمانی آماده باشید وهیچ مهارت خاصی را یاد بگیرید.

ـ برای عموم آزاد است.

ـ بسیاری از مردم تمرین را کنار می گذارند ، زیرا توانایی هماهنگی در بازیها راندارند. در این زمینه پیاده روی هیچ مشکلی برای شما بوجود نخواهد آورد.

● شروع کردن

پیاده روی شاید بهترین شکل تمرین باشد. چون تمام عضلات بدن انسان را به کار می گیرد ، تقویت می کند ، حتی برای کم کردن وزن ،مناسب است . درپیاده روی سریع در مقایسه با دو آهسته ،کالری بیشتری مصرف می شود و یکی از بهترین شکلهای تمرین برای سلامتی پاها است .

نکات مورد توجه:

۱) شروع کردن اولین و بزرکترین گام برای برنامه پیاده روی شماست .آمادگی جسمانی شما در طول یک شب توسعه نمی یابد، بلکه انجام تمرین در مدت زمان طولانی ثمر بخش خواهد بود.

۲) خود را کاملا در گیر سازید . سعی کنید حتی اگر می توانید فقط پنج هفته پیاده روی منظم داشته باشید . نتایج به دست آمده از این پیاده روی باعث خوشنودی شما خواهد شد.

۳) شما به کفش ، جوراب و لباس مناسب نیاز دارید:

□ کفش

ـ کفش راحت بسیار مهم واساسی است.

ـ تخت کفش باید انعطافپذیر ودارای پاشنه های نرم و انحنای مناسب باشد.

ـ محکم باشد،باکمک دستها پوشیده شود ودر برابر آب مقاوم باشد.

□ جوراب

ـ جورابهای اندازه پا (چسبان)،بدون درز و نازک، مناسب هستند.

ـ پاشنه نرم و بدون اصطکاک، پیاده روی را راحت می سازد.

ـ انگشتان پا را راحت نگه می دارد.

□ لباس

ـ لباس باید آزاد، نرم راحت باشد.

ـ لباسهایی که رطوبت رااز خود عبور نمی دهند وتهویه را تسهیل می کنند. به شما اجازه خواهند داد تا از پیاده روی در رطوبت و باد لذت ببرید .

ـ از کلاه ودستکش در مواقع لزوم استفاده شود.

۴) پیاده روی یک حرکت کاملا طبیعی است و هیچ تکنیک مشخصی برای فرد که پیاده روی می کند ، وجود ندارد. روش پیاده روی هر فرد با فرد

دیگر تفاوت می کند. در پیاده روی قامتان باید راست باشد، تمرکز چشمها به جلو و پایین وشانه ها راحت باشد. اجازه دهید دستها یتان در فعالیت شرکت کند. سعی کنید با ایجاد نظم بین تنفس و گام برداشتن، ریتم ایجاد کنید.

۵) بلند شوید، لباس بپوشید، بیرون بروید،و شروع کنید.

۶) برنامه روزانه خود را طوری طراحی کنید که پیاده روی را نیز شامل شود. اگر کسی باشد که همراه با او قدم بزنید، می تواند انگیزه خوبی برای شما شود.

http://vista.ir/?view=article&id=283638

vista.ir
Online Classified Service

پیاده روی برای تندرستی و کاهش وزن

کاهش وزن با به کار بستن رژیم های غذایی سخت و جنون آمیز حاصل نمی شود. با پیاده روی و تغییر رژیم غذایی می توانید از وزنتان بکاهید و به تندرستی و تناسب اندام دست یابید. با یك برنامه ریزی یك ساله و در سه قدم که ۱۶ هفته را دربرمی گیرد به تدریج عادات زندگیتان را تغییر دهید تا به هدف خود برسید.

● قدم اول: لطفاً راهپیمایی را هر چند مختصر شروع کنید تا کم کم به صورت عادت روزانه درآید. اکنون لازم نیست به نوع لباستان فکر کنید. به یك سالن ورزش بروید و دست کم یك ساعت ورزش کنید. با خود عهد کنید که مسیرهای خرید، ایستگاه اتوبوس و باجه پست را حتماً پیاده طی کنید. روزانه تا ۲۰۰۰ قدم پیاده روی کنید. می توانید با کفش های قدم شمار تعداد قدم هایتان را اندازه گیری کنید. معمولاً هر بیست دقیقه قدم زدن حدود ۱۲۰ قدم در دقیقه را تشکیل می دهد که مجموعاً به ۲۴۰۰ قدم می رسد.

می توانید این مقدار را با سه پیاده روی متوالی به هر بار ۸۰۰ قدم تقسیم کنید. با ایجاد حرکت در اعضای بدن عضلات منقبض می شوند و میزان

گردش خون افزایش می یابد. سوخت و ساز یا متابولیسم بافت ها زیاد می شود. فاصله و سرعت قدم هایتان چندان اهمیتی ندارد. آنچه مهم است استمرار آن در طول هفته است. سعی کنید توانتان را افزایش دهید و قبل از پیاده روی بدنتان را به مدت دو دقیقه گرم کنید. پس از مدتی درمی یابید که لازم نیست برای به دست آوردن نتایج خوب به سختی بیفتید. خواهید دید که پس از هر پیاده روی احساس نیرو و نشاط بیشتری خواهید کرد.

● قدم دوم: با افزایش پیاده روی بدنتان نیز قوی تر خواهد شد. پس از مدتی کاهش وزنتان را نیز احساس می کنید. در مرحله بعدی مدت پیاده روی را به ۴۵ تا ۶۰ دقیقه تا دو بار در هفته افزایش دهید. حتی در آخر هفته ها از این مقدار نیز فراتر روید.

اکنون کالری های زیادی در بدنتان می سوزد و قدرت بدنی شما در مسیرهای ناهموار و بالا و پایین رفتن از تپه رو به افزایش می گذارد.

● قدم سوم: به سرعت قدم هایتان بیفزایید و سعی کنید در زمان و مکان های گوناگون و با سرعت و مداومت بیشتری پیاده روی کنید. خواهید دید در اندك زمانی بدنی چون ورزشکاران خواهید داشت. افزون بر این مثل روزهای نخست عرق نمی کنید و نفستان به شماره نمی افتد. اگر همراه با پیاده روی به ورزش های دیگری چون یوگا، تنیس و ورزش های ایروبیك در آب بپردازید به نتایج چشمگیرتری دست پیدا خواهید کرد. بالاخره در هفته های بیست و ششم و پنجاه و دوم به طور رضایت بخشی احساس نشاط و تندرستی خواهید کرد و از تناسب اندام خود لذت می برید.

اکنون درباره خود چگونه می اندیشید؟

قبل از شروع تمرینات به پزشك خود مراجعه کنید تا میزان کلسترول، قند و فشار خونتان را اندازه گیری کنید. سپس BMI که نسبت قد به وزن است را محاسبه کنید که باید از عدد ۲۵ کمتر باشد. برخی افراد دچار مشکلات خاصی هستند ولی غالب افراد بدون هیچ مشکلی می توانند پیاده روی را شروع کنند. حتی افراد پس از یك حمله قلبی و یا بیماری وقتی که مراحل بهبودی را طی می کنند می توانند به این ورزش بپردازند. از مهمترین وسایل لازم برای پیاده روی داشتن یك جفت کفش مناسب و مخصوص پیاده روی است. حتی کفش هایی که شش ماه از عمرشان گذشته است از امنیت کافی برخوردار نیستند. کفش شما باید انعطاف پذیر بوده و با برآمدگی ها و تورفتگی های کف پای شما هماهنگی داشته باشد.

بهتر است قبل از ورزش بدنتان را گرم کنید. برای این عمل به چند حرکت زیر بپردازید:

۱- نخست روی یك پا بایستید و پای دیگرتان را کمی از زمین بلند کنید سپس انگشتان پا را به طرف داخل و برعکس به طرف خارج به آرامی حرکت دهید. این عمل را ۶ تا ۸ بار تکرار کنید سپس با جابه جا کردن پاها آن را تکرار کنید.

۲- روی یك پا بایستید پای دیگرتان را از باسن به آرامی به طرف عقب سپس به طرف جلو تاب دهید و ۱۵ تا ۲۰ دفعه این عمل را تکرار کنید.

سپس پاها را با هم عوض کرده و این عمل را تکرار کنید.

۳-دست هایتان را روی باسنتان قرار دهید. سپس روی زانوهایتان خم شوید و به آرامی بلند شوید. این عمل را ۱۰ تا ۱۵ بار تکرار کنید.

۴- دست هایتان را در دوطرف بدنتان بکشید، حالا سعی کنید بدنتان را به طرف راست سپس به طرف چپ بچرخانید بدون اینکه پاهایتان حرکت کند. این عمل را ۱۰ تا ۱۲ بار تکرار کنید.

۵- درجا جست و خیز کنید و در همین حال بدنتان را به طرف راست و چپ و جلو و عقب حرکت دهید و تا ۲۰ بار این حرکت را تکرار کنید. بهتر است

قبل از پیاده روی سی دقیقه بدنتان را با حرکات ورزشی گرم کنید.

منبع : سایت تخصصی بدنسازی ایران

http://vista.ir/?view=article&id=228644

vista.ir
Online Classified Service

پیاده روی بهترین دارو بهترین ورزش

مارک فنتون ، مربی پیشین مسابقات گروهی پیاده روی مدعیست شواهد بی شماری در دست است که پیاده روی بهترین نوع ورزش بدنی است . وی برای اثبات این موضوع می گوید:"پیاده روی بسیار ساده است ، هیچ نوع آموزش رسمی و تجهیزات و وسایل مخصوص بجز یک جفت کفش مناسب لازم ندارد و می توان آن را در هر زمان و با هر شرایطی انجام داد.

افزون بر این اگر بخواهید پیاده روی را به ورزشی پرتحرک تبدیل کنید امکان آن وجود دارد." مزایای پیاده روی برای سلامت قلب : مجموعه پژوهشهایی که از سال ۱۹۷۶ در هاروارد به عمل آمده نشان می دهد خطر بروز حمله قلبی و سکته در افرادی که سه بار در هفته و هر بار حداقل یک ساعت پیاده روی می کنند، بین ۳۰ تا ۴۰ درصد کمتر از اشخاصی است که ورزش نمی کنند. پیاده روی بی خطرترین ورزش : پیاده روی از نظر ایمنی با سایر ورزش ها قابل مقایسه نیست .

درپژوهشی که طی ۲۸ هفته در دانشگاه کلورادو صورت گرفته است دو گروه دونده و قدم زن که هفته ای چهاربار با ضربان قلب تعیین شده ورزش نمودند، از نظر سطح تناسب اروبیک با یکدیگر مقایسه شدند. به طور

میانگین کسانی که دویده بودند، به دلیل آسیب دیدگی یازده روز از فعالیت جسمانی را از دست دادند؛ در حالی که پیاده رونده ها تنها یک روز و نیم از برنامه تعیین شده عقب ماندند. پیشگیری از پوکی استخوان : ورزشهایی چون شنا و دوچرخه سواری برای سلامت قلب و رگها بسیار مفیدند اما به اندازه پیاده روی استخوانها را قوی نمی کنند.

دکتر سوزان جانسون ، نویسنده کتاب The Walking Handbook (از انتشارات موسسه کوپر در دالاس)، ضمن تاکید بر این نکته می‌افزاید: "ورزشهای Weight-bearing مانند پیاده روی ، برای پیشگیری از بروز پوکی استخوان علی الخصوص در زنها حیاتی است ." تناسب اندام همه جانبه : ویشاسدلاک بنیانگذار American Walking Association می گوید: "در اتحاد جماهیر شوروی سابق ، دانشمندان از دهه ۶۰ ، طی ۴ دوره از بازیهای المپیک به مطالعه ورزشکاران خود پرداختند تا ببینند ورزشکاران کدام رشته از تناسب و سلامت جسمی بیشتری برخوردارند. برای پی بردن به این موضوع آنها عوامل "انعطاف پذیری "، "نبود آسیب دیدگی "، "سرعت "، "مقاومت " و "قدرت پالی متریک (polymetric) " را که در پرش به کار می رود، ملاک قرار دادند. نتایج تحقیقات نشان داد که از بین تمام ورزشکاران ، پیاده رونده ها در هر یک از این موارد از سایرین برتر بودند.

تقویت کننده قوای ذهنی : طی پژوهشی در دانشگاه ایلی نویز، گروهی از بزرگسالان بین ۶۰ تا ۷۵ سال که در گذشته عادت به نشستن داشتند وادار به انجام سه دفعه پیاده رویهای سریع در هفته شدند.

پس از ۶ ماه عملکرد ذهنی آنها ۱۵ درصد بیشتر شده بود. کاربرد آسان : جانسون می گوید: "مردم پیاده روی را راحت تر از ورزشهای دیگر انجام می دهند و در انجام آن نیز مداومت بیشتری نشان می دهند. افزون بر این پیاده روی می تواند فعالیتی اجتماعی باشد". سولان مک فرسن ، بازیگر دیرپای تلویزیون و دونده سابق ماراتن که اکنون هفته ای چند بار به این ورزش می پردازد، می گوید: "هنگامی که صبحها با عده ای از دوستان به پیاده روی می رویم ، گفت و گوهای جالبی بین ما رد و بدل می شود که من در دورانی که می دویدم از آن بی بهره بودم !

در این پیاده رویها فرصت های مناسب برای ما فراهم می آید که به خوب و بد زندگی خود بهتر آگاهی یابیم و آگاهی خود را در زمینه موضوعات گوناگون افزایش دهیم ". این دونده سابق ماراتن بر این اعتقاد است که برای تداوم انجام ورزش پیاده روی بایدنکاتی چندرادرنظرداشت :

۱) پیاده رویهای خودرابراساس یک برنامهٔ زمانی تنظیم کنید.

۲) به منظور پرتحرک نمودن ورزش پیاده روی ، پیشرفت خود در طی مسافت بیشتر را درنظر داشته باشید.

۳) برای خود هدف تعیین کنید: "برای این منظور کفشهایتان را بپوشید، از خانه خارج شوید و یک ساعت پیاده روی کنید تا به محل مورد نظر برسید. بعد اگر خواستید از همان مسیری که طی نموده اید برگردید و به این ترتیب ۲ ساعت قدم زده اید.

۴) مسیرهای خوش آب و هوا را برای پیاده وری انتخاب کنید.

۵) به هنگام پیاده روی از لباسهای راحت استفاده نمائید و از پوشیدن لباسهای تنگ و نامناسب اجتناب کنید.

۶) در روزهای آفتابی جهت محافظت از چشمان خود از عینک آفتابی استفاده نمائید.

۷) پیاده روی را می توانید با گوش فرادادن به موزیک آرام دلپذیرتر نمائید. چگونه پیاده روی را به ورزشی پرتحرک تبدیل کنیم ؟ برای آنکه پیاده روی در کاهش وزن مؤثر باشد ۵ تا ۶ روز در هفته و هر بار ۶۰ دقیقه یا بیشتر قدم بزنید. برای تقویت ماهیچه های کپل و ران و فرم گرفتن آن در

مسیرهای سربالا پیاده روی کنید.

سعی نمائید قدمهایی تندتر و نه بلندتر بردارید. هنگام پیاده روی قامت خود را صاف کنید و چشم به افق بدوزید. برای آنکه کالری بیشتر بسوزانید در هر دقیقه ۱۳۵ قدم بردارید. به هنگام پیاده روی دستها را از آرنج خم کنید، به طوری که زاویه ای ۹۰ درجه تشکیل دهند. در این حالت نوسان دستها در هوا کم و بیش مانند آن است که وزنه بلند کرده باشید، با این تفاوت که در این حالت خطر هیچ آسیبی شما راتهدید نمی کند. افزون بر این توصیه می شود در هر قدم که برمی دارید روی پنجة پا فشار بیاورید. نوعی از کفش های پیاده روی را انتخاب کنید که از قوس کف پا به راحتی خم نشود، بلکه از برآمدگی زیر شست قابل خم شدن باشد. در ضمن رویه کفش را بلند انتخاب ننمایید و همچنین کفشی را بپوشید که دارای پاشنه ضخیم و بلند نباشد

http://vista.ir/?view=article&id=354033

vista.ir
Online Classified Service

پیاده روی در خارج از منزل برای سلامتی سالمندان مفید است

پیاده روی در خارج از منزل، خصوصاً اگر با هم سن و سالان باشد، سبب جلوگیری از انزواطلبی و افسردگی خواهد شد.شما با یک برنامه پیاده روی که به آرامی شروع شده و به طور تدریجی سرعت و مسافت آن افزایش یافته است، پس از مدتی می توانید توانایی های تنفسی خود را به حد یک فرد جوان برسانید.

بهتر است قبل از شروع پیاده روی با حرکات کششی عضلات خود را گرم کنید. سپس برای مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه پیاده روی کنید. مدت پیاده روی را به تدریج افزایش دهید، تا حداکثر به یک ساعت در روز برسد.

بهتر است پیاده روی را در دو نوبت صبح و عصر و هر بار ۳۰ دقیقه انجام دهید. اگر توانایی انجام ۳۰ دقیقه پیاده روی مداوم را ندارید می توانید به

جای آن ۳ پیاده روی ۱۰ دقیقه ای داشته باشید. برای پیاده روی مسیری هموار و با هوای تمیز انتخاب کنید. یک بطری آب همراه خود داشته باشید.

برای انجام پیاده روی نکات زیر را رعایت کنید:

۱) کفش های راحت، کاملا اندازه و بنددار بپوشید، که پا را در خود نگهدارد و مانع تاثیر ضربه به پا شود. همچنین جوراب های ضخیم نخی که عرق پا را جذب و پاها را حفظ کند بپوشید.

۲) لباس های راحت، سبک و متناسب با دمای هوا بپوشید. در تابستان لباس های با رنگ روش بپوشید و در زمستان به جای یک لباس ضخیم ، چند لباس نازکتر بپوشید تا بتوانید به تدریج با گرم شدن بدن در حین پیاده روی لباس های خود را کم کنید.

۳) پیاده روی را با سرعت کم شروع کنید.

۴) در یک وضعیت متعادل و راحت راه بروید. سر را بالا نگهدارید، به جلو نگاه کنید نه به زمین. در هر قدم بازوها را آزادانه در کنار بدن حرکت دهید. بدن را کمی به جلو متمایل کنید. گام برداشتن را از مفصل ران و با گام بلند انجام دهید. روی پاشنه فرود آمده و با یک حرکت نرم به جلو بروید. از برداشتن گام های خیلی بلند خودداری کنید.

۵) راه رفتن را در صورت امکان بدون توقف انجام دهید. ایستادن مکرر و شروع مجدد پیاده روی ، مانع تاثیرات مثبت آن می شود.

۶) در حین راه رفتن نفس های عمیق بکشید. با یک نفس عمیق از طریق بینی و با دهان بسته ریه ها را از هوا پر کنید و سپس هوا را از دهان خارج کنید.

۷) سعی کنید زمان خاصی از هر روز را برای پیاده روی در نظر بگیرید که خسته و یا گرسنه نباشید و در صورت امکان با دوستانتان پیاده روی کنید.

۸) اگر در سربالایی یا سراشیبی قدم می زیند، بدن را به سمت جلو متمایل کنید و برای حفظ تعادل ، قدم های کوتاه تری بردارید.

۹) مدت زمان پیاده روی و مسافتی که طی کرده اید را هر روز در تقویم خود یادداشت کنید. هفته ای یک بار مدت زمان پیاده روی را افزایش دهید.

۱۰) در اواخر پیاده روی به تدریج قدم های خود را آهسته تر کنید. می توانید حرکات انعطاف پذیری را نیز انجام دهید و با این کار کم کم بدن خود را سرد کنید.

۱۱) اگر در حین پیاده روی دچار درد قفسه سینه، تنگی نفس و یا پا درد شدید فوراً استراحت کنید و با پزشک مشورت نمایید.

پیاده روی به علت تحریک ماهیچه ها و استخوان ها سبب افزایش قدرت عضلانی و استخوانی می شود.

منبع : پزشکان بدون مرز

http://vista.ir/?view=article&id=342448

vista.ir
Online Classified Service

پیاده روی کنید تا بتوانید بدوید

اگر در هر کاری گام اول را برداریم ، می توانیم به گام های بعدی برسیم . اگر می خواهیم ورزش کنیم ، باید از جایی شروع کنیم. خیلی ها ورزش را دوست دارند و رویدادهای ورزشی را دنبال می کنند، اما خودشان حال و حوصله ورزش کردن ندارند.

چه بسیارند میانسالانی که اصلاً ورزش نمی کنند و حتی پیاده روی برای آنها دشوار است. این ها یا مرتب وزنشان اضافه می شود یا این که دچار انواع نارسایی های جسمی شده ، بدنشان مستعد بیماری های گوناگون می شود.

شما با هر سن حتی اگر سال ها ورزش و حرکت نکرده باشید، می توانید ورزش را با پیاده روی شروع کنید و بعد مراحل دشوار را ادامه دهید.

● برنامه تمرین مقدماتی

برنامه تمرین مقدماتی برای مبتدیانی است که قصد شروع تمرین دویدن یا مشابه آن را دارند. اگر شما روزی ۱۰ دقیقه تمرین دوی نرم بدون توقف دارید، لازم نیست سه مرحله زیر را اجرا کنید:

▪ مرحله اول: شروع کنید که هر روز راه بروید. به تدریج برشتاب خود تا جایی بیفزایید که بتوانید روزانه ۱۰ دقیقه راهپیمایی مؤثر داشته باشید. بسیار خوب خواهد بود اگر آن قدر سریع راه بروید که تنفس شما عمیق شود.

▪ مرحله دوم: چند گام دوی نرم انجام دهید، آنگاه چند گام نیز راه بروید.این کار را هر روز به مدت ۱۰ دقیقه انجام دهید.

▪ مرحله سوم: دقت کنید آن چنان برخود فشار نیاورید که تنفس شما دشوار شود، به تدریج از میزان راه رفتن بکاهید و بر زمان دوی نرم خود بیفزایید تا جایی که تمام ۱۰ دقیقه را فقط به دوی نرم مشغول باشید. مسافت و سرعت دراین مرحله اهمیت ندارد.

اگر شرایط جسمانی خوبی ندارید، ممکن است چند هفته یا حتی چند ماه طول بکشد که این نقیصه بر طرف شود؛ اما صبور باشید. سالها افسوس و پشیمانی با چند تمرین درمان نخواهد شد.

● چگونگی دویدن

اکنون شما پس از پشت سرگذاشتن سه مرحله بالا می توانید تمرین دو را با جدیت و علاقه آغاز کنید . دوی نرم و دویدن ، برگ عبور برای رسیدن به تناسب بدنی است؛ اما برای این که از تمام پیامدهای مفید دویدن بهره مند شوید، باید کاری بیشتر ازاجرای دوی نرم انجام دهید.

دوی نرم فقط اندکی مقدار ضربان را بالا می برد و در نتیجه ، فشار لازم را بر سیستم قلب و عروق وارد نمی کند.

دوی نرم در جلوگیری از حمله قلبی و قوی کردن عضله قلب، ارزش کمتری از دوی سنگین دارد. برای کسب حداکثر بهره باید شدت دویدن شما به حدی باشد که تعداد ضربان قلبتان را دو تا سه بار در هفته به ۱۲۰ برساند.

درست دویدن نیز اهمیت دارد. یک دونده مبتدی معمولاً اشتباه می دود؛ فرود آمدن روی پنجه پا و به جلو خم شدن. دویدن روی پنجه پا نه سرعت شما را افزایش می دهد و نه مقاومتتان را . در واقع این نوع دویدن با فشارآوردن برساق پا و عضلات آن و نیز تاندون آشیل (پشت ساق پا) احتمال آسیب دیدگی پا را فزونی می بخشد؛ همچنین باعث کندی سرعت شده، شما را سریع تر خسته می کند. خم شدن به جلو طول گام شما را کوتاه می کند.

این عمل به علاوه باعث می شود برا ی جلوگیری از سقوط ، به جلومقاومت کنید که این مقاومت نیرویتان را به هدر خواهد داد.بیل باور من ، مربی سابق دوی استقامت می گوید: هنگامی به جلو خم شوید که قصدتان فرو ریختن یک دیوار با سر باشد.

- شکل دویدن صحیح :

۱) فرود روی پاشنه

۲) پشت بدن راست

۳) شانه ها پایین

۴) آرنج ها آزاد

۵) دستها فنجانی شکل

شما چه فردی کوچک اندام ۴۰ کیلویی و چه قهرمان المپیک باشید، قواعد دویدن برایتان یکسان است . شاید مهمترین قاعده این باشد.

ازاجرای برنامه تمرینی مشابه در روزهای گوناگون اجتناب ورزید. بسیار مضحک خواهد بود اگر یک دونده با گذشت روزها با همان مسافت و سرعت روزهای پیش بدود.

بدنسازی به این معنی است که به عضلات ، قلب و ششها فشار آورید، آنگاه به بدن وقت کافی برای بازگشت به حالت اولیه بدهید. پس از بازگشت به حالت اولیه ، بدن قوی تر از پیش می شود. این روند، اصل بار اضافی نامیده می شود که اساس آن بر کارهانس سیل ، دانشمند کانادایی استوار است.

منبع : علوم ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد پرند

http://vista.ir/?view=article&id=330144

vista.ir
Online Classified Service

پیاده روی، اکسیر جوانی

• راهی که تندرستی شما را بعد از سی سالگی تضمین می کند

هنگامی که در دهه بیست سالگی به سر می برید، به نظر می رسد می توانید هر چه دوست داشته باشید بخورید و کاملاً بی تحرک باشید؛ بدون کوچکترین اثری از بیماری. اما وقتی به سی سالگی برسید و بخواهید زندگی را به همان روش سنین بیست ادامه دهید، نه تنها اضافه وزن پیدا خواهید کرد، بلکه در سنین چهل و پنجاه سالگی تبدیل به آدمی چاق، عبوس و بدخلق خواهید شد! به اضافهِ این که در معرض ابتلا به انواع بیماری های بد و ناخوشایند قرار خواهید گرفت.

تمرینات مداوم نرمش و بدنسازی میزان سوخت و ساز بدن را بالا می برد؛ به ویژه زمانی که بخواهید از طریق کاهش مصرف مواد پرکالری وزن کم کنید.بهتر است سه یا چهار روز در هفته، روزی یک ساعت پیاده‌روی کنید و دو بار در هفته، سی تا چهل دقیقه تمرینات ورزشی انجام دهید.

خوشبختانه راه مفیدی برای حفظ ظاهر و تندرستی بعد از سی سالگی وجود دارد:

• پیاده‌روی.

پیاده روی روشی است بسیار عملی که می توانید آن را در برنامه روزانه خود جای دهید. اگرچه پیاده روی در هر سنی سودمند است، اما به ویژه برای خانم‌ها در سنین سی، چهل و پنجاه سالگی بسیار منطقی و معقولانه به نظر می رسد. یک دلیل این است که خیلی آسان می توان آن را شروع کرد و با یک برنامه منظم ادامه داد. علاوه بر این، برای مفاصل ناراحتی به وجود نمی آورد. در مقایسه با دویدن، اثر منفی آن روی مفاصل حداقل یک سوم کاهش می یابد. به علاوه، پیاده‌روی زنان را از بیماری‌های مزمن در سنین میانسالی و پس از آن محافظت می کند.

حال می پردازیم به این که چگونه پیاده روی می تواند شما را در سنین بالا متناسب و تندرست نگه دارد:

۱) دهه سی سالگی

بسیاری از زنان سومین دهه از زندگی خود را در حالی آغاز می کنند که عنان اختیار زندگی را به دست گرفته اند. بچه‌ها وارد زندگی می شوند و مسئولیت‌ها افزایش پیدا می کند. معمولاً خانم ها در طی این دهه به طور قابل ملاحظه ای کم تحرک می شوند و از این هنگام است که اضافه وزن حاصل می شود.

سی سالگی بهترین زمان برای شروع پیاده‌روی است (البته اگر پیش از آن اقدام به این کار نکرده باشید). وقتی کم تحرک باشید، سوخت و ساز بدن کاهش می یابد و مقدار کالری کمتری می سوزانید. زمانی که تند پیاده روی می کنید نه تنها حین انجام عمل پیاده روی کالری می سوزانید، بلکه پس از اتمام آن نیز سوخت و ساز ادامه خواهد داشت. تمرینات مداوم نرمش و بدنسازی میزان سوخت و ساز بدن را بالا می برد؛ به ویژه زمانی که بخواهید از طریق کاهش مصرف مواد پرکالری وزن کم کنید.

بهتر است سه یا چهار روز در هفته، روزی یک ساعت پیاده‌روی کنید و دو بار در هفته، سی تا چهل دقیقه تمرینات ورزشی انجام دهید.

فایده دیگر پیاده‌روی ، داشتن انرژی در تمام طول روز است. افرادی که از لحاظ جسمانی آمادگی بیشتری دارند بهتر می توانند ظرفیت استفاده از اکسیژن (AEROBIC CAPACITY) را بالا ببرند و آن را تبدیل به انرژی کنند. اگر آمادگی جسمانی شما به حد مطلوب رسیده باشد، نه تنها هنگام ورزش به طور مؤثرتری اکسیژن مصرف می کنید، بلکه در تمام روز پرتوان و پرانرژی خواهید بود؛ به‌خصوص که خانم‌ها باید با تردستی به طور همزمان از عهده کارهای خانه، خانواده و احتمالاً حرفه ای که به آن اشتغال دارند، برآیند.

۲) دههِ چهل سالگی

از چهل سالگی به بعد، بیشتر خانم‌ها در ارتباط با خانواده تحت فشارهای روحی متعدد قرار می گیرند، زیرا در مرحله تصمیم گیری‌های مهم در زندگی واقع می‌شوند. بنابراین لازم است به طور جدی برای پیشگیری از امراض گوناگون به سلامتی خود فکر کنند.

پیاده‌روی کمک مؤثری برای مواردی است که در ادامه به آنها اشاره می‌شود:

▪ تسکین فشارهای روحی

هنگامی که دچار تنش‌های عصبی هستید فشارخون بالا می رود و هورمون‌های استرس‌زا وارد خون می شوند. فشارهای عصبی مزمن باعث تضعیف سیستم ایمنی می شوند و فرد را آسیب پذیر و مستعد ابتلا به هرگونه بیماری می کنند؛ از سرماخوردگی ساده گرفته تا بیماری سرطان . پیاده روی سبب می‌شود مغز بتااندورفین (BETA ـ ENDORPHIN) تولید کند و همین امر کمک می کند تا از بروز افسردگی و اضطراب جلوگیری شود.

▪ پیشگیری از امراض

«ورزش» خطر مرگ زودرس - به هر علت و انگیزه‌ای - را کاهش می دهد. آمار حاکی از آن است زنانی که ورزش‌های سبک و ملایم انجام می دهند، بسیار کمتر از بانوان بی تحرک دچار بیماری سرطان می شوند. همچنین فعالیت‌های جسمانی احتمال ابتلا به امراض قلبی را تا پنجاه درصد کاهش می دهد. ورزش خطر سکته قلبی را به نصف می رساند؛ البته نه ورزش‌های سنگینی از قبیل دو ماراتن، بلکه ورزش‌هایی سبک از جمله پیاده روی معمولی که بسیار انرژی زاست

▪ جلوگیری از تحلیل رفتن عضلات

با بالا رفتن سن، تراکم ماهیچه ای کم می شود. ورزش تأثیر کهولت سن را در از بین بردن استحکام ماهیچه ای کم می کند. با افزودن ساعاتی در هفته برای نرمش‌های بدنسازی نه تنها دچار تحلیل رفتگی عضلات نمی شوید، بلکه می توانید موجب قوی شدن آنها شوید.

۳) دههِ پنجاه سالگی

حدود پنجاه سالگی برای زنان مسئله یائسگی پیش می آید؛ و از آنجا که در این مرحله بدن استروژن کمتری تولید می کند با طیف گسترده تری از پیامدهای آن در سلامتی خود مواجه می شوند. وقوع فرایند پیری از پنجاه سالگی به بعد سریع تر خود را نشان می دهد. اما خانم‌هایی که عادت به پیاده روی کردن دارند از این مسئله کمتر تأثیر می پذیرند تا آنهایی که بی تحرک و کم فعالیت هستند. اگر به دنبال اکسیر جوانی هستید باید بدانید که آن چیزی نیست جز «ورزش»...

▪ یائسگی

پیاده روی به زنان یائسه در موارد بی شماری کمک می کند؛ که به چند مورد اشاره می‌شود:

- کمبود استروژن سبب افزایش خطر بیماری‌های قلبی - عروقی می شود، اما پیاده روی باعث بالارفتن میزان HDL (کلسترول خوب) و پایین‌آمدن میزان LDL (کلسترول بد) می‌شود. همچنین فشارخون را در حد طبیعی نگه می دارد.

- بتااندورفین که مغز حین ورزش کردن آزاد می کند سبب کاهش اثرات ناشی از نوسانات روحی در دوران یائسگی می شود.

- کمبود استروژن می تواند سبب کم خوابی شود، اما ورزش روی کیفیت و کمیت خواب اثر مطلوبی دارد.

- از آنجا که ورزش کردن بسیاری از اثرات و عواقب یائسگی را جبران می کند، پیاده روی چه در صورت مصرف هورمون‌های جایگزین و چه در صورت مصرف نکردن آنها، بسیار مفید است.

▪ پوکی استخوان

پوکی استخوان کاهش تراکم استخوان است و می تواند به شکستگی و ترک استخوان منجر شود. تا پیش از یائسگی استخوان‌های ما به وسیله استروژن، که همانند ماده چسبناکی کلسیم و مواد معدنی را در استخوان نگه می دارد، محافظت می شوند. اما پس از یائسگی، مواد معدنی نفوذ پذیر می شوند و استخوان‌ها را منفذدار و شکننده می کنند.

مطالعات نشان می دهد ورزش‌هایی مثل پیاده‌روی می تواند سبب افزایش تراکم استخوان شود.

▪ آرتروز (ورم مفاصل)

آرتروز بیماری دردناکی است که در آن غضروف مفصل‌ها تحلیل می روند. به طور معمول این بیماری در دست‌ها، پاها، زانوها و لگن اثر خود را نشان می دهد. سال‌هاست که پزشکان به بیماران مبتلا به آرتروز توصیه می‌کنند کمتر فعالیت جسمی و بدنی داشته باشند، اما مطالعاتی که سال ۱۹۹۷در انستیتوی ملی سالخوردگان انجام گرفت، نشان می دهد افرادی که دچار آرتروز زانو هستند، اگر ورزش‌های ملایم انجام دهند، در مقایسه با کسانی که بی تحرک هستند ، از درد کمتری رنج می برند.

- البته به این افراد توصیه می شود پیش از شروع برنامه ورزشی با پزشک مشورت کنند.

علاوه بر همه این موارد، پیاده‌روی می تواند به زندگی کیفیت مطلوبی دهد. کسی که پیاده روی می‌کند از صفاتی چون عزت نفس ، اعتماد به نفس و نگرش مثبت در زندگی بهره‌مند می شود. شخصی که از روی نظم و قاعده ورزش می کند چه از لحاظ روحی و چه از نظر جسمی در خود جسارت و نیرومندی حس می کند؛ شرایطی که بدون فعالیت‌های ورزشی دست یافتن به آن به سادگی انجام نمی پذیرد.

منبع : علوم ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد پرند

http://vista.ir/?view=article&id=321980

پیاده‌روی برای ورزش

پیاده‌روی شکلی عالی از ورزش روزانه است که می‌تواند کمک کند تا به وزن مناسب دست یابید

این پیشنهادات به شما کمک می‌کند تا یک برنامه ورزشی بر مبنای پیاده‌روی ایجاد کنید:

- با سرعت معمول‌تان برای ۵ دقیقه پیاده‌روی کند، بعد سرعت‌تان را افزایش دهید تا زمانی که قلب‌تان سریع‌تر بتپد و احساس کنید که به نفس نفس افتاده‌اید. این سرعت را برای ۱۵ دقیق حفظ کنید. بعد برای ۵ دقیقه دیگر به سرعت ابتدایی‌تان در مرحله گرم‌شدن بازگردید.
- همیشه کفش‌هایی مقاوم که حمایت مناسبی از قوس کف‌پایی و پاشنه انجام دهند، بپوشید.
- هنگامی که به پیاده‌روی می‌کنید، به یاد داشته باشید که دست‌های‌تان را هم نوسان دهید.
- هنگام پیاده روی پنجه‌های‌تان را مستقیم به جلو بگذارید.
- شکمت را صاف کنید، پشت را صاف نگهدارید، و هنگام پیاده روی سر را بالا نگهدارید.
- با قدم‌های بلند پیاده‌روی کنید، اما در حدی که برای‌تان ناراحت‌کننده نباشد.

منبع : همشهری آنلاین

http://vista.ir/?view=article&id=128772

vista.ir
Online Classified Service

پیاده‌روی را دست‌کم نگیرید

مارک فنتون، مربی پیشین مسابقات گروهی پیاده‌روی آمریکا مدعی است شواهد بی‌شماری در دست است که پیاده‌روی بهترین نوع ورزش بدنی است. او برای اثبات این موضوع می‌گوید: «پیاده‌روی بسیار ساده است و هیچ نوع آموزش رسمی و تجهیزات و وسایل مخصوص به جز یک جفت کفش مناسب لازم ندارد و می‌توان آن را در هر زمان و با هر شرایطی انجام داد.»

اگر بخواهید پیاده‌روی را به ورزشی پرتحرک تبدیل کنید، امکان آن وجود دارد. مزایای پیاده‌روی برای سلامت قلب مجموعه پژوهش‌هایی که از سال ۱۹۷۶ درهاروارد به عمل آمده نشان می‌دهد، خطر بروز حمله قلبی و سکته در افرادی که سه بار در هفته و هر بار حداقل یک ساعت پیاده‌روی می‌کنند، بین ۳۰ تا ۴۰ درصد کمتر از اشخاصی است که ورزش نمی‌کنند.

- پیاده‌روی؛ بی‌خطرترین ورزش

پیاده‌روی از نظر ایمنی با سایر ورزش‌ها قابل مقایسه نیست. در پژوهشی که طی ۲۸ هفته در دانشگاه کلرادو صورت گرفته است، دو گروه دونده و قدم زن که هفته‌ای چهاربار با ضربان قلب تعیین شده ورزش کردند و از نظر سطح تناسب ایروبیک با یکدیگر مقایسه شدند. به طور میانگین کسانی که دویده بودند، به دلیل آسیب دیدگی، یازده روز از فعالیت جسمانی را از دست دادند، در حالی که پیاده رونده‌ها تنها یک روز و نیم از برنامه تعیین شده عقب ماندند.

- پیشگیری از پوکی استخوان

ورزش‌هایی چون شنا و دوچرخه‌سواری برای سلامت قلب و رگ‌ها بسیار مفیدند اما به اندازه پیاده‌روی، استخوان‌ها را قوی نمی‌کنند. دکتر سوزان جانسون، نویسنده کتاب راهنمای پیاده‌روی، ضمن تاکید بر این نکته می‌افزاید: «ورزش‌هایی مانند پیاده‌روی، برای پیشگیری از بروز پوکی استخوان به خصوص برای زن‌ها حیاتی است.»

● تناسب اندام همه جانبه

ویشاسدلاک، بنیان‌گذار انجمن پیاده‌روی آمریکا می‌گوید: «در اتحاد جماهیر شوروی سابق، دانشمندان از دهه ۶۰، طی چهار دوره از بازی‌های المپیک به مطالعه ورزشکاران خود پرداختند تا ببینند ورزشکاران کدام رشته از تناسب و سلامت جسمی بیشتری برخوردارند. برای پی‌بردن به این موضوع، آنها عوامل انعطاف‌پذیری، نبود آسیب دیدگی، سرعت، مقاومت و قدرت پلیو متریک را که در پرش به کار می‌رود، ملاک قرار دادند. نتایج تحقیقات نشان داد که از میان تمام ورزشکاران، پیاده رونده‌ها در هر یک از این موارد از سایرین برتر بودند.

● تقویت‌کننده قوای ذهنی

براساس پژوهشی در دانشگاه ایلی نویز، گروهی از بزرگسالان بین ۶۰ تا ۷۵ سال که در گذشته عادت به نشستن داشتند، وادار به انجام سه دفعه پیاده‌روی‌های سریع در هفته شدند. پس از شش ماه، عملکرد ذهنی آنها ۱۵ درصد بیشتر شده بود.

● کاربرد آسان

جانسون می‌گوید: «مردم پیاده‌روی را راحت‌تر از ورزش‌های دیگر انجام می‌دهند و در انجام آن نیز مداومت بیشتری نشان می‌دهند. افزون بر این، پیاده‌روی می‌تواند فعالیتی اجتماعی باشد.»

سولان مک فرسن، بازیگر دیرپای تلویزیون و دونده سابق ماراتن که اکنون هفته‌ای چند بار به این ورزش می‌پردازد، می‌گوید: «هنگامی‌که صبح‌ها با عده‌ای از دوستان به پیاده‌روی می‌رویم، گفتگوهای جالبی میان ما رد و بدل می‌شود که من در دورانی که می‌دویدم، از آن بی بهره بودم! در این پیاده‌روی‌ها فرصت‌های مناسب برای ما فراهم می‌آید که به خوب و بد زندگی خود بهتر آگاهی یابیم و آگاهی خود را در زمینه موضوعات گوناگون افزایش دهیم». این دونده سابق ماراتن بر این اعتقاد است که برای تداوم انجام ورزش پیاده‌روی باید نکاتی چند را در نظر داشت:

۱) پیاده‌روی‌های خود را براساس یک برنامه زمانی تنظیم کنید.

۲) به منظور پرتحرک کردن ورزش پیاده‌روی، پیشرفت خود طی مسافت بیشتر را درنظر داشته باشید.

۳) برای خود هدف تعیین کنید: «برای این منظور کفش‌هایتان را بپوشید، از خانه خارج شوید و یک ساعت پیاده‌روی کنید تا به محل مورد نظر برسید. پس اگر خواستید از همان مسیری که طی کرده‌اید، برگردید و به این ترتیب دو ساعت قدم زده‌اید.

۴) مسیرهای خوش آب و هوا را برای پیاده‌روی انتخاب کنید.

۵) به هنگام پیاده‌روی از لباس‌های راحت استفاده کنید و از پوشیدن لباس‌های تنگ و نامناسب اجتناب کنید.

۶) در روزهای آفتابی برای محافظت از چشمان خود از عینک آفتابی استفاده کنید.

۷) پیاده‌روی را می‌توانید با گوش فرادادن به موزیک آرام دلپذیرتر کنید.

● چگونه پیاده‌روی را به ورزشی پرتحرک تبدیل کنیم؟

برای آنکه پیاده‌روی در کاهش وزن مؤثر باشد، پنج تا شش روز در هفته و هر بار ۶۰ دقیقه یا بیشتر قدم بزنید. برای تقویت ماهیچه‌های سرینی و ران و فرم گرفتن آن در مسیرهای سربالا پیاده‌روی کنید. سعی کنید قدم‌هایی تندتر و نه بلندتر بردارید. هنگام پیاده‌روی قامت خود را صاف کنید و چشم به افق بدوزید. برای آنکه کالری بیشتر بسوزانید، در هر دقیقه ۱۳۵ قدم بردارید. به هنگام پیاده‌روی، دست‌ها را از آرنج خم کنید، به طوری

که زاویه‌ای ۹۰ درجه تشکیل دهند.

در این حالت، نوسان دست‌ها در هوا کم و بیش مانند آن است که وزنه بلند کرده باشید، با این تفاوت که در این حالت خطر هیچ آسیبی شما را تهدید نمی‌کند. افزون بر این توصیه می‌شود در هر قدم که برمی‌دارید، روی پنجه پا فشار بیاورید. نوعی از کفش‌های پیاده‌روی را انتخاب کنید که از قوس کف پا به راحتی خم نشود بلکه از برآمدگی زیر شست قابل خم شدن باشد. در ضمن، رویه کفش را بلند انتخاب نکنید و همچنین کفشی را بپوشید که دارای پاشنه ضخیم و بلند نباشد.

منبع : سایت سیمرغ

http://vista.ir/?view=article&id=337310

vista.ir
Online Classified Service

پیاده‌روی و تناسب اندام

●هر هفته کالری بیشتری بسوزانید

متخصصان تغذیه معتقدند که کم کردن وزن با کاهش میزان کالری مصرفی ممکن می‌شود. بنابراین، خوردن غذاهای کم‌چرب یا جایگزین کردن غذاهای پرپروتئین را توصیه می‌کنند. برای هر تقریباً نیم کیلوگرم کاهش وزن، باید ۳۵۰۰ کالری بسوزانید. اما چه کنیم که هم از خوردن غذاهای مورد علاقه‌مان محروم نشویم و هم خوش‌اندام باشیم؟

مژده آنکه کاهش وزن به معنای نخوردن غذاهای حاوی نان، برنج و سیب‌زمینی یا دسرهای خوشمزه‌ای مانند کیك و بستنی نیست. صد البته که راه بهتری هم برای کاهش وزن و خوش‌اندام بودن وجود دارد و آن ورزش است.

لیز نپورنت (Liz Neporent)، نویسندهٔ امریکایی کتاب اندام متناسب (The Ultimate Body) برنامه‌ای برای پیاده‌روی و ورزش ارائه داده است. این

الگو از پیاده‌روی ساده شروع و به‌تدریج تمرینات ورزشی سریع به آن اضافه می‌شود. به این ترتیب، هر هفته ۱۸۰۰ کالری می‌سوزانید. با همراه کردن این برنامهٔ ورزشی با یك رژیم غذایی معقول و نه طاقت‌فرسا، به‌آسانی می‌توانید به رقم ۳۵۰۰ کالری در هفته برسید. فکر کنید چقدر لذت‌بخش است که بدون محرومیت از غذاهای مورد علاقه‌تان و فقط با پیروی از یك برنامهٔ ورزشی ساده، به وزن دلخواه و تناسب اندام برسید!

●برنامه‌ای برای سوزاندن کالری اضافی

برای شروع این برنامه، باید به مدت ۳ هفته، هر هفته ۵ روز پیاده‌روی کنید و هر هفته ۵ دقیقه به زمان پیاده‌روی خود اضافه کنید. به این ترتیب، هر هفته ۱۲۰ کالری بیشتر می‌سوزانید.

هفتهٔ اول (در این هفته ۹۶۰ کالری می‌سوزانید)

روز اول: ۴۰ دقیقه پیاده‌روی با گام‌های متوسط

روز دوم: ۴۰ دقیقه پیاده‌روی با گام‌های متوسط

روز سوم: استراحت

روز چهارم: ۴۰ دقیقه پیاده‌روی با گام‌های متوسط

روز پنجم: ۴۰ دقیقه پیاده‌روی با گام‌های متوسط

روز ششم: ۴۰ دقیقه پیاده‌روی با گام‌های متوسط

روز هفتم: استراحت.

هفتهٔ دوم (در این هفته ۱۰۸۰ کالری می‌سوزانید)

زمان تعیین‌شده برای پیاده‌روی روزانه در این هفته ۴۵ دقیقه است.

هفتهٔ سوم (در این هفته ۱۲۰۰ کالری می‌سوزانید)

زمان تعیین‌شده برای پیاده‌روی روزانه در این هفته ۵۰ دقیقه است.

▪نکتهٔ مهم: قبل از شروع این برنامهٔ ورزشی یا هر برنامهٔ دیگری، با پزشك مشورت کنید.

●سرعت بیشتر، کاهش وزن سریع‌تر

در ۳ هفتهٔ بعدی هم ۵ روز در هفته پیاده‌روی کنید. به این برنامهٔ پیاده‌روی، حرکات ورزشی تند را اضافه کنید. نتیجهٔ این کار سوزاندن حدود ۱۰۰ تا ۳۰۰ کالری بیشتر در هر هفته است. بعد از هفتهٔ ششم می‌توانید این برنامه را با جایگزین کردن پیاده‌روی سریع‌تر، دویدن، دوچرخه‌سواری یا حرکات موزون تقویت کنید.

هفتهٔ چهارم (در این هفته ۱۵۰۰ کالری می‌سوزانید)

روز اول: ۴۳ دقیقه پیاده‌روی با گام‌های متوسط

۳۰ دقیقه حرکات ورزشی تند

روز دوم: ۴۳ دقیقه پیاده‌روی با گام‌های متوسط

روز سوم: استراحت

روز چهارم: ۴۳ دقیقه پیاده‌روی با گام‌های متوسط

۳۰ دقیقه حرکات ورزشی تند

روز پنجم: ۴۳ دقیقه پیاده‌روی با گام‌های متوسط

روز ششم: ۴۳ دقیقه پیاده‌روی با گام‌های بلند و متوسط به تناوب

روز هفتم: استراحت.

هفتهٔ پنجم (در این هفته ۱۷۰۰ کالری می‌سوزانید)

مدت زمان پیاده‌روی روزانه در این هفته ۵۰ دقیقه است.

زمان لازم برای انجام تمرینات تند ورزشی ۳۰ دقیقه است.

هفتهٔ ششم (در این هفته ۱۸۰۰ کالری می‌سوزانید)

مدت زمان پیاده‌روی روزانه در این هفته ۵۵ دقیقه است.

زمان لازم برای انجام تمرینات تند ورزشی ۳۰ دقیقه است.

▪نکتهٔ مهم: میزان سوزاندن کالری بر مبنای وزن حدود ۷۵ کیلوگرم محاسبه شده است. اگر کم‌وزن‌تر هستید، کالری کمتری خواهید سوزاند. اگر هم سنگین‌وزن‌ترید، کالری بیشتری می‌سوزانید.

●تمرین‌های ورزشی تند

این تمرین‌ها شامل مجموعه‌ای از حرکات تند ورزشی است که یکی پس از دیگری با استراحت اندکی در میانشان یا بدون استراحت انجام می‌شوند. با اجرای این برنامه می‌توانید در مدت زمان کمی، کالری زیادی بسوزانید. هرکدام از ۱۰ حرکت پیشنهادی را برای مدت یك دقیقه انجام دهید. سپس دوباره مجموعهٔ تمرینات را تکرار کنید. بعد از چند هفته آن را به سه دوره پشت سر هم برسانید.

▪حرکت اول: طناب‌بازی

پاها را جفت کنید. با خم کردن آرنج روی پنجهٔ پا بلند شوید و طناب بزنید. هر بار حدود ۵/۲ سانتی‌متر از زمین بلند شوید. هنگام پریدن زانوها را خم کنید تا فشار وارده به آن در زمان فرود آمدن به حداقل برسد.

▪حرکت دوم: چمباتمه روی دو سطح

۱. طوری بایستید که پای راستتان روی پله و پای چپتان روی زمین باشد. دست‌ها را خم کنید و با زاویهٔ ۹۰ درجه نسبت به بالاتنه نگه دارید. سنگینی‌تان را روی ناحیهٔ باسن بدهید.

۲. زانوها را خم کنید، انگار که می‌خواهید بنشینید، و باسن را به عقب بدهید. همزمان دست‌ها را جلو سینه جمع کنید.

مدت زمان انجام این حرکت ۳۰ ثانیه است. بلافاصله برگردید و همین کار را به مدت ۳۰ ثانیه برای پای دیگر انجام دهید (۳۰ ثانیه پای راست بالای پله و ۳۰ ثانیه پای چپ).

▪حرکت سوم: دویدن با گام‌های بلند

صاف بایستید و پاها را جفت کنید. آرنج را با زاویهٔ ۹۰ درجه خم کنید. درجا بدوید. زانوها را به ترتیب بالا بیاورید. دست‌ها را در دو طرف عقب و جلو ببرید.

▪حرکت چهارم: پرش پروانه

صاف بایستید و پاها را به‌هم بچسبانید. دست‌ها را کنار بدن قرار دهید. هر بار پاها را باز کنید و کمی بالا بپرید. همزمان با باز کردن پاها، دست‌ها را بالای سر ببرید. وقتی دارید به زمین برمی‌گردید، دست‌ها را به حالت اولیه بازگردانید و پاها را جفت کنید.

▪حرکت پنجم: شنا رفتن

به موازات زمین در حالت شنا رفتن قرار بگیرید. کف دست‌ها روی زمین، ساعد و بازو در یك امتداد، پاها کشیده و پنجه‌ها بر زمین باشد. پاها کمی از یکدیگر فاصله داشته باشند.

۱. پای چپ را به سمت پای راست حرکت دهید.

۲. با حفظ تعادلتان، دست چپتان را از زمین بکنید و نزدیك دست راست قرار دهید.

۳. دست چپ و پای چپتان را به محل اول برگردانید.

این سه حرکت را یك بار برای دست و پای راست و یك بار برای دست و پای چپ انجام دهید.

▪حرکت ششم: دویدن درجا روی پله

۱. جلو یك پله بایستید. پاها را به‌هم بچسبانید. بازوها را با زاویهٔ ۹۰ درجه نسبت به بالاتنه نگه دارید.

۲. کمی به عقب خم شوید و با پنجهٔ پای چپ روی پله بپرید. به‌سرعت پای چپ را پایین بیاورید و پای راست را بالا بگذارید.

حرکت را برای هر دو پا تکرار کنید. برای بهتر انجام دادن حرکت، دست‌ها را در جهت مخالف هم حرکت دهید.

▪حرکت هفتم: ضربات مشت

۱. صاف بایستید و پاها را کمی بیشتر از عرض شانه باز کنید. زانوها را کمی خم و عضلات شکم را سفت کنید. مچ دو دست را به موازات چانه بگیرید. کف دست‌ها به سمت صورت باشد.

۲. دست راست را به جلو بکشید و بچرخانید تا کف دست به سمت پایین قرار گیرد. همچنان که به حریف خیالی مشت می‌زنید، زانوها را بیشتر خم کنید و در حالت سر پا نشستن قرار بگیرید. سپس بایستید و با دست دیگر حرکات را تکرار کنید.

▪حرکت هشتم: جهش با زانوی خم

۱. روی یك سطح صاف بایستید (چمن یا فرش مناسب نیست). پاها را به اندازهٔ عرض شانه باز کنید و دست‌ها را به کمر بزنید. عضلات شکم را سفت کنید.

۲. پای راست را جلو قرار دهید و زانو را خم کنید. کف پای راست کاملاً روی زمین باشد. پای چپ را عقب ببرید و زانو را چنان خم کنید که زاویهٔ ۹۰ درجه تشکیل شود و ساق پا به موازات زمین باشد.

۳. آرام بلند شوید تا زاویهٔ ۹۰ درجه به ۱۸۰ درجه تبدیل شود. همین کار را برای پای دیگر تکرار کنید.

▪حرکت نهم: ضربات مشت متقاطع

۱. بایستید و پاها را کمی بیشتر از عرض شانه باز کنید. آرنج را با زاویهٔ ۹۰ درجه خم کنید. دست‌ها را مشت کنید طوری که کف دست‌ها به سمت بالا باشد.

۲. زانوها را خم کنید. عضلات شکم را منقبض کنید. با مشت راست به سمت چپ ضربه بزنید و همزمان تنهٔ خود را به سمت چپ بچرخانید. سپس با مشت چپ به سمت راست ضربه بزنید و تنه را همزمان به سمت راست بچرخانید.

به مشت زدن ادامه دهید و مرتب دست را عوض کنید.

▪حرکت دهم: پاقیچی

۱. بایستید و پاها را به اندازهٔ عرض شانه باز کنید. دست‌ها را به کمر بزنید و شکم را سفت کنید.

۲. پای چپ را به حالت زاویه‌دار عقب ببرید تا زمانی که زانوی چپ به صورت ضربدری در امتداد پاشنهٔ پای راست قرار گیرد. زانوها را خم کنید طوری که ران پای راست به موازات زمین قرار گیرد. سپس به وضعیت اولیه برگردید و همین کار را با پای مخالف انجام دهید.

●تناسب اندام با فعالیت‌های روزمره

آیا می‌دانید که خطخطی کردن ساده و بی‌هدف کاغذ یا سنجاق زدن به انبوه کاغذها می‌تواند موجب کاهش وزن شود؟ تحقیقات نشان داده است که پابه‌پا شدن و وول خوردن می‌تواند موجب سوزاندن ۸۰۰ کالری در روز شود. این یافته با گفتهٔ قدیم پزشکان که ۳۰ دقیقه فعالیت روزانه به سلامت بدن و کاهش وزن کمك می‌کند مطابقت دارد. مطالعات ثابت کرده‌اند که در حدود ۴۰ درصد از افراد موفق در کاهش وزن، به‌طور منظم فعالیت‌های ساده‌ای در طول روز انجام می‌دهند. فعالیت‌های جزئی را هم دست کم نگیرید. چند توصیهٔ زیر را برای سوزاندن کالری اضافی به‌خاطر بسپارید:

پابه‌پا شدن و حرکات ریز روی پنجهٔ پا در طی یك مکالمهٔ تلفنی ۱۵ دقیقه‌ای باعث سوزاندن ۱۵ کالری می‌شود.

با ۱۰ دقیقه تماشای ویترین مغازه‌ها، ۳۵ کالری می‌سوزانید.

حرکات تند در باغچهٔ خانه برای بیرون آوردن علف‌های هرز از ریشه باعث مصرف ۶۰ کالری می‌شود.

اگر کوچولوی دوست‌داشتنی خود را درحالی‌که تاتی تاتی می‌کند، پنج تا شش دقیقه در خانه بچرخانید، ۴۰ کالری خواهید سوزاند.

استفاده از پله به‌جای آسانسور باعث سوزاندن ۸ کالری به ازای هر طبقه می‌شود.

با ۱۰ دقیقه جاروبرقی کشیدن، ۴۰ کالری خواهید سوزاند.

با آواز خواندن، یا حتی همنوایی با یك خواننده، می‌توانید ۲۰ کالری بسوزانید.

با نیم ساعت شستن اتومبیل با دست، ۱۲۰ کالری مصرف می‌کنید.■

http://vista.ir/?view=article&id=234081

vista.ir
Online Classified Service

پیاده‌روی، بهترین ورزش برای همه

پیاده‌روی از سایر ورزش‌ها طرفداران بیشتری دارد. کارشناسان نیز به پنج دلیل "پیاده‌روی" یا "راه رفتن" را بهترین ورزش می‌دانند. این پنج دلیل عبارتند از: ساده بودن، لذت‌بخش بودن، نتیجه بخش بودن، بدون هزینه بودن و بدون خطر بودن.

در ابتدا پیاده‌روی را روزی ۱۵ دقیقه انجام دهید و سپس یک هفته مدت آن را به میزان ۵ دقیقه افزایش دهید. این افزایش را هر هفته ادامه دهید تا به روزی ۳۰ دقیقه برسد. پنج تا هفت روز در هفته روزی ۳ دقیقه پیاده‌روی کنید. پنج تا هفت روز در هفته روزی ۳۰ دقیقه پیاده‌روی کنید. لازم نیست بدوید یا قدم‌های بلند بردارید. بدن خود را راست نگهدارید و شانه‌ها را به پائین بکشید و راه بروید. طبیعت را در پیرامون خود تماشا کنید و از آن لذت ببرید. اگر شما در هر دقیقه ۱۳۰ قدم بردارید، سرعت حرکت شما ۴ مایل یا تقریباً ۵/۶ کیلومتر در ساعت خواهد بود. و این سرعت باعث می‌شود که دستگاه قلب و جریان خون شما بهتر به‌کار گرفته شود. هنگام راه رفتن دست‌ها را آزادانه از آرنج خم و راست کنید و به‌جلو و عقب حرکت دهید. اگر می‌خواهید کالری بیشتری از دست بدهید جاده‌های سر بالا را در مسیر خود انتخاب کنید. انتظار نداشته باشید که با یک نوبت راه رفتن معجزه روی دهد. حداقل در مدت ۶ هفته روزی ۳۰ دقیقه راه بروید و آنگاه توجه نمائید که چگونه این کار روی جسم و روان شما اثر نیکو می‌گذارد.

منبع : مطالب ارسال شده

http://vista.ir/?view=article&id=8367

vista.ir
Online Classified Service

پیشگیری از بیماریها با ورزش های روزانه

فعالیتها و تمرینهای جسمانی برای سلامتی تمامی افراد در تمام رده های مختلف سنی مهم هستند.حتی فعالیتهای جسمی می تواند در بهبودی وضعیت افراد ضعیف سالمند، بسیار تاثیرگذار باشد. فعالیتهای جسمانی موجب کاهش مرگ و میر و بیماریهای مزمن می شود. در آمریکا میلیونها نفر، از بیماریهای مزمن رنج می برند که این بیماریها می تواند با انجام فعالیتهای جسمانی بهبود یابد. طبق این آمار افراد مبتلا به بیماری در این کشور به شرح زیر است:

- ۱۲/۶ میلیون نفر از بیماریهای قلبی رنج می برند.
- ۱/۱ میلیون نفر از حملات قلبی آسیب می بینند.
- ۱۷ میلیون نفر دچار دیابت هستند، که این مسئله به خاطر چاقی است.
- ۱۰۷ هزار نفر دارای سرطان روده هستند.
- ۳۰۰ هزار نفر هر ساله از شکستگی استخوان رنج می برند.
- ۵۰ میلیون نفر از فشار خون بالا رنج می برند.
- بیش از۱۰۸ میلیون نفر (۶۱ درصد) از افراد بزرگسال اضافه وزن دارند.

●پیامدهای اقتصادی عدم فعالیت جسمانی

عدم فعالیت جسمانی و مشکلاتی که در پی دارد یکی از پیامدهای مهم اقتصادی در سیستم تامین سلامت کشور آمریکاست.خطراتی که بر اثر عدم فعالیت جسمانی افراد به وجود آمده، در طول دهه های طولانی پیشرفت بشر رو به افزایش بوده است.با صنعتی شدن جوامع و پیشرفت تکنولوژی، امراض و بیماریهای مزمن گوناگونی پدیدار شده است. در جوامع گوناگون، افراد غیرفعال در معرض خطرات جسمانی و اقتصادی گوناگونی مانند بیماریهای قلبی، سکته، سرطان روده، دیابت، چاقی و شکستگی استخوان هستند.

●فعالیت های موثر در سلامت جسمانی

انجام فعالیت های جسمانی به مدت۳۰ دقیقه در۵ روز هفته به طور متوسط و یا۲۰ دقیقه در۳ روز از هفته به طور کامل می تواند در سلامتی هر فرد تاثیر بسیار مهمی داشته باشد و موجب پیشگیری از بسیاری از بیماریها شود.افراد در هر رده سنی و با هر جنسیتی از فعالیتهای جسمانی فواید بسیاری خواهند برد. فعالیتهای جسمانی منجر به کاهش مرگ و میر و جلوگیری از توسعه بیماریها می شود. مرگ اثر بیماریهای قلبی، شیوع بیماری دیابت، شیوع بیماری فشار خون بالا و دیگر بیماریهایی از این قبیل از جمله مواردی است که با انجام فعالیت های ورزشی به طرز قابل توجهی کاهش می یابند.از دیگر مزایای انجام فعالیت های ورزشی می توان به کاهش فشار خون - در افرادی که دارای فشار خون بالایی هستند- کاهش خطر توسعه سرطان روده و شکم، کمک به ثابت نگه داشتن وزن، کمک به سلامتی استخوانها، ماهیچه ها و مفاصل، کمک به

افزایش قدرت جسمانی در افراد مسن، کاهش افسردگی و بیماریهای عصبی و بهبود و سلامت روانشناختی اشاره داشت.حتی افرادی که از فعالیتهای جسمانی در حد متوسط برخوردارند، میزان بیماریهایشان از افرادی که خیلی کم فعالیت می کنند، کمتر است.همچنین اینگونه فعالیتها منجر به بهبودی بیماریهای عروقی شده و احتمال بروز بیماریهای عروقی و دیگر امراض عمومی به ویژه گرفتگی در رگها را کاهش می دهد.

انجام فعالیتهای جسمانی در دوران کودکی و نوجوانی برای شکل گیری استخوان بندی تاثیر فراوانی خواهد داشت.همچنین اینگونه فعالیتها با قوی ساختن ماهیچه ها (از طریق کشش ماهیچه ها) و تمرینات دیگر، موجب جلوگیری از افتادگی و شکستگی استخوان در دوران کهنسالی می شود. علاوه بر آن فعالیتهای فیزیکی می تواند برای افرادی که دچار آرتروز هستند، مفید باشد. براساس تحقیقات انجام شده بر روی جانوران مختلف، تمرینات فیزیکی موجب تحرک رشد سلولهای مغز و در نتیجه تقویت حافظه و قدرت یادگیری می شود.

علاو بر این انجام فعالیتهای فیزیکی و ورزش می تواند موجب ارتقای روابط اجتماعی و سلامت فکری در میان جوانان شود. تحقیقات نشان داده است، دانش آموزانی که در فعالیتهای ورزشی شرکت می کنند، کمتر به سمت سیگار و مواد مخدر می روند. آنها بیشتر اوقات خود را در مدرسه می گذرانند و موفقیتهای بالای علمی بدست می آورند.برنامه های ورزشی و فعالیتهای جسمانی، جوانان را با مهارتهایی مانند کارهای گروهی، انضباط شخصی، رهبری و حضور در اجتماع آشنامی سازد.

به عبارت دیگر عدم فعالیتهای سرگرم کننده می تواند با گرایش جوانها به سمت مسایل آسیب پذیری مانند خشونت، اعتیاد به مواد مخدر ودرگیری ها، ارتباطی مستقیم داشته باشد.اختلال در سلامت فکری موجب به خطر افتادن سلامت عمومی خواهد شد. افزایش سطح فعالیت فیزیکی در آمریکا توانسته است در همچنین فعالیتهای جسمانی می تواند تاثیر مفیدی در کاهش افسردگی بزرگسالانی داشته باشد که دچار اختلالات عاطفی هستند.این گونه فعالیتها تاخیر در یادگیری را در افراد بزرگسال کاهش می دهد.

البته برای روشن شدن تاثیر فعالیتهای ورزشی در عملکرد سیستم فکری به تحقیقات بیشتری نیازمندیم اما افرادی که به فعالیتهای فیزیکی پرداخته اند در مقایسه با افراد دیگر، از بهبود به مراتب بیشتری در انجام فعالیتهای روزانه خود برخوردار شده اند.

نویسنده: حبیب اله حامدیان

منبع : ماهنامه نفت پارس

http://vista.ir/?view=article&id=217128

vista.ir
Online Classified Service

پیشگیری از پوکی استخوان با ۱۲ حرکت

همیشه پیشگیری بهتر از درمان است. انجام ورزش‌های بدنی صحیح و مناسب علاوه بر تامین سلامت استخوان، از ابتلا به بیماری پوکی‌استخوان پیشگیری می‌کند. آنچه در ذیل می‌آید ورزش‌های بسیار مفیدی است که جهت جلوگیری و یا حتی درمان پوکی‌استخوان طراحی شده‌است.

این ورزش‌ها عضلات و استخوان‌ها را تقویت کرده و موجب بهبود تناسب بدنی و وضعیت اندام‌ها می‌شوند. جهت کسب بهترین نتایج، توصیه می‌شود که این ورزش‌ها حداقل به مدت ۴ روز در هفته انجام شوند.

۱) تمرین صحیح ایستادن: ایستادن صحیح و مناسب علاوه بر بهبود وضعیت بدنی، موجب سلامت قامت نیز می‌شود. جهت یادگیری و حفظ ایستادن صحیح، این حرکات را انجام دهید:

- در حالی که پشت به دیوار ایستاده‌اید و پاشنه‌هایتان از دیوار ۵ تا ۷ سانتی‌متر فاصله دارند، سر، شانه‌ها و باسن خود را به دیوار تکیه دهید.
- سعی کنید شانه‌هایتان به حالت طبیعی‌شان باشند، در این حال دهان خود را ببندید و عضلات شکم و باسن خود را سفت کنید.
- در حالی که قوس کمری خود را حفظ کرده‌اید، پشت خود را به دیوار فشار دهید.

۲) تمرین صحیح راه رفتن: راه رفتن به‌ویژه راه رفتن صحیح موجب تقویت پاها، قلب و تناسب کلی بدن می‌شود. جهت راه رفتن صحیح، بهتر است در حین راه رفتن نکات زیر را رعایت کنید:

- سرتان را بالا نگهداشته و کمر و گردنتان را نیز صاف نگهدارید.
- به آرامی شکمتان را سفت کنید.
- اجازه دهید تا شانه‌هایتان به‌صورت طبیعی و به راحتی حرکت کنند.

۳) تقویت شانه و کتف: انجام ورزش زیر موجب کشیده شدن عضلات شانه‌ها و کتف و سفت شدن عضلات کمر و شکم شما می‌شود:

- در حالی که پاهایتان از یکدیگر و از دیوار ۱۵ سانتی‌متر فاصله دارند، رو به دیوار بایستید.
- یك نفس عمیق کشید، در عین حال شکم خود را شل کنید و هر دو دست خود را بر روی دیوار (در ارتفاع بالای سرتان) قرار دهید.
- نفس خود را بیرون دهید و هر دو دست خود را پائین بیاورید.
- در حالی که نفس می‌کشید، دست راست خود را بالا برده و روی دیوار قرار دهید و دست چپ خود را به سمت پائین بکشید.

- نفس خود را بیرون دهید و در همین حالا بازوی راست خود را پائین بیاورید.
- همین عمل را مجددا با دست‌های مخالف انجام داده و این حرکات را ۵ تا ۱۰ مرتبه تکرار کنید.

۴) ورزش‌های کششی قفسه سینه: انجام این گونه ورزش‌ها به تقویت عضلات و استخوان‌های کمری کمك کرده و آنها را بهبود می‌بخشد:

- روی یك صندلی و به حالت صاف نشسته و مستقیم رو به جلو نگاه کنید.
- دستان خود را به دو طرف باز کنید و در حالی که همسطح با شانه‌هایتان قرار دارند، آنها را به سمت عقب بکشید.
- با خم کردن بازوهایتان در ناحیه آرنج، دست‌هایتان را به سمت قفسه سینه‌تان بیاورید.

این حرکت را ۵ تا ۱۰ مرتبه تکرار کنید.

۵) ورزش کششی قسمت فوقانی کمر: انجام این ورزش موجب کشیده شدن و تقویت عضلات و استخوان‌های قفسه‌سینه و عضلات فوقانی کمر می‌شود:

- به آرامی بر روی یك صندلی بنشینید ولی به آن تکیه ندهید و کمر و گردن خود را راست نگهدارید.
- در حالی که رو به جلو نگاه می‌کنید، بازوهایتان را از ناحیه آرنج خم کنید.
- به آرامی بازوهایتان و سپس شانه‌هایتان را به سمت عقب حرکت دهید تا جایی که احساس ناراحتی نکنید. به مدت ۵ ثانیه و در حالی که به‌طور طبیعی نفس می‌کشید این وضعیت را نگاهدارید. سپس بازوهای خود را به حالت اول برگردانده و این حرکت را ۵ تا ۱۰ مرتبه انجام دهید.

۶) ورزش کششی جهت قسمت فوقانی کمر و قفسه‌سینه: انجام این ورزش به صاف شدن قسمت فوقانی کمر و کشیده شدن قفسه سینه کمك کرده و موجب بهبود سلامت اندام می‌شود.

- روی یك صندلی نشسته و دست‌هایتان را پشت گردنتان ببرید. در حالی که به آرامی آرنج‌هایتان را به سمت عقب حرکت می‌دهید، به‌طور طبیعی نفس بکشید.
- این حالت را برای مدت چندین ثانیه نگهدارید و بسته به توانایی‌تان، ۵ تا ۱۰ مرتبه آن را انجام دهید.

۷) ورزش کششی جهت تقویت عضلات ران:

- روی یك صندلی به آرامی بنشینید در حالی که کمرتان صاف است، دست‌هایتان را بر روی رانتان قرار دهید و در حالی که عضلات شکمی خود را سفت می‌کنید، رو به جلو نگاه کنید.
- به آرامی و بدون تکان دادن کمرتان یك زانو را صاف کرده و پایتان را به سمت بالا بیاورید. در حالی که به‌صورت طبیعی نفس می‌کشید این حالت را برای مدت چند ثانیه نگاهدارید. سپس زانوی خود را شل کنید و آن را به حالت اول برگردانید. این حرکت را ۵ تا ۱۰ مرتبه تکرار کنید.

۸) ورزش کششی کتف: این ورزش نه تنها موجب کشیده شدن عضلات کتف می‌شود، بلکه عضلات پشت ران را نیز تقویت می‌کند و به سلامت اندام کمك می‌کند:

- در حالی که ایستاده‌اید و پاهایتان به موازات هم قرار دارند، دست‌هایتان را به پشت یك صندلی جهت حفظ تعادل تکیه دهید.
- زانوهایتان را کمی خم کرده و در همین حال شکمتان را شل کنید ولی کمر و شانه‌هایتان را صاف نگاهدارید.

▪ یك پایتان را به سمت عقب برده و آن را صاف بر روی زمین نگاهدارید. در همین حال وزن بدنتان را به سمت جلو و بر روی پای جلوییتان بیندازید. این حالت را برای مدت چند ثانیه نگهدارید. این حرکت را ۵ تا ۱۰ مرتبه تکرار نمایید.

۹) تقویت شکم:

▪ به پشت بر روی زمین دراز بکشید در حالی که بازوهایتان در کنار بدنتان قرار دارند، عضلات شکمتان را سفت کنید.

▪ درحالی که به‌طور طبیعی نفس می‌کشید، سر و قسمت فوقانی کمرتان را بدون خم کردن چند سانتی‌متر از سطح زمین بلند کنید. جهت جلوگیری از فشار به دنده‌ها، سرتان را بیش از حد بالا نبرید و سعی کنید سر و گردن و سینه شما در امتداد یکدیگر باشند. این حالت را به مدت ۵ ثانیه نگهدارید و سپس چند ثانیه استراحت کنید. این ورزش را ۵ تا ۱۰ مرتبه تکرار کنید.

۱۰) بالا بردن قسمت فوقانی کمر: انجام این ورزش موجب تقویت عضلات کمر می‌شود:

▪ روی شکم دراز بکشید و یك بالش زیر قسمت تحتانی شکمتان قرار دهید.

▪ عضلات شکمی را سفت کنید و بازوهایتان را در کنار بدنتان در دو سمت قرار دهید.

▪ نفس بکشید و سر و سینه را چند سانتی‌متر از سطح زمین بلند کنید، بدون اینکه سر خود را خم کنید. این حالت را به مدت ۵ ثانیه نگهدارید و به‌طور طبیعی نفس بکشید. سپس به حالت اول برگشته و چند ثانیه استراحت کنید. این ورزش را ۵ تا ۱۰ مرتبه تکرار نمایید.

۱۱) کشش کمر و شانه: این ورزش موجب کشیدگی و تقویت قسمت فوقانی کمر و شانه می‌شود:

▪ روی زمین دراز کشیده و زانوهایتان را خم کنید. سپس عضلات شکمتان را سفت کنید و بازوهایتان را به بالای سرتان بکشانید.

▪ در حالی که بازوهایتان بر روی زمین قرار دارند، آنها را به دو طرف حرکت دهید و در حالی که به‌طور طبیعی نفس می‌کشید، این حالت را برای مدت چند ثانیه نگاهدارید وسپس بازوهایتان را به حالت اول برگردانید. این حرکت را ۵ تا ۱۰ مرتبه تکرار کنید.

۱۲) ورزش‌های کششی قسمت تحتانی کمر و عضلات شکم:

▪ بر روی زمین و به پشت دراز بکشید و سپس زانوهای خود را خم کنید. در این حالت قوس کمری طبیعی‌تان را نگاهدارید ولی سعی کنید بیش از اندازه به کمرتان فشار نیاورید.

▪ عضلات شکمتان را سفت کنید و سپس کمر خود را به سمت پایین رها کنید تا پشت شما کاملا به زمین بچسبد، توجه داشته باشید که جهت انجام این اعمال از عضلات پا و باسن خود استفاده نکنید. این حالت را به مدت ۵ ثانیه نگهدارید. این ورزش را ۱۰ مرتبه انجام دهید.

منبع : روزنامه سلامت

http://vista.ir/?view=article&id=243029

vista.ir
Online Classified Service

تاثیر تمرینات پلی متریک

● تأثیر تمرینات پلایومتریک بر مهارتهای فوتبالیستها

هر تمرین عضلانی که همراه با پرش باشد و هنگام اجراء آن رفلکس کشش عضله مورد استفاده قرار گیرد تمرین پلایومتریک خوانده میشود.

بررسی پیشرفت و بهبود رکوردها، مهارتها، تکنیک ها و تاکتیک های ورزشی در چند دهه گذشته نشانه گسترش و بسط زیربنای علمی و دانش محققین و مربیان ورزش بوده است. یافته های علمی در این زمینه در تنظیم و اجراء برنامههای تمرینی قهرمانان ورزشی نقش مهمی برعهده داشته است.

تمرینات ورزشی اصولاً موجب افزایش توانائی حرکتی انسان میشود، اما اگر بخواهیم این توانائی به مرز ایده آل برسد و نیز مستمر باشد، چه باید کرد؟ در این ارتباط اهمیت علم تمرین و تمرینات اصولی که متناسب با نیازهای حرکتی و فیزیولوژیکی ورزش مورد نظر است، یک اصل مهم است.

امروزه در سایه تحقیقات و پیشرفت علم و ارتباطات علمی، کیفیت مهارتهای ورزشی نیز رو به افزایش است، و سطح رقابتهای ورزشی به هم نزدیک شده است در این میان تیمهائی میتوانند نتیجه بهتر از آن خود کنند که به عوامل ظریفتر و مهمتر بیشتر توجه نمایند. یکی از عوامل مهم برای پیشرفت کمی و کیفی هر ورزشکاری به کارگیری شیوه های تمرینی مرتبط با رشته ورزشی و برپایه اصول علمی است.

در رشته فوتبال همچون سایر رشته های ورزشی در کنار تکنیک، تاکتیک و آمادگی روانی، آمادگی جسمانی از اهمیت به سزائی برخوردار است. توان، سرعت و چابکی عامل بسیار مهم از آمادگی جسمانی است، که در اجراء مهارتهای فوتبال دارای اهمیت بسیار است.

مطالعات گوناگون در مورد روشهای مختلف تمرین نشان میدهد که کارائی سیستم عضلانی و عوامل عصبی ـ عضلانی در اثر تمرینات بدنی، قابل پیشرفت و توسعه میباشند.

مطالعات و تحقیقات انجام شده نشانگر آن است که تمرینات بدنی سبب بهبود کیفی مهارت در ورزشهای مختلف از جمله ورزش فوتبال میگردد لذا برای داشتن یک تیم آماده نمیتوان عناصر و عوامل آمادگی جسمانی یعنی قدرت، سرعت، چابکی، انعطافپذیری، استقامت و... را نادیده گرفت.

هر تمرین عضلانی که همراه با پرش باشد و هنگام اجراء آن رفلکس کشش عضله مورد استفاده قرار گیرد تمرین پلایومتریک خوانده میشود. به بیان دیگر این تمرینات شامل یکسری فعالیت عضلانی همراه با کارهای پرشی است، که در آن بازخورد کششی یک عضله مورد استفاده قرار میگیرد. این رفلکسها زمانی رخ میدهد، که عضلات بلافاصله بعد از کشیده شدن، منقبض شوند.

پلایومتریک در متون علوم ورزشی واژهای است تقریباً جدید که به شیوه خاصی از تمرینات ورزشی که حرکات انفجاری در آن نقش دارند اطلاق میگردد. این حرکات برای ایجاد تنشهای اولیه در عضله به منظور اجراء حرکت اصلی لازم است به عبارت دیگر کلید اصلی و عنصر پراهمیت و عامل سرعت، حرکات انفجاری است. تمرینات پلایومتریک روشی است که مطلوبترین رابطه سرعت و قدرت را به وجود میآورد و در نهایت خود را به صورت توان انفجاری نشان میدهد.

استفاده از این روش تمرینی در برخی از رشته های دو و میدانی سبب گردید که قهرمانان سایر رشته های ورزشی نیز به استفاده از تمرینات پلایومتریک در برنامه های تمرینی خود روی آوردند. به همین دلیل افق جدیدی در روش تمرینی اکثر فعالیتهای ورزشی که به نحوی نیازمند قدرت انفجاری میباشند، باز شده و با گذشت زمان تمرینات پلایومتریک جایگاه خاص خود را در رشته ورزشی فوتبال پیدا کرده است. این تا جائی است که امروزه تمرینات پلایومتریک به عنوان یک شیوه تمرینی مفید و کارآمد میتواند به طور چشمگیری موفقیت قهرمانانی را که قدرت انفجاری در عملکردهای ورزشی آنان نقش اساسی دارد تضمین کند.

هدف این پژوهش استفاده از تمرینات پلایومتریک جهت آماده سازی بازیکنان فوتبال و بالابردن قدرت و توان انفجاری اندام تحتانی(پاها)میباشد. در این تحقیق سعی میشود، اثر تمرینات منتخب پلایومتریک،(که با ویژگیهای بدنی و فیزیولوژیکی پسران ورزشکار و رشته ورزشی آنان هماهنگ است) را بر توان، سرعت و چابکی بازیکنان تیمهای فوتبال باشگاههای تهران اندازه گیری و تجزیه و تحلیل نماید. به عبارت دیگر در این تحقیق حداکثر کاری که یک بازیکن فوتبال در طول یک دوره زمانی کوتاه مدت(۶ هفته)میتواند انجام دهد را مورد مطالعه قرار دهد، و پیشرفت در پرشهای پی در پی و جابه جائیهای ناگهانی را با این روش تمرینی به مرحله ظهور رساند.

نتیجه این تحقیق میتواند به مربیان و ورزشکاران رشته های مختلف ورزشی خصوصاً ورزشکاران فوتبال، کمک کند تا با استفاده از آن در جهت بهبود سطح کمی و کیفی رشته ورزشی خود، گام مثبتی بردارند.

تمرینات مختلف از جمله تمرینات پلایومتریک که در جهت افزایش توان به کار میرود نقشی مؤثر در بهبود هماهنگی و عملکرد سیستم عصبی و عضلانی دارد در همین ارتباط اختلاف نظرهائی نیز در مورد انواع انقباض با انواع تمرینات بدنی و تأثیر آن بر میزان و افزایش قدرت و توان وجود دارد همین امر باعث شده است که از شیوه های متفاوتی از تمرینات بدنی استفاده شود. به لحاظ اهمیت تمرینات پلایومتریک در بهبود عملکرد ورزشی در این تحقیق تأثیر یک برنامه تمرینی منتخب پلایومتریک بر توان، سرعت و چابکی و سرعت دریبلینگ و برد شوت بازیکنان فوتبال مورد بررسی قرار گرفت تا در صورت معنی دار بودن نتایج آن به عنوان یک برنامه آماده سازی ویژه در رشته فوتبال و دیگر ورزشهائی که نیاز به قدرت انفجاری در اندام تحتانی و افزایش توان را دارند معرفی و مورد استفاده قرار گیرد.

آزمودنیهای این پژوهش شامل بیست و چهار بازیکن مرد در رشته فوتبال که به صورت تصادفی به دو گروه مساوی کنترل و تجربی تقسیم شدند. متغیر مستقل تمرینات منتخب پلایومتریک و متغیرهای وابسته شامل توان، چابکی، سرعت، برد شوت فوتبال و سرعت دریبلینگ مورد بررسی قرار گرفت.

هدف از این تحقیق شناخت از یک برنامه بدنسازی ویژه به منظور افزایش توان، سرعت و چابکی بازیکنان فوتبال و تأثیر آن در اجراء مهارتهای آن بود.

پس از پایان دوره تمرین، از آزمودنیها پس آزمون به عمل آمد و اطلاعات به دست آمده مورد تجزیه و

تحلیل قرار گرفت.

- نتایج تحقیق

۱) تمرینات منتخب پلایومتریک بر توان، چابکی و سرعت و همچنین بر سرعت دریبلینگ و برد شوت فوتبال تأثیر معنی داری دارد. به بیان دیگر تمرینات منتخب پلایومتریک باعث کاهش زمان عکس العمل بازیکنان و در نتیجه باعث افزایش چابکی بازیکنان فوتبال شده است.

۲) تمرینات پلایومتریک بر پرش عمودی بازیکنان اثرگذاراست. به بیان دیگر تمرینات پلایومتریک باعث توسعه توان آزمودنیها شده و در سرعت جدا شدن از زمین نیز مؤثر بوده است.یافته های این تحقیق نشان میدهد که تمرین به شیوه پلایومتریک روش تمرینی مؤثری جهت افزایش قدرت و سرعت میشود و چون هر دو قابلیت قدرت و سرعت با توان در ارتباط است، بنابراین برنامه های تمرینی به مدت ۶ تا ۸ هفته موجب افزایش توان بدنی میگردد.

۳) اجراء تمرنیات پلایومتریک بر سرعت دوی بازیکنان فوتبال اثرگزار است.

۴) اجراء تمرینات پلایومتریک بر سرعت دریبلینگ بازیکنان فوتبال اثرگزار است. طبق یافته ها، این تحقیق تمرینات عادی فوتبال، سرعت دریبلینگ را که آمیزهائی از مهارت، سرعت و چابکی است، افزایش میدهد . بنابراین میتوان چنین بیان کرد که اجراء انواع مهارتهای فوتبال تحت فشار بدنی سرعت دریبلینگ را افزایش داده است زیرا بازیکن در جریان تمرینات، حرکات چابکی و رفت و برگشتهای سریع را در حین بازی انجام میدهد و همین تمرینات، چابکی و سرعت بازیکن را در حرکت دریبلینگ افزایش داده است. مهمترین نتیجه این تحقیق آن است که تمرین ترکیبی نسبت به تمرینات عادی فوتبال تأثیر بیشتری بر سرعت دریبلینگ داشته است.

۵) دست آخر اینکه این نوع تمرینات باعث افزایش قدرت در عضلات چهار سر رانی و همسترینگ(خم کننده و باز کننده زانو و مفصل ران) شده است که تأثیر معنیداری در برد شوت فوتبال دارد. از مهمترین نتایج این تحقیق تأثیر تمرینات عادی فوتبال همراه با تمرینات پلایومتریک بر روی برد شوت است که بیشتر از تأثیر تمرینات عادی فوتبال بر روی برد شوت میباشد.

منبع : شرکت ملی گاز ایران

http://vista.ir/?view=article&id=314688

vista.ir
Online Classified Service

تاثیر حرکات ورزشی در درمان دردهای ناحیه کمر

در قرن اخیر گرچه بشر توانسته است با پیشرفت علوم مختلف از جمله صنعت داروسازی و اختراع انواع واکسن ها بر بسیاری از بیماریهای عفونی فایق آید, اما تغییر شیوه زندگی و صنعتی شدن جوامع و در پی آن تبدیل کارهای بدنی به کارهای فکری و اداری افزایش ساعات اشتغال افراد> وضعیت نامناسب فیزیکی بدن درحین کار, رژیم غذایی نامناسب, عدم استراحت کافی, افزایش استرس های روحی, بیماریهای قلبی عروقی, روماتیسم, تصادفات و ... در دنیا نسبت به گذشته افزایش چشمگیری داشته است. در بین این بیماریها مشکلات ستون فقرات مخصوصا کمر درد, بالاترین میزان را داراست که علت اصلی آن تغییر شیوه زندگی از زندگی پر تحرک و پر فعالیت به سمت کم تحرکی و پشت میز نشینی و عدم تطابق صحیح وضعیت بدن با این نوع حیات است. در بررسی آماری شیوع کل دردهای ناحیه کمر حدود ۸۰% گزارش شده است یعنی ۸۰% مردم جهان حداقل یکبار کمردرد را تجربه کرده اند که در جوامع صنعتی اولین تظاهرات آن از حدود ۳۰ سالگی آغاز شده و روند تخریبی سریعتری نیز دارد.

این آمار بسیار بالا ضرورت شناخت وضعیت های مناسب را در زندگی امروزی نشان می دهد.

کمر جزئی از سیستم پیچیده ستون مهره ها است و اجزای آن عبارتند از:

۱) ستون مهره ها:

۳۳ استخوان (مهره) دارد. ۲۴ استخوان بالایی بوسیله دیسک هایی که نقش بالشتک دارند, از هم جدا می شود. این استخوان ها توسط ۱۱۸ مفصل بهم متصل می گردند.

۲) نخاع:

نخاع در واقع طنابی از اعصاب است که ۴۵ سانتیمتر طول و ۲/۵ سانتیمتر ضخامت دارد. تمام فعالیت هایی که پایین تر از سطح گردن اتفاق می افتد, تحت هدایت نخاع است.

۳) اعصاب:

۳۱ جفت عصب از نخاع خارج می شود. این اعصاب اطلاعات را از مغز به سایر قسمت های بدن منتقل می کند.

۴) ماهیچه ها:

در این منطقه ۴۰۰ ماهیچه وجود دارد که باعث حرکت در تمامی جهات می گردند.

- عوامل بروز کمردرد:

▪ کمردردهای مکانیکی:

شامل آن دسته از بیماری هایی هستند که در اثر و با بواسطه یک عامل مکانیکی مانند ضربه, حرکات فیزیکی نامناسب, کم بودن قوام عضلات و یا فشار بیش از حد به ناحیه ستون فقرات کمری و در اثر بد قرار گرفتن وضع بدن در حالت نشسته و ایستاده ایجاد می گردند. این دسته از بیماری ها ۹۰% از علل کمردرد را تشکیل می دهند و نکته جالب اینکه به راحتی قابل پیشگیری هستند که عوامل بروز آن ها در زیر آمده است.

۱) قرار گرفتن در وضعیت های نا مناسب:

ـ وضعیت نامناسب ایستادن:

قرارگرفتن در وضعیت نامناسب هنگام ایستادن, سبب افزایش یا کاهش قوس های ستون فقرات و یا انحراف جانبی آنها می شودکه در هر صورت باعث بروز کمردردهای شدید می گردد.

ـ وضعیت ایستا:

وضعیت ایستا و بدون تحرک بخصوص وقتی که نامتقارن و کج باشد, برای ستون فقرات بسیار مضر است. این حالت در کار با ماشین آلات, که نیاز به قرار گرفتن در یک وضعیت ثابت و نامتقارن به مدت طولانی دارد بسیار اتفاق می افتد و اگر اصلاح نگردد می تواند باعث درد قابل توجهی در ناحیه کمر شود.

افرادی که با کامپیوتر کار می کنند به طور مداوم در یک وضعیت ایستا قرار دارند به طوری که سر خم شده, دست ها بر روی صفحه کلید قرار گرفته و تنها انگشتان حرکت می کنند. این حالت با فشار بر نواحی شانه ای و انقباض ممتد عضلات گرد و کتف همراه است و اغلب این افراد از درد در ناحیه شانه های خود شکایت دارند. در صورتی که صفحه کلید در سمت چپ و صفحه کامپیوتر در سمت راست کاربر قرار گیرد به طوری که وی مجبور باشد در طی روز مدام سرش را حرکت دهد و یا اینکه صفحه کلید بالاتر و یا پایین تر از ارتفاع استاندارد خود قرار گیرد, فشار مکانیکی وارد بر ستون فقرات بیشتر شده و سبب آسیب بیشتری می گردد.

وضعیت نامناسب نشستن, خم شدن های طولانی از ناحیه کمر, چمباتمه زدن به مدت طولانی, خم و راست شدن مکرر نیز ا دلایل دیگر است.

۲) کاهش تحرک

کاهش تحرک می تواند نتیجه عدم استفاده و یا بهبود ناکافی عضو بعد از آسیب دیدن باشد.

عدم استفاده:

کاهش دامنه طبیعی حرکات ستون فقرات و عدم استفاده فعالانه از این عضو منجر به سفتی و کاهش خاصیت ارتجاعی آن شده و از طرفی باعث آتروفی (لاغر شدن) عضلات نگهدارنده ستون فقرات می گردد. عضلات ضعیف و لاغر, قدرت حمایت از ستون فقرات کمری در شرایط مورد نیاز مثل بلند کردن جسم سنگین از روی زمین را ندارند در نتیجه سبب بروز کمردرد می شوند. این وضعیت با ورزش فعال در کل دامنه حرکتی ستون فقرات, فیزیوتراپی و تقویت عضلات نگهدارنده قابل جبران آن است. البته کاهش دامنه حرکات مفصلی می تواند ناشی از عوامل دیگری مانند اسکار سوختگی, علل مادرزادی (مانند جوش و خوردن ۲ مهره و یا مثلا افرادی که محدودیت حرکتی دارند(مانند افراد هموفیلی) به خاطر فشارهای غیر معمول مفاصل دیگر نظیر ران و زانو بیشتر از بقیه مستعد پشت دردند. برای مثال اگر زانوها یا ران ها درست راست نشوند, فرد اجبارا به جلو متمایل می شود. این حالت فشار غیر معمولی به ستون فقرات وارد می کند و در دراز مدت موجب بروز درد خواهد شد.)

۳) بهبود ناکافی

به طور مثال عدم بهبود کامل بعد از یک حمله کمر درد ناشی از اسپاسم عضلانی که منجر به کاهش گودی کمر شده است, می تواند باعث کاهش تحرک ستون فقرات شود. در این مورد با بهترین درمان انجام تمرینات ورزشی به طور فعالانه و تحت نظر یک فیزیوتراپیست جهت اصلاح گودی کمر و بازگشت به وضعیت طبیعی است.

۴) استرس ناشی از کار

ـ نیرو و ارتعاش:

نیرو و ارتعاش تولید شده توسط ابزار مختلف, از طریق دست ها و یا اندام دیگر به بدن منتقل می شود و باعث فشارهای غیر معمول به خصوص در اطراف گردن شانه ها می گردد. برای مثال کار با دریل های بادی, چکش زدن مداوم, پوشیدن دستکش های سنگین و یا رانندگی طولانی مخصوصا با وسایل نقلیه سنگین از قبیل تراکتورها, یک نیروی ارتعاشی قوی را به بدن منتقل می کند که با افزایش فشار عمودی به دیسکهای بین مهره ای سبب آسیب به آنها و بروز کمردرد می گردد.

ـ توالی و تداوم کار:

کار سنگین و مداوم در یک وضعیت ثابت برای ستون فقرات بسیار مضر است. به خصوص در مشاغل صنعتی که نیروی زیادی برای انجام کار صرف می گردد, بهتر است زمانی هر چند کوتاه به استراحت جهت تجدید قوا اختصاص داده شود, تا از آسیب های ناشی از کار سنگین بر ستون فقرات کاسته شود.

۵) چاقی

وزن زیاد مشکل شایعی است که گریبان گیر برخی افراد جامعه می باشد. صرف نظر از شکل ظاهری که یک مقوله شخصی است, عوارض ناشی

از چاقی مانند: فشار حاصله بر روی قلب, تمایل به افزایش فشار خون, آسیب به ستون فقرات(بخصوص ناحیه کمر) و ... قابل توجه است. مهم است بدانید آسیب حاصل از چاقی بر ستون فقرات کمری بلافاصله قابل تشخیص نیست بخصوص اینکه درد ناشی از آن بیشتر در ناحیه لگن و زانوها احساس می شود. شایع ترین شکل آسیب به صورت افزایش گودی کمر در اثر حجم زیاد شکم و آویزان بودن آن است. این حالت به مرور سبب پیدایش کمردردهای شدید و مزمن می گردد, که البته در حاملگی نیز شایع است ولی باید توجه داشت که مدتی پس از ختم حاملگی, ستون فقرات به شکل طبیعی خود بازمی گردد ولی در مورد چاقی مزمن این طور نیست. کاهش تحرک نتیجه قطعی چاقی است به طوریکه افزایش حجم بافت نرم موجب قطع حرکات مفصلی در انتهای دامنه طبیعی حرکتشان می گردد. تمامی مفاصل بخصوص مفاصل ران و زانوها درگیر شده و توانایی تحرک در کل دامنه حرکتیشان را از دست می دهند. افراد چاق بیشتر از بقیه به آرتروز مهره های کمری مبتلا می شوند در نتیجه در افراد چاق, کاهش وزن, اولین و مهم ترین اقدام در درمان کمردرد می باشد.

▪ عوامل آشکارساز:

در واقع عوامل مستقیم و ناگهانی کمردرد هستند. این عوامل می توانند سبب ایجاد درد کمر برای بار اول و یا عود کمردرد های قلبی گردند. این ها را می توان یر اساس طبقه بندی میتلند(۱۹۸۶) به صورت ذیل برشمرد:

۱) استفاده جدید:

به هرگونه فعالیت تمرین نشده و یا اجرا نشده از قبل می گویند که می تواند تحریک آمیز بوده و سبب بروز درد گردد. بنابراین یک حرکت که برای زمانی انجام نشده است اگر به طور ناگهانی انجام شود و یا فراتر از توانایی عضوی باشد که در حالت کنونی سالم است می تواند سبب آسیب به غضو (مثلا ستون فقرات کمری) و درد ناگهانی آن گردد. مانند: تغییر وضعیت ناگهانی پس از یک کار طولانی یا انجام یک ورزش سنگین برای اولین بار در سنین میانسالی.

۲) استفاده نادرست:

به هرگونه حرکت نادرست یا قرار گرفتن در وضعیت نامناسب جهت انجام کار گفته می شود. مثلا خم شدن برای برداشتن فرش به شیوه غلط و یا قرار گرفتن در وضعیت نامناسب برای خاموش کردن لامپ یا بالا کشیدن تنه برای رسیدن به کمد, این ها همگی حرکات نرمالی هستند که اگر به درستی اجرا شوند هیچگونه بیماری ایجاد نمی شود, اما این کارها با عضلات نا متعادل و یا حرکت ناگهانی, سبب فشار به ستون فقرات کمری و بروز درد می شود, یک کمر سالم ممکن است از عهده این شرایط بر آید ولی کمری که اغلب از درد رنج می برد تسلیم می گردد.

۳) استفاده بیش از حد:

عبارت است از استفاده درست و معمولی از عضوی که بیش از حد خسته است و به مدت طولانی تحت فشار و استرس قرار داده شده است. این حالت در ستون فقرات کمری سبب آسیب به آن و بروز درد شدید کمر می شود.

۴) ضربه:

در هر تصادف و یا حادثه ای مانند سقوط از بلندی یا ضربه مستقیم, ستون فقرات کمری ممکن است آسیب ببیند. این آسیب می تواند از یک کوفتگی مختصر عضلانی یا رگ به رگ شدن مهره ها تا پارگی لیگامانها, شکستگی مهره ها و یا آسیب به نخاع کمری باشد. البته شکستگی

مهره و آسیب به نخاع بیشتر در اثر پرت شدن از بلندی(مثلا از روی نردبان) و یا تصادف با اتومبیل اتفاق می افتد. باید توجه داشت که در افراد مسن, مهره های کمر به علت پوکی استخوان ضعیف شده اندو ممکن است یک ضربه آرام هم باعث شکسته شدن آن ها شود. در چنین مواردی, باید تا حد امکان از حرکت دادن بیمار جلوگیری کرد. اگر بیمار نمی تواند پاهایش را حرکت دهد, معنی آن این است که نخاع صدمه دیده است. در این حالت گردن بیمار نباید خم شود و بیمار نباید بشیند و یا از جای خود برخیزد بلکه باید وی را بر روی وسیله ای شبیه برانکارد گذاشته و سریعا به بیمارستان انتقال داد.

▪ علل غیرمکانیکی:

علل غیرمکانیکی شامل آن دسته از علل طبی و یا بیماری های سیستمیک هستند که در سیر بیماری به طرق مختلف ممکن استباعث کمردرد شوند و تشخیص و درمان این بیماری ها تماما به عهده پزشک معالج شما می باشد. به طور کلی هرگاه دچار کمردرد شدید به عنوان اولین اقدام به پزشک مراجعه کنید تا ابتدا علل طبی یا سیستمیک آن بررسی گردد. شایع ترین علل طبی عبارتند از: یماریهای التهابی, بماریهای عفونی, سرطان ها و بیماریهای متابولیکی و ... که تشخیص و درمان همه آن ها همانطور که گفته شد بر عهده پزشک معالج شما می باشد.

ـ بیماریهای التهابی:

آرتریت روماتوئید-اسپوندیلیت آنکلیوزان

ـ بیماریهای عفونی:

عفونت حاد فضای بین مهره ای(دیسک) و استخوان مهره – سل-تب مالت(در ایران شایع است)عفونت مزمن مهره ها و عفونت خارجی

ـ تومورها:

تومور ریشه اعصاب - تومور مهره ها – تومور اولیه استخوانی – تومور اولیه عصبی – تومور متاستازی مهره ها(از پستان, پروستات, ریه, کلیه, تیروئید)

ـ بیماریهای متابولیکی:

پوکی استخوان- نرمی استخوان از علل کمتر شایع می توان به مسمومیت با فلزات سنگین مثل رادیم و بیماریهای ناشی از اختلال جریان خون اشاره کرد.

نکاتی که بیشتر به نفع علل طبی کمردرد هستند عبارتند از:

۱) سن بالای ۵۴ سال, بخصوص در بیماریهای غیر التهابی و بیمارانی که سابقه ای از عوامل مکانیکی را ذکر نمی کنند.

۲) کمردردهای شبانه که با استراحت نیز بهبود می یابند.

۳) وجود علائم و نشانه های کمردرد مانند: تب, تعریق, کاهش وزن, ضعف و خستگی مزمن که با کنترل درد نیز بیمار احساس سلامتی نمی کند.

در بسیاری از موارد به رغم معاینه فیزیکی دقیق و انجام آزمایشات مختلف, علت مشخصی برای کمردرد پیدا نمی شود. در چنین مواردی با در نظر گرفتن عوامل روانی که باعث پیدایش و یا تشدید کمردرد می شوند باید با یک روانپزشک و یا روانشناس مشورت کرد. همچنین تمارض برای از زیر کار در رفتن و یا گرفتن خسارت از بیمه مربوط به عواملی هستند که پزشک معالج باید آنها را در نظر داشته باشد.

- پیشگیری:

پیشگیری از صدمات ناحیه کمر به مراتب آسانتر از معالجه آنهاست.

امروزه اکثر متخصصان معتقدند ورزش هایی مثل پیاده روی, شنا و دوچرخه سواری ممکن است در بهبود کمردرد مفید باشد زیرا این روش ها باعث تقویت عضلات اطراف ستون فقرات و مفاصل و باعث تعادل و تناسب بدن می شوند. امروزه ما به جای پیاده روی یا دوچرخه سواری از اتومبیل استفاده می کنیم. بنابراین ممکن است عضلات پاهایمان ضعیف شده و عملکرد قلب و ریه نیز به طور موثر کاهش می یابد. با ورزش می توان عضلات را تقویت کرد و فشار وارد بر ستون فقرات را کاهش داد و مفاصل را متحرک نگه داشت. علاوه بر این با ورزش عملکرد قلب و ریه نیز بهبود می یابد.

ناراحتی های ماهیچه و رباط ها ممکن است در اثر کار سنگین وزیاد خم شدن و بلند کردن اشیا با روش نادرست, چرخیدن و پیچش ناگهانی کمر, سقط و زمین خوردن یا حتی ایستادن نادرست اتفاق بیفتد. در این مقاله سعی شده ورزش های مناسب جهت تقویت عضلات اطراف ستون فقرات و شکم به صورت عملی آموزش داده شود.

از جمله مواردی که برای پیشگیری از کمردرد باید رعایت شود:

۱) هنگام ایستادن, راه رفتن و بخصوص نشستن پشت شما کاملا راست باشد.(سر خود را بالا گرفته, شکم را به داخل کشیده و قفسه سینه را در حالت استراحت قرار دهید.)

۲) هنگام ایستادن و راه رفتن, انگشت ها تا حد امکان به سمت جلو قرار گرفته و بیشتر وزن روی پاشنه ها تحمیل شود. وزن خود را به طور مساوی بر روی هر دو پا تقسیم کنید, هرگز به عقب خم نشوید.

۳) حتی الامکان از پوشیدن کفش های پاشنه بلند خودداری شود.

۴) هنگام نشستن در خانه, محل کار یا ماشین باید پشتتان به جایی تکیه داشته باشد در این هنگام حوله ای را لوله کنید و در ناحیه کمری قرار دهید. تا حد ممکن از صندلی هایی محکم و صاف استفاده کنید. در صورت امکان در حالت نشسته یک یا هر دو زانو بالاتر از سطح ران ها قرار گیرد. این مساله بخصوص در هنگام رانندگی (با جلو کشیدن صندلی راننده) یا هنگام نشستن در اتومبیل به عنوان مسافر اهمیت دارد.

۵) اجسام را به طور صحیح از زمین بلند کنید(بلند کردن اشیا باید به نحوی باشد که فشار ناگهانی و شدید به کمر وارد نکند.) صحیح بلند کردن, یعنی با حفظ راستای ستون فقرات از زانو و عضلات قوی پا استفاده کردن. اگر شی مورد نظر وزن زیادی دارد, از بلند کردن آن خودداری کنید و از دیگران کمک بگیرید. اگر باید چیزی را بلند کنید, آن را به تنه خود نزدیک کنید, تا فشار وارده بر کمرتان حداقل شود و هرگز بار را از ناحیه کمر به بالا نبرید.

۶) حتما تخت راحتی داشته باشید, طاق باز و با زانوهای خم بخوابید یا به پهلو خوابیده و یکی از دو زانو را خم کنید. اگر هرروز با کمردرد از خواب بلند می شوید, احتمالا تخت خیلی سفت یا خیلی نرمی دارید و در هنگام خواب وضعیت های مختلفی به خود بگیرید و هرگز به روی شکم نخوابید.

۷) اگر کارهایی مانند باغبانی انجام می دهید که مستلزم به جلو خم شدن است, بعد از پنج دقیقه بایستید. همچنین می توانید کمی به عقب

خم شوید. در این صورت تمامی اعضایی که مدتی در اثر به جلو خم بودن تحت فشار بوده اند کشیده می شوند و شما احساس راحتی می کنید.

۸) از چاقی پرهیز کنید یک رژیم غذایی متنوع و متعادل که شامل مقادیر زیادی میوه و سبزیجات تازه است, برای خود در نظر بگیرید . مصرف انواع چربی, شیرینی و نمک را کم کنید.

۹) از کشیدن سیگار اجتناب نمایید. زیرا سیگار خطر پوکی استخوان را افزایش داده نیکوتین موجود در سیگار از طریق تداخل با مواد غذایی که به دیسک های مهره های کمری می رسند آنها را آسیب پذیر می کند.

۱۰) برای جلوگیری از خشکی پشت, مرتب ورزش کنید. پیاده روی, شنا و غیره به شما کمک خواهند کرد(اگر پیاده روی یا دویدن را انتخاب کردید کفش مناسب به پا کنید). در این موارد سخت گیری نکنید. مقدار ورزش را به تدریج افزایش دهید. ۵ دقیقه نرمش روزانه بهتر از یک ساعت و یک بار نرمش در هفته است.

- تمرین های بدنی: (برای پیشگیری از کمردرد)

تمرین های بدنی که به شرح آن ها می پردازیم برای حفظ قوای عضلانی و کمک به هرچه فعال تربودن شما طراحی شده اند. اگر به ورزش کردن عادت ندارید, اول برنامه را به آرامی شروع کنید. تعداد این تمرین ها را هنگامی که بدنتان آمادگی لازم را پیدا کرد اضافه کنید. در شروع, هر تمرینی را پنج بار تکرار و بعد پنج تا پنج تا اضافه کنید. اگر در انجام تمرین خاصی, درد و نارحتی احساس می کنید, آن را انجام ندهید و تمرین های پیشنهاد شده دیگر را انجام ندهید. از وزنه استفاده نکنید. تمرین ها را منظم انجام دهید. تمرین های سبک و منظم بسیار با ارزش تر از تمرین های سنگینی است که بعد از یک هفته کاملا کنار گذاشته شود.

۱) مانند شکل به پشت بخوابید. زانوها را خم کنید و کنار یکدیگر قرار دهید. حال آن ها را به سمت راست و چپ حرکت دهید.

۲) در همان حالت قبل, باسن را بالا و پایین ببرید.

۳) به پشت بخوابید و زانوها را به آرامی به سمت قفسه سینه بکشید.

۴) به پشت بخوابید و زانو ها را خم کنید. با سفت کردن عضلات شکم, پشت خود را صاف کنید. بعد سر وشانه ها را از زمین بلند کنید و دست ها را به زانو برسانید. به آرامی سر جای اول برگردید و ماهیچه ها را شل کنید.

۵) به شکم بخوابید. با زانوی صاف کل اندام تحتانی را به نوبت بلند کنید.

۶) به شکم بخوابید. ساعد را روی زمین قرار دهید و سر و شانه ها را بالا ببرید.

۷) به پشت بخوابید. روزانه به مدت ده دقیقه صاف بخوابید تا بدنتان کاملا کشیده شود.

- تمرین های پر خطری که باید از آن ها اجتناب کرد:

۱) لمس انگشتان پا در حالت خم شده

این ورزش به منظور کشش عضلات همسترینگ (عضلات پشت ران) طراحی شده است. این حالت باعث فشار آمدن به مهره ها و زانوها می شود.

۲) برخاستن از حالت خوابیده به حالت نشسته در حالی که با دست ها روی گردن یا سر فشار می آید.

این حالت باعث فشار آمدن بر روی گردن و قسمت بالایی ستون فقرات می شود.

۳) چرخش گردن به صورت دایره کامل

این ورزش باعث فشار آمدن گردن به (قسمت بالایی ستون فقرات) می شود (می توان چرخاندن گردن به صورت نیم دایره را جایگزین کرد.)

منبع : سازمان آموزش و پرورش استان خراسان

http://vista.ir/?view=article&id=271258

vista.ir
Online Classified Service

تاثیر شنا بر کاهش وزن مبتلایان به آرتروز

تأثیر مثبت فراوانی که چند مرتبه شنا در طول یا عرض استخر بر سلامت ما می گذارد، باورکردنی نیست.

تأثیر مثبت ورزش بر سلامت روحی و جسمی ما غیر قابل انکار است. بهترین حالت زمانی است که شما برنامه ورزشی خاصی که متناسب با شیوه زندگی، علایق و شرایط جسمی تان باشد برگزینید، زیرا ورزش کاری است که باید از آن لذت ببرید.

اگر در فصل تابستان گرما شما را از انجام ورزش منصرف می کند به جای آنکه ورزش را قطع کنید، به شنا بپردازید. شنا نه تنها موجب طراوت و شادابی می شود، بلکه می تواند تأثیری معجزه آسا بر جسم و از بین رفتن آن کیلوهای اضافه بگذارد.

شنا سلامت را بهبود بخشیده و موجب تناسب تمام بدن می شود و قدرت، استقامت و انعطاف آن را تقویت می کند.

شنا به عنوان یک ورزش، با بدن بسیار ملایم تر برخورد می کند و آسیب های ناشی از آن در حداقل هستند.

وزن بدن در آب به یک دهم وزن واقعی تقلیل یافته و خاصیت شناوری در آب، از شدت ضربه های وارد شده بر مفاصل می کاهد. کم شدن وزن در آب به افرادی که بدن آماده ای ندارند کمک می کند تا راحت تر حرکت کنند. به این ترتیب، شنا به خصوص برای افراد مبتلا به آرتروز، مشکلات

پشت و کمر، مشکلات ناشی از اضافه وزن، بارداری و در کل افرادی که نمی توانند به ورزش های خشک بپردازند بهترین انتخاب خواهد بود. علی رغم سبکی بدن در آب، شنا ورزشی سنگین به شمار می رود و تمام عضلات اصلی بدن را به حرکت وا می دارد. شنای کرال سینه، قورباغه و کرال پشت تقریباً از تمام عضلات اصلی بدن- شکم، عضلات دوسر و سه سر، سرین، عضلات پشت ران و چهارسر استفاده می کند.

شنا علاوه بر استفاده از گروه های متعدد ماهیچه ها، موجب انعطاف پذیری و حفظ نرمی مفاصل به خصوص در ناحیه لگن، گردن، شانه و دست و پا می شود. شنا در دسته ورزش های ایروبیک، هوازی قرار دارد زیرا چند دور شنا بیش از سه دقیقه زمان می برد و مقدار مصرف اکسیژن عضلات بسیار زیاد است. از مزایای دیگر شنا می توان به کاهش فشار خون اشاره کرد که به نوبه خود موجب کاهش خطر سکته قلبی می شود. این ورزش توان قلب را بالا برده و میزان خون پمپ شده به بدن را افزایش می دهد و همچنین با افزایش جریان خون در ریه، موجب سوخت کالری بیشتر می شود.

بنابر گزارش کارشناسان، ورزش های آبی دارای مزایای جسمی، اجتماعی و روحی متعددی هستند که تعدادی از آنها بدین قرارند بهبود یافتن قدرت و انعطاف پذیری بدن، استقامت و تعادل عضلانی بهتر (به همین دلیل بسیاری از ورزشکاران حرفه ای در رشته های دیگر نیز به تمرینات آبی هم می پردازند) قلب قدرتمند، تناسب اندام، بهبود جریان خون، توان بخشی درمانی برای عضلات مستهلک و آسیب دیده و بهبود از تصادفات و آسیب های بدنی، کنترل وزن، از بین رفتن اضطراب و تنش های روحی و افزایش انرژی است.

این تصور غلط وجود دارد که چون بدن در طی شنا کردن متحمل فشار زیادی نمی شود پس نمی توان آن را ورزش خوبی دانست، در صورتی که هر چند بدن در آب سبک می شود اما برای هر حرکت باید بر مقاومت آب غلبه کرده، انرژی زیادی مصرف کند، به این ترتیب حتی راه رفتن در آب از پیاده روی در خشکی کالری بیشتری می سوزاند.

- انواع ورزش های قابل اجرا در آب از این قرارند

▪ راه رفتن و دویدن آهسته در آب: این دو ورزش در آب دارای همان مزایای راه رفتن و دویدن در خشکی هستند اما آسیب های کمتری در بر دارند. راه رفتن در آب می تواند در حالی که آب تا کمر یا سینه رسیده باشد انجام شود. مقاومت آب تأثیر این دو ورزش را بالا می برد.

▪ ایروبیک در آب : همانطور که گفتیم، ایروبیک در آب شامل حرکاتی برای تقویت قلب و عروق است، حرکات ایروبیک ریتمیک و منظم هستند و می توان حرکات را به مدت ۲۰ دقیقه در آب اجرا کرد. مقاومت آب، تأثیر مثبت این حرکات را افزایش می دهد.

▪ یوگا و حرکات نرمشی در آب: آب خود به عنوان ماده ای آرامش بخش شناخته شده است و حرکات آرام، آهسته و روان بخشی از یوگا در آب هستند. حرکات کششی و انعطاف پذیری : بهترین محیط برای تمرین و افزایش انعطاف پذیری بدن آب است که شامل حرکات کششی و حرکاتی برای تمام بدن است.

▪ ورزش هایی برای تقویت و تناسب اندام: شامل حرکاتی برای بالاتنه و پایین تنه است که هرچند مقاومت آب می تواند تأثیر آنها را بسیار افزایش دهد اما گاهی با وسایل مخصوص اجرا می شود تا این مقاومت هرچه بیشتر شود. نتیجه این حرکات عضلاتی کشیده، محکم و زیباست.

▪ دویدن آهسته و سریع در آب عمیق: در این ورزش، پا به کف استخر نمی رسد و حرکات دویدن در استخر عمیق اجرا می شود. به همین منظور از کمربندها، کفش ها و ابزارهای مختلفی برای شناور ماندن استفاده می شود.

▪ ورزش هایی در لبه استخر : دیوار استخر بهترین وسیله برای نگهداشتن بدن در حال انجام حرکات است و خود به عنوان یک وسیله برای انجام حرکات به کار می رود.

▪ کشش: حرکات کششی آهسته در میان حرکات ورزشی پر تحرک انجام می گیرد و موجب استراحت و بازگشت عضلات به حالت عادی شده، از دردناک شدن و کوفتگی بدن جلوگیری می کند.

▪ شنا: شنا معمول ترین ورزش در آب است که به شیوه های مختلف-کرال سینه و پشت، قورباغه و پروانه- اجرا می شود. شما می توانید شنا را با آموختن یکی از انواع آن آغاز کرده و پس از مهارت یافتن در آن به انواع دیگر شنا بپردازید.

منبع : روزنامه ایران ورزشی

http://vista.ir/?view=article&id=355502

vista.ir
Online Classified Service

تاثیر فعالیت بدنی بر اضطراب و افسردگی

چنانچه اضطراب یا افسردگی دارید، پزشکتان باید علاوه بر تجویز دارو و گفتاردرمانی قدری فعالیت بدنی منظم برای شما تجویز کند.

شواهد محکمی وجود دارد مبنی بر اینکه فعالیت بدنی روحیه را بهتر کرده و از نشانه های افسردگی می کاهد. دکتر کریستین ویکرز _ داگلاس (روانشناس همکار مایو کلینیك) می گوید: «این یك حب جادویی نیست، اما افزایش میزان فعالیت فیزیکی راهبرد موثری در کمك به درمان افسردگی است.»

مدت ها است که فعالیت بدنی به عنوان راهی برای کسب تناسب اندام و رفع فشار خون بالا، دیابت، چاقی و دیگر بیماری ها هواداران خود را دارد. تحقیقات در حال گسترش نشان می دهد که فعالیت جسمی می تواند

سبب تخفیف نشانه های برخی اختلالات روانی مثل اضطراب و افسردگی و مانع عود بعد از درمان شود.

● افسردگی

پیش از آنکه با خود بگویید «بله درست است» و برای فعالیت از جای خود حرکت کنید به خاطر داشته باشید که مقدار زیادی فعالیت لازم نیست تا مزایای روانشناختی به همراه بیاورد.

حتی ۱۰ دقیقه پیاده روی ملایم هم کمك کننده است.

هدف شما نباید این باشد که یك دفعه ۱۰ کیلوگرم وزن کم کنید یا پنج مایل را بدون توقف بدوید یا سه بار در هفته از دستگاه لاغری استفاده کنید تا بدنتان خیس عرق شود. با یك برنامه ریزی مختصر و مقداری کار عملی می توانید فعالیت بدنی را به برنامه درمانی اضافه کنید حتی اگر نشانه های وخیم افسردگی و اضطراب را دارید.

با وجود تحقیقات جدید اینکه چه فعالیتی نشانه های اضطراب را کاهش می دهد مشخص نیست. نظریه های زیادی وجود دارد که از آن میان نظریه فیزیولوژیك و نظریه روانشناختی هر دو می توانند بهبود نشانه های مرتبط با افسردگی و اضطراب را توجیه کنند، نشانه هایی مثل ناراحتی، تشویش، استرس، خستگی، عصبانیت، کمبود احترام به نفس و ناامیدی.یکی از مکانیسم های فیزیولوژیك دخیل افزایش سطح برخی نوروترانسمیترهای بالابرنده خلق در مغز است. علاوه بر این فعالیت سبب ازدیاد برخی اندورفین ها، رها شدن از تنش عضلانی، کاستن از مشکلات خواب، کاهش سطح هورمون استرس (کورتیزول) و حتی افزایش دمای بدن می شود که خود اثرات آرامش بخش دارد.

● فواید روانشناختی

▪ به اعتقاد دکتر ویکرز- داگلاس فعالیت جسمی با مکانیسم های متعددی سبب آثار روانشناختی می شود که برخی از آنها عبارتند از:

▪ بهبود موفقیت ها و اعتماد به نفس: مشغول شدن به فعالیت فیزیکی با ایجاد احساس موفقیت سبب تقویت اعتماد به نفس می شود. دکتر ویکرز- داگلاس توضیح می دهد که «داشتن اعتماد به نفس در توانایی تغییر روش مثبت همراه است با برداشتن گام های واقعی برای حصول آن تغییر.» بیماران افسرده اغلب احساس ناکارایی در مراقبت از خودشان و مسئولیتشان دارند. آنها برای اداره خودشان و افسردگی شان اعتماد به نفس کافی ندارند. با نائل شدن به هدف های فعالیت فیزیکی، مهم نیست چقدر کوچك باشد، می توانیم اعتماد به نفس و یك حس موفقیت را افزایش دهیم که این موضوع کمك می کند گام های مثبت بعدی را برداریم.

▪ حواس پرتی مثبت:

وقتی مبتلا به اضطراب یا افسردگی هستید، تمرکز کردن مداوم و توجه مداوم به خودتان و علائم بیماریتان و عواقب این علائم آسان است، به این کار نشخوار کردن می گویند. اما این طور زندگی کردن توانایی شما را برای حل مشکل و مقابله با آن مختل می کند. همچنین ممکن است افسردگی را شدیدتر و طولانی تر کند. دکتر داگلاس می گوید: فعالیت فیزیکی می تواند کمك کند تا توجه تان را از افکار ناخوشایند و بی فایده به سمت افکار و فعالیت های مطبوع و بی ضرر معطوف کنید. فعالیت فیزیکی یك تغییر مثبت در جهت توجه- به دورو برتان، به موسیقی ای که گوش

می کنید و به دیگر مردم- ایجاد می کند.

▪ بهبود احترام به نفس:

احترام به نفس در افسردگی و اضطراب صدمه می بیند. با ورزش کردن حتی به مقدار کم می توانید طرز تفکرتان را درباره ظاهرتان و ارج نهادن به خودتان بازسازی کنید. انجام کاری برای خودتان به این معنی است که ارزش بیشتری برای خود قائل هستید.

▪ جفت گیری مثبت: تجربه بدنی فعالیت فیزیکی _ تغییرات تنفس، تعریق و افزایش نبض _ می تواند نشانه ها و علائم اضطراب یا اختلال هراس را تقلید کند. اما در مورد فعالیت فیزیکی، این نشانه ها بدون ناراحتی هیجانی اتفاق می افتند. به این ترتیب ورزش می تواند کمك کند تا همراهی نشانه های فیزیکی با ناراحتی از بین برود. برای افرادی که اختلال هراس دارند، این خود نشانه هاست که این افراد از آنها می ترسند. همراه کردن یك چیز مثبت با آن نشانه ها، در عوض حمله هراس، می تواند به شما کمك کند بیاموزید تا چگونه نشانه ها را درمان کنید و از آنها نترسید.

▪ تقویت محیطی:

فعالیت به شما این فرصت را می دهد تا استحکام محیطی یا اجتماعی را تجربه کنید. دکتر ویکرز _ داگلاس می گوید: «افسردگی سبب انزوای افراد می شود و با منزوی شدن، آنها تجربه تعامل با اطرافیان و محیط شان مثل لبخند یا کلمه مهربانانه ای از یك عابر یا نور و صدای طبیعت را از دست می دهند.»

▪ مهارت های مقابله ای مثبت: انجام کارهایی سودمند برای درمان اضطراب و افسردگی یك راهبرد مقابله ای فعال و مثبت است. کوشش برای بهتر کردن روحیه با مصرف الکل بیش از حد یا پرداختن به عواقب افسردگی راهبردهای سودمندی نیست. در عوض اینکه دست روی دست بگذارید تا افسردگی و اضطراب خودش از بین برود، گام های موثر بردارید مانند افزایش فعالیت بدنی. این کار باعث می شود تا به توانایی خود در درمان نشانه هایتان اعتماد پیدا کنید.

به نظر می رسد فعالیت فیزیکی به همراه فقط یك فاکتور بیولوژیکی یا روانشناختی مسئول بهبودی افسردگی یا اضطراب نباشد. به مانند اختلالات روانی که علل مختلف و زیادی دارند، فعالیت فیزیکی هم از طرق مختلف کارساز است

. به گفته دکتر ویکرز _ داگلاس شواهد زیادی نشان می دهند ورزش برای بهبودی هیجانی مهم است و در کاهش نشانه های افسردگی کمك کننده است. درست است که درباره چگونگی تاثیر فعالیت بر روحیه چیزهای کمی می دانیم. ولی دلیلی وجود ندارد که صبر کنیم تا تاثیرات مستقیم، غیرمستقیم و تعاملی فعالیت فیزیکی بر سلامت روانی به طور کامل کشف شود. شما می توانید از هم اکنون از مزایای فعالیت فیزیکی بهره ببرید.

▪ غلبه بر سستی ناشی از افسردگی:

البته دانستن اینکه چیزی برای شما خوب است، انجام آن را برای شما آسان تر نمی سازد. اغلب مردم یا اصلاً به فعالیت فیزیکی منظم نمی پردازند یا این فعالیت خیلی کوتاه مدت است. افسردگی و اضطراب می تواند فعالیت را سخت تر هم بکند.

ممکن است شما زمان کافی برای ظرف شستن، دوش گرفتن، یا رفتن به سر کار نداشته باشید، چطور علاوه بر این همه کار به فعالیت بدنی هم برسید؟

غلبه بر این سستی گاه کمی سخت است. مشکل دیگر پایبند بودن به برنامه ورزشی است. هدف های واقع گرایانه پی ریزی کنید، برخی مشکلات را حل کنید و این را درك کنید که فعالیت همیشه نمی تواند جالب یا آسان باشد تا به شما کمك کند.

▪ با پزشکان صحبت کنید:

چون بعضی از حرفه های مرتبط با بهداشت روانی فعالیت را بخشی از برنامه درمانی خود نمی دانند، با پزشك یا درمانگرتان جهت راهنمایی و مشاوره صحبت کنید. مشترکاً برنامه فعالیت بدنی و اینکه چطور آن با راهبرد درمانی شما جور درمی آید را ارزیابی کنید. مشخص کنید از چه چیزی لذت می برید و چه نوع ورزشی یا فعالیتی را بیشتر و یا کمتر دوست دارید انجام بدهید و نیز کجا، کی و چگونگی آن را تعیین کنید. برای مثال، دوست دارید عصرها باغبانی کنید، یا پیش از غروب آفتاب بدوید، پیاده روی مختصری از بین درختان بکنید یا بعد از مدرسه فرزندتان با او بسکتبال بازی کنید.

▪ اهداف منطقی در نظر بگیرید:

قرار نیست که حتماً روزی یك ساعت پیاده روی کنید. حتی یك پیاده روی ۱۰ دقیقه ای هم کمك می کند تا خلق شما افزایش یابد و شما را در یك محیط مثبت تر قرار می دهد و افکارتان را دوباره متمرکز می سازد _ حتی به طور موقت _ و شما را از الگوهای منفی انتقاد از خود رها می کند. برنامه خود را مطابق نیازها و توانایی هایتان بچینید.

برنامه تان را تجزیه کنید: خوب است که اصولاً یك راهبرد ورزشی برای خود داشته باشید اما تمرکز بر برنامه کامل یا ایده آل به جای یك برنامه واقع بینانه می تواند تلاش های شما را خراب کند. ایده آل و از آخر شروع نکنید و واقع گرایانه و رو به جلو حرکت کنید.

برنامه خود را به اجزای کوچکتر تقسیم کنید. اگر نمی توانید ۴۵ دقیقه پیاده روی کنید، چقدر می توانید؟ ۱۵ دقیقه؟ ۵ دقیقه؟ از کمترین حد شروع کنید و بنا را بر آن بگذارید. دکتر داگلاس یادآور می شود: «برای بسیاری از ما، فقط پوشیدن کفش و به بیرون رفتن بزرگترین تلاش است. این مشکل ترین بخش است. همین که حرکت کنیم دیگر تداوم حرکت راحت تر است. بنابراین انرژی خود را به جای به پایان رساندن کاری روی شروع کار متمرکز کنید.»

منبع : سایت تخصصی بدنسازی ایران

http://vista.ir/?view=article&id=228650

vista.ir
Online Classified Service

تاثیر موسیقی در هنگام ورزش کردن

● مقدمه‌ای بر تاریخچه ورزش

ورزش کمابیش ازدوره باستان درهمه جوامع حضورداشته است و از آنجایی که انسانها همه چیز را به قارهٔ خود به ویژه یونان و روم بازمی گردانند اصل ورزش را ازیونان دانسته اند.

درزمانهای قدیم مادران به دختران خود فنون خانه داری وپدران به پسرانشان فنون تیراندازی ماهیگیری شکار و جنگ را می آموختند تا برای حفاظت وحراست ازجان خود به کسی نیازی نداشته باشند.

درمیان تمامی کشورها ایران تنها کشوری بود که به امور ورزشی وتربیت بدنی اهمیت زیادی می داد زیرا ورزش رابه منظور چابکی و ایجاد انرژی دربدن و توانایی وسلامتی را وسیله مهمی برای ارتشی قویی و پیروزمند می دانستند. ایرانیان از پنج سالگی تا بیست سالگی سه چیز رامی آموختند:

۱) سواری

۲) تیروکمان

۳) راستگویی

● تاثیرموسیقی درهنگام ورزش کردن کودکانمان:

موسیقی می‌تواند یک عامل محرک برای ما در هرلحظه از زندگی باشد حال اگر ما بخواهیم تاثیر آن رادرهنگام ورزش کردن کودکانمان بخوانیم در ابتدا ما نمی توانیم سبک خاصی را به آنها تحمیل کنیم ولی پیشنهاد ما این است که از موسیقی هایی که محرک های خوبی هستند در هنگام ورزش کردن استفاده کنیم، به عنوان مثال سبک(Techno):

● چرا این سبک از موسیقی را ما پیشنهاد می کنیم ؟

زیرا شدت و سرعت (Tempo) این سبک نا خداگاه ما رابه حرکت در می آورد و این حرکات را اگر ما فرم و نظم خاصی به آنها دهیم حرکات فرمیک و یا ورزشی می توانیم نامگذاری کنیم که تعداد آنها و فرم صحیح شان باید مشخص باشد تا انرژی زیادی از ما هدر نرود و خستگی بعد از این حرکات به جای شادابی برای ما باقی نماند.

اگر هرروز صبح در کنار فرزندانمان ورزش کنیم و آنها را به این امر عادت دهیم که فقط روزانه با موزیک ۳۰ دقیقه ورزش کنند، بعد ازیک مدت سیستم

بدن به این برنامه روزانه عادت می کند واین عادت موجب سلامتی بدن می شود که در آیندهٔ آن شخص نشان داده می شود.

همان طور که در مقالهٔ قبل گفته شد که صبح ها ازموسیقی برای کودکانمان استفاده کنیم وحس حاکم بر فضایی راکه آنها دوست دارند برایشان ایجاد کنیم، اگر ما بتوانیم ورزش را دراین برنامه روزانه قرار دهیم یک برنامه تقریباً کامل را برای آنها درست کرده ایم.

نکته: بچه ها اگر مقدار خوابشان کامل باشد صبح ها به راحتی از خواب بیدار میشوند و آن روز را از صبح با این برنامه ایی که هرروز برایشان تکرار شده است خوب شروع می کنند ولی اگر شب زمان زیادی را نشسته باشند وخواب کافی نداشته باشند به این برنامه هیچ وقت تن نمی دهند و یا اگر آنها را مجبور کنیم که ورزش کنند وموسیقی شاد گوش کنند می توانیم بگوییم روز خوبی را شروع نکرده اند و بداخلاقی از زمانی که از خواب به زور بلند شده اند شروع می کنند و در مدرسه یا مهد کودک به جای گوش کردن به مطالب به چرت زدن می پردازند.

ورزش می تواند یک عامل محرک خوب برای روحیه وشادابی کودکانمان باشد ولی اگر طبق برنامه و قائده و اصول باشد. پس بیا ئیم آن حس حاکم بر فضایی را که فرزندانمان برای ورزش کردن دوست دارند برایشان درست کنیم تا با شادابی خاصی هر روزشان را شروع کنند.

منبع : بانک مقالات فارسی

http://vista.ir/?view=article&id=244526

vista.ir
Online Classified Service

تاثیر ورزش بر افسردگی

افسردگی در واقع یک بیماری فراگیر و لطمه زننده به روح و روان آدمی است که از مشخصات آشکار آن احساس پوچ بودن و ناراحتی؛احساس نا امیدی وبی ارزش بودن و تفکرات منفی است.

فرد مبتلا به افسردگی دارای رفتار کند و آهسته است. محققان علوم رفتاری میگویند که افسردگی های پیشرفته نشانه ها و علائمی هستند که می توانند فعالیتهای روزمره ، مطالعه ، خواب ، خوراک وشرکت در فعالیت های خوشایند و سرگرم کننده را تحت تاثیرقرار دهند.

چنین حالتی ممکن است به دفعات در زندگی انسان روی دهد. به نظر محققان در نوع دیگر افسردگی ، اختلال روانی دارای نشانه هایی از طولانی مدت است . و براساس آن شخص از انجام فعالیت های روزانه یا برخورداری از احساساتی خوب و دلپذیرمحروم می شود ودوره های پریشان خاطری قابل توجهی را در برخی از برهه های زندگی طی میکند.

یک نوع دیگر افسردگی در واقع یک اختلال روحی شیدا گونه است که نام بیماری افسردگی دو قطبی را گرفته است. این نوع از ابتلا به افسردگی و پریشان خاطری، در بیشتر مواقع،تفکر؛قدرت تشخیص وحتی رفتارهای اجتماعی را تحت تاثیر قرار میدهد،که به بروز مشکلات جدی برای شخص و اطرافیان منجر می شود.

● علائم افسردگی:

▪ خلق فرد افسرده می‌شود، یعنی غمگینی طولانی مدت دارد.

▪ علاقه مندی وی نسبت به علایق گذشته‌اش از دست می‌رود و غالبا بی‌حوصله است.

▪ کم اشتهایی او را می‌آزارد و غذا نمی‌خورد ، البته در برخی انواع آن پرخوری شیوع دارد.

▪ خواب فرد مبتلا غالبا دچار مشکل می‌شود معمولا نیمه شب بیدار می‌شود و تا صبح نمی‌تواند بخوابد و کسل است در جوانان مبتلا، پر خوابی شیوع دارد .

▪ افسردگی معمولاً با اضطراب همراه و بی خوابی و بی قراری در فرد شیوع دارد

● غلبه بر افسردگی و افزایش نگرش مثبت :

▪ ازعلت افسردگی خود آگاه بوده و سعی کنید نسبت به آینده خوش بین باشید، افکار منفی خود را شناخته و آنها را با افکار مثبت تعویض کنید. بر تجارب مثبت تمرکز کنید.

▪ فهرستی از تکالیف مثبت هفتگی تهیه کنید.

▪ از نظر اجتماعی فعال باشید.

▪ جدولی از فعالیت های روزمره هفتگی تهیه کنید و افزودن فعالیت های اجتماعی را فراموش نکنید.

▪ تفریحاتی برای خود پیدا کنید.

▪ هرگاه احساس تنش می کنید، از روشهای خود آرام بخشی استفاده کنید. به عنوان مثال، برای چندین دقیقه و تا زمان ایجاد آرامش در کل بدنتان بطور آرام و آهسته نفس بکشید.

▪ اهداف واقع گرایانه ای انتخاب کنید.

- برای فعال نگهداشتن خود، کاری داوطلبانه انجام دهید.
- بپذیرید که هرکسی توانایی های متفاوت خود را دارد و شما بر ویژگی ها و اعمال مثبت خودتان تمرکز کنید.
- به هنگام بیان مطالب ، جرأتمند باشید.
- سعی کنید نقاط قوت خود را شناخته و توسعه دهید.
- روزانه ورزش کنید و فعالیت بدنی مستمر داشته باشید .

● ورزش راهی برای درمان :

زمینه ایجاد بیماریهای روانی، بحث پیرامون انتقال دهنده های عصبی و عدم کارکرد صحیح آن (کاهش یا افزایش دوپامین و سروتونین و...) در بروز بیماریهای روانی انکارناپذیر است و یکی دیگر از تأثیرات مثبت ورزش تنظیم در میزان انتقال دهنده های عصبی در سلول عصبی و در نتیجه تعادل و توازن در کارکرد عصبی شخص و کاهش حالت نابهنجاری های روانی است

در مطالعه دکتر وایلس ۱۱۵۰ مرد انگلیسی میانسال طی ۱۰ سال مورد بررسی قرار گرفتند و نتیجه تحقیق حاکی از آن بود مردانی که ورزش منظم دارند یک چهارم کمتر از سایرین به حالت افسردگی یا بیماری های اضطراری دچار می شوند.

مدت ها است که فعالیت بدنی به عنوان راهی برای کسب تناسب اندام و رفع فشار خون بالا، دیابت، چاقی و دیگر بیماری ها هواداران خود را دارد. تحقیقات در حال گسترش نشان می دهد که فعالیت جسمی می تواند سبب تخفیف نشانه های برخی اختلالات روانی مثل اضطراب و افسردگی و مانع عود بعد از درمان شود.

ورزش منظم سلامت جسمی و روحی راحفظ می کند به این صورت که با کاهش خطر ابتلا به بیماری های مزمن امید به زندگی را افزایش می دهد و باعث ایجاد شور و نشاط (رفع افسردگی) جهت انجام فعالیت های روزانه می گردد . ورزش صحیح به بدن کمک می کند تا در کنترل سیستم عصبی به دست آوردن اعتماد به نفس ، کارکردن و تصمیم گیری صحیح در شرایط بحرانی موفق تر عمل کند . افسردگی و فشار روحی به غیر از آن که با شرایط روحی و اعتماد به نفس شخص در ارتباط می باشد با شرایط جسمانی نیز مرتبط است .

انجام تمرینات ورزشی باعث می شود بدن فشار خون خود را تنظیم کند و سیستم های عصبی در مواقع خاصی عکس العمل بهتر نشان دهند . به این ترتیب بدن می تواند کنترل بهتری در شرایط بحرانی و فشارهای روحی داشته باشد . از سویی قدرتمند شدن عضلات باعث می شود شخص از نظر تیپ بدنی بتواند اعتماد به نفس بیشتری داشته باشد . انجام هر نوع ورزشی به طور مستمر و از روی برنامه قابلیت غلبه بر افسردگی را افزایش می دهد اما می توان گفت هرچه ورزش دارای حالت استقامتی باشد نقش بیشتری د رکاهش افسردگی ایفا می کند .

ورزش مستمر به طوریکه بدن شروع به تعرق کند و،به طور کلی ورزش توام با تعریق و افزایش ضربان قلب ،کاهش اضطراب و افسردگی را سبب می شود همچنین باعث افزایش ترشح آنزیم های اندورفین، دانپورفین و انکفالین شده که اثر تسکین دهنده و آرامش بخش دارند.

منبع : بانک مقالات فارسی

http://vista.ir/?view=article&id=321258

vista.ir
Online Classified Service

تاثیر ورزش بر ریه ها

میزان هوایی که برای تنفس نیاز دارید به نحوه فعالیت شما بستگی دارد. هنگامی که نشسته اید حدود ۱۵ بار در دقیقه نفس می کشید. بدین ترتیب ۱۲ لیتر هوا را به ریه هایتان وارد می سازید. در این حالت

ازاین حجم یك پنجم لیتر اکسیژن توسط ریه ها گرفته می شود. هنگام ورزش ضربان قلب و تعداد تنفس افزایش می یابد . یك ورزشکار حرفه ایی وقتی که با تمام نیرو ورزش می کند، در هر دقیقه ۴۰ تا ۶۰ بار نفس می کشد و با این عمل ۱۰۰ تا ۱۵۰ لیتر از هوا را به ریه هایش وارد می کند و از این مقدار هوا حدودا ۵ لیتر اکسیژن در هر دقیقه برداشت می کند. حتی افراد غیر حرفه ای نیز هنگام ورزش به بیش از دو برابر هوایی که در حالت عادی درون ریه ها می گردد نیاز دارند . بدین ترتیب ریه ها باید در هر زمان قادر به پاسخگویی به نیاز فزاینده بدن برای اکسیژن باشند.

- هنگام ورزش چه اتفاقی می افتد؟

هنگامی که شروع به حرکت می کنید ماهیچه های بدن شما پیام هایی را مبنی بر نیاز به اکسیژن

بیشتر به مرکز تنفس مغز می فرستند . در مقابل ، مغز شما نیز علائمی را به ماهیچه هایی که عمل تنفس را کنترل می کنند یعنی (پرده دیافراگم و عضلات بین دنده ای) می فرستد، بدین ترتیب قفسه سینه گشادتر شده و هوای بیشتری را به ریه ها وارد می سازد. در نتیجه اکسیژن بیشتری از ریه ها جذب و به ماهیچه هایی که مشغول تمرین هستند، بویژه دست ها و پاها فرستاده می شوند.

- چرا ماهیچه ها نیاز به اکسیژن بیشتری دارند؟

برای فعالیت بیشتر ،ماهیچه ها باید انرژی بیشتری تولید کنند. این عمل توسط مصرف گلوکز(حاصل از هضم غذا) صورت می پذیرد. برای انجام این عمل به اکسیژن نیاز است . اگر میزان اکسیژن بسیار پایین باشد ماهیچه ها سعی می کنند، انرژی را از راه دیگری بدست آورند. اما این حالت باعث ترشح ماده شیمیائی به نام اسید لاکتیك می شود که موجب درد عضلانی می شود. بسیاری از ورزشکاران با این وضیعت آشنا هستند. ورزشکاران به ترتیبی آموزش می بینند که شش ها و عضلاتشان موثرتر عمل کند و اسیدلاکتیك کمتر ترشح گردد.این بدان معنی است که ماهیچه های آنها قادر به انجام فعالیتهای سخت تری هستند. البته هر فردی با ورزش می تواند شش ها و ماهیچه هایش را تقویت بخشد.

- اگر ریه ها درست کار نکنند چه اتفاقی می افتد؟

افرادی که از مشکلات ریوی طولانی مدت مانند برونشیت مزمن و آمفیزم رنج می برند، متوجه می شوند که برای انجام فعالیتهای کوچك مثل

پیاده روی ،نمی توانند اکسیژن کافی برای ماهیچه هایشان را فراهم سازند. شش ها ممکن است آن قدر سخت کار کنند که شخص احساس نفس تنگی نماید،اما با این همه ،جذب اکسیژن همچنین اندك باشد.

تمرینات بدنی از طریق ورزش می توانید اکسیژن بیشتری را به ماهیچه ها برسانید و تشکیل اسید لاکتیك را کاهش دهید. این کاری است که ورزشکاران انجام می دهند. ورزش در حفظ سلامت ریه ها بسیار موثر است . متاسفانه بسیاری از افراد بواسطه مشکلات طولانی مدت ریوی از ورزش کردن بیم دارند. بخشی از آن به این علت است که دوست ندارند دچار تنگی نفس شوند و بخشی دیگر از آن این که تنگی نفس را برای خود مضر می دانند . ولی این امر واقیعت ندارد. با شروع آرام و افزودن تدریجی مقدار ورزش می توانید تنفس خود را بهبود بخشیده و در نتیجه احساس راحتی بیشتری بکنید.

افراد مبتلا به مشکلات شدید ریوی می توانند حتی با مقدار کمی ورزش از مزایای بسیاری آن سود برند. لذا ارزش این را دارد تا جائی که ممکن است تمرینات بدنی انجام داده شود. در صورت ادامه فعالیت ، خودتان از این همه توانایی متعجب خواهید شد. این کار را با حرکات ساده دست و پا در حالی که نشسته اید شروع کنید سپس خود را برای راه رفتن از اتاقی به اتاقی دیگر و بعد ها بیرون از خانه آماده سازید

منبع : سازمان آموزش و پرورش استان خراسان

http://vista.ir/?view=article&id=86484

vista.ir
Online Classified Service

تاثیر ورزش بر فشارخون

زندگی بشر روز به روز به سمت ماشینی‌شدن، بی‌تحرکی و فعالیت نداشتن پیش می‌رود که موجب بروز مشکلات فراوانی برای بدن انسان به خصوص سیستم قلب و عروق می‌شود. یکی از این مشکلات بیماری فشارخون بالا است. وقتی گفته می‌شود شخصی دچار بیماری فشارخون بالا شده به این معنی است فشارخون آن فرد از محدوده طبیعی خود که میان ۸/۱۲ میلی متر جیوه و ۹/۱۴ میلی‌متر جیوه است، خارج شده و

افزایش می‌یابد و به‌صورت ثابت باقی می‌ماند.

بیماری فشارخون بالا یکی از عمومی‌ترین اختلالات طبی است و ارتباط مثبتی میان خطر شیوع بیماری‌های قلبی عروقی و فشار خون وجود دارد. به ازای هر افزایش در فشار خون به اندازه ۱/۲ میلی‌متر جیوه، خطر شیوع بیماری‌های قلبی عروقی دو برابر می‌شود. این بیماری به‌صورت کامل و دایمی قابل درمان نیست بلکه به وسیله دارو فقط قابل کنترل است و می‌توان به این وسیله از پیشرفت بیماری جلوگیری کرد. در ضمن، این بیماری در افراد سیاه‌پوست نسبت به افراد سفید پوست و در افراد با درآمدهای پایین‌تر و سطح آموزشی پایین‌تر، بیشتر اتفاق می‌افتد.

عوامل افزایش‌دهنده خطر مبتلا شدن به فشارخون بالا شامل سن بالای ۶۰ سال، چاقی، سیگارکشیدن، استرس، وابستگی به الکل، رژیم غذایی حاوی نمک و چربی، تحرک و فعالیت کم، عوامل ژنتیکی، سابقه خانوادگی، مصرف قرص‌های ضدبارداری و بعضی از داروهای مهارکننده اشتها می‌باشد.

افراد دارای فشارخون بالا مستعد ترومبوز عروق مغزی، آسیب مغزی و نقص کلیوی هستند و احتمال شیوع سکته قلبی، ایست قلبی و نارسایی کلیوی نیز وجود دارد که البته به وسیله درمان به میزان زیادی کاهش می‌یابد.

علاوه بر دارو درمانی، روش دیگری نیز برای درمان فشارخون بالا وجود دارد که بدون دارو و بدون عوارض است و اثرهای بسیار مهمی‌را روی فشارخون می‌گذارد. این روش درمانی همان ورزش است.

در اجرای این روش درمانی، از ورزش‌های استقامتی مانند پیاده‌روی، جاگینگ (دوی نرم)، دوچرخه سواری و یا هر فعالیت سبکی که به مدت طولانی انجام گیرد، استفاده می‌شود و پس از پیشرفت و بهبود تمرین و ایجاد سازگاری‌های لازمه (حدود ۴ تا ۶ هفته)، ورزش‌های مقاومتی مانند تمرین با وزنه‌های سبک به عنوان یک مکمل تمرینی به برنامه تمرینی بیمار اضافه می‌شود. برنامه پیشنهادی دانشکده طب ورزشی آمریکا برای کاهش فشارخون به شرح زیر است:

توجه شود که فرد دارای بیماری فشارخون بالا پیش از انجام تمرینات ورزشی با پزشک متخصص مشورت کند و داروهای خود را به صورت منظم مصرف کند و همچنین در صورت احساس درد در سینه، تنگی نفس و سرگیجه خیلی سریع تمرین ورزشی خود را قطع نماید و بیمار باید برنامه تمرینی خود را تحت نظر پزشک متخصص ادامه دهد.

در هفته اول یک روز در میان، سه جلسه در هفته، دو تا پنج دقیقه پیاده‌روی که میان دو پیاده‌روی، پنج دقیقه استراحت کامل وجود داشته باشد (به طوری که فرد بنشیند و هیچ فعالیتی انجام ندهد). هفته دوم، چهار جلسه، ۲ تا ۱۰ دقیقه پیاده روی با ۴ دقیقه استراحت میان آنها، هفته سوم، پنج جلسه، ۲ تا ۱۵ دقیقه، با ۳ دقیقه استراحت میان آنها، هفته چهارم، شش جلسه ۲ تا ۲۰ دقیقه پیاده‌روی با ۲ دقیقه استراحت میان آنها، هفته پنجم، ۷ جلسه، ۳۰ دقیقه پیاده‌روی بدون استراحت، هفته ششم، ۷ جلسه، ۳۵ تا ۴۰ دقیقه پیاده‌روی بدون استراحت باشد و برنامه هفته ششم را هر هفته اجرا کند.

پس از انجام این برنامه شش هفته‌ای، شخص بیمار بهبود زیادی را احساس خواهد کرد. تنها نکته‌ای که فرد بیمار باید مد نظر داشته باشد این است که از حدود این برنامه خارج نشود، فشار بیش از حد به خود وارد نکند، تا حصول نتیجه صبر و پشتکاری از خود نشان دهد و همچنین تحت نظر پزشک متخصص باشد، داروهای خود را مصرف کند و در صورت هرگونه اختلال در سیستم‌های بدنی خود و احساس درد در سینه تمرینات ورزشی خود را قطع کند. در پایان امیدواریم از اجرای این برنامه ورزشی درمانی نهایت لذت و استفاده را ببرید و این برنامه به درمان بیماری شما کمک کند.

منبع : روزنامه سلامت

http://vista.ir/?view=article&id=101874

vista.ir
Online Classified Service

تاثیر ورزش بر کاهش افسردگی

مهم نیست که افراد افسرده به چه میزان ورزش میکنند بلکه مهم اینست که به طور مرتب روزانه وقتی را برای این امر اختصاص دهند.

این حقیقت برای عموم مردم روشن است که ورزش کردن برای مقابله با بیماریهای جسمی یک روش بسیار مناسب و سودمند است. اما تحقیقات جدید نشان می دهد که تمرینات بدنی باعث افزایش توانائی های مغز نیز شده و به انسان در معالجه بیماریهای روانی مانند افسردگی و اضطراب نیز یاری میرساند .

در مقاله ای که در وب سایت انجمن روانشناسی آمریکا درج آمده اشاره شده است که تمرینات بدنی مداوم و روزمره تاثیر بسیاری در معالجه افسردگی افراد دارد.

در حقیقت به پزشکان روانشناس توصیه شده که ورزش را در برنامه معالجات بیماران خود گنجانده و برای آن ارزش ویژه ای قائل شوند.

در یکی از جالب ترین تحقیقات کلینیکی مشخص شده است که ورزش نه تنها در معالجه افسردگی بسیار موثر است بلکه نقش بسزائی در جلوگیری از بازگشت این بیماری دارد و با توقف انجام حرکات ورزشی خطر بروز علائم اضطراب و افسردگی افزایش چشمگیری خواهد داشت.

به گفته یکی از روانشناسان مرکز روانشناسی آمریکا مهم نیست که افراد افسرده به چه میزان ورزش میکنند بلکه مهم اینست که به طور مرتب روزانه وقتی را برای این امر اختصاص دهند.

البته به بیمارانی که از افسردگی شدید رنج میبرند توصیه نمیشود که استفاده از داروهای خود را متوقف کرده و تنها ورزش کنند اما تاثیر ورزش بر آنها بسیار زیاد خواهد بود و اگر این بیماران هر روز تمرینات بدنی انجام دهند شانس بهبودی برای آنان قابل ملاحظه است.

● ورزش چگونه در معالجه افسردگی و اضطراب موثر است؟

به عقیده محققین ورزش باعث شادی و نشاط و بالا بردن اعتماد به نفس میگردد زیرا افراد افسرده یا اعتماد به نفس ندارند و یا میزان آن در آنان بسیار پایین است. ورزش احساس رضایت باطنی شخص را بالا برده و فرد حس میکند که به موفقیت هایی دست یافته است.

نکته با اهمیتی که باید در نظر گرفت اینست که به دلیل اینکه افراد افسرده باید انرژی کافی برای مقابله با علائم افسردگی داشته باشند بنابراین در انجام فعالیت های ورزشی نباید زیاده روی کرده و حد اعتدال را رعایت کنند.

برای موفقیت در این زمینه بیماران باید قدمهای آهسته بردارند و برای گرفتن نتیجه بهتر باید با یک متخصص ورزشی مشورت کنند. زیرا ورزش در صورتی برای سلامت روان موثر است که به طریق صحیح بکار برده شود .

● فوائد ورزش در بهبود افسردگی به طور فهرست وار ارائه میشود :

ـ احساس کاهش قابل ملاحظه غم و اندوه

ـ افزایش اعتماد به نفس

ـ ایجاد احساس موفقیت

ـ افزایش خلاقیت های فردی

اگر در نظر بگیریم که ۲۰ درصد از مردم دنیا دارای درجات مختلفی از افسردگی باشند و از این بیماری رنج میبرند و ۵۰ در صد از مردم اساسا ورزش نمی کنند بنابراین اغلب افراد افسرده یکی از موثرترین روشهای مقابله با افسردگی را از دست میدهند.

قابل ذکر است که ورزش یکی از ارزانترین روشهای درمان افسردگی نیز میباشد.

کاظم رضوانی

منبع : مطالب ارسال شده

http://vista.ir/?view=article&id=93307

vista.ir
Online Classified Service

تاثیر ورزش بر کنترل قند خون و توده بدنی

سالهای طولانی است که ورزش به همراه رژیم غذایی و درمان دارویی به عنوان سه رکن اساسی در درمان و بهبود دیابت نوع ۲ شناخته شده است. انجام فعالیت های روزانه موجب میگردد از عوارض دیابت کاسته شود این امر در کنار بی هزینه بودن و نداشتن عوارض درمانی و دارویی موجب میگردد که تحرک بدنی و انجام کامل فعایت های روزانه بیشتر در معرض توجه قرار بگیرد.

همانطور که میدانید دو هدف عمده در مورد بیماران دیابتی کاهش میزان قند خون و توده چربی بدنشان و به عبارتی کاستن از وزنشان است. چاقی و خصوصا چاقی شکمی اصولا به مقاومت نسبت به انسولین و بالارفتن میزان انسولین بدن و بالا رفتن میزان قند خون و افزایش فشار خون و افزایش چربی خون و ... همراه است.چربی خون بالا که از عوارض مستقیم چاقی است میتواند در دراز مدت موجب بروز آسیب در بافت هایی نظیر کلیه و چشم ها و اعصاب و کبد و رگ ها گردد.

تحقیقاتی که راجع به نقش حرکات ورزشی در دیابتی ها انجام شده است نشان میدهد که انجام حرکات ورزشی میتواند موجب کاهش قند خون شان گردد سوالی که پیش می آید این است که آیا انجام حرکات شدید ورزشی یا انجام طولانی مدت حرکات ورزشی هم برای دیابتی ها مفید است؟ و جواب ما این است. خیر . انجام حرکات ورزشی در دراز مدت و بصورت شدید علاوه بر آن که میتواند موجب بروز افت قند خون گردد حتی در حالت کنترل شده هم توصیه نمی شود زیرا نهایتا همان تاثیری را بر بدن میگذارد که قند خون کنترل نشده میتواند بر بدن یک فرد دیابتی بگذارد.

لذا توصیه ما به دیابتی ها این است که اولا ورزش های آرام و سبک را انجام دهند و ثانیا سعی کنند مثلا به جای یک بار ورزش در و به مدت نیم ساعت آنرا به سه بار و هر بار به مدت ۱۰ دقیقه تغییر دهند. حرکات ورزشی آرام بهتر است یک ربع تا نیم ساعت پس از وعده های بزرگ غذایی

مانند ناهار و شام صورت گیرد و نهایتا اینکه دوست عزیز انجام حرکات ورزشی هنگان غروب و شب برای شما بهتر از انجام حرکات ورزشی هنگام صبح است.

رضا دهقان

منبع : تغذیه و رژیم درمانی

http://vista.ir/?view=article&id=111214

vista.ir
Online Classified Service

تاثیر ورزش در سلامت جسمانی

امروز درباره ضرورت ورزش و نقش آن در تامین سلامت جسمی آنقدر مطلب گفته ونوشته شده است که دیگر ضرورت چندانی ندارد که ما در اینجا به توضیح اهمیت این عمل بپردازیم و تنها به آثار ورزش در ارتباط با اثر آرامبخشی آن اشاره می‌کنیم. اما قبل از آن باید بدانیم که در اسلام به ورزش و تحرك داشتن و دوری از کسالت و تنبلی اهمیت فوق العاده‌ای داده شده و این دین همه مومنان را به تامین قدرت در قوای جسمی و هم نظامی تشویق فرموده است. همه پیامبران واولیاء الهی ازنظر جسمی دارای قدرت و تحرك و پویائی بوده و حتی یك نفر از آنها نبوده است که در این جنبه ضعیف باشد. برای مثال رسول اکرمصلی الله علیه وآله آنقدر قدرت جسمانی داشته‌اند که علی‌علیه السلام می‌فرماید هرگاه کار جنگ شدت می‌گرفت، مابه آن حضرت پناه می‌بردیم. قدرت جسمانی امیرمؤمنان‌علیه السلام که در این جهت نیز مقتدای همه پهلوانان بوده و هستند آنقدر بوده

که هیچ جنگاوری به جنگ ایشان نیامد مگراینکه شکست‌خورد. قدرت بدنی حضرت موسی‌علیه السلام آنقدر زیاد بود که تنها با یك مشت فردی را به هلاکت رساندند.

اولیاء دین همواره ورزش و تحرك را تشویق و حتی گاهی خود ترتیب مسابقات ورزشی متناسب باآن زمان را می‌دادند و گاهی خود نیز دراین مسابقات شرکت می‌فرمودند. تشویق به انجام ورزش اسب دوانی، تیراندازی، شنا، شمشیربازی، پیاده روی، ورزش‌های رزمی مختص آن زمان و مکان، از جمله کارهائی بوده است که رسول اکرمصلی الله علیه وآله و ائمه اطهارعلیه السلام در طول زندگی خود آن را انجام داده و خود نیز در آنها پیشقدم بوده‌اند. دستور کلی دین در دین باره این است که: «ایاك و الضجر و الکسل فانهما یمنعان حظك من الدنیا و الآخرة ; بپرهیز از بی‌حوصلگی و کسالت که این دو تورا از بهره‌گیری از دنیا و آخرت محرومی کنند.

منبع : موسسه اطلاع رسانی طعام اسرار

http://vista.ir/?view=article&id=13312

vista.ir
Online Classified Service

تاثیر ورزش گروهی بر سلامت مغز

محققان دانشگاه پرینستون اعلام کردند که ورزش کردن به صورت گروهی بیش از انفرادی تاثیر مثبت می گذارد و نتایج بهتری بر روی سلامت مغز دارد. به گزارش ایسنا به گفته این محققان، بیشتر مردم در برنامه ریزی برای ورزش کردن به طور منظم اگر به تنهایی بخواهند اینکار را انجام دهند اغلب با مشکل مواجه می شوند و به سختی طبق برنامه عمل می کنند اما بازده آنها به هنگام ورزش کردن به همراه دوستانشان به مراتب بهتر است.

این محققان تاثیرات دویدن را در تولید نورون های جدید سلول های عصبی -

در مغز موش های بالغ که به صورت گروهی یا انفرادی نگهداری می شدند، مورد مطالعه قرار دادند.

نتایج بررسی ها نشان داد که فرایند تولید نورون (نورو جنسیس) در صورت دویدن در شرایط گروهی تشدید می شود

منبع : آموزش کشاورزی سبز ایران

http://vista.ir/?view=article&id=84007

vista.ir
Online Classified Service

تاثیر ورزش و تغذیه در جلوگیری از سرطان سینه

● ورزش کردن باعث بهبودی سرطان سینه می گردد

افزایش هورمون استروژن در بدن، خطر ابتلا به سرطان سینه را افزایش می دهد. ورزش کردن باعث کاهش استروژن در بدن می گردد.

تحقیقات نشان داده است افرادی که سرطان دارند، اگر ورزش مرتب و منظم داشته باشند، روحیه آنها تقویت می شود و اندام مناسبی خواهند داشت و اعتماد به نفس بیشتری در برابر بیماری خود خواهند داشت.

از همه مهم تر اینکه بیماری های ناشی از سرطان مانند بیماری قلبی و دیابت، با ورزش کردن از بین می رود.

مؤسساتی که درباره سرطان تحقیق می کنند، در گزارشی آورده اند که زنان یائسه ای که ورزش را به طور مرتب و منظم انجام می دهند، خطر ابتلا به سرطان سینه در آنها تا حدود ۲۰ درصد کاهش می یابد.

زنانی که با جراحی، اشعه درمانی، شیمی درمانی درمان شده اند، می توانند فعالیت بدنی داشته باشند. این فعالیت ها شامل: پیاده روی آرام، پیاده روی سریع، دویدن، دوچرخه سواری ، تنیس و شنا می باشد.

زنان دارای سرطان سینه که ۱ساعت در هفته و با سرعت ۴-۳ کیلومتر در ساعت پیاده روی می کنند، نسبت به آنهایی که کمتر از ۱ ساعت در

هفته ورزش می کنند، کمتر دچار عوارض وخیم سرطان سینه می شوند.

● چاقی و ورزش و سرطان سینه

زنان سرطانی که BMI آنها کمتر از ۱۳/۲۴ است، ۳۰ درصد کمتر دچار عوارض ناشی از سرطان می شوند. ولی در زنان سرطانی که BMI آنها ۴۴/۲۸می باشد، ورزش کردن تأثیر چندانی بر بهبود بیماری شان ندارد. البته این بدان معنی نیست که دیگر ورزش نکنند، بلکه باید با ورزش وزن خود را کم کنند.

لازم به ذکر است که اگر BMI بین ۵/۱۸ تا ۲۵ باشد، نشان دهنده وزن سالم و طبیعی است. بیشتر از ۲۵ نشان دهنده افزایش وزن و بیشتر از ۳۰ نشان دهنده چاقی پرخطر می باشد.

افزایش وزن سبب افزایش مقدار هورمون های بدن مانند: استروژن و انسولین می گردد.

● تغذیه درمانی

برای جلوگیری از سرطان سینه از این مواد غذایی استفاده کنید: سویا، گوجه فرنگی ، حبوبات، مغزها و آجیل ، سبزیجات و میوه ها، سیر، نان و غلات سبوس دار، لبنیات کم چرب.

ویتامین های D ، E ، A ، اسید فولیک ، سلنیوم و منیزیوم نیز در این مورد نقش دارند.

● رژیم غذایی

تحقیقات نشان داده است، رژیم غذایی کم چرب که برای بیماری های قلبی مفید شناخته شده بود، برای بیماران مبتلا به سرطان سینه نیز بسیار مفید است. زنانی که از این رژیم استفاده کرده اند، خطر کمتری در بدتر شدن سرطان داشته اند و حتی زنانی که سرطان سینه داشته اند و درمان شده اند، برای آنها هم مفید بوده برای اینکه از دوباره دچار شدن به سرطان جلوگیری کرده است.

چربی زیاد موجود در غذا، در ساخت هورمون استروژن نقش دارد و استروژن باعث پیشرفت و ایجاد سرطان می شود.

● ۹ راهکار ساده برای جلوگیری از سرطان سینه

۱) وزن خود را متعادل کنید.

زنانی که از سن ۱۸ سالگی به بعد، دچار اضافه وزنی بیشتر از ۹ کیلوگرم بوده اند، احتمال ابتلا به سرطان سینه در زمان یائسگی در آنها بیشتر است.

۲) مقدار زیادی میوه و سبزی مصرف کنید.

▪ سبزیجات شامل: هویج، گوجه فرنگی، سبزیجات برگ سبز مانند اسفناج و انواع کلم (کلم بروکلی ،کلم قرمز،کلم قمری، گل کلم، کلم پیچ).

▪ میوه ها شامل: مرکبات ، انواع توت، توت فرنگی و گیلاس.

نکته قابل توجه این است که سبزیجات را یا خام مصرف کنید و یا بخارپز کنید.

۳) مرتب ورزش کنید.

روزانه ۳۰ دقیقه و یا بیشتر ورزش انجام دهید.

۴) چربی غذاها را از نوع خوب انتخاب کنید.

چربی های خوب شامل چربی های غیر اشباع امگا ۳ و امگا ۶ است. چربی های اشباع و جامد مثل چربی ها و روغن های حیوانی و روغن نباتی جامد مضر هستند.

امگا ۶ در روغن هایی از قبیل ذرت و آفتاب گردان یافت می شود.

امگا ۳ در روغن هایی نظیر روغن ماهی سالمون، روغن ماهی قزل آلا و روغن ماهی ساردین یافت می شود.

چربی های غیر اشباع در روغن های گیاهی نظیر: کانولا، زیتون، آجیل و دانه های روغنی یافت می شود.

۵) کربوهیدرات مناسب و خوب را مصرف کنید.

نان ها و غلات سبوس دار، لوبیا، باقلا و بنشن را مصرف کنید.

۶) غذاهایی که با سویا درست شده اند را مصرف کنید.

فراورده های سویا مانند آجیل سویا، شیر سویا و سویا سس، توفو و خود سویا در کاهش سرطان سینه کمک می کنند.

۷) به طور مرتب و روزانه مکمل دریافت کنید.

۸) ویتامین C و E و سلنیوم را هر روز مصرف کنید. این مواد مغذی، خاصیت آنتی اکسیدانی قوی دارند و خطر ابتلا به سرطان را کاهش می دهند.

۹) روحیه خود را بالا ببرید.

نگاه مثبت به زندگی داشته باشید. با دوستان و خانواده باشید. خواب کافی داشته باشید (۸-۷ ساعت خواب در شب). استرس را از خود دور کنید.

چاقی مادر همه دردهاست. وزن مطلوب داشتن و ورزش کردن باعث دوری تمام دردها و رنج ها می شود. پس بیایید سالم و با نشاط بمانیم و از زندگی خود لذت ببریم.

منبع : علوم ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد پرند

http://vista.ir/?view=article&id=330153

vista.ir
Online Classified Service

تأثیر ایروبیک در تقویت مغز سالمندان

نتایج بازبینی یک تحقیق نشان داد که انجام تمرینات ورزشی ایروبیک نه تنها به حفظ سلامت قلب کمک می کند بلکه همچنین در تقویت توان مغزی افراد سالمند نیز تأثیرات مطلوبی دارد.

دانشمندان هلندی در این مطالعات دریافتند که انجام ورزشهای ایروبیک در افراد بالاتر از ۵۵ سال نه تنها سلامت جسمی آنان را تقویت می کند بلکه باعث تقویت توان مغزی آنان نیز می شود.

این تأثیر مطلوب شامل تقویت حافظه، تمرکز و سایر توانایی های ذهنی می شود. این یافته ها در نشریه کوچران لایبراری متعلق به سازمان بین المللی کوچران که به ارزیابی تحقیقات پزشکی می پردازد به چاپ رسیده است.

محققان همچنین دریافتند: ورزش منظم، توان شناختی و مغزی افراد مسن را بهبود می بخشد ولی هنوز معلوم نیست که این تأثیر ناشی از اثر ورزش ایروبیک بر سلامت قلبی عروقی باشد.

ورزش ایروبیک هر نوع فعالیتی مانند پیاده روی تند است که ضربان قلب را افزایش داده و باعث تقویت قلب به مرور زمان می شود. تحقیقات ثابت کرده که این نوع ورزش برای قلب مزایای فراوانی دارد.

این مطالعات روی ۶۷۰ فرد بالای ۵۵ سال صورت گرفته است.

این پژوهشگران تأکید کردند که نمی توان گفت هر نوع ورزشی این تأثیرات مثبت را بر سلامت مغزی انسان داشته باشد و در مطالعه اخیر فقط تأثیر ورزش های ایروبیک بر سلامت مغزی مشخص شده است.

بهبود سلامت قلبی عروقی می تواند با کاهش خطر بروز بیماریهای قلبی و سکته مغزی به عنوان عاملی برای حفاظت از مغز نیز عمل کند.

بیماری های قلبی عروقی در عین حال به عنوان عاملی برای بروز مشکلاتی در کارکردهای ذهنی شناخته شده هستند.

منبع : روزنامه ایران ورزشی

http://vista.ir/?view=article&id=103990

vista.ir
Online Classified Service

تأثیر تمرین ”پلایومتریک“

● تمرین پلایومتریک چیست؟

تمرین پلایومتریک برنامه اجرائی ویژه‌ای است برای ارتقاء توان انفجاری، این ارتباط حداکثر قدرت و نیروی انفجاری را گسترش می‌دهد. در اغلب موارد ورزشکاران زمان کافی برای رسیدن به حداکثر سرعت با حداکثر قدرت را ندارند. بنابراین مهمترین نکته در عمل، تولید حداکثر نیروی ممکن در حداقل زمان است. اگر این را یک هدف در نظر بگیریم، تمرین‌های پلایومتریک نقش اول را در برنامه‌های تمرینی چه برای مبتدیان و چه برای ورزشکاران حرفه‌ای خواهد داشت. تمرینات پلایومتریک قدرت عضلانی را برای فشارهای کششی افزایش می‌دهد. این افزایش قدرت راندمان را در کوتاه کردن مدت کشش ماهیچه منقبض، افزایش می‌دهد. حین کشش (اکسنتریک) مقدار بیشتری از انرژی الاستیکی در عضلات ذخیره می‌شود، این انرژی ذخیره شده بعداً در انقباض کانسنتریک مجدداً استفاده می‌گردد و آن انقباض را قوی‌تر می‌کند. راز این کار در زمان تطبیق است. زمان تطبیق به‌معنای زمانی است که طول می‌کشد تا ماهیچه از مرحله افزایش طول به مرحله کوتاه‌شدن تغییر حالت دهد.

● نکات و توجهات لازم در تمرین پلایومتریک

تمرین‌های پلایومتریک تأثیرات فراوانی بر روی سیستم عصبی دارد که باید فاکتورهای زیر در این تمرینات در نظر گرفته شود.

▪ فشار تمرینات: باید فشار تمرینی مناسب آغاز شود و برای مبتدیان فشار تمرینات حداقل گردد.

▪ قدرت پایه: برای شروع تمرینات پلایومتریک یک مقدار معین، قدرت پایه مورد نیاز است یعنی داشتن آمادگی جسمانی مطلوب.

▪ مهارت: اجراء مناسب تمرینات باید به‌طور مداوم و دقیق انجام شود به‌خصوص برای مبتدیان تکنیک اجراء بسیار مهم است.

▪ پیشرفت: ترتیب صحیح حرکت شامل: فرود آمدن، پرش‌های تعادلی، پرش به بالا، حرکت برگشتی در جا، پرش‌های کوتاه،

▪ پرش‌های بلند، پرش‌های ضربه‌ای که پیشرفت در تمرین را سبب می‌شود.

● اصول ویژه در تمرینات پلایومتریک

▪ حداکثر تنش زمانی که عضله به سرعت کشیده شود. برای این که چرخه کشیدن و کوتاه شدن عضله به حداکثر میزان برسد، عضلات درگیر باید

به سرعت کشیده شوند. بنابراین آمادگی جسمانی در حد بالا نیاز مبرم این تمرینات است.

▪ سرعت کشیده شدن خیلی مهمتر از مقدار کشیده شدن است.

▪ اصل اضافه‌بار در انجام برنامه پلایومتریک حتماً در نظر گرفته شود.

▪ قبل از آن که انجام تمرینات پرشی شدید یا با حجم زیاد انجام شود، بایستی به سطح قدرت پایه برسد.

همواره باید توجه داشت که:

از وضعیت سلامتی اندام‌ها باید اطلاع داشت ـ وزن را به‌عنوان عامل تعیین کنند ـ در تعیین حجم پرش‌ها باید در نظر گرفت ـ همواره تکنیک صحیح اجراء حرکت را در نظر گرفت ـ سن ورزشکاران را باید مورد توجه قرار داد ـ سطحی که در آن تمرینات پلایومتریک انجام می‌گیرد باید مطلوب باشد ـ قبل از تمرین حتماً گرم کردن صورت گیرد ـ حتماً در زمان تمرین فرد باید وضعیت مطلوب و سرحال باشد ـ در انتهاء تمرین حتماً سرد کردن انجام گیرد.

▪ آیا تمرینات پلایومتریک سودمند است؟

مطالعات در این زمینه به سختی صورت می‌گیرد. به خاطر این‌که نمی‌توان تمام فاکتورها را کنترل کرد؛ اما در کل، تمرینات پلایومتریک در اکثر موارد تحقیق شده سودمند بوده است.

▪ آیا تمرینات پلایومتریک بی‌خطر است؟

پلایومتریک امکان صدماتی را که از تکرار فعالیت‌های طبیعی با شدت بالا ناشی می‌شود افزایش می‌دهد. در تمرینات پلایومتریک امکان صدمه دیدن زیاد است. چرا که عضلات اسکلتی فرد در معرض حداکثر بار بیومکانیکی است؛ اما در بیشتر موارد این فشار توسط عضلات، استخوان‌ها و بافت پیوندی جذب و پراکنده می‌شود. مگر زمانی‌که این ضربه‌ها و فشار زیادتر از تحمل ساختمانی یک مفصل باشد که باعث آسیب‌دیدگی می‌شود.

● موضوع تحقیق

تأثیر یک برنامه تمرینی منتخب پلایومتریک به برخی از ویژگی‌های ساختاری و عملکردی دانشجویان شناگر پسر

این تحقیق توسط آقای "بابک زالی" دانشجوی کارشناسی ارشد رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه آزاد واحد تهران مرکز به راهنمائی آقای دکتر حجت‌اله نیکبخت و مشاوره آقای دکتر علی‌محمد امیرتاش صورت گرفته است. در این تحقیق بیست شناگر دانشجو با میانگین سنی ۴+ـ۲۳ از دانشگاه آزاد اسلامی برای شرکت در تمرینات شنا دعوت شدند که به‌صورت تصادفی در گروه ۱۰ نفری تجربی و کنترل قرار گرفتند. ابتدا وزن، اندازه قد در حالت درازکش با دست‌های کشیده در بالای سر، میزان پرش طول جفت، میزان پرش ارتفاع جفت، محیط عضلانی ساق پا و ران و میزان چربی زیر پوشت در این دو قسمت اندازه‌گیری شد. مراحل استارت‌زدن آزمودنی‌ها توسط سه دوربین از زوایای مختلف فیلم‌برداری شد. آزمودنی‌ها به مدت ۱۸ جلسه به تمرینات مختلف پرداختند. گروه تجربی علاوه بر برنامه‌های تمرینی شنا، تمرینات پلایومتریک منتخب را انجام می‌داد. تمرینات پلایومتریک نوعی از پرش جفت‌پای متوالی بود که پرش کانگوروئی نام دارد و یکی از تمریناتی است که برای افزایش توان انفجاری عضلات پا به‌کار می‌رود. هدف از تحقیق، بررسی تمرینات پلایومتریک بر زمان‌های استارت، عکس‌العمل، پرواز و سرخوردن در آب بود. تمرینات پلایومتریک به‌صورت فزاینده اجراء شد. آزمودنی‌های گروه تجربی در دو هفته اول در هر جلسه، طی سه مرحله یک‌دقیقه با دو دقیقه

استراحت بین هر مرحله از روی مانع‌ها می‌پریدند. در دو هفته دوم، تمرین پلایومتریک را در چهار مرحله یک‌دقیقه‌ای با دو دقیقه استراحت بین هر مرحله انجام می‌دادند و در دو هفته سوم و آخر، این تمرین را در پنج مرحله یک دقیقه‌ای با دو دقیقه استراحت بین هر مرحله انجام می‌دادند. کل زمان تمرین در دو هفته اول ۹ دقیقه، دو هفته دوم ۱۲ دقیقه و در هفته آخر به ۱۵ دقیقه رسید. در هر هفته پنج سانتیمتر به ارتفاع مانع‌ها افزوده می‌شد. یعنی ارتفاع مانع‌ها از ۴۵ سانتی‌متر در هفته اول شروع و به ۷۰ سانتی‌متر در هفته ششم افزایش پیدا کرد. آزمودنی‌ها زمان استراحت را به‌صورت آهسته دویدن یا راه رفتن می‌گذراندند.

- تجزیه و تحلیل یافته‌های تحقیق

▪ تمرین منتخب پلایومتریک بر زمان کل استارت: عکس‌العمل، پرواز و سرخوردن تأثیر معناداری دارد. (P<۰۵/۰)

▪ تمرین منتخب پلایومتریک بر محیط عضلانی ساق پا تأثیر معنا داری ندارد. (P>۰۵/۰)

▪ تمرین منتخب پلایومتریک بر محیط عضلانی ران تأثیر معنادار نشان داد. (P<۰۵/۰)

▪ تمرین منتخب پلایومتریک بر چربی زیرپوست ساق پا و ران تأثیر ندارد. (P>۰۵/۰)

▪ تمرین منتخب پلایومتریک بر توان بی‌هوازی دانشجویان شناگر تأثیر معنادار نشان داد. (P<۰۵/۰)

▪ تمرین منتخب پلایومتریک بر میزان پرش طول جفت‌پای آزمودنی‌ها تأثیر معنادار نشان داد. (P<۰۵/۰)

▪ بین نتایج پس‌آزمون در دو گروه تجربی و کنترل، تنها بین زمان عکس‌العمل و پرواز دو گروه تفاوت معنادار مشاهده شد. (P<۰۵/۰)

- بحث و نتیجه‌گیری

تجزیه و تحلیل آماری یافته‌ها پس از اجراء آزمون‌ها نشان داد که تمرینات منتخب پلایومتریک بر برخی از ویژگی‌های ساختاری و عملکردی آزمودنی‌ها تأثیر دارد و باعث کاهش زمان استارت و افزایش توان انفجاری عضلات پا و توان بی‌هوازی شناگران می‌شود.

منبع : مجله دنیای ورزشهای آبی

http://vista.ir/?view=article&id=271123

vista.ir
Online Classified Service

تأثیر تمرینات ایروبیک در عضله‌سازی

داشتن خواب بهتر، استخوان‌های محکم‌تر، سیستم هاضمه قوی‌تر، افزایش سطح انرژی بدن، قوی‌تر شدن عملکرد قلب و ریه‌ها، گردش بهتر خون در بدن و چندین مزیت دیگر همگی حاکی از تأثیرات مثبت اجراء تمرینات ایروبیک می‌باشد. ضمن اینکه تمرینات ایروبیک (هوازی) به خروج بهتر اسید لاکتیک از بدن کمک می‌کند.

همانطور که می‌دانید دلیل احساس سوزش عضلات بعد از اجراء یک ست و حرکت، تجمع اسیدلاکتیک باعث کندتر شدن روند ریکاوری (بازیابی) عضله و احساس درد در عضلات می‌شود. تمرینات ایروبیک در ارتقاء سیستم گردش خون و اکسیدکردن موادسمی بسیار مؤثر می‌باشد به‌همین خاطر اجراء تمرینات ایروبیک به‌صورت منظم در رهائی از دست اسیدلاکتیک جمع شده بعد از تمرین با وزنه بسیار مؤثر می‌باشد. هنگامی‌که خواص مثبتی مثل افزایش سطح انرژی، افزایش توانائی بدن در جذب موادمغذی و دفع بهتر سموم از بدن که به تبع انجام تمرینات ایروبیک ظاهر می‌شود را در نظر بگیریم می‌توان به این نتیجه رسید که توأم کردن تمرینات ایروبیک در سطح متوسط با تمرینات وزنه می‌تواند به‌صورت محسوسی روند سرعت پیشرفت عضلات را افزایش دهد.

در ذیل چند راهنمائی پایه برای اجراء تمرینات ایروبیک آورده شده است.

▪ در هفته ۳ تا ۴ بار و هر جلسه حدود ۳۰ دقیقه به تمرینات ایروبیک بپردازید.

▪ تمرینات ایروبیک خود را در محدوده معین ضربان قلب خودتان اجراء کنید برای به‌دست آوردن محدوده ضربان قلب سن خود را از عدد ۲۲۰ کم کنید و سپس آن را در عدد (۶۵/۰ شصت و پنج صدم) برای پائین‌ترین محدوده ضربان قلب ایروبیک و در عدد (۸/۰ هشت‌دهم) برای بالاترین محدوده ضربان قلب ضرب کنید.

۲۲۰-۳۰=۱۹۰

۱۹۰*۰/۶۵=۱۲۳/۵

۱۹۰*۰/۸=۱۵۲

(محدوده تمرینات ایروبیک برای یک فرد ۳۰ ساله در دقیقه می‌باشد)

▪ تمرین ایروبیکی را انتخاب کنید که از اجراء آن لذت می‌برید هیچ لزومی ندارد که یک ورزش ایروبیک خاص (برای مثال دویدن) را انتخاب کرد چون

ورزش‌های ایروبیک یا همان تمرینات ایروبیک همگی خاصیت ارتقاء سیستم تنفسی و هوازی بودن را دارند بنابراین در انتخاب ورزش ایروبیک آزادانه عمل کنید. تنها نکته‌ای که می‌بایست به آن توجه کنید شدت اجراء تمرین می‌باشد. مطمئن باشید که مقدار کالری سوزانده شده در یک محدوده مشخص ضربان قلب ثابت می‌باشد و در این‌خصوص هیچ تفاوتی بین دویدن و یا دوچرخه‌سواری و یا شناکردن وجود ندارد.

برای مثال از چند نمونه ورزش ایروبیک می‌توان ۱) دویدن، ۲) دوچرخه‌سواری، ۳) فوتبال، ۴) بسکتبال، ۵) کلاس‌های ایروبیک، ۶) تنیس و... نام برد.

▪ برای اینکه تمرینات ایروبیک برایتان یکنواخت نشود می‌توانید نوع تمرین خود را هر از گاهی عوض کنید. برای مثال به‌جای دویدن سراغ دوچرخه‌سواری بروید. برای بالا بردن بازدهی و جلوگیری از تطبیق بدن با شدت تمرینات سعی کنید تمرینات ایروبیک را به‌صورت اینتروال اجرا و یا تند، کند کنید. برای مثال به‌جای دویدن مسافت ۱۰۰۰ متر با یک سرعت ثابت آن را به ۵ قسمت تقسیم کنید و ۲۰۰ متر اول را سریع بدوید و دویست متر دوم را با سرعت متوسط و دوباره ۲۰۰ متر بعدی را سریع و به‌همین شکل ادامه دهید. اجراء تمرین بدین شکل باعث بالا رفتن نرخ چربی‌سوزی و ارتقاء بهتر سیستم تنفسی می‌شود. ضمن اینکه تمرینات از حالت یکنواختی نیز خارج می‌شود. این رویه را می‌توانید بسته به میزان آمادگی جسمانی خودتان تنظیم کرده و آن را در هر ورزش ایروبیکی که اجراء می‌کنید اعمال نمائید.

منبع : مجله دانش ورزش

http://vista.ir/?view=article&id=283261

vista.ir
Online Classified Service

تأثیر ورزش بر ریه ها

میزان هوایی که برای تنفس نیاز دارید به نحوه فعالیت شما بستگی دارد. هنگامی که نشسته اید حدود ۱۵ بار در دقیقه نفس می کشید.

بدین ترتیب ۱۲ لیتر هوا را به ریه هایتان وارد می سازید. در این حالت ازاین حجم یک پنجم لیتر اکسیژن توسط ریه ها گرفته می شود. هنگام ورزش ضربان قلب و تعداد تنفس افزایش می یابد .

یک ورزشکار حرفه ایی وقتی که با تمام نیرو ورزش می کند، در هر دقیقه ۴۰ تا ۶۰ بار نفس می کشد و با این عمل ۱۰۰ تا ۱۵۰ لیتر از هوا را به ریه هایش وارد می کند و از این مقدار هوا حدود ۵ لیتر اکسیژن در هر دقیقه برداشت می کند. حتی افراد غیر حرفه ای نیز هنگام ورزش به بیش از دو برابر هوایی که در حالت عادی درون ریه ها می گردد نیاز دارند . بدین ترتیب ریه ها باید در هر زمان قادر به پاسخگویی به نیاز فزاینده بدن برای اکسیژن باشند.

هنگامی که شروع به حرکت می کنید ماهیچه های بدن شما پیام هایی را مبنی بر نیاز به اکسیژن بیشتر به مرکز تنفس مغز می فرستند . در مقابل، مغز شما نیز علائمی را به ماهیچه هایی که عمل تنفس را کنترل می کنند (یعنی پرده دیافراگم و عضلات بین دنده ای) می فرستد، بدین ترتیب قفسه سینه گشادتر شده و هوای بیشتری را به ریه ها وارد می سازد. در نتیجه اکسیژن بیشتری از ریه ها جذب و به ماهیچه هایی که مشغول تمرین هستند، به ویژه دست ها و پاها فرستاده می شود.

برای فعالیت بیشتر، ماهیچه ها باید انرژی بیشتری تولید کنند. این عمل توسط مصرف گلوکز (حاصل از هضم غذا) صورت می پذیرد. برای انجام این عمل به اکسیژن نیاز است . اگر میزان اکسیژن بسیار پایین باشد ماهیچه ها سعی می کنند، انرژی را از راه دیگری به دست آورند اما این حالت باعث ترشح ماده شیمیایی به نام اسید لاکتیک می شود که موجب درد عضلانی می شود. بسیاری از ورزشکاران با این وضیعت آشنا هستند. ورزشکاران به ترتیبی آموزش می بینند که شش ها و عضلاتشان مؤثرتر عمل کند و اسیدلاکتیک کمتر ترشح گردد.

این بدان معنی است که ماهیچه های آنها قادر به انجام فعالیت های سخت تری هستند البته هر فردی با ورزش می تواند شش ها و ماهیچه هایش را تقویت بخشد.افرادی که از مشکلات ریوی طولانی مدت مانند برونشیت مزمن و آمفیزم رنج می برند، متوجه می شوند که برای انجام فعالیت های کوچک مثل پیاده روی، نمی توانند اکسیژن کافی برای ماهیچه هایشان را فراهم سازند. شش ها ممکن است آن قدر سخت کار کنند که شخص احساس نفس تنگی نماید، اما با این همه، جذب اکسیژن همچنین اندک باشد.از طریق ورزش و تمرینات بدنی می توانید اکسیژن بیشتری را به ماهیچه ها برسانید و تشکیل اسید لاکتیک را کاهش دهید. این کاری است که ورزشکاران انجام می دهند.

ورزش در حفظ سلامت ریه ها بسیار مؤثر است . متاسفانه بسیاری از افراد به واسطه مشکلات طولانی مدت ریوی از ورزش کردن بیم دارند. بخشی از آن به این علت است که دوست ندارند دچار تنگی نفس شوند و بخشی دیگر از آن این که تنگی نفس را برای خود مضر می دانند. ولی این امر واقیعت ندارد. با شروع آرام و افزودن تدریجی مقدار ورزش می توانید تنفس خود را بهبود بخشیده و در نتیجه احساس راحتی بیشتری بکنید.

منبع : روزنامه ایران ورزشی

http://vista.ir/?view=article&id=106419

vista.ir
Online Classified Service

تأثیر ورزش برروی بیماریها

فناوری مدرن سبب شده تا بخشی از فعالیت‌های روزانه مثل تمیز کردن خانه، شستن لباس‌ها و ظرف‌ها و پیاده رفتن تا محل کار کاهش یابد. آنچه قبلاً با یک ساعت کار بدنی انجام می‌شد، اکنون در ظرف چند ثانیه و با فشار دادن یک دکمه یا تنظیم ساعت ماشین‌های خودکار انجام می‌شود. در نتیجه رشد علم و تکنولوژی باعث شده تا فعالیت روزانه اکثر افراد کاهش یابد و در واقع، فعالیت‌های شغلی با حداقل حرکت انجام می‌شود. این عدم تحرک به افزایش بیماری‌های بی‌حرکتی منجر می‌شود. در این مقاله شما با برخی از فواید فعالیت بدنی و آمادگی جسمانی آشنا خواهید شد.

- بیماری فقر حرکتی

شاید یکی از راه‌های نشان دادن اهمیت تحرک، مطرح کردن بیماری فقر حرکتی باشد. بیماری فقر حرکتی، اصطلاحی است برای آن دسته از بیماری‌هایی که می‌تواند تا حدی به برخی شیوه‌های زندگی بی‌تحرک مربوط باشد. منظور از فقر حرکتی، کم بودن سطح فعالیت بدنی است. همان‌طور که پیشتر به آن اشاره شد، با پیشرفت فناوری، عادات حرکتی برای برآورده کردن نیازهای روزانه کاهش یافته است. این کمبود فعالیت می‌تواند باعث زوال بسیاری از روندهای طبیعی بدن شود. بنابراین بیماری‌های جسمی، از جمله بیماری‌های قلبی – عروقی مانند سرخرگ کرونری، فشارخون بالا، دیابت، چاقی، پوکی استخوان، مشکلات روحی و روانی، ناهنجاری‌های عضلانی، اسکلتی مانند کمردرد، کلسترول خون بالا و برخی سرطان‌ها، ممکن است به طور مستقیم یا غیرمستقیم به کاهش فعالیت بدنی مربوط شود. بنابراین افزایش سطح فعالیت، ممکن است روند بیماری را کُند کند. از بین بیماری‌های اشاره شده، بیماری قلبی – عروقی، به ویژه بیماری سرخرگ کرونری علت اصلی مرگ‌ومیر در کشورهای پیشرفته است. برای مثال یک سوم مرگ‌ومیرها به علت بیماری قلبی – عروقی است که یک دوم آن نیز مربوط به بیماری سرخرگ کرونری است. به همین دلیل در این بخش، بنا به اهمیت موضوع، این بیماری بررسی می‌شود.

- فعالیت بدنی و بیماری سرخرگ کرونری

بدون شک سیستم قلبی – عروقی در برابر بسیاری از فشارها آسیب‌پذیر است. شیوه زندگی نقش عمده‌ای در توسعه بیماری سرخرگ کرونری دارد. این بیماری از تجمع رسوب چربی در سرخرگ‌های کرونری قلب ناشی می‌شود. این سرخرگ‌ها وظیفه خون‌رسانی به عضله قلب را دارند. رسوب لایه‌های چربی اغلب در دوران کودکی آغاز می‌شود و از آن پس در سراسر زندگی ادامه می‌یابد. رسوب تدریجی چربی می‌تواند منجر به باریک شدن سرخرگ‌های کرونری شود. انسداد کامل یا ناقص یک یا چند سرخرگ کرونری، می‌تواند باعث کم‌خونی عضله قلبی شود که در این وضعیت، عضله قلب اکسیژن کافی دریافت نمی‌کند. این پدیده می‌تواند علایمی مانند درد سینه را به دنبال داشته باشد و در صورتی که شدید باشد، می‌تواند باعث حمله قلبی شود.

شیوع مرگ و میر ناشی از بیماری سرخرگ کرونری و ابتلای به آن در افراد فعال کمتر است. خطر ابتلا به بیماری سرخرگ کرونری در افرادی که پیوسته و به طور منظم ورزش می‌کنند، بین ۵/۱ تا ۴/۲ برابر کمتر است.

فعالیت بدنی با کاهش میزان کلسترول و تری‌گلیسیرید خون، ممکن است مانع ابتلا به بیماری سرخرگ کرونری شود و یا از وخامت آن بکاهد. بنابراین مقدار لایه‌های چربی را که در دیواره سرخرگی رسوب می‌کند، تغییر می‌دهد.

- فعالیت بدنی و فشار خون

فشارخون بالا عبارت است از افزایش مزمن و پیوسته فشار خون. آمار افراد مبتلا به فشار خون در کشور ما و سایر کشورها بسیار بالاست. فعالیت بدنی خطر ابتلا به بیماری فشارخون را کاهش می‌دهد. بنابراین روند آسیب‌دیدگی سرخرگ‌ها کاهش می‌یابد. ورزش همچنین اندازه مجاری خونی، کار این عضله قلب و کارایی توزیع خون محیطی و برگشت آن را به قلب افزایش می‌دهد.

- ورزش و کلسترول خون

کلسترول بالای خون عبارت است از افزایش کلسترول خون به ویژه کلسترول لیپوپروتئین کم‌چگالی (LDL) که معمولاً با افزایش خطر ابتلا به بیماری قلبی – عروقی همراه است. افرادی که چربی اضافی دارند، اغلب میزان کلسترول لیپوپروتئین کم چگال آنها که کلسترول بد نامیده می‌شود، بالاست. برخی تحقیقات نشان داده‌اند که تمرین استقامتی منظم، LDL را در افرادی که مقادیر زیادی از این مولکول را در خون‌شان دارند، کاهش می‌دهد. همچنین فعالیت بدنی میزان کلسترول لیپوپروتئین چگالی بالا (HDL) را که نوع خوب کلسترول نامیده می‌شود، افزایش می‌دهد.

فعالیت بدنی میزان کلسترول بد خون را کاهش و میزان کلسترول خوب خون را افزایش می‌دهد.

- فعالیت بدنی و دیابت

به دیابت نوع دوم که به شکل خفیف و اغلب بدون علامت است، دیابت شیرین اتلاق می‌شود که معمولاً پس از ۴۰ سالگی بروز می‌کند. تحقیقات نشان می‌دهد فعالیت بدنی منظم از راه کاهش وزن و تأثیر بر حساسیت انسولین و تحمل گلوکز، خطر ابتلا به دیابت غیروابسته به انسولین (دیابت نوع دوم) را کاهش می‌دهد. پژوهش‌ها بیانگر آن بوده، زنانی که دست‌کم یک بار در هفته در فعالیت ورزشی منظم و پیوسته شرکت کرده‌اند، کمتر در معرض ابتلا به دیابت بوده‌اند.

فعالیت بدنی منظم، خطر ابتلا به دیابت نوع دوم را کاهش می‌دهد.

- فعالیت بدنی و چاقی و اضافه وزن

چاقی تحت عنوان وزنی تعریف شده است که میزان چربی آن بیشتر از حد مطلوب و با توجه به جنس، سن و اسکلت بدن، مقدار آن از ۲۰ درصد فراتر رود. به بیان دیگر، در این شرایط افزایش میزان چربی بدن تا حدی است که خطرهای تهدیدکننده تندرستی رو به افزایش می‌گذارد.

افزایش وزن و چاقی هر دو تهدیدکننده کیفیت و کمیت زندگی است. افراد چاق، عمر مورد انتظار کوتاه‌تر و زمینه ابتلای بیشتری به بیماری‌های سرخرگ کرونری، کلسترول خون بالا، فشار خون بالا، دیابت و سرطان دارند. چاقی می‌تواند ناشی از تغذیه نامناسب، پرخوری، عدم تعادل هورمونی، عوامل ژنتیک و عدم فعالیت بدنی باشد. افرادی که منظم ورزش می‌کنند، توانایی بیشتری برای کنترل وزن و به طور دقیق‌تر درصد چربی بدن دارند.

- فعالیت بدنی و مشکلات روحی و روانی

فعالیت بدنی می‌تواند آثار مخرب فشار روانی را کاهش دهد. بسیاری از افراد، ورزش منظم را به ویژه به علت طبیعت شادی‌بخش آن و همچنین برای آرامش ذهنی انجام می‌دهند. همه سطوح زندگی روزانه مانند کار، مدرسه، فعالیت‌های اجتماعی و حتی فعالیت‌های اوقات فراغت می‌تواند باعث فشار روانی شود که در این میان ورزش نقش مؤثری را در کاهش این فشارها ایفا می‌کند. در واقع ورزش، توجه شخص را از این موارد به موارد مثبت و آرامش‌دهنده معطوف می‌کند. به صورت کلی بهبود سلامت روانی، کاهش فشار و اضطراب و احساس افسردگی و تنهایی از مزایای شرکت در فعالیت بدنی به شمار می‌رود.

- فعالیت بدنی و ناهنجاری‌های عضلانی – اسکلتی

بیماری‌ها و ناهنجاری‌های سیستم عضلانی – اسکلتی عبارتند از پوکی استخوان، التهاب مفاصل، شکستگی‌های استخوانی، پارگی‌های بافت همبند، درد کمر و گونه‌های دیگر بیماری‌های بی‌حرکتی. کاهش توده استخوان ناشی از فرایند سالمندی و عدم فعالیت بدنی از مشخصات پوکی استخوان به شمار می‌رود .مطالعات نشان داده‌اند که شیوع شکستگی‌های استخوانی، هنگامی که افراد فعالیت بدنی بیشتری دارند، کمتر است.

درد کمر هرساله میلیون‌ها انسان را گرفتار می‌کند. بیشتر از ۸۰ درصد مشکلات مربوط به کمر، ناشی از ضعف یا عدم تعادل عضلانی است که بر اثر نبود یا کمبود فعالیت بدنی به وجود می‌آید. برای حمایت از هم‌راستایی صحیح ستون مهره‌ها، اگر عضلات به اندازه کافی قوی نباشند، وضعیت قامت ضعیف و درد کمر، گریبانگیر فرد می‌شود. انعطاف‌پذیری ضعیف و عادت‌های غلط بلند کردن اجسام نیز به مشکلات کمر دامن می‌زند. در خیلی از موارد می‌توان این مشکلات را با طراحی برنامه‌های ورزشی ویژه افزایش قدرت و انعطاف‌پذیری در گروه‌های عضلانی مربوط، بهبود بخشید. همچنین افرادی که به لحاظ بدنی در طول دوران زندگی فعال باشند، قدرت استخوان، لیگامنت و تاندونی خود را تا حد زیادی حفظ می‌کنند، بنابراین کمتر به شکستگی‌های استخوانی دچار می‌شوند.

آخرین مبحثی که در ارتباط با فواید فعالیت بدنی به آن می‌پردازیم، تأثیر فعالیت بدنی بر پیری است. نقطه‌ای که اکثر افراد به آن می‌رسند و با مشکلات آن درگیر می‌شوند.

- فعالیت بدنی و پیری

با افزایش سن، مشکلات و ناراحتی‌های بسیاری در افراد ایجاد می‌شود که می‌تواند در روند طبیعی زندگی‌شان اختلال ایجاد کند. به طور کلی، تغییرات فیزیولوژیکی که به پیر شدن کمک می‌کنند عبارتند از تحلیل رفتن عضلات، افزایش چربی ذخیره شده بدن، افزایش ضعف عضلانی، کاهش حجم استخوانی، مشکلات خواب، وضعیت روحی و روانی تضعیف شده و کاهش سلامت قلبی. با دقت در هریک از این موارد، درمی‌یابیم که ورزش نقش مؤثری در پیشگیری از آنها دارد و می‌تواند روند این مشکلات را به تأخیر بیندازد. ورزش در افراد مسن می‌تواند سبب افزایش قدرت و چابکی آنها شود. آنها می‌توانند بهتر حرکت کنند، بدون آنکه سقوط کنند و همچنین با ورزش و تحرک، احساس نشاط بیشتری داشته باشند.به عبارت دیگر، ورزش روند پیری را کند می‌کند.

- توصیه‌هایی در ارتباط با فعالیت بدنی

برای استفاده از فواید تندرستی و پیشگیری از بیماری:

۱) هر فرد باید دست کم ۳ تا ۵ روز در هفته فعالیت ورزشی داشته باشد.

۲) انجام روزانه فعالیت‌های ورزشی در هفته بهتر است.

۳) هر فرد باید روزانه دست‌کم ۳۰ دقیقه و یا بیشتر به فعالیت بدنی بپردازد.

۴) فعالیت‌های بدنی باید با شدت متوسط تا شدید به طور پیوسته انجام شود.

منبع : شهر ورزش

http://vista.ir/?view=article&id=344126

vista.ir
Online Classified Service

تأثیر ورزش در التهاب مفاصل (آرتریت)

اگر شما دچار آرتریت (التهاب مفاصل) باشید، موقع راه رفتن ، مفاصل استخوان هایتان آسیب می بینند. وقتی که از خواب بیدار می شوید، عضلات و تاندون های آنها خیلی سفت می شوند، طوریکه به سختی می توانید از رختخواب بیرون بیایید و به زحمت بلند می شوید. اما مقداری که

حرکت کنید، دردتان کمتر می شود و می توانید سریع تر راه بروید.

▪ آیا بعد از راه رفتن و کمتر شدن درد ماهیچه ها و مفاصل، بدنتان عکس العملی نشان می دهد؟

یک پزشک آمریکایی درمجله روماتولوژی، مقاله ای منتشرکرد مبنی براین که استراحت کردن، وضعیت آرتریت را بدترمی کند ولی انجام ورزش های استقامتی ، باعث کاهش درد آرتریت می شود. بیشتر افرادی که دچار آرتریت هستند، فکر می کنند باید عضلات و مفاصل استخوان ها استراحت کنند و حرکتی نداشته باشند ، ولی استراحت بدترین چیزی است که یک فرد آرتریتی می تواند انجام دهد.

داشتن آرتریت به این معناست که غضروف های موجود در مفاصل ، تخریب می شوند و موجب درد مفاصل گردند .

استراحت ، عضلات را ضعیف کرده و باعث می شود موقع راه رفتن، مفاصل بیشتر از هر زمانی، تکان بخورند. می توان گفت ماشینتان هم به همین روش کار می کند . وقتی که ماشین روی یک جاده پر دست انداز حرکت می کند، فنرهای ماشین ، تکان ناشی ازهربرآمدگی را جذب کرده و آن را از بین می برند. وقتی شما راه می روید یا می دوید، غضروف مفاصل هم مانند فنر ماشین، تکان ها را از بین برده و جذب می کنند.

استراحت بی مورد، غضروف را ضعیف کرده و احتمال شکستن آن را زیاد می کند. همچنین با تضعیف ماهیچه ها، دیگر قادر به کنترل مفاصل نبوده و با هر حرکت بدن، مفاصل تکان خورده و تخریب غضروف ها بیشتر خواهد شد.

افراد دچار آرتریت ، باید ورزش کنند اما نباید بدوند یا تند پیاده روی کنند. وقتی می دوید یا سریع راه می روید ، پاهایتان به شدت به زمین خورده و به طور ناگهانی از حرکت باز می مانند و این تکان شدید از ساق پا به سمت مفاصل زانو و ران رفته و می تواند غضروف را بشکند. بنابراین افراد آرتریتی نباید بدوند ، سریع راه بروند یا بپرند یا تنیس و بسکتبال بازی کنند، زیرا ضربات ناشی از این حرکت ها ، به مفاصل آسیب رسانده و آنها را می شکند. در عوض ، این افراد می توانند دوچرخه سواری کنند(به طریقه دوچرخه متحرک روی یک یک محور صاف متحرک) زیرا با دوچرخه سواری روی محور متحرک و هموار، پاها به طورناگهانی نمی ایستند و در نتیجه ، غضروف مفاصل تکان نخورده ونمی شکنند.

افراد مبتلا به آرتروز باید وزنه هم بلند کنند چون این کار عضلات را تقویت و مفاصل را تثبیت می کند و غضروف را تقویت می کند ومانع شکستگی آن می شود . در شرایط ایده آل ، مبتلایان به ورم مفاصل باید به دستگاههای وزنه دسترسی داشته باشند و آموزش داده شوند تا به شکل

صحیح دو یا سه بار در هفته وزنه ها را در دسته های ده تایی بالا ببرند . این عده همچنین باید چندین بار در هفته دوچرخه بزنند .

انجام منظم و مداوم دوچرخه سواری ، در مکان هموار ، بلند کردن وزنه های ماشینی تحت نظارت مربی تخریب مفاصل و درد ناشی از آرتریت (التهاب مفاصل) را کاهش می دهد. شنا پارو زدن یا هر ورزش دیگری که حرکت روان و هموار داشته باشد، می تواند جایگزین دوچرخه سواری شود.

منبع : علوم ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد پرند

http://vista.ir/?view=article&id=109476

vista.ir
Online Classified Service

تأثیرات تردمیل بر روی سلامتی

یکی از تجهیزات ورزشی که می تواند سلامتی شما را تضمین کند دستگاه تردمیل است، که انجام ورزش های هوازی را بسیار آسان و راحت می کند. اگر قصد کنترل وزنتان یا بدنسازی یا حتی ارتقاء سلامتی تان را دارید، متخصصین بدنسازی توصیه به پیاده روی و دویدن دارند. این ورزش ها نیاز به تجهیزات بسیار کمی دارد و هیچ استعداد خاصی نیز نمی طلبد. برای افرادی که پیاده روی و دویدن را شیوه زندگی خود قرار داده اند تا سلامت بمانند، این امکان وجود دارد که دستگاه تردمیل خریداری کرده تا بتوانند حتی در خانه نیز این اهداف خود را به انجام برسانند.

مشکل اینجاست که راه رفتن یا دویدن در روزهایی که هوا بسیار سرد و طوفانی است به هیچ وجه جالب نیست. همچنین پیاده روی در کوچه و خیابان نیز چندان امن به نظر نمی رسد. همچنین دویدن بدون یک یا دو همراه در شب هنگام اصلاً خوب نیست اما تردمیل به شما این امکان را می

دهد که از یک تمرین ورزشی امن و آسان در داخل منزل لذت ببرید. برای بودجه های مختلف نیز تردمیل در قیمت های مختلف موجود است.

برای خرید تردمیل باید به این نکات مهم توجه کنید:

کار کردن با تردمیل بسیار راحت و آسان است، و ما در اینجا نکات مهمی در رابطه با ویژگی های مختلف تردمیل ذکر کرده ایم:

چارچوب و فرم دستگاه هم می تواند از استیل و هم از آلومینیوم ساخته شود. استیل سنگین تر و محکم تر است اما ممکن است در طولانی مدت زنگ بزند. آلومینیوم سبک تر است اما زنگ نمی زند.

نوار صفحه باید به صورتی باشد که راه رفتن بر روی آن راحت بوده و ضربه پای شمار ا نیز بتواند به خوبی جذب کند.

تردمیل هر چه محکم تر و ثابت تر باشد بهتر است. برای امنیت دستگاه هم دستگیره هایی در جلوی آن تعبیه شده است.

تردمیل های دکمه فشاری بسیار بهتر هستند چون شما به راحتی در حین انجام ورزش، آن را تنظیم کنید. همچنین صفحه نمایشگر آنها بزرگ بوده که خواند سرعت، شیب، زمان و فاصله را برایتان آسان تر می کند. همچنین امکانات جالب دیگری از قبیل مانیتورهای ضربان قلب و نشانگر دیجیتالی برای میزان کالری سوزانده شده نیز در آنها وجود دارد.

برنامه های آن نیز می توانند بسیار سودبخش باند اگر قصد داشته باشید که سرعت و شیب معمول خود را انتخاب کنید و به حافظه آن بسپارید تا ضربان قلبتان همیشه ثابت بماند اما برخی افراد حوصله برنامه دادن به تردمیل را ندارند و از برنامه های معمول خود آن استفاده می کنند. انتخاب با شماست که کدام تردمیل را انتخاب کنید.

منبع : روزنامه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=103350

vista.ir
Online Classified Service

تأثیرات ورزش بر دستگاه گردش خون

عضله ی قلب به علت نیاز شدید به اکسیژن و مواد غذایی سهم بیشتری از خون دریافت می کند . مقدار خونی که توسط قلب پمپاژ می شود

توسط مقدار خونی که از سیاهرگ ها وارد دهلیز راست می شود تعیین می شود به این اصل قانون قلب می گویند . قدرت پمپاژ قلب با تحریک اعصاب سمپاتیک و افزایش برون ده قلبی در هنگام ورزش افزایش می یابد .

به عبارتی در هنگام ورزش ۲ حالت زیر ممکن است ایجاد شود :

(بر اساس قانون قلب) خودتطبیقی قلب با خون زیادتر و افزایش قدرت پمپاژ

تحریك اعصاب سمپاتیك به جای اعصاب پاراسمپاتیك

● ویژگی های قلب :

اتصال فیبرهای عضلانی و انقباض همزمان آنها

بالاتر بودن پتانسیل عمل ماهیچه ی قلبی به علت وجود فیبرهای پورکنژ

کنترل پاراسمپاتیك

سیکل قلبی یا یك مرحله ی کامل انقباض و انبساط قلب در سه مرحله روی می دهد :

▪دیاستازیس : استراحت کامل قلب

▪سیستول : انقباض دهلیز و بطن

▪دیاستول : انبساط دهلیز و بطن

تأثیر ورزش بر فشار سیستولی بیش از فشار دیاستولی است .

● جریان خون :

فشار خون عاملی است که باعث جریان خون در گردش عمومی خون در بدن می شود . جریان خون در یك بافت عمدتاً به وسیله ی مکانیسم خودتنظیمی موضعی کنترل می شود و نباید نقش سیستم عصبی سمپاتیك را نادیده گرفت که با گشاد کردن رگ ها در هنگام ورزش جریان خون را در عضلات فعال افزایش می دهد .

● فشار خون :

همان نیرویی است که خون بر دیواره های رگ خونی وارد می کند .

در هنگام ورزش به علت افزایش بازده قلب فشار خون بیشتر می شود که این افزایش تحت تأثیر عوامل عصبی و شیمیایی است که این حالت در ورزش های دینامیك در مقایسه با ورزش های ایزومتریك بیشتر است .

به طور کلی سه عامل بسیار مهم همکاری دستگاه گردش خون در هنگام ورزش را در بر می گیرند :

۱) تحریك سیستم عصبی سمپاتیك

۲) افزایش فشار شریانی :

انقباض رگ ها باعث افزایش فشار شریانی می شود . در ورزشکاران ورزیده جریان خون عضلات می تواند حداقل تا ۲۰ برابر افزایش یابد . با وجود اینکه عامل اصلی آن گشادی رگ هاست ولی افزایش فشار شریانی نیز تأثیر زیادی در این افزایش دارد .

۳) افزایش برون ده قلبی

برون ده قلب برابر است با حاصل ضرب حجم ضربه ای در سرعت ضربان قلب

سرعت ضربان قلب در هنگام ورزش با توجه به شدت فعالیت افزایش می یابد . ضربان های قلب در افراد معمول و ورزشکار با افزایش مصرف اکسیژن افزایش می یابد که افزایش ضربان قلب در ورزشکاران کمتر از افراد عادی است .

حجم ضربه ای نیز در هنگام ورزش به علت تخلیه ی بیشتر قلب در هر ضربان افزایش می یابد .

منبع : سایت دبیرستان فرزانگان تهران

http://vista.ir/?view=article&id=13814

vista.ir
Online Classified Service

تجربیات بازنشستگی ورزشکاران با یک معلولیت

● اشاره هایی به درمانهای توانبخشی

از پایان جنگ جهانی دوم ورزش پارالمپیک به میزان قابل توجهی رشد کرد. از اولین بازیهای بین المللی ویلچر در سال ۱۹۴۸در بیمارستان توانبخشی "استوک مند یل"در انگلستان با چند معلولیت تا.بازیهای پارالمپیک آتلانتا درسال۱۹۹۶. ورزشهای معلولین از مشارکت ۱۴ ورزشکار ونمایند گان سه کشور تا بیش از ۳۰۰۰ورزشکار ازنمایند گان بیش از ۱۰۰ کشور رشد وتوسعه پید ا کرده است . در حقیقت بیش از ۵۰ سال است که بازیهای پارالمپیک یکی از بزرگترین حوادث ورزشی دنیا بشمار می رود . وتنها بوسیله اینچنین نما یشهایی مانند فوتبال جام جهانی وبازیهای المپیک برتری یافت .

رشد سریع جنبش پارالمپیک بی تردید به یک دسته پیشرفتهای معنی دار

برای ورزشکاران واشخاص با معلولیتهای جسمی کمک کرد .بهر حال این گسترش سریع منجر به یک سری از مشکلات سازمانی گردید.همانطوریکه جنبش پارالمپیک رشد یافت ولی اساس تشکیلات قادر نبود باساختارها واستراتژیها وپروتکلهای مناسب پاسخ بدهد وبنابر این اگر توجه نمیشد می رفت تا یک حالت بحرانی ظاهر شودهمانطوریکه ورزش معلولین رشد یافت شروع به تقلید کردن از بیشتر ویژگیهای فرهنگی غالب در سیستم ورزشی غیر معلولین نمود .متاسفانه انعکاس این فرآیند شامل خواص هم مثبت وهم منفی بود .وبیشتر مشکلات به اداره کنندگان سازمانهای ورزشی غیر معلولین بر می گشت که بزور در قلمرو ورزش معلولین داخل شده بودند (انجمن بین المللی علوم ورزشی وتربیت بدنی ۱۹۹۴.توماس ارملر۱۹۸۸)

در نتیجه این تد اخل یک کشیدگی وکشش در ساختار تشکیلات ورزش معلولین بوجود آمد مقداری مقاومت بایک تعد اد از موضوعات اضافی بوجود آمد که بیشتر کمک به بوجود آمدن آسیبها وشکافها کرد .مجموع این تداخل کمک در بوجود آمدن یک فرهنگ قابل بحث ومستدل در سیستم باهم همکاری کنند .آنها مدت طولانی این فرهنگ وسیستم را مهم در نظر نگرفته بود ند و از آن هیچ استفاده ای در سیستم نمی کردند .درنتیجه .نتایج این دست از کار کشیدن ورزشکاران باعث شد که تقریبا این فرهنگ و این سیستم بطور کاملاز نظرها فراموش گردد .این سهل انگاری بی ارزش بوده است برای اینکه در هر ورزشی همه ورزشکاران نهایتا باید کناره گیری بکنند .ثانیا نگاه به چند مطالعه در این انتقال از نظر غیر معلولین اظهار نظر گردیده است که ضررهای مادی ومعنوی زیادی در این تغییر وتحول وجود داشته است .(بیلی۱۹۹۳.بایلیدنیش۱۹۹۲ بلینداستراتا۱۹۹۲.هیللاو ۱۹۷۴.لرچ ۱۹۸۲.مکلوگلین۱۹۸۱.رزنبرگ۱۹۸۲.سینکلیرایرلاک۱۹۹۳.ورتنر و اورلیک ۱۹۸۶)

بااین حال در ورزش معلولین این ارتباطات ناشناخته مانده است .قسمت اعظم تحقیق روی تغییر وتحول باز نشستگی در افراد غیر معلول ورزشی تمرکز داشته که قابلیت اجرایی خوبی دارد وقابلیت انتقال این مطالعات به ورزشکاران بایک معلولیت بطور دقیق پیش بینی گردیده است .

جامعه شناسی ورزشی در چشم اندازی به مفهوم معلولیت تشخیص داده بود که اختلافات اساسی در تغییروتحول سیستم ورزشی غیر معلولین وجود دارد (ویلیامز ۱۹۹۴)

وبنابراین تنظیم وتدوین فرقهای بین دو گروه مشکل بود بعلاوه بیشتر مطالعات انجام شده ورزشکاران بدون معلولیت بصورت نظریه دو بعدی موقعیتی وروش شناسی صورت گرفته است .این گوناگونی انجام شده ی دسته ها ناشی از مقایسه های داخلی وتعمیم های مشکل است .بطور روشنی اینها آثار یک ضرورت برای تحقیق هستند که روی تغییر وتحول بازنشستگی یک ورزشکار با یک معلولیت متمرکز گردند .

بااین حال بیشترین اطلاعات ما فقط ۴ مطالعه موجود است که متمرکز روی باز نشستگی یک ورزشکار با یک معلولیت می باشد .که دوتای اینها شامل تحقیقات غیر علمی است .(هوتزلر۱۹۹۵.مارتین۱۹۹۶.ویلروهمکاران۱۹۹۶ و۱۹۹۷).بااین حال این چهار مطالعه مارا به بیان توصیف جزئیات تحولات باز نشستگی آماده ومهیا می سازد .

در یک تحقیق تجربی "ویلر"مالن"ون ولاک "نلسون"و"استوارت"(۱۹۹۶)اولین توجه به ورزشکاران کانادایی بود که نیمه بازنشسته ویا تمام

بازنشسته بودند وباهم رقابت می کردند تغییر وتحول باز نشستگی را درک کردند .با ۱۸ ورزشکار در باره بکارگیری یک قالب نیمه ساختاری بایک سری سئوالات درخصوص دوره رقابت .حوادثی پیرامون تصمیم برای بازنشستگی .وفق دادن خودش بابازنشستگی مصاحبه کردند ."ویلر"وهمکاران (۱۹۹۶)منعقد کردند که :

۱- هماطوریکه خطرات بالا میگیرند بشدت بیشتری احساسات را از دست میدهند

۲- همه ورزشکاران بافرآیند بازنشستگی مشکلی نداشتند

۳- بطور روشنی ورزش برای آنها خیلی مهم بود

۴- وعموما آنجا یک حس روشن بینانه ومعنی دار به ازدست دادن در باز نشستگی بود

اکثرا اظهار نظر کردند که سازمانها باید ورزشکار را در آماده کردن برای تغییروتحول بازنشستگی کمک بکنند اساس بیشتر نظریه های ."مارتین "(۱۹۹۶)روی "ویلر"وهمکارانش بود وپیشنهاد کرد که یک تعدادروشها وراههایی برای درمانهای بازتوانی وجود دارد که می توانند نقش برجسته در کمک به ورزشکاران بایک معلولیت در طی تغییر وتحول بازنشستگی بازی کند .پیشنهادات مخصوص در برگیرنده درمانهای بازتوانی ورزشکاران را به ادامه مشغولیت در انجمن ورزشی بطورارادی دلگرم میکند

بحثها ومقاله های فوق العاده "ویلر وهمکارانش "وتجزیه وتحلیلهای "مارتین"(۱۹۹۶)بازتابی از مدل انتقال "شولزبرگ"(۱۹۸۴) است اینکه پیشنهاد شده بود انتقالات موفق نشانگر یک تعادل بین داراییها وعد م تواناییهاست وبستگی دارد به اثر متقابل چند عامل :

۱-ویژگیها وخصوصیات انتقال

۲- ویژگیها وخصوصیات فردی

۳-حمایت حقوقی ومذهبی

۴- حمایت بین فردی

۵- ارزیابی جسمانی قبل وبعداز تغییرمحیط (ویلر وهمکاران۱۹۹۶)

در نتیجه این شباهتها از نظریه "شولزبرگ"(۱۹۸۴)در یافته های نظری برای بوجود آوردن یک مدل تغییر وتحول ورزشی استفاده شد که متعاقبا زمینه ادامه مطالعه برای "ویل "لگ"هوتزلر"جانسون"واستدوارد(۱۹۹۷)فراهم گردید .دومین مطا لعه در سطح جهانی بوسیله مشورت کردن با۳۹ ورزشکار از ۴کشور در موردانتقال بازنشستگی صورت گرفت .این ورزشکاران از یکسری رشته های ورزشی آمدند که دلایل متفاوت زیادی برای بازنشستگی داشتند .از این ۳۹ مصاحبه یک تعداد از مقالات اصلی فوق العاده بودند .اینها شامل ":ابتکار "تعدیل کردن"سرمایه گذاری "عقب کشیدن از سرمایه گذاری"سرمایه گذاری مجدد"پرداخت قرضهای قبلی "مبارزه کردن بابازنشستگی "عکس العمل "طرح ریزی ومکانیسمهای حمایتی " .یک مقالعه آخر اظهار نظر کرده بود که ورزشکاران با یک معلولیت برای باز نشستگی خودشان برنامه ریزی نکرده اند .

نتایج این مطالعه یک توصیف بسیار قوی از تغییر وتحول بازنشستگی فراهم کرد وبنابراین فرصتهای بزرگتری برای آشکار کردن شکافهای نا پیدای قبلی در سیستم ورزش معلولین موجودرا فراهم ساخت .برسمیت شناختن بموقع تحقیق (مارتین۱۹۹۶)که پیشنهاد کرده بود بازتوانی می تواندر پر کردن بعضی از این شکافها کمک کند بوسیله یک دیدگاه دیگر شبیه به آن بیان گردید.بنابراین هدف این مقاله مرور برتتایج "ویلرو

همکاران"(۱۹۹۷)وشکافهای شناخته شده ونظریه های تعیین شده وتلاش برای همکاری آینده بین حرفه های کاری توانبخشی وورزش معلولین .

- بحث

اولین مقاله که بوسیله "ویلر وهمکاران "(۱۹۹۷) شناخته شد شروع وآغازی در ورزش بود . این مقاله به دو گروه تقسیم شده بود :آنهایی که با یک معلولیت ژنتیکی وآنهایی که با یک معلولیت اکتسابی بودند ورزشکاران با معلولیتهای ژنتیکی از داشتن خاطرات منفی فعالیت بدنی دور بودند .برای مثال در سیستمهای مدرسه ای :یک ورزشکار با فلج مغزی خودش را حبس شده ومحکوم توصیف می کند .وخیلی های دیگر همچنین تجربیاتشان را درمورد فعالیت بدنی .بازتوانی وورزش بیان می کنند چون خیلی زیاد در پیش فرضهای ناشی از معلولیت وناتوانی ودرماندگی وترحم غرق شده اند همین امر باعث می شود که از خیلی امور عقب بمانند.

ساخت اجتماعی با برچسب ناتوانی ونگرشهای منفی در بعضی نمونه ها والدین را سوق دادند که بچه ها را در فعالیتهای غیر طبیعی نگهداری وحفظ کنند .بنابراین دلالتها که به مقدار زیاد وجوددارد فرآیند ورزشکار شدن ممتاز اغلب با شانس همراه بود .مردم با معلولیتهای اکتسابی نیز احساسات نظیر اینها را احساس کرده بودند اما اغلب ورزشها رادر مراکز توانبخشی آغاز کرده بودند .تعداد زیادی در این نمونه ها انتخاب شدند یا دنبال فرصتهای رقابتی بودند.همچنین در مرحله آغازین از میان برداشته شدن دلواپسیهای مربوط به بازنشستگی توانست دیده شود بزودی اشتغال دریک باز توانی توانست یک تعداد منافع طولانی مدت و بهنگام مهیا کند .توانبخشها توانستند یک نقش برجسته در آسان کردن فعالیت های نوتوانی وفرصتهایی برای فعالیتهای جسمانی بازی کنند که چگونگی بیشتر دلواپسی ها در ورزشکاران بامعلولیت زنتیکی یادداشت شده بود .

چنانکه نظام آموزشی آمریکا ی شمالی به در گیر شدن بیشتر استمرارداشته است آن حتی ممکن است فرصتهایی برای اشخاص بایک معلولیت برای برتری در محیطهای غیر رقابتی بدور از مقایسه های باافراد توانمند هم رتبه وهم شان مهیا نماید .توانبخشها می توانند همچنین فرصتهایی برای آنهایی که آرزو دارند فعال باقی بمانند ونمیخواهند وقت وتلاش وانرژی خود را صرف آنچه که برای ورزشکاران ممتاز ضروری هست مهیا کنند .بیشتر این افراد برای نمایان شدن می توانند یکی ازاین دوراه را انتخاب کنند "یک ورزشکار شدن "یا"معلول باقی ماندن" . در نهایت درمانگران توانبخشی می توانند آلت واسباب این موقعیت را از طریق آموزش بوسیله دادن آگاهی در مورد انتخابشان بالا ببرند همجنین مشارکت در درک اینکه فقط دوراه چاره وجوددارد. .

دومین مقاله از ۳۹ مصاحبه به تعدیل کردن مربوط بود .این مقاله به سیما وچهره برجسته ای که همه ورزشکاران (بجز یک نفر)

در مسابقات بین المللی در کمتر از دوسال ترقی کردند .ا بر می گردد این نتایج ممکن است به ورزشهای معلولین کودکی مربوط شود .بیشتر مصاحبات باافرادی بود که درحدود بیشتراز ده سال از کار دست کشیده بودند وورزش معلولین در بیشتر کشورهای ارزیابی شده بطور جدی تاسال ۱۹۶۰ شروع نگردیده بود نتیجتا بیشتر ورزشکاران دربررسی اجمالی این مطالعه دریک موقع همکاری کردند که تعداد ورزشکاران خیلی کم بود ومربیان تمرین ناچیزی داشتند انتظارات برای تعهد تمرین کمتربودوپیچیدگی در ساختار سازمانی وجودداشت.

با این وجود این تعدیل سریع دلگرمی واعتماد زیادی درورزش برای توسعه اعتماد به نفس خلق کرده وفرصتهایی برای فعالیتهای جسمانی فراهم کرده است .سرمایه گذاری عظیم نشان داده که ورزش های دو.ره ای موجب کسب عزت نفس وشخصیت درطی شرایط رقابتی می شود که

ممکن است ورزشکاران راباسوالات باارزش به ادامه هرفعالیت ورزشی مگراینکه آن ورزش رادوست داشته باشند منجر شود از دست دادن شخصیت ودیگر علائق ونگرانی ها واز دست دادن شخصیت برجسته زودرس ووقتیکه ارزش و سودمندی کسب شده با وجود علت زیاد نباشد بیشتر آشکار می شود.

بااین مقاله توانبخشی می تواندآغازگر نفع وسود طولانی مدت یک رویکرد کلی تر وفعال زندگی در برابر همه ی تعهدات ورزش رقابتی باشد ورزشکاران باز نشسته در این مطالعه مخصوصا ورزشکاران برجسته به مهارتهای برنامه ریزی تر وحفظ تصویری از ورزش که فقط یک سمت کوچکی از زندگیشان مشاهده شده بود نیاز دارند بهرحال سازمانهایی که ورزش معلولین ندارنداطلاعات کافی ورزشی برای زمانی که در حال رقابت هستند وبرای ورزشکاران چه اتفاقی می افتد ندارند دراین حالت در تمام زمانهای رقابت ورزش پافشاری کردند واستقلال آنها در بازنشستگی شدید کاهش یافته بود بنابراین تمرکز روی درمانهای توان بخشی مرکز متنوع سرمایه گذاری برجسته برروی ترقی دادن چشم انداز زندگی لذت بخش وفعالیت های جسمانی شده است این فرآیند می تواند باتمرکز روی طول عمر سالم مرتبط با فعالیتهای ورزشی کمک کند مهارتهای فکری یا روانی از طریق رقابت یا مسابقه رشد یافت همچنین هدف گذاری توانست محیط یا وضع ورزش قابل اجرا در آنسوی کشور یا قلمرو را تعیین کند(مارتین ۱۹۹۶) درمانگران توان بخشی همچنین می توانند با مشارکت فیزیو تراپیستها یاسایرپرسنل پزشکی درجهت بهبود افراد نظارت داشته وکمک کنند این در مانگران توانبخشی همچنین می توانند ورزشکاران رادر باقی ماندن توانشان در درون جامعه تشویق کنند هرچند از طریق فعالیتهای استرسزای فیزیکی.

این فرآیند می تواند اشتیاق ورزشکاران را که توانشان فعال باقی مانده آشکار کند همچنین به این ورزشکاران می تواند در دور ماندن از نتایج منفی کمک کند برای مثال یک آسیب بیش از اندازه مزمن سبب یک معلولیت ثانوی می شود مقاله بعدی توسط ویلر وهمکارانش در سال ۱۹۹۷ تعیین شده است که مربوط به "فقدان یک برنامه ریزی عمومی برای باز نشستگی"بود اکثر ورزشکاران بازنشستگیشان را به طور جدی بررسی کردند وفقط دونفر از ۳۹ نفر ازآن نمونه ها یا ورزشکاران احساس یکسان ومساوی پیدا کردند.

درمانهای توانبخشی فقط شامل مهارت مشورت کردن در باره باز نشستگی نیست بلکه یک نقش پر معنی در این نقل وانتقال بوسیله آموزش دادن ورزشکاران در باره ی فرصت های زیاد برای ادامه فعالیت های جسمانی بازی می کند فرصتهای دیگر ی برای وارد شدن در اجتماع ومنابع اضافی برای حمایت های دوباره فراهم می کند بالاخره خیلی از ورزشکاران بنام یا مشهور بی حمایتی را بوسیله ی اصول ورزش معلولین احساس می کنند بسیاری از ورزشکاران همچنین سخت به فقدان وعدم کامل تماس یا ارتباط بوسیله سازمان یا تشکیلات بعدازاینکه باز نشسته شده بودند اعتراض کردند به وضوح این واقعیت باتصور مرکزی ورزشکار سازگار نبود که خیلی از سازمانهای ورزش معلولین برای پیشرفت تلاش می کردند یک چاره ممکن برای این دو در همکاری بهتر وعالیتر بین انجمن ورزش معلولین ودرمانگران توان بخشی است که نشانگر رویکردآرزوهای شخصی ورزشکار بنظر می آید .این رویداد درتمام دوره زندگی ورزشکار می تواند باشد با آشنا سازی آنها آغازمی شود بوسیله دوره یزندگی قابل رقابت آنها ادامه ویا انتقال یا عبور به باز نشستگی پایان می یابد

- خلاصه

براساس ۴ مقاله مشخص شده بوسیله ویلر وهمکارانش درمانگران توانبخشی توانستند یک تعداد سودهایی هم برای ورزشکار وهم برای

ساختارزیستی ورزش مهیا کنند عملکردهای ممکن می تواند منجر به این پیوستگی بشوند که شامل پیشرفت یک سبک زندگی فعال "آنسوی ورزش رقابتی کمک به آگاهی در مورد حقوق دیگران قبل وبعداز بازنشستگی "آموزش ورزشکاران که چطور به این حقوق دست یابند رهبری ومشاوره وتهیه وتدارک مستقیم .فرصتهایی برای نوتوانی .

- نتیجه نهایی

در نتیجه مطالعه ویلر وهمکارانش۱۹۹۷ سه چیز خیلی واضح وروشن گردید .ورزش یک معنی ومفهوم زیاد برای ورزشکاران داشت انتقال به بازنشستگی یک از دست دادن مداوم را آشکار کرد ودر بعضی از نمونه ها در درجات بالای سرمایه گذاری یک ضرورت لازم برای مداخله در ساختن تعادل بین زندگی ورزشکار پیشنهاد کرد بنابراین انتقال از رقابت به بازنشستگی تقریبا بایک تعداد دلواپسی ها ومسائل یک ورزشکار و خشنودی یک ورزشکار در طول ضمانت وعهده گیری وشناسایی پی در پی رشد تعیین می شود .بنابراین در نتیجه نهایی ممکن است یک چرخه بزرگتری از یک گردهمایی سرمایه گذاری شده باشد بنا براین در پایان ممکن است که ورزشکاران بایک معلولیت حتی با مشکلات بزرگتر در طی انتقال وعبور به باز نشستگی تجربیات جدیدی را بدست آورند اصول ورزش معلولین وورزش در کل یک روحیه مسئولیت پذیری همیشگی برای کمک به رشد ورزشکار مستقل دارد اولین قدم سخت در این فرآیندها یک آگاهی وفهم بهتر از فرآیند بازنشستگی ونتایج نهایی منفی است دومین قدم مقررکردن راه حلهای ممکن ومثالهای تعیین شده دراین مقاله وتمرکز روی همکاری بین حرفه های درمانی توان بخشی وورزش معلولین است امیدواریم این راه حلها در عملکرد واقعی نتیجه داشته باشد.

http://vista.ir/?view=article&id=233357

vista.ir
Online Classified Service

تحرک رمز سلامت

فعالیت بدنی می تواند کیفیت زندگی را در تمام سنین برای همگان بهبود بخشد . شیوه زندگی فعال باعث می شود افراد مسن دوستان جدیدی پیدا کنند ، در فعالیت های اجتماعی باقی بمانند و با سایرین در تمام سنین مراوده داشته باشند . بهبود انعطاف پذیری ، تعادل و قوام عضلانی به پیشگیری از افتادن که دلیل عمده ناتوانی در افراد مسن است کمک می کند . مشخص شده است که شیوع

بیماریهای مغزی در افرادی که از نظر بدنی فعال هستند کمتر است . فعالیت بدنی می تواند کمک شایانی به درمان برخی اختلالات فکری مثل افسردگی بنماید . جلسات ورزشی برنامه ریزی شده مطابق با سطح تناسب بدنی هر فرد یا پیاده روی ساده می تواند فرصت ، یافتن دوستان جدید و اتصال با جامعه و کاهش احساس تنهایی و محرومیت اجتماعی را به فرد بدهد . فعالیت بدنی می تواند خود اتکایی و اطمینان به خود را که معیارهایی مبنایی در سلامت روح است افزایش دهد . از فواید فعالیت بدنی می توان حتی در سنین بالا نیز استفاده برد . با آنکه فعال بودن از سنین پائین از بسیاری بیماریها جلوگیری می کند ، تحرک و فعالیت منظم در سنین بالا نیز به کاهش درد و ناتوانی مرتبط با بیماریهای نظیر آرتریت ، استئوپروز و فشارخون بالا کمک می کند . آیا فعالیت بدنی فقط برای کشورهای صنعتی لازم است و کشورهای در حال توسعه مشکلات دیگری دارند که باید به آن برسند ؟

عدم فعالیت بدنی علت زمینه ای عمده ای برای مرگ و میر ، بیماری و ناتوانی هاست .

اطلاعات اولیه ای که از تحقیقات WHO (سازمان بهداشت جهانی) در زمینه عوامل خطر ساز وجود دارد حاکی از این است که عدم فعالیت ، یا زندگی بی تحرک ، یکی از ۱۰ علت اصلی مرگ و میر ناتوانی در کل جهان است . در کشورهای مختلف بین ۶۰% تا ۸۵% از بالغین تحرک کافی برای بهبود سلامتی شان ندارند . زندگی بی تحرک باعث افزایش تمام علل مرگ و میر می شود ، خطر بیماریهای قلب و عروق، دیابت و چاقی را دو برابر می کند و مشخصاً باعث افزایش خطر سرطان روده ، فشارخون بالا ، استئوپروز ، افسردگی و اضطراب می شود . در شهرهایی که به سرعت رشد می کنند در کشورهای در حال توسعه شلوغی ، فقر ، جذابیت ، ترافیک ، کیفیت بد هوا ، فقدان پارک ، پیاده رو ، ورزش و تفریحات و سایر مکانهای سالم ، فعالیت بدنی را به انتخابی دشوار مبدل می سازد . برای مثال در سائوپائولوی برزیل ۷۰% مردم بی تحرک هستند . حتی در مناطق روستایی کشورهای در حال توسعه ، تفریحات غیر فعال مثل تماشای تلویزیون در حال افزایش است . نتیجه این تغییرات در زندگی افزایش میزان چاقی ، دیابت و بیماریهای قلبی و عروقی است . کشورهای دارای درآمد پائین یا متوسط تحت فشار زیادی از این ها و سایر بیماریهای غیر واگیر قرار دارند ۷۷% کل مرگ و میر ها به وسیله بیماریهای غیر واگیر در کشورهای در حال توسعه اتفاق می افتد . این بیماریها در حال افزایش هستند و اثر فزاینده ای در سیستم های مراقبت بهداشتی ، منابع و اقتصاد در کشورهای جهان می گذراند . کشورها در حال تلاش برای مقابله با اثرات بیماریهای عفونی همزمان با افزایش فشار بیماریهای غیر واگیر روی جامعه و سیستم های بهداشتی هستند . فعالیت بدنی به علاوه رژیم غذایی سالم و عدم مصرف سیگار به عنوان راهی موثر و با صرفه و مناسب برای ترفیع بهداشت عمومی در کشورهای با درآمد کم یا متوسط می باشد .

پندارهای غلط در مورد فعالیت بدنی

۱- داشتن فعالیت بدنی هزینه بالایی دارد . نیاز به وسیله ، کفش و لباس مخصوص دارد .

گاهی باید هزینه پرداخت تا ورزش کرد . فعالیت بدنی را می توان هر جا و بدون هیچ وسیله ای انجام داد . جا به جا نمودن لوازم ، چوب ، کتاب ها و کودکان به عنوان فعالیت بدنی تکمیلی معادل بالا رفتن از پله ها می باشند . پیاده روی به عنوان فعالیتی که بیشتر از هم انجام می شود و بیش از همه توصیه نیز می شود کاملاً بی نیاز از این موارد است . بیشتر مناطق شهری دارای پارک ، آب نما یا پیاده روهایی ایده آل برای پیاده روی ،

دویدن یا ورزش و بازی هستند . نیازی نیست برای این کارها به باشگاه ، استخر یا سایر مکان های ورزشی مراجعه کرد .

۲- سرم خیلی شلوغ است . فعالیت بدنی وقت زیادی می برد .

حداقل ۳۰دقیقه فعالیت بدنی متوسط در هر روز برای بهبود و حفظ سلامتی توصیه می شود . البته این به معنای قطع فعالیت بدنی پس از نیم ساعت نمی باشد . بیشتر فعالیت ها را می توانید با کارهای روزمره مثل محل کار ، مدرسه ، خانه یا بازی و تفریح ممزوج کنید . بیشتر فعالیت ها را می توانید با امور روزانه خود انجام دهید :۱۰ دقیقه پیاده روی سریع،۳باردر روزیا۲۰ دقیقه درابتدای صبح و۱۰ دقیقه در طول روز. حتی اگر مشغله شما زیاد باشد باز هم می توانید ۳۰ دقیقه فعالیت در روز را به برنامه هایتان اضافه کنید .

۳- کودکان طبیعتاً دارای تحرک بالایی هستند و به ندرت یک جا می نشینند . نیازی به صرف وقت و انرژی برای آموختن چیزهایی در مورد فعالیت بدنی به آنها نیست . به اندازه کافی فعال هستند . مطالعات اخیر در مورد کودکان سراسر جهان نشان داده که آنها در مناطق شهری فقیر در حال غیرفعال شدنند . وقت و منابع مصروف برای آموختن ورزش به آنها قطع می شود و بازیهای کامپیوتری تلویزیون جای تفریحات فعال آنان را می گیرد . تخمین زده که در بسیاری از کشورهای چه توسعه یافته و در حال توسعه بیش از ۳/۲ جوانان از تحرک بدنی ناکافی برخوردارند . فعالیت بدنی ناکافی در کودکان می تواند عواقب طولانی مدتی روی سلامتی به جای بگذارد . فعالیت بدنی منظم باعث فواید جسمی ، روحی و اجتماعی بسیاری برای جوانان می شود . فعال بودن به صورت بالقوه باعث کمک به جوانان و کودکان در داشتن استخوانها ، عضلات و مفاصل سالم می شود . وزن بدن را تنظیم کرده و چربی را کاهش می دهد و عملکرد موثر قلب و شش ها را فراهم می کند . بازی ، ورزش و سایر فعالیتهای بدنی این فرصت را به جوانان می دهد که ابراز وجود کنند ، خودشان را باور کنند و موفقیت و همکاری جمعی را تجربه کنند . همچنین اینها کمک می کنند تا از اضطراب و افسردگی پیشگیری شود . انجام ورزش و فعالیت های بدنی هدایت شده و منظم می تواند پذیرش سایر رفتارهای بهداشتی نظیر پرهیز از سیگار ، الکل و مواد مخدر و رفتارهای خشن را تسریع کند . الگوهای فعالیت بدنی که در کودکی ودوران بلوغی کسب می شوند بیشتر در طول زندگی باقی می مانند و پایه ای برای زندگی فعال و سالم هستند .فواید فعالیت بدنی

فواید فعالیت بدنی منظم برای سلامت بسیار است . حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط ، مثلا" پیاده روی سریع ، برای بدست آوردن بسیاری از این اثرات کافی است . اگر چه ، با افزایش سطح فعالیت ، فواید آن نیز افزایش می یابد .

فعالیت بدنی منظم :

خطر مرگ و میر قبل از بلوغ را کاهش می دهد . خطر مرگ و میر ناشی از بیماری قلبی یا سکته مغزی را کاهش می دهد که مسؤول یک سوم تمام مرگ ها هستند . خطر ایجاد بیماری قلبی یا سرطان روده ها را تا ۵۰% کاهش می دهد . خطر ابتلای به دیابت نوع ۲ را ۵۰% کاهش می دهد . کمک می کند تا احتمال ابتلای به فشار خون بالا را که یک پنجم جمعیت بالغ دنیا را گرفتار کرده کاهش یابد . به پیشگیری یا کاهش استئوپروز کمک می کند ، خطر شکستگی لگن را تا ۵۰% در زنان کاهش می دهد . خطر ایجاد دردهای ناحیه کمر را کاهش می دهد . باعث ترفیع سلامت روحی و روانی می شود . اضطراب ، استرس و احساس افسردگی و تنهایی را کاهش می دهد . کمک می کند تا از عادات خطرناک مثل مصرف سیگار ، الکل و سوء استفاده از مواد مخدر و رژیم غذایی بد و خشونت مخصوصا" در کودکان و نوجوانان جلوگیری شود . کمک می کند تا وزن بدن را تنظیم کرده و خطر چاقی را ۵۰% نسبت به افرادی بی تحرک کاهش می دهد . کمک می کند تا استخوانها ، عضلات و مفاصل سالمی

داشته باشیم و افراد دچار حالات ناتوان کننده مزمن را از نظر قدرتی تقویت می کند . می تواند به درمان حالت های دردناک مثل کمردرد و زانو درد کمک کند . همه ما میدانیم که فعالیت بدنی – مثل پیاده روی ، دوچرخه سواری و بازیهای مختلف باعث می شود شما احساس خوبی داشته باشید ولی فعالیت بدنی منظم فواید بسیار دیگری نیز دارد . این کار نه تنها باعث بهبود و حفظ سلامت می شود ، بلکه اثرات مفید اقتصادی و اجتماعی خود را دارد . فعالیت بدنی منظم به کشورها و اقتصاد کمک می کند تا هزینه های مراقبت های بهداشتی کاهش یابد ، تولید افزایش یابد ، مدارس بهتر شوند ، غیبت از محل کار و تعویض شغل کمتر شود و مشارکت در ورزش و تفریحات سالم افزایش یابد . در بسیاری کشورها ، هزینه های بهداشتی به علت نبود فعالیت بدنی و چاقی بالاست .

زنان و فعالیت بدنی

فعالیت بدنی منظم و عادات غذایی خوب می تواند سلامت زنان را ارتقا داده و از بسیاری بیماریها و حالاتی که علت عمده مرگ و میر و ناتوانی زنان جهان است پیشگیری کند . فعالیت بدنی منظم به پیشگیری از بیماریهای قلبی عروقی کمک می کند . این بیماریها که شامل بیماری قلبی ، فشار خون بالا و سکته مغزی می باشند ، باعث یک سوم مرگ و میر زنان در سراسر جهان هستند . بیماریهای قلبی عروقی باعث نیمی از مرگ های زنان بالای ۵۰سال در کشورهای در حال توسعه هستند . توام بودن فعالیت بدنی منظم و تغذیه کافی اصلی ترین و اثرگذارترین راه تنظیم چاقی خفیف تا متوسط و حفظ وزن ایده آل در زنان است . دیابت ۷۰ میلیون زن را در سراسر جهان مبتلا کرده است . این میزان در سال ۲۰۲۵به ۲ برابر افزایش می یابد . دیابت علاوه بر بیماریهای قلبی عروقی می تواند به کوری ، آسیب عصبی ، نارسائی کلیه ، زخم پای دیابتی و قطع پا منجر شود . تحقیق جدیدی نشان داده است حتی فعالیت بدنی منظم و اندک و تغییر رژیم غذایی می تواند از نیمی از موارد دیابت غیر وابسته به انسولین جلوگیری کند . فعالیت بدنی می تواند تا حد زیادی به پیشگیری و درمات استئوپروز کمک کند . استئوپروز بیماری خاصی است که در آن استخوانها شکننده شده و در مقابل شکستن مقاومت ضعیفی از خود نشان می دهند . زنان مخصوصا" در دوران یائسگی در معرض خطر ابتلای بالاتری نسبت به این بیماری هستند . فعالیتهایی که در آن وزن بدن را تحمل می کنیم مثل پیاده روی ، آهسته دویدن برای بلوغ طبیعی استخوان بندی در دوران کودکی و نوجوانی لازم هستند و باعث کاهش از دست رفتن استخوان می شوند . همچنین قدرت عضلانی و تعادل را بهبود می بخشند و خطر افتادن را کاهش داده و به همین خاطر ازخطر شکستگی می کاهند.فعالیت بدنی منظم کمک می کند تا استرس ، اضطراب و افسردگی و تنهایی کاهش یابد ، این مخصوصا" در زنان مهم است چون میزان افسردگی زنان نسبت به مردان چه در کشورهای توسعه یافته و در حال توسعه دو برابر است . فعالیت بدنی به عزت نفس ، اعتماد و اطمینان و بهبود مناسبات اجتماعی و وضعیت روانی کمک می کند . اگر چه فواید بهداشتی و اجتماعی فعالیت های بدنی باید زنان را در مشارکت این گونه فعالیت ها تشویق کند ، اما نباید از این حقیقت که در مناطق بومی و روستایی و حاشیه شهر که درآمد اندکی دارند زنان ممکن است نیاز به تعادل بهتری از اعمال حمایتی مثل تغذیه کافی ، ابتکار برای درآمدزایی ، توصیه هایی متناسب با وضعیت فرهنگی خاصی خودشان داشته باشند . آرتریت (التهاب مفاصل) علت مهمی برای محدودیت فعالیت در افراد بالغ و مسن است . فعالیت بدنی راهی عمده برای تنظیم و کنترل تورم و درد مفاصل در آرتریت است و بنابراین نتیجه آن در بهبود فعالیت روزانه خوب است .

سیاست های مرتبط با فعالیت بدنی

یکی از مهمترین چالش های پیشگیری از بیماریهای غیرواگیر و تشویق انجام فعالیت بدنی و سایر انتخابهای مربوط به نحوه زندگی سالم ، ایجاد ارتباط بین اهمیت فعالیت کنونی و منافع آینده است . علیرغم این حقیقت که پیشگیری عمده ترین عامل در کسب سلامت است ، در قرن گذشته ، بیشتر مطالعات بهداشتی نشان داده است که کمتر از ۵ درصد منابع خرج پیشگیری می شود . پیشگیری و اقدامات تشویقی بهداشتی بندرت برای سیاستگذاران یک اولویت بوده است . اگر چه ، بیشتر در مرحله سیاست بوده تا مراقبت های بهداشتی پزشکی ، که تصمیمات در مورد پیشگیری گرفته شده است . بنابراین ، مهم است که هدایت به سمت اشخاصی حرکت کند تا به سیاستگذاران نیز برسد . عدم فعالیت بدنی فقط در مورد رفتارهای شخصی نیست . شلوغی ، جنایت ، ترافیک ، کیفیت بد هوا ، فقدان پارک ، امکانات ورزشی و تفریحی و پیاده رو ، فعالیت بدنی را به انتخابی مشکل برای بسیاری افراد تبدیل کرده است . بنابراین چالش پیشگیری همان قدر که برای مردم مطرح است به مسؤولیت پذیری دولت ها نیز بستگی دارد . بخش بهداشت باید نقش رهبری در تصمیم گیری های سیاستگذاری را به عهده بگیرد . :

دفاع از منافع بهداشتی ، اجتماعی و اقتصادی فعالیت بدنی را بر اساس برنامه های ملی بر مبنای مدارک و شواهد تأمین کنند . شبکه های عملکردی با سایر بخش های مربوطه به فعالیت بدنی را بنا بگذارند .سیاست های عمومی با مشارکت چند بخش را تدوین کنند . قاعده مند نمودن وضع قوانین را به عهده بگیرند . تدوین و آماده ساختن مشاغل بهداشتی ، مخصوصا" در زمینه مشاوره فعالیت بدنی و برنامه ریزی .سازماندهی برنامه های خاص فعالیت بدن در خدمات بهداشتی

تشویق به انجام فعالیت های بدنی در جامعه و خانواده

تامین سرمایه گذاریهای دارای بازده و جهت دهی منابع برای فعالیت بدنی

مشارکت در برنامه های جهانی در زمینه فعالیت بدنی

بخش ورزش می تواند به طرق زیر از این امر حمایت کند

تقویت برنامه های فعالیت بدنی و ورزش برای همه ، حرکتی که بوسیله کمیته بین المللی المپیک حمایت می شود و در جهت نیل به هدف ایده آل المپیک است که اعلام کرده ورزش جزو حقوق انسانی است و برای تمام بشر فارغ از جنس ، نژاد و طبقه اجتماعی می باشد .

استفاده عمومی از امکانات محلی ورزشی را ساده و راحت نماید .

اختصاص قسمتی از مؤسسات ورزشی برای تشویق امر فعالیت بدنی

آموزش در مورد فواید فعالیت بدنی در برنامه های آموزشی بخش ورزش

تشویق به انجام فعالیت بدنی و ورزش همگانی در رخدادهای ورزشی حرفه ای ، آماتور و آموزشگاهی

سازماندهی رخدادهای فعالیت بدنی در جامعه

سیاستگذاران می توانند در عرصه تحصیلات و فرهنگ به موارد ذیل توجه کنند :

تقویت سیاست های ملی مربوط به آموزش های تربیت بدنی ، فعالیت های بدنی و ورزش برای همگان در مدارس

تدوین برنامه های آموزشهای تربیت بدنی کافی بوسیله آموزگاران ورزیده در برنامه تحصیلی مدارس

احداث زمین های ورزشی و تامین امکانات تربیت بدنی بر پایه نیازهای مدارس

فراهم سازی بستر استفاده عمومی از امکانات ورزشی مدارس

افزایش فعالیت بدنی در برنامه های فرهنگی و تفریحی

تصمیم گیری ها در حوزه رسانه ها و اطلاع رسانی می تواند به روشهای ذیل در تشویق فعالیت بدنی نقش داشته باشد .

نشر و گسترش پیامها و اطلاعات در مورد فواید فعالیت بدنی

سازماندهی برنامه های و تبلیغات رسانه ای منظم برای تشویق افراد به فعالیت بدنی

آماده سازی روزنامه نگاران (مثل روزنامه نگاران ورزشی ، بهداشتی و علمی) برای نگارش مطالب در مورد فعالیت بدنی

انتخابهای سیاستگذاری جوامع شهری باید شامل موارد ذیل باشد:

برنامه ریزی برای ساخت پیاده رو و مسیرهای دوچرخه سواری به مقدار کافی

قرار دادن فضاهای باز ، پارک و امکانات برای فعالیت بدنی

حمایت شهردار و سایر مقامات محلی از موارد فوق

بخش حمل و نقل میتواند :

تلاشهای انجام شده در مورد کاهش سرعت ترافیک شهری را تقویت کند

از فعالیت هایی که در مورد پاک بودن اتوموبیل ها می شود و باعث پاکی هوا می گردد حمایت کند .

فعالیت های دولت های محلی و شهرداریها باید روی موارد ذیل متمرکز باشد :

ایجاد قانون و سیاستگذاریهای محلی برای حمایت از فعالیت بدنی

تعیین فضاهای داخلی و بیرونی ایمن برای فعالیت بدنی من جمله ورزش ها و بازیها

سازماندهی برنامه هایی برای جامعه

حمایت از بنیادهای مربوط به فعالیت بدنی که بوسیله بخش ها و عاملین مختلف پایه گذاری می شوند .

تقویت سیاست های ملی عمومی بوسیله اقدامات محلی در جهت حمایت از فعالیتهای بدنی

تصمیم گیریهای اقتصادی و مالی باید بر این موارد متمرکز باشد :

نگاه جدی به سلامت ، منافع اقتصادی و اجتماعی فعالیت بدنی

در نظر گرفتن معیارهای مرتبط برای مشخص نمودن منابع مربوط به بخش های مختلف

تشویق بخشهای عمومی و خصوصی برای سرمایه گذاری در فعالیت بدنی

حمایت از برنامه ای مربوط به فعالیت بدنی

تأسیس مراکز از طریق افزایش مالیات بر مواردی چون (سیگار ، الکل ، نوشیدنی ها و غیره) در

جهت فعالیت بدنی و سایر برنامه های بهداشتی

مدارس موقعیت بی نظیری برای فراهم کردن زمان ، امکانات و راهنمائی های مربوط به فعالیت بدنی برای جوانان دارند . مدارس دارای مسؤولیت

برای افزودن تمام وجوه رشد و بلوغ کودکان و نوجوانان هستند . در بیشتر کشورها ، از طریق برنامه های تربیت بدنی ، مدارس تنها فرصت قاعده مند برای نوجوانان در مشارکت و آموختن در مورد فعالیت بدنی می باشند . مشارکت کافی در بازی ، ورزش ها و سایر فعالیت های بدنی چه در مدرسه و چه در وقت آزاد ، برای نمو و بلوغ هر فرد جوانی ضروری است . دستیابی به مکانها ، فرصت ها و زمان مطمئن و ارائه نمونه های خوب از والدین و معلمان از این موارد می باشند .

فعالیت بدنی و جوانان

فعالیت بدنی منظم برای جوانان فواید جسمی ، روحی و اجتماعی مهمی از نظر بهداشت و سلامت به همراه دارد . تمرین های منظم فعالیت بدنی به کودکان و نوجوانان کمک می کند تا استخوانها ، عضلات و مفاصل سالمی داشته باشند . وزن بدنشان تنظیم شود و چربی آنها کم شود و فعالیت قلب و ریه ها مؤثر باشند . این امر در ایجاد هماهنگی حرکت مشارکت نموده و به پیشگیری و تنظیم اضطراب و افسردگی کمک می کند . بازیها ، ورزش ها و سایر انواع فعالیت بدنی به نوجوانان این فرصت را می دهد که خودباوری و اتکاء به نفس داشته باشند ، موفقیت و مشارکت و اتحاد جمعی را احساس کنند. این اثرات مثبت همچنین به کاهش مضرات و خطرات ایجاد شده بوسیله روش های زندگی مصرفی ، رقابتی ، پر از استرس و بی تحرک که در جوانان امروزی بسیار شایع است کمک می کند . مشغول بودن با فعالیت بدنی هدایت شده می تواند باعث پرورش سایر رفتارهای بهداشتی مثل پرهیز از سیگار ، الکل و مواد مخدر و رفتارهای خشونت بار گردد پرورنده تغذیه مناسب ، استراحت کافی و فعالیت های مطمئن و بهتر باشد .برخی تحقیقات نشان داده که در طول دوران بلوغ ، هر چه بیشتر در فعالیت بدنی شریک باشند ، کمتر به مصرف سیگار روی می آورند . همچنین کودکانی که فعالیت بدنی بیشتری داشته اند نتایج تحصیلی بالاتری نشان داده اند . بازیهای گروهی باعث تعامل اجتماعی مثبت شده و ظهور مهارت های اجتماعی در نوجوانان را تسهیل می کنند . الگوهای فعالیت بدنی که در دوران کودکی و بلوغ کسب می شوند بیشتر در طول زندگی هر فرد باقی می مانند بنابراین باعث فراهم آمدن پایه ای فعال و سالم در زندگی می شوند . برعکس ، عادات غیر سالم – مثل زندگی بی تحرک ، تغذیه نامناسب و سوء مصرف مواد ، که در دوران جوانی بوجود بیایند در دوران بزرگسالی نیز معمولاً امتداد می یابند . فعالیت بدنی در جوانان در کشورهای مختلف دنیا کاهش یافته است و این مخصوصا" در مناطق فقیر نشین شهری دیده می شود . تخمین زده می شود کمتر از یک سوم جوانان دارای فعالیت کافی برای سلامت و شادابی حال و آینده شان هستند . تربیت بدنی و سایر فعالیت های بدنی مدارس در حال کاهش است . تنها کشورهای اندکی هستند که حداقل ۲ ساعت در هفته را اختصاص به ورزش می دهند . این وضع ناپسند همچنان ادامه دارد و حتی در برخی مناطق بدتر نیز شده است و کشورهای بیشتری به این وضع مبتلا شده اند . این کاهش عمدتا" مربوط به افزایش شیوه زندگی بی تحرک می باشد . مثلا" کودکان اندکی هستند که برای رسیدن به مدرسه یا دوچرخه سواری می کنند و بیشتر وقتشان به تماشای تلویزیون ، انجام بازیهای کامپیوتری و استفاده از کامپیوتر می گذرد . بسیاری عوامل هستند که مانع فعالیت بدنی منظم در جوانان می شوند :

- فقدان وقت و محرک
- حمایت و راهنمائی ناکافی بزرگترها
- احساس خجالت و بی لیاقتی

• فقدان وسایل و محل های ایمن برای فعالیت بدنی

• بی اطلاعی از فواید فعالیت بدنی

زندگی بی تحرک : یک مشکل جهانی برای سلامت جامعه

زندگی بی تحرک علت عمده مرگ و میر بیماری و ناتوانی می باشد . حدودا" ۲ میلیون مرگ هر سال به علت عدم فعالیت بدنی اتفاق می افتد و یافته های اولیه از تحقیق سازمان بهداشت جهانی حاکی از آن است که زندگی بی تحرک یکی از ۱۰ علت عمده مرگ و میر و ناتوانی در جهان می باشد . عدم فعالیت بدنی باعث افزایش تمام انواع مرگ و میر ، ۲ برابر شدن خطر بیماریهای قلبی عروقی ، نوع ۲ دیابت و چاقی می شود . همچنین خطر سرطان روده و پستان ، بالا رفتن فشار خون ، اختلالات چربی ، استئوپروز ، افسردگی و اضطراب را افزایش می دهد . میزان بی تحرکی در تمام کشورهای توسعه یافته و در حال توسعه بالاست . در کشورهای توسعه یافته بیش از نیمی از بالغین به اندازه کافی تحرک ندارند این مساله درشهرهای بزرگ کشورهای توسعه یافته که به سرعت هم رشد می کنند مشکل عمده تری می باشد . شلوغی ، فقر ، جنایت ، ترافیک ، آلودگی هوا و فقدان پارک و امکانات ورزشی و تفریحی و پیاده رو ، انتخاب فعالیت بدنی را مشکل می کند . برای مثال در سائوپائولو ، حدود۷۰% جمعیت غیرفعال هستند

- حتی در مناطق روستائی کشورهای در حال توسعه ، وقت گذرانی غیر فعال ، مثل تماشای تلویزیون در حال افزایش است . نتیجه آن افزایش میزان چاقی ، دیابت ، و بیماریهای قلبی عروقی است . در کل دنیا ، بجز مناطق جنوبی صحرای آفریقا ، بیمرایهای مزمن جزو علل اصلی مرگ و میر هستند . غذای غیر سالم ، اضافه کالری ، بی تحرکی ، چاقی و سایر بیماریهای مزمن مربوط به آنها عمده ترین مشکل بهداشتی جامعه در اکثر کشورهای جهان می باشند .

- اطلاعات جمع آوری شده در تحقیقات بهداشتی تمام مناطق جهان تقریبا" ثابت می باشند . نسبت افراد بزرگسال که بی تحرک یا نزدیک به آن هستند بین ٦٠% تا ٨٥% متغیر است .

- سازمان بهداشتی جهانی اخیرا" مقادیر جهانی بیماری ایجاد شده از ۲۲ عامل خطر ساز که شامل بی تحرکی بدنی نیز می شود را مورد ارزیابی قرار داده است . نتایج این تحقیق در گزارش بهداشت جهانی سال ۲۰۰۲ منتشر خواهد شد . مشخص است که بی تحرکی بدنی مشکل بهداشتی عمومی عمده ای می باشد که تعداد بسیاری از مردم را در تمام نقاط جهان مبتلا کرده است . اقدامات مؤثر بهداشت عمومی به صورت فوری برای ترویج انجام فعالیت بدنی و بهبود بهداشت عمومی در سراسر نقاط دنیا مورد نیاز است .

فعالیت بدنی و افراد مسن

برای مردم در تمام سنین ، فعالیت بدنی باعث بهبود کیفیت زندگی به طرق مختلف می شود . فواید جسمی شامل بهبود و افزایش تعادل ، قدرت ، هماهنگی ، انعطاف پذیری و تحمل می باشند . فعالیت بدنی باعث بهبود بهداشت روانی ، تنظیم حرکتی و عملکرد تشخیصی نیز می شود . شیوه زندگی فعال باعث می شود افراد مسن دوستان جدیدی پیدا کنند ، در شبکه اجتماع باقی بمانند و با سایر مردم در سنین مختلف تعامل داشته باشند و انعطاف پذیری ، تعادل و قدرت عضلانی را بهبود می بخشد که می تواند از افتادن جلوگیری کند که علت عمده ناتوانی در افراد مسن می باشد . مشخص شده که شیوع بیماریهای روحی و روانی در افرادی که از نظر جسمی فعال هستند کمتر است .از فواید فعالیت بدنی

حتی در صورتیکه دیر نیز شروع شوند می توان بهره برد . بیماریهای شایع سالمندان شامل بیماریهای قلبی عروقی ، آرتریت ، استئوپروز و فشار خون بالاست . با وجود اینکه فعال بودن از اوان جوانی می تواند از بسیاری بیماریها جلوگیری کند ولی فعالیت منظم می تواند از ناتوانی و درد ناشی از بیماریهای فوق نیز جلوگیری کند . فعالیت بدنی می تواند در درمان بیماریهای مغزی مثل آلزایمر و افسردگی کمک کننده باشد . جلسات ورزشی سازماندهی شده متناسب با سطح آمادگی فرد ، یا پیاده روی ساده می تواند شانس یافتن دوستان جدید و داشتن ارتباط با جامعه و کاهش احسا س تنهایی روحی و روانی لازم هستند افزایش می دهد . همانگونه که برای سایر سنین نیز مطرح است ، سالمندان می توانند با مشارکت در فعالیت های بدنی از آن لذت ببرند . هر کس با موقعیت یا ناتوانی خاص که می تواند توانایی وی را در فعال بودن تحت تأثیر قرار دهد باید قبل از انجام فعالیت بدنی با پزشک مشورت کند . پیاده روی شنا ، نرمش و کشش ، باغبانی ، رقص ، گردش و دوچرخه سواری بهترین فعالیت برای سالمندان می باشند . تعداد افرادی که بالای ٦٠ سال سن دارند تا ٢٠ سال آینده دو برابر می شود. بیشتر آنها نیز در کشورهای در حال توسعه خواهند بود . کاهش و به تاخیر انداختن ناتوانی مربوط به سالمندی یک مساله عمده در بهداشت عمومی است و فعالیت بدنی می تواند نقش مهمی در ایجاد و حفظ سلامت در تمام سنین داشته باشد .

منبع : واحد مرکزی خبر

http://vista.ir/?view=article&id=214016

vista.ir
Online Classified Service

تحرک رمز سلامتی

فعالیت بدنی همانند کوهپیمایی و کوهنوردی می تواند کیفیت زندگی را در تمام سنین برای همگان بهبود بخشد. شیوه زندگی فعال باعث می شود افراد مسن دوستان جدیدی پیدا کنند،در فعالیتهای اجتماعی باقی بمانند و با سایرین در تمام سنین مراوده داشته باشد. بهبود انعطاف پذیری، تعادل و قوام عضلانی به پیشگیری از افتادن که دلیل عمده ناتوانی در افراد مسن است کمک می کند.

مشخص شده است که شیوع بیماریهای مغزی در افرادی که از نظر بدنی فعال هستند کمتر است. فعالیت بدنی می تواند کمک شایانی به درمان برخی اختلالات فکری مثل افسردگی بنماید. برنامه های ورزشی برنامه ریزی شده مطابق با سطح تناسب بدنی هر فرد یا پیاده روی ساده می تواند فرصت یافتن دوستان جدید و اتصال با جامعه و کاهش احساس تنهایی و محرومیت اجتماعی را به فرد بدهد.فعالیت بدنی می تواند خود اتکایی و اطمینان به خود را که معیارهایی مبنایی در سلامت روح است افزایش دهد.

از فواید فعالیت بدنی می توان حتی در سنین بالا نیز استفاده برد.با آنکه فعال بودن از سنین پایین از بسیاری بیماریها جلوگیری میکند ، تحرک و فعالیت منظم در سنین بالا نیز به کاهش درد و ناتوانی مرتبط با بیماریهای نظیر آرتریت، استئوپروز و فشار خون بالا کمک کند.

عدم فعالیت بدنی علت زمینه ای عمده ای برای مرگ و میر،بیماریها و ناتوانایی هاست.

اطلاعات اولیه ای که از تحقیقات سازمان بهداشت جهانی در زمینه عوامل خطرساز وجود دارد حاکی از اینست که عدم فعالیت یا زندگی بی تحرک، یکی از ۱۰ علت اصلی مرگ و میر ناتوانی در کل جهان است. در کشورهای مختلف بین ۶۰ تا ۸۵ درصد از بالغین تحرک کافی برای بهبود سلامتی شان ندارند. زندگی بی تحرک باعث افزایش تمام علل مرگ و میر می شود. خطر بیماریهای قلب و عروق، دیابت و چاقی را دو برابر می کند و مشخصاً باعث افزایش خطر سرطان روده، فشار خون بالا، استئوپروز، افسردگی و اضطراب می شود.

در شهرهایی که به سرعت رشد می کند، در کشورهای در حال توسعه، شلوغی، فقر، جنایت، ترافیک، کیفیت بد هوا، فقدان پارک، پیاده رو، ورزش و تفریحات و سایر مکان های سالم، فعالیت بدنی را به انتخابی دشوار تبدیل می کند.

کشورها در حال تلاش برای مقابله با اثرات بیماریهای عفونی همزمان با افزایش فشار بیماریهای غیرواگیر روی جامعه و سیستم های بهداشتی هستند.

پس در هر سنی که هستید نیازمند تحرک و فعالیت بدنی هستید . این فرصت را از دست ندهید .

http://neshate-koohestan.blogfa.com/۸۶۱۰.aspx

منبع : مطالب ارسال شده

http://vista.ir/?view=article&id=97387

vista.ir
Online Classified Service

تحرک رمز سلامتی

● زنان و فعالیت‌های فیزیکی

براساس آمار سازمان جهانی بهداشت سالانه دو میلیون نفر درجهان به دلیل بی‌تحرکی و ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی جان خود را از دست می‌دهند . به همین مناسبت شعار امسال سازمان جهانی بهداشت به مناسبت روزجهانی بهداشت (تحرک ، رمزسلامتی) اعلام شده است . مقاله زیر به نقش ورزش و فعالیت‌های فیزیکی زنان در حفظ سلامتی می‌پردازد :

فعالیت‌های فیزیکی منظم به همراه روش‌های مناسب تغذیه می‌تواند در بالابردن سلامت زنان بسیار مؤثر باشد و در پیش‌گیری از بسیاری بیماری‌ها وضعیت‌هایی که از علل اصلی و عمده مرگ و ناتوانی زنان سراسر دنیا است کمک کند . فعالیت‌های فیزیکی منظم در پیش‌گیری از امراض قلبی عروقی نقش به سزایی دارد . این امراض که شامل بیماری‌های قلبی فشارخون و ضربان قلب بالا است یک سوم از علل مرگ و میرهای زنان بالای ۵۰ سال را در کشورهای درحال توسعه نشان می‌دهد که حتی فعالیت‌های فیزیکی منظم محدود و کم و ایجاد تغییراتی در رژیم غذایی می‌تواند از بروز بیش از نیمی از بیماری‌های دیابت (غیروابسته به انسولین) پیش‌گیری نماید فعالیت‌های فیزیکی اغلب می‌تواند عامل مهمی در پیش‌گیری از پوکی استخوان نیز باشد پوکی استخوان از جمله بیماری‌هایی است که موجب ضعیف شدن و شکنندگی استخوان‌ها می‌شود درصد پیشرفت پوکی استخوان در زنان به خصوص در دوران بعد از یائسگی بیش از مردان است .

فعالیت‌های بدنی نسبتاً سنگین مثل پیاده‌روی و آهسته دویدن برای رشد طبیعی استخوان‌ها و اسکلت بدن در دوران رشد بیماری افسردگی در زنان تقریباً دو برابر مردان در کشورهای پیشرفته و یا درحال توسعه است .

فعالیت‌های فیزیکی اغلب در به وجود آمدن اعتماد به نفس در افراد بسیار مؤثر است که این موجب می‌شود تا روان‌شناسی خوب بودن و یکپارچگی اجتماعی ترویج پیدا کند . اگرچه سلامت و منافع اجتماعی حکم می‌کند تا در سیر تشویق اساسی زنان به شرکت در فعالیت‌های

فیزیکی گام برداشته شود ، نباید این حقیقت را نادیده گرفت که در مناطق روستایی و یا مناطق شهری کم‌درآمد ، درکشورهای درحال توسعه ، زنان به دلیل شکل‌های مختلف شغلی خود ، درخارج و یا داخل منزل نیز سبب می‌شود .

فعالیت‌های فیزیکی منظم به همراه رژیم غذایی مناسب یکی از مؤثرترین روش‌هاکنترل و اعتدال بخشیدن در چاقی و باقی ماندن در وزن بدنی ایده‌آل در میان زنان است . در سراسر دنیا، دیابت بیش از ۷۰ میلیون نفر از جمعیت زنان را مورد گزند قرار داده است . دیابت می‌تواند بیماری‌های قلبی و عروقی را تشدید کند و منجر به بروز کوری ، آسیب به سیستم عصبی ، نارسایی کلیه ، زخم و قطع پا شود ، تحقیقات اخیر کودکی و بلوغ بسیار ضروری و لازم است و احتمالاً در کاهش ضایعات استخوان‌بندی نیز کمک می‌کند ، همچنین در بالا بردن استحکام ، توازن و کاهش خطر افتادگی ماهیچه‌ها مؤثر است ، بنابراین در پیش‌گیری از شکنندگی استخوان‌ها نیز کمک می‌کنند .

فعالیت‌های فیزیکی مداوم در کاهش استرس ، اضطراب ، افسردگی و احساس بی‌کسی و تنهایی کمک می‌کند و این برای زنان بسیار حائز اهمیت است چرا که روزانه متحمل فعالیت‌ها فیزیکی مختلفی می‌شوند که باعث بروز خستگی در طول روز می‌شود این گروه از زنان احتمالاً برای دستیابی به تعادل بیشتر نیاز به یک‌سری اقدامات تقویتی از جمله تغذیه مناسب ابتکارات در تولید نیروی جدید ، آگاهی پیداکردن در زمینه فعالیت‌های فیزیکی منطبق با شرایط خاص آنها و همچنین تولد حرف‌هایی با فراغت بیشتر دارند .

منبع : سایت زنان آموزش و پرورش استان اصفهان

http://vista.ir/?view=article&id=112024

vista.ir
Online Classified Service

تحرک و فعالیت فیزیکی و فواید آن

- ورزش را به فعالیتهای روزانه خود اضافه کنید

ورزش علاوه بر ایجاد نشاط وشادابی در روحیه شما می تواند باعث بهبود وضعیت سلامتی و قدرت جسمانی شما شود. فعالیتهای زیادی وجود دارد که بتنهائی و یا همراه دوستان و خانواده خود می توانید آنها را انجام دهید . بیاد داشته باشید که چه کودکان و چه بزرگسالان احتیاج به روزانه حداقل

۳۰ دقیقه فعالیت فیزیکی متوسط دارند و می توان ۳۰ دقیقه را در یک زمان یا مثلاً در ۳ زمان ده دقیقه ای در طول روز تقسیم کرد. البته اگر شما قبلاً اصلاً فعالیتی نداشته اید، بهتر است که در شروع از زمانهای کمتری آغاز کرده و بتدریج زمان ورزش خود را به ۳۰ دقیقه یا حتی بیشتر برسانید و پس از آن می توانید در برنامه روزانه خود دقایقی فعالیت فیزیکی را نیز بگنجانید.

● با ورزش و نشاط روحی ناشی از آن روح خود را متحول کنید

ورزش و اثرات روحی آن می تواند راه حلی برای رفع احساس خستگی ملامت شما شده و اگر احیاناً از چاقی نیز رنج می برید، پس از مدتی با اصلاح وضعیت بدنی شما، باعث ایجاد تفکر بهتری در مورد خودتان ،در شما می شود.

● فوائد دیگر ورزش

▪ در شما احساس نیرو و انرژی ایجاد می کند.

▪ به کاهش وزن شما و کنترل اشتها در شما کمک می کند.

▪ خواب شما را بهبود می بخشد.

▪ خطر ایجاد بیماری دیابت را درشما کم می کند.

▪ خطر ایجاد سکته مغزی را در شما کم می کند.

▪ فشار خون شما را کاهش می دهد.

▪ سطح کلسترول خون شما را کاهش می دهد.

● خود را تکان دهید!

عادات خود را تغییر دهید و در تمام کارهائی که انجام می دهید فعالیت فیزیکی را اضافه کنید. بیاد داشته باشید هر فعالیت فیزیکی باعث سوختن کالری های اضافه در بدن شما می شود پس هر چه تحرک شما بیشتر باشد، شما سود بیشتری از ورزش خواهید برد. برای شروع می توانید بعضی از کارهائی را که در زیر پیشنهاد می شود را انجام دهید.

▪ هر روز ۱۵ دقیقه زودتر بیدار شده و حرکات و نرمش را انجام دهید.

▪ در هر موقعی از روز و در هر مکانی می توانید با دویدن در جا و یا نرمش باعث ایجاد نشاط و شادابی در خود شوید.

▪ در هنگام دیدن تلویزیون می توانید از دوچرخه ثابت استفاده کنید.

▪ همزمان با برنامه های نرمش و ورزش در تلویزیون همراه با آنها به نرمش بپردازید.

▪ بجای آسانسور از پله استفاده کنید.

▪ اتومبیل خود را چند خیابان مانده به محل کار خود پارک کرده و هر روز خود را مجبور کنید کمی راه بروید.

▪ هر روز زمانی را برای بازی با بچه ها و یا نوه های خود اختصاص دهید البته بازیهائی که در آنها فعالیت فیزیکی وجود دارد.

▪ می توانید در برنامه روزانه خود دقایقی را به طناب زدن اختصاص دهید.

● چه نوع فعالیت فیزیکی برای شما از بقیه بهتر است؟

در حقیقت فعالیت خاصی بر دیگری ارجحیت ندارد و برای شما بهترین نوع فعالیت فیزیکی فعالیتی است که شما آنرا به خوبی انجام دهید. ولی همانطور که قبلاً نیز گفته شد برای شروع ابتدا باید در زمانهای کم و از فعالیتای در سطح متوسط آغاز کرد ولی پس از مدتی می توانید فعالیتهای شدید را نیز به برنامه خود اضافه کنید .

● سطح متوسط فعالیت

این سطح نقطه خوبی برای شروع است که گفتیم می توان این فعالیتها را ۳ بار در روز هر بار به مدت ده دقیقه انجام داد. این فعالیتها شامل: قدم زدن، از پله بالا رفتن، باغبانی، شن کشی کردن خاک باغچه، بازی بولینگ، انجام حرکات ساده نرمشی همراه با موزیک و ... .

● سطح شدید فعالیت

پس از مدتی می توان سطح فعالیتهای خود را بالا برد که مسلماً برای شما نیز فواید بیشتری دارد این فعالیتها شامل: دوچرخه سواری شنا، انجام ورزش آیروبیک، دویدن، انجام ورزشهای دست جمعی مثل فوتبال، بسکتبال، والیبال و ... .

● چگونه می توان ورزش را تبدیل به یک عادت خوب برای تمام عمر تبدیل کرد؟

برای این کار باید از افراد دیگر کمک بگیرید. بله وقتی که شما دسته جمعی ورزش می کنید، هر روز این جمع کنار هم گرد آمده و ورزش را انجام می دهند و اگر شما روزی بخواهید از این کار شانه خالی کنید برای شما مشکل است. می توان ورزش را تبدیل به مسأله مشترک کرد. به مثالهای زیر توجه کنید.

▪ ورزش بعنوان یک مسأله کاری: همکاران شما در اداره می توانند شرکای شما در انجام حرکات ورزشی باشند (در زمانهائی که شما کار بخصوصی ندارید و یا در زمان نهار و استراحت).

▪ تذکر مهم : بیاد داشته باشید که اگر شما مشکل پزشکی دارید قبل از شروع ورزش باید به پزشک خود در مورد نوع فعالیت و مدت زمان آن مشورت کنید.

● خود را توانمند سازید

فعالیتهائی را که شما بیش از بقیه به آنها علاقه دارید لیست کرده و برای خود هدف تعیین کنید برای مثال هدف من انجام (نام یک فعالیت فیزیکی) برای حداقل(مدت زمان) دقیقه در روز و (تعداد دفعات) در هفته می باشد.

مثال: هدف من دویدن برای حداقل ۳۰ دقیقه در روز و ۴ بار در هفته می باشد.

حتماً از یک جدول هفتگی برای زمانهائی که به ورزش اختصاص می دهید استفاده کنید تا پیشرفت خود را در طول زمان حس کرد و به این ترتیب انگیزه

منبع : سایر منابع

vista.ir
Online Classified Service

تربیت بدنی و نقش آن در جلوگیری از آسیب های جسمانی

ورزش و فعالیت بدنی برای حفظ سلامت و شادابی انسان از اهمیت خاصی برخوردار است. ورزش همگانی به معنای واقعی آن، ورزشی است که دربرگیرنده تمامی اقشار جامعه از زن و مرد، پیر و جوان و سالم و ناسالم باشد. در ورزش همگانی باید تمامی این گروه ها بتوانند از مزایای ورزش بهره مند شوند.

مزایای ورزش عبارتند از:

- کاهش یا از بین بردن چاقی.
- افزایش ظرفیت گشاد شدن عروق.
- کاهش فشار خون.
- کاهش تعداد ضربان قلب.
- افزایش قدرت انعطاف عضلانی و ظرفیت قلبی ریوی.
- کاهش عوارض و احتمال مرگ و میر ناشی از نارسایی های قلبی.
- بهبود وضع روانی و ایجاد اطمینان و آرامش روحی برای برخورد با مشکلات.

در این مقاله سعی شده در رابطه با آثار ورزش بر روی عضله های اسکلتی و کیسه های صفرا و سرخرگ کرنروی و پیری به طور خلاصه بحث شود.

- بی تحرکی و عضله های اسکلتی

فعالیت های ورزشی با آسیب همراه است. پاره شدن لیگامنت ها و شکسته شدن استخوان ها از جمله آسیب های شایع در ورزش ها هستند که پیامد آن دور ماندن ورزشکار از میدان ورزش و مسابقه برای یك دوره معین زمانی است. در این دوران، ساختار و عملکرد عضله دگرگون می

شود. فعال نبودن یا استفاده نکردن از عضله، با کاهش توده عضلانی همراه است که این پدیده را اتروفی می نامند. برعکس، افزایش فعالیت عضله آن دسته از ساختارهایی که عضله هنگام انقباض از آن ها استفاده می کند، را افزایش می دهد. این پدیده را عموماً هیپوتروفی خوانده اند. بر اثر بی حرکتی، دامنه حرکتی مفاصل تا حد زیادی کاهش می یابد که علت آن را سخت شدن عضله ها معرفی کرده اند.

مشاهده شده است که با بی حرکتی، وزن عضله به سرعت کاهش می یابد که علت اصلی آن را کاهش حجم هر یك از سلول های عضلانی موجود در عضله ذکر کرده اند. این بدان معناست که بر اثر بی حرکتی، سیر گردش خون در عضله کاسته و در نتیجه امکان دریافت کامل اکسیژن و مواد غذایی برای سلول های عضلانی مشکل می شود.

در بررسی ها معلوم شده است که چندین عامل بر میزان آتروفی و دوره بازیافت عضله تأثیر می گذارد که این عوامل عبارتند از: سن و جنس افراد؛ دوره زمانی بی حرکتی عضله؛ نوع تار عضلانی.

- آثار زیان بار بی حرکتی بر ساختار عضله

الف) وزن عضله

اطلاعاتی که درباره تغییرهای وزن عضله بر اثر حرکت به دست آمده، عمدتاً حاصل مطالعه های حیوانی است. بر اثر بی حرکتی، پیامد وزن عضله کاهش قدرت عضله بوده است. بیشترین مقدار کاهش وزن در مراحل آغازین دوره بی حرکتی اتفاق می افتد و با طولانی شدن دوره بی حرکتی، کاهش سریع وزن جای خود را به کاهش تدریجی می دهد.

الگوی کاهش وزن در عضله های بی حرکت شده مشابه یکدیگر نیستند، پژوهشی نشان داده است، عضله نعلی (از دسته عضله های کند انقباض) به مقدار بیشتری از عضله دوقلو (از دسته عضله های تند انقباض) دچار کاهش وزن شده است. در بررسی ها پژوهشگران مشاهده کرده اند که توأم با کاهش وزن عضله، اندازه تارهای عضلانی نیز به میزان ۷۰ درصد کاهش داشته است.

ب) اندازه تار عضله

مشاهده ها حاکی است که بر اثر بی حرکتی، سطح مقطع یا قطر تار عضله دچار تغییرهایی می شود. کاهش سطح مقطع تار با توجه به دوره زمان بی حرکتی، بین ۳۰ تا ۶۰ درصد گزارش شده است. چنانچه یادآوری شد؛ بیشترین مقدار تحلیل عضلانی، در مراحل آغازین بی حرکتی است و بعد از یك هفته، فقط مقدار اندکی کاهش در سطح مقطع تار دیده شده است. وزن عضله از نظر اندازه نیز مانند تارهای عضلانی کند انقباض (I) هستند که بیشتر تحت تأثیر بی حرکتی قرار می گیرند.

با وجود این، یافته به دست آمده حاکی است عضلاتی که هنوز رشد آن کامل نشده است، بر اثر بی حرکتی تارهای تند انقباض (II)ممکن است بیشتر دچار اختلال شوند؛ زیرا قطر آن ها نسبت به قطر تارهای کند انقباض بیشتر است. بنابراین، حدس زده اند که در اثر بی حرکتی در آزمودنی های نابالغ، تارهای نوع تند انقباض بیشتر تحت تأثیر قرار می گیرند و این در حالی است که بیشتر پژوهش ها نشان داده است در آزمودنی های بالغ شده بی حرکتی، بیشتر تارهای کند انقباض را تحت تأثیر قرار می دهد.

ج) نوع تار و بی حرکتی

در گونه های حیوانی، عضله هایی را می توان یافت که در اصل از تارهای کند انقباض یا تارهای تند انقباض تشکیل شده اند. آن دسته از عضله

هایی که ساختار آن ها به طور کامل از یك نوع تار تشکیل شده به عنوان عضله های کند انقباض یا تند انقباض شناخته شده اند.

پژوهشگران کاهش در سطح مقطع و تعداد تارهای کند انقباض بر اثر بی حرکتی را نیز گزارش کرده اند. همچنین، بر اثر بی حرکتی ممکن است تعداد تارهای تند انقباض(II) به طور نسبی در عضله افزایش یابد که این افزایش را به ازدیاد سرعت انقباض های عضله های نعلی بی تحرك نسبت داده اند. سوال اساسی این است که آیا این بی حرکتی است که باعث تبدیل تارهای کند انقباض به تارهای تند انقباض شده است یا خیر؟ مطالعه های تکمیلی دانشمندان را به این نتیجه رساند:

عضله های ضدجاذبه که از یك مفصل عبور می کنند، ضمناً نسبت بالایی از تارهای کند انقباض را دارند و بیشتر در معرض آثار زیان بر بی حرکتی قرار دارند. هنگام فعالیت های اینتروال از آن جا که عضله های تند انقباض بیشتر در گیر کار می شوند با بی حرکت شدنشان قدرت در آن ها کمتر کاهش می یابد.

- فقر حرکتی و بیماری سرخرگ کرونری

در ۴۰۰ سال پیش از میلاد مسیح، بقراط عقیده داشت که تغذیه به تنهایی نمی تواند باعث تندرستی انسان شود، بلکه تحرك و ورزش نیز ضروری است. شاید یکی از راه های نشان دادن اهمیت تحرك، مطرح کردن بیماری فقر حرکتی است. بیماری فقر حرکتی اصطلاحی برای آن دسته از بیماری هاست که می توانند تا حدی مربوط به بعضی شیوه های زندگی بی تحرك باشند. منظور از فقر حرکتی، کم بودن سطح فعالیت بدنی است.

با پیشرفت فناوری، عادت های حرکتی برای برآورده کردن نیازهای روزانه کم شده است. این کمبود فعالیت می تواند باعث زوال بسیاری از روندهای طبیعی بدن شود. بنابراین، مشکل های پزشکی از جمله بیماری سرخرگ کرونری، فشار خون بالا، چاقی، پوکی استخوان، دیابت، فشار روانی، بیماری بی خوابی و کمردرد ممکن است مستقیم یا غیرمستقیم به کاهش فعالیت بدنی مربوط شود و افزایش سطح فعالیت، ممکن است روند بیماری را تا حدی تغییر دهد. از بین بیماری ها بیماری قلبی عروقی، به ویژه بیماری سرخرگ کرونری علت اصلی مرگ در کشورهای پیشرفته است؛ برای مثال برآورده شده است که یك سوم مرگ ها به علت بیماری قلبی عروقی و یك دوم از مرگ ها حاصل از بیماری قلبی عروقی، مربوط به بیماری سرخرگ کرونری است. به همین دلیل، در این مقاله بنا به اهمیت موضوع بیماری سرخرگ کرونری بررسی می شود.

- بیماری سرخرگ کرونری

بدون شك سیستم قلبی عروقی برای رو به رو شدن با بسیاری از فشارهایی که به آن وارد می شود ساخته نشده است. شیوه زندگی نقش عمده ای در تعیین توسعه بیماری سرخرگ کرونری دارد. این بیماری ناشی از تجمع رسوب چربی در سرخرگ های کرونری قلب است. این سرخرگ ها خون را به عضله قلبی توزیع می کند. رسوب لایه های چربی، اغلب در ابتدای زندگی آغاز می شود و از آن پس در سراسر زندگی ادامه می یابد.

رسوب تدریجی چربی می تواند منجر به باریك شدن سرخرگ های کرونری یا آتروسکلروز شود. انسداد کامل یا ناقص یك یا چند سرخرگ کرونری می تواند باعث کم خونی عضله قلبی (ایسکمی میوکارد) شود که در این وضعیت عضله قلب، اکسیژن کافی دریافت نمی کند. این پدیده می تواند علایمی مانند درد سینه (آنژین قفسه سینه) را به دنبال داشته باشد و در صورت شدید بودن می تواند باعث حمله قلبی شود.

● ورزش و بیماری سرخرگ کرونری

طبق مطالعه ها افرادی که نسبتاً زندگی بی تحرکی دارند، احتمال ابتلای بیشتری به بیماری سرخرگ کرونری نسبت به افراد فعال دارند. مطالعه ای که در مجله انجمن پزشکی امریکا منتشر شد، ارتباط بین آمادگی جسمانی، فعالیت بدنی و میزان مرگ و میر را در مردان و زنان بررسی کرده است.

در این مطالعه برای نشان دادن تأثیر شیوه زندگی فعال در کاهش بیماری و مرگ، سطح آمادگی ۱۳۳۴۴ نفر در یك دوره ۸ ساله آزمایش شد. نتیجه این مطالعه، ارتباط معکوس بسیار قوی بین آمادگی جسمانی و میزان مرگ و میر حاصل از همه علت ها به ویژه بیماری قلبی و سرطان را نشان داد. در این تحقیق نشان داده شد که هر چه سطح فعالیت جسمانی افزایش یابد، میزان مرگ و میر نیز کمتر می شود.

این یافته ها در مورد مردان و زنان مشابه بود. همچنین نشان داده شد، سطح متوسط آمادگی جسمانی که برای بیشتر افراد دست یافتنی است، در برابر مرگ زودرس عمل حمایتی دارد. فعالیت بدنی با کاهش میزان کلسترول و تری گلیسرید خون، ممکن است ایجاد بیماری سرخرگ کرونری یا وخامت آن را کاهش دهد.

بنابراین، مقدار لایه های چربی را تغییر می دهد که در دیواره سرخرگی رسوب می کند. همچنین فعالیت بدنی، میزان لیپوپروتئین کلسترول سنگین (HDL) را افزایش می دهد که نوع خوب کلسترول نامیده می شود. کسانی که منظم ورزش می کنند، توانایی بیشتری برای کنترل وزن بدن و به طور دقیق تر درصد چربی بدن دارند. افردی که چربی اضافی دارند، اغلب میزان بالای لیپوپروتئین کلسترول سبك (LDL) دارند که کلسترول بد نامیده می شود.

همچنین فعالیت بدنی، خطر ابتلا به بیماری فشار خون را احتمالاً به علت حفظ خاصیت ارتجاعی دیواره های سرخرگی و در نتیجه روند آرتریوسکلروز (سخت شدن سرخرگ ها) را کاهش می دهد. ورزش همچنین اندازه مجاری خونی، کارایی عضله قلب، کارایی توزیع خون محیطی و برگشت آن را به قلب می افزاید.

سرانجام این که فعالیت بدنی می تواند آثار مخرب فشار روانی را کاهش دهد. ساز و کار کاهش فشار روانی بر اثر ورزش به خوبی شناخته نشده است و تحقیق های بیشتری در این زمینه لازم است. براساس این مطالعه ها، دانشکده طب ورزش امریکا بیان کرد که افراد غیرفعال می توانند خطر توسعه بیماری قلبی و دیگر مشکل های سلامتی را با اجرای ۳۰ دقیقه فعالیت سبك تا متوسط در بیشتر روزهای هفته کاهش دهند. به هر حال، مزایای حاصل از آمادگی بیشتر می تواند از فعالیت بیشتر و شدیدتر حاصل شود.● ورزش و عملکرد کیسه صفرا

پیش از سال ۱۹۹۰، به فرایندهای گوارشی مرتبط با ورزش در افراد سالم یا بیمار کمتر توجه می شد. قبلاً، فیزیولوژیست های ورزشی کمتر به عملکرد معده- روده علاقه نشان می دادند و تکنیك های تحقیقی مناسب را آموزش نمی دیدند. فیزیولوژیست های دستگاه گوارش هم عادت داشتند که مسیر معدی-روده ای را در حالت استراحت یا هنگام مصرف داروها ارزیابی کنند. آثار ورزش کوتاه مدت یا بلندمدت روی عملکرد کیسه صفرا یا این که ورزش ممکن است از سنگ کیسه صفرا پیشگیری کند یا سنگ صفرا را درمان کند بررسی های کمی شده بود. تا آن جا که ما اطلاع داریم فقط یك تحقیق منتشر شده بود که آثار ورزش کوتاه مدت را روی عملکرد کیسه صفرا بررسی کرده بود.

تحقیق های گذشته درباره آثار ورزش بر مسیر روده ای- معدی ضد و نفیض است. اغلب در بیماری سنگ کیسه صفرا اختلال در حرکت روده ای-

معدی اتفاق می افتد. این اختلال ها عبارت است از: ترکیب های حرکتی طولانی تر، زمان انتقال آرام و دوره ای کل دستگاه گوارش. به علاوه تحقیق های قبلی نشان داد با طولانی شدن زمان انتقال مواد در کل دستگاه گوارش، درصد اسیدهای صفراوی و اشباع کلسترولی در زردآب افزایش می یابد. تحقیق های تجربی نشان داده ورزش سرعت تخیله مواد غذایی جامد را در معده افزایش و زمان انتقال مواد را در کل دستگاه گوارش کاهش می دهد.

اتل و همکارانش پی بردند بعد از ۷ روز دویدن روی نوار گردان یا پدال زدن روی دوچرخه کارسنج به مدت ۱ ساعت و با شدت ۵۰ درصد Vo۲max، زمان انتقال مواد در کل دستگاه گوارش به طور معنی داری افزایش می یابد و ممکن است روی سنگ صفرا به طور غیرمستقیم اثر درمانی داشته باشد، همچنین پی بردند که کاهش زمان انتقال روده ای شیوع سرطان را در روده بزرگ کاهش می دهد. دوپیونگی و سارنا در یك تلاش برای مشخص کردن مکانیسم کاهش زمان انتقال، مبدل فشار را در داخل قولون یك سگ کار گذاشتند و مشاهده کردند تکرار انتقال کمپلکس حرکتی در مدت گرسنگی کاهش می یابد ولی بعد از غذا خوردن به علت جدا شدن کمپلکس ها افزایش کل مدت انقباض های قولونی را داریم. ورزش باعث انقباض های خود به خودی، تخلیه روده ای و حرکت های جرمی می شود.

نویسندگان این مقاله پیشنهاد می کنند، اثر عمده ورزش ممکن است افزایش تخلیه روده ای و در معرض قرار دادن برای موکوس قولون و تخلیه روده ای هنگام دویدن به علت تعداد زیاد انقباض های خود به خودی در قولون دیستال باشد. در نهایت، افزایش انتقال ممکن است نتیجه ساز و کارهای ساده ای باشد. سولیوان و همکارانش اظهار کردند «یك وضعیت عمودی» محتویات قولونی را تحریك می کند و اثر جاذبه زمین ممکن است مدفوع را به داخل رکتوم حرکت دهد و تخلیه روده ای را تحریك کند. به هر حال، این اظهار نمی تواند پاسخی برای اثر آشکار روی دوره ای بودن زمان انتقال باشد، جایی که تنه ساکن است.

تخلیه معده ای ممکن است در شدت های ورزشی پایین تر مثلاً کم تر از ۷۰ درصد افزایش و در شدت های بالاتر کاهش یابد. تحقیق های دیگری که انتقال مواد را در کل دستگاه گوارش درباره ورزش بررسی کرده، به نتایج ضد و نقیضی دست پیدا کرده است.

تحقیق های فیزیولوژی کاربردی به روشنی نشان می دهد، ورزش هوازی روی حرکت معده- روده و هورمون هایی اثر می کند که روی حرکت معده- روده و هورمون هایی اثر می کند که روی حرکت کیسه صفرا مؤثر است. به علاوه، تحقیق های همه گیر شناسی، ارتباطی بین بیماری کیسه صفرا و فعالیت بدنی پایین را نشان می دهد.

بنابراین، این مسأله از نظر بیولوژیکی پذیرفته شده است که ورزش بیماری سنگ صفرا را ممکن است با اثر خود بر حرکت کیسه صفرا تحت تأثیر قرار دهد. ساز و کاری که با آن ورزش مسیر معدی- روده ای را تحت تأثیر قرار می دهد، ناشناخته است اگرچه ۳ احتمال عمده وجود دارد.

۱) افزایش حرکت که با هورمون ها ایجاد می شود.

۲) افزایش حرکت که با نورونی ایجاد می شود.

۳) کاهش در میزان جریان خون.

ورزش ممکن است عملکرد کیسه صفرا را با ساز و کارهای مشابه تحت تأثیر قرار دهد. همان طور که قبلاً ذکر شد، فقط یك مطالعه وجود دارد که ارتباط بین ورزش هوازی و کیسه صفرا را بررسی کرده است. در این مطالعه آثار ورزش هوازی کوتاه مدت در تخلیه کیسه صفرا در ۱۲ زن سالم و

غیرچاق قبل از دوران یائسگی آزمایش و نشان داده شده است که ۳۰ دقیقه ورزش هوازی با ۶۵ درصد اکسیژن مصرفی بیشینه منجر به ۹/۲ درصد افزایش در کسر پرتابی کیسه صفرا می شود که به شرایط استراحت نیز مربوط است. به هر حال، این افزایش از نظر آماری معنی دار نیست. نتایج این مطالعه همچنین نشان می دهد که در دوران گرسنگی چه در وضعیت استراحت چه در حال ورزش، کیسه صفرا به طور خود به خود مقدار کمی تخلیه می شود ولی تخلیه اصلی آن بعد از صرف غذا است.

پیشنهاد شده است که همولیزیز داخل عروقی که می تواند به طور ثانویه در دوهای استقامتی اتفاق بیفتد، باعث پیگمانته شدن (رنگ شدن با رسوب رنگدانه ها) سنگ های صفراوی شود.

در مطالعه جدیدی غلظت کلی بیلی روبین را در ۱۳ مرد دونده قبل و بعد از مسابقه دو ۱۰ کیلومتر اندازه گیری و مشخص شد که غلظت رمی تام بیلی روبین به طور معنی داری افزایش پیدا کرده بود و به دنبال مسابقه و تغییرهایی که در دوبیلی روبین کونژوگه و غیر کونژوگه اتفاق می افتد، پیگمان ها افزایش می یابد.

میزان سنگ های پیگمانه ۲۰ تا ۲۵ درصد کل سنگ های صفراوی است. مقدار ورزشی که نیاز است تا همولیزیز ایجاد کند، ناشناخته مانده است. در نهایت، ذکر شد که ورزش تشکیل سنگ را در انسان و حیوان کاهش می دهد و ممکن است بروز سنگ های صفراوی کلسترول را کاهش دهد.

- تناسب فیزیکی و گذران عمر با ورزش در دوران پیری

هر روز به تعداد افراد مسن که تمرینات فیزیکی معمول را انجام می دهند. افزوده می شود. این فعالیت ها شامل فعالیت های سبك، مثل پیاده روی و شنا تا حرکات شدید فعالیت های رقابتی می باشد.

هر چه سن انسان بالاتر می رود، اثرات فیزیولوژیك افت عملکرد بدن زیادتر می شود. ورزش کردن، تناسب اندام و رژیم غذایی مناسب و کافی می تواند این اثرات را به تأخیر اندازد یا کاهش دهد. با افزایش سن، عملکرد قلبی و گردش خون محیطی تحت تأثیر قرار می گیرد. ورزش اثرات مفیدی روی تمام ارگان های بدن دارد. مهم ترین فایده آن در سیستم قلبی- عروقی دیده می شود. تمرینات بدنی منظم باعث می شود که ضربان قلب در حال استراحت، در افراد مسن کاهش یابد.

تعداد ضربان قلب در حال استراحت، یعنی تعداد دفعاتی که قلب هنگام استراحت در هر دقیقه منقبض می شود، نشان دهنده سطح آمادگی بدن است. هر چه سطح آمادگی بدن مطلوب تر باشد، قلب در حال استراحت، تلاش کمتری دارد و با تعداد ضربان کمتری در هر دقیقه خون را به بدن پمپاژ می کند.

افزایش سن با کاهش اندازه و حتی کاهش کشش عضلات همراه است و به نظر می رسد که کاهش توده عضلانی به دنبال بالا رفتن سن، بیشتر به صورت کاهش تعداد فیبرهای عضلانی تا کاهش اندازه آن ها باشد.

حجم عضله بین سنین ۳۰ تا ۷۰ سالگی به طور طبیعی حدود ۳۰ درصد کاهش می یابد و رشته های عضلات دچار آتروفی می شود. ورزش دایمی و مادام العمر می تواند سرعت تحلیل رفتن عضلات را کاهش دهد و حتی عضلات را تقویت کند.

ورزش یکی از بخش های مهم برنامه درمان و پیشگیری از فشار خون خفیف است. گزارش ها مبین فواید یك رژیم ورزشی منظم برای کنترل فشار خون هستند. تمرینات ورزشی مؤثر، آن هایی هستند که از شدت متوسط برخوردارند و سه تا پنج بار در هفته انجام می شوند. مطالعات انجام

شده درباره روش های پیشگیری از فشار خون نشان می دهد که کاهش وزن به طور مطلق باعث کاهش فشار خون می شود.

عده ای علاوه بر کاهش وزن بدن، کاهش چربی بدن را نیز علت کاهش فشار خون معرفی می کنند.

توده استخوانی به آهستگی و بعد از دهه دوم و سوم زندگی کاهش می یابد. میزان کاهش توده استخوانی توسط چند فاکتور مثل ورزش و سطح هورمونی تحت بررسی قرار می گیرد. کاهش توده استخوانی، در زنان و در دروان یائسگی بیشتر از مردان است. ورزش و فعالیت بدنی می تواند میزان این کاهش را کمتر کند. تحقیقات نشان می دهد که در بین ورزش کنندگان، افرادی که ورزش متوسط و یا شدید انجام می دهند تراکم استخوانی شان بیشتر از کسانی است که ورزش سبك انجام می دهند.

منبع : روزنامه جوان

http://vista.ir/?view=article&id=249921

vista.ir
Online Classified Service

ترتیب حرکات ورزشی

برخی از ورزشکاران از اهمیت رعایت ترتیب در انجام حرکات ورزشی بی اطلاعند. هنگام انجام تمرینهای کششی مخصوص هر دسته عضله ، غالباً گروهی دیگر از عضلات نیز کشیده می شوند، یعنی افزون بر عضلاتی که کشش اولیه روی آنها است ، گروهی دیگر از عضلات پشتیبان نیز گرچه فشار کششی بر آنها مستقیماً وارد نمی شود، امّا کشیده می شوند. این عضلات پشتیبان معمولاً نقشی کمکی برای عضله های کشیده شده دارند. این موضوع نشانگر وابستگی متقابل عضلات هنگام حرکات ورزشی است . پیش از کشش عضلات مورد نظر که در واقع سبب کشش عضلات متعدد دیگری نیز می شود، ابتدا باید یکی از عضلات پشتیبان آن عضله کشیده شود. مزیت این کار در اینست که می توان عضله اصلی را بهتر کشید و

همچنین به عضلات پشتیبان اجازه ایجاد محدودیت در روند کشیدگی مناسب عضله اصلی را نداد، البته بهترین حالت در تمریتهای ورزشی اینست که گروه عضلانی ویژه ای به طور مجزا کشیده شوند، اما این امر همیشه امکان پذیر نیست . بر اساس کشش عضلانی جمعی ، با سازمان دادن یک برنامه منظم کششی و بر اساس اصل وابستگی گروههای عضلانی به یکدیگر می توان میزان تلاش موردنیاز برای انجام کل برنامه تمرینات کششی را به حداقل رسانید. در عین حال که تأثیر تمرینهای ورزشی منفرد به حداکثر می رسد، همکاری و هماهنگی عضلات حین انجام فعالیتهای ورزشی یک کلیت متشکل از اجزاء متحد را تشکیل می دهد که نتیجه آن به تنهایی از مجموع فعالیت تمامی اجزاء آن بیشتر است . به عنوان نمونه کشش به منظور تقویت عضلات زردپی زانو ممکن است باعث ایجاد فشار روی عضله پشت ساق پا و عضلات باسن وحتی قسمت تحتانی پشت بدن شود، اما بیشتر سبب کشش عضلات زردپی زانو می شود. در این حالت بهتر است نخست عضلات پائینی پشت بدن ، باسن و عضلات پشت ساق پا به عنوان عضلات کمکی کشیده شوند.

- بر اساس یک قانون کلی ، معمولا هنگام انجام یک برنامه روزانه حرکات کششی ، تمرینهای زیر باید انجام گیرد:

▪ ابتدا پشت را به طرف بالا و پائین کشید، پس از کشش پشت ، پهلوها را کشش داد.

▪ پیش از کشیدن عضلات کشاله ران و زردپی زانو، عضلات باسن را کشید.

▪ پیش از کشیدن عضلات زردپی زانو، عضله پشت ساق پا را کشید.

▪ پیش از کشیدن عضله چهار سر ران ، عضله ساق پا را باید کشش داد.

▪ پیش از کشیدن عضلات سینه ، عضلات بازو را باید کشید.

افزون بر مطالب فوق در زمینه حرکات کششی ، ورزشکاران به چند نکته کلی درباره ورزشهائی که کششی هستند باید توجه داشته باشند نوع ورزش ، شدت و زمان آن بسته به سن و توانائی جسمی تعیین می گردد تاهیچ عارضه ای به شخص وارد نکند.از این رو اگر شخص سالم و سن او کمتر از ۳۵ سال باشد پیاده روی پنج بار در هفته با شدت متوسط و در زمان ۴۰ دقیقه برای او مناسب است . اگر سن شخص کمتر از ۳۵ سال و دارای ناراحتی های اسکلتی باشد ورزش پیشنهادی برای وی شنا است نه پیاده روی که باید در دو مرحله انجام گیرد مرحله اول ۲۰ دقیقه و هفته ای سه بار و در مراحل بعدی ۴۰ دقیقه . لیکن اگر شخص دارای بیماری باشد اما بیماری وی ارتباطی با بیماری مفاصل یا ماهیچه ها نداشته باشد بهترین ورزش برای وی شنا و دوچرخه سواری است (هر بار ۲۰ دقیقه و هفته ای سه بار). برای اشخاصی با سن بیش از ۳۵ سال توصیه می گردد پیش از تعیین رشته ورزشی نخست تست ورزش انجام دهند تا مشخص گردد بیماری قلب و عروق ندارند که در آن صورت شنا و دوچرخه سواری برای آنان مناسب است و چنانچه از تست ورزش مشخص گردد بیماری قلب و عروق دارند پیاده روی ۲۰ دقیقه و ۳ بار در هفته با شدت سبک برای آنان مناسب تر است .

منبع : سازمان تربیت بدنی جمهوری اسلامی ایران

http://vista.ir/?view=article&id=254779

vista.ir
Online Classified Service

تصویر سازی ذهنی

تصویر سازی ذهنی یک مهارت روانی است که در آن تصاویر ذهنی مثبت و آشکاری در مغز ایجاد و یا باز سازی می شود . مغز نمی تواند بین اجرای واقعی یک مهارت ورزشی وتصویر سازی ذهنی برای یادگیری مهارتی جدید استفاده کنند .

از آنجا که عملکرد ورزشکاران بازتابی از افکار و احساسات آنها است ، پس می توانند با ایجاد تصاویر ذهنی مثبت از خودشان در حال انجام مهارت ، مهارت خود را هم بالا ببرند . علاوه بر این ، آنها میتوانند مهارت را به مراتب بیشتر از آنچه بر روی دیواره انجام می دهند در ذهن خود تصور کنند . همچنین ایجاد تصاویر ذهنی موفقیت آمیز ، احساس اعتماد به نفس آنها را تقویت می کند ، در نتیجه تصویرسازی ذهنیتها کمک خواهد کرد تا عملکردی با نتیجه مثبت پیش روی داشته باشند . ورزشکاران همچنین می توانند از تصویر سازی ذهنی برای یادگیری استراتژی استفاده کنند . برای مثال ، صعود کننده می تواند از تصویر سازی ذهنی برای آگاهی از وضعیت خود و تکالیف مربوط به آن وضعیت استفاده کند . همچنین کوهنوردان می توانند با استفاده از تصویر ساز ی ذهنی ، با مسیر آشنا تر شوند .

- ورزشکاران بایدتصویر سازی ذهنی را پیش از تمرین ، در خلال آن و بعد از تمرین انجام دهند .

۱) تصویر سازی ذهنی پیش از مرحله تمرین جسمانی به ورزشکاران کمک خواهد کرد تا از نظر ذهنی خود را آماده انجام مهارت های آن تمرین کنند .

۲) تصویر سازی ذهنی در خلال تمرین به ورزشکاران در یادگیری مهارت های جدید و رفع اشتباهات آنها کمک خواهد کرد .

۳) معمولاً عضلات ورزشکاران بعد از تمرینات جسمانی بسیار شل می شود ، در نتیجه در این زمان ورزشکاران آمادگی استفاده از تصاویر ذهنی را بیشتر دارند و می توانند با استفاده از این روش ، مهارت های آموخته شده در تمرین را تقویت کنند .

● رعایت دستورالعمل های زیر به ورزشکاران تازه کار در امر تصویر سازی کمک می کند :

۱) با مهارت هایی که خوب انجام می دهید تصویر سازی را شروع کنید .

۲) سپس روی مهارت هایی که می خواهید آنها را بهبود ببخشید امتحان کنید .

۳) سعی کنید مهارتی را که روی آن کار می کنید « احساس » کنید .

۴) در صورت امکان تصویر سازی در همان حالتی که برای انجام آن مهارت لازم است ، اجرا کنید . این کار به شما کمک خواهد کرد تا مهارت را « احساس » کنید .

۵) کارهایی را که می خواهید در هر جلسه انجام دهید در مسیر رسیدن به محل تمرین در ذهن خود مرور کنید.

۶) هنگام تمرین ، حرکات و بازی ها را قبل از انجام آنها در ذهن خود به تصویر بکشید .

۷) اگر اشتباهات تکنیکی به شما گوشزد شد ، سعی کنید « احساس » کنید که مهارت را به طور صحیح انجام می دهید .

۸) در محل مسابقه احساس کنید که بر خود تسلط کامل دارید .

۹) رسیدن به اهداف خود را در ذهن مجسم کنید .

۱۰) هر فردی مجهز به یك ضمیر خود آگاه (ذهن هوشیار) و یك ضمیر نا خود آگاه (ذهن نیمه هوشیار) و یك ضمیر فوق آگاه (ذهن فوق هوشیار) است.

۱۱) یکی از راههای تغییر افکار، تغییر تصاویر ذهنی است.

۱۲) هر فردی، یك تصویر ذهنی از خود دارد که بر آیند خود پنداره های او در موضوعات مختلف است.

۱۳) هر تجربه ممکن است به تقویت یا تضعیف یك خود پنداره های او در موضوعات مختلف است.

۱۴) فکر کردن و تکرار ذهنی یك تجربه باعث تقویت تصویر ذهنی و تایید بیشتر آن می شود.

۱۵) ابتدا باید تصویر ذهنی را اصلاح کرد.

۱۶) تصاویر ذهنی قابلیت جراحی شدن را دارند.

۱۷) تصاویر ذهنی تامین کننده برنامه های ضمیر نا خودآگاه ما هستند و ضمیر ناخود آگاه مسئول اجرایی بخش اعظم زندگی ماست.

۱۸) مغزما به دو نیم کره راست و چپ تقسیم می شود که نیمکره چپ امورمربوط به استدلال و منطق و تجزیه وتحلیل و تفکرعمودی را کنترل می نماید و نیمکره راست مسائل مربوط به تخیل و سلیقه و هنر و احساس و... را شامل می شود.

۱۹) نیمکره راست نسبت به لحن ، بلندی، کوتاهی و جهت صدا حساس است.

۲۰) نیم کره راست نسبت به محتوا و مضمون پیام حساس است و به محتوای کلامی و منطقی آن کاری ندارد. بنابر این تلقینات و پیامهایی که مورد تاکید خاص قرار بگیرند به نیمکره راست مغز می روند.

۲۱) برای ایجاد یك حالت جدید باید مدیریت تصاویر ذهنی را به طرز قابل قبولی فرا بگیرید.

۲۲) هر تصویری ذهنی دارای کیفیتهای فرعی است (بصری- سمعی- لمسی)

▪ مهمترین کیفیتهای فرعی بصری :

۱) حرکت و سکون

۲) رنگی یا سیاه و سفید

۳) نور و میزان روشنی

۴) اندازه

۵) فاصله

۶) چند بعدی

۷) تضاد رنگ

۸) زاویه دید

۹) سرعت

▪ مهمترین کیفیتهای فرعی سمعی :

۱) شدت

۲) ارتفاع

۳) سکوت

۴) لحن و طنین

۵) فرکانس صدا

۶) جابجایی

۷) فاصله

▪ مهمترین کیفیتهای فرعی لمسی :

۱) سردی و گرمی

۲) فشار

۳) وزن

۴) غلظت

۵) سوزش

۶) درد

▪ می توان با استفاده از کیفیتهای فرعی، تصاویر ذهن را کارگردانی نمود.

▪ تصاویر ذهنی به حالت خود احساس و دیگر احساس وجود دارند که معمولاً برای جذب و دریافت از حالت خود احساس و برای دفع از حالت دیگر احساس استفاده می شود.

▪ برای استفاده از تکنیك های تصویر سازی ذهنی باید به چند نکته توجه داشته باشید:

۱) در زمان حال

۲) مثبت

۳) با آرامش مناسب

▪ قبل از هر تصویر سازی ذهنی تنفس ۲ ۴ ۱ را انجام دهید.

برای تحقق هر هدفی، ابتدا تصاویر روشن و مناسبی با توجه به کیفیتها فرعی بسازید(خالت خود احساس)

▪ ضمیر خود آگاه به منزله سوارکار و ضمیر نا خودآگاه به منزله اسب است.

▪ تلقین و تکرار تامین کننده ضمیر ناخودآگاه است و باید در سطح مربوط به آن به کارگیری و استفاده گردد.

▪ یکی ازخطاهای رایج دراستفاده ازتکنیك ها تصویر ذهنی این است که سطح هوشیار و خود آگاه را در لحظه استفاده از تصاویر ذهنی دخالت می دهند . هر یك باید کار خودش را انجام دهد.

▪ هر کسی باید یك استراحتگاه ذهنی و یك خوابگاه ذهنی داشته باشد.

▪ قبل ازمطالعه، کلاس، امتحان، تمرین، مسابقه و هرکار مهم دیگری ابتدا به مدت چند دقیقه با رعایت شرایط وضوابط لازم تصویر ذهنی مربوطه را درحالت خود احساس بسازید و سپس کار را انجام دهید.

▪ برای استفاده از تصویر ذهنی باید در حالت"آلفا" قرار گرفت.

● طبقه بندی امواج مغزی به صورت زیر است:

امواج "بتا" : حالت عادی و هوشیار با فرکانس ۱۴ یا ۲۵ و ندرتاً ۵۰ سیکل در ثانیه.

امواج "آلفا" : حالت آرامش و استراحات ذهن و جسم- نظم قابل توجهی دارند و فرکانس بین ۴تا۱۳ سیکل ثانیه.

امواج "تتا" : خواب سبك با فرکانس ۶ تا۷ سیکل ثانیه.

امواج "لاندا" : خواب عمیق فرکانس کمتر از ۵/۳ سیکل در ثانیه.

▪ بهترین حالت برای RELAXTION امواج آلفا است.

▪ در هر روز حداقل ۲ مرتبه و هر مرتبه حدود ۲۰ دقیقه تمرین آرام سازی ذهن و جسم را انجام دهید.

▪ استفاده از تصاویر و صحنه های طبیعی جذاب در ایجاد استراحت ذهنی بسیار موثر است.

▪ بعضی از موسیقی ها برای رسیدن به حالت آلفا کمك موثری است.

▪ توجه به نقاط قوت وتجربیات مثبت و لذتبخش در هنگام تصویر سازی ذهنی ، عامل بسیار خوبی برای تقویت حس مثبت است.

▪ با استفاده از پیشرفت هایی که درعلمNLP و سایکوسیبرنتیك مشاهده می شود با حد بسیار بالایی می توان ازشکل های مختلف تصویرذهنی برای تسلط بیشتر برذهن (نه تسلط بر نفس) استفاده کرد که توصیه می شود.

همواره به خاطر داشته باشید که توانایی ایجاد تصاویر ذهنی مهارتی آموختنی است و تمام ورزشکاران برای بهبود عملکرد خود می توانند این مهارت را یاد بگیرند . علاوه بر این ، با تمرین مکرر این مهارت ها ورزشکاران می توانند تصاویری واضح تر و با جزئیات بیشتر به وجود آورند . این جزئیات به بهبود بیشتر عملکرد کمک خواهد کرد .

● نتیجه گیری

به یاد داشته باشد که بزرگترین مشکل شما ایجاد فرصت ها و موقعیت های مناسب برای یادگیری ورزشکاران است .

ورزشکاران برای تقویت و تکمیل مهارت های خود نیاز دارند که خود را جزئی از محیطی بدانند که آنان را تایید می کند و مورد حمایت قرار می دهد .

شما می توانید با درک سه عامل کلی که باعث توسعه مهارت ها می شوند ، در ایجاد و تداوم چنین محیطی نقش اساسی داشته باشید .

این سه عامل عبارتند از : یادگیری ، آموزش و تمرین که درک این عوامل و رابطه آنها با یکدیگر برای هر مربی بسیار مهم است .

http://vista.ir/?view=article&id=256133

vista.ir
Online Classified Service

تظاهر کردن و برانگیختن عکس‌العمل حریف

● تکواندو با لودوویک وو

▪ لودوویک وو

ـ متولد ۵ ژانویه ۱۹۷۸

ـ قد: ۷۵/۱ سانتی‌متر

ـ قهرمان دانشگاهی در سال‌های ۲۰۰۲ و ۲۰۰۴

ـ قهرمان نظامی جهان در سال ۱۹۹۹

ـ یازده مرتبه قهرمان فرانسه

ـ رده: ۶۲- کیلوگرم

موم دولیو چاگی تکنیک مهمی است که در ضدحمله هم به‌کار می‌آید. بنابراین با به‌کارگیری آن در مبارزه، فرصت را از حریف می‌گیرید و همواره گارد خود را حفظ می‌کنید.

۱) من در وضعیت مبارزه هستم اما فاصله کافی را با حریف حفظ می‌کنم تا او بتواند عقب برود. مبارزه را با یک ضربه پا شروع می‌کنیم.

۲) یک لگد چکشی با پای عقب فرود می‌آورم. این ضربه برای باز کردن گارد مخالف است. سریعاً پایم را فرود می‌آورم تا غافلگیر نشوم.

۳) زمانی‌که حریف ضربه پای خود را آماده می‌کند من با یک ضربه پای برگردان ضدحمله می‌کنم. در این زمان، پیش‌بینی و پیش‌دستی کردن از اهمیت بالائی برخوردار است.

۴) من تظاهر می‌کنم که می‌خواهم حمله کنم تا حریف عکس‌العمل نشان دهد و برای حمله کردن تحریک شود.

۵) با برگردان خودم، همچنان آماده هستم تا تکنیک خود را متوقف کنم. اگر تظاهر کردن من ناکاآمد باشد، ممکن است ضربه پایم تأثیری نداشته باشد.

۶) من پرش برگردان خود را اجرا می‌کنم و سعی می‌کنم حریف را تا حد ممکن از نظر دور نگه ندارم. بنابراین سر را قبل از بدن می‌چرخانم، این‌کار باعث می‌شود تا صورت حریف را بهتر هدف قرار دهم.

۷) هنگامی که با پای خود به من حمله می‌کند، می‌بایست تا حد امکان پاهای خود را باز کنم. در برابر موم دولیو چاگی پرشی که به‌صورت حریف وارد می‌کنم، حمله او نمی‌تواند آسیب چندانی به من وارد کند.

منبع : ماهنامه رزم‌آور

http://vista.ir/?view=article&id=116420

vista.ir
Online Classified Service

تغذیه و اساس عملکرد انسان در ورزش

تغذیه مناسب ، پایه و اساس عملکرد جسمانی را تشکیل می دهد زیرا

علاوه بر فراهم کردن سوخت برای اعمال زیستی ، مواد شیمیایی مورد نیاز برای استخراج و استفاده از انرژی بالقوه موجود در این سوخت را نیز مهیا می کند . غذا همچنین تامین کننده عناصر ضروری برای تشکیل بافت جدید و ترمیم یاخته های موجود است . شاید بعضی چنین پندارند که چون تغذیه مناسب برای تمرین های ورزشی را می توان به آسانی از طریق رعایت رژیم غذایی کاملا متعادل بدست آورد در مطالعه عملکردهای ورزشی تغذیه مناسب چندان اهمیتی ندارد . با این حال ، این موضوع مورد تاکید است که وقتی مطالعه تمرین های ورزشی از بعد ظرفیت های انرژی مورد توجه قرار می گیرد ، باید از منابع انرژی غذایی و نقش مواد غذایی در مراحل آزاد سازی انرژی آگاه بود.

با این دیدگاه برای علاقمندان به ورزش این امکان وجود دارد که اهمیت تغذیه مناسب را درک نمایند و اعتبار ادعاهای مربوط به مکمل های غذایی و اصطلاحات تغذیه ای ویژه برای کمک به عملکرد های جسمانی را به شکل نقادانه ای ارزیابی کنند . چون مواد غذایی مختلف عامل ایجاد انرژی تنظیم مراحل فیزولوژیک مربوط به تمرین های ورزشی هستند بنابراین می توان اصطلاحات رژیم غذایی را با بهبود عملکرد ورزشی مرتبط دانست . اغلب افراد وقت و انرژی چشمگیری را صرف دستیابی به عملکرد ورزشی بهینه می کنند و تنها به دلیل پیروی از یک برنامه تغذیه ای ناکافی ، مغایر و گاه مضر با شکست روبرو می شوند . سرانجام اینکه اکنون مشخص شده است که روش های گوناگون تغذیه صحیح می تواند با امراض مختلف مقابله کند و تمرین های ورزشی

محمد مهدی کی پور

http://allofsport.blogfa.com

منبع : مطالب ارسال شده

http://vista.ir/?view=article&id=119519

vista.ir
Online Classified Service

تقویت پا و مچ برای دوندگان

آنجایی که قدرت پا و مچ برای دونده و افرادی که به ورزشهایی همراه با دویدن میپردازند اهمیتی حیاتی دارد، اختصاص دادن زمانی برای تقویت و انجام حرکات نرمشی برای این اعضا بسیار مفید خواهد بود. تمرینهای ساده زیر که به سادگی در منزل قابل اجرا هستند توسط مت شنایدر (Matt Schneider) پزشکیار ورزشی توصیه شده اند. به گفته وی برای بهترین اثر، این حرکات باید در طول هفته ۳ یا ۴ مرتبه انجام شوند.

● بازی با تیله

۱۰ شیء کوچک مانند تیله، مهره های درشت یا قطعات خانه سازی (مراقب لبه های تیز باشید) و مانند آنها را بر روی زمین قرار دهید و یک لیوان کوچک نیز در نزدیکی آنها بگذارید. تیله ها را با استفاده از انگشتان پا، یکی یکی داخل لیوان بیاندازید. برای هر پا دو مرتبه این حرکت را با ۱۰ مهره انجام دهید. میتوانید برای لذت بردن بیشتر از این ورزش، با افراد خانواده مسابقه جمع کردن مهره هم برگزار کنید.

● تعادل لک لکی

بر روی سطحی محکم (سطحی بدون فرش) قرار گرفته و بر روی یک پا بایستید، سعی کنید تعادل خود را حفظ کنید. زمانی که توانستید به مدت یک دقیقه بر روی یک پا بایستید، این حرکت را با چشمان بسته انجام دهید. در این حالت نیز مهارت یافته و سپس آنرا بر روی سطحی نااستوار مانند یک ترامپولین کوچک، بلوکهایی از جنس فوم یا صفحه های چرخدار انجام دهید.حفظ تعادل به تقویت مچ و کف پا کمک کرده و برای تقویت پشت نیز بسیار مفید است.

● کشش انگشتان

یک کش مخصوص ورزش یا حلقه ای که از کش محکم و عریض تهیه کرده اید را به پایه یک میز یا تختخواب سنگین بیاندازید. روی زمین بنشینید و پایخود را به طور کشیده در مقابل خود قرار داده و سر دیگر حلقه کش را به قسمت بالایی پای خود بیاندازید. کش باید به طور صاف و کشیده قرار بگیرد. حالا انگشتان خود را به سمت بدن خم کنید، ساق پا را مستقیم نگه دارید و تا جایی که مچ پا میتواند انگشتان را به سمت داخل بکشید. آرام به حالت اولیه برگردید. این حرکات را برای هر پا در دو ست ۲۰ تایی انجام دهید.

● کشش با زانوی خمیده

دوندگان معمولا کشش سولیوس (soleus) را فراموش میکنند. سولیوس ماهیچه ایست که در اعماق نرمه ساق پا قرار دارد و به زردپی آشیل متصل است. انجام حرکت کششی ساق پا با زانوی صاف، تنها نیمی از عضلات را تقویت میکندبرای اینکه مستقیما ماهیچه سولیوس را تقویت کنید، در مقابل دیوار بایستید و کف دستهای خود را بر روی آن قرار دهید، یک پای خود را جلو و دیگری را عقب بگذارید. با پایین آوردن باسن و خم کردن زانو در حالت "نشسته" قرار بگیرید. حالا وزن خود را به سمت دیوار منتقل کنید. در این حالت به خوبی ماهیچه مذکور را حس خواهید کرد. ۳۰ تا ۴۵ ثانیه به این حالت بمانید و سپس جای پاها را عوض کنید.

- فشار منفی

بر روی یک پله بایستید به طوری که پنجه پا بر روی پله قرار گرفته و پاشنه ها آزاد باشند.با هر دو پا بر روی پنجه بلند شوید تا عضله ساق کشیده شود.در همین حالت یکی از پاها را از روی پله بلند کرده و پاشنه پای دیگر را به سمت پایین بکشید. بلند کردن یک پا تا پایین کشیدن کامل پاشنه باید حداقل ۱۰ ثانیه طول بکشد. این کار موجب تاثیر بیشتر حرکت و همچنین جلوگیری از ورم زردپی آشیل و کشیدگی بیش از حد آن خواهد شد.

- کشش کف پا

با پای برهنه روی صندلی بنشینید وپای راست خود را بالا بیاورید، به طوری که مچ پای راست بر روی ران پای چپ قرار بگیرد. انگشتان پای راست را در دست گرفته و به عقب و سمت ساق پا بکشید تا بافت کف پا plantar fascia کشیده شود. تحقیق نشان میدهد افرادی که از درد و تورم کف پا رنج میبرند با انجام دادن این حرکت به مدت ۳ تا ۶ ماه تا ۷۷% شانس درمان و بازگشت به فعالیت کامل خواهند داشت. این حرکت کششی را ده مرتبه برای هر پا و سه مرتبه در روز انجام دهید.توجه کنید که انجام یک یا دو مرتبه این کشش، تاثیری بسیار اندک خواهد داشت.

منبع : سایت فریا

http://vista.ir/?view=article&id=269077

vista.ir
Online Classified Service

تقویت عضلات بازو

اگر این تمرینات را به درستی انجام دهید، در مدت زمان بسیار کوتاهی، عضلات بازوهایتان را کاملاً برآمده خواهید کرد.

۱) با کف دستانی رو به بالا وزنه را بلند کنید، فاصله دست ها به اندازه عرض شانه باشد. ۷ مرتبه وزنه را تا نصف بالا ببرید. و بعد ۷ مرتبه دیگر آن را از نصف تا بالاترین درجه ببرید. در قسمت آخر ۷ مرتبه وزنه را از پایین ترین درجه به بالاترین درجه بالا ببرید. بین این تمرین ها به هیچ وجه استراحت نکنید.

۲) روی نیمکتی شیب دار زانو بزنید، در حالیکه سینه تان به سمت پشتی نیمکت تکیه زده باشد و دست ها از طرف دیگر آن آویزان باشند. وزنه را در دست گرفته و فاصله دست ها مقداری کمتر از عرض شانه باشد. دستانتان حتماً باید زاویه ای ۹۰ درجه با سینه ایجاد کند. ۸ تا ۱۲ بار وزنه بزنید.

۳) با کف دستانی رو به پایین وزنه را در دستان گرفته و فاصله دست ها مقداری کمتر از عرض شانه باشد، حالا ۸ تا ۱۲ بار وزنه بزنید.

۴) روی نیمکتی شیب دار بنشینید و دمبل ها را در هر دو دست نگاه دارید و دستها در اطراف بدن قرار بگیرند. می توانید در این حالت به سه حالت وزنه بزنید: چکشی (که در آن کف دست ها همواره به سمت بدنتان است)، عادی (که کف دست ها رو به بالا قرار دارد) و چرخش های رو به بالا (در ابتدا کف دستها رو به بدنتان است، اما از نیمه راه آنها را رو به بالا می برید). ۸ تا ۱۲ باراین تمرینات را انجام دهید.

۵) روی توپ های مخصوص بدنسازی بنشینید، دمبل ها را در هر دو دست نگه دارید و دستان را در اطراف بدن قرار دهید. کف دستها به سمت داخل باشد. هر دو بازو را در یک زمان بزنید. از نیمه راه کف دست ها را به سمت بالا برده، به صورتی که وقتی حرکت تمام می شود کف دستانتان باید به سمت بالا باشد.

۶) این آموزشی است که در دوران سربازی هم داده می شود و نه تنها برای عضلات بازو، بلکه برای شانه ها و کل بالاتنه بسیار مناسب است. در این تمرین باید دست ها کاملاً در بالای سر باز شوند و حداقل یک فوت بالاتر از شما باشند. وزنه را در دست گرفته و کف دست ها رو به خودتان باشند. خود را تا آنجا که می توانید بالا بکشید و بخواهید که چانه تان را بالا تر از وزنه ببرید. به یاد داشته باشید که بدنتان را هم باید به تناسب پایین بیاورید. هر چند دفعه که می توانید این حرکت را انجام دهید. سعی کنید تا ۱۵ بار برسانید.

۷) روی نیمکت بنشینید و پشت دست ها را رو به پشتی آن تکیه دهید. طوری باید روی نیمکت قرار گیرید که زیر بغل هایتان با بالای پشتی صندلی در یک راستا باشند. هارتل را با دستها گرفته و دستها به اندازه عرض شانه از هم فاصله داشته باشند و کف دست ها را به سمت خارج نگه دارید. حالا وزنه بزنید.

۸) یک هارتل یا دو دمبل در دستانتان بگیرید و کف دست ها به سمت خارج باشند و بعد وزنه بزنید. اگر می خواهید تمرین اضافی انجام دهید، دمبل ها یا هارتل را بسیار آرام بالا و پایین کنید.

۹) طناب دستگاه کابل را در آخرین قلاب محکم کنید، و با کف دستانی رو به خارج آن را بگیرید. عضلات بازوهایتان را جمع کنید و به آرامی کف دست ها را به سمت بالا ببرید و در آخر حرکت کف دست ها باید رو به شما باشد. ۸ تا ۱۲ مرتبه این حرکت را انجام دهید.

۱۰) هرچند که من زیاد طرفدار دستگاه نیستم اما گاهی می توانید با دستگاه هم خوب کار کرده و نتیجه بگیرید. زمان هایی که خسته اید و حال کار کردن ندارید می توانید از دستگاه تمرین عضلات بازو استفاده کنید.

منبع : سایت مردمان

http://vista.ir/?view=article&id=88374

vista.ir
Online Classified Service

تقویت عضلات بدن

در این حرکت بدن می تواند قدرت و هماهنگی لازم را پیدا کند.ابتدا باید ایستاده و پای راست را یک قدم جلو ببرید و دست چپ را کاملاً صاف کرده و مشت کنید. زانوی پای راست و دست چپ هر دو با زمین موازی قرار خواهند گرفت. پای چپ باید کاملاً عقب قرار گیرد و دست راست از ناحیه آرنج تا جایی خم شود که مشت زیر چانه قرار بگیرد. در این حالت برای ۱۵ ثانیه بمانید.

به طرف بالا پریده و حرکت را به صورت معکوس قرار دهید.این تمرین را برای هشت بار انجام دهید. پس از چند هفته می توانید بر تعداد تمرین ها اضافه کرده و آن را به ۱۸ بار برسانید.در این تمرین عضلات کمر، نشیمنگاه، ران ها، شانه ها، دست ها و ماهیچه ها و عضلات میانی بدن تقویت می شود.

[ریحانه محمدی]

منبع : روزنامه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=118637

vista.ir
Online Classified Service

تقویت عضلات پشت پا

۱) برای انجام دادن این تمرین باید به پشت بخوابید و پاشنه پای خود را روی توپ بگذارید. سپس توپ را بچرخانید تا زانوهای شما به زاویه ۹۰ درجه نزدیک شود. سپس یک پای خود را بالا آورده و مطابق شکل، آن را باز کنید. سعی کنید لگن و ستون مهره‌ای پشت‌تان بر زمین باقی بماند. می‌توانید هر حرکت پا را به مدت ۱۰ ثانیه نگه دارید. طبیعی است که احساس کشش در پشت پای خود کنید اما نباید به درد پای شما منجر شود.

۲) نرمش بعدی برای کشش عضلات چرخاننده ران و باسن است و نیاز دارید تا به روی زمین دراز بکشید و پاشنه پای خود را روی توپ بگذارید. مچ یک پای خود را گرفته و روی ران پای طرف مقابل بگذارید و زانوی خود را به سمت بیرون منحرف کنید. توپ را به سمت مقابل پای خم شده بچرخانید تا در ناحیه باسن خود احساس کشش کنید. سعی کنید کمر و لگن خود را روی زمین ثابت نگه دارید. پس از انجام دادن این نرمش، به مدت ۱۰ ثانیه صبر کنید و با پای مقابل هم همین نرمش را انجام دهید.

منبع : روزنامه سلامت

http://vista.ir/?view=article&id=110999

vista.ir
Online Classified Service

تقویت عضلات سینه

همانطور که می‌دانید تناسب اندام فقط به این معنی نیست که چربی دور شکم یا باسن را حذف کنیم بلکه باید با داشتن توده عضلانی مناسب در تمام بدن، میزان توانایی و قدرت خود را افزایش و میزان بروز خستگی‌های بدون علت را کم کنیم. این حرکات حتی برای بانوان محترم و در منزل مفید است و می‌توانند آن را انجام دهند. با این حرکات ورزشی، فعالیت‌های روزمره به درستی و با خستگی کمتر انجام می‌گیرد...

- تمرین: شنا با شیب

این نرمش عموما روی قسمت بالایی سینه کار می‌کند و در مرحله دوم عضلات شانه به ویژه قسمت‌های میانی و جلویی و در نهایت عضلات سه سر تقویت می‌شوند.

پاهای خود را روی یک صندلی ثابت بگذارید و دست‌هایتان را روی زمین قرار دهید، به طوری‌که بدنتان شیبی به سمت پایین داشته باشد. هر چقدر صندلی بلندتر باشد و پاهایتان بالاتر قرار بگیرند بر شدت نرمش افزوده شده و حرکت سخت تر خواهد شد.

در این حرکت، باید سینه خود را پایین بیاورید تا تقریبا به زمین نزدیک شود، سپس آن را بالا بیاورید و در مکان اولیه قرار دهید. در تمام طول حرکت کلیه قسمت‌های بدن باید صاف نگه داشته شوند. زمانی که بدن خود را پایین می‌آورید، نفس خود را بیرون بدهید و هنگامی‌که بالا می‌آیید هوا را به داخل فرو ببرید. این حرکت را برای ۳ ست ۱۰ تایی تکرار کنید.

دکتر فرشاد غزالیان - عضو هیات علمی دانشگاه علوم تحقیقات

منبع : روزنامه سلامت

http://vista.ir/?view=article&id=120823

vista.ir
Online Classified Service

تقویت عضلات مچ

شما با تمرینات ساده در طول روز می توانید مچ دست خود را قوی تر کنید.

مچ دست قوی در بیشتر ورزشها نقش بسیار مهمی ایفا میکند، زیرا از بخشهای بسیار فعال و مورد استفاده در بدن به شمار میرود. با انجام تمرینات زیر میتوانید ماهیچه های اطراف مچ خود را قوی کنید و کارایی بدن خود را در هر ورزشی چون بدن سازی، وزنه برداری، بسکتبال و مانند آن افزایش دهید.

در این مطلب ما بیشتر بر روی شیوه های کار در ورزش بدن سازی که از جمله ورزشهای کامل و قابل اجرا برای همگان است میپردازیم.

- توصیه هایی برای بدن سازی

برای اکثر افراد، هدف از انجام تمرینات بدنسازی، داشتن بدنی متناسب تر و قویتر است. استفاده از وزنه میتواند رسیدن به این هدف را سرعت بخشیده و نتایج بسیار بهتری را هم به دنبال داشته باشد.

اما از طرفی استفاده از وزنه میتواند خطرناک هم باشد که با رعایت این چند توصیه ساده، میتوانیم تا حد زیادی از خطرات آن بکاهیم. باید توجه کنید که این توصیه ها در تمام تمرینات همراه وزنه کاربرد دارند و از آنجایی که مچ، علاوه بر اهمیت خود از آسیب پذیری بیشتری نیز برخوردار است، ذکر این نکات را لازم دانستیم.

ـ به مدت ده دقیقه کامل، بدن را گرم کرده و تمرینات کششی انجام دهید. برای گرم ماندن در حد فاصل اجرای تمرینات یک ژاکت ورزشی بر تن کنید.

ـ حرکتی که با تکنیک نادرست انجام بگیرد میتواند بلافاصله به بدن آسیب برساند.به علایم هشدار دهنده توجه کنید، اگر وزنه در دستتان تاب میخورد، رگهای گردنتان کش آمده و یا عضلات صورت منقبض شده اند، قبل از بروز هر صدمه حرکت را قطع کنید.

ـ ماهیچه ها را آهسته و یکنواخت ورزش دهید تا ماهیچه های مورد نظرتان به کار بیافتند. از حرکات انقباضی و سریع بپرهیزید زیرا با وجود اینکه وزنه به سرعت بلند میشود، اما ماهیچه های دیگری هم در این حرکت شرکت کرده و از تاکید بر ماهیچه مورد نظر جلوگیری میکنند.

ـ قدرت خود را به کار بگیرید تا وزنه را با سرعتی کمتر از سرعت بلند کردن به پایین بیاورید.

ـ از تمرینات خطرناک و ریسکی بپرهیزید. از تمرینات پایه آغاز کنید و با فراگرفتن تکنیک صحیح، به آرامی پیشرفت کنید.

ـ تقلید از برنامه ورزشی دیگران صحیح نیست به جای آن از مربی خوبی بخواهید که برایتان برنامه ریزی کند.

ـ قبل از شروع تمرین هر وزنه ای را - هر چند سبک - وارسی کنید و از محکم بودن بستها و لق نبودن وزنه مطمئن شوید.

ـ محل تمرین شما باید ایمن باشد. وزنه های بدون استفاده از زیر پا برداشته شود، در حرکات درازکش جای سر مطمئن بوده و احتمال سقوط چیزی بر روی سر وجود نداشته باشد.در تمرین با وزنه های سنگین و هالتر، زیراندازی از جنس فوم میتواند کف اتاق را از ضربه های ناشی از افتادن وزنه حمایت کند.

ـ اگر یک وزنه بردار حرفه ای نیستید، از نفس نفس زدن و همچنین حبس کردن نفس قبل و در حین برداشتن وزنه خودداری کنید.در طی تمرین به طور منظم تنفس کنید، هنگام بالا بردن وزنه نفس را بیرون دهید(بازدم) و هنگام پایین بردن وزنه نفس گیری (دم) کنید.

ـ به خصوص اگر از جمله افرادی هستید که کف دستتان عرق میکند، با استفاده از دستکش، پودر گچ یا داشتن یک حوله، وزنه ها را خشک نگه دارید.

ـ در تمرینات با وزنه سنگین، حتما یک همراه داشته باشید تا در هنگام بروز هر مشکل –مانند افتادن وزنه به روی بدن- بتوانید به یکدیگر کمک کنید.

- چند تمرین ساده و بسیار موثر برای قوی شدن مچ دست

▪ تمرین داخل مچ

این تمرین را میتوان با دامبل، هالتر، ایزی بار (EZ bar میله هایی با انحنای مناسب برای تمرینات بدن سازی و دو دستگیره) و همچنین کشهای ورزشی انجام داد.

ابتدا ساعدهای خود را بر روی نیمکت قرار دهید، کف دستها باید به طرف بالا باشد و مچها بر لبه نیمکت قرار گرفته باشند.

سعی کنید در وضعیتی قرار بگیرید که ساعدهایتان نسبت به زمین در حالت افقی قرار بگیرد سپس دستهای خود را تا حد ممکن به سمت پایین بیاورید و بعد کف دستها را به سمت شانه برگردانید. تمرکز اصلی شما در طول حرکت باید بر نگه داشتن ساعد بر روی نیمکت باشد.برای خودداری از خم شدن بر روی نیمکت، شانه های خود را به سمت عقب و پایین نگه دارید.

▪ وزنه برداری با طناب

یک تکه طناب ۹۰ سانتیمتری را دور یک میله چوبی یا فلزی گره بزنید و سر دیگر آنرا به یک وزنه متصل کنید. دو سر میله را در دست بگیرید و تنها با استفاده از عضلات مچ، آنرا طوری بچرخانید که وزنه به سمت بالا حرکت کند و به میله برسد. سپس این حرکت را به طور معکوس انجام دهید تا وزنه به زمین برسد.

به یاد داشته باشید که سرعت حرکت خود را کنترل کنید. میتوانید این حرکت را با بازوی چسبیده به بدن و ساعد کشیده به سمت جلو (در وضعیت افقی نسبت به زمین) انجام دهید یا اینکه برای کار کردن تمام بازو وسرشانه دستها را کشیده نگه داشته و تمرین کنید.

برای ایمنی بیشتر حتما از طناب محکم استفاده کنید و پاهای خود را طوری قرار دهید که از منطقه سقوط احتمالی وزنه دورتر باشند.

▪ چرخش مچ با دامبل

این تمرین را میتوان به صورت ایستاده، نشسته و در بهترین حالت آن به شکل زانو زده در کنار نیمکت انجام داد. ساعدهای خود را در وضعیت مستحکمی قرار دهید به طوریکه بتوانید مچ دست را آزادانه بچرخانید. حالا همراه با دامبل، مچ را به آرامی در جهتی که راحت هستید بچرخانید. شما میتوانید ساعد را بر روی نیمکت گذاشته و کف هردو دست را به طرف یکدیگر قرار دهید و دستها را از مچ به سمت یکدیگر خم کنید.

vista.ir
Online Classified Service

تقویت ماهیچه های شکم و ران

بالش را به قسمت پشت صندلی تکیه داده و در قسمت وسط و یا لبه صندلی بنشینید. زانوهای خود را خم کرده و کف پاهای خود را صاف روی زمین قرار دهید.

به طرف عقب خم شده و به بالش تکیه کنید. توجه داشته باشید پشت و شانه ها در حالت صاف قرار گیرند. بدن خود را به طرف جلو بلند کرده و در وضعیت نشسته قرار بگیرید.

حتی الامکان از دست های خود استفاده نکنید. در وضعیت نشسته پشت شما نباید با بالش در تماس باشد.

حال به آرامی و بدون استفاده از دست بایستید و مجدداً در حالی که شانه ها و پشت خود را صاف نگه داشته اید بنشینید.

این حرکت را بین هشت تا ۱۵ بار تکرار کنید. کمی استراحت کرده و مجدداً هشت تا ۱۵ بار دیگر آن را تکرار کنید.

علی احسانی

منبع : روزنامه ایران

vista.ir
Online Classified Service

تکرار لزوماً موجب مهارت نمی‌شود

سیستم عصبی به گونه ای طراحی نشده که بتواند یک حرکت ثابت را چندین بار، به حالتی کاملا مشابه تکرار نماید.

مطالعات اخیر محققین نشان می دهد، ساعات بی شماری را که ورزشکاران صرف تمرین پرتاب یا ضربه زدن به توپ در بسکتبال، گلف و یا دیگر رشته های ورزشی می کنند، ظاهرا کاری جز اتلاف وقت نیست! زیرا نتیجه این تحقیقات حاکی از این نکته است که تکرار هر حرکت لزوما منجر به بهتر انجام شدن آن نمی گردد.

مارک چرچلند (Mark Churchland) و همکارانش در دانشگاه استنفورد ایالت کالیفرنیای آمریکا، با آزمایشاتی که بر روی گونه ای از میمون های دم کوتاه که شباهت بسیاری به انسان دارند، انجام داده اند، چنین واقعیتی را کشف کرده اند. آنها ابتدا به تربیت میمون ها پرداختند تا بتوانند یک حرکت ساده را صدها بار تکرار کنند.

تیم تحقیقاتی چرچلند که بر روی نحوه برنامه ریزی و محاسبات مغز نسبت به حرکت مطالعه می کند، در پی آزمایشات انجام شده اعلام کرد : "سیستم عصبی به گونه ای طراحی نشده که بتواند یک حرکت ثابت را چندین بار، به حالتی کاملا مشابه تکرار نماید."

در این آزمایشات تعدادی نقطه رنگی به میمون ها نشان دادند و به آنها آموختند که با سرعت های متفاوت به سمت این نقاط حرکت کرده و به آنها برسند. در طول انجام این عمل، اعضای تیم قسمتی از مغز میمون ها را که کنترل حرکت در آن انجام می گیرد، مورد بررسی قرار دادند و هر بار سرعت انجام حرکت را اندازه گیری نمودند.

در زمان انجام حرکات از ابتدا تا انتهای آزمایش، تنها در چند مورد انگشت شمار، میمون ها سرعت ثابتی داشتند. هر تغییر جزئی که در سرعت انجام حرکت مشاهده می شد، ناشی از تغییرات کوچکی بود که در بخش مربوطه در مغز رخ داده بود.

پندار عمومی بر این اصل استوار است که سرعت و نحوه انجام هر حرکت به فعالیت ماهیچه ها بستگی دارد، اما تیم چرچلند به این نتیجه رسیده

که ۵۰ درصد از تفاوت های موجود در حرکات، به فعالیت سیستم عصبی مربوط است.

به بیان دیگر، از آنجائیکه حالت و رفتار مغز ثابت نیست، تکرار یک حرکت، پرورش ماهیچه ها و تمرین زیاد باعث نمی شود که بتوانیم حرکتی را در دفعات مختلف به یک صورت واحد انجام دهیم، این مسئله علی الخصوص در پرتاب توپ و شوت کردن آن در رشته های مختلف ورزشی و تمارینی که بازیکنان به این منظور انجام می دهند، شایان توجه است.

به گفته کریشنا شنوی (Krishna Shenoy)، یکی از اعضای تیم تحقیقاتی، پس از پایان دوره اولیه آموزش میمون ها، با گذشت زمان هیچگونه بهبودی در دقت آنها در انجام حرکات، حاصل نشد و در حقیقت تکرار زیاد تنها کنترل میمون ها را افزایش داد.

به عقیده محققین انسان و حیوان هر بار در انجام یک حرکت ثابت نوعی بدیهه و خلاقیت را به کار می گیرند، درست مانند نحوه عملکرد صید و صیاد، که در آن هیچگاه صیاد طعمه مورد نظر خود را به یک روش و حالت ثابت نمی کشد، بلکه هر بار برخورد و عکس العملش در مقابل صید متفاوت است.

شنوی می افزاید : "تلاش ورزشکاران برای رسیدن به حالتی ثابت در انجام مهارت های مختلف، ظاهرا روشی است که در طول تاریخ تکرار شده بدون اینکه تاثیر آن از نظر علمی به اثبات رسیده باشد. "

این تیم امیدوار است با پی بردن به روشی که مغز توسط آن کنترل حرکات را انجام می دهد، بتواند نارسایی های عصبی در انسان را که منشاء بیماری هایی چون پارکینسون است، بهبود بخشد.

http://vista.ir/?view=article&id=279526

vista.ir
Online Classified Service

تمرین افزایش تراکم استخوانی

برای داشتن تراکم استخوانی بیشتر در ناحیه لگن، زنان باید به ورزش های مناسبی بپردازند. این حرکات و تمرین ها شامل قسمت های میانی و پائین تن، ران ها، شکم و کمر است.

این حرکت شبیه به حرکت پرتاب توپ در بسکتبال است. در این حرکت

ماهیچه های ران ها، عضلات میانی و نشیمن گاه فعال می شوند.

راست بایستید و پاهایتان را به اندازه عرض شانه ها باز کنید. در این حالت آرنج هایتان را خم کنید. ساعد ها و کف دست هایتان باید در یک راستا قرار گیرند. سپس زانوها را خم کرده و به طرف عقب نیم خیز شوید.

در این زمان دست ها را به طرف بالا تا جایی که می توانید بکشید اندام تان را کاملاً صاف کرده و صورت را بالا نگه داشته و روبه رو نگه دارید. پاها را باید تا جایی به طرف بالا بکشید که روی سرپنجه ها بایستید. پس از چند ثانیه حالت پرش گرفته مجدداً حرکت قبلی را تکرار کنید.

در هر بار باید این تمرین ها را برای ۱۰ بار تکرار کنید.

[ریحانه محمدی]

منبع : روزنامه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=117960

vista.ir
Online Classified Service

تمرین ایروبیک aerobic چیست؟

ایروبیک یا حرکات موزون هوازی یکی از روش های تمرینی برای کسب آمادگی جسمانی (هوازی) است و توانایی قلب و عروق و سیستم تنفسی را افزایش می دهد.

به طور کلی هر فعالیتی که نیاز بدن به استفاده از اکسیژن را برای مدت قابل توجهی افزایش دهد »ایروبیک« نام دارد.

این شیوه ورزشی از دهه۱۹۶۰ متداول شد و در سال۱۹۸۰ در زمره پرطرفدارترین ورزش دنیا قرار گرفت و امروزه از جمله ورزش های پرطرفدار و مورد توجه است.

شیوه تمرینی ایروبیک موجب توسعه و افزایش آمادگی جسمانی (هوازی) می شود و این مسئله موجب افزایش قدرت، سرعت و هماهنگی بین اعصاب و عضلات، انعطاف پذیری و چابکی می شود. در اجرای حرکات ایروبیک، تمرکز ذهنی از اهمیت بسزایی برخوردار است. این مسئله موجب رشد ذهنی و توسعه خلاقیت می شود. امروزه در بسیاری از نقاط جهان، این ورزش پر تحرک و پرجاذبه، به عنوان یک ابزار با ارزش برای حفظ سلامتی و تندرستی انسان ها محسوب می شود.

از آن جایی که این حرکات ورزشی از سوخت چربی بهره می گیرند، با انجام آن چربی های اضافی بدن به عنوان سوخت یا انرژی مصرف شده و وزن اضافی بدن کاهش می یابد و با ادامه چنین حرکاتی به تدریج قلب و سیستم عروقی و تنفسی در مقابل فعالیت های حرکتی از کارایی بالاتری برخوردار می شوند. شیوه تمرین ایروبیک، به سبب اجراهای هوازی موزون و هماهنگ که با موزیک همراه است، وسیله ای بسیار موثر برای جلوگیری از افسردگی، رفع بی حوصلگی و بی تابی است و به دلیل آن که فرد تمرین کننده این ورزش را به شکل گروهی و در قالب حرکاتی موزون و از قبل تعیین شده دنبال می کند، تاثیر بسزایی در تقویت رفتارهای گروهی دارد.

در تمرین های ایروبیک برخلاف تمرین های آمادگی جسمانی (که بین تمرین ها استراحت های کوتاه در نظر گرفته می شود)، اجرای حرکات بدنی به شکل ترکیبی (commbination) صورت می گیرد و زمانی در حدود۴۵ الی۶۰ دقیقه را به خود اختصاص می دهد.

این نوع روش تمرین به تمرین کننده فرصت می دهد که ناخودآگاه از خلاقیت های ذهنی و هنری در وجودش بیشتر استفاده کند و استعدادهای نهفته خود را آشکار سازد.

ایروبیک شیوه تمرینی جدیدی نیست، بلکه سابقه این ورزش در امریکا و سایر کشورهای اروپا و آسیا به بیش از۴۰ سال می رسد. در ایران نیز سال ها این روش رایج بوده است. پژوهشگران و متخصصان تربیت بدنی، هر نوع فعالیت طولانی مدت و با شدت کم، مانند دویدن، کوهنوردی، دوچرخه سواری، شنا، پیاده روی، طناب زدن و... را جزو فعالیت و تمرین های ایروبیکی و هوازی می دانند و فعالیت های شدید و کوتاه مدت (زیر۳ دقیقه) و پرکار را جزو فعالیت های غیر هوازی به حساب می آورند.

توصیه می شود بدون آمادگی جسمانی مطلوب، اقدام به انجام تمرین های ایروبیک نکنید زیرا ممکن است بدون آمادگی جسمانی با انجام چنین تمرین هایی به قلب و عروق،دستگاه تنفسی و عضلات آسیب برسد و این مسئله می تواند شما را از ادامه تمرین و فعالیت باز دارد.

- قدرت بدنی در تمرین های ایروبیکی

پژوهشگران بر این باورند که انجام فعالیت های قدرتی، بهترین راه برای جلوگیری از پوکی استخوان است. هنگامی که فعالیت قدرتی انجام می دهید، فشار نسبتاً زیادی بر روی استخوان های بدنتان وارد می شود که این امر موجب بهبود عمل کلسیم سازی در استخوان ها می شود. به این ترتیب از پوکی استخوان جلوگیری به عمل می آید. به همین دلیل است که همواره به منظور حفظ سلامتی و تندرستی ورزشکار، فعالیت های قدرتی یعنی استفاده از دمبل و وزنه های سبک، چوب، کش و استفاده از وزن بدن، جزو لاینفک تمرین های روزمره ایروبیک است.

باتوجه به نکات یاد شده پیشنهاد می شود تمرین های ایروبیک را آرام شروع کنید و به تدریج شدت تمرین را بیشتر کرده و دوباره آن را کاهش دهید.

اجازه دهید که پاها و مچ ها به اندازه کافی گرم شوند و در سه دقیقه اول شروع تمرین از انجام حرکات پرشی مانند حرکات پروانه ـ که مستلزم بلند شدن هر دو پا از زمین است ـ خودداری کنید.

حرکات شدید و پرشی محدوده حرکتی بزرگتری دارند و در انجام آنها از هر دو دست و پاها استفاده می شود. در چنین حرکت هایی عضلات نیاز به اکسیژن بیشتری دارند و برای اینکه ضربان قلب، حالت نسبتا یکنواختی داشته باشد بهتر است این حرکات شدید را همراه با حرکات آرامتری انجام داده و در سه دقیقه اول ایروبیک از انجام آنها خوداری کنید.

- ایروبیک چه اثرات مثبتی بر روحیه و بدن انسان دارد؟

ایروبیک به معنی هوازی است یعنی ورزشی که در آن دچار کمبود اکسیژن نمی شویم. این ورزش باعث بالارفتن استقامت قلبی و عروقی می شود و استقامت عمومی بدن را توسعه می دهد.به طور کل ایروبیک از دسته ورزش های طولانی است که شدت آن کم است مانند راه رفتن، دوچرخه سواری، شنا کردن و کوهنوردی.در این ورزش هوازی که مدت آن طولانی و شدت آن کم است هیچ گاه دچار کمبود اکسیژن نمی شویم.در حالی که ورزش های غیر هوازی مدت شان کوتاهتر ولی دارای شدت زیادی هستند و معمولاً زمان آن زیر یک دقیقه است مثل وزنه برداری، دو سرعتی و یا شنای سرعتی.در این ورزش ها که شدت آنان بالا است تقریباً ۸۵ درصد یا ۹۵ درصد انرژی مصرف می شود و باید مابین آن استراحت کرد.

- ایروبیک چه ویژگی های مثبتی نسبت به ورزش های دیگر دارد؟

در کشورمان وقتی درباره ایروبیک صحبت می کنیم اکثراً تصور می کنند که ایروبیک یک ورزش انفرادی مثل دویدن و شنا کردن است ولی ایروبیک یک ورزش گروهی است که در سالنی کار هوازی انجام می دهند به طوری که باعث توسعه بیشترین فاکتورهای آمادگی جسمانی در انسان می شود مثل قدرت، استقامت، انعطاف پذیری، هماهنگی، چابکی، تعادل، توازن، عکس العمل و غیره.ایروبیک باعث می شود که این فاکتورها دربدن انسان زیاد شود و شخصی که درصد بالایی از این فاکتورها را برخوردار باشد می توانیم بگوییم از آمادگی جسمانی مطلوبی برخوردار است.وقتی این ورزش را به صورت گروهی انجام می دهیم به غیر از افزایش این فاکتورها از افسردگی نیز جلوگیری می شود و باعث ترشح هورمون آندرو فین که هورمونی نشات آور در مغز است می شود. در این ورزش حضور ذهن تقویت می شود یعنی در اصل، حافظه را ورزش می دهیم و از افسردگی جلوگیری می کند و باعث می شود تا روحیه خیلی خوبی بعد از انجام این ورزش پیدا کنیم.معمولاً این ورزش نیم ساعت تا ۴۵ دقیقه طول می کشد.ورزش ایروبیک برای همه گروه های سنی از جمله سالمندان، کودکان و حتی زنان باردار مناسب است.علت این که می گویند این ورزش حافظه را تقویت می کند به خاطر این است که ایروبیک از یک سری حرکات ترکیبی تشکیل شده که با موزیک همراه است و کسانی که در این کلاس ها شرکت می کنند به خاطر این که این حرکات را می بایست در ذهن خود بسپارند ناخود آگاه فکرشان مشغول حفظ این حرکات می شود و از آن حالت افسردگی و ناراحتی های روحی به اجبار هم که شده حداقل برای ۴۵ دقیقه تا یک ساعت خارج می شوید.

- چه نوع تغذیه ای و یا چه میزان کالری در زمان انجام این ورزش و یا پس از آن مناسب است؟

همان شعار کم بخور همیشه بخور در روز هایی که به این ورزش می پردازیم بسیار مناسب است.اگر هر کس بداند که هر نوع غذا و یا میوه چه میزان کالری دارد و با ورزش چندکالری از دست می دهد برقراری تناسب بین این دو مقوله باعث می شود وزن در حد متعادل باقی بماند و سوخت و ساز بدن با میزان کالری هماهنگ باشد.

- این ورزش در چه سالی و توسط چه کسی ابداع و از چه سالی مردم در ایران با این ورزش آشنا شدند؟

در سال ۱۹۶۹ میلادی شخصی به نام Jacki sorehsoh در آمریکا این ورزش را ابداع کرد.او عقیده داشت این ورزش هوازی بهترین روش برای دستیابی به آمادگی جسمانی مطلوب است.

ایروبیک به سه گروه تقسیم می شود ایروبیک باشدت بالا High impact، ایروبیک با شدت پایین Low impact، ایروبیک باشدت متوسط plyametrics. کلمه impact یعنی تماس پا بازمین. در اینجا لازم است عنوان کنم که ایروبیک باشدت بالا رد شده و معمولاً در جایی این روش کار نمی شود و چون کلاس ها به صورت عمومی است بهتر است از این روش استفاده نشود.روشهای دوم و سوم همیشه مورد پسند بوده است.کلمه Low یعنی اینکه یک پا روی زمین تماس دارد و پرش ندارد و حرکات پایه است.در روش سوم همین حرکات باقدرت بیشتر انجام می شود.در زمینه قدرت یادآوری این نکته ضروری است که امروزه در همه دنیا قدرت را در ورزش در درجه اول می دانند چرا که ثابت شده ورزش های قدرتی در سن های بالا از پوکی استخوان بخصوص در سالمندان جلوگیری می کند.در کشور ایران از سالیان قدیم مردم ورزش ایروبیک را انجام می دادند ولی به صورت ترکیبی و همراه با موزیک نبود بلکه به صورت انفرادی مانند پیاده روی و ورزش های سبک دیگر بود.من به مدت ۱۵ سال ایروبیک را به صورت علمی و همراه با موزیک و حرکات ترکیبی به مربیان زیادی آموزش داده ام و در همه استانها مربیان خوبی در این زمینه تربیت کرده ام به طوری که امروزه ایروبیک ما از کشورهای دیگر هیچ چیز کم ندارد و ما با آنها در این زمینه برابری می کنیم.

- برای موفقیت در این ورزش چند روز و چند ساعت باید تمرین کرد؟

اگر کسی بخواهد در این ورزش نتیجه بگیرد باید به مدت ۸ هفته و در هر هفته ۳ الی ۵ جلسه به مدت یک ساعت ایرو بیک کار کند تا اثرات جسمانی و روانی مطلوب آن را مشاهده کند. یکی از این اثرات مطلوب افزایش تحمل انسان است به طوری که دیگر در کارهای روزانه خسته نمی شود و نفس کم نمی آورد.سایز اندامش تغییر می کند و با کاهش وزن مطلوب احساس شادابی و قدرت بدنی زیادی می کند.

مشکلی که بسیاری از جمله زنان ما با آن روبرو هستند نبودن یک روش مناسب برای کاهش وزن است.

- به نظر شما که یک مربی ورزش ایروبیک هستید این ورزش چه تأثیری می تواند در کاهش وزن مطلوب داشته باشد؟

ورزش ایروبیک بهترین روش برای کاهش وزن و تناسب سایز است زیرا در این ورزش تمام عضلات به کار گرفته می شود و بسیار مطمئن تر و بهتر از رژیم غذایی است.ثابت شده است که با رژیم غذایی به مدت طولانی چربیها کوچک تر می شوند و پس از رهایی رژیم، دوباره چربیها بزرگ می شوند ولی با ورزش ایروبیک چربیها کم کم از بین می رود و بدن روی فرم قرار می گیرد و به هیچ گونه عوارضی دچار نمی شود.

- چه گروه های سنی می توانند ورزش ایروبیک را انجام دهند و آیا در این ورزش محدودیت سنی نیز وجود دارد؟

در ورزش ایروبیک هیچ محدودیت سنی وجود ندارد و از کودکان گرفته تا سالمندان و حتی زنان باردار با مشورت و اجازه پزشک می توانند این ورزش را انجام دهند.زنان باردار باید با شرایط خاص مثل مکان مناسبی که هوای مناسبی داشته باشد با حرکات سبک و کششی و قدرتی این ورزش را

تازمان وضع حمل نیز انجام دهند.

● به نظر شما که مربی ورزش هستید چرا زنان ما برای کم کردن وزن به جای ورزش از رژیم های غذایی نادرست استفاده می کنند؟

متأسفانه امروزه لاغر شدن به صورت چشم و هم چشمی بین زنان و دختران ما در آمده و آنها دوست دارند سریع لاغر شوند و به این خاطر از رژیم های غلط استفاده می کنند.من در سر کلاس های ورزشی افرادی را دیده ام که حتی صبحانه نمی خورند و زمان ورزش به خاطر فعالیت زیاد دچار افت فشار می شوند.به نظر من اگر تغذیه درست و مناسب نداشته باشیم نمی توانیم به خوبی ورزش کنیم.باید همیشه مراقب تغذیه مان باشیم و از غذاهای حاضری که مطمئن و سالم نیستند استفاده نکنیم زیرا وقتی پا به سن بگذاریم عدم تغذیه مناسب و متعاقب آن عدم ورزش صحیح باعث ضعف عضلانی خواهد شد.

زنان باردار چگونه می توانند ورزش ایروبیک را انجام دهند؟

زنان باردار با مشورت پزشک می توانند این ورزش را انجام دهند بخصوص کسانی که قبل از دوران بارداری ورزش ایروبیک انجام داده اند. در این دوران نیز به راحتی می توانند آن را انجام دهند به شرطی که نکات ایمنی مربوط به دوران بارداری را رعایت کنند مثل عدم جهش و پرش، عدم چرخشی که شدت آن بالاست.بلکه می توانند حرکات پایه ای ایروبیک مثل راه رفتن، در جا زدن و حرکات کششی و حرکاتی که در کلاس های آموزشی ارائه می شود انجام دهند.سالنی که در آن این ورزش انجام می شود باید از هوای مناسبی برخوردار باشد.زنان باردار می توانند زیر نظر مربی مخصوص از دستگاه های بدنسازی استفاده کرده و کارهای قدرتی انجام بدهند.اگر این اصول را رعایت کنند این ورزش باعث خواهد شد افسردگی که بسیاری از زنان پس از بارداری به آن مبتلا می شوند از بین رفته و وضع حمل راحتی داشته باشند.

● به نظر شما برای توسعه و فراگیر شدن ورزش ایروبیک چه اقداماتی باید صورت گیرد؟

به نظر من باید کلاس های آموزشی و بازآموزی را افزایش داد تا با علم ورزش در این زمینه آشنا شوند. کلاس های آموزش ایروبیک باید در سال چند بار بازرسی شود.متأسفانه اخیراً در بعضی از این کلاس ها به جای ایروبیک اقدام به حرکات موزون و کارهای ریتمیک می کنند و به جای ورزش یک موزیک عربی می گذارند و هم وقت کلاس را بیهوده تلف می کنند و هم وجه خوب این ورزش را خراب می کنند.من فکر می کنم علت آن هم به پایین بودن فرهنگ ورزش ما باز می گردد.اگر ما این ورزش را به صورت علمی در کلاس ها جابیندازیم و کلاس های آموزشی متعدد بر پا کنیم مطمئناً در توسعه این ورزش موفق خواهیم بود.باید فرهنگ سازی کنیم تا وقتی که زن سالخورده ای وارد این کلاس ها می شود و یا قصد انجام حرکات ایروبیک را در پارک دارد بتواند قبل از آن نرمش های مخصوص به این ورزش را انجام بدهد. مربیان ما باید آموزشهای لازم و تخصصی را فرابگیرند و دقت کافی را در گرم کردن بدن ورزشکاران و یا سرد کردن علمی بدن آنها داشته باشند زیرا وقتی این کارها علمی صورت نگیرد بدن بلافاصله آسیب می بیند.مربیان ما با اخلاق خوب در جذب مردم به ورزش و سلامت جامعه نقش مهمی را دارند.

● اهداف ورزش ایروبیک

۱) افزایش سطح هوازی بدن.

۲) افزایش و پیشرفت استقامت بدن.

۳) افزایش کارایی دستگاه گردش خون.

٤) کاهش ضربان قلب.

٥) کاهش درصد چربی.

٦) پیشگیری از امراض قلبی- عروقی.

٧) پیشگیری از افسردگی و بی خوابی.

٨) افزایش تمرکز و هماهنگی عصبی عضلانی.

٩) ایجاد تناسب اندام.

١٠) افزایش سلامت فکر ، روح ، جسم ، نشاط و شادابی .

● ٨ اشتباه در مورد کاهش وزن

▪ کسرخواب باعث افزایش هورمون کورتیزول می‌شود.کورتیزول هورمونی است که باعث ذخیره چربی و سوزاندن بافت عضله می‌گردد.پنج روزدرهفته کمترازمیزان کالری که بدن به‌صورت روزانه به آن نیازدارد کالری مصرف کنید.به‌طور تقریبی روزانه نیازاست تا٥٠٠کالری کمترازمیزان کالری که بدن می‌سوزاند کالری مصرف شود به‌دلیل اینکه اگر توازن منفی‌کاری وجود نداشته باشد. میزان تلاشتان در کاهش وزن اهمیتی پیدا نمی‌کند. چون در نهایت وزنی از شما کم نمی‌شود.با این تفاسیر این بسیار مهم است که دو رو آخر هفته میزان کالری دریافتی‌تان را به بیش از ٧٠٠ کالری از میزان کالری مصرفی ثابت نگهدارنده وزنتان (معمولی‌تان) برسانید.این‌کار از این جهت اهمیت بسیار زیادی دارد که بدین‌ترتیب از کاهش سرعت متابولیسم (سوخت و ساز) بدن جلوگیری می‌نماید. کاهش سرعت سوخت وسازبدن درحالت استراحت ودرطول روزیکی ازمعضلات اصلی اکثررژیم‌های غذائی کاهش وزن می‌باشد.

▪ بیشتراز همه چیز به وضعیت ظاهری خود در آئینه، عکس و سایز دور کمرتان توجه کنید و نه مقدار کاهش وزن حاصله که از طریق ترازو آن را مشاهده می‌کنید. کاهش وزن این‌چنینی مقیاس درستی نیست چون تفاوت بسیار زیادی بین کاهش وزن از طریق از دست دادن بافت با ارزش عضله و بافت چربی وجود دارد. یکی ازدلایل اصلی افزودن تمرینات با وزنه به رژیم غذائی و تمرینات هوازی این است که با افزودن تمرینات با وزنه عضلات فرد بلافاصله افزایش حجم می‌دهند و بدین‌ترتیب بر حجم کلی عضلات بدن افزوده می‌گردد و همین باعث می‌شود که ترکیب کلی بدن بهتر و لاغرتر از قبل جلوه کند و پیش خود فکر کنید که هنوز اضافه وزن دارید و وزنتان با قبل هیچ قرفی نکرده است در صورتی‌که این تفکر کاملاً اشتباه است چون شما در این مدت همین‌طور که بر حجم عضلاتتان افزوده‌اید توأماً از درصد چربی اضافه بدنتان نیز کاسته‌اید. اهمیت اصلی را بر روی فرم و ظاهر بدنتان متمرکز سازید و عکس گرفتن و یا آئینه را ملاک خود قرار دهیدو نه صرفاً ترازو را.

▪ برروی تمرینات با وزنه جهت کاهش وزن تمرکز کنید.اجراء تمرینات هوازی مازاد،بهترین راه برای کاهش چربی اضافه محسوب نمی‌شود. هنگامی‌که صرفاً تمریناتتان در تمیرنات هوازی خلاصه شده باشد وزن کاهش یافته‌تان به میزان مساوی از طریق بافت عضله و بافت چربی خواهد بود و نتیجه حاصله جثه کوچکتری خواهد بود که هم از آن چربی کاسته شده و هم سرعت متابولیسم آن پائین آمده است (به‌دلیل کاهش بافت چربی).

افزایش حجم عضلانی سر واقعی کاهش چربی به‌صورت مداوم می‌باشد. چون هر چه قدر حجم عضلات بیشتر باشند به همان نسبت

کالری‌سوزی در زمان استراحت نیز بیشتر خواهد بود.علاوه بر این افزودن بر حجم عضلانی کلید دستیابی به یک بدن سفت و خوش‌ترکیب است که هر کسی خواستار آن می‌باشد. رژیم غذائی و تمرینات هوازی به تنهائی نتیجه فوق را میسر نمی‌سازد.

▪ درصورت امکان تمرینات را در ابتدای صبح و زمانی‌که شکم خالی است اجراء کنید. علت این‌کار این است که در ابتدای صبح ذخایر گلکوژن بدن به‌دلیل مصرف آن در طول خواب شبانه در پائین‌ترین سطح می‌باشد. بدین‌ترتیب بدن مجبور است سراغ ذخایر چربی بدن برای تهیه انرژی موردنیاز جهت اجراء فعالیت ورزشی برود و جدای از این در طول روز وقت بیشتری برای ریکاوری، رشد و تغذیه خواهد بود.به هر حال اگر به هر طریق امکان اجراء تمرین در صبح برایتان میسر نیست حداقل سعی کنید صبحها۱۵دقیقه تمرین ایروبیک (هوازی) رابه‌صورت اینتروال وباهرمی اجراء کنید.

این ۱۵ دقیقه ایروبیک را می‌توانید به‌وسیله استفاده از دوچرخه ثابت، دوچرخه پیاده‌روی سریع، دویدن و ... انجام دهید. ضمناً از اختصاص ۵ دقیقه به حرکات مربوط به شکم نیز صرف‌نظر نکنید. با اجراء همین ۳۰ دقیقه تمرین صبحگاهی و به‌صورت روال درآوردن آن باعث خواهید شد که از همان ابتدای صبح بدنتان با سرعت متابولیسم بالاتری شروع به کار کند و همین امر در طول روز روند چربی‌سوزی را برایش آسانتر خواهد کرد.

▪ ازحجم وعده‌های غذائی بکاهید و در عوض به دفعات آن بیفزائید. اولین کاری که اکثر افراد برای رژیم گرفتن انجام می‌دهند پیروی از یک رژیم فوق‌العاده سنگین می‌باشد. به‌گونه‌ای که ر طول روز تنها یک تا حداکثر در وعده غذا می‌خورند. اینجا است که باید دوباره خاطرنشان کرد که ابتکار مطمئن‌ترین راه برای کاهش بافت عضلانی متابولیسم بدن می‌باشد.همان‌طور که بیشتر دانستیم بافت عضلانی کمتر و متابولیسم پائین‌تر بدن به هیچ‌وجه ما را در رسیدن به هدفمان کمک نخواهد کرد. جهت حفظ متابولیسم در بالاترین حد آن وتحت کنترل داشتن سطح قندخون وهمچنین نگه داشتن سطح انرژی بدن در بالاترین میزان آن وتداوم آن،خوردن۴تا۶وعده غذائی بالانس ودرعین حال کم‌حجم یک راه‌حل اصلی تلقی می‌شود.وعده غذائی بالانس به این معنا است که هر وعده می‌بایست حاوی تماس ماکرونوترین‌ها (کربوهیدرات، پروتئین و چربی) و با نسبت‌های مشخص باشد. با در نظر داشتن اینکه متابولیسم افراد متفاوت است. به‌طور میانگین می‌بایست نسبت ۴۰ تا ۴۵ درصد کربوهیدرات ۳۵ تا ۴۰ درصد پروتئین و نسبت چربی کمتر از ۲۰ درصد را برای وعده غذائی در نظر گرفت. این نسبت جهت حفظ سطح انسولین واحد خون در یک سطح مشخص و قابل کنترل مناسب می‌باشد. به‌علاوه اینکه این نسبت باعث می‌شود محیط مناسبی را برای عملکرد هر چه بهتر هورمون‌ها فراهم ساخته و در نتیجه شرایط برای رشد عضلات و کاهش چربی مهیا می‌شود.

▪ آب رابه‌عنوان نوشیدنی اصلی خود درآورید.بارهاوبارها رژیم گیرنده‌هائی را زیر نظر داشته‌ام که رژیم‌شان را به جدیت کامل و در نظر گرفتن تمامی کالری دریافتیشان شروع کرده‌اند. اما اغلب موارد این مسئله را فراموش کرده‌اند که آب‌میوه، سودا و نوشیدنی‌های دیگر همچون نوشابه و ... حاوی کالری می‌باشند. به همین دلیل تا جای ممکن از نوشیدن این قبیل مایعات که حاوی کالری هستند خودداری کنید و در عوض تمام تمرکز خود را بر روی نوشیدن آب زلال و سالم متمرکز سازید. اگر اینکار را انجام دهید مزایای ذیل عایدتان خواهد شد. اشتهایتان کور خواهد شد چون که آب به کنترل اشتها کمک می‌کند. بعضی اوقات که پس ازخوردن یک وعده غذای خوب بازاحساس گرسنگی کردیداین حس نشانگرکمبودآب می‌باشد. نوشیدن آب در این زمان‌ها باعث محو شدن این اشتهاب کاذب خواهد شد.افزایش متابولیک را خواهید داشت چون که آب خنک باعث ارتقاء متابولیسم می‌شود. روند کاهش چربی در بالاترین حد آن حفظ خواهد شد. برای اینکه چربی‌سوزی ظهور پیدا کند نیاز به آب می‌باشد.دیگر نیازی به نوشیدن مایعات غیرضروری نمی‌باشد. چون که آب کالری ندارد.

▪ غذایتان را از قبل آماده‌سازی. کالری که اکثر رژیم گیرنده‌ها را از پا درمی‌آورد رفتن به سرکار است. کار به خودی خود یک مشکل به حساب نمی‌آید بلکه مشکل ساعت ناهار می‌باشد. اگر فرد از قبل وعده غذائی خود را آماده نکرده باشد آن موقع است که با موج ناهارخورها همراه شده و نهایتاً هر چه که سرمیز است را می‌خورد و یا سراغ اولین پیتزافروشی و یا رستوران برای خوردن ناهار می‌رود. بهترین راه بری حفظ یک رژیم غذائی منظم و قابل قبول (و بدون از دست دادن وعده‌های غذائی) از پیش آماده ساختن وعده غذائی می‌باشد و بدین‌ترتیب در هر وعده غذائی فرد آگاه است که قرار است چه غذائی را بخورد.

▪ زودتر به رختخواب بروید کسر خواب باعث افزایش هورمون کورتیزول می‌شود. کورتیزول هورمونی است که باعث ذخیره چربی و سوزاندن بافت عضله (و در کلام دیگر دقیقاً عکس آن کاری که قصد انجام آن را دارید) و کاهش سطح تستوسترون (که سطح بالای آن برای تداوم چربی‌سوزی و افزایش حجم عضلانی شدیداً موردنیاز است) می‌گردد.به‌رغم اینکه نیاز به خواب در افراد مثل هر چیز دیگر زندگی متفاوت می‌باشد و از فردی تا فرد دیگر تا حدودی فرق می‌کند ولی به‌طور کل و به‌عنوان یک قاعده کلی خواب شبانه ۷ تا ۹ ساعت برای اکثریت افراد موردنیاز می‌باشد. احتمال مقاومت نکردن در مقابل خوردن شبانگاهی به‌صورت تصاعدی با بیدار ماندن شبانه افزایش می‌یابد.

http://vista.ir/?view=article&id=344443

vista.ir
Online Classified Service

تمرین زدگی و راه های مقابله با آن

بدن آدمی نیز همانند بدن تمامی موجودات زنده ای که خداوند خلق کرده است از نظر فیزیکی و حتی از نظر روحی و روانی توان، بازده و کارایی محدودی دارد. کسانی که به طور مداوم و منظم به تمرینات سنگین و فشرده بدنی می پردازند باید این مهم را همواره به خاطر داشته باشند که برای رسیدن به موفقیت های عالی ورزشی باید این محدودیت ها را پذیرفته و در جهت کم کردن معقول این قبیل محدودیت ها از راه درست آن وارد شد.

در صورتی که صورت مسئله را پاک کرده و محدودیت های فیزیکی و روحی خود را رد کرده و همانند تراکتور از بدن خود کار بکشیم بدن نیز در طولانی مدت از کار افتاده و ما را در نیمه راه موفقیت نا امید خواهد کرد.

تمرین شدید و سنگین، هم برای آرامش روانی و هم برای تقویت قدرت و حجم عضلانی مفید بوده و از این گذشته این قبیل تمرینات تا حدود بسیار زیادی با روحیه پر نشاط و با بدن و عضلات پر انرژی جوانان سازگاری دارد اما من به شخصه ورزشکاران زیادی را به عینه دیده ام که در پرداختن به تمرینات، هم از نظر طول جلسات تمرینی و هم از نظر تعداد جلسات تمرین در هفته و هم از نظر انتخاب تناژ وزنه خود را رستم دستان عصر خود تلقی کرده و علیرغم اینکه در ابتدای راه قرار دارند اما با این وجود در صدد کم کردن روی قهرمانان وزنه برداری و قوی ترین مردان جهان بر می آیند و غافل از اینکه وارد کردن فشار شدید و غیر معقول به بدن و طولانی تر کردن بی رویه جلسات تمرینی و کم کردن روزهای استراحت در بین جلسات تمرین در طولانی مدت از کارایی ورزشی فرد کاسته و زمینه را برای بروز مصدومیت ها و عارضه تمرین زدگی مهیا می کند.

- تمرین زدگی چیست؟

اساس کار ورزش های قدرتی تمرین با وزنه های سنگین بوده است اما زمانی که این عمل از حد تعادل خارج شده و یا ورزشکار در تخمین توانایی های واقعی بدن خود راه به خطا می رود نا خود آگاه با عارضه ای موسوم به عارضه تمرین زدگی روبرو می شویم.

زمانی که در حد تعادل تمرین می کنیم و از رژیم غذایی مناسب نیز استفاده کرده و خواب و استراحت خود را تنظیم می کنیم می توان امیدوار بود که به خواسته های ورزشی خود نیز برسیم اما زمانی که از خواب و استراحت خود کم کرده و اهمیت چندانی به تغذیه نداده و فقط و فقط تمرین سنگین و فشرده را در راس کار قرار دهیم و به اصطلاح پا را از گلیمی که محدودیت های ذاتی و طبیعی فیزیکی و بدنی آدمی به وی تحمیل می کند فراتر می نهیم هر چه بیشتر می جوییم کمتر می یابیم.

«اگر ۳ ست برای تمرین دادن و حجیم تر کردن عضلات جلو بازوی من موثر واقع شده است پس حتما ۵ ست تمرین بر روی این عضله مرا زودتر به مقصد قهرمانی خواهد رساند!»

«اگر مربی من هفته ای ۴ جلسه تمرین را برای پیشرفت من مناسب دانسته است پس نتیجه می گیریم که ۶ جلسه تمرین در هفته میان بری خواهد بود به مقصد نهایی که همان قهرمانی است!»

«۴۵ دقیقه تمرین در هر جلسه برای من مفید بوده است اما به دلیل اینکه در پایان تمرین هنوز انرژی کافی برای جنگیدن با وزنه های سنگین را دارم پس برای رسیدن به پیشرفت های خیره کننده تر طول هر جلسه تمرین را ۱,۵ ساعت افزایش می دهم!»

این موارد همان اشتباهاتی است که اکثر ورزشکاران و مخصوصا ورزشکارانی که به تازگی تمرین با وزنه را آغاز کرده و یا تجربه چندانی در مورد تمرین با وزنه ندارند مرتکب شده و خود به دست خویشتن سد راه پیشرفت خود می شوند.

در پرورش اندام و کلاً زمانی که فیزیولوژی انسانی و مباحث پیچیده جسم و روح انسان مطرح می شود نمی توان انتظار داشت که همیشه ۱ به اضافه ۱ دو شده و ۲ ضربدر ۲ نیز ۴ باشد. کسانی که با کوته بینی و ساده انگاری مسائل پیچیده پرورش اندام به این نتیجه ابتدایی و کاملا غلط می رسند که تمرین بیشتر بر روی عضلات الزماً به معنی رشد بیشتر و سریع تر بوده و طولانی تر کردن جلسات تمرینی نیز به معنی تشدید

فرایند پروتئین سازی در عضلات خواهد بود شاید در کوتاه مدت با دیدن اثرات عمل کردن به این طرز فکر غلط متعجب شوند اما یقینا در طولانی مدت به روغن سوزی افتاده و به دلیل عوارضی همچون تمرین زدگی و یا به دلیل بروز مصدومیت های ورزشی در نیمه های راه متوقف خواهند شد و نیاز به امداد جاده ای که در بسیاری از موارد نیز کاری از دست آنها بر نمی آید خواهد داشت.

تمرین و وارد کردن فشار تمرینی بر عضلات تنها گوشه ای از انبوه مسائلی است که در پیشرفت های ورزشی نقش بازی می کند و این در حالی است که عضلات ورزشکاران در طول مدت زمانی که آنها در حال استراحت بوده و یا در خواب به سر می برند رشد کرده و حجیم تر می شود. حال خود تصور کنید در صورتی که خواب خوب شبانه را کمتر کرده و استراحت بین جلسات تمرینی را نیز به حداقل برسانید چگونه می توان انتظار پیشرفت داشت؟

از این گذشته فیزیک و روح آدمی برای پذیرش فشار تمرین و برای پذیرش یکنواختی محیط باشگاه تا حد معینی ظرفیت داشته و اعمال فشار بیش از حد به بدن و به روح موجب خستگی مفرط و موجب دلزدگی از تمرین شده و مسیر پیشرفت های ورزشی آدمی را سد می کند.

گفته می شود که قهرمانان طراز اول جهان تنها ۱,۵ ساعت در روز تمرین می کنند و این در حالی است که شاگردان ممد کول و جعفر بازو در ایران، سر خود و یا به تجویز همین مربیان آگاه و مجربی که دارند برای رسیدن هر چه سریع تر به پیشرفت های ورزشی روزانه گاه تا دو جلسه و هر جلسه نیز گاه تا ۲,۵ ساعت تمرین می کنند و اگر افاضات ادب حین تمرین و یا گوش کردن به افاضات ادب دیگر ورزشکاران در حین تمرین را نیز به این مدت اضافه کنیم به این نتیجه می رسیم که این افراد گاه تا ۶ ساعت در روز را در باشگاه به سر می برند!

آیا تصور نمی کنید این مدت تمرین و این مدت اقامت در محیط بسته و یکنواخت تمرین موجب خستگی مفرط و دلزدگی فرد از تمرین و باشگاه بشود؟!

سال ها قبل ورزشکاری را می شناختم که به جز ساعاتی که به کفتر بازی اختصاص داده بود باقی طول روز را در باشگاه و در زیر وزنه سپری می کرد و با وجود مصرف انواع و اقسام مکمل هایی که در سال های ۷۱ و ۷۲ انواع اصل و قابل اطمینان آنها نیز در ایران به فراوانی قابل دسترس بود و با وجود مصرف انواع و اقسام معجون های گیاهی و زبانم لال و رویم به دیوار با وجود تزریق روزانه ۲ عدد ناندرولون نیز کماکان در افزودن بر حجم عضلانی خود ناکام می ماند و عجیب اینکه علت این عدم موفقیت خود را در شدت و در مدت ناکافی و کم تمرینات خود می دانست و به مسئولین باشگاه پیشنهاد داده بود تا باشگاه را شب ها دیر تر ببندند!!!

امروزه که دسترسی به اینترنت در ایران تقریباً برای همگان فراهم شده و آشنایی با زبان های خارجی نیز نسبت به سال هایی که این قبیل افراد در باشگاه های ایران به فراوانی یافت می شدند بیشتر شده است مطمئناً سطح سواد و معلومات ورزشکاران و مربیان از مبانی اصولی تمرین و تغذیه در ورزش های قدرتی نیز بیشتر و بیشتر شده است به طوری که مثال فوق شاید به نظر کسانی که به تازگی به جرگه قدرتی کاران پیوسته و ورزش را با آگاهی روز دنبال می کنند. عجیب و حتی خنده دار برسد!

البته در این بین از نقش سازنده هفته نامه ها و ماهنامه های ورزشی نیز نباید غافل شد که علاوه بر تبلیغات، خبر و مقالات از بیخ تبلیغی، گهگاهی مقالاتی علمی و در خور توجه نیز چاپ می کنند!!!

علایم و نشانه های تمرین زدگی

در صورتی که شما نیز با خواندن این مطالب دچار تردید شده اید که آیا شما نیز از عارضه تمرین زدگی رنج می برید یا نه به علایم زیر به دقت توجه کنید.

- بی تابی و بی قراری
- بروز اختلال در خواب
- پرخاشگری و عصبانیت های سریع و بی مورد
- خستگی های طولانی و مفرط
- از دست رفتن انگیزه
- دردهای شدید عضلانی که بیش از ۲ روز به طول می انجامد.
- کم شدن محسوس قدرت بدنی
- کاهش حجم عضلانی

همانند دانشجویان پزشکی که با مطالعه نشانه ها و علایم بیماری های مختلف آنها را با شرایط خود مقایسه کرده و در نهایت نیز به غلط خود را مبتلا به این بیماری دانسته و به وحشت می افتند ورزشکاران نباید با مطالعه نشانه های تمرین زدگی فورا خود را مبتلا به این عارضه ببینند.

وجود هر یک از این علایم در بدن به تنهایی برای اثبات کردن اینکه شما از عارضه تمرین زدگی رنج می برید کافی نیست. همانگونه که بارها و بارها ذکر کرده ایم هزار نکته باریکتر ز موی اینجاست.

چگونه می توان از بروز عاضه تمرین زدگی در بدن پیشگیری کرد؟

در این قسمت از مقاله به راهکارهایی عملی و کاربردی اشاره خواهیم کرد که با به کار بستن آنها تا حدود زیادی می توان از بروز عارضه تمرین زدگی در بدن ورزشکارن کم کرد:

تنوع در برنامه تمرینی را فراموش نکنید.

هدف ما از توصیه کردن تنوع در برنامه تمرینی یقینا به این معنی نیست که شما نیز همانند بسیاری از ورزشکاران ایرانی که مدام از این شاخ به آن شاخ می پرند و دست آخر نیز از نفس افتاده به سر خانه اول خود باز می گردند عمل کنید.

ورزشکار واقعی باید برنامه تمرینی خود را در زمان لازم تعویض کرده و از عادت کردن بدن و عضلات به تمرین و از یکنواخت شدن جسمی و روحی تمرین پیشگیری کند اما این نکته را نیز نباید از یاد برد همانگونه که تعویض نکردن به موقع برنامه تمرینی پشرفت های ورزشی افراد را کند کرده و خطر بروز تمرین زدگی و دلزدگی از تمرین را زیاد می کند برای گرفتن تاثیر مناسب از هر برنامه تمرینی اجرا کردن آن به مقدار لازم در مدت زمان کافی نیز ضروری به نظر می رسد.

هدف ما از توصیه ورزشکاران به متنوع کردن برنامه تمرینی این است که بدون تغییر دادن کلیات برنامه تمرینی و با ابتکار عمل و با نوآوری خاصی که در جزئیات برنامه تمرینی اعمال می کنند می توانند آنچنان تنوعی را خلق کنند که روح و عضلات بدن برای همیشه از این خطر در امان باشند که مبادا امروز نیز تکراری از روز گذشته باشد.

تمرین بر روی هر عضله را محدود به ۱۲ ست کرده و پا را از این فراتر ننهید.

بهترین راه اعمال این توصیه در برنامه تمرینی این است که شما در هر جلسه از تمرین که بر روی عضلات خود کار و تمرین می کنید تمرین بر روی هر عضله را محدود به ۴ حرکت کرده و برای هر حرکت نیز سوای پیش ستی که برای گرم کردن آن عضله انجام می دهید ۳ ست تمرین مناسب را در نظر بگیرید.

به خاطر داشته باشد که داشتن ست های بیشتر موجب تخریب بافت عضلانی شده و آهنگ پیشرفت های ورزشی را کند تر کرده و یا حتی می تواند رشد بدنی و عضلانی شما را متوقف کند.

در صورتی که شما با شدت کافی تمرین کنید و از هنر وارد کردن فشار مثبت تمرین بر روی عضلات نیر به خوبی بهره برده باشید به راحتی می توانید با ۱۲ ست تمرینی که بر روی هر عضله در نظر می گیرید عضلات را به خوبی تحریک به رشد کنید.

در صورتی که برای افزایش قدرت بدنی تمرین می کنید و به دسته ورزشکاران قدرتی کار تعلق دارید ست ها را در تکرارهای ۴ الی ۶ تایی انجام دهید و در صورتی که همانند ورزشکاران رشته پرورش اندام برای پرورش دادن عضلات خود تمرین می کنید نیز می توانید بهترین نتیجه را از تکرارهای ۸ الی ۱۰ تایی بگیرید.

کسانی هم که برای بالا بردن استقامت، عضلات خاصی از بدن تمرین می کنند همانند فوتبالیست ها که برای بالا بردن استقامت عضلات چهار سر ران تمرین می کنند می توانند از تکرارهای ۱۲ الی ۱۵ تایی استفاده کنند.

بر روی هر قسمت از بدن بیش از ۱ الی ۲ جلسه در هفته تمرین نکنید.

این ادعا و این توصیه در صورتی که ۱۰ سال قبل که ورزشکاران رشته پرورش اندام هر ۷ روز هفته را تمرین می کردند و در هر جلسه از تمرین نیز تمامی قسمت های بدن خود را تمرین می دادند مطرح می شد شاید در همان ابتدا رد می گردید اما امروزه دانشمندان با تحقیقاتی که انجام داده اند به این نتیجه رسیده اند که بدن آدمی برای بازسازی و برای آماده کردن هر عضله برای پذیرش فشار تمرین آتی نیاز به ۱ هفته زمان دارد.

بسیاری از ورزشکاران امروزه هر قسمت از بدن خود را ۱ یا حداکثر ۲ جلسه در هفته تمرین می دهند.

ناگفته پیداست کسانی که برای تشدید رشد برخی عضلات توصیه به تمرین دادن یکروز در میان آن در طول هفته کرده و اعتقاد دارند که با چندین جلسه در هفته تمرین بر روی عضلات می توان رشد و توسعه بافت عضلانی در آن منطقه را شدت داد در خواب غفلت هستند و برای ورزشکاران خوابی دیده اند که تعبیر آن چیزی جز از دست رفتن حجم عضلانی نخواهد بود.

به کیفیت خواب خود اهمیت دهید.

انسان امروز از صدقه سر تسلط ماشین بر زندگی و از صدقه سر مصائبی که زندگی ماشینی و بی کیفیت عصر اتم بر وی تحمیل می کند به طور طبیعی و نرمال از عارضه کم خوابی و از عارضه خواب بی کیفیت و نامطلوب رنج می برد اما زمانی که با کسانی که برای افزایش دادن حجم و قدرت عضلانی خود روزانه ۱ ساعت با وزنه های سنگین سر و کله می زنند طرف می شویم تحت هیچ شرایطی نمی توانیم خواب مطلوب و خوب شبانه را نادیده بگیریم و یا از اهمیت کیفیت آن غافل شویم.

بسیاری از هورمون هایی که بدن برای افزایش دادن حجم عضلانی نیاز به دریافت آنها دارد زمانی که شما در خواب هستید ترشح می شوند و

ناگفته پیداست که نداشتن خواب کافی بدن را از دریافت این هورمون ها محروم کرده و در پیشرفت های ورزشی نیز ایجاد اختلال خواهد کرد.

نکته حائز اهمیتی که معمولا از آن غافل می شویم کیفیت خواب است. خواب بر خلاف آنچه که عموم تصور می کنند فرایند بسیار پیچیده ای بوده و مراحل و عمق های مختلفی نیز دارد که در این مقاله مجال بحث کردن در مورد آن نیست.

دانشمندان زیادی در جهان کماکان مشغول بررسی این پدیده بوده و همه روزه نیز زوایای تاریک آن را برای بشر بیشتر نمایان کرده و هر روز نیز به یافته های جدید در مورد این پدیده طبیعی و تا حدی نیز اسرار آمیز که در نظر عموم ساده می نماید دست می یابند.

در این مقاله در مورد خواب به این مهم می توان بسنده نمود که خواب ناشی از مصرف قرص های خواب آور با خواب مطلوب و با کیفیت طبیعی زمین تا آسمان تفاوت خواهد داشت.

استراحت کافی را از یاد نبرید.

در بین روزهای تمرین روزهایی را نیز باید به استراحت گذراند. این مسئله شاید برای کسانی که شور و اشتیاق فراوان برای تمرین داشته و در خود انرژی زیادی حس کرده و به اصطلاح تشنه تمرین هستند تا حدودی مشکل باشد اما این مهم بی شک یکی از رازهای رسیدن به پیشرفت های ورزشی پایدار است که در بسیاری از موارد چندان جدی گرفته نمی شود.

بهترین شیوه برای استراحت دادن به عضلات و بهترین روش برای ایجاد انگیزه بیشتر برای تمرین، گنجاندن ۲ روز استراحت کامل در هفته است. گفته می شود که ورزشکاران باید در پایان دوره های تمرینی شدید که معمولا در حدود ۴ الی ۶ هفته به طول می انجامد باید در حدود ۴ الی ۷ روز را به استراحت اختصاص داده و فرصت ریکاوری و ترمیم مصدومیت ها را برای بدن فراهم کرده و روح خود را نیز استراحت دهند!

در صورتی که استراحت کافی در بین روزها و جلسات تمرینی را رعایت کنید تمرین در روزهای آتی را با انگیزه و حتی با توان فیزیکی بیشتری شروع خواهید کرد.

آیا امکان بروز عارضه تمرین زدگی در تمرینات هوازی نیز وجود دارد؟

چندی قبل در مقاله ای که در همین نشریه نیز به چاپ رسید در مورد سیستم های تمرینی به تفصیل افاضات ادب و اظهار فضل کردیم و به همین علت نیز در این مقاله توضیح دادن در مورد این سیستم ها را ضروری نمی دانیم.

گاهاً دیده می شود که برخی از ورزشکاران در روزهایی از هفته که آن را به استراحت اختصاص داده اند فرصت را غنیمت شمرده و به اصطلاح فوتبال کرده و یا برای کم کردن از چربی زاید خود به انجام تمرینات دو می پردازند. به این مهم توجه داشته باشید که مراد از استراحت در برنامه تمرینی معاف کردن کامل بدن از فعالیت های بدنی و فیزیکی شدید اعم از فعالیت های حوزه هوازی، بی هوازی، فسفاژن و اسید لاکتیک است.

تمرینات هوازی نیز همانند تمرینات بی هوازی و همانند دیگر تمریناتی که فرد در طول زندگی خود با آن سر و کله می زند در صورتی که بیش از حد به بدن اعمال شود می تواند منجر به بروز عارضه تمرین زدگی شود.

همانگونه که بزرگانی همچون امام علی نیز فرموده اند دوری از افراط و تفریط راز سلامت و تندرستی آدمی است. اجداد اولیه آدمی و انسان های نخستین با تمرینات بدنی سنگین و شدید بیگانه نبوده با توجه به دشواری های زندگی که آنها در آن عصر و دوران با آن درگیر بودن می توان گفت که روزانه با فشار های جسمی زیادی روبرو بودن اما تمرین با وزنه به این شکلی که امروزه در بین انسان ها رواج پیدا کرده و پرورش اندام نیز نام

گرفته است اصولا با آنچیزی که بدن آدمی برای آن ساخته شده است اندکی تا قسمتی تفاوت دارد!

بدن، ستون فقرات و عضلات آدمی برای رفتن به زیر ۳۲۰ کیلوگرم پرس و برای رسیدن به حجم ۶۰ سانتی متری در بازو و غیره طراحی نشده است و به همین دلیل نیز می توان گفت که نفس و ذات ورزش های قدرتی اصولاً برای بدن آدمی عاملی بیرونی و ناشناخته است که ورزشکار آن را بر بدن خود تحمیل می کند.

زمانی که بدن را وادار به انجام کارها تجربه کردن حالت هایی می کنید که اصولا با آن بیگانه است باید رعایت احتیاط بیشتری کنید تا از عوارض جانبی احتمالی آن نیز در امان باشید.

از شایع ترین عوارض جانبی رعایت نکردن این قبیل احتیاط ها بروز عارضه تمرین زدگی است که این عارضه علاوه بر کند کردن آهنگ پیشرفت های ورزشی حتی می تواند سلامت جسمی و روانی فرد را نیز در معرض خطر قرار دهد

http://vista.ir/?view=article&id=359275

vista.ir
Online Classified Service

تمرین ورزشی با توپ برای تناسب اندام

آنها را در گوشه و کنار باشگاه ورزشی دیده اید، اما هیچگاه متوجه نشده اید که با آنها چکار میتوان کرد. در ابتدا ممکن است تصور نموده باشید که "دخترانه" به نظر میرسند، ولی بعدا احتمالا افرادی عضلانی را مشاهده کردید که در حال تمرین با آنها هستند. داریم درباره توپهای بدنسازی صحبت می کنیم، توپهای کرئی شکل بزرگی که تقریبا با آنها می توان تمامی قسمتهای بدن را ورزش داد. اگر تصمیم گرفته اید که با آنها کار کنید اما طریقه استفاده شان را نمی دانید، در این بخش ۱۰ تمرین خیلی خوب برای آغاز وجود دارد.

۱) شماره ۱۰

● کشش بالا تنه

▪ مفید برای: کمر

▪ روش حرکت: روی زانو نشسته و بالا تنه خود را روی قسمت فوقانی توپ قرار دهید. دست ها را خم کرده ودر کنار سر قرار دهید. سینه خود را بطرف پایین حرکت دهید تا ستون فقرات بصورت مستقیم و ممتد قرار بگیرید. سپس به حالت اولیه برگردید.

۲) شماره ۹

● دراز نشست نوع اول

▪ مفید برای: عضلات شکم، کمر و لگن

▪ روش حرکت: روی زانو نشسته آرنج ها را روی توپ قرار داده، کمر خود را خم نمایید. در حالی که عظلات شکم خود را فشرده کرده اید به طرف جلو حرکت کنید تا جایی که بالا تنه و ران در یك امتداد مستقیم قرار گیرند. سپس به وضعیت اولیه برگردید.

۳) شماره ۸

● دراز نشست نوع دوم

▪ مفید برای: عضلات شکم

▪ روش حرکت: درحالی که کف دو پای خود را بصورت مسطح روی زمین قرار داده اید، گودی کمر را روی توپ گذاشته بصورتیکه ران و بالا تنه موازی با زمین باشند و عمل دراز نشست عادی را انجام دهید. توسط عضلات شکم فقط شانه ها و قسمت بالای کمر خود را به طرف بالا حرکت دهید.

۴) شماره ۷

● شنای بلند

▪ مفید برای: عضلات سرشانه ای، شانه ها، عضلات سه سر و عضلات شکم

▪ روش حرکت: جلوی زانوهای خود را روی توپ گذارده و کف دستها را بصورت مسطح روی زمین قرار دهید. (تمامی بدن شما باید موازی با زمین باشد) بطرف حرکت کرده و سپس به بالا برگردید.

۵) شماره ۶

● پل خم با زانو

▪ مفید برای: باسن و عضلات عقب ران

▪ روش حرکت: به کمر روی زمین دراز کشیده با زانوی خم شده پاشنه پای خود را بالای توپ قرار دهید. دو دست را به طرفین دراز کنید. باسن خود را روی زمین فشار داده و به سمت بالا بیایید. کمی توقف کرده و دوباره به حالت اول برگردید.

۶) شماره ۵

● چرخش شکمی

▪ مفید برای: عضلات شکم

▪ روش حرکت: روی کمر دراز کشیده،زانوها را خم کرده و کف پاها را بصورت مسط روی زمین قرار دهید. توپ را نزدیك زانو روی ران و دستها را بالای توپ بگذارید.شانه تان را به طرف بالا حرکت دهید و همزمان توپ رابه بالای زانوها هدایت نمایید. کمی مکث کرده و بازبه حالت اول برگردید.

۷) شماره ۴

● حرکت کششی معکوس

▪ مفید برای: گودی کمر، باسن و عضلات عقب ران

▪ روش حرکت: به طرف شکم روی توپ دراز کشیده وبوسیله پنجه پاها و کف دستها حالت خود را تثبیت کنید. در حالیکه بطرف پایین نگاه میکنید دست چپ وپای راست خود را به طور همزمان به طرف بالا حرکت دهید و ۲ ثانیه در همان حالت باقی مانده و سپس به حالت اولیه بازگردید. همین عمل را برای دست و پای مخالف انجام دهید.

۸) شماره ۳

● شنای تعادلی

▪ مفید برای: عظلات سر شانه ای، شانه ها، عضله و عضلات شکم

▪ روش حرکت: دستهای خود را طوری روی توپ قرار دهید که بدنتان با زمین زاویه ۴۵ درجه تشکیل دهید. تعادل خود را با نوك انگشتان پا برقرار نمایید. روی آرنج خم شده و تا چند چند سانتیمتری توپ پایین بیایید سپس به حالت اول بازگردید.

۹) شماره ۲

● سوپرمن

▪ مفید برای: کلیه عضلات کمر و باسن

▪ روش حرکت: از طرف شکم روی توپ دراز بکشید بصورتیکه بدنتان با زمین زاویه ۴۵ درجه بسازد. تعادل خود را توسط نوك انگشتان پا برقرار کنید. دستان خود را به طرفین سر امتداد داده و عمل کشش را انجام دهید. گویی در حال پرواز کردن هستید. این حالت را برای چند لحظه حفظ کنید.

۱۰) شماره ۱

● چرخش دیواری نشسته

▪ مفید برای: عضله چهارسر،عضلات عقب ران و باسن

▪ روش حرکت: پشت به دیوار ایستاده، پاها را باندازه عرض شانه ها بازکرده و توپ را بین گودی کمر و دیوار قرار دهید. در حالیکه به حالت نشستن در می آیید، اجازه دهید توپ در پشت شما حرکت کند. زانوها درحالت نشسته باید زاویه ۴۵ درجه تشکیل دهند.سپس به حالت اولیه برگردید.

منبع : سازمان آموزش و پرورش استان خراسان

http://vista.ir/?view=article&id=242011

vista.ir
Online Classified Service

تمرین ورزشی در خانه حرکاتی برای کمر درد

بی تحرکی حتی برای مدتی کوتاه باعث می شود که انرژی حاصل از غذای روزانه به صورت سموم در بافتها جمع شده و باعث خستگی زودرس می شود. حرکات کششی این حسن را دارد که بدن را آرام آرام برای حرکات تند بعدی آماده می کند و مانع آسیب دیدگی می شود. حرکات کششی به ویژه برای زنانی توصیه می شود که توان حرکتی کمتری دارند.

۱- به حالت قورباغه ای بنشینید، دست چپ را روی زمین نزدیك پای چپ بگذارید، اگر این حرکت را درست انجام بدهید. کشیدگی ماهیچه های سمت راست بدن را احساس می کنید. کشش بیشتر در این حرکت زمانی احساس می شود که بازو به طرف بالا و از بالای سر به طرف دیگر بدن کشیده شود.

۲- صاف بنشینید (نباید قوز کنید) پاها را از طرفین باز کنید و آرام به روی زانو خم شوید تا جایی که دست ها به مچ پا برسد. در این حرکت کشش را در ماهیچه های ران و زانو احساس می کنید.

۳- حرکت صلیب:این حرکت برای درد کمر بسیار مؤثر است، انجام حرکت صلیب با کششی که بر پشت و پایین کمر می دهد به تقویت عضلات کمر کمك می کند. در این حرکت به پشت بخوابید (صورت باید به سمت سقف اتاق باشد)، پای راست را از زانو خم کنید و به سمت چپ بدن به

موازات زانو ببرید، مراقب باشید که شانه ها نباید از زمین جدا شود، حالا سر را به طرف عکس حرکت پا حرکت بدهید.

به حالت طبیعی نفس بکشید. بعد از ۳۰ شماره آرام به حالت اولیه برگردید و این حرکت را با سمت چپ بدن انجام بدهید.

۴- دراز و نشست : به پشت بخوابید، بدن باید کاملاً آزاد باشد، دست ها را یا به پشت گردن قفل کنید و یا روی سینه بگذارید، سعی کنید که بدون کمك گرفتن از دست ها، آرام از زمین جدا تا ارتفاع ۱۰ سانتی متری شوید. مراقب باشید اگر گردن درد دارید فشار زیادی به گردن خود وارد نکنید. انجام این حرکت بیشتر از ۱۰ بار توصیه نمی شود.

۵- حرکت گهواره ای : این حرکت هم برای خستگی کمر بسیار مؤثر است.

در این حالت به پشت بخوابید، زانوها را با دست هایتان بگیرید، حالا سعی کنید که زانو را به طرف سینه بکشید، آرام شانه ها و پشت بدن را به طرف بالا بکشید و به راحتی تنفس کنید.

مهین گرجی

منبع : پایگاه اطلاع رسانی پزشکی ایران سلامت

http://vista.ir/?view=article&id=16242

vista.ir
Online Classified Service

تمرین های آرامش دهنده (شل سازی عضلات)

- نحوه تمرین کردن :

شل سازی عضلات را همانند هر مهارت ورزشی دیگر با تمرین مناسب و کافی می توان یاد گرفت.

روزی یکبار در رختخواب (درست هنگامی که ار خواب بر می خیزید) معمولاً بهترین مواقع برای انجام دادن این نوع تمرین است .

بعد از دوهفته تمرین روزانه توجه به این نکته که کجا باید تنش عضله خود را

حفظ کرده و کجا باید آن را رها کنید ؟ برایتان آسانتر می شود .خیلی زود می توانید تمرین های شل سازی پیشرفته ای را انجام دهید بدون آنکه از قبل عضلات خود را منقبض کنید .

وقتی در انجام این تمرین مهارت لازم را کسب کردید فقط نیاز دارید که روی تنش خود تمرکز کنید و فرمان ذهنی (رها کن) را بکار گیرید تا عضلانتان شل شود.

● آموزش اتوژنیک :

چند حس فیزیولوژیک وجود دارد که معمولاً به همراه پاسخ شل سازی واقع می شود .سنگینی در بازوها و پاها ، احساس گرمی در بازوها و پاها ، ضربان آهسته تر ، تنفس آهسته تر و یک سردی خاص در پیشانی از این نوعند .چون افکار شما تاثیر فوق العاده ای روی بدنتان دارد .می توانید سطح شل شدن را با آنچه به خود می گویید تحت نظارت قراردهید می توانید به حالت ارامش دست پیدا کنید. این تمرین بر اساس کار .اچ بنسبون مبتنی است

۱) احساس سنگینی در بازوها و پاها

۲) احساس گرمی در بازوها و پاها

۳) پایش (کنترل) و تنظیم قلب

۴) پایش تنفس

۵) پیشانی سردتر

● آمادگی

در محیطی عاری از هرگونه مزاحمت به راحتی بنشینید .بیست دقیقه را به این تمرین اختصاص دهید . قبل از شروع ، دستور العمل ها را بخوانید تا توالی پیشنهادها در ذهنتان روشن باشد . چشمانتان را ببندید و با نگرشی غیر فعال ، هدف را در خود ایجاد کنید ابتداد شاید نتواید به تمام احساسات مورد نظر دست یابید .. این کاملاً طبیعی است آرام باشید و به تمرین ادامه دهید ، بی گمان خیلی زود تمام احساسات را تجربه خواهید کرد.

▪ توجه :اگر این تمرین را به گروهی از ورزشکاران ارائه می دهید ..متن تمرین را اهسته و با صدار آرام بخوانید . چند نقطه (...) مکثی ۲ الی ۳ ثانیه ای را نشان می دهد. اگر خودتان از متن استفاده می کنید ضبط کردن صدایتان انجام دستورها را اسانتر می کند .

▪ اجرا :

۱) سنگینی اعضاء : جملات زیر را چندین بار به مدت ۴ دقیق برای خود تکرار کنید :

" دستان من دارند خیلی سنگین می شوند ...دارند سنگین تر می شوند....

بازویم دارند سنگین تر و سنگین تر می شوند ...

پاهایم دارند سنگین تر و سنگین تر می شوند . می توانم سنگینی را که در طول دستان ، بازوها و پاهایم حرکت می کند .حس کنم – سنگین ترو

سنگین تر

۲) گرمی در اعضاء: باری چهار دقیقه جملات زیر را برای خودتان تکرار کنید :

"دستانم دارند گرم می شوند ..دارندگرمتر وگرمتر می شوند ..گرما دارد در طول بازوهایم منتشر می شود گرمترو گرمتر ، پاهاو مچ پاهایم دارند گرمتر و گرمتر می شوند

۳) تنظیم قلب جملات زیر را به مدت چهار دقیقه تکرار کنید

قلبم دارد کندتر و منظم تر می شود ....دارد کندترو کندتر می زند ..کندتر و ثابت تر ..ضربان قلبم دارد بیشتر و بیشتر کند می شود ..کند تر و کندتر ...

۴) تنظیم تنفس : این جملات را نیز به مدت ۴ دقیقه تکرار کنید

تنفسم دارد کندتر و منظم تر می شود ....کندترو کندتر... تنفسم خیلی عمیق کند و منظم است

۵) سردی در پیشانی : مانند قبل این جملات راتکرار کنید

پیشانی ام دارد سردتر می شود ...دارد سردتر و سردتر می شود ...سردترو سردتر

- آموزش تنظیم تنفس :

▪ آمادگی :

جایی راحت و دور از هر مزاحمتی پیدا کنید و بنشینید .در طول تمرین روی تنفس خود تمرکز کنید اگر برایتان مزاحمتی ایجاد شد فوراً یا ملایمت به این تمرکز برگردید . در هرجلسه تمرین ۵ دقیقه وقت اختصاص دهید .

▪ اجرا:

۱) به آرامی تا جهار بشمارید و از طریق بینی نفس عمیق بکشید و مطئمن شوید که دیافراگم تان ره هنگام نفس کشیدن بزرگ می شود .یک دستتان را روی دیافراگم یا پایین شکمتان یگذارید و همانطور که نفس می کشید بزرگ شدن آن راحس کنید .این روند باید آسان و راحت و بدون زحمت باشد .شکم وقسمت پایین شکمتان باید بعد از اتمام نفس کشیدن بیرون بیاید.

۲) کمی مکث کنید

۳) از طریق دهانتان خیلی آهسته و آرام نفستان را برون دهید همان طوری که این کار را می کنید آهسته تا ۱۰بشمارید . ممکن است صدایی مانند آ... به هنگام برون دادن نفستان بشنوید .بازدم و شمارش باید بی زحمت باشد.

۴) مراحل ۱ تا ۳ را چندین بار برای یک مدت تمرین ۵ دقیقه تکرار کنید .

(این تمرین از جمیز لوهر (۱۹۸۲) گرفته شده است

تمرین های شل کردن عضلات به شیوه پیشرفته به شما کمک می کند که

۱) فشار مسابقه را تحمل کنید

۲) به لحاظ فیزیولوژیک میزان حرارت بدن را در بین و پس از رویداهای ورزشی پایین بیاورید

۳) تمرکز مناسبی داشته باشید

۴) آمادگی تجسم سازی و تمرین ذهنی داشته باشید.

(منبع : سازمان تربیت بدنی)

منبع : مجموعه ورزشی آزادی

http://vista.ir/?view=article&id=362701

vista.ir
Online Classified Service

تمرینات آمادگی جسمانی

● تمرینات آمادگی جسمانی

تمرینهای تیم های بزرگ روز به روز کامل تر می‌شود. زمانی که بازیکنها برای تمرین کردن فقط از پله‌ها بالا و پایین می‌رفتند و دور زمین می‌دویدند، گذشته است. تمرین شامل حرکات متنوعی است که هر کدام مهارت ویژه ای را تقویت می‌کند.

یک بازیکن خط میانی در هر مسابقه یازده کیلومتر می‌دود! پس فوتبالیست‌ها باید قدرت بدنی بالایی داشته باشند. حتی می‌توان گفت که قدرت بدنی حرف اول را می‌زند. همه شما فوتبالیست هایی را می‌شناسید که تکنیک چندانی ندارند، ولی فقط به خاطر جنگندگی و توانایی بالای خود در تیم های بزرگی بازی می‌کنند.

به علاوه یک فوتبالیست خوب باید بتواند سریعاً موقعیت خود را عوض کند، مثلاً مسافتی را با سرعت زیاد بدود و بعد تا جایی که می‌شود بالا بپرد تا شانس ضربه زدن با سر او بیشتر شود. یا اینکه به عقب برگردد تا از آفساید بیرون بیاید و وقتی که توپ به او برسید بلافاصله در جهت مخالف

بدود تا فرصت گل زدن برای تیمش ایجاد کند. فوتبالیست‌ها برای تقویت این مهارت از یک متد تمرین با نام تمرینات پلیومتریک (Plyometrics) استفاده می‌کنند.

● تمرینهای پلیومتریک

این روش تمرین در دهه ۱۹۶۰ توسط دانشمندان اتحاد جماهیر شوروی ابداع شد. هدف، این بود که قدرت پرش ورزشکاران روسی بیشتر شود. به تدریج این تکنیک در بین تمام کشورها رواج پیدا کرد، چون ثابت شد این روش در اکثر ورزش هایی که نیازمند دویدن سریع و پرش هستند بسیار مؤثر است.

ماهیچه‌ها دو نوع انقباض دارند:

▪ انقباض مرکزی (Cocentric) که ماهیچه را کوتاه می‌کند.

▪ انقباض خارجی (Eccentric) که ماهیچه را می‌کشد و طول آن را افزایش می‌دهد.

وقتی ماهیچه جلو بازوی شما انقباض مرکزی پیدا کند، دست شما به طرف شانه حرکت می‌کند چون ماهیچه کوتاه می‌شود.

حرکات Eccentric یا کششی هنگام کاهش سرعت به کار می‌آیند و به بدن کمک می‌کنند تا ثبات خود را حفظ کند. مثلاً وقتی در حال دویدن هستید و ناگهان می‌ایستید، کشش ماهیچه های پای شماست که این کار را ممکن می‌سازد.

یک فوتبالیست خوب باید بتواند در فاصله کوتاهی حالت خود را تغییر دهد؛ گاهی از دو به پرش و گاهی دویدن بعد از فرود لازم می‌شود. بعضی وقت‌ها هم ایستادن ناگهانی و یا تغییر جهت هنگام دویدن به او این امکان را می‌دهد که از یار حریف بگذرد. ماهیچه‌ها برای تغییر وضعیت خود بین دو نوع حرکت به زمان احتیاج دارند. این زمان کسری از ثانیه است.

هدف تمرینات پلیومتریک اینست که همین زمان کوچک را باز هم کوتاه کند. این روش نه تنها ماهیچه‌ها را تقویت می‌کند، بلکه سیستم عصبی را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. هر چه اعصابی که کنترل حرکت ماهیچه را بر عهده دارد، سریعتر پیام رسانی کنند، ماهیچه‌ها توانایی تغییر حالت سریعتری پیدا می‌کنند.

اما برای استفاده از تمرینات پلیومتریک باید دقت کرد. اگر ورزشکار قدرت بدنی کافی نداشته باشد، انجام این تمرینات باعث مصدومیت او خواهد شد. برای نمونه در یک قسمت از این تمرین، ورزشکار از سکویی به ارتفاع ۵/۱ متر می‌پرد و بلافاصله پس از رسیدن به زمین به هوا می‌پرد. پرش جفت پا و لی لی کردن طولانی نیز بخشی از این تمرین‌ها را تشکیل می‌دهد.

صادق بهداد

منبع : تبیان

http://vista.ir/?view=article&id=87769

vista.ir
Online Classified Service

تمرینات انعطاف پذیری در سالمند

ـ آیا خم شدن و پوشیدن جوراب و کفش برای شما سخت است؟

ـ آیا به سختی پشت سر خود را شانه می کنید؟

ـ آیا برداشتن اشیا از داخل قفسه برای شما مشکل است؟

سوالات بالا نمونه ای از مشکلات در انجام فعالیت های روزانه است. بسیاری از این فعالیت ها به دلیل خشکی و کم شدن حرکت مفصل ممکن است به سختی انجام شود. تمرینات انعطاف پذیری در این موارد کمك کننده است. این تمرینات با ایجاد کشش در عضلات و نسج نرم اطرف مفاصل، حرکت مفصل را راحت تر می کند و موجب آسانتر شدن حرکات اندام ها و تنه می شود. این حرکات به حفظ تعادل نیز کمك می کند.

دقت کنید اگر به تازگی دچار شکستگی استخوان، کشیدگی عضله یا پیچ خوردگی مفصل شده اید و یا هر مشکل دیگری در مفاصل و استخوان ها دارید از انجام این تمرینات خودداری کرده و به پزشك مراجعه کنید. برای انجام تمرینات انعطاف پذیری نکات زیر را رعایت کنید:

۱- قبل از انجام تمرینات انعطاف پذیری با حرکات گرم کننده خود را گرم کنید. انجام حرکات انعطاف پذیری بدون گرم کردن بدن باعث آسیب عضلات و مفاصل خواهد شد.

۲- به آرامی و در یك وضعیت راحت حرکت را شروع کنید.

۳- حرکت را به آهستگی انجام دهید. از انجام حرکت سریع یا پرتابی اکیداً خودداری کنید؛ زیرا حرکت سریع ممکن است باعث سفتی و دردناك شدن عضلات و محدودیت حرکت مفصل شود.

۴- در پایان هر وضعیت ۱۰ تا ۲۰ ثانیه به همان حالت باقی بمانید.

۵-حرکت را به نحوی انجام دهید که احساس کشش یا فشار ملایم در مفاصل داشته باشید، نباید حرکت درحدی باشد که ایجاد درد در مفصل

نماید.

۶- به آهستگی به حالت عادی برگردید.

۷- هر حرکت را سه بار تکرار کنید.

تاثیر حرکات انعطاف پذیری وقتی بیشتر می شود که بدن ابتدا با سایر ورزش ها گرم شده باشد. بطور منظم ورزش کنید.نمونه هایی از تمرینات انعطاف پذیری:

۱- برای تقویت حرکت شانه، بایستید و حوله ای که طول مناسبی داشته باشد را با یك دست بگیرید. سپس با بالا بردن دست، طرف آزاد حوله را به پشت بیاندازید. با دست دیگر سر آزاد حوله را از پشت بگیرید، به نحوی که کشیدگی در عضلات کتف و ساعد را حس کنید. از یك تا ده بشمارید. سپس دست ها را رها کنید. حرکت را با عوض کردن دست ها یك بار دیگر انجام دهید.

دقت کنید حوله در حدی بلند باشد که فقط احساس کشش ملایم داشته باشید.

۲- برای تقویت حرکت زانو، در حالت نشسته پاهای خود را دراز کنید. پشتتان صاف باشد. دست های خود را به سمت انگشتان پا بکشید. اگر حرکت را درست انجام دهید، در زیر ساق و ران احساس کشش می کنید. از یك تا ده بشمارید. سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید. این حرکت را در حالت نشسته روی صندلی نیز می توانید انجام دهید.اگر انجام این حرکت سخت بود می توانید یك زانو را کمی خم کنید

بلافاصله پس از خوردن غذا ورزش نکنید.

۳-برای راحت تر شدن حرکت مفصل ران در کنار یك صندلی صاف بایستید. پشتی صندلی را با یك دست بگیرید. و سپس یك پا را عقب ببرید؛ به نحوی که در قسمت ران این پا، کشش را حس کنید. از یك تا ده بشمارید. این حرکت را با پای دیگر هم انجام دهید

۴-برای راحت تر شدن حرکت تنه و شانه ها روی صندلی بنشینید. یك پا را روی پای دیگر بگذارید. دست ها را بر روی شانه ها بگذارید؛ به طوری که بازو در امتدادشانه باشد. سر و شانه ها را به سمت راست بچرخانید. از یك تا ده بشمارید. سپس به آهستگی به حالت عادی برگردید. حرکت را برای سمت چپ تکرار کنید.

حرکات انعطاف پذیری را در مواقعی که عضلات شما گرم است، مثلاً پس از تمرینات گرم کننده و یا پیاده روی می توانید انجام دهید. همچنین زمانی که در حمام هستید و بدن شما به دلیل گرمای آب، گرم شده است، فرصت خوبی برای انجام این حرکات است. البته به لغزنده بودن کف حمام و رعایت نکات ایمنی توجه کنید.

ورزش سرعت عکس العمل را افزایش می دهد.

منبع : موسسه اطلاع‌رسانی طعام اسرار

http://vista.ir/?view=article&id=226445

vista.ir
Online Classified Service

تمرینات ایروبیک، قدرتی و کششی برای تناسب اندام

برای ارتقاء وضعیت تناسب اندامتان، باید روی سه نوع از تمرینات تمرکز کنید: ورزش های قلبی-عروقی، تمرینات قدرتی، و تمرینات کششی و انعطافی. در این مقاله قصد داریم به اختصار هریک از این فعالیت ها را توضیح داده و برحسب سطح فیتنستان، برنامه ای برای انجام آن به شما پیشنهاد کنیم. اگر تابه حال ورزش نکرده اید یا میخواهید برنامه تمرینیتان را تغییر دهید، حتماً قبل از شروع هر برنامه جدید با پزشکتان مشورت کنید.

● تمرینات ایروبیک (قلبی-عروقی)

تمرینات قلبی-عروقی نیاز به یکسری فعالیت های هوازی دارد. تمرینات ایروبیک (هوازی) شامل فعالیت های زیر است:

کلاس های ایروبیک، دویدن آرام، دوچرخه سواری، پیاده روی سریع، اسکیت، اسکی و ....

هدف ورزش های ایروبیک این است که ضربان قلبتان را به حد مورد نظر برسانید (ماکسیمم % ۸۵-۵۰) و برای یک مدت طولانی آن را حفظ کنید.

علاوه بر کالری سوزی و کمک به کاهش وزن، تمرینات ایروبیک فواید دیگری هم دارد. مثل:

۱) کمک به سلامت قلب و ریه ها

۲) از بین بردن استرس

۳) افزایش حجم عضلانی و کاهش حجم چربی بدن

۴) افزایش سطح چربی بدن

۵) طول مدت تمرینات و شدت آن بستگی به سطح فیتنس و اهداف خودتان دارد.

▪ سطح فیتنس ۱: تا به حال در فعالیت های ایروبیک شرکت نداشته اید (یا ندرتاً شرکت داشته اید).

اکثر متخصصین عقیده دارند که تمرینات خود را با سه روز در هفته آغاز کنید که هر جلسه آن ۲۰ الی ۳۰ دقیقه به طول انجامد. اگر نمی توانید ۲۰ دقیه ورزش کنید، ایرادی ندارد، تحمل کرده و تمرین را رها نکنید تا به ۲۰ دقیقه برسید. (برای فایده رسیدن به قلب، باید حداقل ۲۰ دقیقه این تمرینات به طول انجامد). راه چاره این است که ابتدا تمرینات را نرم و آهسته شروع کنید و کم کم شدن آن را بالا ببرید. افرادی که بدون هیچ زمینه قبلی، ۵ یا ۶ بار در هفته تمرین می کنند، فقط باعث آسیب رساندن به خودشان می شوند.

▪ سطح فیتنس ۲: سابقه ی شما در فعالیت های ایروبیک به راحتی به ۳ جلسه ۲۰ دقیقه ای در هفته می رسد.

سعی کنید مدت زمان تمریناتتان را به ۳۰ دقیقه و تعداد جلساتتان را هم به ۴ مرتبه در هفته برسانید. اگر قبلاً ۲۰ دقیقه ورزش می کرده اید، این مدت زمان را کم کم بالا ببرید (مثلاً اول ۲۲ دقیقه، بعد ۲۴ دقیقه، و الی آخر تا به ۳۰ دقیقه برسید، اینکار باعث میشود راحت تر به این تغییر عادت کنید).

▪ سطح فیتنس ۳: سابقه ی شما در فعالیت های ایروبیک به راحتی به ۴-۳ جلسه حداقل ۳۰ دقیقه ای در هفته می رسد.

برای بالا بردن سطح وضعیت قلبی-عروقیتان، سعی کنید تمریناتتان را به ۵-۴ جلسه ی ۳۰ دقیقه ای برسانید (اگر الان ۳ جلسه در هفته تمرین می کنید آن را به ۴ جلسه برسانید و اگر ۴ جلسه تمرین میکنید آن را به ۵ جلسه برسانید). برای جلوگیری از آسیب های ناشی از تمرین زدگی (مثل آسیب رسیدن به تاندون ها، ساق پا و ...) باید تمرینات خود را ضربدری کنید (یک روز پیاده روی، روز بعد دوچرخه، روز بعد شرکت در کلاسهای ایروبیک و...)

● تمرینات قدرتی

قدرت عضلانی با ماکسیمم نیرویی که یک عضله یا گروه عضلانی اعمال می کند، تعریف می شود. این همان نوع قدرتی است که وزنه برداران المپیک موقع وزنه برداری حین مسابقات از خود نشان می دهند.

استقامت عضلانی، ظرفیت عضله برای اعمال نیرو به طور مکرر یا حفظ یک درجه انقباض ثابت در مدت زمان معین است. وقتی که یک آیتم خاص را بارها و بارها بلند می کنید، استقامت عضلانی خود را نشان می دهید.

تن یا کشیدگی طبیعی عضله به استحکام عضلات شما برمی گردد. هم استقامت و هم قدرت باعث ارتقاء کشیدگی عضله می شود.

روش ها و متدهای مختلفی برای بالا بردن سطح قدرت، استقامت و کشیدگی عضلانی وجود دارد. در زیر به نمونه هایی از متدهای قدرتی اشاره می کنیم که می توانید از بین آنها آن متدی که با نیازها و شیوه ی زندگی شما سازگاری بیشتری دارد را انتخاب کنید.

● دستگاه های وزنه

▪ وزنه های آزاد/وزنه های دستی

ورزش های سوئدی (ورزش های سبک نرمشی بدون استفاده از وسیله—مثل حرکت پارالل پشت بازو، درازونشست، و ...)

وقتی متد تمرینی خود را انتخاب کردید، بعد باید سطح فیتنستان را تشخیص دهید. سطح فیتنس، تناوب تمرینات (چند بار در هفته بودن تمرینات) و همچنین تعداد ستها و تکرارهای شما را برای هر تمرین تعیین می کند. به طور کلی، کسانی که می خواهند عضله سازی کنند، باید به سطح فیتنس شماره ۳ برسند. اما آنها که می خواهند فقط عضلات خود را سفت تر کرده و کشیدگی آن را بالا ببرند، سطح فیتنس ۱ و ۲ برایشان کافی

است.

چند نکته مهم که قبل از شروع یک برنامه ی ورزشی باید به آن توجه کنید:

۱) تعیین سطح استقامت:

به طور کلی، باید اینقدر استقامتتان را به کار بکشید که عضلاتتان بعد از اتمام تعداد تکرارهای یک ست حسابی خسته شوند. اگر قادر به تکمیل همه ی تکرارهای یک ست نباشید، میزان استقامتتان را پایین بیاورید. هیچوقت برای انجام آخرین تکرار، فرمتان را بر هم نریزید—اینکار باعث می شود به خودتان صدمه بزنید. اطمینان یابید که آخرین تکرار را هم مثل اولین تکرارتان می زنید.

۲) حفظ فرم صحیح:

خیلی ها دقت لازم به فرمشان را حین انجام تمرینات ندارند و مثلاً ممکن است موقع بالا بردن وزنه، وضعیت کمر و پشتشان صحیح نیست. اگر موقع بلند کردن وزنه روی پشتتان، زانوها، و ... احساس فشار می کنید، احتمال آن وجود دارد که فرم و طرز قرار گرفتنتان صحیح نیست. اگر در باشگاه تمرین می کنید حتماً از مربی کمک بخواهید. اما اگر در خانه هستید، از کتاب ها و نوارهای ویدئویی راهنما کمک بگیرید. هیچ چیز بدتر از آسیب راندن به پشت، کمر و مفاصلتان نیست.

۳) حتماً قبل از شروع یک برنامه ی جدید با پزشک متخصص مشورت کنید.

بعد از این توصیه ها، حالا می توانید سطح فیتنستان را تعیین کرده و برنامه تان را آغاز کنید.

▪ سطح فیتنس ۱: قبلاً تمرینات قدرتی انجام نداده اید (یا ندرتاً انجام داده اید).

افراد با سطح فیتنس ۱، هیچگاه به طور منظم در برنامه های تمرینی قدرتی شرکت نداشته اند و باید آرام آرام شروع کنند.

اگر با تمرینات قدرتی آشنا نیستید و وزنه های دستی، کش ورزش و ... خریده اید، باید یک نوار ویدئویی آموزشی هم خریداری کنید که تمنیک ها و فرم صحیح این تمرینات را به شما آموزش دهد. هیچگاه بدون اطلاع از روش صحیح انجام یک تمرین، آن را انجام ندهید. فرم و طرز قرارگیری در این تمرینات اهمیت ویژه ای دارد.

اکثر متخصصین این رشته عقیده دارند که بهتر است با دو جلسه ۲۰ الی ۳۰ دقیقه ای در هفته آغاز کنید. باید سعی کنید روی همه ی گروه های عضلانی بدن کار کنید و بین جلسات تمرین حداقل ۲۴ ساعت استراحت داشته باشید (این باعث می شود عضلاتتان ریکاور شده و ترمیم یابند). سعی کنید تمریناتتان را در یک ست ۲۰-۱۵ تکراره انجام دهید.

▪ سطح فیتنس ۲: قادرید حداقل یک ست ۲۰-۱۵ تکراره را روی ۱۰-۸ گروه عضلانی اصلی بدن، ۳-۲ بار در هفته انجام دهید.

اکثر متخصصین این رشته عقیده دارند که بهتر است ۳ جلسه ۳۰-۲۰ دقیقه ای در هفته این تمرینات را انجام دهید. سعی کنید ۲-۱ سن ۱۵-۱۲ تکراره را برای هر تمرین به پایان برسانید. اگر بتوانید در روز روی همه ی گروه های عضلانی کار کنید بسیار عالی خواهد بود. اما اگر نمی توانید، یک روز روی عضلات بالاتنه و جلسه بعد روی عضلات پایین تنه کار کنید. هیچوقت دو روز پشت سر هم روی یک گروه عضلانی کار نکنید چون عضلات حداقل به ۲۴ ساعت استراحت در فواصل تمرینات نیاز دارند تا خوب ریکاور شوند.

▪ سطح فیتنس ۳: : قادرید حداقل ۲ ست ۱۲-۸ تکراره را روی ۱۰-۸ گروه عضلانی اصلی بدن، ۴-۳ بار در هفته انجام دهید.

اکثر متخصصین این رشته عقیده دارند که بهتر است ۴ جلسه ۳۰-۲۰ دقیقه ای در هفته تمرین کنید. سعی کنید ۳-۲ ست ۱۲-۸ تکرار را برای هر تمرین به پایان برسانید. یادتان باشد، گفته های ما فقط جنبه راهنمایی دارد. اگر تمرکزتان روی استقامت و کشیدگی عضلات است نه بالا بردن قدرت عضلانی، باید از وزنه های سبک تر با تکرارهای بیشتر از ۱۲-۸ تا استفاده کنید. اگر تمرکزتان روی قدرت است، وزنه ی سنگین تر و تکرارهای کمتر برای شما مناسب تر است. اطمینان یابید که حداقل ۸ تکرار را بتوانید انجام دهید، اگر نتوانستید یعنی وزنه تان سنگین است. اگر ۳ ست انجام می دهید ممکن است نتوانید در یک جلسه روی همه ی گروه های عضلانی کار کنید. پس یک روز روی عضلات بالاتنه و جلسه بعد روی عضلات پایین تنه کار کنید. هیچوقت دو روز پشت سر هم روی یک گروه عضلانی کار نکنید چون عضلات حداقل به ۲۴ ساعت استراحت در فواصل تمرینات نیاز دارند تا خوب ریکاور شوند.

- تمرینات کششی و انعطافی

انعطاف پذیری به دامنه حرکت دور یک مفصل اشاره دارد. در هر مفصل، یک دامنه حرکت مطلوب وجود دارد که برای حداکثر عملکرد ضروری است. عواملی که در انعطاف پذیری دخیل هستند عبارتند از:

۱) سن – هرچه سن ما بالاتر می رود، مفاصلمان برخی از قوای انعطاف پذیری خودر ا از دست می دهند.

۲) عدم فعالیت – باعث می شود مفاصل انعطاف خود را از دست بدهند چون بافت های پیوندی کوتاه تر می شوند.

۳) جنسیت – زنان قدرت انعطاف بیشتری از مردان دارند. (خیلی از متخصصین عقیده دارند خانم ها به خاطر مسائل مربوط به وضع حمل از نظر ژنتیکی با قدرت انعطاف بیشتری به وجود آمده اند).

۴) نوع بدن و تمرینات قدرتی – قابلیت انعطاف در هر فرد به یک شیوه است چون ساختار عضلانی، مفصلی، و ترکیب ژنتیکی بدن هر فرد متفاوت است.

خوشبختانه با انجام تمرینات کششی، می توان میزان انعطاف خود ر ا افزایش داد. سایر فواید تمرینات کششی عبارتند از:

- کاهش دردهای عضلانی
- کاهش احتمال آسیب دیدگی
- ارتقاء استراحت و آرمیدگی (چه فکری و چه جسمی)
- کاهش استرس

تمرینات کششی متدها و روش های متفاوت دارد. اکثر متخصصین استفاده از تکنیک کششی استاتیک را توصیه می کنند. برای استفاده از این متد، شما تا زمانی در آن حالت کششی می مانید تا که در عضلات احساس فشار کنید (نه درد). وقتی به آن حالت رسیدید، باید ۱۰ تا ۳۰ ثانیه آن را حفظ کنید. در این موقعیت از حرکت یا جهش خودداری کنید چون احتمال آسیب دیدگی و درد عضلانی را افزایش می دهد.

مدت زمانی که صرف حرکات کششی می کنید بستگی به درجه و سطح فیتنس شما دارد. اگر مشکل پزشکی خاصی دارید، قبل از شروع هر برنامه ی انعطافی جدید، حتماً با پزشکتان مشورت کنید.

- سطح فیتنس ۱: تا به حال تمرینات کششی و انعطافی انجام نداده اید (یا ندرتاً انجام داده اید).

برای بالا بردن سطح انعطافی بدنتان، سعی کنید ۳ جلسه ۳۰-۲۰ دقیقه ای در هفته به این تمرینات بپردازید. (ممکن است ۳۰-۲۰ دقیقه مدت زمان زیادی برای حرکات کششی باشد؛ اما آن را داخل یک برنامه ی تمرینی بگنجانید، مثلاً ۱۵-۱۰ دقیقه قبل از انجام تمرینات قدرتی/قلبی-عروقی و ۱۵-۱۰ دقیقه بعد از آن، کاملاً منطقی خواهد بود.) قبل از انجام حرکات کششی باید حتماً ۱۰-۵ دقیقه خود را گرم کنید تا خون به همه عضلات رسیده و بدنتان برای انجام حرکات آماده شود. یادتان باشد که از تکنیک کششی استاتیک (بدون پرش) استفاده کنید و هر حرکت را ۳۰-۱۰ دقیقه نگه دارید.

▪ سطح فیتنس ۲: گه گاه روی اکثر گروه های عضلانی حرکات کششی انجام می دهید.

برای بالا بردن سطح انعطافی بدنتان، سعی کنید ۴ جلسه ۴۵-۲۰ دقیقه ای در هفته به این تمرینات بپردازید. (ممکن است ۴۵-۲۰ دقیقه مدت زمان زیادی برای حرکات کششی باشد؛ اما آن را داخل یک برنامه ی تمرینی بگنجانید، مثلاً ۱۵-۱۰ دقیقه قبل از انجام تمرینات قدرتی/قلبی-عروقی و ۱۵-۱۰ دقیقه بعد از آن، کاملاً منطقی خواهد بود.) قبل از انجام حرکات کششی باید حتماً ۱۰-۵ دقیقه خود را گرم کنید تا خون به همه عضلات رسیده و بدنتان برای انجام حرکات آماده شود. یادتان باشد که از تکنیک کششی استاتیک (بدون پرش) استفاده کنید و هر حرکت را ۳۰-۱۰ دقیقه نگه دارید. خیلی ها دوست دارند اول صبح حرکات یوگا انجام دهند—یوگا جزء حرکات کششی وانعطافی است—پس اگر شما هم به یوگا علاقه دارید، می توانید از نوارهای ویدئویی آموزشی آن استفاده کرده یا در کلاسهای آموزشی شرکت کنید.

▪ سطح فیتنس ۲: همیشه روی اکثر گروه های عضلانی حرکات کششی انجام می دهید.

برای بالا بردن سطح انعطافی بدنتان، سعی کنید ۵ جلسه ۶۰-۲۰ دقیقه ای در هفته به این تمرینات بپردازید. قبل از انجام حرکات کششی باید حتماً ۱۰-۵ دقیقه خود را گرم کنید تا خون به همه عضلات رسیده و بدنتان برای انجام حرکات آماده شود. یادتان باشد که از تکنیک کششی استاتیک (بدون پرش) استفاده کنید و هر حرکت را ۳۰-۱۰ دقیقه نگه دارید. خیلی ها دوست دارند اول صبح حرکات یوگا انجام دهند—یوگا جزء حرکات کششی و انعطافی است—پس اگر شما هم به یوگا علاقه دارید، می توانید از نوارهای ویدئویی آموزشی آن استفاده کرده یا در کلاسهای آموزشی شرکت کنید.

● نتیجه گیری

مهم نیست که درجه و سطح فیتنس بدنتان چه میزان باشد، اگر بطور مداوم در تمرینات و برنامه های ورزشی شرکت داشته باشید، وضعیت فیزیکیتان روز به روز بهتر خواهد شد. برای موفقیت، باید ورزش را جزئی از برنامه ی زندگیتان درآورید (درست مثل خوردن و خوابیدن.)

منبع : مجله خانواده

http://vista.ir/?view=article&id=334596

vista.ir
Online Classified Service

تمرینات با دیوار

تمرینات با دیوار مکمل خوبی برای ورزشهای انجام شده و حرکات تعادلی می باشند . این تمرینات می تواند همراه با تمرینات زمینی برای افزایش قدرت و انعطاف پذیری استفاده شود . وضعیت بی حرکت سمت راست به حالتی گفته می شود که سمت چپ بدن فرد بطرف دیوار قرار دارد و کف دست چپ روی دیوار است و آرنج دست چپ کمی خمیده است . وضعیت بی حرکت سمت چپ به حالتی گفته می شود که سمت راست بدن فرد بطرف دیوار قرار دارد و کف دست راست روی دیوار است و آرنج دست راست کمی خمیده است . حالت خنثی وضعیتی است که صورت بطرف جلو وفرد ،ایستاده باشد . بطوریکه وزن بدن بر روی هر دو پا مساوی تقسیم شده و بازوها راحت در طرفین باشد . زمانیکه حرکتی انجام نمی شود . باید زانوها را آهسته حرکت دهید تا تعادل بهتری ایجاد شود و به سهولت وزن بدن از یک پا به پای دیگر انتقال یابد .

به جلو هل دادن :

در وضعیت بی حرکت به جلو بایستید بطوریکه ۳۰ تا ۳۷ سانتیمتر از دیوار فاصله داشته باشید . پاها کنار هم باشد و کف دستها در نقطه ای متناسب با ارتفاع و عرض شانه بر روی دیوار بصورت صاف قرارگیرد .

سپس با خم کردن آرنج ها خود را به دیوار نزدیک کنید و سپس با فشار وارد کردن به دیوار و صاف کردن آرنج ها دوباره به حالت اولیه برگردید .

زمانیکه حرکات را به آرامی انجام می دهید کف دستها را در تماس با دیوار نگهدارید ، پشتتان صاف باشد و کف پاها صاف بر روی زمین قرار گیرد .

برای ایجاد مقاومت بیشتر به منظور افزایش تقویت در قسمت بالاتنه ، این ورزش را می توانید با یک باندکشی انجام دهید . بطوریکه باند دور پشت بدن قرار گرفته و هر یک از سرهای باند در یکی از دستان محکم گرفته شده باشد . در این حالت زمانی که به دیوار فشار وارد می آورید در برابر مقاومت باندکشی نیز فشار وارد می کنید .

احتیاط :

افرادی که مفاصل آنها مشکل دارد باید از خم کردن آرنج بیشتر از ۹۰ درجه در برابر مقاومت خودداری نمایند .

منبع : واحد مرکزی خبر

http://vista.ir/?view=article&id=7541

vista.ir
Online Classified Service

تمرینات بدنسازی در اسکیت

اسکیت سرعتی یکی از زیباترین ورزش‌هائی است که می‌توان حتی از دیدنش نیز لذت برد. هدف برنامه‌های تمرینی برای حرفه‌ای‌های این رشته این است که بتوان مسافتی طولانی یا کوتاه را در حداقل زمان ممکن به اتمام رساند. یک اسکیت باز سرعتی باید دارای قابلیت‌های متعددی از جمله: تکنیک و تاکتیک، سرعت قدرت، استقامت، انعطاف مناسب بدنی، چابکی و ضریب هوش بالا باشد و از یک تغذیه مناسب نیز برخوردار باشد که در سایه تمام موارد ذکر شده می‌توان یک اسکیت باز سرعتی را شاهد بود. حال برای به‌دست آوردن کارائی بالا و به حداکثر رساندن آمادگی بدن چه مواردی را باید در نظر داشت؟ در ابتدا با یک برنامه‌ریزی مناسب می‌بایست با تقسیم‌بندی زمان، به یکایک فاکتورهای مورد نظر دست یافت. برای نیل به اهداف ابتدا انواع تمرینات کششی مختص به اسکیت بازان سرعتی شرح داده خواهد شد. با گرم کردن و انجام مجموعه‌ای از حرکات کششی مناسب در قبل از تمرین، هم از آسیب‌دیدگی جلوگیری می‌شود و هم کارائی عضلات و مفاصل به حداکثر می‌رسد. ابتدا با ۱۵ دقیقه دویدن آرام، کار گرم کردن بدن را شروع می‌کنیم تا گردش خود در بدن و عضلات به سهولت جریان یابد و دمای بدن نیز بالا رود.

- پائین تنه

۱) کشش در حالت نشسته: در حالی‌که بر روی زمین نشسته‌اید، پای چپ را خارج (بیرون) پای راست بگذارید و پای راست را از زانو به داخل خم و کشش را انجام دهید.

۲) مانند حرکت قبل با این تفاوت که بدن خود را بر روی پای راست خم کرده و وزن بدن را روی پای راست بیندازید.

۳) در همان حالت نشسته کف پاهای خود را به هم بچسبانید. مچ پاهایتان را با دست بگیرید و با آرنج هر دو دست، زانوها را رو به پائین فشار دهید. این حرکت عضلات بازشونده و جمع کننده را درگیر می‌کند.

۴) در حالت نیم‌خیز، یک پا را از زانو تا روی انگشتان روی زمین قرار دهید و کف پای دیگر را روی زمین قرار داده به طوری‌که روی ران کشش احساس شود. دستانتان را برای ایجاد تعادل روی زانوی پای جلوئی قرار دهید و حرکت را با پای دیگر نیز انجام دهید. این کشش، حرکت push را در اسکیت آسان می‌کند.

۵) روی زمین بنشینید و یک پا را در حالت کشیده و پای دیگر را در زیر ران پای کشیده، جمع کنید. حال، با دستانتان، نوک پای کشیده شده را بگیرید و خود را به جلو بکشید. این نکته بسیار مهم است که پای کشیده جلو به هیچ عنوان از زانو خم نشود. این حرکت، عضلات همسترینگ را درگیر می‌کند.

۶) حرکت قبل را به‌صورت ایستاده نیز انجام دهید به این صورت که یک پای خود را از زانو به سمت پشت ران خم کنید و با دست موافق آن را بگیرید و حتی‌المقدور از پشت، پاشنه پایتان را به باسن برسانید. اگر تعادلتان در این حرکت به هم می‌خورد می‌توانید از یک تکیه‌گاه کمک بگیرید. این حرکت را با پای دیگر هم انجام دهید.

۷) در حالت ایستاده با کمک یک میله یا درخت این حرکت را که برای کشیده شدن عضلات پشت ساق (عضله دوقلو) است انجام دهید. پنجه یک پا را به تکیه‌گاه فشار داده و با کمک دستان، بدن خود را به سمت تکیه‌گاه بکشید تا فشار بیشتری بر عضله فوق وارد شود. این کار را با پای دیگر هم انجام دهید.

۸) مانند حرکت قبلی بایستید. این‌بار هدف، عضله جلوی ساق پا است. یک دست را به تکیه‌گاه گرفته و پای موافق را در جلوی پای دیگر طوری قرار دهید که نوک پنجه این پا بر روی زمین قرار گیرد و با فشار رو به جلو، فشار و کشش را روی عضله جلوی ساق همان پا حس کنید این حرکت را با پای دیگر نیز انجام دهید.

- بالاتنه

برای گرم کردن عضلات بالاتنه نیز ۵ حرکت توصیه می‌شود:

۱) کشش سرشانه رو به جلو را به‌صورتی انجام دهید که در حالت ایستاده یک دست را کشیده و صاف به سمت مخالف همان دست روی سینه نگه دارید و با دست دیگر که از قسمت آرنج خمیده شده، دست صاف را به سمت بدن، تحت فشار قرار دهید تا کشش را کامل کند. این حرکت را با دست دیگر هم انجام دهید.

۲) باز هم کشش در جهت سرشانه‌ها صورت می‌گیرد. کمی از کمر خم شده و دو دست را در پشت بدن به حالت کشیده قلاب کنید و دست‌ها را به سمت بالا رو به پشت سرتان بکشید و کمی در این حالت نگه دارید.

۳) یک دست را در پشت سر به‌صورت خمیده قرار داده و با دست دیگر، آرنج دست خمیده را گرفته و به سمت مخالف فشار می‌آوریم تا دامنه کشش کامل شود.

۴) کشش جهت عضلات چپ و راست گردن. به این صورت که با یک دست، سر را به سمت موافق همان دست کشیده و نگه می‌داریم و در جهت مخالف نیز حرکت را انجام می‌دهیم.

۵) کشش عضلات پهلو به‌وسیله ایستاده و خم کردن بدن به طرفین، زمانی‌که بدن به سمتی خم می‌شود وزن بدن هم به همان طرف متمرکز می‌شود. در نظر داشته باشید که بدن فقط به طرفین خم می‌شود نه در دامنه جلو و عقب.

تا اینجا با انجام حرکات ارائه شده می‌توانید از یک انعطاف خوب قبل از شروع هر نوع تمرین برخوردار باشد.

منبع : مجله دانش ورزش

http://vista.ir/?view=article&id=259656

vista.ir
Online Classified Service

تمرینات بدون وزنه برای افزایش سریع قدرت

افراد زیادی هستند که اگر نتوانند برای تمرین با وزنه به باشگاه بروند، به اشتباه، هیچ تمرینی برای تحریک عضلات انجام نمی‌دهند. این رویکردی بسیار تنگ نظراند به آمادگی جسمانی می‌باشد. حرکات زیادی برای تقویت بخش‌های مختلف بدن وجود دارند و این حرکات نیازی به هیچ وسیله‌ای ندارند. انجام این حرکات در هرجا و هر زمان، بدنتان را تقویت خواهد کرد و پلی میان جلسات تمرین با وزنه و تمرینات بدون وزنه برقرار می‌نماید.

▪ خم شدن به پهلو در حالت زانو زده

روی زانوی چپ خود زانو بزنید و پای راست را به کنار صاف کنید. دست‌ها را پشت سر نگاه دارید و به سمت راست خم شوید. در آخرین نقطه مکث کنید، سپس به وضعیت شروع بالا بیائید. ۱۵ تکرار انجام دهید، سپس وضعیت پاها را برعکس کنید تا این بار به سمت چپ خم شود.

▪ بالا آوردن لگن

به پشت بخوابید، پاهایتان را خم کنید، کف پاها روی زمین باشد و کف دست‌ها روبه پائین در پهلوها قرار گیرند. لگنتان را بالا بیاورید تا جائی‌که تنه و ران‌ها در یک راستا قرار گیرند. مکث کنید، سپس به وضعیت شروع پائین بروید. ۱۵ تکرار انجام دهید.

▪ حرکت آرنج تا زانو

به پشت بخوابید، دست‌ها پشت سر و پاها صاف باشند. بالاتنه را بالا بیاورید و آن را بچرخانید و آرنج چپ را به سمت زانوی راست بالا آمده بکشید. مکث کنید، سپس به وضعیت شروع پائین بروید و تکرار بعد را با آرنج و زانوی مخالف انجام دهید. ۱۵ تکرار را یک در میان برای هر طرف انجام دهید.

▪ بالا آوردن پاشنه

روی زانوی چپ خود زانو بزنید، دست راست را در حالی‌که پای راست محکم روی زمین قرار دارد، روی زانوی راست قرار دهید. با دست چپ به روی مچ راست خود فشار وارد کنید و پاشنه پای راست را تا جائی که ممکن است بالا بیاورید. مکث کنید، سپس آن را به وضعیت شروع پائین ببرید. ۱۵ تکرار انجام دهید، سپس وضعیت دست‌ها و پاها را برعکس کنید و تمرینی را برای ساق پای چپ انجام دهید.

▪ باز کردن بازوها در حالت خمیده به جلو

در حالی‌که زانوها کمی خم شده‌اند، به جلو خم شوید و کف دست‌ها را درست بالای زمین روبه‌روی هم قرار دهید.

بازوها را در مسیری نیم‌دایره روبه خارج بالا بیاورید تا موازی با زمین قرار گیرند. مکث کنید، سپس به وضعیت شروع پائین بروید. ۱۵ تکرار انجام دهید.

▪ حرکت ران در حالت زانو زده

روی دست‌ها و زانوها، زانو بزنید، پای راست را از پشت بالا بیاورید و به عقب بکشید. زانو را خم کنید و ساق پا را بالا ببرید. مکث کنید، آن را به وضعیت شروع پائین ببرید. ۱۵ تکرار انجام دهید، سپس همین تمرین را برای پای چپ انجام دهید.

▪ حرکت متقاطع بازوها

در حالی‌که دست‌ها روبه جلو کشیده شده و کف دست‌ها روبه یکدیگر هستند بایستید. بازوی راست را از روی بازوی چپ عبور دهید، در حین حرکت کف دست‌ها را روبه پائین بچرخانید. مکث کنید، سپس به وضعیت شروع بازگردید و در تکرار بعد بازوی چپ را از روی بازوی راست عبور دهید. ۳۰ تکرار یک در میان انجام دهید.

منبع : مجله‌رزم‌آور

http://vista.ir/?view=article&id=340303

vista.ir
Online Classified Service

تمرینات تعادلی در سالمندان

ـ آیا به راحتی از زمین بلند می شوید؟

ـ آیا تا به حال دچار لغزش پا شده اید؟

ـ آیا تا به حال پس از لغزیدن پا به زمین افتاده اید؟

بهتر است بدانیم که « افتادن» شایع ترین حادثه در بین سالمندان است و معمولاً باعث شکستگی استخوان ران و لگن می شود که مشکلات بسیاری از جمله ناتوانی و محدودیت حرکت را به دنبال دارد.

تمرینات تعادلی از طریق تقویت عضلات خصوصاً عضلات پاها باعث می شود که بتوانیم هنگام لغزیدن، تعادل خود را حفظ کنیم. بنابراین از افتادن و زمین خوردن پیشگیری می کند. برای انجام تمرینات تعادلی در کنار دیوار و یا یك میز یا صندلی که بتواند وزن شما را تحمل کند بایستید تا در صورت از دست دادن تعادل بتوانید به آنها تکیه کنید.

- نمونه تمرینات تعادلی

۱- کنار دیوار بایستید، روی پنجه پا بلند شوید. از یك تا هشت بشمارید. آنگاه روی پاشنه های خود روی زمین برگردید و زانوها را خم کنید. دوباره به حالت اول برگردید. این حرکت را ۴ تا ۸ مرتبه تکرار کنید.در مقابل آینه می توانید حرکات را صحیح تر انجام دهید.

۲-بایستید. بر روی زمین سه نقطهٔ فرضی را در جلو، پهلو و عقب پای راست در نظر بگیرید. سپس وزن خود را روی پای چپ انداخته و بعد پنجه پای راست را به ترتیب در این سه نقطه قرار دهید. این کار را با پای چپ تکرار کنید.

۳-پشت یك صندلی بایستید. پشتی صندلی را با دو دست بگیرید. پای راست را از زانو به طرف عقب خم کنید. پا را زمین گذاشته و این کار را با پای چپ تکرار کنید.اگر این حرکت را به آسانی انجام می دهید به تدریج در روزهای بعد حرکت را با گرفتن یك دست به صندلی، با تماس یك انگشت به لبه صندلی و بدون گرفتن صندلی نیز انجام دهید. ورزش موجب افزایش کارآیی مفاصل می شود.

۴-یك صندلی را کنار دیوار قرار دهید. در کنار صندلی بایستید. طوری که پشتی صندلی در کنار دست شما باشد. با دست چپ لبهٔ صندلی را

بگیرید. دست راست را به جلو ببرید و برای کمك به تعادل افقی نگه دارید. سپس پای چپ را از زانو خم کرده و از زمین بلند کنید. سعی کنید تعادل خود را با نگاه کردن به جلو، بر روی پای راست حفظ کنید. این حرکت را با دست و پای دیگر هم انجام دهید.

حرکت سادهٔ دیگری که می توانید انجام دهید ایستادن بر روی یك پا است. در هر موقعیتی که بی حرکت ایستاده اید مثلاً زمانی که آشپزی می کنید، ظرف می شویید و یا در صف منتظر ایستاده اید پاها را جابجا کنید و یا به نوبت هر چند لحظه روی یك پا بایستید.

منبع : موسسه اطلاع رسانی طعام اسرار

http://vista.ir/?view=article&id=13764

vista.ir
Online Classified Service

تمرینات جلو بازو

یکی از بهترین روش‌ها برای تقویت عضلات مچ دست، نرمش‌ها و ورزش‌های مخصوص است. در این شماره به برخی از آنها می‌پردازیم.

۱) ابتدا طوری بنشینید که آرنج شما روی تکیه گاه قرار گیرد. وزنه مناسب را در دست بگیرید. مچ دست را به آرامی به طرف بالا خم کنید. تا ۱۰ ثانیه نگه دارید، سپس به آرامی پایین بیاورید. ۱۰ بار این کار را تکرار کنید و پس از ۳۰ تا ۴۵ ثانیه استراحت، دو بار دیگر این کار را تکرارکنید. یعنی سه دفعه و هر دفعه ۱۰ تکرار.

۲) حرکت بعدی، تمرینی در خلاف جهت این حرکت است و تمام مشخصات آن را دارد.

۳) دست تان را روی میز قرار دهید. سپس وزنه‌ای مانند میله پی‌وی سی با چکش سبک یا دمبل سبک را در دست بگیرید. هرچه وزنه سنگین تر باشد، تمرین شما هم شدیدتر خواهد بود. بگذارید وزنه با سنگینی خود، مچ دست شما را به طرف پایین خم کند. دست تان را درهمین حالت به مدت پنج ثانیه نگهدارید. سپس به آرامی وزنه و دست خود را به حالت اول

بازگردانید تا وزنه در حالت ۹۰ درجه قرار گیرد. این کار ۱۰ بار پشت سرهم ودر سه سری انجام دهید یعنی سه دفعه و هر دفعه ۱۰ تکرار.

۴) تمرین بعدی حرکت چرخشی دست به بیرون و در خلاف جهت حرکت اول است.

منبع : روزنامه سلامت

http://vista.ir/?view=article&id=113473

vista.ir
Online Classified Service

تمرینات جلوگیری از پوکی استخوان

پوکی استخوان یا استئوپروز بیماری شایعی است که زنان، خصوصاً در سنین یائسگی در معرض ابتلا به آن هستند. تغذیه نامناسب، مصرف نکردن شیر و لبنیات به میزان کافی، قرار نگرفتن پوست در معرض اشعه آفتاب، تحرک و ورزش ناکافی از عوامل مستعدکننده ابتلا به این بیماری است.

توجه به تغذیه و انجام حرکات ورزشی، لازمه تضمین سلامتی خصوصاً در سنین بالا است.

با ورزش می توان از پوکی استخوان جلوگیری کرد و یا اگر به آن مبتلا هستید با انجام روزانه تمرینات ساده به درمان آن کمک کنید.

- ایستادن صحیح

صحیح ایستادن اساس و پایه نشستن و راه رفتن متعادل است.

برای تمرین چگونه ایستادن کنار دیوار ایستاده و پشت سر، گردن و شانه ها را کاملاً به دیوار بچسبانید، پاشنه پاها باید چهار تا پنج سانتی متر با دیوار فاصله داشته باشند. روبه رو را نگاه کرده و چانه را صاف کنید، عضلات نشیمنگاه و شکم را منقبض کنید، سپس کمر را به دیوار فشار دهید بطوری

که فضای خالی پشت کمر از بین برود. حال عضلات را شل کنید و دوباره تمرین را تکرار کنید.

- پیاده روی

پیاده روی باعث تقویت عضلات پا و قلب می شود و تعادل را در بدن افزایش می دهد. نکته قابل توجه در زمان پیاده روی این است که حتماً سر را بالا نگه دارید و گردن و پشت کمر را صاف کنید. عضلات شکم نیز باید با ملایمت فشرده شود و شانه ها و بازوها آزادانه و به صورت طبیعی حرکت کنند.

جوانه خانی

منبع : روزنامه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=129742

vista.ir
Online Classified Service

تمرینات عضلات شکم...

می توانید شکم خود را به راحتی آب کنید: راهنمای ۴ قسمتی ما برای خوردن، آشامیدن، و ورزش کردن شما را در هر زمان آماده پوشیدن لباس دلخواهتان می کند.

غذاهایی که شکم شما را آب می کنند قطع مصرف هله هوله دکتر "لزلی بونسی" از دانشگاه پترزبورگ، بخش پزشکی اظهار می دارد: "بسیاری از آبنبات ها و اسنک ها شامل گلیسیرین و شکر بالایی هستند. در معده به طور کامل هضم نمی شوند و این امر سبب می شود که شکم شما نفخ کند."

● بدوید (در حدود ۲ کیلومتر)

دکتر "دیانا تیلور" از دانشگاه کالیفرنیا، ایالت سنفرانسیسکو، بخش حفظ سلامتی معتقد است که: "ورزش های سنگین، فشار و تنش فراوانی را بر روی بدن شما وارد می آورند و همین امر موجب می شود که عضلات برای مدت زمان طولانی نرم و سست باقی بمانند. اما نرمش ملایم و متعادل (مثل یوگا و پیاده روی) به آب شدن چربی ها سرعت می دهد و مشکل شما را در مدت زمان کمتری حل می کند."

● در مصرف نمک و ادویه زیاده روی نکنید

مصرف بیش از حد ادویه جات و نمک ها باعث می شود که شکم شما نفخ کند. یک چهارم فنجان سس کچاپ سه برابر مقدار سدیمی که بدن شما در طول روز نیاز دارد، را فراهم می سازد. یک قاشق سوپخوری سس سویا جایگزین مناسبی برای آن خواهد بود.

● پتاسیم مصرف کنید

این ماده طبیعی ادرار آور بوده و اثر نفخ آور نمک را از بین می برد. می توانید آنرا در گوجه فرنگی، موز، ماهی قزل آلا، بادام و گیلاس پیدا کنید.

● H_2O بیشتری مصرف کنید

نوشیدن آب به میزان لازم، باعث می شود تا آبی که در بدن شما به دلیل وجود نمک جمع شده به آسانی خارج شود و نفخ شکمتان از بین برود.

● ۴ حرکت شکم که معجزه می کند!

با انجام این ۴ حرکت شکم صاف و جذابی که آرزویش را داشتید پیدا می کنید. ۳ تمرین اول تمام عضلات شکم را به حرکت وا می دارند؛ اثر چهارمی بر روی پهلو ها می باشد. هر کدام از این حرکات را به ورزش های روزانه خود اضافه کنید آنگاه متوجه خواهید شد که پس از چندی باید برای خود لباسی اندازه تر جدیدی خریداری کنید.

● دراز نشست استاندارد

در حالی که زانو هایتان خم شده بر روی زمین دراز بکشید. کف پاها صاف است و بر روی زمین قرار می گیرد. انگشتان دست را پشت سر بگذارید. آرنج ها بسمت طرفین باشد. در همان حال آرنج ها را به زانو بزنید و سپس بالای کمر، و شانه ها را به عقب بیاورید تا به زمین بخورند. در حین انجام حرکت

سر صاف است و فاصله چانه از سینه حذف می شود. برای چند ثانیه در آن حال باقی می مانید و سپس به وضعیت اولیه باز می گردید.

▪ توجه: سر خود را با دستانتان نکشید! تصور کنید طنابی به دور کمر شما بسته شده و حرکت را با فشاری که به عضلات شکم و کمر می آورید انجام دهید.

● دوچرخه

روی زمین دراز بکشید و دست ها را پشت سر بگذارید. زانوهایتان را خم کنید و پاها را از زمین بلند کنید به طوری که ماهیچه ساق پا به موازات زمین قرار بگیرد. آرنج یکی از دست ها را به سمت زانوی مخالف بیاورید. در این حالت پاها باید با هم زاویه ۴۵ درجه بسازند. این

حـرکـت را بـرای هر دو طرف

انجام دهید.

▪ نکته ای برای تازه کارها: برای شروع می توانید پاهای خود

را بر روی زمین نگاه دارید. زمانی که آرنج خود را به سمت پا می آورید زانویتان را بلند کنید تا به هم برسند. سپس دوباره آنرا روی زمین قرار دهید و حرکت را یکمرتبه دیگر تکرار کنید.

● دراز نشست عمودی

روی زمیـن دراز بکشید، پاهایتان را به صورت مستقیم به بالا ببرید، دسـت هـای خود را نیز به طور عمودی در دو طرف بدن نگه دارید. سعی کنید نوک انگشتان دست را به نوک انگشتان پـا بـرسـانید. در این حرکت باید پاها را تا آنجا که می توانید به بالا بیاورید تا استخوان باسن از روی زمین بلند شود.

▪ نکته ای برای تازه کارها: بجای اینکه بطور همزمان دستـها و پاهـای خـود را بـلـنـد کنید، می توانید ابتدا نیم تنه بالایی و سپس قسمت پایین بدن را بلند کنید.

● پهلو ها

بـه سمت یکی از پهلوها دراز بکشید، زانوهای خو را خم کنید و بـازویتـان را بـه طور کامل بر روی زمین قرار دهید در حالی که آرنـج با شـانه در یک راستا باشد. تمام وزن خود را بر روی بازو وارد آورید و نیم تنه بالای بدن و باسن را به آرامی از روی زمین بلند کنید،بطوریکه یک خط مستقیم از زانو تا سر حاصل شود.

هـر چقدر می توانید در این حالت بمانید. برای شروع ۱۰ تا ۲۰ ثـانـیـه کـافی اســت. مدت زمان این حرکت را باید تا یک دقیقه افـزایـش دهیـد. حرکت را برای طرف مقابل نیز انجام دهید. هر چه قوی تر می شوید، سعی کنید به بازوها و سپس پاها نیز کشش بدهید و بعد هر دو را با هم بکشید.

● ۶ تصور غلط که باعث افتادگی شکم می شود

۱) برای سفت شدن شکم باید حرکات مربوط به آن را هر روز انجام دهید

▪ دلیل: عضلات شکم نیاز به استراحت و بهبودی دارند. در طول زمان استراحت است که ماهیچه ساخته می شود. "کتی کیلر" مربی و نویسنده کتاب " تمرین های کتی برای هنر پیشگان" اظهار می دارد که: "انجام تمرین های شکمی برای ۳ تا ۵ روز در هفته موجب می شود شما عضلات سفت، و شکم صافی پیدا کنید."

۲) تمرین کامل شکم نیم ساعت طول می کشد

▪ دلیل: کیلر معتقد است. "اگر نیم ساعت طول بکشد تا شما احساس کنید عضلات شکمتان در تحرک هستند، پس احتمالا حرکات را اشتباه انجام می دهید. من مربی "جنیفر آنیستون" بودم و ما هر هفته ۳ روز بیش از ۵ دقیقه بر روی شکم کار نمیکردیم." نحوه انجام دادن حرکات را مجددا بازبینی نمایید و بر روی مدت زمان تمرکز نکنید. همیشه کیفیت مهم تر از کمیت است.

۳) دراز نشست خیلی آرام، عضلات را محکم تر می کند

▪ دلیل: آنقدر که روند معمولی دراز نشست شما را لاغز می کند، آرام انجام دادن آن به آب شدن چربی ها کمک نمی کند. در حقیقت کندی در انجام حرکات اصلا سودمند نیست. تمرینات باید به شما در هر حالتی کمک کنند: چه بخواهید وارد ورزش کیک بوکس شوید چه بخواهید یک چمدان را از روی زمین بلند کنید. در هر دو حالت ذکر شده شما کارهای خود را که در حالت اسلو موشن(slow motion) که انجام نمیدهید.

۴) بهترین زمان برای انجام حرکات شکمی، آخر تمرین ها می باشد

▪ دلیل: "گیلبرت ویلت" محقق، فیزیوتراپیست و استاد دانشگاه نبراکسا، دانشکده علوم پزشکی می گوید: "هیچ فرقی نمی کند شما چه زمان ورزش های شکمی را انجام دهید، فقط درست انجام دادن و ثبات در تمرینات است که باید مورد توجه قرار گیرد." بنابراین بهترین زمان وقتی است که احساس کنید می خواهید تمرینات را انجام دهید. اما اگر می خواهید در ابتدای تمرینات حرکات مربوط به شکم را انجام دهید، اول باید خودتان را حسابی گرم کنید. هنگامیکه خون در گردش باشد، می توان به آسانی از بروز بسیاری از آسیب دیدگی ها جلوگیری کرد.

۵) با انجام حرکات پایلیت (Pilates) نمی توانید شکم خود را ۶ تکه کنید

▪ دلیل: "کیمبرلی لیون" یک مربی خصوصی در لوس آنجلس معتقد است که: "این حرکات بیشترین تاثیر را بر روی شکم شما می گذارند و اگر آنها را به همراه یک رژیم غذایی سالم انجام دهید، به طور حتم می توانید لایه های مورد نظر خود را بر روی شکم به وجود آورید. شکل شکم، قد و بلندی نیم تنه بالایی شما، جزء اموری هستند که به ژن هایتان ارتباط پیدا می کند."

۶) بدون وزنه و دستگاه نمی توانید شکم خود را آب کنید

▪ دلیل: شما به هیچ وجه به وزنه نیازی ندارید، البته بسیاری از ورزشکاران برای اینکه توانایی و قدرت خود را افزایش دهند از وزنه استفاده می کنند. لیون می گوید: "بسیاری از دستگاهها و وزنه ها برای استفاده خانم ها طراحی نشده اند، اگر شما به طور مناسب در دستگاه قرار نگیرید، ممکن است فشار به قسمت های که نباید، وارد شود. او برای ما یک نصیحت دیگر هم دارد: به زمین بچسبید که هم موثر است هم ارزان و آنرا در هر جایی به راحتی می توانید پیدا کنید.

● نتیجه بیشتر در زمان کمتر

"لیو جردن"، مربی تناسب اندام در مجموعه ورزشی اکینوکس در شهر نیویورک رازها را برای ما فاش می کند:

▪ حرکات را کمی آرام تر انجام دهید:

با چهار شماره بالا بیایید و با ۴ شماره به حالت اول باز گردید.

۵ تا ۱۰ ثانیه در دشوارترین حالت دراز نشست باقی بمانید.

▪ حرکات خود را کم کم انجام دهید:

این کار باعث می شود تا عضلات شکم از سایر ماهیچه ها جدا شده و تاثیر تمرینات مستقیما بر روی شکم وارد شود.

● شکم خود را صاف کنید

انجام این حرکت به شما کمک می کند تا شکمتان را لاغر تر کنید. در حالی که صورتتان در مقابل زمین قرار دارد، بر روی شکم دراز بکشید. وزنتان

را بر روی کمر و شکم بدهید و سعی کنید دست ها و پاها را از روی زمین بلند کنید. برای چند ثانیه در این وضعیت باقی بمانید. سپس به موقعیت اولیه باز گردید و یک مرتبه دیگر این حرکت را تکرار کنید.

منبع : کلوب

http://vista.ir/?view=article&id=298881

vista.ir
Online Classified Service

تمرینات قدرتی برای عضلات بدن

داشتن عضلات خوب در ناحیه پشت و شکم برای انجام کارهای روزانه و همچنین ورزش، اهمیت فراوانی دارد.

- تمرینات اساسی برای تقویت ماهیچه های شکم

به پشت بخوابید. پاهایتان را به سمت شکم جمع کنید. انگشتان پا به سمت سقف است و پاشنه پا روی زمین قرار دارد. در حین بالا کشیدن عضلات باسن و شکم، کمر نباید از روی زمین بلند شود. مطابق شکل، جلوی دستتان دیواری تصور کنید که می خواهید آن را هل بدهید. آهسته بدنتان را بلند کنید؛ به طوری که کتفتان از زمین جدا شود و با دستتان به دیوار فرضی فشار وارد کنید. ۵ تا ۲۰ ثانیه در این وضعیت بمانید و سپس ۱ دقیقه روی زمین بخوابید این تمرین را ۳ بار در روز انجام دهید.

- تمرین برای ماهیچه های شکم

این تمرین برای کسانی که گردن درد دارند، توصیه نمی شود. خودتان را در وضعیت تمرین اول قراردهید، ولی این بار دستتان را زیر سرتان بگذارید و آرام، خود را بالا بکشید و سعی کنید قسمت بالاتنه را راست نگه دارید. کتف

و استخوانهای ترقوه باید از زمین جدا شوند. پس از انجام این عمل دو امکان برای شما وجود دارد: یا پس از اینکه ۳ بار بالاتنه را بالا و پایین آوردید، در بار چهارم تا حد امکان بالاتنه را بالا نگه دارید. پس از انجام این عمل، یك دقیقه استراحت کنید یا اینکه پشت سر هم و آهسته بالاتنه را بالا و پایین بیاورید.

- تمرین برای تقویت ماهیچه های پهلویی شکم

به پشت بخوابید. پای چپ را خم کنید و پای راست را مطابق شکل روی زانوی پای چپ قرار دهید. دست راستتان را دراز کنید و دست دیگر را زیر گردنتان بگذارید. سعی کنید که با آرنج دست چپ به زانوی پای راستتان بزنید. این تمرین را ۳ بار و هر بار با تکرار زیاد انجام دهید.

- تمرین برای تقویت عضلات پایینی شکم (مناسب برای افراد حرفه ای)

دوباره به پشت بخوابید. در حالی که ساق پاهایتان را روی هم انداخته اید، پاهایتان را با زاویه ۹۰ درجه بالا بیاورید. در این حالت، باسنتان را بالا بیاورید، بدون اینکه پا به بالاتنه نزدیك شود. این تمرین ۳ بار و هر بار با تکرار زیاد انجام دهید. پس از هر بار، یك دقیقه استراحت کنید.

- تمرین برای تقویت عضلات پشت

به شکم بر روی زمین بخوابید. پیشانی خود را روی زمین قرار دهید. نوك پا را از روی زمین بلند کنید پاها باید کاملاً کشیده باشند تا زانو زمین را لمس نکند. باسن را نیز به طور کامل بکشید.

- دو تمرین برای تقویت عضلات پشت پا با دستانی خمیده

۱) تمرین اول: ابتدا دست را به شکل U خم کنید. سپس آن را از زمین بلند کنید، به طوری که استخوانهای کتف به هم نزدیك شوند. سرتان را نیز آهسته بالا بیاورید. به پایین نگاه کنید. ۲۰ تا ۳۰ ثانیه در این وضعیت باقی بمانید. یك دقیقه استراحت کنید و دوباره تمرین را انجام دهید.

۲) تمرین دوم: دستتان را به جلو دراز کنید و سعی کنید که آن را از زمین بلند کنید. سرتان را نیز از زمین بلند کنید. در این وضعیت ۲۰ تا ۳۰ ثانیه بمانید.

- تمرین کششی به حالت چهار دست و پا

عضلات بدن باید به اندازه ای کشیده باشند که کمر خمیده و یا برآمده نباشد. بدون اینکه وضعیت بدنتان را تغییر دهید یك دستتان را به جلو و پای موافق آن را نیز به عقب دراز کنید. باید توجه داشته باشید که دست بالاتر از کتف و پا بالاتر از باسن نرود. قبل از اینکه با طرف دیگر بدنتان این کار را انجام دهید، چند ثانیه در این وضعیت بمانید. این تمرین را ۵ تا ۱۰ بار انجام دهید.

- تمرین برای تقویت پشت

تمرین زیر برای عضلات پشت کسی که تا حالا تمامی تمرینها را خوب انجام داده است، مناسب می باشد. به شکم بخوابید. روی ساعد دستتان بلند شوید. تمامی وزن بدنتان روی ساعد و نوك پا است. سعی کنید شکم و باسن تان را بکشید و مانع از شل شدن شکم شوید. در همین وضعیت مطابق شکل خود را به پهلو و سپس به پشت قرار دهید. سعی کنید در هر موقعیت ۱۰ و سپس ۳۰ ثانیه بمانید.

- ورزش شکم

▪ به پشت بخوابید. مفصل زانو را ۹۰ درجه خم کنید و پاشنه پا را روی زمین قرار دهید. انگشتان پا باید به سمت بالا باشند. دستها و آرنج را روی زمین در دو طرف سر قرار دهید. نگه داشتن آرنج به سمت بالا یا قرار دادن بازوان در جلوی سینه غلط است. حداقل باید میان چانه و قفسه سینه یك وجب فاصله باشد. عضلات شکم را بکشید، به طوری که ستون مهره ها روی زمین قرار بگیرد.

▪ بالاتنه را آهسته به سمت بالا بیاورید و دوباره پایین بگذارید. در این تمرین، ستون مهره ها همواره با زمین در تماس است (هیچ خمیدگی نباید در قسمت پایین ستون مهره ها ایجاد شود). بدین معنا که در برگشت، باید عضله شکم همواره کشیده باشد تا ستون مهره ها از زمین بلند نشود بلند کردن بالاتنه نیز باید به اندازه ای باشد که ستون مهره ها همواره با زمین در تماس باشد. همواره باید میان چانه و قفسه سینه یك وجب فاصله باشد. در هنگام بلند کردن بالاتنه نباید با دستها به سر فشار وارد کرد.

● تمرینات کششی و قدرتی برای تناسب اندام

صحیح راه رفتن و ایستادن، تاثیر زیادی بر روی اندام انسان دارد. اگر حوصله دارید، در فضای آزاد ورزش کنید. تمرینات زیر برای داخل خانه طراحی شده اند. این ۷ تمرین ساده، همه عضلات بدن را قوی می کند.

▪ تمرینات قدرتی برای کمر، باسن و پا

بایستید و پاها را به موازات هم قرار دهید. زانوها را کمی خم کرده و شکم را سفت کنید. از پشت، صندلی را بگیرید و یك پا را خیلی آرام به عقب ببرید در این تمرین، کتف ها پایین هستند. این تمرین را روزی ۸ بار انجام دهید و بین آنها استراحت کوتاهی داشته باشید.

▪ تمرین برای افزایش قدرت باسن و ران

مانند تمرین بالا بایستید ولی این بار دستها را روی کمر قرار دهید و یك پا را مطابق شکل بالا بیاورید. روزی بار ۳ و هر بار ۸ مرتبه این تمرین را انجام دهید.

▪ تمرینی مفید برای ماهیچه های باسن و پا

روی زمین بنشینید. یك پا را به سمت جلو خم کنید و پای دیگر را به سمت عقب بکشید. دستها را روی زمین قرار دهید و کمر را راست نگه دارید. در این تمرین کتفها پایین و شکم کشیده است. حال پای خم شده عقبی را کمی بالا بیاورید و آرام پایین بگذارید. روزی ۳ بار و هر بار ۸ مرتبه این تمرین را انجام دهید. جهت خود را هر بار عوض کنید.

▪ تمرین کششی برای باسن و پا

مطابق شکل بنشینید. سپس با دست، زانو را با احتیاط به سمت بالاتنه فشار دهید. ۱۲ ثانیه آن را نگه دارید. یك بار دیگر با تغییر جهت این تمرین را تکرار کنید.

▪ تمرین برای گودی کمر

مطابق شکل، پا را با زاویه ۹۰ درجه روی زمین قرار دهید و پای دیگر را به عقب بکشید. دستتان را روی پای جلویتان قرار دهید. حال بالاتنه را کاملاً صاف کرده و باسن را به جلو هل دهید تا اینکه در محدوده کمر کشش خفیفی حس کنید. ۱۲ ثانیه در این حالت بمانید. یك بار دیگر این تمرین را انجام دهید.

▪ تمرین قدرتی برای ماهیچه های پا

به پشت بخوابید. کف پاها را روی زمین قرار دهید و دستها را به موازات بدنتان بکشید. کف دستها به سمت بالا هستند. بالاتنه را آهسته بالا بیاورید. مدتی در این وضعیت بمانید و سپس بالاتنه را پایین بیاورید. روزی۳ بار و هر بار ۸ مرتبه این کار را تکرار کنید.

▪ کشش ماهیچه های شکم و سینه

به روی شکم بخوابید و دو پا را آهسته دراز کنید. از ساعد دست به عنوان تکیه گاه استفاده کنید. کف دستها به سمت بالا هستند. بالاتنه را آهسته بالا بیاورید. ۲۰ ثانیه در این وضعیت، باقی بمانید و سپس آن را پایین بیاورید. یکبار دیگر این تمرین را تکرار کنید.تمرینات قدرتی باعث رشد عضلات می شوند.

تحرك نیاز به انرژی دارد. از این رو ورزش بهترین وسیله برای از بین بردن چربیهای ناحیه شکم است. با تمرین مداوم، سلول های ماهیچه ای رشد می کنند. آنها بتدریج بزرگتر می شوند و جای سلول های چربی را می گیرند. وزن عضلات بیشتر از چربی است، اما نمی توانید چنین تغییری را بسرعت بر روی ترازو مشاهده کنید. اگر به طور منظم ورزش کنید، حدود یك سال بعد ۲ کیلو گرم به وزن شما افزوده می شود.

● حرکات قدرتی

هشت تمرین برای همه ماهیچه های بدن

تمرینها را کاملاً صحیح انجام دهید تا فشار زیادی به ستون مهره ها و مفاصل وارد نشود. کیفیت بر کمیت ترجیح داده می شود. سعی کنید تعداد تمرینات پیشنهاد شده، را در یک برنامه منظم انجام دهید. فراموش نکنید که ابتدا بدنتان را گرم کنید و چند دقیقه در همان مکان بدوید. سپس شروع به ورزش کنید.

▪ تمرین ۱ : برای باسن و ران

پاها را باز کنید. بالا تنه را به سمت جلو خم کرده و دستها را به سمت جلو دراز کنید. اکنون باسن را تا زانو پایین بیاورید. در این حالت می توانید پاهایتان را ببینید. این تمرین را ۳ بار هر بار ۱۰ مرتبه تکرار کنید. استراحت کوتاهی هم بین ورزش در نظر بگیرید.

▪ تمرین ۲ : برای ماهیچه های جانبی پا

برای شروع این تمرین، دستها را بر روی ران قرار دهید. حال یکی از پاها را مطابق شکل بالا ببرید و پایین بیاورید. اما نباید پا روی زمین قرار بگیرد نوك پا نیز باید به سمت جلو باشد. روزی ۳ بار و هر بار ۱۰ مرتبه این تمرین را انجام دهید. هر بار پایتان را عوض کنید.

▪ تمرین ۳ : برای بالاتنه و بازوان (یک حرکت ورزشی برای مبتدیان)

زانو بزنید و کف دستها را بر روی زمین قرار دهید. وزنتان را به دستهایتان منتقل کنید. شکم را سفت کرده و شروع کنید. بازوان را خم کنید و بکشید. اما کاملاً کشیده نشود. این تمرین را ۳ بار در روز و هر بار ۱۰ مرتبه انجام دهید.

▪ تمرین ۴ : برای ماهیچه سه سر بازو

بنشینید و خودتان را روی پاهایتان بلند کنید. دستها را به عرض باسن باز کنید و زیر بدنتان قرار دهید. نوك انگشتان باید به سمت جلو باشد. الان شما یك پل درست کرده اید. حال دستهایتان را خم کنید و دوباره دراز کنید. در این حالت، باسن نباید بر روی زمین قرار بگیرد. این تمرین را ۳ بار در

روز و هر بار ۱۰ مرتبه انجام دهید.

▪ تمرین ۵ : برای ماهیچه های پشت

بر روی شکم بخوابید . پا و دست مخالف را تا چند سانتی متر بالا ببرید. در حالی که به زمین نگاه می کنید، شکم و نوك انگشتان را بکشید. این تمرین را ۳ بار و هر بار ۱۰ مرتبه انجام دهید.

▪ تمرین ۶ : برای ماهیچه های کنار بدن

در حالی که پاها را جمع کرده اید، به پهلو بخوابید و روی آرنجتان تکیه دهید. قسمتی از باسن را که به سمت بالا هست، کمی به جلو خم کنید. طرف دیگر باسن را که روی زمین قرار دارد، چند سانتی متر از زمین بلند کنید. آن را کمی بالا نگه دارید و دوباره آهسته پایین بگذارید. این تمرین نیز مانند تمرینهای قبل روزی ۳ بار و هر بار ۱۰ مرتبه انجام دهید

▪ تمرین ۷ : برای ماهیچه های شکم

به پشت بخوابید. پاها را به عرض باسن باز کنید و دستها را پشت سر قرار دهید. حال شکم را سفت کرده و در حال نگاه کردن به سقف، بالاتنه را بالا ببرید و دوباره پایین بیاورید. (۳ بار و هر بار ۱۰ مرتبه)

▪ تمرین ۸ : برای ماهیچه های پایینی شکم

در حالی که به پشت خوابیده اید. زانوها را به سمت داخل شکم جمع کنید. ساق پا در این حالت شل نگه داشته می شود. شکم را سفت کرده و زانو را کمی بیشتر به داخل بکشید. در این حال، لگن را چند سانتی متر از زمین بلند کنید . (۳ بار و هر بار ۱۰ مرتبه)

● حرکات کششی

با انجام چند تمرین کششی نرم عضلات بدن را شل کرده و ماهیچه هایتان را تکان دهید تا دچار درد عضلات نشوید.

● تمرین برای عضلات دست

▪ راست بایستید

پاها را در وضعیت کنار هم قرار دهید. شکم کاملاً کشیده باشد. در قسمت پشت، نباید کمترین خمیدگی وجود داشته باشد. دستها را به موازات بدن قرار دهید و دو بازو را به پهلو بچسبانید. آرنج را کمی خم کنید. سر در این تمرین، راست و نگاه به جلو است.

▪ اجرای حرکت

دستتان را در قسمت آرنج کاملاً خم کنید و دوباره به حالت اولیه برگردانید. هر دو دست را همزمان یا به نوبت حرکت دهید. بازوی شما هیچ حرکتی نمی کند. آنها به موازات بدن باقی می مانند؛ یعنی در حین خم کردن دست، به سمت جلو خم نمی شوند. بالاتنه نیز حرکتی نمی کند. نباید در پشت بدن کمترین خمیدگی ایجاد شود. سر در این تمرین، همواره راست و نگاه به جلو است.

● تمرینات کششی

در هر تمرین کششی تا ۳۰ ثانیه در آن وضعیت باقی بمانید، تا تمرینات کششی موثر واقع شوند، تا حد امکان ماهیچه را بکشید، (ولی تا حدی که دردتان نیاید). اگر تمرینات کششی را تا آخر انجام دهید، متوجه خواهید شد که ماهیچه هایتان سفت تر می شود در نتیجه، حرکات کششی

را خیلی سخت تر انجام می دهید. در انجام این تمرینها محتاط باشید!

▪ کشش ماهیچه های پشت ران

پاها را به حالت ضربدر قرار دهید و بالاتنه را به سمت جلو خم کنید. توجه داشته باشید که پاها تا حد ممکن صاف و بالاتنه کشیده باشد.

▪ کشش ماهیچه های داخلی ران

یك گام به طرف راست بردارید و یك پا را کشیده نگه دارید. با درون پا به زمین فشار وارد کنید. در این تمرین، بالاتنه کاملاً راست است. وزنتان را به روی پای خمیده منتقل کنید. توجه داشته باشید که زانو و انگشتان پا در یك جهت باشند. حال وزن را به روی پای دیگر منتقل کنید.

▪ کشش عضلات پشت پا

پنجه یک پا را بر روی لبه پله قرار دهید. پای دیگر روی پله قرار دارد. در این تمرین، پاشنه پا به سمت کف اتاق قرار دارد. در هر بار، پا را عوض کنید.

منبع : سازمان آموزش و پرورش استان خراسان

http://vista.ir/?view=article&id=240724

vista.ir
Online Classified Service

تمرینات کششی و انحطافی

طبیعت حیوانات به آنها می گوید که چه کاری را باید انجام دهند. شاید شما هم دیده باشید که اکثر حیوانات در طبیعت، بعد از اینکه از خواب بیدار می شوند، و یا قبل از اینکه قصد انجام حرکت خاصی را دارند، بدن خود را از لحاظ کششی و انحطاف پذیری آماده می کنند.

این حس در انسان ها نیز وجود دارد. ما انسانها می دانیم که بدنمان از لحاظ انحطاف پذیری همیشه باید آماده باشد. بعد از استراحت چند ساعته و یا قبل از انجام کارهایی که از نظر فیزیکی بدن را تحت فشار قرار می دهند، لازم است تا بدن ما قابلیت کشش را تجربه کرده باشد.

اگر بدن ما از نظر کششی و انحطاف پذیری آماده باشد، بسیاری از مرضها، دردهای عضلانی و غضروفی از ما دور خواهند شد. ضمن اینکه شرایط روحی و عصبی انسان نیز بسیار تقویت خواهد شد.

در این سری از مقالات، تمرینات ساده حرکات کششی و انحطافی آموزش داده خواهند شد. انجام این تمرینات روزانه و بطور منظم پیشنهاد می شود:

▪ کشش شانه ها

دستهایتان را با قلاب کردن انگشتان به یکدیگربه پشت بدنتان ببرید. پاهایتان را در حالت نیمه خم قرار دهید. سعی کنید تا جایی که می توانید دستهایتان را رو به بالا برید.

در این حالت ۸ تا ۱۰ ثانیه بمانید. حداقل پنج بار این حرکت را تکرار کنید. بین هر تکرار، می توانید چند لحظه ای استراحت کنید.

▪ کشش بازوها

دستهایتان را به بالای سرتان ببرید. با کف انگشتان یک دست، پشت بازو/آرنج دست دیگر را بگیرید و سعی کنید بازو خود را به پشت سرتان طوری بکشید که فشار را در پشت بازو و زیر بغلتان حس کنید.

این تمرین را ۸ تا ۱۰ ثانیه انجام دهید، و بعد از هر وقفه دستتان را عوض کنید. انجام این تمرین نیز حداقل پنج مرتبه برای هر دست پیشنهاد می شود.

▪ کشش ماهیچه پشت پا (ساق)

یک قدم بلند بردارید به طوریکه فاصله دو پایتان از هم زیاد باشند. پای جلویی را از زانو خم کنید. پای پشتی را تا جایی که می توانید به عقب ببرید - تا جایی که فشار به عضله را حس کنید. سپس پای جلویی را از زانو بیشتر خم کنید تا پای پشتی شما بیشتر کشیده شود و عضله پشت ساق کشیده شود.

برای اینکه تعادل بدن حفظ گردد، دستهایتان را برروی ران پای جلویی تکیه دهید.

این حرکت را در مدت ۸ تا ۱۰ ثانیه انجام دهید - برای هر پا. این تمرین نیز حداقل پنج مرتبه توصیه می گردد.

▪ کشش عضله پشت ران

پای راست خود را به جلو به صورت صاف و کشیده قرار دهید. حالا کف دستهایتان را روی ران پای چپ قرار دهید و بعد بدن خود را رو به جلو به پایین جرکت دهید. توجه کنید که احساس کشیدگی و فشار برعضله پشت ران خود احساس کنید.

این تمرین را ۸ تا ۱۰ ثانیه انجام دهید و بعد پاها را عوض کنید. این تمرین نیز حداقل پنج بار (برای هر پا) توصیه می گردد.

توجه داشته باشید که بهتر است هنگام انجام این تمرینات معده خالی باشد. پس تمرین ها را چند ساعتی قبل یا بعد از صرف غذا انجام دهید. همچنین قبل از شروع به انجام آن، سعی کنید با مربی یا پزشک خود در مورد آن مشورت کنید.

نکته مهم دیگر اینکه، این نرمشها را مرتبا" انجام دهید. برای مثال سعی کنید آنرا در برنامه روزانه خود جای دهید.

▪ کشش عضلات زیر ران

پا های خود را با عرض زیاد از هم بازی کنید. از یک سمت توسط یک پا سعی کنید بنشینید – پا را از زانو خم کنید. در همین شرایط ۸ تا ۱۰ ثانیه بمانید.

حداقل سعی کنید که این حرکت را ۵ مرتبه برای هر پا انجام دهید.

▪ کشش کمر تا زیر بغل

پا ها را تا حدی بیش از اندازه شانه ها از هم باز کنید و بایستید. یک دست خود را به کمبر تکیه دهید، دست دیگر را به بالا ببرید. سپس خود را به سمت دستی که به کمر تکیه داده شده است طوری خم کنید که احساس کشش را از کمر تا زیر بغل دست دیگر حس کنید.

در این شرایط ۸ تا ۱۰ ثانیه بمانید، سپس دستهایتان را عوض کنید. این حرکت را دست کم ۵ بار برای هر سمت تکرار کنید.

▪ کشش عضلات پشت ران

برروی سطح زمین بخوابید. پای چپ خود را از زانو تا کنید و به سمت بالا نگه دارید. در این حالت پای راست را نیز بروی زانو به اندازید. دو دستتان را به پشت ران پای چپ غلاب کنید. سپس با دو دست پای چپ را طوری بکشید که فشار و کشش را در پشت ران راست خود احساس کنید.

زمان اجرای این حرکت نیز ۸ تا ۱۰ و پنج مرتبه برای هر پا توصیه می شود.

▪ کشش روی ران

بایستید. طوریکه پاهایتان از هم زیاد فاصله نداشته باشند. سعی کنید تا حد امکان صاف بایستید. سپس یکی از پاهای خود را از زانو خم کنید و به پشت ببرید. در این حال با دو دست پاهی خود را از پشت بگیرید و آنرا آرام آرام به بالا و سمت بدنتان بکشید. سعی کنید که تعادل بدنیتان بهم نخورد.

زمان اجرای این حرکت نیز ۸ تا ۱۰ و پنج مرتبه برای هر پا توصیه می شود.

منبع : پایگاه خبری فارسی زبان یوفا

http://vista.ir/?view=article&id=272282

vista.ir
Online Classified Service

تمرینات کششی و عمومی (مفید برای نرمش های صبح گاهی)

بهتر است تمرینات کششی را به صورت مرتب از پایین به بالا یا از بالا به پایین انجام دهید تا دچار سردرگمی در عضلات نشوید که در اینجا از پایین به بالا به طرح کردن تمرینات پرداخته شده است. نحوه تکرار و چگونگی انجام تمرین نیز در شماره قبل به طور مفصل توضیح داده شده است.

این حرکات بسیار ساده هستند و بدون هیچ وسیله ای امکان پذیر هستند. این تمرین ها برای آغاز انجام ورزش های مختلف و نرمش های صبح گاهی بسیار مفید است.

● عضلات مفصل مچ پا:

در مقابل دیوار، حالت قائم در دو یا سه قدم از آن بایستید.

با کمک دست ها از متمایل شدن به طرف دیوار جلوگیری کنید.

یک پایتان را به طرف جلو خم کنید و پای دیگرتان را راست نگه دارید و به آرامی در مقابل دیوار تکیه دهید.

پای عقبتان را در پایین هم سطح و موازی با ران ها نگه دارید.

همراه با عمل بازدم، پاشنه ی پای عقب را از زمین بلند کنید و وزنتان را روی سینه منتقل کنید. سپس پای عقب را با پای جلو عوض کنید.

● عضلات پایین پا:

الف)

به حالت قائم بایستید به طوری که پشت و پاشنه های پا، هم سطح در مقابل دیوار قرار گیرد. (بدن شما به دیوار کاملا بچسبد)

پا را یک یا دو قدم دور از دیوار قرار دهید و پا و مچ ها را به طرف داخل بچرخانید.

همراه با عمل بازدم به آرامی خم شوید.

ب)

به حالت قائم در چهار یا پنج قدمی از یک دیوار بایستید.

پا را در همانجا نگه دارید و با دست به دیوار تکیه دهید بدون اینکه تعادل بین سر، گردن،مهره ها، لگن، پا ها و مچ به هم بخورد. (همگی در یک راستا باشند)

هر دو پاشنه را بالا ببرید و سپس نزدیک به هم و موازی با لگن نگاه دارید.

همراه با عمل بازدم بازو ها را خم کنید و سینه را به طرف دیوار حرکت دهید. سپس پاشنه ها را به سمت پایین فشار دهید.

● عضلات خلفی ران:

الف)

به حالت قائم بایستید و یک پایتان را کمی بالا بیاورید و آنگاه پا را روی یک سطح بلندی در یک ارتفاع مناسب و راحت قرار دهید.

همراه با عمل بازدم هر دو پا را به حالت کشیده نگاه دارید. قسمت بالا تنه را صاف کنید و از ناحیه کمر به جلو خم شوید و تنه را روی ران که بالا آمده است پایین بیاورید.

برای کم شدن تنش ایجاد شده در گروه عضلات همسترینگ (عضلات ناحیه پشت ران که تحت کشش و فشار است) عضله چهار سر ران خود (عضله روی ران، بالای زانو) را منقبض کنید.

ب)

یه حالت قائم بایستید. و پا ها را نزدیک به هم قرار دهید.

همراه با عمل بازدم پاها را راست نگه دارید و سپس قسمت بالای بالا تنه را صاف کنید و از ناحیه کمر به جلو خم شوید و انگشتان خود را لمس کنید.

همراه با عمل بازدم زمانی که خواستید به وضعیت قائم برگردید زانو ها را خم و بالا تنه را خم کنید و سپس به وضعیت قائم برگردید.

به خاطر داشته باشید که هر دو پای شما باید صاف و کشیده باشد.

- عضلات نزدیک کننده های رانی:

به حالت قائم روی زمین بشیند در حالی که پاها کاملا کشیده باشند.

پا ها را تا جایی که ممکن است از هم باز کنید.

همراه با عمل بازدم تنه را بچرخانید و بالا تنه را به روی پای چپ و سپس راست نزدیک کنید. و قسمت پایین بالا تنه و پا ها را راست نگه دارید.

بر روی نگاه داشتن پشت خود و صاف بودن پا ها و قرار داشتن پاشنه های پا بر روی زمین تمرکز کنید.

- عضلات چهار سر رانی:

صاف بایستید و یک سطح مانند دیوار را برای حفظ تعادل نگه دارید.

یک زانو را خم کرده و پاشنه یک پا را بالا بیاورید و آن را نزدیک باسن نگه دارید.

همراه با انجام عمل بازدم پاشنه پا را به طرف باسن بکشید و به صورت ضربدری پای خم شده را پشت پای تکیه گاه (پشت قسمت مخالف باسن) ببرید و بدون آنکه فشار بیش از حدی به زانو وارد کنید پاشنه پا را به طرف باسن بکشید.

- عضلات لگن و سرینی ها:

به حالت قائم بایستید و پا هایتان را حدود ۶۰ سانتی متر از هم باز کنید.

زانوی راست را خم کنید و پای چپ را از عقب کشیده و زانوی پای چپ را به زمین برسانید به طوری که سر انگشتان روی زمین باشد.

دست های خود را روی لگن قرار دهید و همراه با عمل بازدم به آرامی خم شوید و ران پای چپ خود را به طرف زمین فشار دهید.

- عضلات ناحیه تحتانی تنه:

به پشت دراز بکشید زانو ها را خم کرده و پاشنه ها را به لگن نزدیک کنید. دست ها را در دو طرف گردن گذاشته به طوری که سر انگشتان دست

به طرف پا ها باشند.

همراه با عمل بازدم دست ها و پا ها را با هم باز کرده و با بلند کردن بدن یک پل کامل بزنید.

با انجام عمل بازدم دوباره به وضعیت شروع باز گردید.

- عضلات ناحیه فوقانی تنه:

به صورت چهار دست و پا به روی زمین قرار بگیرید، سپس دست های خود را به سمت جلو باز کنید و قفسه سینه خود را به زمین نزدیک کنید.

همراه با انجام عمل بازدم شانه های خود را باز کرده و آنها را به زمین فشار دهید تا در ناحیه پشت شما یک قوس ایجاد شود.

- عضلات ناحیه سینه:

روبروی یک چهار چوب در یا گوشه اتاق بایستید و آرنج های خود را تا سطح شانه بالا بیاورید.

سپس آرنج های خود راخم کرده طوری که ساعد های شما به صورت قائم قرار گیرند، سپس کف دست های خود را روی در یا دیوار قرار دهید تا ناحیه جناغی عضله سسینه ای در دو طرف تحت کشش قرار گیرد.این وضعیت نیز شبیه حرف T می باشد.

همراه با انجام عمل بازدم کل بدن را به جلو خم کنید.

- عضلات شانه ها:

روی یک صندلی بنشینید، سپس یک دست خود را تا سطح شانه بالا بیاورید.

دست را در عرض شانه مخالف خم کنید.

آرنج بالا آمده را با دست مخالف بگیرید و همراه با عمل بازدم آنرا به طرف عقب بکشید.

این حرکت را با دست باز و خم شده انجام دهید و ببینید در کدام حالت احساس کشش بیشتری می کنید و آن را انجام دهید.

- عضلات ناحیه دست و مچ:

صاف بایستید و سپس یک دست را پشت سر برده و تا جایی که می توانید آنرا به شانه سمت مخالف نزدیک کنید.

دست دیگر را از بالای سر به سمت عقب برده سپس انگشتان دو دست را در هم غلاب کنید

این کشش را برای چند لحظه نگه دارید سپس جای دست ها را عوض کنید.

http://vista.ir/?view=article&id=293409

vista.ir
Online Classified Service

تمرینات گرم کننده برای سالمند

تمرینات سادة کششی هستند که با انجام آن بدن شما برای انجام سایر تمرینات آماده می شود. به خصوص قبل ازانجام تمرینات انعطاف پذیری و تمرینات قدرتی باید حتماً حرکات گرم کننده را انجام دهید.

قبل از انجام هر حرکت یک نفس عمیق بکشید.

۱) بایستید و دست ها را روی شانه بگذارید. در حالی که به روبرو نگاه می کنید، شانه ها را به سمت عقب بکشید. از یک تا شش بشمارید. به حالت اول برگردید.

۲) بایستید دست ها را روی شانه بگذارید. در حالی که به روبرو نگاه می کنید، شانه ها را به سمت جلو بکشید از یک تا شش بشمارید. به حالت اول برگردید.

ورزش موجب کاهش توده های چربی در بدن می شود.

۳) در حالی که دست ها در کنار بدن آویزان است، هر دو شانه را بالا ببرید . از یک تا شش بشمارید. به حالت اول برگردید.

۴) دست راست را به سمت بالا ببرید. مثل اینکه می خواهید دستتان را به سقف بزنید. به حالت اول برگردید. این حرکت را با دست چپ تکرار کنید. ۴ تا ۸ بار این حرکت را تکرار کنید

۵) در حالی که دست ها در کنار بدن آویزان است،بیایستید. هر دو دست را به سمت جلو بیاورید. انگشتان دست را در هم فرو کنید. دقت کنیدکه کف دست ها رو به جلو وآرنج ها صاف باشند. از یک تا شش بشمارید. به حالت اول برگردید.

همة ما پیر می شویم، اما می توانیم سالم پیر شویم.

۶) دست ها را روی شانه بگذارید. شانه ها را از عقب به سمت جلو به صورت نیم دایره بچرخانید. در طی این حرکت آرنج ها خود به خود از پهلو به جلو می آیند. سعی کنید حرکت به آرامی و با کنترل انجام شود. این حرکت

را ۳ تا ۵ بار تکرار کنید

۷) در ادامه حرکت قبل، شانه ها را از جلو به سمت عقب به صورت نیم دایره بچرخانید. در طی این حرکت آرنج ها خود بخود از جلو به پهلو می روند. سعی کنید حرکت به آرامی و با کنترل انجام شود. این حرکت را ۳ تا ۵ بار تکرار کنید.حرکات ۱ تا ۷ را می توان در حالت نشسته بر روی صندلی یا روی زمین هم انجام داد.

طوری ورزش کنید که نفس کم نیاورید.

۸) پشت به دیوار بایستید. به آرامی به سمت راست بچرخید و سعی کنید کف دست چپ را به دیوار برسانید. به حالت عادی برگردید. این حرکت را به سمت چپ نیز انجام دهید. این حرکت را ۳ تا۵ بار تکرار کنید.

۹) پشت یک صندلی بایستید. پشتی صندلی را با دو دست بگیرید. پای راست را جلو و پای چپ را به اندازهٔ یک گام، عقب قرار دهید. زانوی پای راست را خم کنید. در حالی که زانوی پای چپ صاف و کف پای چپ روی زمین است. پنجه پاها باید رو به جلو باشد. (اگر حرکت را درست انجام دهید در پشت ساق پای چپ احساس کشش می کنید)از یک تا شش بشمارید. به حالت عادی برگردید. این حرکت را در حالتی که پای چپ جلو و پای راست عقب است تکرار کنید

ورزش موجب استحکام استخوان ها می شود.

۱۰) دو دقیقه درجا راه بروید. پاها را بالا بیاورید و دست ها را آزادانه حرکت دهید مثل رژه رفتن. برای انجام این حرکت بهتر است کفش ورزشی بپوشید و یا اینکه زیر پایتان یک چیز نرم مثلاً چند لایه پتو یا یک تشک باشد.

منبع : علوم ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد پرند

http://vista.ir/?view=article&id=324971

vista.ir
Online Classified Service

تمرینات مناسب برای تقویت عضلات شکم

تقویت عضلات شکم از ان جهت حائز اهمیت است که علاوه براز بین بردن چربیهای اضافی در این ناحیه سبب جلوگیری از افزایش لوردوز کمری می

گردد.

تمرینات قدرتی ویژه عضلات شکم در سه مرحله طراحی شده است:

۱) مرحله مبتدی

۲) مرحله تکمیلی

۳) مرحله پیشرفته

در مرحله اول تمرینات هر تمرین ابتدا با تکرار حداقل و در هفته های بعدی با حداکثرتکرارانجام می گیرد.در هفته های اول از بین تمرینات هر ممرهله می توان چند تمرین را انتخاب کرد و متناسب با پیشرفت خود تعداد تمرینات را افزایش داد و پس از اینکه تمام تمرینات مرحله اول با حداکثر تکرار انجام شد می توان تمری نات مرحله دوم را اغاز کرد مجدداهمان نکات ذکر شده را برای تمرینات مورد نظر رعایت نمودتا به مرحله حرکات پیشرفته رسید. شایان ذکر است استراحت بین تمرینات باید حداقل۱۵ثانیه و حداکثر ۴۵ثانیه در نظر گرفته شود بدیهی است پس ازاجرای حرکات پیشرفته می توان این تمرینات را با تکرار های بیشتری انجام داد.

- تمرینات مرحله ۱ :

۱) به پشت خوابیده و پاهارادرحالیکه زانو ها بابیش از زاویه ۹۰درجه هستندبالانگه دارید در مرحله بعد زاویه مذکور را در حد۹۰درجه نگاه داریدوادامه مرحله سوم پاها را به سمت زمین نزدیک کنید و مجددا به حالت اولیه برگردید. تکرار : ۱۵-۱۰مرتبه

۲) به پشت خوابیده بدن کاملا کشیده و دستها کنار بدن قرار گیرد . ابتداپای راست را بالارابالابیاوریدبه صورتی که باتنه زاویه ی قائمه تشکیل دهد . سپس پابه حالت اولیه بر گردد.انگاه این حرکت را با پای چپ انجام دهید. تکرار : ۱۰-۷مرتبه

۳) به پشت خوابیده در حالیکه پاها و دستها بصورت کاملا کشیده هستند همزمان با بلند کردن بالا تنه یکی از زانو ها را به بالا تنه نزدیک کنید و مجددا به حالت اولیه برگردید .سپس همین حرکت را باپای دیگر انجام دهید . تکرار : ۱۵-۱۰مرتبه

۴) به پشت خوابیده همزمان دست و پای راست رابه یکدیگر نزدیک کنید سپس تمرین را با دست و پای چپ انجام دهید . تکرار : ۱۵-۱۰مرتبه

۵) تمرین فوق را با دست و پای چپ انجام دهید.تکرار : ۱۵-۱۰مرتبه

۶) به پشت خوابیده در حالیکه پا ها حدود ۱۵-۱۰سانتی متر از زمین بلند می شود . چند ثانیه انها را نگه داریدو مجددا به حالت اولیه برگردید. تکرار : ۱۵-۱۰مرتبه

- تمرینات مرحله ۲:

۱) به پشت خوابیده و حرکت دوچرخه را با پاهاانجام دهید.

۲) به پشت خوابیده زانو ها زخم کنید دستها بطور ازاد بالای سرقرارگیرد و در این حالت پاها ۳ تا ۵ سانتی متر بلندتر از سطح زمین بلند شوند. سپس بالا تنه خود را از زمین جدا کنید به شکلی که زاویه ۴۵ درجه بسازید سپس به وضعیت اولیه بر گردید. تکرار: ۱۵- ۱۰ مرتبه

۳) به پشت خوابیده زانوهارا خم نموده و دستها را بالای سر قرار دهید. سپس دستها را به زانوهای خود نزدیک کنید ومجدداً به وضعیت اولیه

برگردید.تکرار:۱۵-۱۰ مرتبه

۴) به پشت خوابیده زانوهارا خم نموده و دستها را بالای سر قرار دهید سپس دستها را به ساق پا برسانید و مجددا به وضعیت اولیه برگردد. تکرار : ۱۵-۱۰مرتبه

۵) به پشت خوابیده زانوها را خم نموده و دستها را بالای سر قرار دهید سپس دستها را به مچ پا برسانید و مجددا به وضعیت اولیه برگردید. تکرار : ۱۵-۱۰مرتبه

۶) به پشت خوابیده در حالیکه زانوها بصورت خم و دستها پشت سر بصورت آزاد قراردارند همزمان با بلند کردن بالاتنه آرنج ها را به زانوها نزدیک کنید و مجددا به وضعیت اولیه برگردید تکرار : ۱۵-۱۰ مرتبه

۷) تمرین فوق با دست های ضربدر در جلو سینه انجام شود . تکرار : ۱۵-۱۰ مرتبه

۸) به پشت خوابیده در حالی که زانوها خم می باشند بالاتنه را یک بار از سمت راست و یک بار از سمت چپ بلندکنید تکرار: ۱۵-۱۰ مرتبه

۹) به پشت خوابیده و زانوهارا خم کرده و به یک سمت بچرخانید سپس بالاتنه را از روی زمین بلند کنید و مجدداً به وضعیت اولیه برگردید تکرار: ۱۰-۷ مرتبه

۱۰) تمرین فوق را از سمت دیگر انجام دهید تکرار : ۱۰-۷ مرتبه

- تمرینات مرحله ۳ :

۱) به پشت خوابیده همزمان با بلند کردن بالاتنه زانوها رابه بالاتنه نزدیک کنید و مجددا به حالت اولیه برگردید . تکرار ۱۵-۱۰ مرتبه

۲) به پشت خوابیده زانوهارا خم نموده سپس به طور هم زمان پاها و بالاتنه را بلند کرده و دستهارا به مچ پا نزدیک کنید . تکرار : ۱۵-۱۰ مرتبه

۳) به پشت خوابیده درحالیکه پاها حدود ۸ تا ۵ سانتی متر از زمین بلند می شود ابتدا پای راست را بالا آورده تا با بالاتنه زاویه قائمه تشکیل دهد سپس پا را از پایین آورده و در وضعیت اول قرارد دهید . همین حرکت را با پای چپ انجام دهید تکرار : ۱۵-۱۰ مرتبه

۴) به پشت خوابیده و زانوهارا خم کنید به طوری که دستها به صورت آزاد بالای سر قرار گیرد . بالا تنه خود را از زمین به نحوی بلند کنید که زاویه ۴۵ درجه بسازد سپس به وضعیت اولیه خود برگردید . تکرار : ۱۵-۱۰ مرتبه

۵) به پشت خوابیده پاها را مطابق شکل در هوا نگاه دارید . همزمان با بلند کردن بالاتنه ابتدا زانوها و سپس مچ پا را لمس کنید و مجددا به وضعیت اولیه برگردید .

۶) به پشت خوابیده در حالیکه پاها با بالاتنه زاویه قائمه تشکیل می دهد و دستها بصورت کشیده بالای سر قرار دارند همزمان با بلند کردن بالاتنه دستها را به پاها نزدیک کنید و مجددا به وضعیت اولیه برگردید . تکرار : ۱۵-۱۰ مرتبه

منبع : سازمان آموزش و پرورش استان خراسان

http://vista.ir/?view=article&id=242329

vista.ir
Online Classified Service

تمرینات ورزشی سنگین

در مسابقات حرفه ای به ماهیچه های داخلی بدن ورزشکاران آسیب وارد می‌شود و جالب است بدانید که بدون این صدمات عضلات آنها رشد کافی پیدا نکرده و قدرتمند نمی شود.

به عنوان مثال قهرمانان دوچرخه سواری روزانه درحدود ۵ تا ۷ ساعت با بالاترین میزان ضربان قلب تمرینات سخت دوچرخه سواری انجام می دهند.

بسیاری از محققین نگران هستند که این تمرینات سخت دوچرخه سواری ممکن است به ماهیچه های قلب آنها همانند دیگر ماهیچه های داخلی بدنشان آسیب برساند ولی تحقیقات اخیر دانشگاه فرایبورگ آلمان نشان می دهد که این تمرینات برای افرادی که دارای قلب سالم هستند هیچ خطری در پی نخواهد داشت.

محققین دریافته اند هنگامیکه عضلات داخلی بدن صدمه می بینند آنها آنزیم هایی را ترشح و به داخل جریان خون می ریزند. اما عضلات قلب به مانند دیگر عضلات داخلی بدن چنین عملی را انجام نمی دهد و مشخص است که در معرض خطر نمی باشند.

آزمایشاتی نظیر الکتروکاردیوگرافی و اکوکاردیوگرافی که از ورزشکاران پس از ورزش به عمل آمده نشان می‌دهد میزان آنزیم های مخصوص قلب آنها همچون کراتین و میوگلوبین، برخلاف سایر عضلات، نرمال و طبیعی می‌باشد.

نکته ای که باید هیمشه به آن توجه داشت اینست که قبل از آغاز تمرینات ورزشی سنگین یا تغییر قابل ملاحظه در میزان ورزشهای روزانه خود با

دکتر مشورت کنید زیرا تمرینات ورزشی برای قلبهای سالم هیچ خطری به دنبال ندارد ولی درصورتیکه قلب بیمار باشد می توانند به طور ناگهانی موجب حمله های قلبی شوند.

ezinearticles.com

منبع : سایت فریا

http://vista.ir/?view=article&id=12697

vista.ir
Online Classified Service

تمرینات یوگا

تمرینات اصلی (وضعیت های) یوگا که به آنها آسانا نیز گفته می شود، تمرینات کششی بی خطری هستند که به غیر از انعطاف پذیری و تمرکز فکری، خسته گی را از بدن شما دور می کنند.

در این مقاله شما با چند وضعیت یوگا آشنا می شوید:

- وضیعت کماندار

این تمرین که به آن تمرین تیرانداز هم گفته می شود، باعث به حرکت در آمدن تقریبا تمامی مفاصل دست و پا می گردد، که این عمل سبب انعطاف پذیری بیشتر این مفاصل می شود. تمرین کماندار به بهبود تعادل فیزیکی و هماهنگی حرکات بدنی کمک فراوان می

کند.

برای انجام این وضعیت، برروی زمین بنشینید و پاهایتان را به صورت کشیده به جلو دراز کنید. سپس دستهایتان را آرام آرام دراز کرده و شصت پاها را بگیرید. در حین اینکار، تنفس آرام را نیز فراموش نکنید. هنگامیکه شست پای چپ خود را گرفته اید و آنرا محکم روی زمین نگه داشته اید، زانوی راست خود را خم کنید و انگشتان پای راست را به آرامی به سمت گوش راست خود نزدیک کنید. فرض کنید که یک کماندار هستید و پای چپتان یک کمان است، که آنرا ثابت نگه داشتید و با دست راست می خواهید شلیک کنید. در همین حالت بمانید (تا زمانی که خسته شدید) و سعی کنید تمرکز و تنفس آرام را حفظ کنید.

سپس آرام آرام به وضیعت او باز گردید و چند لحظه ای استراحت کنید. بعد اینکار را دومرتبه، اما با پای دیگر تکرار کنید.

- وضعیت کمان

این وضعیت به شما کمک می کند تا عضلات پشت بدن خود را تقویت کنید. همچنین این تمرین باعث می شود تا ستون مهره های شما انعطاف پذیر شوند. از مزایای دیگر تمرین کمان می توان به باز شدن قفسه سینه و کمک به تنفس بهتر اشاره کرد.

برای تمرین این وضعیت، ابتدا برروی زمین (روی شکم) دراز بکشید. پاها را کمی از هم باز کنید و دستهایتان را دو طرف بدن قرار دهید. تنفس آرام را حفظ کنید. زانوها را خم کنید تا کف پاهایتان به پشت نزدیک شوند. بعد دست هایتان را آرام به عقب ببرید و پاهایتان را از مچ بگیرید.

سپس با دستها، پاهایتان را به عقب بکشید و آرام تنفس کنید. در این حین سعی کنید تمرکز کنید و اصلا عجله نکنید. تا جایی که احساس خسته نکرده اید در این وضعیت بمانید. بعد چند لحظه استراحت کنید و دوباره به تمرین این وضعیت ادامه دهید.

Yoga Für Alle

منبع : سایت فریا

http://vista.ir/?view=article&id=10894

vista.ir
Online Classified Service

تنبل، آماتور، حرفه ای

تنها ۶۰ دقیقه کافی است. بله، این مقدار تحرك و فعالیت در هر روز برای کودکان ایده‌آل است اما وقتی بچه‌ها بزرگ‌تر می‌شوند، مشغله آنها بیشتر شده، زمان کافی برای تحرك و ورزش ندارند. در این بین، بعضی بچه‌ها هم به فعالیت‌های ساکن و بی‌حرکت مثل تماشای تلویزیون و کار با کامپیوتر روی می‌آورند که مشکل را چندبرابر می‌کند. ضمنا اگرچه مطالعه و درس خواندن بسیار مهم است اما اگر دانش‌آموز برای این کار وقت زیادی بگذارد، برای تحرك بدنی وقت کافی باقی نمی‌ماند.

امروزه اکثر بچه‌ها از ورزش و فعالیت بدنی گریزان شده‌اند. آنهایی که ورزشکار شده‌اند، تمام وقتشان را به ورزش اختصاص داده‌اند اما حتی در همین گروه هم می‌بینیم که گاه تمایل به ورزش کم شده و فعالیت‌های با تحرك کمتر جایگزین آن شده‌اند.

واقعیت این است که فعالیت بدنی برای تمام بچه‌ها در سن مدرسه، بخش مهم و اصلی حفظ سلامت جسم و روح را تشکیل می‌دهد. ورزش باعث تقویت عضلات و استخوان‌ها می‌شود و به وسیله آن، بدن می‌تواند فعالیت‌های طبیعی این سنین را به خوبی انجام دهد. ورزش باعث کنترل وزن دانش‌آموز می‌شود و احتمال چاقی و بیماری‌های ناشی از آن را کاهش می‌دهد. فکر می‌کنید چطور می‌توان یك بچه مدرسه‌ای را وادار به فعالیت بدنی کرد، به خصوص اگر اصلا اهل ورزش نباشد؟

البته فکر نکنید همه دانش‌آموزان قرار است ستاره ورزشی شوند. شما والدین عزیز باید فعالیت بدنی‌ای را انتخاب کنید که فرزندتان از آن لذت می‌برد. مواردی مثل اسکیت، دوچرخه‌سواری، تنیس یا بدمینتون و... خوب هستند و به تمایل کودك بستگی دارند. وقتی کودك ورزش مورد علاقه‌اش را انجام دهد، وقت بیشتری به انجام آن اختصاص می‌دهد، در آن ورزش بهترین خواهد بود و هر فرصتی که پیدا شود، دوست دارد به آن ورزش بپردازد. اما اگر فرزندتان را مجبور به انجام ورزشی کنید که اصلا آن را دوست ندارد، او را خسته و از هر چه فعالیت بدنی بیزار می‌کنید.

● اصول فعالیت بدنی برای بچه‌های ۶ تا ۸ ساله

بچه‌های کم‌سن و سال را باید با انواع فعالیت‌های بدنی و بازی‌ها آشنا کرد. تمرکز شما در این دوران باید روی فعالیت‌های بدنی نشاط‌آور باشد. ترکیبی از فعالیت بدنی در منزل و مدرسه بسیار عالی است، ضمن اینکه حتما برای دانش‌آموز اوقاتی را در نظر بگیرید تا به کارهای مورد علاقه‌اش برسد.

در این سنین هنوز بچه‌ها به فعالیت‌هایی مثل پریدن، پرتاب کردن، ضربه زدن و دویدن و گرفتن علاقه نشان می‌دهند و چند سال وقت لازم است که کودك بتواند این مهارت‌ها را در حد یك کودك ۱۱ ساله انجام بدهد؛ مثلا توپ را در سبد بستکبال بیندازد یا به طور تقریبا حرفه‌ای بدود. بنابراین اگر فرزندتان در این سن و سال در گروه‌های ورزشی فعالیت می‌کند، شما و مربی او نباید انتظار بیش از حد از او داشته باشید. اگر وضعیت روحی او را در نظر بگیرید، انتظارات شما معقول می‌شود. بچه‌های کم‌سن و سال آمادگی رقابت‌های جدی و سنگین را ندارند، چون نمی‌توانند فشار را

تحمل کنند یا فعالیت‌های پیچیده انجام بدهند. بنابراین دنبال تیم‌ها، لیگ‌ها و کلاس‌های ورزشی باشید که انگیزه را در فرزندتان بیشتر می‌کنند و با بهبود مهارت‌ها، مشوق او می‌شوند. اگر انتخاب شما درست باشد، تیم‌های ورزشی و سایر فعالیت‌های گروهی، مهارت‌های زیادی را درباره کار گروهی و مشارکت تیمی به او یاد می‌دهند.

● هماهنگی در دانش‌آموزان ۹ تا ۱۲ ساله بیشتر است

دانش‌آموزان در این سن و سال در مهارت‌های اصولی و پایه استاد نشده‌اند و از هماهنگی بدنی بیشتر لذت می‌برند. به این ترتیب، دانش‌آموزی که بسکتبال دوست دارد، شاید در اکثر موارد نتواند توپ را به درون سبد بیندازد اما پرتاب آزاد او بسیار بهتر می‌شود و تمایل بیشتری برای تمرین دارد.

بچه‌ها در این سن و سال، قوانین را هم بهتر درك می‌کنند. والدین این بچه‌ها ضمن آموزش قوانین ورزشی مربوطه باید به آنها تا‡کید کنند که هنوز اصل اولیه ورزش داشتن نشاط و سلامت بدنی است، حتی اگر پای مسابقه در میان باشد.

اگر دانش‌آموزی از ورزش مربوطه راضی نیست یا در آن احساس خستگی و ناتوانی می‌کند، باید فورا ورزش دیگری برایش انتخاب کنید که به آن علاقه داشته باشد و بتواند در آن موفق شود. البته این نقل و انتقال باید بدون دعوا و مرافعه باشد. نگذارید او احساس ناتوانی و شکست داشته باشد و احساسات منفی درباره ورزش و فعالیت بدنی در او ایجاد شود.

● به دانش‌آموز کمك کنید

اگر شما والدین عزیز دوست دارید به فرزند دانش‌آموزتان کمك کنید تا یك فعالیت ورزشی انتخاب کند، باید علائق، توانایی، وضعیت جسمی و سطح درسی او را در نظر بگیرید، چون هرچه بزرگ‌تر شود، درس‌های مدرسه‌اش تخصصی‌تر و سنگین‌تر می‌شود و شاید فرصت کافی برای انجام فعالیت ورزشی مورد نظر پیدا نکند. فراموش نکنید کودکان هرچه بزرگ‌تر می‌شوند قابلیت انجام فعالیت‌های تیمی در آنها بیشتر می‌شود.

ضمنا خلق و خوی دانش‌آموز را هم در نظر بگیرید. پسربچه‌ای که اخلاقی ملایم دارد، شاید برای ورزش کاراته مناسب نباشد یا دختربچه‌ای که بسیار فعال است برای باله مناسب نیست و شاید والیبال برایش مناسب‌تر باشد. ترکیب خصوصیات شخصیتی و توانمندی ورزشی است که ورزش و فعالیت جسمی کودك را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

● فرزندتان در یکی از این سه گروه قرار دارد و شما باید آن را تشخیص دهید:

▪ غیرورزشکار: این‌جور بچه‌ها ممکن است توانمندی ورزشی یا علاقه به فعالیت بدنی و یا هر دو را نداشته باشند. در سنین مدرسه خود بچه‌ها به این مساله واقف هستند و حتی گاهی به این خاطر ناراحت و اذیت می‌شوند. خطری که این بچه‌ها را تهدید می‌کند، این است که گاهی به کل از فعالیت بدنی متنفر می‌شوند و آن را ترك می‌کنند.

▪ هر از گاهی ورزشکار: این بچه‌ها دوست دارند فعالیت بدنی داشته باشند اما ستاره ورزشی نیستند و حتی احتمال دارد که در محیطهای ورزشی رقابتی سرخورده شوند. اکثر بچه‌ها در این گروه قرار می‌گیرند و متاسفانه امروزه که قهرمان‌پروری باب شده و همه به برد فکر می‌کنند، غفلت از این بچه‌ها بسیار آسان اتفاق می‌افتد. حتی اگر توانایی آنها در ورزش خیلی هم خوب نباشد، باید آنها را فعال نگهدارید.

▪ ورزشکار: این گروه از بچه‌ها توانایی ورزشکار شدن را دارند و می‌توانند تمرین‌های مکرر و رقابت‌های فشرده را تحمل کنند. بعضی بچه‌ها با

خوشحالی و لذت تمام همراه با دانش‌آموزان بزرگ‌تر از خود به ورزش و فعالیت مشغول می‌شوند. در این شرایط، والدین باید از دانش‌آموزان حمایت کرده و تمام فعالیت‌های او را زیر نظر داشته باشند. باید مطمئن شوند که فرزندشان تکالیف مدرسه را انجام می‌دهد و در زمینه درسی مشکلی پیدا نمی‌کند. ضمنا او باید استراحت کافی هم داشته باشد. حتی در این شرایط باید به او فرصت داد تا بتواند انواع فعالیت‌های ورزشی را در نظر گرفته و در صورت تمایل، نوع فعالیت خود را عوض کند.

- نیروی والدین را نباید نادیده گرفت

فرقی نمی‌کند فرزندتان در کدام گروه قرار می‌گیرد. باید به یاد بسپارید که او منتظر راهنمایی، حمایت و تشویق شماست. ضمنا باید برای او الگو باشید. بنابراین خودتان هم ورزش کنید و دنبال فرصت‌هایی باشید که کل خانواده با هم به فعالیت‌های بدنی و جسمی بپردازید.

منبع : روزنامه سلامت

http://vista.ir/?view=article&id=238784

vista.ir
Online Classified Service

تندرستی با ورزش

میلیون‌ها بار تا به حال شنیده‌اید: ورزش کردن برایتان خوب و یکجا نشستن و تلویزیون تماشا کردن برایتان بد است. اما در کنار اینکه به شما کمک می‌کند تا کالری بیشتری سوزانده و خوش اندام‌تر شوید، چه فواید دیگری دارد؟ در اینجا می‌خواهیم فواید مهم ورزش کردن را برای شما بازگو کنیم.

- خواب راحت

اگرچه ممکن است از نظر شما مسأله‌ای بدیهی بیاید، اما تحقیقات مربوط به ورزش کردن با راحت خوابیدن به تازگی انجام شده است. این تحقیقات نشان داده است که به طور میانگین ۲۰ تا ۳۰ دقیقه ورزش برای سه تا

چهار روز در هفته کمک می‌کند که خواب راحت‌تری داشته باشید. هر چند، بهتر است که روزها یا بعد از ظهرها ورزش کنید نه شب‌ها قبل از خواب چون در اینصورت خیلی پرانرژی خواهید شد و به سادگی خواب‌تان نخواهد برد.

ورزش کردن کمک می‌کند راحت‌تر خواب‌تان ببرد و بهتر بخوابید و ساعت خواب‌تان را هم بیشتر خواهد کرد. همچنین کیفیت خواب شما را هم بالاتر خواهد برد و سبب می‌شود که خواب عمیق‌تری داشته باشید.

- پیری دیررس

ورزش منظم می‌تواند شما را از نظر بدنی متناسب و سالم نگاه دارد. همچنین وضعیت پوست و ماهیچه‌های شما را هم بهتر خواهد کرد، قابلیت انعطاف شما را بالاتر خواهد برد و از بسیاری بیماری‌های مربوط به پیری از قبیل پوکی استخوان و بیماری‌های قلبی جلوگیری خواهد کرد.

- مفصل‌ها، استخوان‌ها و ماهیچه‌های سالم تر

هر چه سن‌تان بالاتر می‌رود، تراکم استخوان‌هایتان و انعطاف‌پذیری مفصل‌هایتان کمتر خواهد شد. ورزش کردن به طور منظم یکی از بهترین راه‌ها برای کم‌کردن مشکلات مربوط به ماهیچه‌ها، مفصل‌ها و استخوان‌ها است. یک برنامه ورزشی منظم به شما کمک می‌کند که قوا و انعطاف‌پذیری خود را حفظ کنید.

- سیستم دفاعی

تحقیقات مختلف نشان داده است که ورزش قدرت سیستم دفاعی بدن را بالا می‌برد. در نوجوانان و بزرگسالان ورزش می‌تواند به عنوان یک محرک طبیعی برای سلول‌های دفاعی به حساب آید. در افراد سالخورده عملکرد سیستم دفاعی خود به خود ضعیف می‌شود که می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های مسری و واگیردار را افزایش دهد. اما تمرینات ورزشی منظم و متعادل مثل پیاده‌روی و دوچرخه‌سواری می‌تواند به طور تقریبی این ضعف سیستم دفاعی را در بدن کاهش دهد.

- تقویت حافظه

تحقیقات بسیاری نشان داده است که افرادی که روی قاعده‌ای منظم ورزش می‌کنند حافظه و قدرت تمرکز بهتری دارند. پیاده‌روی سه روز در هفته به مدت ۴۵ دقیقه برای بالا بردن زیرکی و هوش شما کافی است. ورزش‌های هوازی اندام مربوط به تمرکز یعنی قسمت‌های جلویی و جداره‌های بالایی مغز را تحریک می‌کند.

- اعتماد به نفس بالا

این سؤال ساده را از خود بپرسید: در کدام لحظه احساس بهتری دارم؟ وقتی روی مبل لم داده‌ام و مشغول خوردن یک پاکت چیپس هستم یا زمانی که بعد از انجام یک تمرین ورزشی عالی از باشگاه برگشته‌ام؟ اگر مدتی است که اضافه وزن پیدا کرده‌اید، تمرینات ورزشی را شروع کنید، بنیه، ماهیچه‌ها و قدرت بدنی‌تان را افزایش خواهید داد و از نظر روحی حال بهتری خواهید داشت. این خود به خود باعث می‌شود که تصویر بهتری از خود داشته باشید و اعتماد به نفستان بالا رود.

- افزایش انرژی

تا به حال چند بار از باشگاه در رفته‌اید، فقط چون خسته شده و دیگر تحمل ادامه تمرینات را نداشته‌اید؟ اما آیا زمانی که تنبلی را کنار گذاشته و به تمرینات ادامه داده‌اید احساس بهتری نداشته‌اید و پرانرژی‌تر نشده‌اید؟ افرادی که به طور مداوم ورزش می‌کنند، انرژی، قدرت بدنی و تحمل بیشتری دارند. مدت کمی بعد از آغاز تمرینات این انرژی بیشتر را در خود کاملاً حس خواهید کرد.

- کاهش فشارهای عصبی، افسردگی و اضطراب

ورزش باعث می‌شود که اضطراب و استرس شما به پایین‌ترین حد خود برسد. در این حالت بدن یک یا دو ساعت بعد از اتمام تمرینات‌تان، اندورفین بیشتری ترشح خواهد کرد که اعصاب شما را تسکین داده و آسودگی خیالتان را افزایش خواهد داد. فایده دیگر فعالیت بدنی این است که شما را به داشتن رژیم غذایی مناسب تشویق می‌کند و تغذیه مناسب هم استرس را کاهش می‌دهد. حتی بعضی تحقیقات نشان داده است که از ورزش می‌توانیم به عنوان درمانی برای افسردگی نیز استفاده کنیم.

- احتمال ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها را کاهش می‌دهد؛

بهترین نتیجه‌ای که از تمرینات ورزشی گرفته می‌شود این است که احتمال ابتلای شما را به بسیاری از بیماری‌های جدی و کشنده مثل بیماری‌های قلبی، فشار خون بالا، پوکی استخوان، دیابت، چاقی، کلسترول بالا، سرطان سینه، ایست و حملات قلبی و ورم مفاصل کاهش می‌دهد.

- پس ورزش کنید!

سالهاست که این چیزها را شنیده‌اید، اما حالا دیگر به خوبی می‌دانید که چرا ورزش کردن برای شما مفید است. دیگر بهانه نیاورید و تمرینات منظم را از همین امروز شروع کنید.

منبع : روزنامه اطلاعات

http://vista.ir/?view=article&id=127147

vista.ir
Online Classified Service

تنفس صحیح هنگام تمرینات ورزشی

تنفس صحیح انرژی شما را چند برابر می کند.

تنفس، روش دم و بازدم یکی از مهمترین موضوع ها، هنگام انجام تمرینات و حرکات ورزشی هستند. تنفس صحیح و درست می تواند انرژی زیادی را برای بدن حفظ کند و همچنین بدن را سالمتر نگه دارد.

در حالی که روش غیر صحیح آن می تواند انرژی زیادی از بدن بگیرد و به سلامت بدن آسیب وارد کند. تنفس صحیح همچنین باعث می شود تا انتقال و تامین خون از قلب به رگهای بدن، بهتر و مرتبتر انجام پذیرد. این موضوع به عملکرد بهتر سیستم لنفانی انسان نیز کمک می کند.

فراموش نکنید که التبه نوع هوایی که تنفس می کنید نیز بسیار مهم است. هوای تنفس شونده - بویژه هنگام انجام تمرینات و حرکات ورزشی - می بایست پاک و غیر آلوده باشد.

- روش صحیح تنفس

توجه داشته باشید که هنگام تمرینات ورزشی، تنفس خود را ریتمیک و از روی نظم کنترل کنید. همچنین دقت کنید که تا حد امکان آرامش را حفظ کنید و از تند نفس کشیدن جلوگیری کنید.

سعی نکنید تا با دهان نفس بکشید. البته برای خارج کردن سریعتر هوا می توانید از دهان استفاده کنید، اما برای کشیدن آن اصلا" از دهان استفاده نکنید. بکارگیری دهان برای عمل دم باعث می شود تا هوا به حجم نامشخص (زیاد) وارد بدن گردد بدون اینکه فیلتر شود. بینی با فیلترهایی که در قسمت ورودی خود دارد، هوای دم را پاک سازی می کند. همچنین بینی با حجم کمتری که دارد باعث می شود تا حجم هوای دم کنترل شده و به مقدار مورد نیاز باشد.

تنفس از دهان باعث خشکی دهان و گلو می شود که این موضوع به خشک شدن آب بدن و کسری انرژی کمک می کند.

روش توصیه شده اینست که دم از راه بینی و بازدم از راه دهان انجام گیرد. در این روش البته بهتر است که هنگام کشیدن هوا، دهان کاملا" بسته باشد. البته روش دم و بازدم از راه بینی بیشتر توصیه می گردد. در این حالت دهان در هر دو حالت (دو و بازدم) کاملا" بسته است.

اما چگونگی تنفس نیز امری بسیار مهم است. برای کشیدن تنفس، نگه داشتن نفس در بدن و بیرون دادن آن مدت زمانی نسبی لازم است تا حرکت ریتمیک حفظ گردد، که این موضوع در هنگام انجام تمرینات امر مهمی است. همانطور که قبلا" نیز اشاره شد، آرامش در تنفس لازم است تا حفظ گردد.

بعد از انجام تمرینات و یا هنگام استراحت بین هر تمرین، سعی کنید تا به صورت عمیق در روش زیر چند مرتبه تنفس کنید:

اگر برای مثال یک ثانیه را صرف کشیدن نفس عمیق می کنید، چهار برابر آنرا (چهار ثانیه) می بایست برای نگه داشتن نفس در بدن صبر کنید. سپس در زمان دوبرابر آن (دو ثانیه) باید نفس را بیرون دهید. این مدت زمانها بستگی به نوع نفس کشیدن شما دارد. اما نسبتها می بایست رعایت شوند. یعنی اگر دم دو ثانیه به طول انجامد، نگه داشتن آن باید هشت ثانیه طول کشد و بازدم نیز چهار ثانیه.

این نوع روش تنفس چه برای کسانی که ورزش می کنند و چه کسانی که نمی کنند، در روز سه مرتبه ده باری توصیه می شود. یعنی ده بار

صبح، ده بار عصر و ده با قبل از خواب.

تغذیه نیز نباید فراموش شود. اشخاص ورزشکار می دانند که هنگام ورزش نباید معده یا روده شان پر باشد. چرا که این موضوع به غیر از مشکلاتی که به سلامت انسان وارد می کند، باعث فشار به ریه نیز می شود.

http://vista.ir/?view=article&id=279616

vista.ir
Online Classified Service

توپ و شوت

▪ توپ فوتبال

یک ضربه آزاد یعنی یک فرصت برای گل. توپ از بالای دیوار دفاعی عبور می‌کند و درون دروازه جا می‌گیرد. اما چطور می‌شود که یک توپ چنین سیری را طی می‌کند؟ اگر دوست دارید دلیلش را بدانید، از مدلسازی زیر کمک بگیرید.

حالا که با نحوه ضربه زدن آشنا شدید، توانایی خود را در بازی پنالتی ما امتحان کنید.

▪ شوت موزی

بجز کات و قوس، ضربه دیگری هم وجود دارد که در آن توپ مسیر مستقیم را طی نمی کند. این ضربه را، "ضربه موزی" می‌نامند. توپ ناگهان در انتهای مسیر خود، زاویه اش را تغییر می‌دهد. اگر توپ با سرعت خاصی دور خودش بچرخد و آهنگ حرکت رو به جلوی آن هم در محدوده معینی باشد، جریان هوای اطراف آن "درهم" می‌شود. یعنی لایه های هوا دیگر به آرامی و موازی یکدیگر از روی توپ نمی لغزد و هوا به شکل نامنظم پیرامون توپ جریان دارد. اصطکاک هوا کم کم سرعت توپ را کاهش می‌دهد و دوباره جریان هوای اطراف توپ را "آرام" می‌کند. این تغییر شکل جریان هوا باعث می‌شود نیرویی که با حرکت توپ مخالفت می‌کند، ناگهان زیاد شود و سرعت توپ به طور غیر منتظره ای کم می‌شود. حالا اگر ضربه کات داری با این سرعت زده شود، علاوه بر پیچ کناری که در اثر کات ایجاد

می‌شود یک سقوط ناگهانی هم خواهد داشت و یک مسیر موزی شکل را طی خواهد کرد.

▪ یک توپ جدید

قطعات توپهای قدیمی شکلهای متنوعی داشتند. جنس توپ هم معمولاً از چرم طبیعی بود. قطعات توپ با نخ بهم دوخته می‌شدند. در سال ۱۹۶۰ اولین توپی که از مواد مصنوعی ساخته شده بود به بازار آمد و از اواخر دهه ۱۹۸۰، چرم مصنوعی جای چرم طبیعی را گرفت.

توپهای امروزی از قطعات چرمی پنج ضلعی، شش ضلعی و مثلثی ساخته شده اند که وقتی در کنار هم قرار داده می‌شوند یک کره کامل را تشکیل می‌دهند. این طرح توسط یک معمار آمریکایی به نام ریچارد باکمینستر (Richard Buckminster) پیشنهاد شد و هنوز هم این توپها به نام "باکمینستر" معروف است. او به دنبال پیدا کردن راهی برای ساختمان سازی با حداقل مواد بود که این الگو را کشف کرد. یک توپ باکمینستر از ۲۰ شش ضلعی و ۱۲ پنج ضلعی تشکیل شده است.

صادق بهداد

منبع : تبیان

http://vista.ir/?view=article&id=87771

vista.ir
Online Classified Service

توصیه های ۱۲ گانه در ورزش کودکان

کودکان برای لذت بردن از بازی‌های ورزشی باید با قوانین ایمنی آشنا شده و آنها را رعایت نمایند. بیشتر صدمات از عدم رعایت این قوانین ناشی می‌شوند...

۱) بعضی از ورزش‌ها نیازمند استفاده از تجهیزات ایمنی خاصی هستند. از جمله کلاه ایمنی، مچ بند، زانو بند و مانند اینها. با کمک مربی او می‌توانید این لوازم را تهیه کرده و فراموش نکنید که این تجهیزات باید نو و کاملا اندازه

باشند.

۲) محوطه بازی کودک باید امن و دور از عوامل خطرآفرین باشد.

۳) گرم کردن بدن قبل از شروع ورزش و خنک کردن آن پس از ورزش بسیار مهم بوده و در کاهش کوفتگی و درد عضلانی بسیار مفید است.

۴) کودکان کم سال نباید به ورزش‌هایی بپردازند که موجب اخلال در کار رشد استخوان‌ها، عضلات و مفاصل آنها شده یا به این اندام‌ها صدمه وارد کند. بهترین روش پرداختن به ورزش‌های متنوعی است که روی یک اندام متمرکز نشده و طولانی هم نباشند. بدن‌سازی با وزنه قبل از سن بلوغ به هیچ‌وجه توصیه نمی‌شود و پس از آن هم باید همواره تحت نظر مربی انجام گیرد.

۵) بهترین حالت در بازی و ورزش کودک زمانی است که او با هم‌سالان یا کودکان هم‌قد و قواره خود باشد.

۶) از آنجایی که بدن کودکان نسبت به بزرگسالان بسیار سریع‌تر گرم و سرد می‌شود آنها نباید به ورزش‌هایی بپردازند که بیش از ۳۰ دقیقه طول بکشد؛ نباید در هوای بسیار گرم (بالای ۳۰ درجه سانتی‌گراد) به ورزش و بازی بپردازند و نباید هنگام شنا به مدت‌طولانی در آب سرد باقی بمانند.

۷) معمولا کودکان نمی‌دانند که چه زمانی به نوشیدن آب نیاز دارند و اغلب قبل از اینکه احساس تشنگی کنند به آب نیاز دارند. آنها باید قبل، بعد و در حین ورزش و بازی آب بنوشند.

۸) هوای گرم به کرم‌های ضدآفتاب و کلاه لبه‌دار نیاز دارند.

۹) مطمئن شوید که کودک به انجام کاری که نمی‌تواند انجام دهد یا از انجام آن وحشت دارد، مجبور نشده باشد.

۱۰) کودک نباید برای اینکه کاری را درست انجام نداده یا خوب بازی نکرده است مقصر دانسته نشود و مورد انتقاد و تمسخر قرار نگیرد.

۱۱) مراقب باشید هیچ‌کس از بین بازیکنان، مربی یا تماشاگران بر سرش فریاد نزند و او را متهم نکند.

۱۲) آسیب‌های ورزشی در مورد کودکان باید با دقت بسیار بیشتری درمان شود تا موجب اخلال در رشد آنها نشده و یا به نوعی معلولیت یا ناتوانی تبدیل نشود.

منبع : روزنامه سلامت

http://vista.ir/?view=article&id=130537

vista.ir
Online Classified Service

توصیه های طلایی به اسکی بازان

روزهای برفی تنها چیزی که مزه دارد، برف بازی و سرخوردن از روی تپه ها است. اسکی را هم که دیگر نگو. واقعاً می چسبد، یك روز کامل اسکی بعدش هم یك کاسه سوپ داغ کنار شومینه. برخی اسکی را تنها یك ورزش مفرح می دانند و برخی یك فرصت طلایی برای خوش فرم ساختن بدنشان. از آنجا که اغلب برای تفریح و بدون هیچ گونه زمینه قبلی شروع به اسکی می کنند، بروز حوادث در آنها بالا می رود. روبرتو مانزونی رئیس مرکز فیزیوتراپی تورین می گوید: بیش از نیمی از حوادث که در ارتفاعات اتفاق می افتد مربوط به اسکی بازان است که آماده نبودن بدن از مهمترین دلایل بروز آن به شمار می رود. انجام ورزش هایی که در آن پا حرف اول را می زند نظیر اسکی، بدون تمرینات قبلی باعث تجمع اسیدلاکتیك و اسپاسم عضلات ناحیه ساق پا پس از نیم ساعت می شود.

یکی از شایع ترین آسیب های وارده به اسکی بازان در ناحیه شست بوده که اتفاقاً به شست اسکی بازان نیز معروف است. این آسیب زمانی رخ می دهد که باتوم اسکی باز به دنبال زمین خوردن بر مفصل شست فشار آورده، سبب کشیدگی یا پارگی رباط های مفصل شست می شود. در چنین شرایطی شست متورم و دردناك شده و اسکی باز قادر به نگهداری اشیا بین دو انگشت نشانه و شست خود نخواهد بود. که در این حالت استفاده از کمپرس یخ برای جلوگیری از تورم و درد بسیار مفید است.

مانزونی به تمامی اسکی بازان برای اینکه در طول مدت بازی از سلامت کافی برخوردار باشند و از حوادث دور بمانند، توصیه می کند حتماً ۳ روز قبل از رفتن به ارتفاعات سیگار را قطع کرده، به میزان کافی بخوابند، از غذاهای پروتئین دار استفاده کنند و حتماً شکلات گرم را با خود داشته باشند تا انرژی از دست رفته را به بدن بازگردانند. ضمن اینکه انجام ایروبیك برای تقویت عضلات ران و ساق پا بسیار موثر است. اگرچه این موارد بیشتر برای اسکی در سطح قهرمانی انجام می گیرد ولی قبل از اسکی تفریحی نیز بسیار توصیه می شود.

منبع : روزنامه شرق

http://vista.ir/?view=article&id=8968

vista.ir
Online Classified Service

توصیه هایی برای پیاده روی

بیست دقیقه پیاده روی روزانه ضامن سلامت شما تعداد زیادی از پزشکان مشوق هر نوع پیاده روی هستند، پیاده روی امکان بیماریهای قلبی را کاهش میدهد و میتواند راه مطمئنی برای حفظ تناسب اندام و در نتیجه سلامتی بیشتر شود. دیگر اینکه پیاده روی کاری است آسان که میتوانید برایش به راحتی برنامه ریزی کنید و این برنامه را ادامه دهید. در اینجا به چند نکته که شما را در مسیر صحیح قرار میدهند اشاره میکنیم:

- چه بپوشیم

۱) از یک جفت کفش راحت و کاملا اندازه شروع میکنیم. یک فروشگاه مطمئن کفش ورزشی میتواند به شما در انتخاب کفش مناسب کمک کند.توجه کنید که کفش کف طبی متناسب با گودی کف پا و کنارههایی محکم داشته باشد. از آنجایی که معمولا یک پا کمی بزرگتر از پای دیگر است،کفش خود را متناسب با اندازه پای بزرگتر خود انتخاب کنید.

۲) جورابهایی را انتخاب کنید که بیشتر میپسندید،ممکن است شما جورابهایی با بافت متراکم و ضخیم انتخاب کنید که چسبان هستند و از میزان اصطکاک پا و کفش کم میکنند و یا نوع نازک که جاذب رطوبت هستند ویا نوع نخی را ترجیح دهید.

۳. لباسهای آزاد و راحت بپوشید و اگر هوا سرد است به جای یک پوشش ضخیم از چند پوشش نازک و سبک استفاده کنید تا بتوانید پس از گرم شدن از تعداد آنها کم کنید.

- چگونه شروع کنیم تا بتوانیم ادامه دهیم

۱) با یک میزان متناسب و نسبتا کوتاه شروع کنید.برای مثال ۱۵ تا ۲۰ دقیقه با سرعت متوسط راه بروید.

۲) پیاده روی شما باید شامل سه بخش باشد: گرم کردن، طی کردن مسافت مورد نظر و حرکات پایانی برای خنک کردن بدن.

۳) برای گرم شدن : ۵ دقیقه اول را با سرعت کم،در حدود نصف سرعت عادی خودتان راه بروید. بعد مکث کنید و مقداری حرکات کششی انجام دهید. تمرکز حرکاتتان روی مچ پا رانها و پشت ساق پا باشد.این کار موجب نرمی و انعطاف پذیری ماهیچه هایتان میشود.اما توجه کنید که این کار تنها در صورتی مفید است که بدنتان را گرم کرده باشید.کششها باید آرام و با مکث باشد و فشار بیش از حد بر ماهیچه ها وارد نکند.

۴) پس از حرکات کششی با سرعت عادی شروع به راه رفتن کنید.سرعت و مسافت پیاده روی باید متناسب با سن و شرایط عمومی بدنتان باشد.هرگز از حد تعادل خارج نشوید. زمانی که قادر باشید بدون تنگی نفس هنگام راه رفتن گفتگو کنید،از سرعت مناسب خارج نشده اید.

۵) شانه های خود را عقب نگه دارید و عضلات خود را آزاد کنید.بگذارید دستهایتان آزادانه در کنارتان تاب بخورند.

۶) قدمهای خود را به صورت پاشنه – پنجه بردارید. کف پا را بر زمین نکوبید.

۷) گامهای منظم بردارید تا سرعتتان یکنواخت باشد.

۸) در ۵ دقیقه آخر پیاده روی، به تدریج گامهایتان را کوتاه و سرعتتان را کم کنید تا به سرعت اولیه زمان گرم کردن برسید. پیاده روی خود را با تعدادی حرکت کششی تمام کنید. این کار ماهیچه ها را از انقباض خارج کرده و ضربان قلب را به حالت طبیعی برمیگرداند.

● انتخاب سرعت مناسب

۱) به تدریج، برای مثال در طول یک هفته، ۵ دقیقه به زمان پیاده روی خود اضافه کنید.حرکات کششی را هرگز حذف نکنید.

۲) هنگامی که زمان پیاده روی شما به ۳۰ دقیقه یا بیشتر رسید، سعی کنید مسافت حرکت خود را در همین چهارچوب زمانی افزایش دهید .

۳) برای بدست آوردن بهترین نتیجه، حداقل ۴ مرتبه در هفته و هربار به مدت ۲۰ دقیقه یا بیشتر پیاده روی کنید.

۴) از هر فرصتی برای بیشتر راه رفتن استفاده کنید، حتا اگر در این حد باشد که در مدت پخش تبلیغات از تلویزیون از جای خود بلند شوید و کاری انجام دهید.(یادتان باشد که این کار رفتن به سراغ یخچال نباشد!)

● چگونه از صدمات احتمالی پیشگیری کنیم

۱) عدم ثبات یکی از دلایل اصلی بروز صدمات بدنی در ورزش است. کلید موفقیت در افزایش تدریجی شدت و مقدار (زمان و مسافت) است. امکان اینکه در جلسه اول پیاده روی در ماهیچه های خود احساس کوفتگی کنید وجود دارد و کاملا طبیعی است و در عرض ۴۸- ۲۴ ساعت برطرف میشود.

۲) مراقب باشید که زودتر از زمان مناسب زمان،سرعت و مسافت پیاده روی خود را افزایش ندهید.

۳) اگربرای مدت چند هفته به دلیلی موفق به پیاده روی نشدید، انتظار نداشته باشید که بتوانید با همان سرعت و قدرت قبل ادامه دهید، طبعا مدتی زمان برای بازگشت به حالت قبل لازم است.

۴) در صورتی که پاشنه کفشهایتان ساییده شده است، بخصوص اگر این ساییدگی نا منظم است، باید به فکر تهیه کفش جدید باشید.

● پیاده روی مزایای بیشماری دارد

۱) قلب شما را سالم نگه میدارد. فعالیتهای بدنی موجب کاهش فشار خون بالا شده و میزان کلسترول "مفید" را در خون افزایش می دهد که خود عاملی برای جلوگیری از حمله قلبی است. داشتن اندام مناسب خطر ابتلا به دیابت، سکته قلبی و فشار خون بالا را کاهش میدهد.

۲) انرژی شما را افزایش میدهد. پیاده روی قابلیتهای شما را در انجام کارهای روزانه و مقابله با تنشهای روحی افزایش میدهد.

۳) به خوابیدن شما کمک میکند. اگر از بیخوابی رنج میبرید، پیاده روی کمک بزرگی برای داشتن یک خواب راحت و بدون تنش است.

۴) استخوانهای شما را سالم نگه میدارد. پیاده روی از پوکی استخوان جلوگیری میکند و اصولا هر ورزشی که موجب مقاومت بدن در برابر نیروی جاذبه شود، در استحکام استخوانها بسیار موثر است.

- یک نکته مهم اگر بالای ۴۰ سال سن دارید و قبلا هرگز ورزش نکرده اید، حتما قبل از شروع پرزش با پزشک خود مشورت کنید.

منبع : بهترین های ایران

http://vista.ir/?view=article&id=89188

vista.ir
Online Classified Service

توصیه‌هایی برای فعالیت بدنی

داشتن فعالیت بدنی منظم در سنین قبل از سالمندی مهمترین عامل تعیین کننده میزان تحرک افراد در سالهلی پیری است.هر گونه فعالیت بدنی برای سلامتی مفید است . تمرینات کششی سبب ساخته شدن و تقویت عضلات می شود . و فعالیت های ورزشی هوازی سبب کارکرد قلب ریه و کاهش غلظت چربیهای خون می شود .

فعالیت بدنی بایستی بخشی از برنامه روزانه فرد باشد زیرا از تحلیل رفتن عضلات پیشگیری کرده و سرعت ضربان قلب و تنفس را تنظیم میکند سالمندانی که درز گذشته فعال نبودند نیزمی توانند تمرینات بدنی را بطور روزانه انجام دهند .

این افراد می توانند ابتدا با قدم زدن در مسافتهای کوتاه و سپس مسافتهای طولانی تر فعالیت بدنی منظم را شروع کنند و بتدریج حداقل سه بار در

هفته مسافت قدم زدنشان را افزایش دهند .

افرادی که بطور منظم ورزش می کنند ، پر انرژی ترند.

طول عضلات با بالا رفتن سن افزایش می یابد .این پدیده احتمال افتادن و بی تحرکی سالمند را افزایش می دهد . زمین خوردن یکی از علل عمده ترس ، جراحت ، ناتوانی ، وابستگی و حتی مرگ در میان افراد مسن است. تمرینات منظم بدنی سبب استحکام و تقویت عضلات شده ، خطر افتادن را کاهش می دهد و بدین ترتیب احتمال بروز ناتوانی ها نیز به نوبه خود کاهش می یابد.

تمرینات کششی حتی در افراد بالای ۸۵ سالکم بنیه ، نه تنها کشش وتحرک عضلات را بهبود می بخشد. بلکه مصرف انرژی در بدن را نیز افزایش میدهد. در نتیجه مصرف مواد مغذی توسط بدن نیز افزایش می یابد. این یافته دلیل دیگری بر اهمیت تمرینات ورزشی است. فردی که بعلت فعالیت ، انرژی صرف می کند غذای بیشتری نیز می خورد وبه همراه آن مواد مغذی بیشتری دریافت میکند.

منبع : پایگاه اطلاع‌رسانی دانشگاه علوم پزشکی تبریز

http://vista.ir/?view=article&id=10721

vista.ir
Online Classified Service

توصیه‌هایی برای ورزش در تابستان

ورزش کردن در هر فصلی راه و رسم و آداب خودش را دارد؛ خاصه در فصل گرما که عوارض و آسیب‌های احتمالی ورزش یکی دو تا نیست: گرمازدگی، هایپرونتیلاسیون، کمبود آب و املاح و... با این حال، اگر توصیه‌های ویژه ورزشی در فصل تابستان را به کار ببندید، می‌توانید عوارض و آسیب‌های ورزشی را به حداقل برسانید و سالم‌تر و شاداب‌تر ورزش کنید.

لباس سفید، سبک و کمی‌گشاد بپوشید. لباس‌هایی که از جنس الیاف طبیعی هستند، بر الیاف مصنوعی برتری دارند.

در حین ورزش‌های استقامتی، ورزشکار باید به صورت مکرر مقدار کمی‌آب بنوشد و در هر فرصت ممکن، بر پوست خود با اسپری آب بپاشد. نباید از مواد بر طرف کننده بو که ضد عرق هم هستند، استفاده کرد.

پس از مصرف مواد غذایی حاوی نشاسته زیاد و یا کربوهیدرات فراوان، خون از طرف پوست به طرف دستگاه گوارش هدایت می‌شود، بنابر این نباید بلا فاصله پس از مصرف چنین موادی به ورزش در محیط گرم پرداخت.

اگر دمای محیط بالاتر از ۲۸ درجه سانتی‌گراد باشد، باید ورزش‌های استقامتی را لغو کرد.

آب سرد نوشید و از آب یخ استفاده نکرد.

از دوش گرفتن با آب خیلی سرد پرهیز کنید زیرا سرمای پوست سبب افزایش تولید گرما و انقباض عروق پوست می‌شود و در نتیجه، دفع گرما کاهش می‌یابد و فرد پس از دوش گرفتن همچنان احساس گرما خواهد کرد و بلافاصله، پس از بیرون آمدن از زیر دوش، به شدت عرق می‌کند. در نهایت، دوش با آب سرد می‌تواند گرما زدگی را تشدید کند. بهترین روش دوش گرفتن، ریختن آب سرد برسر، گردن، دست‌ها تا مچ و پاها تا مچ است.

با انجام دادن آهسته‌تر حرکات (تعداد تکرار کمتر) عضلات خود را زودتر خسته می‌کنید و وقت کمتری صرف حرکات ورزشی می‌کنید.

شرایط بسیاری وجود دارد که در حین مواجهه با آنها باید با احتیاط عمل کرده و ورزش را متوقف کنیم. برای مثال، ورزش در دمای بالا موجب گرما و خستگی مفرط و افزایش حس تشنگی، تهوع، گیجی و قطع تنفس می‌شود.

افزایش فعالیت و ورزش موجب بالا رفتن متابولیسم (سوخت و ساز بدن) بدن می‌شود و بنابراین شما می‌توانید کالری بیشتری را بسوزانید. با خوردن مقداری آب‌میوه، انرژی‌زایی کنید.

در بسیاری موارد ورزش واقعاً واکنش تشنگی را مختل می‌کند. به هنگام ورزش شما مقدار زیادی آب را پیش از احساس تشنگی از دست می‌دهید و پیش از اینکه به‌طور کامل کم آبی شما جبران شود، احساس تشنگی از بین می‌رود. بنابراین برای تأمین نیازتان به آب نمی‌توانید به حس تشنگی اکتفا کنید.

به‌طور آگاهانه بیش از آنچه دوست دارید آب بنوشید، مصرف کنید، به‌ویژه زمانی که در گرما ورزش می‌کنید.

یک یا دو لیوان مایعات را دو ساعت پیش از مسابقه یا تمرین بیاشامید تا اطمینان حاصل کنید که به خوبی هیدراته شده‌اید. ۱۵ دقیقه پیش از شروع ورزش یک لیوان دیگر نیز بنوشید.

در طول ورزش برای جایگزینی مایعات از دست رفته و اجتناب از گرمای بیش از حد هر ۱۵ تا ۲۰ دقیقه،۸۰ تا ۱۲۰ سی سی مایعات بنوشید. مایعات سرد بهتر است، چرا که به سرعت جذب می‌شوند و حرارت مرکزی بدن را سریع‌تر پایین می‌آورند.

این نکته که پس از انجام ورزش به مصرف مایعات ادامه دهید، حایز اهمیت است که جبران کم آبی بدن زمان می‌گیرد. برای اطمینان از اینکه به

اندازه کافی آشامیده‌اید، خودتان را پیش و پس ورزش وزن کنید. به ازای هر نیم کیلوگرم کاهش وزن حداقل ۵۰۰ سی سی آب مصرف کنید. این اشتباه را نکنید که وزن کاهش یافته در ورزش مربوط به چربی است، چرا که چربی به تدریج از دست می‌رود و در مقیاس چند روز،مشخص نخواهد شد.تقریباً تمام کاهش وزن طی ورزش از آب منشأ می‌گیرد.

متخصصان معتقدند که بهترین زمان برای تمرینات استقامتی، صبح، برای تمرینات قدرتی، ظهر و برای تمرینات سرعتی شب است. این اصول را به یاد داشته باشید. سعی کنید سه تا چهار بار در هفته و حداقل به مدت نیم ساعت ورزش کنید. یک برنامه ورزشی مفید شامل فعالیت بدنی مداوم است که باید ریتمیک و دایمی باشد.

بعضی تمرینات نمی‌توانند به رفع عصبانیت کمک کنند اما ورزش بیرون از منزل زیر نور آفتاب در بهبود روحیه و تخفیف افسردگی کمک موثری محسوب می‌شود. یادتان باشد که گرمای زیاد هم موجب کلافه شدن خواهد بود!

برای جلوگیری از آسیب‌های چشمی ناشی از اشعه فرابنفش آفتاب در فصل تابستان از عینک‌های استاندارد استفاده کنید. اشعه فرابنفش می‌تواند موجب سوختگی قرنیه و سرطان پلک شود و احتمال بروز بیماری‌های دیگری مانند آب مروارید و دژنراسیون ماکولا (تحلیل رفتن صفحه بینایی در شبکیه چشم) را در فرد افزایش دهد.

کفش‌های راحت، اندازه و بنددار بپوشید که پا را در خود نگه‌دارد و مانع تاثیر ضربه به پا شود. همچنین جوراب‌های ضخیم نخی بپوشید که عرق پا را جذب وپاها را حفظ کند.

لباس‌های راحت، سبک و متناسب با دمای هوا بپوشید. در تابستان لباس‌های با رنگ روشن بپوشید و در حین ورزش، لباس‌های خود را کم کنید.

استفاده از کلاه لبه‌دار با اندازه‌ی حداقل ۷ سانتی‌متر و ضد آفتاب‌های فیزیکی مانند زینک اکساید و شیمیایی، یادتان نرود و هر ۲ ساعت آن را تکرار کنید.

منبع : روزنامه سلامت

http://vista.ir/?view=article&id=115194

vista.ir
Online Classified Service

جادوی موسیقی در ورزش

در طی دهه گذشته، تحقیقات بسیاری در زمینه بررسی اثرات موسیقی بر ورزش و تمرینات بدنی صورت گرفته که این مقاله به برخی از مهم ترین آنها اشاره دارد و توصیه هایی را جهت استفاده مؤثر از اثرات روح بخش موسیقی ارائه خواهد داد. به علاوه، در این مقاله تجربیات عملی که در بازیهای المپیك به دست آمده اند، مرور خواهند شد.

موسیقی چگونه به فعالیتهای ورزشی کمك می کند؟

فهم مکانیسم هایی که به واسطه آنها بدن به موسیقی واکنش نشان می دهد، می تواند کاربرد مؤثر موسیقی در ورزش را نشان دهد. مطالعه جامع مقالاتی که در این زمینه نگاشته شده اند، نشان می دهد که موسیقی به چهار طریق بر ورزش و فعالیتهای بدنی اثر می گذارد.

۱- در ورزشهایی مثل دو و دوچرخه سواری که به صورت تکرار شونده(Repetitive) هستند و با شدت Sub maximal انجام می شوند، موسیقی می تواند توجه ورزشکار را افزایش دهد و توجه وی را تا حدی از خستگی منحرف نماید. این وضعیت باعث کاهش میزان تلاش اضافی ورزشکار می شود و تکنیکی است که بسیاری از ورزشکاران به آن اعتراف دارند و تحت عنوان Dissociation نامیده می شود.

Dissociation عبارت است از متمرکز شدن بر روی تحریکاتی خارج از فعالیت ورزشی. برخی از ورزشکاران دوست دارند مثلاً به مناظر اطراف نگاه کنند و یا ذهن خود را به افکار دیگری مشغول نمایند، ولی موسیقی یکی از لذت بخش ترین و مؤثرترین روشهای Dissociation را فراهم می کند. Dissociation می تواند با دورکردن افکار ورزشکار از خستگی، وضعیت ذهنی وی را به صورت مثبتی تغییر دهد.

۲- موسیقی می تواند وضعیت روانی و فیزیولوژیکی نامطلوب را تغییر دهد و بنابراین به شکل نوعی تحریك قبل از مسابقه و یا به شکل آرامبخش برای ورزشکاران مضطرب به کار رود. یکی از روش هایی که اغلب مورد استفاده قرار می گیرد، استفاده از موسیقی های تحریك کننده(هیجان انگیز) همراه با توصیه های شفاهی جهت روحیه دادن به ورزشکار است. به همین طریق می توان موسیقی آرامبخش را برای کمك به انجام تکنیك های Relaxation بکار برد. گاهی اوقات نیز موسیقی را همراه با روش های هیپنوتیزم به کار می برند تا به وسیله آن بخش ویژه ای از موسیقی را در ذهن ورزشکار حك نمایند.

۳- موسیقی از طریق هماهنگی و شباهت هایی که بین ضرباهنگ آن و حرکات ورزشکار وجود دارد، به انجام ورزش کمك می کند. بررسی ها نشان می دهند که همزمان کردن حرکات ورزشی با موسیقی سطح Output ورزشکار را افزایش می دهد و این یکی از دلایل محبوبیت کلاسهای ورزشی همراه با موسیقی است.

۴- مانند روش قبل کیفیت موزون (ریتمیك) موسیقی، الگوی مهارت های فیزیکی را بهبود می بخشد و بنابراین محیط بهتری برای یادگیری فراهم می کند. تجربیاتی در این زمینه در ژیمناستیك و شنا وجود دارد.

انتخاب موسیقی درست

تحقیقات اخیر نشان می دهند که چهارعامل کلیدی در عمل تحریك کنندگی(ایجاد انگیزش) موسیقی مؤثر هستند.

اول، آمادگی و تمایل افراد جهت واکنش به تحریکات ریتمیك است و در این زمینه توانایی پاسخ موزون به موسیقی عامل برجسته ای است.

دوم، ویژگی ملودیك و هارمونیك موسیقی است که می تواند وضعیت ذهنی شنونده را تحت تأثیر قرار دهد که ما ترجیحاً آنرا موزیکالیتی(Musicality) می نامیم.

سوم، فرهنگ بومی و اجتماعی ورزشکار و به تبع آن نوع موسیقی است که می تواند واکنش وشکار را به موسیقی تحت تأثیر قرار دهد.

چهارم، عامل همراهی(Association) است یعنی با همراه کردن سایر تحریکات مثل تصویر، فعالیت فیزیکی بهبود می یابد. از چهارعامل Rhythmic Musicality، Response، فرهنگ و Association ، دو مورد اول عوامل داخلی و دو مورد بعدی عوامل خارجی نامیده می شوند. عوامل خارجی بیشتر مربوط به برداشت فرد از موسیقی هستند. بررسی ها نشان می دهند که عوامل داخلی در تغییر نوع واکنش فرد به موسیقی مؤثرتر از عوامل خارجی هستند.

برای اینکه موسیقی بتواند در یاری رساندن به ورزشکار مؤثر باشد، باید دارای کیفیت موزون بسیار قوی و مناسبی باشد تا با ریتم فعالیت ورزش هماهنگ شود و نیز باید ضرباهنگ آن با ضربان قلب ورزشکار متناسب باشد. ملودی و هارمونی موسیقی باید وضعیت روحی و ذهنی مثبتی را ایجاد کند، یعنی اینکه به شنونده انرژی و روحیه بدهد. موسیقی باید از زمینه فرهنگی و اجتماعی ورزشکار منشأ گرفته باشد و مزیت های اجتماعی او را گوشزد نماید. موسیقی باید علاوه بر احساسات از سایر روش ها و وسایل همراه مثل تلویزیون و فیلم برای بهترکردن فعالیت فیزیکی استفاده کند. مثالهای کلاسیك این فیلم ها و موسیقی ها عبارتند از فیلم " چشم ببر" از سری فیلم های راکی و موسیقی" ارابه های آتش" اثر ونجلیس که با بازیهای المپیك بسیار متناسب و همخوان هستند.

یکی از مثالهای خاص و تجربیات عملی در این زمینه، مربوط به پروفسور Peter Terry در زمانی است که در بازیهای المپیك زمستانی سال ۱۹۹۸ ناگانوی ژاپن به عنوان فیزیولوژیست در خدمت تیم بریتانیا بود. تیم بریتانیا در آن سال موفق ترین حضور خود را در طی دهه های گذشته تجربه کرد و توانست پس از سال ها صاحب مدال در بازیهای زمستانی شود. اعضای این تیم در طی تمرینات و در روزهای مسابقه به ترانه "One moment in time" گوش می دادند و در همان حال سعی می کردند خود را در حا ل وهوای ترانه و در آن لحظه از زمان تجسم کنند. در روز مسابقه فینال آنها توانستند با اختلاف بسیار ناچیزی صاحب مدال برنز شوند. این ترانه همچنین به Richard Fauld کمك کرد تا در المپیك ۲۰۰۰ سیدنی مدال طلای تیراندازی را بدست آورد. آخرین قطعه موسیقی که یك ورزشکار گوش می دهد بیشتر در ذهن وی می ماند، بنابراین باید در انتخاب آن دقت شود.

مثال دیگر مربوط به اعضای تیم بوکس بریتانیا در المپیك سیدنی می باشد که اظهار داشته اند یکی از کارهای قبل از مسابقه آنها گوش دادن به ترانه Blue sugar بوده است که باعث شده به نحو مؤثری تحریك شوند و از هیاهوی قبل از مسابقه دور بمانند. همچنین بوکسور فوق سنگین بریتانیا Audly Harrison، قبل از هر مسابقه مدتی به موسیقی کلاسیك ژاپنی گوش می داد. سه عامل مهم دیگر در انتخاب موسیقی مناسب دخیل هستند.

۱. تنوع در موسیقی که می تواند ورزشکار را علاقمند و مصمم نگهدارد.

۲. صدای موسیقی باید به اندازه کافی رسا باشد تا توسط سرو صدای محیط مخدوش نگردد.

۳. در صورتی که موسیقی و حرکت همزمان هستند، ضرباهنگ موسیقی باید با سرعت و شدت حرکت متناسب باشد. به طور مثال اگر شخص در حال تمرین دوچرخه سواری با سرعت ۹۰ دور در دقیقه است، موسیقی همراه وی باید دارای ضرباهنگ (۹۰(bpm باشد یا مثلاً وقتی فردی در حال

دوچرخه سواری با سرعت ۶۰ دور در دقیقه است می تواند با ضرباهنگ (۱۲۰ (bpm به صورت نصف دور در هر ضربه و یا یك دور در هر دو ضربه هماهنگ شود. توصیه می شود که ضرباهنگ موسیقی حدود دو برابر سرعت ورزش باشد، زیرا اغلب ترجیح داده می شود که ضرباهنگ موسیقی نزدیکی به تعداد ضربان قلب ورزشکار باشد. اگر ورزشکاری با سرعت ۶۰ دور در دقیقه رکاب بزند، ضربان قلب او تقریباً ۱۰۰ می باشد و اگر متناسب با ضرباهنگ ۱۲۰ تمرین کند، ضربان قلب وی تقریباً همین حدود خواهد بود.

پیشرفت های تکنولوژیك اخیر این امکان را فراهم آورده اند که ورزشکاران بتوانند آهنگ های مورد نیاز خود را با استفاده از یك پخش صوت mp۳ از طریق Internet گوش کنند. کمپانی Nike در این زمینه پیشگام شده و پخش صوت قابل حمل ورزش (PSA) را ساخته است که به قسمت بالای بازوی ورزشکار بسته می شود و وی می تواند از این طریق آهنگ های مورد نیاز خود را از راه اینترنت و به مدت ۲ ساعت گوش دهد، در حالی که همزمان به حرکات ورزشی می پردازد.

http://vista.ir/?view=article&id=204557

vista.ir
Online Classified Service

جایگاه معلم ورزش را دریابیم

بسیاری از والدین پس از مراجعه به مدارس فرزندان خود، از هر معلمی و درسی جویا می شوند الا ورزش! برخی والدین اعتقاد دارند نمرات بالا در ورزش حق مسلم فرزندان آنهاست و در مواردی اینگونه اعتراض خود را به نمرات پایین فرزند خود در ورزش اعلام می کنند: اگر نمره ورزش فرزندم ۲۰ نشود، معدل او پایین می آید. آیا این نوع نگرش و باور به سود آن فرزندانی است که والدین برای سعادت و آینده روشن آنها از هیچ تلاشی دریغ نمی کنند؟!

سال ها است که در کشورهای پیشرفته، معلم ورزش اگر نقش و جایگاهی مهم تر و برجسته تر از سایر معلمان نداشته باشد، نقش کم اهمیت تر

ندارد! گواه این ادعا، نقش برجسته معلم ورزش در امر اهداف آموزشی و سلامت دانش آموزان است.

یکی از رویکردهای اساسی و مطرح در آموزش و پرورش های پیشرفته، رویکرد تربیت بدنی تلفیقی است. منظور از تربیت بدنی تلفیقی این است که یا به کمک ورزش و بازی، سایر دروس و مطالب آموخته شوند یا مفاهیم ورزش در حین اجرای مهارت ها آموزش داده شوند.

امروزه تحقیقات مختلف ثابت کرده اند که بسیاری از مفاهیم در محیط ورزش و بازی بسیار بهتر از کلاس های درس یاد گرفته می شوند. این امر از پایین ترین مقاطع آموزشی یعنی دوران دبستان تا مقاطع بالاتر و حتی دانشگاه ها در حال بررسی و اجراست. به عنوان مثال کودکی که می خواهد مفاهیم یک تا ۱۰ را بیاموزد و آن را درک کند، با شمارش زدن ۱۰ ضربه توپ با پا و هدایت آن به درون یک دروازه یا شمارش از یک تا ۱۰ در حالی که بر روی بارفیکس آویزان است این اعداد را بسیار بهتر می آموزد و درک می کند. یا در یادگیری درس جغرافیا، دانش آموزی که تلاش می کند تا توپی را به نقش ایران و به سمت استانی خاص پرتاب کند، طبیعی است که موقعیت آن استان را بهتر از خواندن صرف نقشه در کتاب درسی خواهد آموخت. از این دست مثال ها، بسیارند، و امروزه در مدارس پیشرفته، جلسات منظم تیمی، با حضور معلمان مختلف برگزار می شود که محور اصلی آن معلم ورزش است. تلاش این جلسات طراحی بازیها و ورزش هایی که در آنها بتوان سایر مفاهیم درسی را در محیط خارج از کلاس درس و همزمان با بازی آموخت. از دیگر نقش های برجسته معلم ورزش در نظام های آموزش پیشرفته سازماندهی و اجرای فوق برنامه ها است. فوق برنامه هایی تفریحی - آموزشی که از مسابقات و تمرینات داخل مدرسه تا خارج از مدرسه را در برمی گیرد، نقش بسیار مهمی در پرورش دانش آموزان به معنی رشد آنها از ابعاد مختلف دارد.

در کنار همه این امور بسیار مهم، معلم ورزش ارتباط مستقیمی با توسعه سلامت جسمی و روانی دانش آموزان و آموزش شیوه های صحیح زندگی سالم دارد. ارزیابی سلامت جسمی اولیه و بهبود شاخص های سلامت دانش آموزان و در سطحی بالاتر، بهبود مهارت های حرکتی و ورزشی آنها از وظایف معلم ورزش است. ضمن اینکه معلم ورزش آگاه، با آشنایی با شیوه های استعدادیابی، نقش موثری در شناخت قهرمانان آینده کشور دارد.

مجموعه این مباحث تاکید و تاملی بر شناخت و ایجاد جایگاه شایسته معلم ورزش در مدارس است. برای رسیدن به این منظور مهمترین اقدام تلاش برای تغییر نگرش مسؤولان و خانواده ها نسبت به معلم ورزش و درس ورزش است. در گام بعدی ایجاد نظام آموزشی مناسب در تربیت معلم ورزش مجهز به مهارت های لازم در ایفای نقش های یاد شده است و در گام دیگر، ایجاد نظام شرایط احراز در جذب و به کارگیری بهترین گزینه های ممکن در این شغل حساس و بسیار مهم است. در یک کلام، معلم ورزش اگر مهم تر از سایر معلمان نباشد، کم اهمیت تر نیست، جایگاه او را دریابیم.

- فعالیت بدنی و افراد مسن

فعالیت بدنی می تواند کیفیت زندگی را در تمام سنین برای همگان بهبود بخشد.شیوه زندگی فعال باعث می شود افراد مسن دوستان جدیدی پیدا کنند، در فعالیت های اجتماعی باقی بمانند و با سایرین در تمام سنین مراوده داشته باشند. بهبود انعطاف پذیری، تعادل و قوام عضلانی به پیشگیری از افتادن که دلیل عمده ناتوانی در افراد مسن است کمک می کند. مشخص شده است که شیوع بیماری های مغزی در افرادی که از نظر بدنی فعال هستند کمتر است. فعالیت بدنی می تواند کمک شایانی به درمان برخی اختلالات فکری مثل افسردگی باشد. جلسات ورزشی برنامه ریزی شده مطابق با سطح تناسب بدنی هر فرد یا پیاده روی ساده می تواند فرصت یافتن دوستان جدید و اتصال با جامعه و کاهش احساس تنهایی و محرومیت اجتماعی را به فرد بدهد. فعالیت بدنی می تواند خوداتکایی و اطمینان به خود را که معیارهایی مبنایی در سلامت روح است افزایش دهد.

از فواید فعالیت بدنی می توان حتی در سنین بالا نیز استفاده برد. با آنکه فعال بودن از سنین پایین از بسیاری بیماری ها جلوگیری می کند، تحرک و فعالیت منظم در سنین بالا نیز به کاهش درد و ناتوانی مرتبط با بیماری هایی نظیر آرتربت، استئوپروز و فشار خون بالا کمک کند.

- بررسی استانداردهای کفش و کفپوش ورزشی

دومین سمپوزیوم تخصصی کفش و کفپوش ورزشی به منظور بررسی تخصصی کفش و کفپوش های ورزشی با حضور اساتید فن برگزار شد.در این سمپوزیوم که از سوی مرکز پزشکی ورزشی آکادمی ملی المپیک و پارالمپیک و با همکاری دانشگاه توانبخشی و علوم بهزیستی برگزار شد بیش از ۱۰۰ نفر از اساتید دانشگاه ها و متخصصان طب و علوم ورزشی حضور داشتند.مجتبی رسولی مسؤول بخش فیزیوتراپی آکادمی ملی المپیک و پارالمپیک درخصوص اهداف برگزاری این برنامه گفت: ارتقای دانش فنی متخصصان علوم ورزشی به خصوص در حیطه علوم ورزشی با مقوله کفش و کفپوش های ورزشی و همچنین ترغیب و تشویق تولیدکنندگان در کشور و آشناسازی آنها با استانداردهای جهانی از جمله اهداف این سمپوزیوم یک روزه بود.دبیر دومین سمپوزیوم کفش و کفپوش ورزشی در ادامه افزود: در این دوره سعی شده است که باتوجه به دیدگاه های شرکت کنندگان در دوره قبلی بسیاری از مطالب و مقالات منطبق با نیازهای کاربردی جامعه ورزشی کشور باشد.لازم به ذکر است در این سمینار یک روزه مباحثی چون اهمیت توجه و انتخاب مناسب کفش ورزشی، آناتومی کاربردی پا و مچ پا، کفی طبی و ارتوز کفش های ورزشی، کفش فوتبال، کوهنوردی و سنگنوردی، اسکی، اسکیت، دو و میدانی و انتخاب انواع کفپوش های ورزشی باتوجه به نوع رشته ورزشی مورد بررسی قرار گرفت.

- کارگاه فیزیولوژی ورزشی برای مربیان

مربیان و ورزشکاران تیم های ملی رشته های مختلف ورزشی روز ۲۲ آذرماه در کارگاه فیزیولوژی ورزشی شرکت کردند۴۲ نفر از مربیان و ورزشکاران با معرفی فدراسیون های ورزشی با هدف نهادینه کردن ورزش قهرمانی در این کارگاه یک روزه که از سوی مرکز سنجش و توسعه قابلیت های جسمانی آکادمی برگزار می شود شرکت کردند.اسید لاکتیک و ارزیابی آن در ورزش، سازگاری های قلبی عروقی در ورزش، حجم ریوی و سازگاری های ریوی در ورزش، الکترودیوگرافی و ارزیابی سیستم قلبی ریوی در ورزش توسط دکتر محمد فرامرزی، دکتر شیخ الاسلام، دکتر علیرضا حساس و دکتر مرتضی بهرامی نژاد به صورت تئوری و عملی تدریس شد.

گفتنی است این کلاس در سه دوره تا پایان سال برگزار خواهد شد.

• آشنایی مربیان تیم های ملی با اینترنت

اولین دوره آموزشی آشنایی با اینترنت ویژه مربیان تیم های ملی از صبح روز یکشنبه ۲۵ آذرماه به مدت دو روز در محل آکادمی ملی المپیک و پارالمپیک برگزار شد. شهرزادکردبچه مدیر برگزاری این کارگاه آموزشی در خصوص برگزاری این دوره گفت: یکی از دغدغه های ورزش کشور به خصوص مربیان ما عدم آشنایی با کاربرد اینترنت و دسترسی نداشتن به اطلاعات و سایت های به روز ورزشی است که ما در این دوره دو روزه با حضور مربیان طراز اول تیم های ملی کلیه رشته های ورزشی به این موضوع پرداختیم. مدیر مرکز اطلاع رسانی و کتابخانه آکادمی ملی المپیک درادامه گفت: در این دوره که با حضور۵۰ نفر از مربیان خانم و آقا و به صورت تئوری و عملی برگزار می شود شرکت کنندگان زیرنظرمدرس برجسته و استاد دانشگاه آقای محمدرضا نانگیر ضمن آشنایی با اینترنت با کتاب مهارت هفتم و همچنین سایت های معتبر ورزشی دنیا آشنا شدند. لازم به ذکراست این دوره آموزشی برای نخستین بار است که از سوی مرکز اطلاع رسانی و کتابخانه آکادمی ملی المپیک و با هدف ارتقای سطح علمی دانش مربیان تیم های ملی با اینترنت و کاربرد آن درورزش برگزار شد. گفتنی است در پایان دوره به کلیه شرکت کنندگان ازسوی آکادمی ملی المپیک و پارالمپیک گواهی شرکت اعطا گشت.

منبع : روزنامه ایران ورزشی

http://vista.ir/?view=article&id=288750

vista.ir
Online Classified Service

چرا باید به سونا برویم؟

سونا یکی ازفعالیتهایی است، که تقریباً همه ورزشکاران با آن آشنا هستند و در سطح قهرمانی و حرفه ای و آماتوری به آن توجه خاصی دارند، اما این که چه فوایدی دارد و چگونه باید از آن استفاده کرد، دانستن آن برای همگان بسیار لازم به نظر می رسد.

اولین بار، فنلاندی ها سونا(خشک) را به کار گرفتند. گفته می شود از هر ۳ خانه در فنلاند، یکی دارای سونا است. همه از سونا می توانند استفاده

کنند: پیر، جوان، مرد، نوزاد، خردسال و زنان باردار و حتی حیوانات، فقط باید پیش از استفاده با پزشک مشورت کرد.

فنلاندی ها معتقدند سونا بدن را از استرس ها و سموم آزاد می کند.

● در سونا چه اتفاقی می افتد؟

به محض ورود به سونا، بدن به گرما واکنش نشان می دهد. درجه حرارت بدن به ۳۹ درجه سانتی گراد می رسد. مویرگها گشاد می شوند. منفذهای پوست باز می شود و شروع به تعریق زیاد می کنیم. جریان خون و جابه جایی مواد در بدن افزایش پیدا می کند. تعداد ضربان های قلب از متوسط ۷۰ به ۱۰۰عدد در دقیقه می رسد. راههای تنفسی بازتر می شوند. تنفس بهتر و راحت تر انجام می شود و میزان دریافت اکسیژن بر اثر تاثیرهوای خشک و گرم بیشتر می شود به دلیل تغییرات سریع درجه حرارت، انعطاف پذیری (الاستیسیته) عروق بهبود می یابد . روی تنفس پوست تاثیرعالی می گذارد و باعث سریع شدن سوخت و ساز سلولیت(چربی زیر پوست ران و کپل) می شود. بر اثر گرمای سونا بر سرعت متابولیسم افزوده می شود و با کمک سونا سبک تر و لاغرتر می شویم.

غیر از این، سونا باعث بالارفتن مقاومت در مقابل عفونت های ویروسی می شود و با کمک سونا سبکتر و لاغرتر می شویم.

غیر از این ، سونا باعث بالارفتن مقاومت در مقابل عفونت های ویروسی می شود و دوباره سازی سلولها را تسریع می کند.

پیش از وارد شدن به سونا باید یک دوش عمیق بگیرید و سر را کاملاً خشک بکنید. در بدو ورود به داخل سونا، حتی المقدور در موقعیت خوابیده و با یک حوله بلند در زیر خود قرار بگیرید. از سکوهای پایین شروع کنید، زیرا درجه حرارت کمتر است. در شروع، زمان کوتاهی را در سونا بمانید و زمانی که بدن به آن عادت کرد تا ۳۰ دقیقه در موقعیت بمانید.

بعد از هر اقامت در سونا، تا حدود ۱ لیتر مایعات از دست می دهید، پس لازم است مایعات زیادی قبل و بعد تعریق بنوشید. از نوشیدن قهوه، الکل و نوشیدنی های گازدار خودداری کنید. با شکم پر به سونا نروید. با شکم خالی نیز رفتن به سونا پیشنهاد نمی شود. ۲ ساعت پیش از رفتن به سونا غذای سبک بخورید. قبل از خروج از سونا کمی نشسته، سپس بلند شوید. با این کار از سرگیجه احتمالی جلوگیری می کنید. اگر در سونا احساس ضعف یا سرگیجه کردید، از آن خارج شوید، به پشت بخوابید و پاهای خود را بالا بگیرید. بعد از خروج از سونا حتماً با آب سرد دوش بگیرید و یا داخل یک حوضچه آب سرد شوید. زیاده روی نکنید فقط تا زمانی در سونا بمانید که برای شما لذت بخش است.

● تفاوت میان سونای خشک و تر :

سونای خشک، مشهورترین و پرطرفدارترین سونا در جهان است. نام آن از زبان فنلاندی گرفته شده و از چوب ساخته می شود. معمولاً وقتی صحبت از سونا می شود، منظور سونای خشک است، ولی سونای تر(ترک) و همچنین سونای روسی نیز معروف اند. در سونای خشک، درجه حرارت بین ۸۰ تا ۱۳۰ درجه سانتی گراد است. ولی در سونای تر بندرت از ۵۰ درجه تجاوز می کند. سونای تر حداکثر درجه رطوبت را دارد.

به علت اختلاف در میزان رطوبت هوا سونای تر بعد از سونای خشک پیشنهاد می شود.

مزایای سونا متفاوت است. معروف است که تصویر ریه های انسان و به همین دلیل لازم است این پوست از مواد مضر پاک شود. سونا برای بهبود تنفس پوست نیز ایده آل است . تهویه بهتر پوست و سونا گرفتن مداوم، شانس سالم ماندن آن بیشتر می شود. سونا دردهای رماتیسمی را

تسکین می دهد و لازم است دست کم یک بار در هفته به سونا رفت.

- تذکر:

پیش از رفتن به سونا با پزشک خود مشورت کنید. به افرادی که از بیماری های قلبی عروقی، ریوی و یا واریس رنج می برند، رفتن به سونا پیشنهاد نمی شود.

برای بعضی ها سونا مانند شوک است. باید محتاط بود و به سفارش متخصصان گوش داد و اصول تجربه شده را رعایت کرد.

چرب کردن پوست با روغنهای مختلف قبل از رفتن یا در حین حضور در سونا پیشنهاد می شود. معمولاً این کار را بعضی افراد برای تحریک تعریق خود انجام می دهند، که باعث خفه کردن پوست می شود.

http://vista.ir/?view=article&id=303499

vista.ir
Online Classified Service

چرا باید ورزش کنیم؟

با افزایش سن تغییرات متعددی در قسمت های مختلف بدن ایجاد می شود. قلب ، ریه ها، سیستم عصبی، عضلات و استخوان ها دچار تغییرات ناشی از افزایش سن می شوند.

ـ قدرت عضلهٔ قلب کاهش می یابد.

ـ ظرفیت ریه برای جذب اکسیژن کم می شود.

- اگر تحرك و ورزش نداشته باشیم:

ـ عضلات ضعیف می شوند.

ـ کارایی مفاصل کم می شود.

ـ استخوان ها پوك می شوند.

همه این ها موجب محدود شدن فعالیت و حرکت می شود و بی حرکتی نه

تنها بیماری های جسمی بسیاری را به دنبال خواهد داشت بلکه موجب تنهایی و افسردگی نیز خواهد شد. مشکل دیگری که با بی حرکتی به وجود می آید، عدم توانایی انجام کارهای روزمره و وابستگی به دیگران است.

● آیا می خواهید با این تغییرات مقابله کنید؟

یك راه مطمئن برای کنترل و به تاخیر انداختن عوارض پیری ورزش منظم است.

▪ به نکات زیر توجه نمایید:

فعالیت و ورزش منظم در طول عمر، به خصوص سنین بالا عامل حفظ و حتی تقویت ظرفیت های قلبی، ریوی، عصبی و اسکلتی است.

با فعالیت فیزیکی می توان مرگ و میر ناشی از بیماری های عروقی قلب، سرطان روده بزرگ و افزایش قند خون بزرگسالی را کاهش داد.

فعالیت فیزیکی در کنترل چاقی، کلسترول بالا و فشار خون موثر است.

ورزش یکی از عوامل مهم برای قرار گرفتن کلسیم در داخل استخوان و محکم شدن استخوان ها است.

ورزش از افسردگی های دوران پیری جلوگیری می کند.

فواید زودرس ورزش، شامل بهبود تعادل و هماهنگی، افزایش قدرت عضلانی ، افزایش انعطاف پذیری و متابولیسم هوازی بدن است.

▪ پس اگر می خواهید:

کمتر به اطرافیان وابسته باشید،

کارهای مورد علاقه تان را انجام دهید،

زندگی شاداب داشته باشید وهزینه کمتری را صرف درمان کنید همراه با ما ورزش کنید.

همهٔ ما، از کودکی تا سالمندی در هر سطحی از سلامتی به ورزش نیاز داریم.

اگر دلایلی برای منع فعالیت فیزیکی وجود داشته باشد، مطمئناً افزایش سن و ضعف جسمانی جزو آنها نیست. امروزه حتی برنامه های ورزشی خاصی برای افرادی که به بیماری هایی نظیر نارسایی قلبی- عروقی، فشارخون بالا، افزایش قند خون ، پوکی استخوان، افسردگی ، سرطان دستگاه گوارش و چاقی مزمن مبتلا هستند، طراحی و آموزش داده می شود.

تمریناتی که در این کتاب آموزش داده می شود برای افراد سالم است. بنابراین لازم است پس از مشورت با پزشك، تمرینات ورزشی را آغاز کنید.

اگر سال هاست که ورزش نکرده و بی تحرك بوده اید باید تمرینات ورزشی را با تعداد کم و طول مدت کوتاه آغاز کنید.

ما در اینجا از هریك از انواع حرکات ورزشی، مثال های ساده ای که نیاز به وسایل خاص نداشته و بدون صرف هزینه قابل انجام است را به شما نشان می دهیم.

شما می توانید با آموختن این تمرین ها، حتی کارهای روزانهٔ خود را به صورت ورزش در آورید.

حتی افراد بسیار ضعیف و ناتوان نیز می توانند با فعالیت های فیزیکی مناسب سلامتی شان را به دست بیاورند و به دیگران وابسته نباشند.

پس بیایید ورزش و فعالیت های بدنی را به عنوان بخشی از زندگی روزمرهٔ خود قرار دهیم.به یاد داشته باشیم ورزش زمانی مفیدخواهد بود که به

طورمنظم انجام شود.

ورزش میزان اکسیژن در ریه و قلب را افزایش می دهد.

● چه نوع ورزش هایی مفید هستند؟

▪ انواع تمرینات ورزشی

انجام شش نوع تمرینات ورزشی برای شما مفید است. تمرینات گرم کننده، تمرینات استقامتی (هوازی)، تمرینات انعطاف پذیری، تمرینات حفظ تعادل ، تمرینات قدرتی و تمرینات انقباضی ایستا.

الف- تمرینات گرم کننده :

تمرینات سادهٔ کششی هستند که با انجام آن بدن شما برای انجام سایر تمرینات آماده می شود. به خصوص قبل ازانجام تمرینات انعطاف پذیری و تمرینات قدرتی باید حتماً حرکات گرم کننده را انجام دهید.

قبل از انجام هر حرکت یك نفس عمیق بکشید.

۱- بایستید و دست ها را روی شانه بگذارید. در حالی که به روبرو نگاه می کنید، شانه ها را به سمت عقب بکشید. از یك تا شش بشمارید. به حالت اول برگردید.

۲- بایستید دست ها را روی شانه بگذارید. در حالی که به روبرو نگاه می کنید، شانه ها را به سمت جلو بکشید از یك تا شش بشمارید. به حالت اول برگردید.

ورزش موجب کاهش توده های چربی در بدن می شود.

۳- در حالی که دست ها در کنار بدن آویزان است، هر دو شانه را بالا ببرید . از یك تا شش بشمارید. به حالت اول برگردید.

۴- دست راست را به سمت بالا ببرید. مثل اینکه می خواهید دستتان را به سقف بزنید. به حالت اول برگردید. این حرکت را با دست چپ تکرار کنید. ۴ تا ۸ بار این حرکت را تکرار کنید.۵- در حالی که دست ها در کنار بدن آویزان است،بیایستید. هر دو دست را به سمت جلو بیاورید. انگشتان دست را در هم فرو کنید. دقت کنیدکه کف دست ها رو به جلو وآرنج ها صاف باشند. از یك تا شش بشمارید. به حالت اول برگردید.

همهٔ ما پیر می شویم، اما می توانیم سالم پیر شویم.

۶- دست ها را روی شانه بگذارید. شانه ها را از عقب به سمت جلو به صورت نیم دایره بچرخانید. در طی این حرکت آرنج ها خود به خود از پهلو به جلو می آیند. سعی کنید حرکت به آرامی و با کنترل انجام شود. این حرکت را ۳ تا ۵ بار تکرار کنید.

۷- در ادامه حرکت قبل، شانه ها را از جلو به سمت عقب به صورت نیم دایره بچرخانید. در طی این حرکت آرنج ها خود بخود از جلو به پهلو می روند. سعی کنید حرکت به آرامی و با کنترل انجام شود. این حرکت را ۳ تا ۵ بار تکرار کنید.حرکات ۱ تا ۷ را می توان در حالت نشسته بر روی صندلی یا روی زمین هم انجام داد.

طوری ورزش کنید که نفس کم نیاورید.

۸- پشت به دیوار بایستید. به آرامی به سمت راست بچرخید و سعی کنید کف دست چپ را به دیوار برسانید. به حالت عادی برگردید. این حرکت

را به سمت چپ نیز انجام دهید. این حرکت را ۳ تا۵ بار تکرار کنید.

۹- پشت یك صندلی بایستید. پشتی صندلی را با دو دست بگیرید. پای راست را جلو و پای چپ را به اندازهٔ یك گام، عقب قرار دهید. زانوی پای راست را خم کنید. در حالی که زانوی پای چپ صاف و کف پای چپ روی زمین است. پنجه پاها باید رو به جلو باشد. (اگر حرکت را درست انجام دهید در پشت ساق پای چپ احساس کشش می کنید)از یك تا شش بشمارید. به حالت عادی برگردید. این حرکت را در حالتی که پای چپ جلو و پای راست عقب است تکرار کنید.

ورزش موجب استحکام استخوان ها می شود.

۱۰- دو دقیقه درجا راه بروید. پاها را بالا بیاورید و دست ها را آزادانه حرکت دهید مثل رژه رفتن. برای انجام این حرکت بهتر است کفش ورزشی بپوشید و یا اینکه زیر پایتان یك چیز نرم مثلاً چند لایه پتو یا یك تشك باشد.

ب- تمرینات استقامتی (هوازی)

تمرینات استقامتی در این موارد به شما کمك می کند. این تمرینات موجب افزایش تعداد ضربان قلب و تنفس می شوندو مصرف اکسیژن در طی این حرکات افزایش می یابد. در نتیجه کارایی قلب، ریه ها و سیستم گردش خون افزایش می یابد و توانایی شما را در انجام کارهای روزانه بیشتر می کند.

این تمرینات شامل ورزش هایی مثل پیاده روی ، دویدن، دوچرخه سواری، شنا و کوهنوردی است. در اینجا پیاده روی را که یکی از ساده ترین و مناسب ترین ورزش ها است، شرح می دهیم.

ورزش ایجاد شادابی و رضایت می کند.

پیاده روی در خارج از منزل، خصوصاً اگر با هم سن و سالان باشد، سبب جلوگیری از انزواطلبی و افسردگی خواهد شد.

شما با یك برنامهٔ پیاده روی که به آرامی شروع شده و به طور تدریجی سرعت و مسافت آن افزایش یافته است، پس از مدتی می توانید توانایی های تنفسی خود را به حد یك فرد جوان برسانید. بهتر است قبل از شروع پیاده روی با حرکات کششی عضلات خود را گرم کنید. سپس برای مدت۱۰ تا ۱۵دقیقه پیاده روی کنید. مدت پیاده روی را به تدریج افزایش دهید، تا حداکثر به یك ساعت در روز برسد. بهتراست پیاده روی را در دو نوبت صبح و عصر و هربار ۳۰ دقیقه انجام دهید.اگر توانایی انجام ۳۰ دقیقه پیاده روی مداوم را ندارید می توانید به جای آن ۳ پیاده روی ۱۰ دقیقه ای داشته باشید. برای پیاده روی مسیری هموار و با هوای تمیز انتخاب کنید.یك بطری آب همراه خود داشته باشید.

▪ برای انجام پیاده روی نکات زیر را رعایت کنید:

۱- کفش های راحت، کاملاً اندازه و بنددار بپوشید ، که پا را در خود نگهدارد و مانع تاثیر ضربه به پا شود. همچنین جوراب های ضخیم نخی که عرق پا را جذب وپاها را حفظ کند بپوشید.

۲- لباس های راحت، سبك و متناسب با دمای هوا بپوشید. در تابستان لباس های با رنگ روشن بپوشید. و در زمستان به جای یك لباس ضخیم، چند لباس نازکتر بپوشیدتا بتوانید به تدریج با گرم شدن بدن در حین پیاده روی، لباس های خود را کم کنید.

۳- پیاده روی را با سرعت کم شروع کنید.

۴- دریك وضعیت متعادل و راحت راه بروید. سر را بالا نگهدارید، به جلو نگاه کنید نه به زمین. در هر قدم بازوها را آزادانه در کنار بدن حرکت دهید. بدن را کمی به جلو متمایل کنید. گام برداشتن را از مفصل ران و با گام بلند انجام دهید. روی پاشنه فرود آمده و با یك حرکت نرم به جلو بروید. از برداشتن گام های خیلی بلند خودداری کنید.

ورزش در هوای آلوده مضر است.

۵- راه رفتن را درصورت امکان بدون توقف انجام دهید. ایستادن مکرر و شروع مجدد پیاده روی مانـع تاثیرات مثبت آن می شود.

۶- در حین راه رفتن نفس های عمیق بکشید. با یك نفس عمیق از طریق بینی و با دهان بسته ریه ها را از هوا پرکنید و سپس هوا را از دهان خارج کنید.

۷- سعی کنید زمان خاصی از هر روز را برای پیاده روی در نظر بگیرید که خسته و یا گرسنه نباشید و در صورت امکان با دوستانتان پیاده روی کنید.

۸- اگردر سربالایی یا سراشیبی قدم می زنید، بـدن را به سمت جلـو متمایل کنیدوبرای حفظ تعادل ، قدم های کوتاه تری بردارید.

۹- مدت زمان پیاده روی و مسافتی که طی کرده اید را هر روز در تقویم خود یاد داشت کنید. هفته ای یك بار مدت زمان پیاده روی را افزایش دهید.

۱۰- در اواخر پیاده روی به تدریج قدم های خود را آهسته تر کنید. می توانید حرکات انعطاف پذیری را نیز انجام دهید و با این کار کم کم بدن خود را سرد کنید.

۱۱-اگر در حین پیاده روی دچار درد قفسه سینه، تنگی نفس و یا پا درد شدید فوراً استراحت کنید و با پزشك مشورت نمایید.

پیاده روی به علت تحریك ماهیچه ها واستخوان ها سبب افزایش قدرت عضلانی و استخـوانی می شود.

زمانی که خسته یا گرسنه هستید ورزش نکنید.

ج- تمرینات انعطاف پذیری

آیا خم شدن و پوشیدن جوراب و کفش برای شما سخت است؟

آیا به سختی پشت سر خود را شانه می کنید؟

آیا برداشتن اشیا از داخل قفسه برای شما مشکل است؟

سوالات بالا نمونه ای از مشکلات در انجام فعالیت های روزانه است. بسیاری از این فعالیت ها به دلیل خشکی و کم شدن حرکت مفصل ممکن است به سختی انجام شود. تمرینات انعطاف پذیری در این موارد کمك کننده است. این تمرینات با ایجاد کشش در عضلات و نسج نرم اطرف مفاصل، حرکت مفصل را راحت تر می کند و موجب آسانتر شدن حرکات اندام ها و تنه می شود. این حرکات به حفظ تعادل نیز کمك می کند.دقت کنید اگر به تازگی دچار شکستگی استخوان، کشیدگی عضله یا پیچ خوردگی مفصل شده اید و یا هر مشکل دیگری در مفاصل و استخوان ها دارید از انجام این تمرینات خودداری کرده و به پزشك مراجعه کنید.

▪ برای انجام تمرینات انعطاف پذیری نکات زیر را رعایت کنید:

۱- قبل از انجام تمرینات انعطاف پذیری با حرکات گرم کننده خود را گرم کنید. انجام حرکات انعطاف پذیری بدون گرم کردن بدن باعث آسیب عضلات و مفاصل خواهد شد.

۲- به آرامی و در یك وضعیت راحت حرکت را شروع کنید.

۳- حرکت را به آهستگی انجام دهید. از انجام حرکت سریع یا پرتابی اکیداً خودداری کنید؛ زیرا حرکت سریع ممکن است باعث سفتی و دردناك شدن عضلات و محدودیت حرکت مفصل شود.

۴- در پایان هر وضعیت ۱۰ تا ۲۰ ثانیه به همان حالت باقی بمانید.

۵-حرکت را به نحوی انجام دهید که احساس کشش یا فشار ملایم در مفاصل داشته باشید، نباید حرکت درحدی باشد که ایجاد درد در مفصل نماید.

۶- به آهستگی به حالت عادی برگردید.

۷- هر حرکت را سه بار تکرار کنید.

تاثیر حرکات انعطاف پذیری وقتی بیشتر می شود که بدن ابتدا با سایر ورزش ها گرم شده باشد. بطور منظم ورزش کنید.

▪ نمونه هایی از تمرینات انعطاف پذیری:

۱- برای تقویت حرکت شانه، بایستید و حوله ای که طول مناسبی داشته باشد را با یك دست بگیرید. سپس با بالا بردن دست، طرف آزاد حوله را به پشت بیاندازید. با دست دیگر سر آزاد حوله را از پشت بگیرید، به نحوی که کشیدگی در عضلات کتف و ساعد را حس کنید. از یك تا ده بشمارید. سپس دست ها را رها کنید. حرکت را با عوض کردن دست ها یك بار دیگر انجام دهید.

دقت کنید حوله در حدی بلند باشد که فقط احساس کشش ملایم داشته باشید.

۲- برای تقویت حرکت زانو، در حالت نشسته پاهای خود را دراز کنید. پشتتان صاف باشد. دست های خود را به سمت انگشتان پا بکشید. اگر حرکت را درست انجام دهید، در زیر ساق و ران احساس کشش می کنید. از یك تا ده بشمارید. سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید. این حرکت را در حالت نشسته روی صندلی نیز می توانید انجام دهید.اگر انجام این حرکت سخت بود می توانید یك زانو را کمی خم کنید.

بلافاصله پس از خوردن غذا ورزش نکنید.

۳-برای راحت تر شدن حرکت مفصل ران در کنار یك صندلی صاف بایستید. پشتی صندلی را با یك دست بگیرید. و سپس یك پا را عقب ببرید؛ به نحوی که در قسمت ران این پا، کشش را حس کنید. از یك تا ده بشمارید. این حرکت را با پای دیگر هم انجام دهید.

۴-برای راحت تر شدن حرکت تنه و شانه ها روی صندلی بنشینید. یك پا را روی پای دیگر بگذارید. دست ها را بر روی شانه ها بگذارید؛ به طوری که بازو در امتدادشانه باشد. سر و شانه ها را به سمت راست بچرخانید. از یك تا ده بشمارید. سپس به آهستگی به حالت عادی برگردید. حرکت را برای سمت چپ تکرار کنید.

حرکات انعطاف پذیری را در مواقعی که عضلات شما گرم است، مثلاً پس از تمرینات گرم کننده و یا پیاده روی می توانید انجام دهید. همچنین زمانی که در حمام هستید و بدن شما به دلیل گرمای آب، گرم شده است، فرصت خوبی برای انجام این حرکات است. البته به لغزنده بودن کف حمام و رعایت نکات ایمنی توجه کنید.

ورزش سرعت عکس العمل را افزایش می دهد.

د- تمرینات تعادلی

آیا به راحتی از زمین بلند می شوید؟

آیا تا به حال دچار لغزش پا شده اید؟

آیا تا به حال پس از لغزیدن پا به زمین افتاده اید؟

بهتر است بدانیم که « افتادن» شایع ترین حادثه در بین سالمندان است و معمولاً باعث شکستگی استخوان ران و لگن می شود که مشکلات بسیاری از جمله ناتوانی و محدودیت حرکت را به دنبال دارد.

تمرینات تعادلی از طریق تقویت عضلات خصوصاً عضلات پاها باعث می شود که بتوانیم هنگام لغزیدن، تعادل خود را حفظ کنیم. بنابراین از افتادن و زمین خوردن پیشگیری می کند.

برای انجام تمرینات تعادلی در کنار دیوار و یا یك میز یا صندلی که بتواند وزن شما را تحمل کند بایستید تا در صورت از دست دادن تعادل بتوانید به آنها تکیه کنید.

- نمونه تمرینات تعادلی

۱- کنار دیوار بایستید، روی پنجه پا بلند شوید. از یك تا هشت بشمارید. آنگاه روی پاشنه های خود روی زمین برگردید و زانوها را خم کنید. دوباره به حالت اول برگردید. این حرکت را ۴ تا ۸ مرتبه تکرار کنید.در مقابل آینه می توانید حرکات را صحیح تر انجام دهید.

۲-بایستید. بر روی زمین سه نقطهٔ فرضی را در جلو، پهلو و عقب پای راست در نظر بگیرید. سپس وزن خود را روی پای چپ انداخته و بعد پنجه پای راست را به ترتیب در این سه نقطه قرار دهید. این کار را با پای چپ تکرار کنید.

۳-پشت یك صندلی بایستید. پشتی صندلی را با دو دست بگیرید. پای راست را از زانو به طرف عقب خم کنید. پا را زمین گذاشته و این کار را با پای چپ تکرار کنید.اگر این حرکت را به آسانی انجام می دهید به تدریج در روزهای بعد حرکت را با گرفتن یك دست به صندلی، با تماس یك انگشت به لبه صندلی و بدون گرفتن صندلی نیز انجام دهید.

ورزش موجب افزایش کارآیی مفاصل می شود.

۴-یك صندلی را کنار دیوار قرار دهید. در کنار صندلی بایستید. طوری که پشتی صندلی در کنار دست شما باشد. با دست چپ لبهٔ صندلی را بگیرید. دست راست را به جلو ببرید و برای کمك به تعادل افقی نگه دارید. سپس پای چپ را از زانو خم کرده و از زمین بلند کنید. سعی کنید تعادل خود را با نگاه کردن به جلو، بر روی پای راست حفظ کنید. این حرکت را با دست و پای دیگر هم انجام دهید.

حرکت سادهٔ دیگری که می توانید انجام دهید ایستادن بر روی یك پا است. در هر موقعیتی که بی حرکت ایستاده اید مثلاً زمانی که آشپزی می کنید، ظرف می شویید و یا در صف منتظر ایستاده اید پاها را جابجا کنید و یا به نوبت هر چند لحظه روی یك پا بایستید.هـ – تمرینات قدرتی

آیا اضافه وزن دارید؟

آیا هنگام شستن ظرف ها احساس خستگی و درد ناحیهٔ پشت دارید؟

آیا با کمی راه رفتن دچار ضعف پاها می شوید؟

آیا دچار درد زانو هستید؟

تمرینات قدرتی در این موارد به شما کمك می کند. این تمرینات موجب تقویت عضلات می شود و به توانایی شما می افزاید. همچنین با افزایش مصرف انرژی، موجب می شود که وزن مناسب داشته باشید و قند خون شما طبیعی بماند. فایدهٔ دیگر تمرینات قدرتی، جلوگیری از پوکی استخوان است. انجام این حرکات نیاز به وزنه دارد. شما می توانید نمونهٔ ساده ای از این وزنه ها را خودتان درست کنید. مثلاً اگر یك بطری خالی پلاستیکی دوغ یا نوشابه (۳۰۰میلی لیتر) را با آب پر کنید، یك وزنهٔ ۳۰۰ گرمی خواهید داشت. یا می توانید دو کیسهٔ پارچه ای کوچك بدوزید ویك کیسهٔ نمك یك کیلویی را نصف کرده و هر نیمه را در یك کیسهٔ پارچه ای قرار دهید. در این حالت دو وزنهٔ ۵۰۰ گرمی دارید. با کم و زیاد کردن مقدار نمـك می توانید وزن آن را تغییر دهید.

در حین ورزش، تنفس عمیق داشته باشید.برای انجام تمرینات قدرتی نکات زیر را رعایت کنید:

۱- ابتدا هر حرکت را بدون وزنه انجام دهید. زمانی که حرکت را کاملاً یاد گرفتید، آن را با وزنه انجام دهید.

۲- حرکات را به آهستگی انجام دهید. در حین بالا بردن وزنه از یك تا شش بشمارید. در آخرین نقطهٔ حرکت، کمی مکث کنید. سپس در حین پایین آوردن وزنه از یك تا چهار بشمارید. سپس کاملاً توقف کرده و حرکت بعدی را آغاز کنید.

۳- قبل از بلند کردن وزنه، نفس را به داخل بکشید. در حین بالا بردن وزنه، نفس را بیرون داده و دوباره نفس را به داخل بکشید. و در طی پایین آوردن وزنه، نفس خود را بیرون دهید. هرگز در طی بلند کردن وزنه، نفس خود را حبس نکنید. اگر در حین انجام حرکت، نمی توانید نفس بکشید، شاید وزنه ای که دارید، سنگین تراز توانایی شماست، بنابراین وزن آن را کاهش دهید.

۴- هر حرکت را تا هشت بار می توانید تکرار کنید. در صورت احساس خستگی، دفعات تکرار را کمتر کنید.

۵- به تدریج تعداد دفعات انجام هر حرکت را افزایش دهید و وزنه را سنگین تر کنید.

۶- این حرکات را از هفته ای یك بار شروع کنید و پس از یك ماه به هفته ای دو بار افزایش دهید.

۷- اگر به دلیل درد مفاصل، نمی توانید این تمرینات را انجام دهید به جای آن به انجام حرکات انقباضی ایستا بپردازید.

- نمونه تمرینات قدرتی

۱-صاف روی صندلی بنشینید. در حالی که دست ها در طرفین بدن قرار دارد و وزنه ها را در دست دارید. با خم کردن آرنج، وزنه را به سمت بالا ببرید و هم سطح شانه ها نگه دارید. در حین انجام حرکت نباید شانه یا بازوی شما حرکت کند. بازو باید به تنه چسبیده باشد.سپس به آهستگی وزنه را پایین بیاورید.

ورزش از پوکی استخوان جلوگیری می کند.

۲- صاف روی صندلی بنشینید. در حالی که وزنه را در دست دارید دست ها را در کنار باسن قرار دهید. به آهستگی دست ها را بالا ببرید و مستقیم در جلو نگه دارید. به آهستگی به حالت اول برگردید.

۳-صاف روی صندلی بنشینید. وزنه ها را جلوی قفسهٔ سینه نگهدارید. آرنج ها را کاملاً به طرف خارج نگه دارید.

وزنه های پارچه ای را هم می توانید در دست بگیرید و هم با کمك یك نوار پارچه ای دور مچ پا ببندید.

۴-صاف روی صندلی بنشینید. دست ها را در طرفین بدن قرار دهید؛ در حالی که وزنه را نگه داشته اید و کف دست به سمت پهلـو است. دست ها را بدون خم کردن آرنج بالا بیاورید و در طرفین بدن هم سطح شانه ها نگه دارید. به آهستگی به حالت اول برگردید.

ورزش موجب افزایش توده های عضلانی می شود.

۵-در حالی که وزنهٔ پارچه ای به دور مچ پا بسته اید، صاف روی صندلی بنشینید. پشت زانو باید چسبیده به لبهٔ صندلی باشد. پای راست را تا جایی که ممکن است بالا بیاورید و مستقیم نگهدارید. پنجه پا را به طرف بیرون بکشید. سپس پنجهٔ پا را به طرف خودتان خم کنید. پا را به آهستگی پایین بیاورید. حرکت را با پای چپ تکرار کنید. هنگام انجام این حرکت مفصل ران یا کمر نباید حرکت کند.

درد زانو یك مشکل شایع است. ضعف عضلات ران یکی از علل آسیب دیدن مفصل زانو و ایجاد آرتروز و درد زانوست. این تمرین برای تقویت عضلات روی ران و تسکین دردهای زانو مفید است.

دو حرکت بعدی به وزنه احتیاج ندارد.

ورزش قند خون را تنظیم می کند.

۶ -در یك قدمی دیوار بایستید. کف دست ها را روی دیوار بگذارید. در حالی که کف پاها روی زمین است، به آرامی با خم کردن آرنج ها سر را به دیوار نزدیك کنید.(حرکت شنا روی دیوار) به حالت اول برگردید. این حرکت را پنج بار انجام دهید. در حین انجام حرکت، نفس بکشید. مراقب باشید کمر و گردن شما خم نشود.

۷-به پشت بخوابید. زانو ها را خم کنید و کف پاها را روی زمین قرار دهید. دست ها را در کنار گوش ها بدون تماس سر نگهدارید. بدون خم کردن گردن، کتف را در حالی که به سقف نگاه می کنید بالا بیاورید. به حالت اول برگردید. این حرکت را ۳ تا ۵ بار انجام دهید. در حین انجام حرکت نفس بکشید. اگر این حرکت را صحیح انجام دهید، در ناحیهٔ عضلات شکم، احساس فشار می کنید. اما اگر در ناحیهٔ گردن احساس درد ، یا فشار کردید، حرکت را اشتباه انجام داده اید. فوراً انجام حرکت را متوقف کنید.

ورزش اعتماد به نفس را افزایش می دهد.و- حرکات انقباضی ایستا

تمرینات انقباضی ایستا تمریناتی هستند که در حین انجام آن، طول عضله تغییر نمی کند. این تمرینات نیز به تقویت عضلات کمك می کند. با کمی دقت متوجه می شوید در بسیاری از ساعات روز بی حرکت هستید. مثلاً زمانی که حوصلهٔ انجام هیچ کاری را ندارید و دراز کشیده اید، زمانی که تلویزیون تماشا می کنید، زمانی که در پارك نشسته اید و یا منتظر آمدن اتوبوس ایستاده اید و یا سوار اتومبیل هستید. تمام این زمان ها فرصت خوبی است که شما تمرینات انقباضی ایستا را انجام دهید. هر حرکت را ۵ تا ۱۰ بار انجام دهید. دقت کنید در حین انجام این حرکات نفس خود را حبس نکنید.

- نمونه هایی از تمرینات انقباضی ایستا

۱- روی زمین بنشینید. پاها را دراز کنید. عضلات ران خود را سفت کنید. از یك تا ده بشمارید. در حین انجام حرکت نفس بکشید. سپس عضلات را رها کنید.دقت کنید که پشت شما صاف باشد. این حرکت برای مفصل زانو بسیار مفید است.

۲- در بین چارچوب یك درب بایستید. دست های خود را در امتداد شانه ها به چارچوب تکیه داده و از دو طرف به چار چوب فشار آورید. از یك تا ده

بشمارید و رها کنید.در حین انجام حرکت نفس بکشید.

ورزش به آرامش و کاهش اضطراب کمك می کند.

۳- صاف بنشینید. کف دستها را به یکدیگر چسبانده و فشار دهید.از یك تا ده بشمارید و رها کنید.در حین انجام حرکت نفس بکشید.

۴-به پشت بخوابید. زانوها را خم کنید (کف پا روی زمین باشد). دست ها را در طرفین بدن قرار دهید با انقباض عضلات شکم سعی کنید کمررا به زمین بچسبانید. از یك تا ده بشمارید و سپس رها کنید.در حین انجام حرکت نفس بکشید. این حرکت برای کسانی که شکم بزرگ دارند و قوس کمری شان افزایش یافته است بسیار مناسب است، انجام این حرکت به برطرف شدن خستگی و درد کمرکمك می کند. انقباض عضلات شکمی را در حالت نشسته یا ایستاده نیز می توانید انجام دهید.

ورزش به حفظ قوام پوست و جلوگیری از چروکیدگی آن کمك می کند.

- خلاصه

امروزه تاثیر ورزش و فعالیت فیزیکی منظم در پیشگیری یا متوقف کردن روند پیری ثابت شده است. ورزش باعث افزایش حجم اکسیژن در قلب و ریه ها، افزایش استحکام عضلانی، تنظیم قند خون و فشار خون و نیز کاهش توده های چربی می شود. به ایجاد آرامش، کاهش اضطراب و افزایش اعتماد به نفس کمك می کند و حس شادابی و رضایت را در شما بوجود می آورد.

سن بالا و ضعف قوای جسمانی مانعی برای ورزش کردن نیست.

انواع تمرینات ورزشی که شما می توانید از آن سود ببرید، شامل تمرینات گرم کننده، تمرینات استقامتی، تمرینات انعطاف پذیری، تمرینات تعادلی، تمرینات قدرتی و تمرینات انقباضی ایستا است.

پیاده روی ساده ترین ورزش برای دورهٔ سالمندی است.

در جلد دوم کتاب شیوهٔ زندگی سالم، به ارائهٔ توصیه هایی برای بهتر شدن نحوهٔ زندگی در دورهٔ سالمندی می پردازیم. می خواهیم بدانیم علاوه بر تغذیه و ورزش، رعایت چه نکاتی در بهداشت و سلامتی شما موثر است.

منابع فارسی:

۱-اولین کنفرانس سالمندی در ایران (۱۳۷۹) «مجموعه مقالات سالمندی (سه جلد) ».تهران: گروه بانوان نیکوکار با انتشارات وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی.

۲-جدول ترکیبات مواد غذایی (۱۳۷۸) ترجمه آریو موحدی و رویا روستا. انتشارات تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور.

۳-جزوه « ورزش سالمندان» ،(۱۳۷۷) اداره کل بهداشت خانواده وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی.

۴-غفارپور، معصومه و همکاران راهنمای مقیاس های خانگی، ضرایب تبدیل و درصد خوراکی مواد غذایی (۱۳۷۸) ، ناشر: نشر علوم کشاورزی.

۵-کلاهدوز، فریبا (۱۳۷۷) « تغذیه سالمندان» ، اداره تغذیه با همکاری اداره کل بهداشت خانواده، وزارت بهداشت.

۶-میرمیران ، پروین- اصول تنظیم برنامه های غذایی (۱۳۷۸)- بنیاد امور بیماریهای خاص. تهیه شده در مرکز تحقیقات غدد درون ریز و متابولیسم-

دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

منابع لاتین:

Article:" Aging and Nutrition ". http: //www. Who. int/ net/ age.htm.

Basmajian, johnv-(۱۹۹۴) " Therapeutic exercices " . Batimore & Wiilliams.

Bonita, Ruth.(۱۹۹۸) " Women, Ageing and Health " .Achieving health across the life span. World health organization, Geneva.

Mosby. "وHazel Heath, Irene schofield(۱۹۹۹) " Healthy Ageing

L. kathleen Mahan, Sylvia Escott- stump (۲۰۰۰). " FOOD ,NUTRITION & DIET THERAPY". saunders copmany.

CRC press. و"Maria A. Fiatarone Singh, M.D. (۲۰۰۰) "Exercise, Nutrition, and older Woman

WHO-(۱۹۹۶) " Guidelines for Healthy Ageing " World Health Organization.

.WWW. nia. Nih. Gov/ exercisebook

منبع : پایگاه اطلاع‌رسانی دانشگاه علوم پزشکی تبریز

http://vista.ir/?view=article&id=219568

vista.ir
Online Classified Service

چرا باید ورزش کنیم؟

- چرا باید ورزش کنیم؟

▪ افزایش بنیه

فعالیتهای بدنی باعث افزایش بنیه و قدرت شما می شود. و در مواقع سختی و اضطراب توان شما را برای تحمل چنین وضعیتهایی افزایش می دهد هر چه سلامتتر باشید قلب، ریه و ششهای شما می توانند بهتر کار کنند و در نتیجه می توانید مدت طولانی تری راه بروید، برقصید بازی و ورزش

کنید. و به طور کلی توانایی شما در همه زمینه ها افزایش پیدا می کند.

▪ افزایش استحکام

هر چه سالمتر باشید نیروی بیشتری برای انجام کارهای بدنی خواهید داشت و همانطور که می دانید نیرومند بودن علاوه بر زمینه های ورزشی در همه امور زندگی به دردتان خواهد خورد. چرا که سراسر زندگی تلاش است و قوی بودن باعث می شود همه چیز به نظرتان ساده تر جلوه کند.

▪ افزایش انعطاف پذیری

انعطاف پذیری بدن به میزان حرکات مفاصل شما بستگی دارد. خم کردن پشت، بلند شدن روی نوك انگشتان پا برای رسیدن به طبقه بالایی کمد و... همه نمونه هایی از انعطاف پذیری بدن هستند انعطاف داشتن در همه امور زندگی و حتی برای انجام فعالیتهای ورزشی مورد نیاز است انعطاف پذیری اصولاً با افزایش سن کاهش می یابد ولی می توان با انجام نرمشهایی از خشك شدن بدن جلوگیری کرد.

▪ تاثیرات روانی از جمله بهتر خوابیدن

انجام فعالیتهای بدنی یکی از بهترین راههای کسب "احساس خوب" در طول روز است. وقتی ورزش می کنید خود را از همه تنشهای روزانه، همه استرسهایی که به شما وارد شده و همه فشارهای روانی می رهانید. چرا که در حال ورزش کردن با ترشح اندروفین (Endrophin) از مغز شما احساس آسودگی خاطر و آرامش می کنید. بدین ترتیب بهتر و راحت تر خواهید توانست پستی و بلندیهای زندگی را طی کنید وقتی بدن آماده و نیرومندی داشته باشید، روح و روان قوی تری هم خواهید داشت و به دنبال آن اعتماد به نفستان افزایش می یابد. ورزش مرتب و مداوم علاوه بر مزیت های فوق به شما کمك می کند که بهتر و راحتتر بخوابید.

▪ تاثیرات اجتماعی

حضور در کلاسهای ورزشی، ورزشهای تیمی و غیره راه بسیار مناسبی برای ملاقات و رویارویی با افراد تازه است، افرادی که علایقی مشابه خود شما دارند. چنین وضعیتی در بهتر شدن روحیه شما و افزایش روابط اجتماعی تان موثر خواهد بود.

▪ کنترل وزن

انجام فعالیت های بدنی مداوم بهترین و سالم ترین راه برای کنترل وزن و حفظ نسبت "ماهیچه به چربی" است با توجه به اینکه هر کس دارای وضعیت بدنی مخصوص به خود است، همه از برقراری تعادل بین چربی و ماهیچه در بدن سود خواهد برد.بد نیست بدانید که چربی بسیار کم یا بسیار زیاد هر دو می توانند در بدن تاثیرات منفی بجای گذارند. بنابراین لازم است با یك رژیم غذایی مناسب و ورزش به موقع همه مواد غذایی مورد نیاز بدنتان از جمله ویتامین ها،مواد معدنی، پروتئین ها و چربی را به میزان لازم دریافت کنید.

● چطور استحکام و قدرت بدنی خود را افزایش دهیم؟

در کنار تمرینات اروبیك که باعث افزایش قدرت قلب و ریه های شما می شوند، تمرینات مربوط به تقویت قوای جسمانی باعث کاهش چربی های اضافی و افزایش ماهیچه های بدن شما خواهند شد. روش انجام این تمرینات این است که ماهیچه های مختلف بدن را با انجام ورزشهایی مثل دمبل زدن قوی می کند. می توانید به جای دمبل حتی از کیسه های سنگین حاوی شن و ماسه یا قوطی های پر از آب استفاده کنید. البته این

ورزشها درباره ماهیچه دختران با کنترلهایی انجام می شود که از ماهیچه ای شدن بدن آنها جلوگیری کند. انجام این ورزشها بدون نظارت متخصصین می تواند خطراتی در بر داشته باشد به همین دلیل سعی کنید حتی المقدور حرکات را درست انجام دهید، تمرینات را دو یا چهار روز در هفته دنبال کنید و به هر یك از گروههای ماهیچه ای خود یك روز را اختصاص دهید.

● یك برنامه ورزشی مناسب برای خود بریزید

فکر کنید و ببینید که هدفتان از ورزش کردن چیست و بر اساس آن هدف برنامه ای بریزید: مثلاً مشخص کنید که می خواهید روزانه چند متر بدوید یا چند بار طناب بزنید. در این صورت موفق تر عمل خواهید کرد . برنامه تان را با واقع بینی تنظیم کنید. اگر تا به حال ورزش نکرده اید انتظار نداشته باشید که بتوانید روزی یك ساعت ورزش کنید. با نیم ساعت در روز شروع کنید و وقتی احساس کردید بدنتان آمادگی لازم را دارد مدت آن را افزایش دهید.سعی کنید که برنامه را با توجه به قوای جسمانی خودتان تنظیم کنید. بعلاوه برنامه را کمی انعطاف پذیر بنویسید که اگر در ساعتهای ورزشتان اتفاقی افتاد برنامه تان به کلی به هم نخورد. اگر برای تمرینات خود به وسیله ای نیاز دارید از قبل به فکر تهیه آن باشید و به یاد داشته باشید که هیچ وقت برای ورزش کردن دیر نیست.

● ورزش برای جوانانی که معلولیت جسمانی دارند

انجام فعالیت های مرتب ورزشی علاوه بر اینکه می تواند به معلولین در افزایش توانایی ماهیچه هایشان کمك کند در ایجاد حس "مفید بودن" برای آنها هم موثر خواهد بود.ضمناً مبتلایان به آسم می توانند با نظارت متخصص در هر فعالیت ورزشی که مایل باشند شرکت کنند.

● مصدومیت ها:

فرقی نمی کند شما به چه ورزشی علاقه مند هستید. مهم این است که اطمینان حاصل کنید که آن ورزش را درست انجام می دهید. اگر مصدوم شوید شاید مجبور باشید مدت طولانی ورزش را کنار بگذارید. در رفتگی ،رگ به رگ شدن و پیچ خوردگی ممکن است برای بهبودی به هفته ها وقت نیاز داشته باشند. پس در هنگام ورزش مراقب سلامتی خود باشید.

● برای کاهش شانس مصدومیت:

▪ قبل از شروع به ورزش های سنگین بدنتان را خوب گرم کنید، ۵ تا ۱۰ دقیقه نرمش کنید.

▪ قبل و بعد از ورزش همه ماهیچه های اصلی خود را بکشید و این کار را (به آرامی) انجام دهید.

▪ در هنگام ورزش از همه وسایل محافظتی مثل زانو بند، مچ بند و...که به رشته ورزشی تان مربوط است استفاده کنید.

▪ ورزش ها و تمرینات جدید را تحت نظر مربی انجام دهید.

▪ به محدودیت های خود آگاه باشید. اگر به تازگی به ورزش کردن روی آورده اید به خود فشار نیاورید. ممکن است همان موقع احساس درد نکنید ولی عوارض جانبی آن ها حتماً صدماتی به شما وارد خواهند کرد.

▪ از ورزش بیش از حد اجتناب کنید. ورزش زیادی هم می تواند به اندازه ورزش نکردن مضر باشد. هفته ای یك روز به خود استراحت بدهید.قبل،بعد و در هنگام ورزش کردن آب بنوشید، در روزهای گرم بیشتر از روزهای معمولی آب بخورید. حتی در روزهای سرد هم چون عرق می کنید باید آب بخورید تا آب از دست رفته بدنتان را جبران کنید.به علامت های بدنتان گوش کنید! درد همیشه علامت این است که یك جای کار ایراد دارد پس

استراحت کنید. سعی نکنید با درد کنار بیائید زیرا در این صورت فقط صدمات وارده را افزایش داده اید.

● سلامت بی دردسر!

راههای زیادی وجود دارد که بدون شرکت در کلاس های متفرقه یا باشگاههای ورزشی و صرف هزینه های گزاف، اندام خود را موزون کنید. یك راه ساده این است که شیوه زندگی تان را تغییر دهید. در زندگی روزمره فعالتر باشید.در زیر تعدادی از این راهها را به شما پیشنهاد می کنیم:

با خواهر و برادر کوچکتان بازی کنید.

▪ به جای آسانسور از پله استفاده کنید.

▪ پیاده به خرید ، مدرسه،دانشگاه و...بروید.

▪ در کارهای خانه کمك کنید.

▪ ماشین خود را بشوئید.

▪ به گردش و پیاده روی بروید.

▪ چمن های باغچه را بزنید.

● زندگی خسته کننده به نظر می رسد؟

به دنبال هیجان هستید؟ به شیوه زندگ تان تنوع ببخشید. اگر از پیاده روی و ورزش صبحگاهی و...خسته شده اید به ورزش های مهیج تر روی آورید.

▪ اسکیت

▪ اسنوبورد (تخته ی برفی)

▪ دوچرخه سواری در تپه ها

▪ صخره نوردی

▪ کایاك

▪ اسکوبا (خواصی در عمق زیاد)

شاید لازم باشد برای خرید وسایل ایمنی و کلاس ها با خانواده هم مشورت کنید. زیرا همه انواع ورزشها خطراتی هم در بردارند پس بهتر است قبل از شروع، تکنیك های ورزشی را بیاموزید.

http://vista.ir/?view=article&id=248714

vista.ir
Online Classified Service

چرا بدن شما نیاز به ورزش کردن دارد ؟

فعالیت بدنی برای هر فردی مفید است اما شما که یک فرد دیابتی هستید با فعالیت بدنی و ورزش می توانید :

- قند خون خود را بهتر کنترل کنید زیرا زمانی که ورزش می کنید قند خونتان سریع تر به مصرف می رسد .
- وزن مناسب تری داشته باشید .
- در سلامت دستگاه قلب و عروق خود نقش مهمی داشته باشید .
- در خود نشاط ایجاد نمایید و جلوی تنش های عصبی را بگیرید .

ورزش کردن احساس بهتری در شما ایجاد می کند .

و باعث کاهش تنش های عصبی می گردد .

برای به کار انداختن ماهیچه ها نیاز به انرژی داریم ، این انرژی از راه مصرف قند و سپس چربی به دست می آید .

قند از جمله موادی است که در سلول ماهیچه ای بدن مورد استفاده قرار می گیرد .

در فرد سالم تولید و ترشح انسولین در لوزالمعده هنگام ورزش و فعالیت بدنی به طور خودکار کم می شود و در واقع میزان انسولین خون کاهش می یابد ؛ بنابراین یک فرد سالم هنگام فعالیت بدنی دچار کاهش قند خون نمی گردد و در حقیقت این یک دفاع طبیعی در برابر پایین افتادن قند خون (هیپوگلیسمی) است . در کسانی که انسولین تزریق می کنند این دفاع طبیعی وجود ندارد و ممکن است این فرد پس از فعالیت شدید بدنی دچار افت قند خون شود .

بنابراین اگر یک فرد دیابتی که انسولین تزریق می کند ، بیش از حد لازم به فعالیت بدنی بپردازد ، عضلات بدن مقدار قابل ملاحظه ای قند را می سوزانند و فرد دچار افت قند خون می شود .

- علامتهای مهم پایین افتادن قند خون عبارتند از :

- لرزش
- عرق کردن
- سستی زانوها
- تپش قلب

▪ رنگ پریدگی

▪ اختلال در بینایی

● عوامل مؤثر در افت قند خون هنگام ورزش :

▪ نوع ورزش و فعالیت بدنی و طول مدت آن : در ورزش های خسته کننده و پرتحرک ، احتمال کاهش قند خون بیشتر است .

▪ عضلاتی که در ورزش به کار گرفته می شوند : برای مثال ورزش فوتبال را در نظر بگیرید ، اگر انسولین در پا تزریق شده باشد ، افزایش جریان خون در پا هنگام ورزش باعث می شود که انسولین سریع تر جذب شود و در نتیجه احتمال کاهش قند خون نیز بالا می رود . پس اگر ورزشهایی انجام می دهید که از پاها بیشتر استفاده می کنند انسولین را باید در دستها تزریق نمایید.

▪ مدت زمانی که از آخرین وعده غذایی مصرف شده می گذرد : اگر مدت زیادی از مصرف وعده غذایی گذشته باشد و شما شروع به فعالیت ورزشی کنید ، احتمال کاهش قند خون بیشتر است ؛ بنابراین بهتر است مقدار غذایی را که قبل و بعد از ورزش مصرف می کنید ، افزایش دهید یا میزان تزریق انسولین را کم کنید .

● در مورد تغییر میزان مصرف انسولین در هنگام فعالیت بدنی

▪ با پزشک خود مشورت کنید .

▪ توجه داشته باشید که فعالیت بدنی فقط ورزش کردن نیست بلکه جابجا کردن اثاثیه منزل یا محل کار، باغبانی و هر فعالیتی بیش از حد معمول ، شامل این فعالیت ها می شود .

● فواید ورزش

▪ افزایش قدرت ماهیچه ها

▪ بهبود وضعیت روانی و ایجاد اطمینان و آرامش روحی برای برخورد با مشکلات

▪ کنترل وزن و تنظیم اشتها

▪ افزایش حساسیت نسبت به انسولین و در نتیجه کاهش نیاز به انسولین برای مصرف قند (انرژی) در عضله

▪ کاهش میزان چربی های خون

▪ کاهش فشار خون

● انتخاب ورزش یا فعالیت بدنی مناسب

▪ پیاده روی یک تمرین ورزشی خوب برای شروع فعالیت جسمی است به شرط اینکه بدن در وضعیت راحت باشد و قدم زدن همراه با راحت بودن کل بدن باشد ؛ اما باید به خاطر داشته باشید که هنگام ورزش جوراب کتانی و کفش مناسب بپوشید .

▪ ورزشکاران به ندرت به دیابت بزرگسالان مبتلا می شوند ؛زیرا که ورزش و فعالیت بدنی به عنوان عامل مهم پیشگیری کننده از دیابت مطرح و مورد قبول است .

● نکات مهم در ورزش و فعالیت بدنی :

- انتخاب ورزش مورد علاقه
- شروع آهسته و افزایش تدریجی زمان و شدت آن
- استمرار روزانه
- پوشیدن جوراب کتانی
- در صورت امکان بررسی میزان قند خون قبل و بعد از انجام فعالیت های ورزشی سنگین
- همراه داشتن مواد غذایی مناسب برای مواقع ضروری در صورتی که علامتهای پایین افتادن قند خون (لرزش ، عرق کردن ، تپش قلب ، ...) پدید آیند . موادی مثل آب پرتقال یا هر نوع آب میوه (۱ لیوان) یا شکلات و آب نبات مصرف کنید و نسبت به این علامتهای هشدار دهنده بی تفاوت نباشید .
- نوشیدن آب و مایعات غیرقندی در حین ورزش و بعد از آن
- زمانی که دچار درد قفسه سینه و یا درد شدید در ناحیه پا شدید ، حرکت بدنی یا ورزش را متوقف کنید .
- پاها را از نظر بریدگیها ، قرمزی و تاول ، قبل و بعد از هر ورزش وارسی نمایید .
- از پیاده روی طولانی و طی مسافتهای زیاد که خطر تاول زدن و سایر آسیبها به پا را افزایش می دهد ، خودداری کنید .
- به خاطر داشته باشید در هنگام ورزش ، به خصوص پیاده روی و دویدن از کفش راحت استفاده کنید تا احتمال آسیب رساندن به پاها را به حداقل برسانید .
- توصیه می شود ورزش را روزانه در ساعت های معین ، به ویژه زمانی که غلظت قند خون در حداکثر است ، انجام دهید . بهترین برنامه نرمش صبحگاهی بعد از صبحانه به مدت حداقل ۱۰ دقیقه در فضای آزاد یا در اتاق با پنجره باز است .
- قبل از برنامه ورزشی یک غذای سبک مانند یک عدد میوه یا یک ساندویچ پنیر میل کنید . این عمل در ورزش های سبک مثل نرمش های کوتاه مدت لازم نیست .
- در صورتی که ورزش بیش از نیم ساعت طول بکشد ، خوردن غذایی ساده مانند یک عدد میوه ، یک لیوان آب میوه رقیق ، یک ساندویچ کوچک ضروری است .
- اگر میزان قند خون بیش از ۲۵۰ میلی گرم در دسی لیتر باشد ، ورزش سنگین نکنید زیرا فعالیت ورزشی در این حالت سبب افزایش بیشتر غلظت قند خون می شود . در افرادی که قند خون کنترل شده ندارند ، انجام ورزش سنگین موجب افزایش بیشتر قند خون می شود زیرا بدون وجود انسولین کافی در بدن ، در عضله ای که در حال ورزش است مصرف قند افزایش نمی یابد . علاوه بر آن تولید قند در کبد بالا می رود و باعث وخیم شدن وضعیت دیابت شما می شود . اما در افرادی که قند خون کمتر از ۲۵۰ میلی گرم در دسی لیتر است ، ورزش به کاهش مطلوب قند خون منجر خواهد شد .
- در صورتی که قصد دارید ورزش های شدید و سنگین انجام دهید ، با پزشک خود مشورت کنید.

● نکات مهم در مورد کوهنوردی

▪ سعی کنید تنها به کوه نروید .

▪ اطرافیان را در جریان بیماری خود قرار دهید .

▪هر گونه علامت پایین افتادن قند خون را جدی بگیرید و با آن مبارزه کنید .

▪ همیشه مواد قندی به همراه داشته باشید .

▪ پاهای خود را قبل و بعد از کوهنوردی مورد بررسی قرار دهید .

▪ قبل از شروع کوهنوردی مقداری مواد غذایی مصرف کنید .

▪ با پزشک خود درباره میزان انسولین تزریقی در روز کوهنوردی و روز بعد از آن ، مشورت کنید .

● پیاده روی ورزش انتخابی در دیابت

▪ پیاده روی از جمله ورزشهایی است که به علت سهولت انجام آن در بین افراد دیابتی معمول می باشد . پیش از آغاز پیاده روی به سئوالات زیر پاسخ دهید :

۱) آیا تا به حال پزشک به شما گفته است که مشکل قلبی دارید ؟

۲) زمانی که ورزش می کنید آیا احساس درد در سمت چپ بدن (گردن ، شانه ها یا بازو) داشته اید ؟

۳) آیا تا کنون دچار حالت بیهوشی شده اید ؟

۴) آیا پس از یک فعالیت معمولی دچار تنگی نفس شده اید ؟

۵) آیا تا به حال پزشک به شما گفته است که دچار فشارخون بالا هستید ؟

۶) آیا تا به حال پزشک به شما گفته است که دچار مشکلات مفاصل یا استخوانها (آرتریت ، ...) که با انجام ورزش وضعیت جسمی شما را بدتر می کند ، هستید ؟

۷) آیا بیش از ۵۰ سال سن دارید و تا کنون زیاد فعالیت بدنی نکرده اید ؟

اگر به برخی از سئوالات پاسخ مثبت دادید ، لطفاً قبل از شروع پیاده روی یا هر نوع ورزش دیگر با پزشک خود مشورت کنید .

● چگونه باید پیاده روی کرد ؟

برای پیاده روی باید یک برنامه منظم طراحی کنید و جهت برنامه ریزی به نکات زیر توجه نمایید :

▪ در محلی مناسب و با نور کافی پیاده روی کنید و مواظی اطراف خود باشید .

▪ با یک دوست یا یک گروه از افراد پیاده روی کنید .

▪ هنگام پیاده روی کفش مناسب بپوشید .

▪ لباس مناسب با فصل بپوشید .

▪ پیش از آغاز پیاده روی ، از ورزشهای کششی استفاده نمایید و خود را گرم کنید .

▪ برنامه پیاده روی خود را به سه قسمت تقسیم کنید. ۵ دقیقه آهسته قدم بزنید ، به تدریج در طول ۵ دقیقه بعدی سرعت خود را افزایش دهید و

در پایان بدن خود را به تدریج سرد کنید ، یعنی در طول ۵ دقیقه سوم سرعت خود را کم نمایید .

▪ سعی کنید حداقل ۳ بار در هفته به پیاده روی بپردازید و هر هفته ۳-۲ دقیقه به زمان سریع دویدن خود اضافه نمایید .

▪ برای اجتناب از آسیب عضلات و مفاصل ، ورزش را به تدریج افزایش دهید .

▪ هر چه بیشتر پیاده روی کنید احساس بهتری خواهید داشت .

● چگونه باید خود را گرم کرد ؟

▪ قبل از شروع پیاده روی ورزشهای کششی انجام دهید .

▪ خم شدن به پهلو

یک بازو را بالای سر ببرید و به یک طرف خم شوید . زانوها را محکم نگه دارید در این وضعیت ۱۰ ثانیه بمانید و مجدداً در طرف دیگر این حرکت را تکرار کنید .

▪ فشار به دیوار

دستها را روی دیوار بگذارید و پاها را تقریباً ۱ متر از دیوار فاصله دهید . یک زانو را خم کنید و زانوی دیگر را صاف نگه دارید در این حالت ۱۰ ثانیه بمانید و سپس حرکت را با پای دیگر تکرار کنید .

▪ بالا بردن زانو

به دیوار تکیه دهید به گونه ای که سرمفصل ران و پاها در یک خط قرار گیرند . یک پا را به سمت قفسه سینه بیاورید و ۱۰ ثانیه نگه دارید . این حرکت را برای پای دیگر نیز تکرار کنید .

▪ عقب بردن پاها

پا را با دست مخالف به طرف سرین (باسن) ببرید . زانو را مستقیم نگه دارید و ۱۰ ثانیه در این وضعیت بمانید . سپس این حرکت را برای پای دیگر نیز تکرار کنید.

منبع : سازمان آموزش و پرورش استان خراسان

http://vista.ir/?view=article&id=242117

vista.ir
Online Classified Service

چرا پیاده روی ؟

روی فرم بودن بدن ، مفرح و شادی بخش است وبرای دست یافتن به این منظور ، پیاده روی مفید می باشد . به نظر محققان ، اگر همه ما فقط روزی نیم ساعت با سرعت نه خیلی زیاد راه برویم ، خطر بسیاری از بیماریهای مزمن را در حدود ۳۰ تا ۴۰ درصد کاهش داده ایم .

پیاده روی دائم می تواند در کمک به ترک سیگار و کنترل اشتها کمک کند.

اگر بخواهیم بهره ممکن را از پیاده روی حاصل کنیم ، باید ۳ یا ۴ روز در هفته ، بین ۳۰ الی ۶۰ دقیقه تمرین کنیم ، یعنی با سرعتی بیشتر از ریتم پیاده روی معمولی راه برویم . به این ترتیب علاوه بر مزیتهای فوق ، می توانیم میزان چربی خون را نیز کاهش دهیم .

نوشیدن آب قبل از پیاده روی توصیه می شود ، یعنی یک لیوان آب ۲۰ الی ۳۰ دقیقه قبل از شروع پیاده روی ویک لیوان دیگر ۵ دقیقه پیش از شروع حرکت میل شود . البته بهتر است به جای سطوح آسفالت و سنگفرش ، زمینهای نرم وخاکی را برای پیاده روی انتخاب کرد .

از آنجا که راه رفتن از جنبه های مختلفی بر بدن تاثیر می گذارد ، اجمالا به بررسی هر یک از این جنبه هامی پردازیم :

▪ بیماری قلبی :

پیاده روی سریع برای قلب بسیار مفید است . چرا که قلب یک عضو ماهیچه ای است وهر چیزی که باعث شود جریان خون بیشتری در یک ماهیچه ایجاد شود ، باعث قدرت بیشتر آن ماهیچه می شود و از طرف دیگر راه رفتن به طور منظم باعث کاهش فشار خون می گردد .

▪ سکته مغزی :

افرادی که حدود ۲۰ دقیقه در روز پیاده روی می کنند ، حدود ۴۰ درصد از خطر ایجاد سکته مغزی توسط لخته های خون در آنها کاسته می شود .

▪ کنترل وزن :

پیاده روی با سرعت متوسط به مدت نیم ساعت ، نه تنها باعث سوزاندن حدود ۲۰۰ کیلو کالری می شود بلکه سرعت سوخت وساز را دربدن شما برای باقیمانده روز بالا می برد ، همچنین کسانیکه سعی دارند چربی اضافه بدنشان از بین برود می توانند با روزانه یک ساعت پیاده روی به هدف خود برسند . البته لازم به ذکر است که بدن بعد از نیم ساعت فعالیت تازه شروع به سوزاندن چربی اضافه خواهد کرد .

▪ پوکی استخوان :

راه رفتن نه تنها باعث قوی شدن عضلات می گردد ، بلکه باعث محکم ترشدن استخوانهای محل اتصال می گردد . در زنانی که در سنین جوانی بطور مرتب ورزش کرده ومیزان کلسیم رژیم غذایی آنها مناسب است ، خطر پوکی استخوان در سنین بالا حدود ۳۰ درصد کاهش می یابد .

▪ آرتروز :

تعداد بسیاری از مردم با بالا رفتن سن ، دچار آرتروز زانو می شوند ، راه رفتن به علت قوی ساختن عضلات اطراف مفصل ، باعث کاهش درد می شود . در این حالت ورزش باید یک روز در میان انجام شود تا در این بین فرصتی هم برای استراحت کردن به مفاصل داده باشیم . همچنین در افرادی که وزن بالا و بیماری پیشرفته دارند ، فشار آوردن به زانو توصیه نمی شود .

▪ افسردگی :

طی تحقیقات انجام شده ، افراد افسرده ای که به جای درمان دارویی ، از ورزش و پیاده روی برای درمان استفاده کرده اند در مقایسه با افرادی که تنها با دارو درمان شده اند ، عود بیماریشان کمتر بوده است .

▪ سرطان :

پیاده روی می تواند باعث کاهش خطر سرطان روده بزرگ شود . شاید به این علت که راه رفتن باعث به حرکت در آمدن مواد در روده ها و دفع مواد زاید باقی مانده می شود .

در خاتمه به این نکته توجه داشته باشید که:

در هنگام پیاده روی ، تنفس عمیق را فراموش نکنید.

منبع : علوم ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد پرند

http://vista.ir/?view=article&id=321977

vista.ir
Online Classified Service

چربی سوزی و عضله سازی شکم

سوزاندن لایه‌های ضخیم چربی اطراف شکم و پهلوها کار آسانی نیست در

بسیاری از موارد سخت‌ترین رژیم‌های غذایی نیز نمی‌تواند به سوختن این چربی کمک کند و با کوچک کردن شکم این‌چاقی موضعی آزاردهنده را برطرف کند اما ورزش می‌تواند راه‌حلی موثر باشد. با ورزش می‌توانیم از ذخیره شدن چربی در شکم و پهلوها جلوگیری کنیم و چربی های ذخیره شده را بتدریج و در دراز مدت بسوزانیم و به اندامی متناسب برسیم. پزشکان ورزش را تنها راه‌حل موثر برای غلبه بر چاقی‌های موضعی می‌دانند.یکی از تمرین‌های بسیار متداول برای کوچک کردن شکم و سوزاندن چربی پهلوها و کمر آشنا از این قرار است.

این تمرین‌های پیشنهادی چنانچه درست و بدون اشتباه انجام شود خیلی خوب جواب می‌دهد و تمام عضلات شکم، پهلوها و پشت را فعال می‌کند با این حال بیشترین فشار به شکم و پهلوها وارد می‌شود، اما قبل از انجام این تمرین به چند نکته توجه داشته باشید.

۱) چنانچه زیاد ورزش نمی کنید و بدن و عضلات شما چندان به ورزش عادت ندارد باید تمرین را در مدتی کوتاه بین ۵ تا ۷ دقیقه تمام کنید و برای هر حرکت تکرارهایی محدود داشته باشید پس از یک ماه می‌توانید مدت تمرین را به ۱۰ تا ۱۵ دقیقه برسانید و تعداد تکرارها را افزایش دهید.

۲) سعی کنید در شروع اولین تمرین‌ها سرعتی متعادل داشته باشید اما بتدریج سرعت انجام حرکات را بیشتر کنید اما همواره مراقب باشید حرکت را درست و بدون اشتباه انجام دهید چون در طول تمرین قسمت‌های مختلف شکم تحت فشار گذاشته می‌شود. چنانچه در انجام حرکات اشتباه کنید این احتمال وجود دارد که تنها بخشی از عضلات شکم در تمرین شرکت کند.

۳) کوچک کردن شکم حتی با این تمرین بدون یک رژیم غذایی مناسب ممکن نیست. رژیم غذایی کم چربی و مصرف غذاهای کم حجم در چند نوبت غذایی در بازدهی این تمرین بسیار موثر است.

حرکت اول) بالا کشیدن زانوها در حالت نشسته

در این تمرین عضلات پایینی شکم فعال می‌شوند و در مجموع فشار زیادی به عضلات شکم وارد می‌شود. روی یک نیمکت کوتاه بنشینید. پاها را به هم بچسبانید و مقابل بدن دراز کنید. در این حالت پاها تقریبا صاف هستند. زانو کمی خم می‌شود و پاشنه‌ها با زمین تماس ناچیزی دارند. بالا تنه را صاف کنید و با دو دست به نیمکت تکیه بدهید و در یک حرکت زانوها را خم کرده آنها را به طرف جلو بکشید و به سینه بچسبانید. در این نقطه عمل بازدم را انجام دهید و سپس به موقعیت شروع برگردید و حرکت را تکرار کنید.حرکت شما باید سرعتی متعادل داشته باشد. به این ترتیب در طول اجرای حرکت فشاری ثابت به عضلات شکم وارد می‌شود.این حرکت را در اولین روزهای تمرین تا جایی که می‌توانید (حداکثر ۸ بار) در ۲ ساعت تکرار کنید. اما بتدریج تعداد تکرارها و ساعت‌ها را افزایش دهید. ۴ ساعت ۱۲ بار مناسب است.

حرکت دوم) چرخش بالاتنه ایستاده

این حرکت در سوزاندن چربی‌هایی که در پهلوها ذخیره شده موثر است و در باریک شدن کمر به شما کمک می‌کند. اما در کنار آن به حد کافی

عضلات شکم را هم تحت فشار می‌گذارد، صاف بایستید. پاها از هم فقط چند سانتیمتر فاصله دارند. میله را از پشت روی شانه قرار دهید و با دو دست دو سر آن را بگیرید. سپس در حالی‌که پایین تنه کاملا ثابت است با انقباض کامل عضلات شکم به تناوب بالا تنه را به چپ و راست بچرخانید

http://faraz.blogfa.com/۸۶۰۷.aspx

منبع : مطالب ارسال شده

http://vista.ir/?view=article&id=104165

vista.ir
Online Classified Service

چربی های زائد شکم را چگونه از بین ببریم؟

شکم انسان از عضلاتی قوی پوشیده شده که نگهدارنده اماء و احشاء است . ورزش نکردن ، انجام فعالیت های نشسته و مصرف کالری بیش از نیاز ، موجب تجمع چربی در منطقه شکم می شود ؛ در این صورت عضلات شکم ، سفتی و حالت اولیه خود را از دست داده و شکل ظاهری اندام افتاده شده و چربی ذخیره ای شکم به حالت گره دار احساس می شود .

به علاوه ، تجمع چربی درمنطقه شکم به خصوص در خانمها خطر ابتلا به دیابت و عوارض عروقی را چند برابر می کند.

● برای از بین بردن چربی های اضافی شکم چه کنیم؟

▪ این بافت چربی ، برای بدن یک انبار انرژی است و بدن مازاد نیاز خود را در آن ذخیره کرده ، در مواقع نیاز ، از آن برداشت می کند . پس باید کاری کرد که بدن نیازمند انرژی بافت چربی شود. دریافت کالری کمتر و ورزش کردن ، راه رسیدن به این مقصود است. البته اکنون با روشهای دیگری مثل جراحی

نیز ، این چربی ها را بر می دارند ولی اگر بتوانیم با ورزش ، که سلامت عمومی بدن را به دنبال دارد ، آن را از بین ببریم ، مسلما به جراحی نیازی نخواهد بود .

ادعا می شود که کمر بندهای شوک دهنده با وارد کردن جریان های الکتریکی به چربی شکم موجب تجزیه آنها و قوی شدن عضلات شکم می گردد . در صورتی که تنها جریانهایی با قدرت ایمپالسهای مغز ، موجب انقباض عضلات می شود و اگر چنین جریانی با این کمربند وارد شکم شود موجب یک انقباض دردناک خواهد شد .البته استفاده از وسایل ورزشی که موجب انقباض عضلات شکم شود ، مفید است ؛ اما ورزش کردن به تنهایی کافی نخواهد بود ، چرا که کالری اضافی باز هم در شکم یا باسن ذخیره می شود . پس باید از خوردن شیرینی های خامه ای ، تنقلات چرب مثل چیپس ، غذاهای پر روغن و نان و برنج زیاد از حد پرهیز کرد.

- یک ورزش مفید:

دراز و نشست از راحت ترین و مؤثرترین ورزش ها برای برطرف کردن چربی شکم است. با فشار زیادی که به عضلات شکم وارد می شد ، این عضلات قوی شده و شکم به حالت اولیه باز می گردد . مدت ورزش چند روز یا چند هفته نیست بلکه باید آنرا مداوم انجام داد .

تمرینات ورزشی در صورتی که به درستی انجام نگیرند ، به کمر شما آسیب می رسانند.

- طریقه درست انجام دراز نشست:

▪ به پشت روی زمین نسبتاً نرمی بخوابید.

پاها را خم کنید تا کف پایتان روی زمین قرار بگیرد ، دستانتان را به روی سینه قرار دهید . ابتدا سر را بلند کرده و سپس شانه ها را به آرامی ۳۰ تا ۴۰ سانتی متر بالا بیاورید و دوباره بخوابید . بلند شدن بیش از این مقدار عضلات پای شما را به کار می گیرد. ده مرتبه پشت سر هم ، این کار را انجام دهید . چند ثانیه استراحت کنید و ده مرتبه بعدی را انجام دهید. در ابتدا لازم نیست زیاد به خودتان فشار بیاورید ، زمانی که احساس کردید ، عضلات شکم شما قوی تر شده اند جسم سنگینی را در هنگام دراز نشست در دست ، روی سینه بگیرید تا فشار بیشتری به عضلات شکم وارد شود.

- ورزشهای تکمیلی دیگری که می توانید برای متناسب شدن شکم انجام دهید در ذیل ارائه شده است :

چهار دست و پا روی زمین قرار بگیرید ، یک پای خود را مستقیماً بلند کرده و در هوا نگاه دارید ، از یک تا ۵ بشمارید ، سپس به حالت اول برگردید ، از یک تا ۵ بشمارید حالا پای دیگرتان را به همین صورت حرکت دهید و بشمارید . این عمل را چند بار تکرار کنید .

روی زمین بنشینید کف دستها را در طرفین بدن ، روی زمین بگذارید و زانوها را خم کنید ، در این حال با باسن خود جابجا شده به جلو بروید در حقیقت ، سر بخورید . می توانید با دستها مچ پاها را بگیرید .

به پشت روی زمین طاق باز بخوابید ، دستها را باز کرده در طرف راست و چپ روی زمین دراز کنید حالا زانوها را خم کنید و همانطور که به هم چسبیده اند با هم اول به طرف راست زانوها را تا نزدیک زمین بیاورید ، سپس به همین شکل به طرف چپ تا نزدیکی زمین حرکت دهید ، این عمل را ۱۰-۱۵ بار تکرار کنید .

بایستید و دست ها را به طرف جلو دراز کنید و در مقابل روی خود به لبه یک صندلی تکیه دهید حالا به تدریج و خیلی آهسته زانوها را خم کنید تا

به صورت نشسته در آیید ، سپس به آهستگی بلند شده و بایستید . این عمل را ۵ تا ۱۰ بار تکرار کنید .

به روی شکم ، روی زمین بخوابید ، چانه خود را روی هرد و دست خود قرار دهید در حالیکه پاها را کشیده و دراز نگاه داشته اید ، یک پا را تا آنجا که می توانید بالا بیاورید و در آن حالت نگهدارید ، از یک تا ۵ بشمارید وسپس پا راپائین بیاورید – حالا این عمل را با پای دیگرتان انجام دهید .

چهار دست و پا روی زمین قراربگیرید ، یک پای خود را مستقیما بلند کرده درهوا نگاه دارید وازیک تا ۵ بشمارید سپس به حال اول بازگردید وازیک تا ۵ بشمارید اکنون پای دیگرتان رابه همین صورت حرکت دهید وبشمارید . این عمل را چند بارتکرارکنید.

(می توانید از این ورزشها و ورزشهای قبلی که در مطلب درمان چاقی موضعی ۳ آمده ، یک پرینت تهیه کنید و هر روز با نگاه کردن به آن ورزشها را انجام دهید.)

منبع : پایگاه جامع اطلاع رسانی پزشکی ایران سلامت

http://vista.ir/?view=article&id=230102

vista.ir
Online Classified Service

چطور پهلوان شویم؟

دو تست برای امتحان دانش آموزان در نظر گرفته شده است. ابتدا شش تست در مدارس براساس سه ترم، هر ترم دو تست گرفته می شد که شامل:

پرش جفت، دو ۹*۴ متر- بارفیکس، دوی ۵۴۰ متر نیمه استقامت- دراز و نشست دوی ۴۵ متر سرعت- که رفته رفته این تست ها به چهار تست تعدیل پیدا کرد که شامل دوی ۵۴۰ متر نیمه استقامت و انعطاف پذیری و کشش بارفیکس خوابیده با دراز و نشست می باشد. بین مناطق نوزده گانه تهران به شکل اتفاقی از دانش آموزان مناطق بین ۹ تا ۱۷ سال تست هایی گرفته می شود تا تست های «ایفرد» به شکل بومی، ایرانی درآمده و از

آنها براساس آماری، فراوانی مطلق آنها را به دست می آورند و آنها را به نرم درصدی و نمره تبدیل می کنند و در اختیار معلمین ورزشی قرار می دهند تا دانش آموزان را ارزشیابی نمایند و میزان آمادگی آنها را به دست آورند.

- آمادگی:

آمادگی چیست؟ توانایی انجام کار را آمادگی می گویند.

آمادگی دو بخش می شود:

۱) آمادگی جسمانی

۲) آمادگی حرکتی.

آن چه با سلامتی ارتباط دارد، آمادگی جسمانی است. آن چه به اجراء مربوط می شود آمادگی حرکتی است.

فاکتورهای آمادگی جسمانی:

۱) نیرو

۲) استقامت عمومی

۳) استقامت موضعی

۴) انعطاف پذیری.

فاکتورهایی هستند که با سلامتی ارتباط مستقیم دارند و با تمرینات مداوم از خستگی زودرس جلوگیری می نمایند و مقاومت بدن را بالا می برند.

۱) نیرو:

نیرو انرژی لازم جهت جابه جایی یا شتاب ضربدر جرم می باشد. نیرو چگونه اندازه گیری می شود؟ با نیروسنج، نیروسنج دستگاهی است که در پارک ها و شهرهای بازی جهت تفریح و سنجش نیرو نصب می گردد، اما در مدارس با بارفیکس اندازه گیری می شود. تعداد بارفیکسی که یک نفر می رود نیروی فرد محسوب می شود. بارفیکس دو نوع است که قبلا از دانش آموزان گرفته می شد. دومی بارفیکس خوابیده که هم اکنون در مدارس گرفته می شود تقویت نیرو با شنای سوئدی، بالانس کنار دیوار، روی بالانس راه رفتن و...

۲) استقامت عمومی:

استقامت عمومی تقویت سیستم هوازی است، تقویت سیستم تنفس و قلب و عروق می باشد. استقامت عمومی چگونه اندازه گیری می شود؟ با دوی ۵۴۰ متر نیمه استقامت که به وسیله کرنومتر زمان آن مشخص می شود و تقویت آن با دویدن های طولانی مدت آرام می باشد که در آن نبض بین (۱۳۰ تا ۱۲۰) است.

۳) استقامت موضعی:

تقویت عضلات شکم می باشد. دو قسمت دارد، قسمت بالایی شکم و قسمت پایینی شکم. استقامت موضعی چگونه اندازه گیری می شود؟ با

دراز و نشست در مدت یک دقیقه. فرد هر چند تا دراز و نشست رفت استقامت موضعی فرد مشخص می شود. برای تقویت دراز و نشست قسمت بالایی شکم دست ها را ضربدری روی سینه قرار می دهیم تا ۳۰ درجه بالا می آییم به اندازه ای که ناف را ببینم، سپس به حالت اول برگشته در یک دقیقه برای تقویت قسمت پایینی شکم طاق باز دراز کشیده و پاها را تا ۹۰درجه بالا می آوریم، سپس تا آستانه زمین برده باز به حالت ۹۰درجه بالا آورده به مدت یک دقیقه تا استقامت موضعی شکم تقویت گردد.

۴) انعطاف پذیری:

روی یک پله ایستاده، بدون این که زانوها خم شود. هر چه قدر دست ها از پاها پایین تر رفت با خط کش اندازه گیری می شود. برای تقویت از حرکات کششی استفاده می شود.

آمادگی حرکتی: آمادگی حرکتی به اجرای تکنیک مربوط می شود. فاکتورهایش شامل: سرعت: قدرت، چابکی، تعادل، هماهنگی عصبی عضلانی می باشند.

¤ سرعت

سرعت حاصل به کارگیری نیرو در اجرای حرکات است در کمترین زمان. سرعت با دوی ۴۵ متر یا ۱۰۰ متر و ۲۰۰ متر اندازه گیری می شود. سرعت ۲۰درصد قابل افزایش می باشد. بیشتر ژنی است، تقویت آن با دوی ۱۰۰ و ۲۰۰ متر سرعت می باشد.

▪ قدرت

توانایی یک یا گروهی از عضلات در ایجاد نیرو قدرت می باشد. قدرت دو نوع انقباض در عضلات ایجاد می نماید:

الف) انقباض ایستا که در آن کار مکانیکی انجام نمی شود و مفصل حرکت ندارد.

ب) انقباض پویا که در آن مفصل حرکت دارد و کار مکانیکی انجام می شود و مقاومت یا شی جابه جا می شود. پرش جفت یکی از فاکتورهای آمادگی حرکتی است که به وسیله فردی که پشت یک خط ایستاده و پرش می کند از ابتدای خط تا آخرین نقطه فرد را با متر اندازه گیری می کنند و قدرت پویای فرد مشخص می شود. برای تقویت روی یک پله ۴۰ سانتی متری ایستاده یک پرش کوتاه یک پرش بلند انجام داده تا آستانه درد تمرین ادامه پیدا می کند.

▪ چابکی

تغییر مسیر یا تغییر جهت را جابه جایی می گویند. با دوی ۴*۹ متر اندازه گیری می شود و با دوی ۲۰ و ۳۰ متر رفت و برگشت تقویت می شود. فاکتورهایی مثل قدرت، سرعت، توان و زمان عکس العمل در تغییر جهت یا چابکی تأثیر دارند.

▪ تعادل

ایستادن روی یک پا بدون لغزش با اعتماد به نفس را تعادل می گویند. تعادل با حرکت فرشته اندازه گیری می شود و روی ریل راه رفتن، روی یک خط مستقیم حرکت کردن روی طناب راه رفتن تعادل را تقویت می کند. تعادل اعتماد به نفس را تقویت می کند.

۵) هماهنگی عصبی و عضلانی

کارکرد اعصاب و عضلات و ارگان های حسی و همکاریشان را هماهنگی می گویند. هماهنگی با طناب زدن در مدت زمان مشخص اندازه گیری می

شود و با شنا و طناب زدن حرکات ریتمیک تقویت می شود.

آمادگی جسمانی یکی از رشته های ورزشی است که توجه ویژه ای باید به آن داشت، زیرا ورزش بزرگ شده، علم شده، و دارای بدنه بسیار قطوری شده و شاخ و برگ های فراوانی پیدا کرده که باید در مقوله رشد و توسعه آن را پیگیری نمود.

منبع : روزنامه کیهان

http://vista.ir/?view=article&id=281520

vista.ir
Online Classified Service

چطور می‌توان با ماکزیمم شدت تمرین کرد؟

تعریف شدت

شدت به معنای نیرو و یا درجه انجام یک عمل محسوب می‌شود. تلاش مثال‌زدنی و تمرکز، جزء لاینفک در انجام تمرینات با شدت می‌باشد. دانستن تمام موارد مربوط به اجراء یک تمرین با شدت و سنگین یک امر ضروری می‌باشد. تمرین با ماکزیمم شدت یک تجربه دردناک و دلهره‌آور می‌باشد با تمام این تفاسیر پس چرا باید بدین شکل تمرین کرد؟ در یک توضیح کوتاه جواب این موضوع با فیزیولوژی غیرهوازی مرتبط می‌باشد.قانون همه‌چیز یا هیچ‌چیز در انقباض عضلانی اساس تمرینات مقاومتی (تمرینات با وزنه) را تشکیل می‌دهد. این قانون اشاره بر این دارد که تنها فیبرهای عضلانی مرتبط می‌بایست برای بلندکردن یک وزنه درگیر شوند و با علم بر این‌که هر چه تعداد تکرارها در یک ستن افزایش یابد به همان اندازه میزان فعال شدن فیبرهای عضلانی نیز افزایش می‌یابد. حال اگر یک ست تا جائی ادامه پیدا کند خستگی نهائی عضله ظاهر می‌شود. تنها آن زمان است که می‌توان حداکثر فیبر عضلانی را درگیر نمود. افزایش تدریجی وزنه اساس رشد و قوی‌تر شدن عضلات و در نهایت بزرگتر شدن آنها می‌باشد. انجام صحیح کاری که قبلاً بدون کمک میسر نبوده باعث می‌شود که عضلات تحت فشار مضاعف قرار بگیرند (برای مثال اگر قادر

نبودید در یک‌ماه قبل با وزنه ۷۰ کیلوئی برای ۸ تکرار پرس سینه بزنید و حالا قادر هستید آنرا ۱۲ تکرار بزنید بدین معنی می‌باشد عضلات قدرت تحمل فشار جدیدی را به‌دست آورده‌اند). قانون افزایش وزنه در این خلاصه می‌شود که مقدار وزنه را به‌صورت تدریجی در یک تعداد تکرار معین افزایش داد.

راه‌های دیگر افزایش فشار عضلانی:

۱. افزایش تعداد تکرار در هر ست می‌باشد

۲. افزایش تعداد ست‌های تمرینی

۳. کاهش زمان استراحت بین ست

۴. استفاده از تکنیک‌های افزایش‌دهنده فشار تمرینی مثل سوپرست و... حالا متوجه شدید که چرا می‌بایست با ماکزیمم شدت تمرین کرد؟بنابرانی چطور می‌بایست با شدت تمام تمرین کرد. به‌دست آوردن حداکثر استفاده در هر ست که در نهایت به یک جلسه تمرینی ختم می‌شود مستلزم رعایت ۶ نکته مهم می‌باشد.که می‌توان آنها را بدین شکل نامگذاری کرد.

۱. پیش‌آمادگی ذهنی

۲. تلاش همیشگی برای اجراء یک تکرار بیشتر

۳. استفاده از سیستم رست ـ پاز در تکرارها

۴. خودتدبیری

۵. هنر Ki-ia یا همان دادزدن که در ورزش‌های رزمی کاربرد دارد.

۶. اجرای ست‌های تا نهایت خستگی

۱ـ پیش‌آمادگی ذهنی

قبل از شروع به تمرین پنج‌دقیقه بنشینید و خودتان را کاملاً در وضعیت راحت قرار بدهید. پیش خود فکر کنید که تمرین امروز را به بهترین نحو به اتمام خواهم رساند. بر روی نحوه تنفس تمرکز کنید، ست‌های گرم کردنی را به‌صورت کامل اجراء کنید. حال قبل از شروع ست اصلی نفس عمیق بکشید و به سمت وزنه حمله‌ور شوید. ذهن خود را بر روی این موضوع متمرکز کنید که باید این وزنه را بلند کنم و به تعداد تکرار معین آن را جابجا کنم والا من تمام وقتم را هدر داده‌ام. آن کاری که می‌خواهید انجام دهید در درون خود بلند تکرار کنید. با تمام توان و با ذهنی کاملاً آماده به سمت وزنه بروید تنها زمانی‌که از درون آماده هستید می‌توانید وزنه اصلی خود را جابجا کنید در غیر این‌صورت مطمئن باشید که زیر وزنه کم می‌آورید.

۲ـ تلاش برای اجراء یک تکرار بیشتر

همیشه سعی کنید حداکثر تکرار ممکن را در یک ست اجراء نکنید و اصلاً به این موضوع توجه کنید که تکرار آخر چقدر سخت و دشوار است. تمرکز و انرژی خود را بر روی این نکته معطوف نسازید که یک تکرار دیگر می‌بایست حرکت را ادامه داد. بلکه تمرکز خود را بر روی این موضوع متمرکزسازی که می‌بایست تکرار بعدی را حتماً اجراء کرد. اگر یک تکرار را تکمیل کردید سپس تکرار بعدی را هم به همین شکل. خیلی خوب است حالا دیگر در وضعیت یک تکرار غیرممکن قرار گرفته‌اید.مگر اینکه به‌خود قبولانده باشید تا زمانی‌که شما نخواهید این تکرار، تکرار آخر نمی‌باشد. به

تلاش خود در بلند کردن و مقاومت کردن در مقابل وزنه ادامه بدهید تا جائی‌که دیگر قادر نباشید وزنه را در دست نگه‌دارید حتی با وجودی‌که خستگی و جاذبه وزنه بر شما مستولی شده باشد باز ادامه بدهید و تا سر حد ناتوانی مطلق پیش بروید.

۳ـ تکرارهای رست ـ پاز

برای جلوگیری از بروز خستگی نابهنگام در اواسط ست می‌توان از تکنیک رست پاز (Rest Pause) استفاده کرد با مکث کردن بین تکرارها می‌توان از جمع شدن اسید لاکتیک و ایجاد خستگی زودرس در بین تکرارها جلوگیری نمود و بدین ترتیب توانائی عضله را در هر تکرار باری تحمل فشار و وزنه بیشتر افزایش داد. ضمن اینکه همین مکث موقت، خود باعث می‌شود که از لحاظ ذهنی نیز آماده‌تر باشید و فرم صحیح حرکت نیز بدین ترتیب حفظ می‌شود.

۴ـ خودتدبیری

در درون خود فریاد بزنید و به خودتان تلقین کنید که به شدت بیشتری نیازمند هستید هر کلمه یا جمله‌ای که فکر می‌کنید باعث می‌شود شدیدتر تمرین کنید را با خود زمزمه کنید. اگر تا به‌حال اینکار را انجام نداده‌اید حتماً سعی کنید که آنرا در برنامه‌های آتی انجام دهید. مطمئن باشید که به نتایج قابل توجهی در بلند کردن وزنه‌های سنگین‌تر دست خواهید یافت.

۵ـ هنر کیا Ki-ia (دادزدن رزمی کارها)

به رغم اینکه باور اکثر افراد در ایجاد صدا و دادزدن بر این است که طرف می‌خواهد بدین ترتیب توجه دیگران را به‌خود جلب کند اول از همه اینکه به احتمال زیاد این قبیل افراد تا به‌حال سنگین تمرین نکرده‌اند. رسیدن به خستگی نهائی عضله کار چندان مشکلی نیست بلکه رسیدن به خستگی نهائی عضله یعنی قساوت مطلق و در این مواقع هم فریاد کشیدن کار غیرعادی نمی‌باشد. بنابراین فریاد زدن در دو سه تکرار آخر یک امر عادی محسوب می‌شود چون بدین ترتیب است که قادر خواهید شد این چند تکرار سرنوشت‌ساز را به اتمام برسانید. فریاد زدن حین تمرین در بدنسازی از ورزش‌های رزمی نشأت گرفته است. در ورزش رزمی این نوع فریاد زدن را کیا (Ki-ia) می‌نامند دلیل کیا کشیدن یا همان فریاد زدن، افزایش قدرت در موقع اجراء حرکات انفجاری با پا و یا دست می‌باشد. فریاد زدن بلند باعث می‌شود که انرژی و تمرکز به‌صورت توأم بیشتر شود. یک‌دلیل مهم دیگر برای کیا کشیدن (فریاد بلند کشیدن) بیشتر شدن قدرت تنفس، همچنین تخلیه بهتر نفس می‌باشد. به همین خاطر قادر خواهید بود که دو سه تکرار آخر را بهتر اجراء کنید. با خارج کردن نفس به‌وسیله کیا می‌توان فشار حاصله از طریق بلندکردن وزنه سنگین را تخلیه کرده و از بالا رفتن فشارخون بر اثر حبس کردن نفس ممانعت کرد.

۶ـ ست‌های تا نهایت خستگی

برای حصول اطمینان از رسیدن به خستگی نهائی عضلات در ست اول ست‌های بعد را با استراحت کوتاه‌تر مابین اجراء کنید. آیا با اجراء این تعداد ست توانسته‌اید عضلات را با فشار مورد نیاز جهت رشد منطبق سازید آیا در یک جلسه ۳۰ تکراری در مجموع یک حرکت را اجراء کرده‌اید و در جلسه بعدی همان حرکت را ۲۰ تکرار انجام داده‌اید؟ فرقی نمی‌کند که چند تکرار حرکت را اجراء کرده‌اید سعی کنید در هر جلسه فراتر از حد توان خود جلو بروید و همیشه تکرارهای آخر برایتان سخت و زجرآور باشد به‌خاطر داشته باشید که هرگز برای یک مدت طولانی یک‌جور تمرین نکنید و از تغییر برنامه هیچ واهمه نداشته باشید خواه این تغییر در زمان استراحت باشد و یا تعداد تکرار و یا تعداد ست و الی آخر.

منبع : مجله دانش ورزش

http://vista.ir/?view=article&id=212632

vista.ir
Online Classified Service

چقدر ورزش کنیم؟

بیشتر متخصصان عقیده دارند که پیاده روی، باغبانی و دیگر انواع فعالیت های متوسط کلید حفظ سلامتی است. اما صبر کنید یک تحقیق جدید نشان می دهد که افراد نیاز به فعالیت های شدیدتر دارند.محققان عقیده دارند که هر فرد به طور متوسط به ۳۰ دقیقه در روز ورزش و فعالیت جسمی نیاز دارد و برخی دیگر از متخصصان ورزشی باور دارند که این میزان باید به یک ساعت برسد. عقاید و توصیه های ضد و نقیض و متفاوت از سوی متخصصان علم ورزش ممکن است باعث سردرگمی شما نیز شده باشد. احتمالا دوست دارید بدانید که واقعا در روز به چند ساعت ورزش نیاز دارید.در تلاش برای تشخیص این عناوین ضد و نقیض، متخصصان می گویند: تحقیقات ورزشی به این علت به نتایج متفاوت و مغایر با هم می رسند که با گروه های سنی، جنسیت ها و افرادی با عوامل خطر متفاوت (برخی از افراد در معرض ابتلا به بیماری های قلبی قرار دارند، برخی از افراد اضافه وزن دارند) مواجه هستند و افراد مختلف باید با سطح های مختلف فعالیت های ورزشی خود را آغاز کنند.به این علت صحیح نیست که تحقیقات ورزشی مختلف را با هم مقایسه کنیم چون نتایج تحقیقاتی که برای خانم میانسال با شیوه زندگی یک جانشینی صورت گرفته ممکن است برای مرد جوان دانشجو به کار نیاید.محققان با هم روی تفسیر و توجیه نتایج تحقیقات و تبدیل آن ها به توصیه های عمومی اتفاق نظر ندارند. آیا باید روی نیاز حداقل به فعالیت ورزشی تمرکز کرد تا کسانی که می خواهند شروع کنند از همان ابتدا دلسرد نشوند، یا نیاز به ورزش را باید بالاتر در نظر گرفت تا فواید بیشتری برای آنها داشته باشد؟خط آخر این است که

هیچکس نمی داند میزان ایده آل برای تمرینات ورزشی چه مقدار است. توصیه هایی که برای همه درست درمی آید ممکن است مناسب شما نباشد. متخصصان عقیده دارند: به علت تفاوت در سن، جنسیت، وضعیت سلامتی و اهداف ورزشی افراد، بهترین تجویز فعالیت ورزشی برای افراد مختلف، متفاوت است.

● هدف شما چیست؟

مقدار صحیح ورزش برای شما بستگی مستقیم به هدف شما از ورزش و آن چه که امیدوارید با ورزش به دست آورید، دارد. برای مثال، کسی که اضافه وزن دارد و می خواهد وزن کم کند، مطمئنا باید بیشتر از کسی که هدفش از ورزش حفظ سلامتی است، ورزش کند، اما فعالیت او نیز به مراتب کمتر از یک دونده دوی ماراتن است. اهداف زیر را در نظر بگیرید:

▪ حفظ سلامتی

اگر دوری از مشکلات قلبی، دیابت و دیگر بیماری ها مهم ترین هدف شما از ورزش کردن است، متخصصان سلامت و "بهداشت عمومی بدن و محیط اطراف زندگی" بهداشت می گویند: بنا به تحقیقات انجام گرفته در سال ۱۹۹۶ ، افراد باید در بیشتر روزها حداقل نیم ساعت در روز فعالیت ورزشی با شدت متوسط داشته باشند.انواع فعالیت ورزشی با شدت متوسط عبارتند از: پیاده روی تند، شنا، و حتی کارهای خانه، فقط کافی است که فعالیت قوی مثل تمیز کردن کف خانه و این ها باشد. می توانید این فعالیت ها را به سه جلسه ۱۰ دقیقه ای در روز تقسیم کنید.«کاترین جکسون»، متخصص در دانشگاه ایالتی کالیفرنیا، می گوید:«۳۰ دقیقه در روز فعالیت ورزشی با شدت متوسط فواید بسیار زیادی برای سلامتی شما خواهد داشت. اما این به آن معنا نیست که فعالیت های با شدت بیشتر یا طولانی تر فایده ای برای شما ندارد.»محقق ورزشی« ای مین لی» عقیده دارد:«این پیام باعث سردرگمی است. اکثر مواقع ما فقط می خواهیم افراد را به مرحله اول بکشانیم.»او توصیه می کند: افراد هدف خود را همان مرحله اول ۳۰ دقیقه فعالیت ورزشی با شدت متوسط در روز قرار دهند و بعد اگر در توانشان بود آن میزان را بالاتر ببرند. او ادامه می دهد: «وقتی به آن میزان ورزش عادت کردید، ببینید آیا می توانید آن را به یک ساعت ارتقا دهید یا نه. راه دیگر افزایش شدت تمرین هایتان با تندتر راه رفتن یا دویدن است.»دکتر «ریچارد اشتاین»، رئیس بخش قلب شناسی در بیمارستان مرکزی بروکلین در نیویورک نیز اتفاق نظر دارد که افراد می توانند از نیم ساعت ورزش با شدت متوسط در روز فواید بسیاری ببرند و بالا بردن این میزان فواید بیشتری هم برای آن ها خواهد داشت.او می گوید: «اکثر تحقیقات مربوطه نشان می دهد که هر چه بیشتر ورزش کنید و فعالیت فیزیکی داشته باشید، وضعیت سلامتی شما نیز بهتر خواهد شد.»

▪ کاهش وزن

اگر شما هم مثل میلیون ها ایرانی که اضافه وزن دارند و می خواهند وزن کم کنند یا از بیشتر شدن وزنشان جلوگیری کنند باشید، مطمئنا نیم ساعت تمرین با شدت متوسط در روز خواست شما را برآورده نمی کند آن قدرها که فکر می کنید مثمرثمر نیست.دکتر« لی» عقیده دارد: «اگر سعی دارید از اضافه شدن وزنتان جلوگیری کنید، نسبت به وقتی که بخواهید فقط از بروز مشکلات و بیماری های قلبی جلوگیری کنید، احتمالا به ورزش بیشتری نیاز دارید.»همه ما خیلی ها را می شناسیم که هر چه دم دستشان می آید، می خورند و هیچ وقت حتی یک گرم هم وزنشان اضافه نمی شود در حالی که بقیه دائما در تلاشند تا یک کیلو از وزنشان پایین بیاید. خوب این نشان می دهد که بعضی افراد برای کاهش وزن نیاز

به تلاش بیشتری دارند.

منبع : روزنامه خراسان

http://vista.ir/?view=article&id=368840

vista.ir
Online Classified Service

چگونه از دوچرخه ثابت استفاده کنیم

یکی از راه‌های سلامتی برای شهروندان، استفاده از دوچرخه ثابت است.

به گزارش خبرگزاری فارس، دوچرخه ثابت برای افرادی که تمایل دارند روی قسمت تحتانی بدن خود کار کنند؛ اما علاقه ای به دوندگی ندارند، بسیار مفید است.

این نوع دوچرخه، شرایط خوبی را برای تناسب اندام ایروبیکی فراهم می آورد و عضلات جمع کننده ناحیه باسن، عضلات ساق پا و ران را تقویت می کند.

▪ گام اول:

استفاده از دوچرخه ثابت بسیار ساده است. تنها چیزی که نیاز دارید، استفاده از یک برنامه منظم برای استفاده از آن است. گاهی مواقع روی دوچرخه برنامه و تجهیزات مختلفی وجود دارد که می توانید از آنها استفاده کنید.

می توانید با کامپیوتر مسابقه بدهید یا در سر بالایی دوچرخه سواری کنید یا فقط یک فاصله را برای دوچرخه سواری در نظر بگیرد.

▪ گام دوم:

مهمترین بخش در دوچرخه سواری، نحوه پدال زدن است.

نکته مهمی که در این قسمت وجود دارد این است که از یک فشار ثابت و یکنواخت روی پدال‌ها استفاده کنیم. این فشار ثابت را در کل حرکت حفظ کنید. پدال‌ها را فقط به پائین فشار ندهید.

اعمال فشار ثابت روی پدال‌ها، عملکرد شما را افزایش می دهد و عضلات بیشتری را درگیر تمرین می کند.

یک سرعت مناسب برای افراد مبتدی می تواند حدود ۲۰ تا ۳۰ کیلومتر در ساعت برای یک مسافت ۵ کیلومتری باشد. برای افراد حرفه ای این سرعت در حدود ۳۰ تا ۴۰ کیلومتر است.

منبع : خبرگزاری فارس

http://vista.ir/?view=article&id=129804

vista.ir
Online Classified Service

چگونه از سرافکندگی گونه‌ها جلوگیری کنیم؟!

گونه‌ها معمولا شانس خوبی ندارند و به‌عنوان یک عضو فراموش‌شده، اغلب مورد بی‌توجهی قرار می‌گیرند.

آویزان شدن پوست اطراف گونه می‌تواند سن فرد را بیشتر جلوه دهد؛ بنابراین برای جلوگیری از این اتفاق، ورزش‌های زیر را به‌طور مرتب انجام دهید تا گونه‌هایی برجسته و سفت داشته باشید و به این ترتیب، چهره شما جوان و شاداب باقی بماند.

البته توصیه می‌کنیم حین انجام این نرمش‌ها تنها باشید تا خدایی نکرده کسی فکر نکند که شما برای او شکلک درمی‌آورید.

۱) صاف بنشینید و با لب‌های بسته و حالتی راحت، صورت‌تان رو به جلو باشد. با استفاده از عضلات گونه، لب‌های خود را به جلو و عقب ببرید (در واقع لب‌ها را غنچه کنید و دوباره به حالت عادی برگردید). حین انجام این ورزش با استفاده از سرانگشت‌ها، از به‌کارگیری عضلات گونه مطمئن شوید. لب‌ها را غنچه کنید و تا ۱۰ بشمارید، استراحت کنید و دوباره این

حرکت را تا ۱۰ بار انجام دهید.

۲) با لب‌های بسته، لبخند آرامی بزنید و بعد سعی کنید گونه‌ها را به سمت داخل دهان و دندان‌ها بکشید.

۳) برای انجام این نرمش به آینه نگاه کنید. لب بالایتان را جمع کنید؛ در واقع گوشه لب‌ها به سمت بالا باشد و حالا عضلات گونه را به سمت چشم‌ها حرکت دهید. در این مرحله سعی کنید لب بالا، بینی‌تان را لمس کند. تا ۱۰ بشمارید و در همین حالت بمانید. استراحت کرده و بار دیگر نیز این حرکت را تکرار کنید.

۴) مثل نرمش قبل، حین انجام این نرمش هم به آینه نگاه کنید. تا جایی که می‌توانید، لبخندی عریض و پهن بزنید؛ درحالی که لب‌هایتان بسته بوده و گوشه دهان به سمت بالا برگشته است. سعی کنید گوشه لب‌ها تا جایی که ممکن است به گوش‌هایتان نزدیک شود؛ البته هرقدر دهان کوچک‌تری داشته باشید، این اتفاق غیرممکن‌تر است اما شما سعی کنید این اتفاق بیفتد چون صرفا حرکت ماهیچه‌های گونه مهم است.

۵) حالا بینی‌تان را چین بدهید و در آینه، بالا رفتن و کشیده‌شدن ماهیچه‌های گونه را ببینید. تا ۵ بشمارید و بعد از استراحت کافی، ۱۰ بار این حرکت را تکرار کنید.

۶) لب‌ها و دندان‌ها را بسته نگه دارید و لب بالا را باد کنید (درست مثل مواقعی که گونه‌ها را مثل بادکنک باد می‌کنیم). همین حالت را حفظ کنید و تا ۱۰ بشمارید. حالا این حالت بادکنکی را به گونه چپ منتقل کنید و تا ۱۰ بشمارید و بعد از آن هم به لب پایین و باز هم تا ۱۰ بشمارید. در نهایت، این بادکنک خودساخته را به گونه راست ببرید و برای آخرین‌بار تا ۱۰ بشمارید. بعد از استراحت کافی، ۵ بار دیگر نیز تمام این مراحل را طی کنید.

منبع : همشهری آنلاین

http://vista.ir/?view=article&id=98290

vista.ir
Online Classified Service

چگونه از ورزش کردن لذت ببریم ؟

به نظر می رسد که این روزها واژه ورزش مفهومی تازه پیدا کرده است و از آن به عنوان یک کار سخت و طاقت فرسا یاد می شود.

اما چطور می توانیم این طرز تفکر را از بین ببریم؟ برای این کار باید به ورزش یک نام و مفهوم دیگر بدهیم. مثلاً سلامتی! سلامت بودن یک نوع تفریح است، گاهی یک کار اجتماعی و لذت بخش است. جالبه نه؟ جالب تر هم می شود. در این روند سلامتی با همه تفریحاتش، می توانید اندامتان را هم زیبا کنید، احساسی واقعاً عالی به دست بیاورید، خوابتان را کیفیت بخشید و انرژی بیشتری داشته باشید.

خوب...حالا ببینیم چطور باید چیزی را که دست نیافتنی به نظر می رسد، به دست بیاوریم. برای مبتدی ها اگر ورزش را با کاهش وزن مرتبط کنیم، همه چیز خراب می شود. اگر با این طرز تفکر بیرون بروید، که هر فعالیت و ورزشی که انجام می دهید در واقع برای پایین آوردن و کنترل وزنتان است، دیگر ارزش درمانی ورزش از بین می رود. وقتی این طرز نفکر را کنار گذاشتید، آن وقت است که می توانید از حس ورزش لذت ببرید. مثلاً امشب، من به یک پیاده روی کنار ساحل رفتم، این پیاده روی به طور طبیعی می توانست خیلی خسته کننده و کسالت بار باشد اما این بار فقط به دلیل تماشای غروب آفتاب رفتم. و به جای اینکه فکر کنم دارم ورزش می کنم، به فکر این بودم که در زمانی که آمدم بتوانم بهترین غروب آفتاب را تماشا کنم و واقعاً ارزش آن همه عرق کردن را داشت. من به هیچ عنوان این کار را با ورزش مرتبط نکردم، هرچند وقتی به خانه رسیدم فهمیدم که چقدر از آن پیاده روی و فکر اینکه چقدر کالری سوزانده ام، لذت برده ام.

باید اعتراف کنم که گاهی اوقات به همین سادگی هم نیست به خاطر همین حتماً باید خلاقیت به خرج دهید و ببینید چه به درد شما می خورد چون ممکن است روشی که برای یک نفر جوابگو است، برای دیگری نباشد. خوب اجازه بدهید با دو و شنای خسته کننده یک نفره یا تمرین کردن در باشگاه شروع کنم. اگر از این کارها متنفر هستید، پس انجام آن را از ذهنتان بیرون کنید. اگر این کارها در نظرتان همان عادت همیشگی هر هفته ای است، خوب معلوم است که در ذهنتان به کاری خسته کننده و طاقت فرسا تبدیل می شود. به خاطر همین است که خیلی از افراد آخر سر دست از ورزش کردن برمی دارند. برای جلوگیری از این اتفاق لازم است که کمی فعالیت های تفریحی که از آن لذت می برید هم به تمریناتتان اضافه کنید.

حالا باید یک فعالیت تفریحی دیگر پیدا کنید که به هفته تان اضافه کنید. فعالیت های مختلفی هست که می توانید از بین آن انتخاب کنید. صخره نوردی،بسکتبال، تنیس، بدمینتون، ایروبیک در آب و حتی یوگا. اگر به یکی از این فعالیت ها علاقه دارید، ببینید که از کجا می توانید شروع کنید و می توانید دوستان علاقه مندتان را هم با خود ببرید.

برای آن دسته از افرادیکه هنوز هیچ فعالیت جالبی موافق علاقه خود پیدا نکرده اند، توصیه می کنیم که کماکان فکر کنند. باید حداقل در دو فعالیت

تفریحی ورزشی در طول هفته شرکت داشته باشید.

خوب حالا به تعطیلات آخر هفته رسیدیم. می خواهید این تعطیلات را با دوستانتان بگذرانید. احتمالاً از رفتن به کافی شاپ و رستوران و خرید خسته شده اید. چرا سری به طبیعت نمی زنید؟ اگر در شهر زندگی می کنید، با چند تن از دوستانتان اسکیت اجاره کنید و به طبیعت بروید. همانجا هم می توانید قهوه تان را نوش جان کنید. می توانید ماهی یک بار به اسب سواری بروید. ما اینجا دنبال تنوع هستیم. قصدمان این است که فعالیت های ورزشی را از حالت کسالت بار و خسته کننده و تکراری همیشگی تغییر دهیم. نظرتان درمورد دوچرخه سواری به جای باشگاه رفتن چیست؟ می توانید با دوستانتان دوچرخه هایتان را برداشته و به پیک نیک بروید. گلف چطور؟ مطمئنم خنده تان می گیرد اما وقتی یاد بگیرید مطمئن هستم که خیلی از آن لذت می برید.

اما اگر هنوز هم فعالیت ورزشی-تفریحی مورد علاقه خودتان را انتخاب نکرده اید، چرا همان پیاده روی قدیمی را با دوستانتان امتحان نمی کنید. مطمئنم وقتی با دوستانتان باشید دیگر پیاده روی آن حالت کسل کننده همیشگی را نخواهد داشت.

اگر قصد دارید سلامت باشید، آنقدرها هم که فکر می کنید سخت نیست. هرچقدر بیشتر تمرکزتان را روی کاهش وزن قرار دهید، کمتر نتیجه می گیرید. بهترین کاری که می توانید انجام دهید این است که به آن فعالیت ورزشی از دیدگاه یک تفریح نگاه کنید و در انتخاب هایتان خلاق باشید. مطمئن هستم که فعالیت های بیشماری را پیدا خواهید کرد که ضمن حفظ سلامتی تان، از آن لذت هم ببرید.

منبع : روزنامه ایران ورزشی

http://vista.ir/?view=article&id=304429

vista.ir
Online Classified Service

چگونه پیاده روی گروهی را آغاز کنیم

آغاز کردن تیم پیاده روی نیازمند چیز زیادی نیست. خیلی راحت این موضوع را به دیگران بگوئید و تیمتان را سازمان دهید. به زودی به سمت داشتن زندگی سالمتر حرکت خواهید کرد.

این موضوع را به دیگران بگوئید.

با اعضاء خانواده، دوستان، همسایهها و همکاران صحبت کنید. احتمالاً افرادی دوروبرتان هستند که آماده هستند کفشهای مخصوص پیاده روی را به پا کنند و همراه شما باشند.

● سازماندهی

▪ هنگامی که اعضاء تیم شما جمع شدند، جلسهای تشکیل دهید. به گرمی با اعضاء گروه احوالپرسی کنید و از همه بخواهید نام، آدرس، شماره تلفن و ایمیل خود را در اختیارتان بگذارند تا در موقع لزوم بتوانید با آنها تماس بگیرید.

▪ سپس کار خود را آغاز کرده، این موارد را نوشته و در موردش صحبت کنید.

▪ هر چند وقت یکبار پیاده روی کنید.

▪ کی و کجا یکدیگر را ملاقات کنید.

▪ در فضاهای داخل یا خارج از خانه پیاده روی کنید.

▪ در مواقعی که شرایط آب و هوایی خوب نیست، چه کنید.

▪ مسیر پیاده روی

▪ سرعت پیاده روی

▪ مسافت پیاده روی

▪ اگر گروهی با اهداف تناسب اندامی متفاوت دارید، گروه خود را بر پایهی سطح تناسب اندام، اهداف تناسب اندامی، حضور و دیگر عوامل، به گروههای کوچکتر تقسیم کنید.

● حفظ سرعت

هنگامی که روال پیاده روی گروه را پایهریزی کردید، به دنبال روشهایی برای تحریک انگیزه باشید. ممکن است برای تیم خود، نامی برگزینید، یا یک آرم گروهی طراحی کنید، در انجمنهای خیریه گروههای پیاده روی شرکت کنید یا اهداف مشخص را برای افزایش زمان و شدت پیاده روی پیریزی کنید.

صمیمیت گروه و موفقیتی را که با دیگران تقسیم و تجربه میکنید، میتوانند به شما در مسیرتان به سمت افزایش سلامتی کمک کنند.

● کفشهای مخصوص پیاده روی:

کفشهای مخصوص پیاده روی مشخصههایی دارند که دیگر کفشها ندارند. اینجا در مییابید که چگونه کفش مناسب را بیابید و چگونه بهترین اندازه را پیدا کنید.

کفشهایی که برایتان راحت هستند و اندازهی پایتان هستند از صدماتی از قبیل تاول زدن و پینه بستن جلوگیری میکنند. کفشهایی که اندازهی

پایتان هستند میتوانند به شما در دنبال کردن برنامه پیاده روی کمک کنند. اما همهی کفشها یکسان و اندازهیشان مساوی نیستند. مشخصهها را بیابید و کفش اندازه دقیق پایتان را پیدا کنید.

- در جستجوی مشخصههای مفید

این که یک کفش چگونه ساخته میشود، کارکرد واندازهی کفش را تحت تأثیر قرار میدهد. دانستن اجزاء پایهای یک کفش مخصوص پیاده روی میتواند به شما در دسته بندی مدلهای موجود کمک کند.

ـ تذکر: همهی کفشهای مخصوص پیاده روی قوس و لایههای ژلهای ندارند، اگر چه مشخصههایی دارند که استحکام و اصطحکاک را در بردارند.

- شکل پاهایتان را در نظر بگیرید

پاها شکلها و اندازههای متفاوتی دارند، برای اینکه مشکلات دردناکی نداشته باشید، هنگام خرید یک جفت کفش پیاده روی، شکل و اندازهی پاهایتان را در نظر بگیرید.

- عرض و طول

کفشهایی که خیلی باریک یا خیلی گشاد هستند باعث تاول و پینههای دردناکی میشوند. به علاوه، قسمت جلویی کفش که فضای کافی برای انگشتان پا ندارد، میتواند باعث وخیمتر شدن اختلالات پا از قبیل قوز شست پا و انگشتان چکشی شود.

- نوع قوس

تراز ظریف استخوانها، ماهیچهها، رباطها، و زردپیها پای شما، قوسهای متاتارسی جانبی و طولی را شکل میدهند. هنگامی که پیاده روی میکنید، این قوسهای قابل انعطاف و ارتجاعی کمک میکنند که وزن بدنتان بر روی پاهایتان تقسیم شود. قوسهای پای شما نقش مهمی در وفق دادن سطوح مختلفی که بر روی آنها راه میروید با بدنتان دارند.

کفشی را انتخاب که موافق نوع قوس شما است. در کل، پای شما جزء یکی از این سه دسته زیر میباشد.

- پایی با قوس خنثی

پاهای شما نه خیلی کم قوس و نه قوسشان زیاد است. به دنبال کفشهایی با کفهای میانی محکم، مستقیم به سمت کفهای نیم قوسدار باشید (منظور از کف، شکل کف پا است.) و همچنین دنبال کفشهایی با استحکام متوسط باشید.

- کم قوس یا پا صاف

قوسهای کم یا پاهای صاف باعث فشار ماهیچهای و مشکلات مفصلی در پاها و زانوهایتان میشوند چرا که پاهای شما نمیتوانند به خوبی بدنتان را حمایت کنند. دنبال کفشی با کنترل سرعت باشید تا بتوانید پای خود را ثابت نگهدارید.

- پاهایی با قوس زیاد

قوسهای زیاد منجر به رگ به رگ شدگی در مفاصل و ماهیچهها میشوند و به پاهایتان به اندازهی کافی شوک (تکان) داده نمیشود. به دنبال کم کردن فشار بر روی پاهایتان بگذارید تا کمبود جذب شوک طبیعی را جبران کنید.

در مورد نوع پایتان اطمینان ندارید؟ پایتان را در آب فرو برید و روی تکهای از مقوا گام بردارید. ردپایتان را ببندید. اگر میتوانید قسمت زیادی از ردپایتان

را ببینید، پس احتمالاً قوس پایتان کم است. اما اگر قسمت کمی از پایتان را ببینید، احتمالاً قوس پایتان زیاد است.

میتوانید برای داشتن نوع (شکل) پایتان به کفشهای قدیمی خود رجوع کنید. هنگامی که میخواهید یک جفت کفش جدید بخرید، کفشهای قدیمی خود را همراهتان ببرید. بیشتر فروشندگان حرفهای کفش میتوانند بر پایه کفشهای قدیمیتان، شما را راهنمایی کنند که چه کفشی بخرید. بهترین سایز را خریداری کنید.

بهترین روش جستجوی راحتی و اندازهی مناسب است نه طرح زیبا. اگر کفش شما پایتان را میزند، یا آن را اذیت میکند در این صورت طرح کفش مهم نیست. در اینجا چند پیشنهاد در مورد انتخاب کفش مخصوص پیاده روی ارائه شده است:

▪ هنگامی که پیاده روی میکنید همان جورابهای قدیمی را بپوشید یا آن جورابها را با خود به مغازه ببرید

▪ کفشهایتان را از مغازههای لوازم ورزشی بخرید یا در فروشگاههایی که در آنها حق انتخاب زیادی دارید (کفشهای زیادی برای انتخاب وجود دارد) خرید کنید.

▪ از فروشنده بخواهید هر دو پایتان را اندازه بگیرد، خودتان هم آنها را اندازه بگیرید یا از دوست یا یکی از اعضاء خانواده بخواهید به شما کمک کند. برای این که اندازهگیری دقیقی داشته باشید هنگام اندازهگیری بایستید.

▪ اگر یکی از پاهایتان از دیگری بزرگتر است، کفشی را امتحان کنید که اندازهی پای بزرگترتان است.

▪ هر دو پای کفش را امتحان کنید و اندازههایشان را چک کنید. انگشتان پایتان را تکان دهید. اگر بین بلندترین انگشت پا و ته کفشحداقل نیم اینچ فاصله نیست (تقریباً"عرض انگشتان) سایز بزرگتر را امتحان کنید.

▪ اگر بالا یا کنارههای کفشتان اذیتتان میکند، کفش بزرگتر یا عریضتری را امتحان کنید.

▪ اطمینان حاصل کنید که کفش به اندازهی کافی عریض است. کنارههای کفش نباید تنگ باشند بلکه باید راحت باشند. اگر خانمی هستید که پاهایتان پهن است، کفش مخصوص آقایان و پسران را هم در نظر داشته باشید، که پاشنه و گوی پایشان بزرگتر است.

▪ قبل از خرید کفشها، با آنها قدم بزنید باید در همان لحظه با آنها احساس راحتی کنید. اطمینان حاصل کنید که پاشنهی پایتان در کفش راحت است و در کفشتان هنگام پیاده روی لیز نمیخورید.

● برای جلوگیری از آسیب کفشهای کهنه را کنار بگذارید

همهی کفشهای مخصوص پیاده روی سرانجام کهنه میشوند و حتی اگر هنوز هم در آنها احساس راحتی میکنید، ممکن است به اندازهی کافی حرکت را جذب نکنند. به وضعیت کفشهایتان دقت کنید. اگر کف آن پوسیده یا کهنه است، وقت آن است که جفت جدیدی را خریداری کنید.

● تصمیم درستی بگیرید. (تصمیم آگاهانهای بگیرید)

کفشهای نامناسب باعث ایجاد مشکلات زیادی میشوند. حالا که میدانید به دنبال چه مشخصههایی باشید، میتوانید با اطمینان خرید کنید. کفش-هایی را بپوشید که راحت هستند و دقیقاً مناسب پیاده روی هستند و جایی برای نگرانی ندارند.

منبع : بانک مقالات فارسی

http://vista.ir/?view=article&id=321254

vista.ir
Online Classified Service

چگونه می توانیم فردی قد بلند باشیم

شاید شما هم با جملاتی مانند : قدتان را تضمینی افزایش میدهیم و یا افزایش قد بدون جراحی و مشابه آن آشنا باشید ، مطالبی را که در ادامه میخوانید ، شما را بصورت کاملاً واقع بینانه از حقیقت رشد و بلندی قد آگاه می کند.

این مطالب شاید بازار بعضی از افراد سودجو را بهم بریزد.

عوامل اصلی رشد عبارتند از :

۱- عوامل وراثتی (ژنتیک)

۲- تغذیه مناسب (در دوران کودکی و پس از آن

۳- فعالیت و ورزش کافی

۴- خواب مناسب

عوامل وراثتی شامل ژنهائی است که شما از پدر و مادر به ارث برده و آنها از خانواده های قبلی یعنی نیاکان شما به ارث برده اند.

هیچگونه مدرک علمی دال بر اینکه اگر پدر و مادر شما کوتاه قد هستند آنگاه یقیناً شما نیز کوتاه قد خواهید شد ، وجود ندارد اما عموماً این مطلب صادق است که میانگین قد افراد خانواده شما حدود رشد طولی را تعیین میکند.باید بدانیم که عوامل وراثتی از آن دسته عواملی هستند که ما کنترل خاصی روی آنها نداریم ،پس ذهنمان را به خاطر آن مشغول نمیکنیم.اما سایر عوامل ارتباط مستقیم با عادات و رفتار ما دارند ، تغذیه مطلوب ، ورزش کافی و خواب مناسب می توانند با اراده ما تغییر نمایند و در حد مطلوب قرار گیرند.

●تغذیه مناسب:

الف : دوران کودکی ، با دقت به این نکته که اصلی ترین عامل رشد کودک یعنی IGF_۱ در شیر مادر به اندازه کافی یافت میگردد لذا استفاده از شیر مادر در دوران شیرخوارگی باعث رشد بهتر کودکان میشود.

با دانستن اینکه شیر مادران حاوی قند و مواد غذایی کافی برای کودک است(به شرط آنکه خود مادر از تغذیه مناسب و رژیم غذایی مطلوب پیروی

نماید)استفاده از مواد جانبی مانند آب قند و سایر مواد اضافی که ترشح هورمون رشد را مهار میکنند عمل درستی نیست،لذا مادامیکه مادر از شیر کافی برای تغذیه کودک برخوردار است بهتر است از مواد اضافی استفاده نشود.تغذیه در دوران کودکی و نوجوانی: در ابتدا باید بدانید که با توجه به فعال بودن کودکان و رشد سریع مغزی و اسکلتی آنان ،هیچگونه رژیم غذایی کم کالری یا لاغری برای آنها توصیه نمی شود ، به همین دلیل میباید کودکان را عادت داد تا از رژیم غذایی با کالری مناسب و پنج وعده در روز استفاده نمایند و از خوردن بیش از حد مواد شیرین یا تنقلات و مواد زائد خوداری نمایند.

تغذیه در دوران بلوغ: دوران بلوغ دوران تحول نوجوانان است،در این دوران افراد با سرعت بسیار زیادی تغییر می کنند.نقش تغذیه قبل از این دوران و ضمن آن بسیار حساس و تعیین کننده است لذا توصیه می شود تا برنامه غذایی این سنین را با کمک یک متخصص تغذیه تنظیم نموده و در صورت صلاحدید پزشک از مواد کمکی جهت تکمیل برنامه غذایی یاری جست.

●نکات مهم در تغذیه:

۱-برنامه اصلی تغذیه (شامل پنج وعده غذایی) با فاصله هر ۵/۲ الی ۳ ساعت باید تنظیم گردد، چرا که بدن در هر ۳ ساعت نیاز به پروتئین و اسیدهای آمینه ضروری و کربوهیدرات مناسب برای حفظ متابولیسم دارد.

۲-عموماً در طی یک روز فعالیت افراد بصورت زیر تقسیم میگردد.

۷ صبح شروع فعالیت

افزایش فعالیت تا ساعت ۱ ظهر

تثبیت فعالیت تا ساعت ۶ عصر

کاهش تدریجی فعالیت تا ساعت ۱۱ شب

۳- با دقت در جدول فعالیت روزانه متوجه می شویم که باید برنامه غذایی روزانه را نیز بر اساس آن تنظیم نمود :

شماره ـ وعده غذایی ـ پروتئین ـ کربوهیدرات

۱ ـ وعده اول ساعت ۷ صبح شامل ـ۴۰ %ـ ۶۰%

۲ ـ وعده دوم ساعت ۱۰صبح شامل ـ۴۰ %ـ۶۰%

۳ ـ وعده سوم ساعت ۱ ظهر شامل ـ۴۵ %ـ ۵۵%

۴ ـ وعده چهارم ساعت ۳۰/۳ شامل ـ۵۰ %ـ۵۰%

۵ـ وعده پنجم ساعت ۶ عصر شامل ـ ۶۵ %ـ ۳۵%

۶ ـ وعده ششم ساعت ۸ شب شامل ـ۷۰ %ـ ۳۰%

نکته مهم در رعایت رژیم غذایی حجم مناسب آن است به این معنی که بجز وعده های اصلی حجم سایر وعده ها از یک کف دست بیشتر نباشد.

تذکر : قاعده تغذیه فوق برای همه شرایط ثابت و مطلق نبوده و نظریات دیگری نیز در مورد جدول فوق وجود دارد.

۴- در رژیم غذایی خود از فیبرهای کربوهیدرات شامل:سبزیجات و مواد مشابه به اندازه کافی استفاده نمایید.

۵- استفاده بیش از اندازه از مواد قندی ، ترشح هورمون رشد را مهار کرده و احتمال ابتلا به دیابت را افزایش می دهد

۶- از تجمع چربی اضافی با کنترل نمودن چربی مصرفی روزانه جلوگیری نمایید.

۷-استفاده از ویتامین ها تحت نظارت متخصص تغذیه برای بدن ضروری است.

●ورزش و فعالیت مناسب

کم تحرکی و یا عدم تحرک کافی باعث تغییر متبولیسم بدن می گردد ، همچنین تحریکات ترشح هورمونهای مطلوب را نیز با نقص مواجه کرده و مانع از حداکثر رشد میشود.

با توجه به نکته فوق ، تنظیم یک برنامه فعالیتی مناسب در طی روز علاوه بر فواید بیشمار آن باعث تنظیم و تسهیل ترشح هورمونهای مورد نیاز بدن میگردد و در رشد نیز بسیار موثر است، ورزش نیز مانند سایر عوامل رشد اگر از حد مطلوب کمتر یا بیشتر باشد تاثیر مناسب را نخواهد داشت . در نشریه علمی (Sports Science and Medicine (۲۰۰۳, ۲, ۱۰۶-۱۰۹)) به نقل از آقای ناصر احمدی (پژوهشگر و محقق) و گروه تحقیقاتی وی در خصوص تاثیر ورزش بر افزایش یادگیری مقاله مهمی به چاپ رسیده است.

●خواب مناسب

خواب کافی باعث ترشح هورمون رشد میگردد ، پس سعی نمائید در طی شبانه روز از خواب کافی بهره ببرید ف در خواب متابولیسم شما هم از ریتم مناسب برخوردار می گردد و عضلات سریعتر خود را بازسازی (ریکاوری) نموده ، خستگی حاصل از فعالیت روزانه رفع میشود.

همانطور که خواب کافی فواید بسیاری دارد ، بی خوابی نیز متابولیسم بدن را مختل نموده و مانع از رشد کافی میگردد.

●نتیجه گیری:

با توجه به مطالب فوق اکنون شما میدانید که به استثنای موارد ذکر شده ، هیچ ماده معجزه آسایی برای رشد وجود ندارد . تنها عامل رشد سوماتوتروپین و فاکتور رشد شبه انسولین است که آنهم در دوران قبل از بلوغ کامل و تحت نظارت پزشک متخصص شاید جوابگو باشد . فراموش نکنید هنگامیکه لایه های رشد استخوانی (اپی فیز) بسته شود دیگر رشد طولی رخ نخواهد داد.

طی چند سالهای اخیر روشهای جراحی نیز برای افزایش قد استفاده می گردید که در آن با برش خاصی بر استخوانهای ساق پا (تیبیا و فیبولا) و نصب دستگاه مخصوصی روی پا و تنظیم تدریجی آن باعث بلندی قد می گردند . البته این عمل در همه موارد موفق نبوده و علاوه بر آن پای ترمیم شده هیچگاه مانند پای سالم و طبیعی قبل از عمل استحکام نخواهد داشت.

منبع : پایگاه‌علمی‌بدنسازی وپرورش‌اندام‌ایران

http://vista.ir/?view=article&id=221429

vista.ir
Online Classified Service

چگونه ورزش کنیم وقتی زمان کافی نداریم

«آنهایی که فکر می‌کنند زمان کافی برای فعالیت بدنی ندارند، به زودی و یا دیرتر حتماً زمانی برای بیمار شدن پیدا خواهند کرد.»

شاید بارها و بارها شنیده باشید که ورزش، حالات رفتار را بهبود بخشیده و اضطراب را از بین خواهد برد. آیا تا به حال اندیشیده‌اید که فعالیت بدنی چه فوایدی می‌تواند داشته باشد؟ ورزش و فعالیت بدنی می‌تواند در طولانی مدت فواید بسیاری برای سلامتی انسان داشته باشد. ورزش منظم می‌تواند در موارد زیر به شما کمک کند:

- کاهش خطر مرگ زودرس
- کاهش خطر توسعه بیماری‌های قلبی و مرگ ناشی از آن
- بهبود فشار خون بالا یا خطر ابتلا به پرفشارخون بالا
- بهبود کلسترول بالا یا کاهش خطر ابتلا به بیماری کلسترول بالا
- کاهش خطر ابتلا به سرطان‌های روده و یا ریه
- کاهش خطر ابتلا به بیماری دیابت
- کاهش درصد چربی بدن و حفظ وزن مناسب
- داشتن عضلات، استخوان و مفاصل سالم
- کاهش اضطراب و افسردگی
- توسعه و بهبود سلامت روانی
- افزایش کارایی بدن و تفریح کردن

اما بسیاری از ما تصور می‌کنیم که در طول روز ساعات کافی برای انجام کارهایی که قصد انجام آن را داریم، وجود ندارد. یکی از این کارها فعالیت بدنی و ورزش کردن است. برای بسیاری از مردم که شغل‌های غیرفعال یا وابسته به کامپیوتر دارند، به دلیل نشستن طولانی‌مدت، زمان کافی برای حرکت و فعالیت بدنی، حتی هنگام کار وجود ندارد. برخلاف تصور همگان،

ورزش کردن تنها منحصر به باشگاه ورزشی یا دویدن بر روی تردمیل نیست. برنامه زندگی خود را به نوعی آماده کنید که در آن فرصتی برای فعالیت روزانه یا دستیابی به زمان کافی جهت فعالیت ورزشی، وجود داشته باشد. اما در این میان راه‌های زیادی وجود دارد که شما بدون آنکه وارد باشگاه ورزشی بشوید، می‌توانید ورزش کنید.

- فضای ورزشی خود را تغییر دهید

اگر در منزل دوچرخه ثابت یا تردمیل و یا وسایل ورزشی دیگری دارید، آن را در مکان‌هایی مانند آشپزخانه، اتاق کار یا اتاق‌های دیگری که شما زمان بیشتری را در آنجا سپری می‌کنید، نصب کنید. وقتی با تلفن حرف می‌زنید یا در حال تماشای تلویزیون یا حتی وقتی منتظر آماده شدن غذا هستید، ورزش کنید.

- کمی دورتر ماشین خود را پارک کنید

به دنبال نزدیک‌تری جای پارک نباشید، پیاده‌روی کنید تا جزء فعالیت‌های ورزشی روزانه شما محسوب شود. همه ما زمان زیادی را هدر می‌دهیم تا نزدیک‌ترین جای پارک را پیدا کنیم. اگر در مکان دورتری پارک کنید زودتر به محل مورد نظر خواهید رسید و در زمان برابر، کالری بیشتری مصرف خواهید کرد. درست مانند زمانی که برای خرید به بیرون از خانه می‌روید.

- در باغچه یا باغ خود کار کنید

کمی بذر گیاه بخرید و تعدادی گل یا گیاهان دیگر بکارید و یا سعی کنید برگ‌های ریخته شده در باغ را جمع کنید. همه این کارها بدون اینکه به آن توجهی کرده باشید، فعالیت ورزشی محسوب می‌شوند. در یک زمان شما هم از خانه بیرون آمده‌اید و هم کار انجام داده‌اید و از همه مهم‌تر با صرف انرژی، کالری بیشتری سوزانده‌اید. یک فرد ۱۵۰ پوندی می‌تواند با نیم ساعت کار کردن در باغ، ۱۰۰ کالری انرژی مصرف کند.

- نظافت خانه و ورزش کردن

به جای اینکه در فکر انتخاب بین کار کردن در خانه و فعالیت ورزشی باشید، اگر به کار کردن در خانه کمی متفاوت‌تر نگاه کنید، هر دو را انجام خواهید داد. مثلا زمانی که در حال آماده کردن شام هستید روی پنجه پاهای‌تان بایستید و یا وقتی در حال جمع کردن لباس‌ها و گذاشتن آنها در سبد هستید، حرکات اسکات پا را انجام دهید. رادیو ضبط خانه را روشن کنید و هر کاری را که قرار است انجام دهید با حداکثر تلاش به اتمام برسانید. مانند تمیز کردن حمام، شست و شوی زمین، مرتب کردن اتاق خواب و استفاده از جاروبرقی. کارهای آسان‌تر مانند مرتب کردن لباس‌ها یا شستن ظرف‌ها را در انتهای کارهای‌تان قرار دهید.

- تا محل کار پیاده‌روی یا دوچرخه‌سواری کنید

به جای اینکه در ترافیک بمانید، هوا و آلوده کرده و در طول سال هزینه‌های بالایی صرف رفتن به محل کار خود کنید، سعی نمایید پیاده یا با دوچرخه به محل کار بروید و یا حتی‌المقدور از وسایل نقلیه عمومی استفاده کنید، در این صورت با اندامی متناسب به محل کار خواهید رسید.

- استفاده از پله به جای آسانسور

اگر در ساختمانی تردد می‌کنید که پله‌های زیادی دارد، همه پله‌ها را یکباره طی نکنید، مثلا برنامه‌ریزی کنید هر بار ۱۰ پله به تعداد پله‌هایی که قبلا طی کرده‌اید، اضافه کنید.

- از زمان استراحت خود استفاده کنید

اگر در محل کار خود سالن ورزشی دارید در فاصله بین زمان استراحت و شروع مجدد کار به آنجا بروید. کمی وزنه بزنید یا در سالن راه بروید. این کار به شما اجازه می‌دهد از نظر جسمی و روحی تجدید قوا شوید. پس از زمان استراحت با تمرکز بیشتری آماده کار و فعالیت خواهید شد.

- تماشای تلویزیون و ورزش

زمانی که تلویزیون روشن است، می‌توانید همزمان کارهایی از قبیل تمرین کشتی، تمرین‌های با وزنه، درازونشست، طناب زدن و... انجام دهید. مطمئناً همزمان با اینکه چشمان شما در حال تماشای تلویزیون و برنامه مورد علاقه‌تان است، عضلات شما نیز کار خواهند کرد. در ۳۰ دقیقه تماشای تلویزیون، ۱۰ دقیقه فعالیت ورزشی کنید یا از زمان پخش آگهی‌های بازرگانی استفاده کنید.

- پشت میز کار خود ورزش کنید

پس از یک ساعت نشستن پشت میز، از جای خود بلند شوید و تمام بدن‌تان را کشش دهید. بایستید و پنجه پا را به سمت پایین بکشید، خم شوید و پنجه پا را لمس کنید بدن خود را شل کرده و اجازه دهید بدن‌تان آرام گیرد.

این کار از تحریکات و تنش‌های عضلانی شما کاسته و جریان خون شما را افزایش می‌دهد و شما را برای کارها و فعالیت‌های سخت‌تر آماده می‌کند.

- راه بروید و حرف بزنید

در دورانی که تلفن‌ها همه بدون سیم هستند، هیچ دلیلی برای نشستن جلوی تلویزیون و صحبت کردن وجود ندارد. از جای خود بلند شده و دور خانه قدم بزنید و همزمان با تلفن صحبت کنید.

- جنگ با چاقی و ورزش با خانواده

شرکت در فعالیت‌های بدنی منظم مهم‌ترین بخش زندگی هر فرد برای حفظ سلامتی وی است. ضمن اینکه با این کار می‌توان خانواده را به سمت فعالیت‌های بدنی و ورزشی هدایت کرد. در برنامه زندگی خود به دنبال روزهای تعطیل بگردید و سعی کنید آن روز تعطیلی را با خانواده به فعالیت ورزشی و تفریح بگذرانید. دوچرخه‌سواری، تنیس، بدمینتون، پیاده‌روی و اسکیت از ورزش‌هایی است که می‌توانید با خانواده خود انجام دهید. این برنامه می‌تواند هر هفته جزء فعالیت‌های خانوادگی شما قرار بگیرد.

- ورزش صبحگاهی

هر روز کمی زودتر از خواب بلند شوید تا از زمان ساکت و آرام روز برای ورزش استفاده کنید. اگر فردی هستید که بدن‌تان دیر هوشیار می‌شود، با تماشای تلویزیون یا یک برنامه یوگا به آرامی ذهن خود را هوشیار کنید و به بدن‌تان انرژی بدهید. روش بسیار خوبی است که از دقایق اولیه صبح برای لحظه‌ای ورزش کردن استفاده کنید.

- یک کتاب ورزشی داشته باشید

همانند کتاب آشپزی که در هر خانه‌ای ممکن است استفاده شود، کتاب ورزشی نیز می‌تواند مشوق و برنامه‌ریز شما برای ورزش کردن باشد. یک کاغذ بردارید و در آن جدولی بکشید که جلوی فهرست فعالیت‌های ورزشی جایی برای علامت ضربدر (×) و نوشتن زمان به دقیقه وجود داشته

باشد. در بسیاری از منابع توصیه شده است که حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت روزانه داشته باشید اما بسیاری از تحقیقات نشان داده‌اند که حتی یک ساعت ورزش کردن نیز می‌تواند مفید باشد. در ضمن وزن خود را نیز اندازه‌گیری کنید.

ورزش کردن تنها منحصر به باشگاه ورزشی یا دویدن بر روی تردمیل نیست

منبع : شهر ورزش

http://vista.ir/?view=article&id=344133

vista.ir
Online Classified Service

چند تمرین ورزشی توسط صندلی

با وجود برنامه های فشرده کاری، تعهدات خانوادگی، و شب های بیرون از خانه تقریبا پیروی از برنامه منظم باشگاه و تمرین در آنجا قدری مشکل به نظر می رسد. به همین دلیل بد نیست همیشه یک برنامه پشتیبانی با احتساب به کمترین امکانات برای خود داشته باشید. به کمک کمی خلاقیت، می توانید راههای متفاوتی برای تحرک بدن خود پیدا کنید و همچنین از مزایای آن در جهت به تحرک واداشتن ذهنتان هم بهرمند شوید. در تمرین های زیر تنها چیزی که نیاز دارید یک صندلی و نیم ساعت وقت آزاد است.

هر تمرین را باید برای ۲ ست ۱۲ تا ۱۵ تایی تکرار کنید.

- استپ آپ (step ups)

در فاصله مناسبی از یک صندلی نسبتا محکم و بلند در حالیکه نشیمنگاه آن روبروی شما قرار داشته باشد، بایستید، پای راست خود را به آرامی از روی زمین بلند کرده و بالا آورید و بر روی صندلی قرار دهید. وزن بدن را بر روی پای راست داده و بدن را به سمت بالا فشار دهید تا پای سمت چپ نیز هم سطح پای دیگر شود، سپس پای چپ را پایین آورده و بر روی زمین قرار دهید. زمانیکه به حالت شروع بازگشتید، حرکت را مجددا تکرار

کنید. پس از اتمام تعداد حرکات، تمرین را برای پای دیگر نیز تکرار کنید.

▪ فواید: این تمرین برای تقویت عضلات چهار سر و سه سر سرینی ران مفید بوده و پاهای شما را قدرتمند و محکم می کند.

● پلانک (plank)

هر دو پای خود را بر روی نشیمنگاه صندلی قرار دهید و سپس با قرار دادن آرنج ها بر روی زمین شکل یک میز را به وجود آورید (اگر زمین قدری سفت است می توانید زیر دستان خود یک حوله پهن کنید) باید توجه داشته باشید که کمرتان حالت قوسی شکل پیدا نکند و تمام قسمت های بدن صاف و کشیده باشند. ماهیچه های پای خود را منقبض کنید و برای مدت زمان یک دقیقه در این وضعیت باقی بمانید.

▪ فواید: این حرکت علاوه بر اینکه عضلات پا را تقویت می کند، برای ماهیچه های نیم تنه بالایی بدن نیز مفید است چرا که شما در تلاش هستید تا تعادل خود را حفظ کنید بنابراین تمام عضلات به کار وا داشته می شوند. برای افزایش استقامت سعی کنید یکی از پاها را به آرامی از روی صندلی بلند کرده و بالا ببرید. این حرکت نیاز به حفظ تعادل بیشتری دارد و برای عضلات شکمی مفید تر خواهد بود.

● شنا

در همان وضعیت پلانک قار بگیرید اما این بار به جای اینکه آرنج هایتان بر روی زمین قرار بگیرد کف دست ها را به عرض شانه باز کرده و بر روی زمین بگذارید. سپس در همان حال که پاهایتان بر روی صندلی قرار دارد شروع کنید به شنا رفتن. مطمئن شوید در حین انجام حرکت کمرتان قوز نمی کند.

▪ فواید: پیش از هر چیز عضلات سینه شما هدف قرار می گیرند و ماهیچه های دو سر بازویی که با آنها همکار هستند نیز تقویت می شوند.

● اسکات تک پایی

چند سانتی متر جلو تر از صندلی بایستید، یکی از پاها را بر روی صندلی قرار دهید و نقطه تعادل خود را پیدا کنید. به آرامی باسن خود را تا آنجایی که می توانید به سمت پایین بیاورید. در این قسمت باید از عضلات پایی که ایستاده، کمک بگیرید. زمانی که به پایین رسیدید به دقت بلند شوید تا یک دور کامل حرکت انجام شود.

▪ فواید: این تمرین بهترین حرکت برای تقویت عضلات سه سر و چهار سر سرینی، ران، و عضله پشت ساق می باشد. با توجه به کیفیت این حرکت می توانید به راحتی بر روی حفظ تعادل خود نیز کار کنید.

● کشش عضلات سه سر

بر روی صندلی بنشینید، به طوری که دست ها در طرفین بوده و کف دست ها لبه های صندلی را گرفته باشد. سپس با پاهای خود تا آنجا که می توانید به سمت جلو قدم بردارید تا جایی که کل وزن بدن بر روی دست ها بیفتد. به آرامی بدن خود را به سمت پایین بیاورید (با استفاده از عضلات سه سر بازویی) بدن را به سمت پایین برده و مجددا بالا آورید.

▪ فواید: شما احساس سوزشی در قسمت پشتی بازو های خود احساس می کنید (عضلات سه سر) برای اضافه کردن فشار بیشتر می توانید پاهایتان را نیز بر روی یک صندلی دیگر یا توپ مخصوص بدن سازی قرار دهید.

● تحریک ماهیچه های ساق پا

با کف هر دو پا بر روی یک صندلی بایستید، پاهای خود را به نزدیکی لبه صندلی بیاورید به طوریکه پاشنه ها از روی صندلی خارج شده باشند. اگر در این حالت قادر به حفظ تعادل خود نیستید می توانید جسمی را بگیرید. سپس بنشنید و بلند شوید.

▪ فواید: این حرکت به طور اخص عضلات ساق پا را نشانه می گیرد و به شما در حفظ تعادل بدن کمک می نماید.

● سوپرمن

از شکم به عرض صندلی دراز بکشید. بیشتر وزن خود را باید بر روی پاها و در خارج از صندلی بدهید. سپس دست های خود را از طرفین بکشید؛ ابتدا به سمت راست و بعد به سمت چپ، و در همین حین با استفاده از عضلات کمر بدن را به سمت بالا و پایین هدایت کنید. سعی کنید که در زمان انجام حرکت فقط از عضلات کمر استفاده کنید نه از ماهیچه های باسن یا ران.

▪ فواید: به طور عمده عضلات کمر از جمله "تراپ" و "لت" پرورش یافته و تقویت میشوند.

● بالا بردن از جلو

راست بایستید و با دستان خود پایه های صندلی را بگیرید. به آرامی صندلی را در مقابل خود بلند کنید، زیر شکم خود قرار دهید و از آنجا تا شانه هایتان بالا آورید و مجددا به زیر شکم ببرید.

▪ فواید: شما با انجام این حرکت، عضلات دلتایی جلویی را تقویت می کنید.

● پرس ارتشی

پایه های صندلی را نگه دارید، صندلی را به آرامی به بالای سر خود بیاورید و مثل اینکه در حال استفاده از دستگاه پرس باشگاه هستید، حرکت پرس را اجرا کنید. فقط مراقب باشید که با صندلی به سر خود ضربه وارد نکنید.

▪ فواید: این حرکت عضلات دلتایی جلویی و میانی قفسه سینه را پرورش می دهد.

● بلند کردن باسن

بر روی زمین در حالیکه رویتان به صندلی است دراز بکشید، پاشنه های پا را بر روی صندلی بگذارید و زانوها را اندکی خم کنید. با استفاده از ماهیچه های سرینی، ران خود را فشرده کرده و باسن را به آرامی از روی زمین بلند کنید و بالا بیاورید تا با سایر قسمت های بدن یک خط راست درست کند. برای یک لحظه در این وضعیت باقی بمانید و مجددا به موقعیت اولیه بازگردید.

▪ فواید: این تمرین به طور خاص عضلات عقب ران را هدف قرار می دهد و ماهیچه های سرینی که با آنها هماهنگ کار می کنند نیز تقویت می شوند.

● بهانه نیاورید

دفعه آینده که از نظر زمانی در مضیقه بودید دیگر مجبور نیستید که ورزش کردن را به طور کامل کنار بگذارید. تنها به کمک کمی خلاقیت می توانید به راحتی با استفاده از وسایل خانگی به اجرای تمرین های بسیار موثر بپردازید و هیکل خود را به راحتی روی فرم آورید.

حتی اگر از نظر وقت مشکلی ندارید و می توانید به راحتی به باشگاه بروید، بد نیست هر چند وقت یکبار در خانه تمرین کنید؛ این کار هم از نظر روانی برایتان موثر است و هم از این نظر که می توانید برای یک جلسه از ورزش های مرسوم و همیشگی که با دستگاه انجام می دهید راحت

باشید، مفید است. اما مثل همیشه باید باز هم مراقب باشید که حرکات را در وضعیت مناسب انجام دهید تا به خودتان آسیب نرسانید، و بین هر روز تمرین به خود یک روز استراحت بدهید تا با مشکل تمرین بیش از اندازه مواجه نشوید.

منبع : مردمان پورتال جوانان

http://vista.ir/?view=article&id=311526

vista.ir
Online Classified Service

چند توصیه ورزشی به افراد چاق

انجام ورزش به تنهائی برای کاهش وزن نتیجه‌بخش نیست. مثلاً اگر بعد از یک ساعت پیاده‌روی چند لقمه غذا یا چند عدد بیسکوئیت بخورید کالری مصرف شده جبران می‌شود و نتیجه‌ای از این ورزش به لحاظ لاغری نخواهید گرفت. به‌عبارت دیگر اگر بخواهید تنها با پیاده‌روی یک کیلوگرم از چربی جمع شده در بدن را از بین ببرید، لازم است طی دو ماه روزانه یک ساعت با سرعت ۵/۴ کیلومتر در ساعت پیاده‌روی کنید، به شرط اینکه پس از پیاده‌روی هیچ غذای جبرانی نخورید. زیرا چنانکه گفته شد، این غذا کالری مصرف شده را به بدنتان باز خواهد گرداند و مانع سوخت چربی خواهد شد، به همین دلیل، ورزش برای کاهش وزن بدون رعایت رژیم غذائی هیچ نتیجه‌ای دربر نخواهد داشت.

نوع ورزش انتخاب شده نباید خیلی شدید و خسته‌کننده باشد. زیرا فرد پس از چنان ورزش‌هائی خسته شده، تعریق بدنش زیاد شده، دچار تنگی نفس و تپش قلب می‌شود. در حقیقت می‌توان گفت از ورزش‌های شدید و حاد و به‌خصوص نامنظم باید خودداری کرد. انتخاب ورزش‌های منظم و معتدل که معمولاً با دوام است، نتیجه‌ای مناسب‌تر خواهد داشت. مثلاً اگر روزی یک بار یا یک روز در میان، یک جلسه نیم ساعته به‌طور معتدل ورزش کنید، دوام و اثر آن بیشتر خواهد بود نگذارید طی ورزش نبض شما به بیش از ۱۱۰ بار در دقیقه برسد. اگر نبض‌تان از ۱۱۰ بار در دقیقه بیشتر شد، ورزش را متوقف کنید و به انجام حرکات تنفسی عمیق به‌منظور رساندن اکسیژن بیشتر به عضلات روی آورید. انتخاب نوع ورزش باید با احتساب توانائی شخصی و دسترسی هر فرد به وسایل و امکانات آن باشد. دویدن و پیاده‌روی از جمله ورزش‌هائی هستند که انجام آنها معمولاً برای همه میسر و بدون ضرر است. شنا، مخصوصاً برای افراد خیلی چاق مفید است. زیرا فشاری بر زانو و ناحیه کمر، و ستون فقرات وارد نمی‌کند. از میان انواع شنا، حرکت قورباغه‌ای یا شنای قورباغه‌ای به سبب آنکه بیشتر عضلات بدن در انجام آن دخیل هستند و به‌کار و فعالیت واداشته می‌شوند، بهتر است، اما هر وقت احساس افزایش ضربان یا تنگی نفس کردید، بهتر است کنار استخر دراز بکشید و با کشیدن نفس‌های عمیق، به قلب فرصت بدهید که اکسیژن بیشتری را به همراه خون تلمبه کند. استفاده از دوچرخه ثابت یا متحرک نیز بر مهره‌های کمر و زانو فشار زیادی وارد نمی‌کند. اگر تهیه آن ممکن بود، هر روز مقداری که خسته نشوید مسافتی را به آهستگی پا بزنید.

سعی کنید مدت ورزش در هر نوبت بیش از نیم ساعت نباشد. زیرا ورزش کردن بیش از نیم ساعت، باعث افزایش اشتها می‌شود و این امر هم منجر به پرخوری می‌شود. در این صورت از ورزش خود به نتیجه مطلوب دلخواه نرسیده‌اید.

- همیشه این نکات را به یاد داشته باشید

هر چند ساعتی که ورزش می‌کنید به همان اندازه به عمرتان اضافه خواهد شد. در حقیقت، این بهترین سرمایه‌گذاری است، یعنی سود به‌اندازه سرمایه، بسیار غم‌انگیز است که شاهد توقف بسیاری از قلب‌ها باشیم در حالی‌که می‌توانیم فقط با یک رژیم غذائی و چند حرکت ورزشی و کاهش چند کیلو وزن، با این پیش آمد دردناک مبارزه کنیم.

ورزش را فراموش نکنید. ورزشی را انتخاب کنید که مجبور به ترک آن نشوید.

دکتر فریده شجاعی

منبع : نشریه بهکام

http://vista.ir/?view=article&id=11372

vista.ir
Online Classified Service

چه تردمیلی بخریم؟

برای پاسخگویی به سوال بالا (چه تردمیلی بخریم؟) لازم است ابتدا مقدماتی درباره تردمیل و انواع آن بدانید.

تردمیل ممکن است با موتور یا بدون موتور باشد. در نوع بدون موتور آن، نیروی وزن و پاهای شما موجب به حرکت در آوردن صفحه تردمیل می‌شود. این نوع تردمیل، سبک و ارزان است و حجم زیادی را اشغال نمی‌کند. نوع موتوردار تردمیل، پیشرفته‌تر است و موتور آن موجب چرخش تسمه و حرکت صفحه تردمیل می‌شود و شما می‌توانید سرعت آن را تنظیم کنید تا با سرعت دلخواه خود پیاده‌روی کنید یا بدوید. همچنین در این نوع تردمیل شما می‌توانید صفحه تردمیل را شیب‌دار تنظیم کنید و مانند حالتی که در سربالایی می‌دوید، روی تردمیل بدوید. تردمیل‌های خانگی تا شیب ۵۱ درجه را می‌توانند ایجاد کنند. این تردمیل‌ها به طور معمول یک مانیتور کامپیوتری دارند که با وسیله مخصوصی که به بدن شما متصل می‌شود، میزان ضربان قلب شما را نشان می‌دهد تا بتوانید مدل پیاده‌روی یا دویدن خود را تنظیم کنید. همچنین می‌توانید سرعت و مسافتی را که می‌خواهید پیاده‌روی کنید یا بدوید، تنظیم کنید و شیب دستگاه را نیز تغییر دهید. بیشتر این تردمیل‌ها برنامه‌های ورزشی از پیش تعیین شده‌ای نیز دارند که شما با توجه به هدف و میزان تناسب اندام خود می‌توانید آنها را انتخاب کنید تا ورزش با تردمیل برای شما تکراری نشود. در موقع خریدن تردمیل، به جنس دستگاه و صفحه آن، قدرت موتور آن، حداقل و حداکثر

سرعت آن، شیبی که ایجاد می‌کند، وزنی که تحمل می‌کند، حداکثر ساعاتی که بدون وقفه کار می‌کند، میزان سر و صدای موتور و امکانات جانبی آن توجه کنید.

دکتر مهرشاد پورسعید اصفهانی

دبیر کمیته پزشکی فدراسیون تنیس

منبع : روزنامه سلامت

http://vista.ir/?view=article&id=113510

vista.ir
Online Classified Service

چه چیزی باعث درد عضلات می شود؟

بعضی اوقات شما بعد از ورزش، احساس درد عضلانی می کنید. اگر شما چند روز پشت سر هم مسافتی را با سرعت یکنواخت و آهسته ای بدوید، هرگز سریع تر نخواهید دوید یا قوی تر نخواهید شد.

اگر هنگام برداشتن وزنه از زمین، احساس سوزش عضلانی کنید، آن را به زمین می گذارید، در نتیجه روز بعد احساس درد نخواهید کرد ولی قوی تر هم نخواهید شد.

هر نوع پیشرفتی در قوی کردن ماهیچه ها توسط فشار آوردن به آنها(ورزش شدید) و جبران مجدد آن(استراحت) حاصل می شود.

روزی که شما به بیرون از خانه می روید و به شدت ورزش می کنید، باعث می شوید ماهیچه هایتان در طی ورزش احساس سوزش کنند. این سوزش نشان می دهد، عضلات شما در حال تخریب شدن هستند. روز بعد،

احساس درد عضلانی می کنید، چرا که ماهیچه ها تخریب شده اند و نیاز به بهبود مجدد دارند. دانشمندان این فرآیند را DOMS یعنی "درد عضلانی تاخیر یافته" می نامند.

حداقل ۸ ساعت وقت لازم است تا این درد را احساس کنید. بعد از اتمام ورزش احساس می کنید قوی شده اید، ولی روز بعد، صبح که از خواب بلند می شوید، عضلاتی که ورزش کرده بودند، احساس درد می کنند.

قبلاً گفته می شد افزایش مقدار اسید لاکتیک در ماهیچه باعث این درد می شود، ولی هم اکنون معلوم شده است، اینگونه نیست. بلکه تخریب فیبرهای (تارهای) عضلانی باعث ایجاد این درد می شوند.

نمونه برداری آزمایشگاهی از ماهیچه در روز بعد از ورزش شدید، نشان داد خونریزی و قطع اتصال فیلامان های ماهیچه(که باعث نگهداری فیبرهای عضلانی می شود) دراثر سائیده شدن آنها بر روی هم در طی انقباض عضلانی، باعث ایجاد این درد می شود.

دانشمندان با اندازه گیری مقدار آنزیم ماهیچه ای بنام CPK (کراتین فسفوکیناز) در خون، میزان تخریب عضلانی را تخمین می زنند. CPK در حالت عادی در ماهیچه وجود دارد ولی هنگام تخریب عضلات وارد جریان خون می شود. ورزشکارانی که بیشترین افزایش CPK خون را بعد از ورزش دارا باشند، بیشتر احساس درد عضلانی خواهند داشت. بر این اساس، محققین نشان داده اند افرادی که علی رغم احساس درد در هنگام ورزش، به عمل خود ادامه می دهند، در روز بعد بیشتر از سایر افراد احساس درد خواهند داشت.

بسیاری از افراد فکر می کنند اگر بعد از ورزش سخت و شدید، سرعت و شدت آن را کاهش داده و خنک شوند، این درد را نخواهند داشت. ولی اینطور نیست. خنک شدن باعث برداشت سریع اسیدلاکتیک از عضلات می شود، ولی همانگونه که گفته شد مقدار اسید لاکتیک نقشی در ایجاد این درد ندارد.

همچنین کشیدن عضلات بعد از ورزش و انبساط آنها، درجلوگیری از این درد نقشی ندارد زیرا این درد در اثر انقباض فیبرهای عضلانی نیست، ولی اگر اینطور بود انبساط عضلات در کاهش درد نقش خواهد داشت.

درد عضلانی بعد از ورزش شدید بایستی به صورت یک راهنما برای انجام تمرینات ورزشی در نظر گرفهت شود.

اگر هنگام ورزش شدید در یک روز در ماهیچه هایتان احساس سوزش کردید، دیگر ورزش را ادامه ندهید تا آنها کاملاً آسیب نبینند و مجدداً بعد از مدتی با سرعت و شدت کمتری آن را شروع کنید تا احساس سوزش کنید. این عمل را به همین ترتیب انجام دهید تا احساس کنید عضلاتتان سفت شده اند، سپس ورزش را برای آن روز تمام کنید.

روز بعد بسته به اینکه عضلات شما چقدر درد می کنند، می توانید با سرعت آهسته، ورزش را ادامه دهید تا اینکه اصلاً ورزش نکنید.

ولی هرگز روز بعد آنقدر ورزش نکنید تا دوباره احساس سوزش عضلانی کنید، بلکه بایستی چند روزی به آرامی ادامه دهید تا این احساس درد در شما کاملاً از بین برود.

بیشتر ورزشکاران یک روز ورزش شدید می کنند و بعد از آن تا هفت روز به آهستگی و خیلی ملایم به ورزش خود ادامه می دهند و مجدداً بعد از هفت روز، یک روز به سختی ورزش می کنند.

▪ برای راهنمایی شما، چند نمونه از فعالیت ورزشکاران حرفه ای را بیان می کنیم:

- دوندگان جهانی دوی ماروتن ، فقط ۲ بار در هفته با شدت و سرعت زیاد می دوند.

- قهرمانان وزنه بردار در مدت ۲ هفته، فقط یک مرتبه وزنه های خیلی سنگین را بلند می کنند.

- ورزشکاران حرفه ای پرش ارتفاع، یک بار در هفته تا ارتفاع خیلی بالا می پرند.

- پرتاب کننده های وزنه، فقط یک بار در هفته، تا مسافت های طولانی وزنه پرتاب می کنند.

در کل بایستی گفت تمرینات ورزشی بایستی بصورت چرخشی، یک روز با شدت و بعد از آن مدتی استراحت برای بهبود همراه باشد.

منبع : سایت داوری

http://vista.ir/?view=article&id=357508

vista.ir
Online Classified Service

چه زمان‌هائی نمی‌بایست تمرین ایروبیک را انجام داد؟

به چند دلیل افزودن تمرینات ایروبیک به برنامه تمرینی بدنسازی یک مزیت محسوب می‌شود که از جمله می‌توان به تأثیر آن بر روی فاکتور ریسکی مربوط به دستگاه تنفسی همچون کلسترول، (کلسترول با لیپوپروتئین چگالی بالا، لیپوپروتئین با چگالی بالا، لیپوپروتئین با چگالی پائین) و پروتئین C-reactive این فاکتور آخری به‌عنوان میزان التهاب بدن به‌شمار می‌آید که در حال حاضر تشخیص داده شده است که یکی از علائم اصلی ابتلاء به بیماری‌های دستگاه تنفسی می‌باشد.

تمرینات ایروبیک با افزایش سنتز و ترشح اکسید نیتریک موجب شل شدن

رگ‌ها شده و بدین‌ترتیب باعث پائین آمدن فشار خون بالا می‌گردد.

یکی از دلایل دیگر اجراء تمرینات ایروبیک کنترل ترکیب کلی بدن می‌باشد هنگامی که اکسیژن حضور داشته باشد چربی، یا اکسید شده یا می‌سوزد. ایروبیک به‌طور کلی نوعی از ورزش محسوب شده که بیشترین اکسیژن را به مصرف می‌رساند و هنوز از ایروبیک به‌عنوان بهترین ورزش و یا تمرین و به‌خصوص در صورت ترکیب آن، با یک رژیم غذائی طراحی شده برای کاهش وزن و کاهش چربی اضافه بدن نام برده می‌شود.

منتقدان ادعا می‌کنند تمرینات ایروبیک برای آن دسته از افراد که قصد افزایش حجم عضلانی را دارند توصیه نمی‌شود. این ادعا بر این پایه استوار است. که تمرینات ایروبیک به‌دلیل منتهی شدن آن به افزایش هورمون‌های کاتابولیک (مخرب) و کاهش هورمون‌های کاتابولیک (مخرب) و کاهش هورمون‌های آنابولیکی همچون تستوسترون منجر به تمرین‌زدگی (عارضه تمرین بیش از حد) می‌شوند.

تحقیقات متعددی نشان داده است که تمرینات ایروبیک با تمرینات قدرتی و افزایش حجم عضلانی به‌دلیل تضعیف سنتز پروتئین اختلال ایجاد می‌کند. با این وجود دلیل بروز این تأثیرات منفی بیشتر بر اثر حجم تمرین و دفعات آن و همچنین نوع آن می‌باشد.

اجراء ساعات مکرر تمرینات ایروبیک و اغلب بیشتر از یک جلسه در روز احتمال تمرین‌زدگی و کاهش بافت عضلانی را در پی خواهد داشت. اما تمرینات ایروبیک مختصر به‌گونه‌ای که هر جلسه آن به بیش از یک ساعت نیانجامد. این احتمال را بسیار کاهش می‌دهد که موجب تأثیر منفی بر روی افزایش قدرت و حجم عضلانی در اکثر بدنسازها می‌گردد.

اگر بدنی کاملاً عضلانی و ماهیچه‌ای دارید و از آنجا کاهش بافت عضلانی در صورت اجراء تمرینات ایروبیک افزوده برایتان امری محرز قلمداد می‌شود پس می‌بایست در خصوص تمرینات ایروبیک عاقلانه‌تر عمل کنید.

اکثر بدنسازها با اجراء جلسات جداگانه ایروبیک و بدنسازی از بروز مشکلات پیشگیری می‌کنند. در بقیه موارد نیز تمرینات ایروبیک عموماً پس از اجراء تمرینات با وزنه انجام می‌شود. از دید فیزیولوژی ورزشی اجراء تمرین ایروبیک با این شیوه صحیح‌تر جلوه می‌کند. از آنجا که انرژی موردنیاز جهت انجام تمرینات با وزنه از طریق ذخایر گلیکوژن تأمین می‌شود پس از اتمام یک جلسه تمرینی بخش عمده ذخایر گلیکوژن تحلیل می‌رود. تمرینات ایروبیک با اتکاء بیشتر بر روی مصرف اکسیژن و در صورت کاهش ذخایر گلیکوژن خیلی سریع‌تر سراغ چربی ذخیره شده در بدن می‌رود. این دقیقاً همان فلسفه اجراء تمرینات ایروبیک با معده خالی است.

در تحقیقی که اخیراً به‌عمل آمده دلیل دیگری دال بر عدم اجراء تمرینات ایروبیک قبل از تمرینات با وزنه به اثبات رسید. در این آزمایش از ۱۰ مرد خواسته شد که ابتدا برای مدت زمان یک ساعت دوچرخه‌سواری کم شدت انجام دهند و سپس تمرینات با وزنه را اجراء کنند.

در روز بعد از این افراد خواسته شد که تنها ۵ دقیقه تمرین ایروبیک را صرفاً جهت گرم کردن قبل از اجراء تمرینات با وزنه انجام دهند. در زمانی که این افراد قبل از تمرین با وزنه یک ساعت تمرین ایروبیک را پشت سر گذاشته بودند پاسخ هورمون رشدشان به تمرینات با وزنه صفر بود و هورمون

دیگری همچون کورتیزول و تستوسترون بر اثر اجراء ایروبیک تغییر چندانی نکرده بودند. این مسئله را می‌توان از یک جنبه مثبت تلقی کرد و آن اینکه تمرینات ایروبیک در سطح متوسط بر روی هورمون‌های مرتبط با رشد عضلات تأثیر منفی چندانی ندارند.

اما اجراء تمرینات ایروبیک در ابتدا موجب خنثی شدن ترشح هورمون رشد می‌گردد.

حال این سؤال مطرح می‌شود که چرا ایروبیک باعث بلوکه کردن ترشح هورمون رشد می‌شود؟

در تمرینات ایروبیک، چربی به مراتب بیشتری جهت تولید انرژی به‌کار گرفته می‌شود. خصوصاً اگر جلسه تمرینی بیش از ۲۰ دقیقه به طول انجامد استفاه از چربی جهت تولید انرژی موجب افزایش سطح اسیدهای چرب آزاد در خون می‌شود و مانند زمانی که سطح گلوکز قند خون بالا است ترشح هورمون رشد را تا حد زیادی خنثی می‌کند. فزونی سطح اسیدهای چرب همچنین موجب آزاد شدن (Somatostain) می‌شود که یک پروتئین است که توسط غده هیپوتالاموس مغز تولید می‌شود و دقیقاً خلاف هورمون رشد عمل می‌کند.

بنابراین پرواضح است که اجراء تمرینات ایروبیک طولانی‌مدت به خصوص قبل از تمرینات با وزنه کاری بیهوده و اشتباه می‌باشد. چون نه تنها باعث نزول ذخایر گلیکوژن (تأمین‌کننده انرژی) می‌شود بلکه باعث بلوکه شدن ترشح هورمون رشد در طول تمرین با وزنه نیز می‌گردد. پس به خاطر داشته باشید ایروبیک‌تان را به بعد از جلسه تمرینی با وزنه‌تان موکول سازید.

منبع : مجله دانش ورزش

http://vista.ir/?view=article&id=265465

vista.ir
Online Classified Service

چه مقدار ورزش کافی است؟

اکثر متخصصان عقیده دارند که پیاده روی، باغبانی وسایر فعالیت های متوسط کلید حفظ سلامتی است. یک تحقیق جدید نشان می دهد که افراد نیاز به فعالیت های شدیدتر دارند. محققان عقیده دارند که هر فرد به طور متوسط به ۳۰ دقیقه در روز ورزش و فعالیت جسمی نیاز دارد و برخی دیگر از متخصصان ورزشی باور دارند که این میزان باید به یک ساعت برسد.

عقاید و توصیه های ضد و نقیض و متفاوت از سوی متخصصان علم ورزش ممکن است باعث سردرگمی شما نیز شده باشد...

● هدف شما از ورزش چیست؟

مقدار صحیح ورزش برای شما بستگی مستقیم به هدف شما از ورزش و آنچه امیدوارید با ورزش به دست آورید دارد. برای مثال، کسی که اضافه وزن دارد و می خواهد وزن کم کند، مطمئناً باید بیشتر از کسی که هدفش از ورزش حفظ سلامتی است ورزش کند، اما فعالیت او نیز به مراتب کمتر از یک دونده دو ماراتن است.

در همین خصوص سوزان اثباتی کارشناس ورزش به خبرنگار سلامت روزنامه جوان می گوید: هر فردی برای ورزش کردن باید هدفی داشته باشد که این اهداف در افراد متفاوت است، اما بهتر است هر فردی برای پرداختن به ورزش اهداف زیر را در نظر بگیرد:

● حفظ سلامتی

اگر دوری از مشکلات قلبی، دیابت و سایر بیماری ها مهم ترین هدف شما از ورزش کردن است، متخصصان سلامت و بهداشت بر اساس تحقیقات انجام گرفته در سال ۱۹۹۶ توصیه می کنند که افراد باید در اکثر روزها حداقل نیم ساعت در روز فعالیت ورزشی با شدت متوسط داشته باشند.

انواع فعالیت ورزشی با شدت متوسط عبارتند از: پیاده روی تند، شنا و حتی کارهای خانه، فقط کافی است که فعالیت قوی مثل تمیز کردن کف خانه و این ها باشد. می توانید این فعالیت ها را به سه جلسه ۱۰ دقیقه ای در روز تقسیم کنید.

۳۰ دقیقه در روز فعالیت ورزشی با شدت متوسط، فواید بسیار زیادی برای سلامتی شما خواهد داشت، اما این به آن معنا نیست که فعالیت های با شدت بیشتر یا طولانی تر فایده ای برای شما ندارد.

توصیه می شود افراد هدف خود را همان مرحله اول۳۰ دقیقه فعالیت ورزشی با شدت متوسط در روز قرار دهند و بعد اگر در توانشان بود آن میزان را بالاتر ببرند.«وقتی به آن میزان ورزش عادت کردید، ببینید آیا می توانید آن را به یک ساعت ارتقا دهید یا نه؟ راه دیگر افزایش شدت تمریناتتان، تندتر راه رفتن یا دویدن است.»

افراد می توانند از نیم ساعت ورزش با شدت متوسط در روز فواید بسیاری ببرند و بالا بردن این میزان، فواید بیشتری هم برای آنها در بر خواهد داشت.

بیشتر تحقیقات مربوطه نشان می دهد که هر چه بیشتر ورزش کنید و فعالیت فیزیکی داشته باشید، وضعیت سلامتی تان نیز بهتر خواهد شد.

● کاهش وزن

اگر شما هم جزو میلیون ها ایرانی باشید که اضافه وزن دارند و می خواهند وزن کم کنند یا از بیشتر شدن وزنشان جلوگیری کنند، مطمئناً نیم ساعت تمرین با شدت متوسط در روز خواست شما را برآورده نمی کند یا آن قدرها که فکر می کنید ثمربخش نخواهد بود.

اگر سعی دارید از اضافه شدن وزنتان جلوگیری کنید، نسبت به وقتی که بخواهید فقط از بروز مشکلات و بیماری های قلبی جلوگیری کنید، به طور

قطع به ورزش بیشتری نیاز دارید.

همه ما خیلی از افراد را می شناسیم که هر چه دم دستشان می آید می خورند و هیچ وقت حتی یک گرم هم به وزنشان اضافه نمی شود این درحالی است که بقیه دائماً در تلاش هستند تا یک کیلوگرم از وزنشان پایین بیاید.

خوب این نشان می دهد که بعضی افراد برای کاهش وزن نیاز به تلاش بیشتری دارند.

برای پایین آوردن اضافه وزن، باید با کمتر خوردن و بیشتر ورزش کردن کاری کرد تا بدن به ذخائر سوخت خود روی بیاورد که همان چربی ها هستند. این که چقدر باید کمتر غذا بخورید؟ چقدر بیشتر باید ورزش کنید؟ طول مدت و شدت تمریناتتان باید چه مقدار باشد به فاکتورهای مختلفی بستگی دارد که وزن فعلی شما، رژیم غذایی و متابولیسم بدنتان از آن جمله است.

- مثل یک مانکن به نظر بیایید!

قبل از هر چیز در نظر داشته باشید که این هدفی غیرمنطقی و دست نیافتنی است. مانکن ها و مدل ها ژنی دارند که به آنها برای داشتن چنین اندام هایی کمک می کند. این افراد ساعت ها در روز با مربیان حرفه ای ورزش می کنند و میزان خوراکی شان را نیز بسیار محدود کرده اند. اما اگر به دنبال چنین اندام هایی هستید که مستلزم تلاش بسیار زیاد است، مطمئناً تعجب نمی کنید اگر بگوییم انجام کارهای خانه و باغبانی برای رسیدن به چنین هدفی کافی نیست.

این که برای چربی سوزی و متناسب تر به نظر آمدن به چه میزان فعالیت ایروبیک نیاز دارید، بستگی به متابولیسم، وزن و رژیم غذایی تان دارد. برای به دست آوردن آن اندام متناسب بدنسازی هم بسیار مهم است. بدنسازی علاوه بر این به مستحکم شدن استخوان هایتان نیز کمک کرده و باعث می شود در سنین پیری دچار مشکل نشوید. متخصصان توصیه می کنند که بهتر است دو تا سه روز در هفته از این تمرینات استفاده کنید .

- هر ذره هم به حساب می آید

فراتر از همه این ها، مساله مهمی که باید در ذهن داشته باشید، این است که تحقیقات همه و همه ثابت می کنند که فعالیت های ورزشی فواید بسیار زیادی برای شما دارد.

پس اگر وقت نمی کنید که برای انجام فعالیت های ورزشی به باشگاه یا مکان های ورزشی بروید، فعالیت های کوچکی مثل بالا و پایین آمدن از پله یا یک پیاده روی کوتاه هم می تواند برایتان مفید باشد. جمعیت بسیار زیادی از مردم به خاطر داشتن اضافه وزن و نداشتن فعالیت ورزشی کافی در معرض ابتلا به مشکلات و بیماری های مختلف هستند. آمار نشان می دهد که تقریباً دو سوم افراد بزرگسال به اندازه کافی فعالیت جسمی ندارند و یک چهارم آنها به طور کلی هیچ ورزشی انجام نمی دهند. همیشه یادتان باشد، هر ورزشی، هرچه قدر هم کوچک، باز بهتر از ورزش نکردن است.

منبع : روزنامه جوان

http://vista.ir/?view=article&id=369803

vista.ir
Online Classified Service

چه میزان در روز نرمش کنیم؟

دلایل فراوانی وجود دارد که افراد با آن خود را قانع می کنند تا نرمش کردن را به تعویق انداخته یا اصلا نرمش نکنند. مردم هزاره سوم معمولا ترجیح می دهند رفت و آمد های روزانه خود را با اتومبیل انجام دهند، بیشتر وقت خود را در مقابل رایانه صرف کنند و کارهای روزانه خود را با تماس های تلفنی صورت دهند. اگر چه خیلی ها سختشان است که نرمش بکنند، اما به هر حال کارشناسان بر این باورند که تنها شروع نرمش کردن برای افراد مشکل ساز است. به هر حال، آیا واقعا نرمش کردن و انجام فعالیت های بدنی برای ما لازم و ضروری است؟

- چه قدر باید نرمش کنیم؟

همه ما به خوبی می دانیم که نرمش کردن، یکی از بخش های اصلی برای تضمین سلامت روح و جسم ما محسوب می شود، اما همچنان تنها تعداد اندکی از اطرافیان ما به صورت مستمر و منظم نرمش می کنند. برای بسیاری از مردم، نرمش کردن و آموزش های ورزشی تنها به دوران مدرسه و کلاس های درس محدود می شود که در برخی مواقع ممکن است این نرمش ها تا دوران نوجوانی و جوانی نیز ادامه پیدا کند. اگر چه همین نرمش های محدود نیز برای بدن مناسب است، اما در عین حال با به اتمام رسیدن دوران استفاده از آنها مزایایشان تمام می شود و دیگر اثری برای سلامت بدن بر جای نخواهند گذاشت. این طور که کارشناسان با انجام مطالعات و بررسی های طولانی مدت دریافته اند، انجام فعالیت های بدنی به صورت ملایم و معتدل، بهترین نوع نرمش کردن برای تضمین سلامت بدن محسوب می شود.

- نرمش و سلامتی

به منظور آنکه دریابیم چه میزان فعالیت بدنی در طول روز برای ما مفید است، شما باید هدف خود را از ورزش کردن و اینکه چه چیزی می خواهید از این ورزش ها به دست آورید؟ مشخص کنید. آیا شما می خواهید با نرمش های روزانه به تناسب اندام برسید و سلامت جسمی خود را تضمین کنید؟ اگر هدف شما از نرمش های روزانه این است، بد نیست بدانید که برای این کار روش های گوناگونی وجود دارد و به واسطه آنها می توان در مدت زمانی کوتاه به این هدف رسید. تناسب اندامی که به واسطه نرمش های روزانه ایجاد می شود با ظرفیت بدن شما برای انجام فعالیت های بدنی ارتباط نزدیک دارد. به عبارت دیگر، به میزانی که شما بتوانید در طول روز نرمش کنید و در عین حال این نرمش ها به صورت حساب شده و زیر نظر پزشک متخصص انجام شود، به همان میزان شما خواهید توانست تناسب اندام خود را بهتر به دست آورید. تناسب اندام هر فرد ممکن است با استفاده از روش های پزشکی نوین و همچنین انجام آزمایش های پزشکی صورت گیرد، اما دانشمندان بر این باورند که تنها راه بدون عوارض برای داشتن اندامی متناسب، نرمش های اصولی و مکرر است. هر کس برای آنکه متوجه شود به چه میزان فعالیت بدن در طول روز نیازمند است باید اهداف خود را در این زمینه مشخص کند. انتخاب یک دوست نزدیک که با روش های علمی روز آشناست، در این زمینه خیلی مهم به نظر می رسد.

اگر چه برنامه های ورزشی متفاوتی هم اکنون وجود دارد و هر پزشک متخصصی برای هر یک از بیماران خود برنامه ای جداگانه تجویز می کند، نتایج به دست آمده از بررسی های بین المللی حاکی است برای آنکه اندامی متناسب داشته باشیم و خود را در مقابل بیماری های متفاوت، مصون کنیم، باید از ۷ روز هفته ۵ روز نرمش کنیم. ممکن است هر کس با شنیدن این برنامه تصور کند که این برنامه ورزشی بسیار سنگینی است، اما به هر حال فراموش نکنید که بدن ما برای رسیدن به شکل کنونی بیش از ۴ میلیون سال زمان صرف کرده و با پشت سر گذاشتن این زمان، به حالت کنونی رسیده است. چیزهایی که به صورت ارثی به ما رسیده و در بدن ما وجود دارد در ابتدا به این شکل نبوده و با نرمش ها و فعالیت های بدنی که در میلیون ها سال پیش صورت گرفته، به شکل کنونی درآمده است.

سید میثم لطفی

منبع : روزنامه رسالت

http://vista.ir/?view=article&id=127560

vista.ir
Online Classified Service

حداکثر استفاده از حداقل پیاده روی

تا به حال فکر کرده اید که ساده ترین فعالیت جسمی انسان کدام است اگر نگوییم ساده ترین اما بهترین، مؤثرترین و ارزان ترین فعالیت جسمی که به تناسب اندام منجر می شود، پیاده روی است اما شرط و شروطی دارد که به آن می پردازیم.

انرژی که شما با انجام ۲ کیلومتر پیاده روی تند(با سرعت پنج تا شش کیلومتر در ساعت) می سوزانید، تقریباً با انرژی ای که صرف دویدن آرام در مسافت ۵/۱ کیلومتر می شود، مساوی است و آثار مفید یکسانی بر تناسب اندام و سلامتی شما دارد.

طی تحقیقی که به تازگی در دانشگاه هاروارد صورت گرفته، نشان داده شده که حتی آرام راه رفتن (با سرعت سه کیلومتر در ساعت) فوایدی برای سلامتی بدن دارد، به این ترتیب که موجب کاهش خطر بیماری های قلبی- عروقی می شود و هر چه شدت و میزان این فعالیت بیشتر باشد، آثار مفید آن نیز بیشتر است.

- ۱۱ نکته کاربردی درباره رایج ترین ورزش همگانی

۱) شیوه پیاده روی: سعی کنید هر روز حداقل برای مدت نیم ساعت، یا چهار بار در هفته و هر بار به مدت یک ساعت پیاده روی تند انجام دهید. اگر شما فردی ۷۵ کیلویی باشید و با سرعت زیاد به مدت یک ساعت در زمین مسطحی پیاده روی کنید، ۳۰۰ کالری انرژی می سوزانید و اگر هر روز همین برنامه را اجرا کنید، ۱۱۰۰ کالری انرژی در هفته می سوزانید که برای تناسب اندام و سلامت قلب و عروق شما بسیار مفید است.

۲) دستگاه قدم شمار: اگر دستگاه قدم شمار دارید، ابتدا ببینید چند قدم در روز برمی دارید. در مرحله اول سه هزار قدم و در مرحله بعد پنج هزار قدم در روز را انتخاب کنید. برای رسیدن به سلامت بهتر و فعالیت بیشتر، علاوه بر پیاده روی روزانه، مقداری هم در منزل یا محل کار نرمش کنید..

۳) شیوه گام برداشتن: اگر می خواهید سریع تر راه بروید، به جای برداشتن قدم های بلند، قدم های تان را کوتاه و سریع تر بردارید. اگر قدم های بلندی بردارید، کشیدگی و فشار وارده بر ساق و کف پای شما بیشتر می شود.

۴) کفش مناسب: کفش هایی بپوشید که نرم هستند و به راحتی تا می شوند. کفش پیاده روی کف قابل ارتجاعی دارد و مانع لق خوردن پا در کفش می شود. ولی معمولا هر کفش راحت و سبکی با پاشنه کوتاه مناسب است.

۵) حرکت دست ها: حرکت خوبی است. دست ها را از آرنج ۹۰ درجه تا کنید و از شانه مانند دونده های حرفه ای تکان دهید. هنگامی که دست به عقب می رود، باید به حدی برسد که انگار می خواهید کیف پول تان را از جیب پشت درآورید. در هنگام آمدن دست به جلو، مچ باید نزدیک وسط قفسه سینه برسد. هر دستی را با پای مخالف آن حرکت دهید، به این صورت که دست راست با پای چپ، عقب و جلو برود و دست چپ با پای

راست.

مچ ها را صاف و آرنج ها را نزدیک بدن نگه دارید و عضلات دست را سفت نکنید. تکان دادن مداوم و شدید دست ها با این حالت، موجب فعالیت بیشتر و سوختن ۵ تا ۱۰ درصد انرژی بیشتر نسبت به حالت معمولی می شود.

۶) سرعت پیاده روی: سرعت پیاده روی را دوره ای تنظیم کنید؛ برای مثال، یک یا دو دقیقه با سرعت زیاد و سه یا چهار دقیقه با سرعت کم پیاده روی کنید یا یک و نیم کیلومتر سریع و سه کیلومتر آرام پیاده روی کنید.

۷) مکان پیاده روی: مکان های متفاوتی را برای پیاده روی انتخاب کنید. پیاده روی روی چمن و سنگ ریزه موجب می شود انرژی بیشتری نسبت به پیاده روی روی یک سطح صاف و سفت مصرف کنید و اگر با سرعت یکسانی در شن نرم و در یک مسیر صاف قدم بردارید، در شن نرم، ۵۰ درصد انرژی بیشتری نسبت به مسیر هموار می سوزانید.

۸) تنوع در ورزش: در میان پیاده روی، برای ایجاد تنوع و انجام نرمش و فعالیت بیشتر از چند تپه بالا و پایین بروید. زمانی که از تپه بالا می روید، کمی به جلو خم شوید و زمان پایین آمدن که کمی مشکل تر است، قدم های کوتاه بردارید و زانوها را کمی خم کنید تا دچار خستگی عضلات نشوید. می توانید از چوب دستی برای حفظ تعادل خود استفاده کنید.

۹) استفاده از چوبه دستی: زمانی که چوبه دستی در دست راست شماست، آن را با پای مخالف (پای چپ) جلو ببرید و انتهای آن را هم زمان با برخورد پاشنه پای مخالف به سطح زمین، روی زمین بگذارید. استفاده از چوبه دستی موجب می شود که عضلات سینه و دست تحرک بیشتری داشته باشند و از فشار وارده بر زانوها کاسته شود. اندازه چوب دستی باید با قد شما تناسب داشته باشد.

۱۰) حمل بار: در صورت تمایل می توانید در حین پیاده روی باری را حمل کنید، ولی با دقت. اگر باری در دست داشته باشید، در هنگام پیاده روی انرژی بیشتری می سوزانید، فقط باید مراقب باشید که فشار آن به گونه ای نباشد که دچار خستگی عضلات دست و کتف شوید.

به یاد داشته باشید که افراد دچار فشار خون بالا و بیماران قلبی، در هنگام راه رفتن نباید چیزی در دست داشته باشند.

اگر می خواهید باری را حمل کنید، از وزن کم (برای مثال نیم کیلو) شروع کنید و به تدریج وزن بار را افزایش دهید البته باری را که با دست حمل می کنید نباید خیلی سنگین و بیشتر از ۱۰ درصد وزن شما باشد.

۱۱) شدت ورزش تان را بسنجید: هنگام پیاده روی، شدت فعالیت خود را بسنجید. دانستن این مسأله به شما کمک می کند تا راحت تر شدت فعالیت تان را در مواقع مناسب، افزایش یا کاهش دهید.

منبع : روزنامه ایران ورزشی

http://vista.ir/?view=article&id=343423

vista.ir
Online Classified Service

حداکثر استفاده از حداقل ورزش

مارک فنتون، مربی پیشین مسابقات گروهی پیاده‌روی آمریکا مدعی است شواهد بی‌شماری در دست است که پیاده‌روی بهترین نوع ورزش بدنی است. او برای اثبات این موضوع می‌گوید: «پیاده‌روی بسیار ساده است و هیچ نوع آموزش رسمی و تجهیزات و وسایل مخصوص به جز یک جفت کفش مناسب لازم ندارد و می‌توان آن را در هر زمان و با هر شرایطی انجام داد.»

اگر بخواهید پیاده‌روی را به ورزشی پرتحرک تبدیل کنید، امکان آن وجود دارد. مزایای پیاده‌روی برای سلامت قلب مجموعه پژوهش‌هایی که از سال ۱۹۷۶ درهاروارد به عمل آمده نشان می‌دهد، خطر بروز حمله قلبی و سکته در افرادی که سه بار در هفته و هر بار حداقل یک ساعت پیاده‌روی می‌کنند، بین ۳۰ تا ۴۰ درصد کمتر از اشخاصی است که ورزش نمی‌کنند.

● پیاده‌روی؛ بی‌خطرترین ورزش

پیاده‌روی از نظر ایمنی با سایر ورزش‌ها قابل مقایسه نیست. در پژوهشی که طی ۲۸ هفته در دانشگاه کلرادو صورت گرفته است، دو گروه دونده و قدم زن که هفته‌ای چهاربار با ضربان قلب تعیین شده ورزش کردند و از نظر سطح تناسب ایروبیک با یکدیگر مقایسه شدند. به طور میانگین کسانی که دویده بودند، به دلیل آسیب دیدگی، یازده روز از فعالیت جسمانی را از دست دادند، در حالی که پیاده رونده‌ها تنها یک روز و نیم از برنامه تعیین شده عقب ماندند.

پیشگیری از پوکی استخوان

ورزش‌هایی چون شنا و دوچرخه‌سواری برای سلامت قلب و رگ‌ها بسیار مفیدند اما به اندازه پیاده‌روی، استخوان‌ها را قوی نمی‌کنند. دکتر سوزان جانسون، نویسنده کتاب راهنمای پیاده‌روی، ضمن تاکید بر این نکته می‌افزاید: «ورزش‌هایی مانند پیاده‌روی، برای پیشگیری از بروز پوکی استخوان به خصوص برای زن‌ها حیاتی است.»

● تناسب اندام همه جانبه

ویشاسدلاک، بنیان‌گذار انجمن پیاده‌روی آمریکا می‌گوید: «در اتحاد جماهیر شوروی سابق، دانشمندان از دهه ۶۰، طی چهار دوره از بازی‌های المپیک به مطالعه ورزشکاران خود پرداختند تا ببینند ورزشکاران کدام رشته از تناسب و سلامت جسمی بیشتری برخوردارند. برای پی‌بردن به این

موضوع، آنها عوامل انعطاف‌پذیری، نبود آسیب دیدگی، سرعت، مقاومت و قدرت پلیو متریک را که در پرش به کار می‌رود، ملاک قرار دادند. نتایج تحقیقات نشان داد که از میان تمام ورزشکاران، پیاده رونده‌ها در هر یک از این موارد از سایرین برتر بودند.

● تقویت‌کننده قوای ذهنی

براساس پژوهشی در دانشگاه ایلی نویز، گروهی از بزرگسالان بین ۶۰ تا ۷۵ سال که در گذشته عادت به نشستن داشتند، وادار به انجام سه دفعه پیاده‌روی‌های سریع در هفته شدند. پس از شش ماه، عملکرد ذهنی آنها ۱۵ درصد بیشتر شده بود.

● کاربرد آسان

جانسون می‌گوید: «مردم پیاده‌روی را راحت‌تر از ورزش‌های دیگر انجام می‌دهند و در انجام آن نیز مداومت بیشتری نشان می‌دهند. افزون بر این، پیاده‌روی می‌تواند فعالیتی اجتماعی باشد.»

سولان مک فرسن، بازیگر دیرپای تلویزیون و دونده سابق ماراتن که اکنون هفته‌ای چند بار به این ورزش می‌پردازد، می‌گوید: «هنگامی‌که صبح‌ها با عده‌ای از دوستان به پیاده‌روی می‌رویم، گفتگوهای جالبی میان ما رد و بدل می‌شود که من در دورانی که می‌دویدم، از آن بی بهره بودم! در این پیاده‌روی‌ها فرصت‌های مناسب برای ما فراهم می‌آید که به خوب و بد زندگی خود بهتر آگاهی یابیم و آگاهی خود را در زمینه موضوعات گوناگون افزایش دهیم». این دونده سابق ماراتن بر این اعتقاد است که برای تداوم انجام ورزش پیاده‌روی باید نکاتی چند را در نظر داشت:

۱) پیاده‌روی‌های خود را براساس یک برنامه زمانی تنظیم کنید.

۲) به منظور پرتحرک کردن ورزش پیاده‌روی، پیشرفت خود طی مسافت بیشتر را درنظر داشته باشید.

۳) برای خود هدف تعیین کنید: «برای این منظور کفش‌هایتان را بپوشید، از خانه خارج شوید و یک ساعت پیاده‌روی کنید تا به محل مورد نظر برسید. پس اگر خواستید از همان مسیری که طی کرده‌اید، برگردید و به این ترتیب دو ساعت قدم زده‌اید.

۴) مسیرهای خوش آب و هوا را برای پیاده‌روی انتخاب کنید.

۵) به هنگام پیاده‌روی از لباس‌های راحت استفاده کنید و از پوشیدن لباس‌های تنگ و نامناسب اجتناب کنید.

۶) در روزهای آفتابی برای محافظت از چشمان خود از عینک آفتابی استفاده کنید.

۷) پیاده‌روی را می‌توانید با گوش فرادادن به موزیک آرام دلپذیرتر کنید.

● چگونه پیاده‌روی را به ورزشی پرتحرک تبدیل کنیم؟

برای آنکه پیاده‌روی در کاهش وزن مؤثر باشد، پنج تا شش روز در هفته و هر بار

۶۰ دقیقه یا بیشتر قدم بزنید. برای تقویت ماهیچه‌های سرینی و ران و فرم گرفتن آن در مسیرهای سربالا پیاده‌روی کنید. سعی کنید قدم‌هایی تندتر و نه بلندتر بردارید. هنگام پیاده‌روی قامت خود را صاف کنید و چشم به افق بدوزید. برای آنکه کالری بیشتر بسوزانید، در هر دقیقه ۱۲۵ قدم بردارید. به هنگام پیاده‌روی، دست‌ها را از آرنج خم کنید، به طوری که زاویه‌ای ۹۰ درجه تشکیل دهند. در این حالت، نوسان دست‌ها در هوا کم و بیش مانند آن است که وزنه بلند کرده باشید، با این تفاوت که در این حالت خطر هیچ آسیبی شما را تهدید نمی‌کند. افزون بر این توصیه می‌شود در هر قدم که برمی‌دارید، روی پنجه پا فشار بیاورید. نوعی از کفش‌های پیاده‌روی را انتخاب کنید که از قوس کف پا به راحتی خم نشود بلکه از

برآمدگی زیر شست قابل خم شدن باشد. در ضمن، رویه کفش را بلند انتخاب نکنید و همچنین کفشی را بپوشید که دارای پاشنه ضخیم و بلند نباشد.

منبع : روزنامه سلامت

http://vista.ir/?view=article&id=117470

vista.ir
Online Classified Service

حرکات انقباضی ایستا برای سالمندان

تمرینات انقباضی ایستا تمریناتی هستند که در حین انجام آن، طول عضله تغییر نمی کند. این تمرینات نیز به تقویت عضلات کمك می کند. با کمی دقت متوجه می شوید در بسیاری از ساعات روز بی حرکت هستید. مثلاً زمانی که حوصلهٔ انجام هیچ کاری را ندارید و دراز کشیده اید، زمانی که تلویزیون تماشا می کنید، زمانی که در پارك نشسته اید و یا منتظر آمدن اتوبوس ایستاده اید و یا سوار اتومبیل هستید. تمام این زمان ها فرصت خوبی است که شما تمرینات انقباضی ایستا را انجام دهید. هر حرکت را ۵ تا ۱۰ بار انجام دهید. دقت کنید در حین انجام این حرکات نفس خود را حبس نکنید.

- نمونه هایی از تمرینات انقباضی ایستا

۱- روی زمین بنشینید. پاها را دراز کنید. عضلات ران خود را سفت کنید. از یك تا ده بشمارید. در حین انجام حرکت نفس بکشید. سپس عضلات را رها کنید.دقت کنید که پشت شما صاف باشد. این حرکت برای مفصل زانو بسیار مفید است.

۲- در بین چارچوب یك درب بایستید. دست های خود را در امتداد شانه ها به چارچوب تکیه داده و از دو طرف به چار چوب فشار آورید. از یك تا ده بشمارید و رها کنید.در حین انجام حرکت نفس بکشید.

ورزش به آرامش و کاهش اضطراب کمك می کند.

۳- صاف بنشینید. کف دستها را به یکدیگر چسبانده و فشار دهید.از یك تا ده بشمارید و رها کنید.در حین انجام حرکت نفس بکشید.

۴-به پشت بخوابید. زانوها را خم کنید (کف پا روی زمین باشد). دست ها را در طرفین بدن قرار دهید با انقباض عضلات شکم سعی کنید کمررا به زمین بچسبانید. از یك تا ده بشمارید و سپس رها کنید.در حین انجام حرکت نفس بکشید. این حرکت برای کسانی که شکم بزرگ دارند و قوس کمری شان افزایش یافته است بسیار مناسب است، انجام این حرکت به برطرف شدن خستگی و درد کمرکمك می کند. انقباض عضلات شکمی را در حالت نشسته یا ایستاده نیز می توانید انجام دهید.

ورزش به حفظ قوام پوست و جلوگیری از چروکیدگی آن کمك می کند.

منبع : موسسه اطلاع رسانی طعام اسرار

http://vista.ir/?view=article&id=13765

vista.ir
Online Classified Service

حرکات ایروبیک راهی برای فرار از پوکی استخوان

امروزه زندگی در شهرها و هجوم گرفتاری‌های روزمره، پشت میز نشستن‌ها، کمبود وقت و در نهایت استفاده از وسائل نقلیه به‌جای پیاده‌روی باعث ایجاد فقر شدید حرکتی شده و این خود باعث عوارض زیادی می‌شود.

یکی از ناراحتی‌های رایج که گریبان‌گیر بسیاری از هموطنان ما می‌شود پوکی استخوان یا استئوپروز است که معمولاً می‌تواند ناشی از عوامل زیر باشد:

ژنتیک، تغذیه بد، اختلال هورمون‌های داخلی و بالاخره از همه مهمتر "کمبود فعالیت بدنی و ورزش نکردن". در ابتدا بهتر است که ببینیم اصلاً پوکی

استخوان چیست؟ باید بدانیم که استخوان‌ها نیز مانند عضلات و دیگر قسمت‌های بدن در صورتی‌که مورد استفاده قرار نگیرند ضعیف می‌شوند. افرادی که مجبور هستند برای مدت طولانی از جای خود حرکت نکنند و کسانی که زندگی بی‌تحرکی را دنبال می‌کنند، خانم‌هائی که به سن یائسگی نزدیک می‌شوند و افراد مسن باید سعی کنند حتماً مراقب باشند تا از یک اپیدمی خاموش و گسترده در امان بمانند. پوکی استخوان حالتی است که در آن تراکم استخوانی کاهش یافته و استخوان‌ها شکننده شده و با کوچک‌ترین ضربه می‌شکنند.

ایروبیک به همراه ورزش‌هائی همچون پیاده‌روی‌های منظم و پیوسته می‌توانند کمک بسیار زیادی در پیشگیری و درمان این مشکل باشند. به‌طور کلی ورزش‌هائی برای مقابله با این بیماری مفید است که همراه با تحمل وزن و فعالیت‌های تقویتی تأثیر معجزه‌آسای خود را بگذارد و در این میان ایروبیک نه‌تنها خواص بالا را دارد بلکه با تنوع و جذابیت در حرکات باعث ایجاد علاقه شده و هنرجو با شرکت در هر کلاس ورزشی، هر روز حرف تازه‌ای را به دانسته‌های خود می‌افزاید.

همین استمرار و پیوستگی در ورزش و فعالیت است که باعث تقویت و بالا بردن تراکم استخوان می‌شود. به عبارت دیگر ورزش‌هائی که به‌صورت ایستاده انجام و با تحمل وزن همراه است و در عین حال به‌طور پیوسته و منظم یعنی حداقل هفته‌ای ۳ بار و هربار ۲۰ تا ۶۰ دقیقه انجام شود به استحکام استخوان‌ها خواهد انجامید.

گذشته از آن ایروبیک ورزشی است متعادل که در هنگام اجرای حرکات آن فشار زیاد و غیراصولی به هیچ‌کدام از مفاصل و عضلات وارد نمی‌شود و شدت فعالیت را خود فرد با توجه به توانائی جسمانی خود انتخاب می‌کند. برای رسیدن به بهترین نتیجه، باید در برنامه ورزشی خود ترکیبی از ورزش‌های تقویتی و قدرتی ـ تنفسی ـ تعادلی را داشته باشید.

در ضمن باید مراقب باشید که در دامنه حرکتی محدودی کنید و هرگز وارد محدوده‌های درد نشوید؛ یعنی مثلاً دست یا پاهای خود را تا حدی حرکت دهید که احساس درد نکنید.

به‌طور طبیعی شما هیچ‌گاه نباید دردی در مفاصل خود داشته باشید، درد مفصلی که مدت زیادی طول بکشد باید بررسی شود.

البته وقتی که یک برنامه ورزشی را شروع می‌کنید مختصر درد و ناراحتی عضلانی در جلسات اولیه به سراغ شما می‌اید که کاملاً طبیعی است و به مرور زمان از بین می‌رود.

سعی کنید برنامه ورزش خود را تحت نظر مربی کارآزموده انجام دهید و اگر امکان آن را ندارید تلاش کنید حرکات را به‌صورت اصولی انجام دهید.

همراه با حرکات ایروبیک به نکات زیر هم توجه کنید:

در ابتدا ۵ الی ۱۰ دقیقه به انجام فعالیتی بپردازید که به‌تدریج درجه حرارت و ضربان قلب شما را بالا ببرد.

با گذشت زمان تمرینات را سنگین‌تر کنید.

تمرینات را با آرامش انجام دهید، این کار باعث می‌شود که مفاصل و عضلات دچار چرخش‌ها و تغییر شکل‌های ناگهانی نشوند و از آسیب‌دیدگی در امان باشید. در تمرینات خود از حرکات قدرتی مثلاً کار با دمبل و همین‌طور از تمرینات انعطاف‌پذیری استفاده کنید.

ورزش‌ها را در هر ۲ سمت بدن به‌صورت یکسان انجام دهید، مثلاً اگر برای پای چپ ۸ شماره حرکتی را انجام می‌دهید برای پای راست نیز ۸ شماره انجام دهید ولی اگر یک دست یا یک پای شما از طرف دیگر ضعیف‌تر باشد باید با انجام تمرینات ویژه قدرت آن را با سمت بعدی هم‌سان

کنید.

سعی کنید در پایان هر جلسه ورزشی خود حتماً بدن را سرد کنید. در واقع با انجام تمریناتی که به‌تدریج دما و ضربان قلب شما را به حالت طبیعی برمی‌گرداند کار را تمام کنید.

منبع : سایر منابع

http://vista.ir/?view=article&id=339691

vista.ir
Online Classified Service

حرکات بازو(۱)

همیشه حرکت را با یک قسمت مشخصی از بدن شروع کنید وسپس حرکت دوم را به ان اضافه کنید .بعنوان مثا ل تمرین را با حرکت دادن پا شروع کنید و وقتی که توانستید کلیه حرکات پا را به طور صحیح انجام دهید حرکت با زو را به ان اضافه کنید .توجه داشته باشید وضعیت خنثی در بازو به شکل بازوهای افتاده در دو طرف بدن بصورت ازاد می باشد .

چرخش بازو :

در این حرکت یک یا دو بازو را بطرف جلو یا طرفین بدن بچرخانید .

حرکت شیشه برف پاک کن :

آرنج ها را خم کرده و هر دو بازو را در جلوی بدن قرار داده ، کف دستها به بیرون و دستها را مانند برف پاک کن شیشه ها به طرف چپ و راست حرکت دهید . این حرکت پیچ و خم دادن را با هر دو بازو انجام دهید . ابتدا به راست سپس به چپ .

چرخاندن بازو:

این حرکت را می توان با چرخاندن یک یا هر دو بازو به طرفین ، جلو یا عقب انجام داد . همچنین می توان در جهت عرضی بطوریکه حرکت بازوها و پاها در خلاف و یا در جهت یکدیگر باشند انجام داد . تا ۲ شماره برای انجام هر حرکت چرخشی بشمارید .

منبع : واحد مرکزی خبر

http://vista.ir/?view=article&id=7552

vista.ir
Online Classified Service

حرکات بازو(۲)

حرکت بازو در بالای سر:

بازوها را به شکل کشیده و جدا از هم در بالای سر نگهدارید . کف دستها را به بیرون و بازوها را در جهت چپ و راست بچرخانید . این حرکت را می توان با یک بازو در بالای سر نیز انجام داد .

فشار آوردن به کف دستها :

ابتدا در وضعیت ساکن قرار بگیرید . حرکت را با خم کردن یک یا هر دو آرنج و بالا آوردن دستها بطرف شانه ها شروع کنید . سپس در حالیکه مچ دستها را خم می کنید و کف دستها را مستقیم بطرف بالا برمی گردانید آرنجها را بالا ببرید و کف دستها را بطرف جلو ، پائین و طرفین حرکت دهید . این حرکت می تواند با بردن یک بازو بطرف بالا ، جلو ، طرفین ، پائین یا بصورت مورب در بالای سر انجام شود .

حرکت عرضی بازو :

در حالت ساکن بایستید . هردو بازو را بلند کرده و در جلو سینه بصورت ضربدری قرار دهید . بصورتی که دست راست روی دست چپ و بعد هر دو دست به سمت طرفین بدن باز شود ، سپس هر دو بازو را پشت بدن برده ، دست چپ بر روی دست راست و سپس هر دو دست به طرفین باز شود . حرکات در پشت ارتفاعی معادل لگن انجام می گیرد . بطوریکه به ترتیب : راست روی چپ ، سپس چپ روی راست ، آرنج ها باید به مقدار جزئی خم شود .

کرال پشت و سینه :

با آرنج های خمیده عمل حرکت جلو یا پشت را در شنا تقلید کنید . مانند هنگامی که شنای کرال پشت را انجام می دهید . آرنج ها باید آنقدر آزاد باشند تا عمل حرکت به راحتی هدایت شود (برای هر حرکت ۲ تا ۴ شماره بشمارید) .

منبع : واحد مرکزی خبر

http://vista.ir/?view=article&id=7553

vista.ir
Online Classified Service

حرکات کششی راهی برای تقویت ماهیچه ها

چه تعداد از شما پیش از شروع ورزش های روزانه خود حرکات کششی انجام میدهید؟ اگر جزء ورزشکاران فصلی هستید باید بگویم که احتمالا هیچ کدامتان چندان تمایلی به انجام حرکات کششی ندارید. بیشتر افراد این حرکات را به این خاطر که تصور می کنند هیچ گونه فایده و اهمیتی نداشته و تاثیر چندانی بر روی بدن نمی گذارند، انجام نمیدهند.

- عملکرد حرکات کششی به چه صورت می باشد؟

پیش از توضیح این مطلب که حرکات کششی چه تاثیراتی را در بر دارند، باید مطالبی در مورد عملکرد ماهیچه ها بدانیم. ماهیچه ها از دسته ای از رشته های عضلانی که عضله را تشکیل می دهند، درست شده اند که این رشته ها به نوبه خود از بافت های بسیار کوچکتری تشکیل می شوند. به علاوه در ماهیچه ها نوعی پوششهای وتری، مقداری چربی و رگ های خونی می باشد که ساختمان ماهیچه را پیچیده تر می کنند و عملکرد عضلات نیز به همین موارد بستگی دارد. ورزش باعث می شود که هر یک از قسمت های مختلف ماهیچه بر رو هم فعل و انفعال متقابلی بگذارند.

زمانی که شخص یکی از ماهیچه های خود را منقبض می کند، پوشش های وتری شروع به کار می کنند. بسته به وزنی که بلند می کند، ماهیچه ها میزان متفاوتی از بافت ها را تحت انقباض قرار می دهند. برای بلند کردن وزنه های سنگین تر بافت های بیشتری باید منقبض شوند. به همین دلیل است که گفته می شود اگر بدون تمرین های قبلی وزنه های سنگین بلند کنید، ماهیچه هایتان از کار افتاده و بافت های آنها در هم تابیده می شوند.

پس از تمرین های سخت و شدید، ماهیچه ها باید خود را باز سازی کنند. در این حالت بافت هایی که در هم پیچیده شده اند این کار را دشوار

ساخته و فرایند بهبودی را کند می کنند. زمانی که شما ماهیچه های خود را می کشید، بافتهای عضلانی در امتداد هم قرار گرفته و جریان خون در انها تسریع پیدا می کند. درست مثل کشیدن یک لباس چروک. این امر همچنین باعث می شود که وترها انعطاف پذیری بیشتری پیدا کنند.

- فواید حرکات کششی

همانطور که در بالا اشاره کردیم کشش باعث می شود که بافت های ماهیچه ای در امتداد یکدیگر قرار گرفته و بالطبع فرایند بهبودی پس از یکسری تمرینات طاقت فرسا تسریع پیدا کند. اگر بافتها دچار در هم پیچیدگی شده باشند، قسمت های آسیب دیده نیاز به زمان بیشتری برای التیام یافتن پیدا می کنند. بدن سازهای حرفه ای به خوبی می دانند که بهبودی تا چه حد حائز اهمیت می باشد. زمانی که خوب شدن ماهیچه ها برای مدت زمان زیادی به طول بینجامد، کل چرخه ورزشی قطع شده و مشکل پیدا می کند و به همین دلیل رشد ماهیچه ها به تعویق می افتد.

تحقیقات گویای این مطلب است که حرکات کششی مانع از بروز آسیب دیدگی و سخت شدگی ماهیچه ها می شوند. همچنین از احساس درد و سخت شدگی ماهیچه در روز بعد که به دلیل ساخته شدن اسید لاکتیک در ماهیچه می باشد جلوگیری می کند. حرکات کششی می تواند از گرفتگی عضلات نیز جلوگیری کند. برخی از عضلات مانند ماهیچه های پشت پا (از زانو تا مچ پا) بیش از سایر ماهیچه دچار گرفتگی می شوند.

بدن به طور طبیعی در مقابل کششهای بیش از حد از خود واکنش نشان می دهد. از طریق انجام حرکات کششی فرد قادر می شود تا قابلیت انعطاف پذیری بدن خود را تا حد قابل ملاحظه ای افزایش دهد. این امر سبب می شود تا تمام قسمت های یک ماهیچه به حرکت واداشته شوند. این کار برای بدن سازها بسیار مفید است چرا که به دلیل خستگی و در هم پیچیدگی این امکان وجود دارد که ماهیچه ها احساس خستگی کرده و کل قسمت ها در تمرین ها فعالیت نکنند، اما با کمک از حرکات کششی گرفتگی عضلات به پایین ترین میزان خود می رسد.

- انواع حرکات کششی

  - بالیستیک

این حرکت در گذشته رواج بسیاری داشته اما در حال حاضر در میان ورزشکاران حرفه ای به دلیل خطرات احتمالی که در بر دارد چندان شایع نمی باشد. این تمرین باعث می شود که فرد با اندازه حرکت خود، ماهیچه ها را به بیشترین میزان کشیدگی که فراتر از حد طبیعی می باشد برساند. به عنوان مثال زمانی که عضله زردپی زانو را می کشید بالاجبار باید خم شوید که این حرکت شما را در یک موقعیت نامتعادل قرار داده و ریسک بروز آسیب دیدگی بالا می رود.

  - استاتیک

این حرکت نیازی به وجود یار ندارد و بسیار موثر و بی خطر می باشد. برای انجام آن خودتان را در حالت مقرر قرار داده و عضلات خود را تا آنجا که می توانید بکشید تا فشار لازم را در آنها احساس کنید. حرکت را پس از اندکی قطع کرده به شرایط عادی باز گردید و یک مرتبه دیگر آنرا تکرار کنید.

  - ایزوماتیک

این حرکت نیز یکی از حرکات بسیار خوبی است که بیشتر ورزشکاران در میان تمرین های خود به طور گسترده از آن بهره می برند. برای انجام آن شما نیاز به یک یار و یا دیوار دارید تا میزان سودمندی حرکت افزایش پیدا کند. مانند حرکت بالیستیک هیچ خطری را به همراه ندارد و فشار کمتری

را نسبت به حرکت استاتیک به بدن وارد میکند. این حرکت برای قسمت هایی از بدن مثل ماهیچه های زردپی پشت پا اجباری میباشد.

- چگونه حرکات کششی را انجام دهید

امروزه حرکات بالستیک چندان مفید شناخته نمی شوند، مگر اینکه شما یک ژیمناست و یا بالرین باشید. شما هیچ گاه نباید ماهیچه های خود را بیش از آنچه در حد توانایی شان است بکشید. اگر در هنگام انجام این تمرین احساس راحتی نمیکنید بنابراین باید از انجام آن صرفنظر کنید.

گرم کردن بدن پیش از انجام حرکات ورزشی بسیار مهم می باشد. گرم کردن بدن قابلیت انعطاف پذیری و انسجام ماهیچه ها را افزایش می دهد. به عبارت دیگر ریسک آسیب دیدگی در حین انجام حرکات کششی را که خود به عنوان حرکات جلوگیری کننده از صدمه دیدگی شناخته می شوند، را کاهش می دهد. همیشه به خاطر داشته باشید که حرکات کششی همان گرم کردن بدن نیستند! گرم کردن با حرکاتی از قبیل چرخش مفاصل، ایروبیک و نفس گیری همراه می باشد. نرمش های گرم کردن بدن را باید در حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه انجام دهید.

حرکات کششی پس از گرم کردن بدن و قبل و بعد و در حین حرکات اصلی انجام میشوند. بهترین نتیجه زمانی پدیدار می شود که برای مدت زمان ۳۰ ثانیه در موقعیت کشش باقی بمانید. به جای اینکه بر روی نیمکت بنشینید و منتظر ست بعدی خود بمانید سعی کنید حرکات کششی انجام دهید.

در هنگام کشش عضلات خود را از یکدیگر جدا کنید. همیشه بهتر است که تک تک بر روی عضلات خود کار کنید به جای اینکه یکدفعه بر روی همه آنها کار کنید. جدا کردن عضلات از یکدیگر به شما اجازه می دهد تا کنترل بیشتری بر روی آنها پیدا کنید.

- ماهیچه های مختلفی را بکشید

▪ سینه

بر روی یک لبه (مثل درگاه در) بایستید. بر روی لبه آن بایستید و دستان خود را اندکی بالاتر از شانه ها نگه دارید. بازوهایتان را به نرمی خم کنید و آرنج ها را به سمت پایین بیاورید. نیم تنه خود از کمر به بالا را به سمت مخالف بچرخانید تا در سینه خود احساس کشیدگی کنید.

▪ شانه ها

شانه سمت چپ خود را با دست راستتان بگیرید. در همان حال که شانه چپ خود را گرفته اید، آرنج دست راست را با چانه خود همسطح سازید. با دست چپ خود آرنج مخالف را بگیرید. حالا آرنج دست راست را به سمت عقب بکشید و تا آنجا که میتوانید آرنج ها را به سمت خارج فشار دهید. همین کار را با شانه مخالف نیز انجام دهید. آرنج خود را بیش از اندازه تحت فشار قرار ندهید. بیشترین میزان فشار باید به دلیل کشش آرنج ها ایجاد شود.

▪ عضله سه سر

دست خود را به طور مستقیم به سمت بالا ببرید. آرنج خود را مانند زمانی که میخواهید کمر خود را بخارانید خم کنید. از دست دیگر استفاده کنید و آرنج دست دیگر را بگیرید و به سمت عقب بکشید.

▪ عضله دو سر

طوری بایستید که در مقابل شما یک سطح صاف قرار گرفته باشد (مثل یک دیوار). دست های خود را به سمت دیوار دراز کنید و بکشید. کل

دست ها و شانه ها باید به طور محکم با دیوار ارتباط برقرار کنند. سپس نیم تنه خود، از کمر به بالا را به سمت خارج بکشید و دست های خود را از طرفین تا آنجا که ممکن است بکشید.

▪ کمر

آسانترین حرکت کششی برای کمر این است که چیزی را که دستگیره ای همسطح با شکمتان دارد، را بگیرید و سپس خم شوید (مانند تعظیم ژاپنی ها) و سپس با کمک پاها خودتان را به عقب هل دهید. تنفس مناسب نتیجه را مطلوب تر خواهد ساخت.

▪ کواد

در حالت ایستاده، زانوی سمت راست خود را خم کنید و با دست راست ، قوزک پا را بگیرید. قوزک پا را به سمت ران بیاورید. پای دیگر باید کاملا عمودی در روی زمین قرار داشته باشد. برای اینکه بتوانید تعادل خود را حفظ کنید می توانید دست دیگر خود را به جایی بگیرید. همین کار را برای پای دیگر نیز باید انجام دهید.

▪ عضلات عقب ران

پای خود را در حال استراحت بر روی سطحی بالاتر از زانو ها قرار دهید و پای خود را آنچنان خم کنید که می خواهید با زانو پیشانی خود را لمس کنید. اجازه دهید که زانویتان به آرامی خم شود. حرکت را برای پای دیگر نیز باید تکرار کنید.

▪ عضلات ساق پا

دست های خود را باز کنید و آنها را در مقابل دیوار، همسطح با صورت خود قرار دهید. یکی از پاها باید کمی نزدیکتر به دیوار باشد. پاشنه پای خود را از دیوار دور کنید و آرنج هایتان را خم کرده و صورت خود را به سمت دیواری که در جلویتان قرار دارد، بیاورید.

● به خود کشش دهید

حرکات کششی جزء جدانشدنی تمرین های ورزشی هستند و از اسیب دیدگی جلوگیری می کنند. به انجام آن در قبل، بعد و در حین تمرینات خود ادامه دهید و به طور حتم هیچ گاه دچار گرفتگی و یا صدمات ورزشی در باشگاه نخواهید شد. و اصلا نگران حرف دیگران نباشید زیرا تمام حرفه ای ها در حین ورزش، حرکات کششی انجام میدهند .

منبع : مردمان پورتال جوانان

http://vista.ir/?view=article&id=311505

vista.ir
Online Classified Service

حرکات کششی قبل از ورزش

گرم کردن بدن پیش از انجام حرکات ورزشی بسیار مهم است. گرم کردن بدن قابلیت انعطاف‌پذیری و انسجام ماهیچه‌ها را افزایش می‌دهد. به عبارت دیگر ریسک آسیب‌دیدگی در زمان انجام حرکات کششی را که خود به‌عنوان حرکات جلوگیری‌کننده از صدمه‌دیدگی شناخته می‌شوند را کاهش می‌دهد. همیشه به خاطر داشته باشید که حرکات کششی همان گرم کردن بدن نیستند! گرم کردن با حرکاتی از قبیل چرخش مفاصل، ایروبیک و نفس‌گیری همراه است. نرمش‌های گرم کردن بدن را باید در حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه انجام دهید.

- کشش سینه

روی یک لبه (مثل درگاه در) بایستید و دستان خود را اندکی بالاتر از شانه‌ها نگه دارید. بازوهایتان را به نرمی خم کنید و آرنج‌ها را به سمت پایین بیاورید. نیم تنه خود از کمر به بالا را به سمت مخالف بچرخانید تا در سینه خود احساس کشیدگی کنید.

- کشش شانه‌ها

شانه سمت چپ خود را با دست راست‌تان بگیرید. در همان حال که شانه چپ خود را گرفته‌اید، آرنج دست راست را با چانه خود هم‌سطح سازید. با دست چپ خود آرنج مخالف را بگیرید. حالا آرنج دست راست را به سمت عقب بکشید و تا آنجا که می‌توانید آرنج‌ها را به سمت خارج فشار دهید. همین کار را با شانه مخالف نیز انجام دهید. آرنج خود را بیش از اندازه تحت فشار قرار ندهید. بیشترین میزان فشار باید به دلیل کشش آرنج‌ها ایجاد شود.

منبع : روزنامه سلامت

http://vista.ir/?view=article&id=118308

vista.ir
Online Classified Service

حرکات ورزشی در آب

ورزش در آب با فواید خاصی همراه است و باعث تقویت ماهیچه ها شده و یک راه حل طبیعی برای کاهش وزن به حساب می آید، زیرا مؤثرترین راه برای سوزاندن کالری است. ۳۰ دقیقه پیاده روی در خشکی ۱۳۵ کالری را می سوزاند، این در حالی است که پیاده روی در آب ۲۶۴ کالری می سوزاند.

انجام حرکات ورزشی در آب علاوه بر تقویت بدن و کاهش وزن در بهبود جراحات، آرتریت و بیماری های دیگر نیز مؤثر است.

همچنین گفته می شود این حرکات، عمر را افزایش داده، باعث افزایش انرژی و جلوگیری از پیری زودرس می شود. روحیه و ظاهر را بهبود بخشیده و با افزایش ضربان قلب در طول ورزش (به صورت بی خطر) برای سلامت قلب نیز مفید است.

همچنین سوخت و ساز بدن را تسریع بخشیده و انعطاف پذیری و قدرت تحمل فرد را افزایش می دهد و از این رو در درمان آرتریت نیز مفید است.

زهرا شیدایی

منبع : روزنامه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=127943

vista.ir
Online Classified Service

حفظ یک رفتار خوب

فعالیت بدنی منظم به بخشی از زندگی روزمره شما تبدیل شده است. شما تعهد خودتان را نسبت به واردکردن فعالیت بدنی به زندگی روزمره خودتان به جا آوردید و حالا منبع تشویق و دلگرمی دیگران هستید. فواید حاصل از انجام فعالیت بدنی برای شما مهم است

. شما قدم‌های بزرگی را برداشته‌اید و حالا شما فعالیت بدنی را ۵بار یا بیشتر در طول هفته انجام می‌دهید. تبریک!

به گذشته نگاه کنید هنگامی که شما برای اولین بار شروع به فعالیت بدنی کردید، آیا شما بعضی از تلاش‌ها و کارهای خودتان را به‌یاد می‌آورید؟ شما تصمیم گرفتید که بر موانع غلبه کنید و موفق به پیداکردن راه‌هایی برای افزایش سطح انرژی و وضعیت بدنی خودتان شدید. یکی از مهم‌ترین قدم‌ها برای حفظ موفقیت کنونی شما پیش‌بینی لغزش‌های کوچک است.

- تهدیدهایی برای موفقیت

ممکن است که برای شما سخت باشد زمانی را تصور کنید که نخواهید به فعالیت بدنی به‌طور منظم ادامه دهید. این جمله را سه بار (با صدای بلند و با احساس) تکرار کنید: لغزش‌های کوچک اتفاق خواهند افتاد.

بزرگ‌ترین تهدید برای بازگشت به بی‌تحرکی اطمینان بیش از حد یا باورداشتن این موضوع است که لغزش‌ها برای شما اتفاق نمی‌افتند.

خطاها و لغزش‌ها اتفاق خواهند افتاد و شما باید برای آنها برنامه‌ریزی کنید. دو موقعیت را مشخص کنید که در آن ممکن است که شما برای انجام ندادن فعالیت بدنی وسوسه شوید (حتی برای چند روز)؛ مواردی مانند تعطیلی نیازهای خانوادگی یا کاری، نحوه برنامه‌ریزی شما برای برخورد با این موانع موقتی در برنامه روزانه بسیار مهم است.

اگر بدانید که اتفاق می‌افتند، می‌توانید برای آن برنامه‌ریزی کنید. شما دوستان و همکاران ویژه‌ای دارید که به شما دلگرمی می‌دهند.

اغلب همین‌طور که سطح فعالیت شما افزایش پیدا می‌کند و به صورت هرروزه در می‌آید، حمایت دوستان کم‌کم متوقف می‌شود زیرا شما آنچنان خوب تمرین می‌کنید که دوستان شما ممکن است باور نکنند که شما هنوز هم به تشویق و دلگرمی اضافی نیاز دارید.

دوستان شما می‌توانند نخستین کسانی باشند که بازگشت رفتارهای قدیمی شما را ببینند. از آنها برای کمک و دادن تذکر یاری بخواهید.

- برخی از نشانه‌های خطر

▪ من دیگر هرگز چاق نخواهم شد.

▪ هیچ چیز نمی‌تواند من را از انجام فعالیت بدنی در هر روز بازبدارد.

▪ من فقط چند روز را از دست می‌دهم و به زودی شروع خواهم کرد.

آیا شما تاکنون جملاتی شبیه به جملات بالا را به خودتان گفتید؟ اینها نشانه‌هایی هستند از اینکه شما ممکن است در خطر اطمینان بیش از حد باشید. از بین‌رفتن رفتارهای قدیمی سخت است.

به خاطر داشته باشید که شروع به فعالیت چقدر سخت بود. حفظ تعهد شما به انجام فعالیت بدنی در هر روز به اندازه شروع فعالیت بدنی مهم است.

● تعادل را حفظ کنید

شما احساس اطمینانی دارید که ناشی از انجام فعالت بدنی در هر روز است. شما انرژی بیشتری دارید و همچنین از فواید دیگر انجام فعالیت بدنی مانند کاهش خطر ابتلا به برخی از علل عمده مرگ و میر و بیماری بهره‌مند شده‌اید. حفظ این احساس صحت و سلامتی مهم است.

● اطمینان شما از شرکت در فعالیت بدنی هنگام موقعیت‌های زیر چگونه است؟

▪ هنگامی که شما خسته هستید.

▪ هنگامی که حس خوبی ندارید.

▪ وقتی که احساس می‌کنید فرصت ندارید.

▪ وقتی که بیکار هستید.

▪ هنگامی که برف یا باران می‌بارد.

به گذشته نگاه کنید که چطور برخی از افراد به شما برای تطبیق با رفتارهای جدیدتان کمک کردند. تشویق‌ها و حمایت‌های آنها باعث ایجاد تفاوت و تغییر در عملکرد شما شد. آیا شما فرد جدیدی را می‌شناسید که روش جدیدی را برای تمرین کردن به شما یاد بدهد؟

دوستان جدید پیداکنید، با آنها ارتباط برقرار کنید و از آنها بخواهید برای حفظ این رفتار خوب به شما کمک کنند. الگو بودن باعث ایجاد یک احساس خوب ناشی از کمک به دیگران و همچنین باعث تقویت انگیزه و حفظ یک شیوه زندگی فعال می‌شود.

منبع : روزنامه تهران امروز

http://vista.ir/?view=article&id=296184

vista.ir
Online Classified Service

خستگی در ورزش

یکی از مواردی که امروزه متخصصین علوم ورزشی را وادار به تحقیق کرده ، عارضه مهم خستگی است. همانطوری که می دانیم خستگی بر ادامه ورزش اثر نا مطلوب گذاشته، از کیفیت کار ورزشکاران می کاهد . این امر ورزشکاران و بخصوص مربیان را وادار از کیفیت کار ورزشکاران می کاهد .

این امر ورزشکاران و بخصوص مربیان را وادار می سازد تا تحقیق کنند و بفهمند که چگونه می توان با خستگی مبارزه نمود و شدت آنرا می سازد تا تحقیق کنند و بفهمند که چگونه می توان با خستگی مبارزه نمود و شدت آن را کاهش داد و بعد از تمرین آنرا سریعتر از بدن رفع کرد؟ باید متذکر شد که خستگی می تواند ریشه روانی یا بیماری داشته باشد، ولی ما در اینجا درباره خستگی حاصل از فعالیتهای ورزشی بحث خواهیم کرد . در مورد تعریف خستگی باید گفته شود: ((حالت ناخوشایندیست که در بدن بوجود می آید .))

محمد مهدی کی پور

http://allofsport.blogfa.com

منبع : مطالب ارسال شده

http://vista.ir/?view=article&id=119526

vista.ir
Online Classified Service

خنک شدن به قیمت بیماری!

روزهای گرم سال شاید با خاطرات شیرین تعطیلات تابستانی و گردش تفریح معنا شود، اما این ایام همواره با مخاطراتی همراه است که می تواند سلامت افرادی که رعایت نکات بهداشتی را جدی نمی گیرند، تهدید کند و بعضا آنها را روانه درمانگاه و حتی بیمارستان نماید. بیماریهایی که سلامت مردم را در روزهای گرم سال تهدید می کند، به مراتب شایع تر و خطرناک تر از بیماریهایی است که شاید در زمستان گرفتار آنها شویم. بنابراین، فصل تابستان علاوه بر روزهای گرمی که با آفتاب سوزان در برخی مناطق کشور همراه است، زمینه شیوع انواع بیماریهای عفونی، پوستی و... را به دنبال دارد که در صورت عدم رعایت نکات و موارد بهداشتی، می بایست هم گرما و هم بیماری تابستان را تحمل کرد.

- شنا در آبهای آلوده

در حالی از استخرها به عنوان یکی از مکانهای محتمل در انتقال بیماریهای عفونی نام برده می شود که مهندس رضا غلامی(رئیس اداره بهداشت مواد غذایی و اماکن عمومی وزارت بهداشت)، از بازرسی هر دو هفته یک بار استخرها در کشور طی فصل تابستان خبر می دهد.دکتر محمد مهدی صابری(متخصص گوش و حلق و بینی)، التهاب گوش میانی را، از بیماریهایی می داند که انتقال آن از طریق شنا کردن در استخر شایع است.لازم است بدانیم بیماری التهاب گوش میانی همواره با سوزش، خارش، درد و حتی ترشح در مجرای خارجی گوش همراه است و باعث ناراحتی افراد می شود. در صورت ابتلا به این عارضه، باید مجاری گوش را تا حد امکان خشک نگاه داشت و داروهای ضد میکروبی مصرف کرد.عفونت چشمی نیز یکی دیگر از بیماریهای منتشره از طریق آب تنی در استخر است. التهاب ملتحمه چشم که از طریق تماس چشم با آب آلوده ایجاد می شود; با سوزش چشم، قرمزی، ریزش اشک، ترشحات چسب ناک و چرکی همراه است. افرادی که مبتلا به این نوع ناراحتی هستند تا زمانی که کاملا بهبود نیافته اند نباید به استخرها رفت و آمد کنند.به گفته رئیس اداره بهداشت مواد غذایی و اماکن عمومی وزارت بهداشت، یکی از موارد نظارت بر استخرها، کلر سنجی است که صورت می گیرد.شرط رعایت بهداشت استخرها، حداقل یک و حداکثر سه میلی گرم کلر در هر لیتر آب است. همچنین، شستوشوی مرتب استخر، گندزدایی، داشتن فاضلاب و سرویس های بهداشتی و در صورت داشتن بوفه، رعایت سلامت موادغذایی و خوراکی که عرضه می شود، از جمله مواردی است که می بایست در بازرسی از استخرها به آنها توجه جدی شود. غلامی، با مطلوب توصیف کردن وضعیت بهداشتی استخرها در سالهای اخیر نسبت به یکی دو دهه قبل، می گوید: البته کنترل وضعیت بهداشتی استخرها در شهرهای بزرگ نسبت به شهرهای کوچک ممکن است هر ماه یک نوبت صورت بگیرد و این به خاطر کمبودهایی است که داریم.

آبهای نوشیدنی ناسالم و غیربهداشتی توجه به یکسری نکات ساده بهداشتی در فصل گرما می تواند از بروز بسیاری از بیماریهای واگیردار جلوگیری کند. از جمله اینها، می توان به عدم استفاده از آبهایی که هیچ اطمینانی به سالم و بهداشتی بودن آنها نیست، اشاره کرد. متاسفانه برخی از شهروندان بدون توجه به این قبیل موارد، در زمانی که بیرون از منزل دچار تشنگی می شوند، با دیدن اولین شیر آب و...، خود را سیرا ب

می کنند، غافل از اینکه شاید آن آب سالم نبوده و می تواند زمینه انتقال انواع بیماریهای عفونی و... را فراهم سازد به گزارش مهردر فصل تابستان استفاده از آب معدنی افزایش پیدا می کند و در این میان عده ای سودجو با توجه به نیاز مردم برای استفاده از آب معدنی که در بطری ها به فروش می رسد، آبهای غیر بهداشتی را روانه بازار می کنند.تغییر رنگ آب و همچنین مزه آن می تواند یکی از نشانه های ناسالم بودن این قبیل آبهای معدنی غیر بهداشتی باشد.دلیل تغییر رنگ بعضی آبهای آشامیدنی به خاطر عدم رعایت فرایند تولید آب معدنی است. وجود نوعی جلبک سبز و رشد آن در منبع اصلی که بطری های آب معدنی از آن تهیه می شود باعث کدری و سبزی رنگ آب می شود که از علائم ناسالم بودن آن است.

● انتقال بیماری از حیوان به انسان

بروسلوز یا همان تب مالت یکی از بیماریهای مشترک بین انسان و دام است که به صورت حاد یا مزمن عارض می شود. این بیماری در حیوانات موجب مشکل در دستگاه تناسلی و ادراری و در انسان هم معمولا باعث تب، تعریق، ضعف و بیحالی و کاهش وزن می شود. کارشناسان می گویند تب مالت انسانی بازتاب مستقیم تب مالت دامی است و عدم کنترل آن در دامها، در واقع کنترل و پیشگیری از این بیماری را در انسان سخت تر می کند. باکتری تب مالت قدرت تهاجمی زیادی داشته و قابلیت نفوذ به پرده های مخاطی دهان، حلق، بینی، مخاط چشم و ریه ها را دارد. نکته مهم در مورد تب مالت، دیر قابل تشخیص بودن آن است، به این صورت که این بیماری به سختی تشخیص و یا اصلا تشخیص داده نمی شود و در مواقعی هم، موارد تشخیص داده شده گزارش نمی شود و به همین دلیل آگاه کردن پزشکان مراکز دولتی و خصوصی و آزمایشگاههای تشخیص بروسلوز در ثبت و گزارش این بیماری ضروری است. با تمام این اوصاف و صرف نظر از این که شیوع تب مالت مربوط به سال گذشته باشد یا همچنان هم ادامه داشته باشد یا خیر، به نظر می رسد عدم آگاهی نسبت به این بیماری یکی از دلایل عمده عدم کنترل تب مالت است. دکتر مینو محرز(رئیس انجمن علمی بیماریهای عفونی)، استفاده از فرآورده های دامی همچون پنیر، خامه و... به صورت غیر پاستوریزه را، عامل شیوع تب مالت به ویژه در بین ساکنان مناطق روستایی و صاحبان دامها عنوان می کند و می گوید: در صورتی که بستنی ها از شیرهای غیر پاستوریزه به عمل آمده باشد، می تواند سلامت مصرف کنندگان را تهدید کند.

● یادگاری گزش پشه خاکی

سالک به عنوان یک بیماری عفونی که انواع گوناگون دارد; پوست، مخاط و احشا» بدن را درگیر می کند. بر اساس آنچه که پزشکان متخصص پوست عنوان می کنند، ضایعه این بیماری جلدی حدود یک سال طول می کشد و پس از بهبود، جای زخم بر جای می ماند.عامل ایجاد سالک "لیشمانیا" نامیده می شود که یک موجود تک سلولی است(جز» باکتری ها نیست و انگل محسوب می شود). لیشمانیا در بدن موش زندگی می کند. یک نوع پشه بسیار کوچک به نام پشه خاکی موش را می گزد و این انگل وارد بدن پشه می شود. این پشه کوچک که قدرت پرواز زیادی هم ندارد چنانچه شخصی را نیش بزند، این موجود تک سلولی یعنی لیشمانیا وارد پوست شخص شده و بیماری سالک را به وجود می آورد.سالک پوستی به دو صورت خشک و مرطوب دیده می شود. سالک خشک در بهار و اوایل تابستان شیوع دارد. ابتدا محل گزش پشه خاکی، به صورت یک برجستگی کوچک روی پوست است ولی بعدا به صورت زخم در می آید که قطر آن به چند سانتیمتر هم ممکن است برسد این ضایعات درد و خارش ندارند. پس از حدود یک سال این ضایعه خوب می شود و جای زخم آن باقی می ماند. چون پشه خاکی بیشتر صورت و دست

ها را که در معرض دید قرار دارد، نیش می زند، محل سالک بیشتر در این مناطق از بدن است.

منبع : روزنامه ابتکار

http://vista.ir/?view=article&id=325473

vista.ir
Online Classified Service

داروی سلامت و جوانی رایگان در دسترس شماست

● مردم جهان به طور گسترده به ورزش می پردازند؟

یکی از دلایل آن این است که تناسب بدنی، چشمه جوانی و سلامت است. ورزش راهی برای رهایی یافتن از زندگی ای است که در آن انسان با عجله غذا می خورد و نوشیدنی می نوشد ورزش باعث می شود خوب ظاهر شوید و احساس خوبی داشته باشید.

تحقیقات نشان می دهد تمرین شدید به جلوگیری از حملات قلبی کمك می کند و باعث کنترل وزن می شود و احساس بهتر بودن را القا می کند و خلاقیت را بالا می برد.

از نظر پزشکی معلوم شده است ورزش به بیماران مبتلا به دیابت، زخم معده، ناراحتی عصبی، فشار خون بالا، کمر درد، بیماریهای قلبی، افسردگی، واریس و سردردهای قاعدگی کمك می کند.

همچنین حالت خماری، یبوست و بی خوابی را مداوا می کند. به عنوان مثال در دیابت، کاهش چربی بدن به وسیله تمرین، توانایی آن را برای استفاده از قند افزایش می دهد.

منبع : موسسه اطلاع رسانی طعام اسرار

http://vista.ir/?view=article&id=13308

vista.ir
Online Classified Service

دانستنی های ورزش

● آیا ورزش ، اشتها را زیاد می کند؟

این مساله که ورزش موجب زیاد شدن اشتها می شود، موضوعی است که اغلب درباره آن اشتباه می کنند. تحقیقات نشان داده است که فعالیت بدنی بیشتر برای کسانی که عادت به ورزش نداشته اند، تمایل آنها را به خوردن غذای زیاد کاهش می دهد؛ بنابراین ورزش می تواند در کم کردن وزن بدن ، عامل موثری به حساب آید.

● آیا نمی توان بدون ورزش کردن و فقط با رژیم غذایی ، وزن بدن را کمتر کرد؟

البته این امکان وجود دارد، اما رژیم غذایی علاوه بر نسوج چربی ، مقداری از نسوج عضلانی را نیز از بین می برد، اما اگر ورزش کنید، چربی ها کمتر می شود.

با توام کردن ورزش با رژیم غذایی ، می توان از وزن بدن کاست و سلامت و تناسب اندام به دست آورد.آیا با ورزشهای بخصوص می توان فقط چربی یک قسمت از بدن را کاهش داد؟نه ، چربی به طور کلی از تمام بدن کم می شود، اما این کم شدن در قسمت شکم بیشتر به چشم می خورد. به عبارت دیگر شکم افراد بیشتر از پاها کوچک و لاغر میشود.

● آیا این امکان وجود دارد که تعداد سلولهای چربی را در بدن کمتر کرد؟

متاسفانه وقتی افراد به سن رشد می رسند، دیگر نمی توانند از شمار سلولهای چربی بکاهند؛ ولی می توانند به وسیله کمتر کردن حجم آن لاغر شوند.

تحقیقات نشان داده است که غذای نسبتا سالم توام با ورزش در سنین جوانی ، از افزایش تعداد سلولهای چربی جلوگیری می کند. به همین

علت است که والدین اطفال باید مراقب سلامت بچه ها باشند و در مورد تغذیه و فعالیت بدنی آنها، توجه لازم را به کار برند.

● آیا چربی بدن را می توان به عضله تبدیل کرد؟

چربی به عضله و عضله نیز به چربی تبدیل نمی شود. اگر زیاد غذا بخورید و کم حرکت کنید، کالری های اضافی یعنی بیش از آنچه بدن مصرف می کند، اعم از مواد نشاسته ای و قندی و پروتئینی یا چربی ، به چربی تبدیل می شوند.

اگر عضلات به کار گرفته نشوند، چروکیده و ضعیف می شوند، اما به چربی مبدل نمی شوند. وقتی شما ورزش کنید، نسوج چربی ضعیف تر و نسوج عضلانی بزرگتر و قویتر میشوند.

● آیا زیاد عرق کردن درحین ورزش، میتواند موجب کاهش وزن بدن شود؟

عرق کردن زیاد، بلافاصله از وزن بدن می کاهد. علت آن از بین رفتن نسوج چربی نیست ، بلکه مربوط به کم شدن آب بدن است ، اما این کم شدن وزن با نوشیدن آب فورا جبران می شود.

بنابراین بهتر است قبل از ورزش ، ضمن آن و یا بعد از آن ، به نوشیدن آب اقدام شود تا آب بدن کم نگردد.

منبع : موسسه اطلاع‌رسانی طعام اسرار

http://vista.ir/?view=article&id=225456

vista.ir
Online Classified Service

در خواب چربی های اضافی را بسوزانید

۱) تمرینات ایست ورزی را انجام دهید.

برای اینکه بتوانید در هنگام استراحت هم چربی های اضافی خود را بسوزانید باید سرعت سوخت و ساز (متابولیک) بدن خود را افزایش دهید. بهترین راه برای رسیدن به این هدف افزایش جرم عضله در بدن است. برای افزایش عضله در بدن خود لازم نیست حتماً تمرینات شدید بدنسازی را انجام دهید. کافیست تمرینات ایست ورزی را انجام دهید. یعنی در گروه

های مختلف عضلانی را به مدت چند ثانیه منقبض کنید و سپس چند ثانیه استراحت کنید و این کار را باید حداقل ۳ـ۴ بار در هفته انجام دهید.

۲) تمریناتی که از چندین گروه عضلانی استفاده می کنند انجام دهید.

نرمش ها و تمرینات ورزشی که از چندین گروه عضلانی استفاده می کنند تأثیر بیشتری بر سوخت و ساز بدن شما دارند. در هنگام ورزش حتماً این نوع تمرینات را در فعالیتهای خود جای دهید. از تمریناتی که چندین گروه عضلانی را درگیر می کنند می توان به اسکات (نشستن و پا شدن با وزنه یا بدون وزنه) پرس سینه، دوی سرعت و ... اشاره کرد.

۳) تمرینات مقوی قلب را انجام دهید.

هر چه نرمش هایی را که سب قوی شدن قلب شماست بیشتر انجام دهید راحتتر فعالیت می کنید و در عین حال افزایش قدرت قلب شما سبب بالا رفتن سرعت سوخت و ساز بدن شما می شود.

۴) از انجام تمرینات استقامتی شدید پرهیز کنید.

تمرینات استقامتی طولانی مدت سبب کوچکتر شدن عضلات شما می شوند. و عضلات کوچکتر به معنای متابولیسم کندتر است. به خاطر داشته باشید عضله بزرگتر و قوی تر سرعت سوخت و ساز را افزایش می دهد.

۵) عضلات احتیاج به استراحت دارند.

اگر تمرینات قدرتی و قلبی انجام می دهید به خاطر داشته باشید به عضلات خود فرصت بازیابی و بهبودی بدهید مثلاً می توانید در برنامه خود یک روز ورزش کنید و یک روز استراحت و در روزهای ورزشی یک روز را به تمرینات قدرتی اختصاص دهید و یک روز را به تمرینات قلبی.

منبع : یاد بگیر دات کام

http://vista.ir/?view=article&id=126435

vista.ir
Online Classified Service

در سالمندی چرا باید ورزش کنیم

با افزایش سن تغییرات متعددی در قسمت های مختلف بدن ایجاد می شود. قلب ، ریه ها، سیستم عصبی، عضلات و استخوان ها دچار تغییرات ناشی از افزایش سن می شوند.

ـ قدرت عضلهٔ قلب کاهش می یابد.

ـ ظرفیت ریه برای جذب اکسیژن کم می شود.

- اگر تحرك و ورزش نداشته باشیم:

ـ عضلات ضعیف می شوند.

ـ کارایی مفاصل کم می شود.

ـ استخوان ها پوك می شوند.

همه این ها موجب محدود شدن فعالیت و حرکت می شود و بی حرکتی نه تنها بیماری های جسمی بسیاری را به دنبال خواهد داشت بلکه موجب تنهایی و افسردگی نیز خواهد شد. مشکل دیگری که با بی حرکتی به وجود می آید، عدم توانایی انجام کارهای روزمره و وابستگی به دیگران است.

- آیا می خواهید با این تغییرات مقابله کنید؟

یك راه مطمئن برای کنترل و به تاخیر انداختن عوارض پیری ورزش منظم است. به نکات زیر توجه نمایید:

ـ فعالیت و ورزش منظم در طول عمر، به خصوص سنین بالا عامل حفظ و حتی تقویت ظرفیت های قلبی، ریوی، عصبی و اسکلتی است.

ـ با فعالیت فیزیکی می توان مرگ و میر ناشی از بیماری های عروقی قلب، سرطان روده بزرگ و افزایش قند خون بزرگسالی را کاهش داد.

ـ فعالیت فیزیکی در کنترل چاقی، کلسترول بالا و فشار خون موثر است.

ـ ورزش یکی از عوامل مهم برای قرار گرفتن کلسیم در داخل استخوان و محکم شدن استخوان ها است.

ـ ورزش از افسردگی های دوران پیری جلوگیری می کند.

فواید زودرس ورزش، شامل بهبود تعادل و هماهنگی، افزایش قدرت عضلانی ، افزایش انعطاف پذیری و متابولیسم هوازی بدن است.

- پس اگر می خواهید:

کمتر به اطرافیان وابسته باشید،

کارهای مورد علاقه تان را انجام دهید،

زندگی شاداب داشته باشید وهزینه کمتری را صرف درمان کنید همراه با ما ورزش کنید.

همهٔ ما، از کودکی تا سالمندی در هر سطحی از سلامتی به ورزش نیاز داریم.

اگر دلایلی برای منع فعالیت فیزیکی وجود داشته باشد، مطمئناً افزایش سن و ضعف جسمانی جزو آنها نیست. امروزه حتی برنامه های ورزشی خاصی برای افرادی که به بیماری هایی نظیر نارسایی قلبی- عروقی، فشارخون بالا، افزایش قند خون ، پوکی استخوان، افسردگی ، سرطان

دستگاه گوارش و چاقی مزمن مبتلا هستند، طراحی و آموزش داده می شود. حتی افراد بسیار ضعیف و ناتوان نیز می توانند با فعالیت های فیزیکی مناسب سلامتی شان را به دست بیاورند و به دیگران وابسته نباشند.

پس بیایید ورزش و فعالیت های بدنی را به عنوان بخشی از زندگی روزمرهٔ خود قرار دهیم.به یاد داشته باشیم ورزش زمانی مفیدخواهد بود که به طورمنظم انجام شود. ورزش میزان اکسیژن در ریه و قلب را افزایش می دهد.

منبع : موسسه اطلاع رسانی طعام اسرار

http://vista.ir/?view=article&id=13759

vista.ir
Online Classified Service

درباره تعریق

عامه مردم به اشتباه بر این باورند که اگر بدن در طول انجام حرکات ورزشی تعریق نداشته باشد انجام آن تمرینات بی فایده است و عرق کردن رابطه مستقیم با مقدار کالری مصرفی بدن و مفید بودن و سازندگی حرکات ورزشی دارد.

برای اثبات نادرست بودن این باور، علت تعریق و رابطه آن را با حرکات ورزشی مورد بررسی قرار می دهیم.

باید توجه داشت که بدن انسان مانند تمامی موتورها عمل می کند و بی وقفه در حال انجام کار است و تولید حرارت می کند، هر چه ماهیچه ها بیشتر منقبض و منبسط شوند مقدار حرارت تولید شده نیز افزایش می یابد. بنابراین اگر راهی برای خنک شدن

بدن وجود نداشته باشد بعد از بیست دقیقه بر اثر بالا رفتن درجه حرارت بدنمان از هوش خواهیم رفت.

اولین راه خنک شدن بدن دفع حرارت از طریق پوست است. روشهای دیگری نیز برای کاهش دمای بدن نظیر انتقال حرارت به محیط توسط دوش آب سرد و یا استفاده از کولر و دیگر وسایل خنک کننده وجود دارد ولی تعریق راه دیگری است که بدن از آن برای کاهش دمای خود استفاده می کند، آبی که در خون ما جاری است گرمای بدن را جذب می کند و به صورت عرق توسط غدد زیر پوست در سطح پوست منتشر شده و سبب خنکی ما می شود. در مواقعی که دمای محیط بالاست اولین راه خنک شدن بدن تعریق است، حال اگر محیط مرطوب نیز باشد عرق روی پوست نمی تواند تبخیر شود و به صورت قطره های آب از بدن سرازیر می شود.

میزان تعریق افراد بستگی به سن، جنسیت و فیزیک بدن آنها دارد مثلا میزان تعریق بدن زنان از مردان کمتر است و با افزایش سن این میزان کاهش می یابد. اما این تفاوتها بر میزان تعریق به هنگام انجام حرکات ورزشی تاثیر چندانی ندارد و تقریبا برای همه افراد یکسان است.

اگر در محیطهایی که دارای وسایل خنک کننده هستند و یا در فصل سرما ورزش کنیم ، میزان تعریق بدن کاهش می یابد زیرا هوای خنک عرق را به سرعت بخار می کند و این بدین معنا نیست که بدن ما مقدار کمتری کالری سوزانده است، بنابراین تعریق معیاری برای سنجش میزان کالری سوزانده شده و سازندگی تمرینات ورزشی نمی باشد.

ezinearticles.com

منبع : سایت فریا

http://vista.ir/?view=article&id=13884

vista.ir
Online Classified Service

درد کمر

تقریبا اکثر انسان ها در طول زندگی خود چندین بار دچار درد کمر می شوند. یافتن دلیل این درد آسان نیست. این درد می تواند به دلایل مختلفی از جمله: حرکت و چرخش ناگهانی و نامناسب، بلند کردن اشیاء سنگین به طور غلط، نشستن زیاد و تحرک کم ایجاد شود. استرس، ناآرامی و فشار عصبی یکی دیگر از دلایل درد کمر می باشد.

درد کمر معمولا پس از مدت ۲-۳ هفته کمتر و کمتر و یا بطور کلی از بین می رود.

در مواقع زیر حتما به پزشک مراجعه کنید:

اگر درد کمر دارید و به راحتی ادرار نمی کنید.

اگر در پاهایتان احساس ضعف و یا بی حسی می کنید.

اگر درد کمر شما هر روز شدیدتر می شود.

اگر درد کمر شما ناشی از تصادف و یا مصدومیت کاری باشد.

اگر در رابطه با درد کمر وزن کم می کنید.

اگر درد شما پس از دو هفته کمتر نشود.

● جهت تخفیف درد می توانید:

فشار روی کمر را (به طوری که خودتان تشخیص می دهید) کاهش دهید. در صورتی که دراز کشیدن کمک می کند، دراز بکشید. و یا اگر قرار دادن یک پا بر روی صندلی و خم شدن به طرف جلو کمک می کند، این کار را به تناوب در طول روز انجام دهید. به پشت دراز بکشید و با قرار دادن بالشی در زیر زانو های خود و یا در صورت امکان با استفاده از یک صندلی می توانید فشار روی کمر خود را کاهش دهید .

معمولا گرم کردن عضلات کمر در تخفیف درد موثر می باشد.

شل نگاه داشتن عضلات به تخفیف درد منجر می شود. از حرکاتی که باعث انقباظ عضلات می شود خودداری کنید.

▪ عدم انجام حرکاتی که خود باعث افزایش درد می شوند.

▪ خودداری از بلند کردن و حمل اشیاء سنگین.

▪ انجام نرمش های سبک و پیاده روی (البته اگر باعث افزایش درد نمی شود).

● جلوگیری از ابتلا به کمردرد:

جهت جلوگیری از ابتلا به درد کمر، تقویت دائمی عضلات کمر و شکم امری است ضروری.

در رابطه با هر گونه تمرین گردن و کمر احتیاط یکی از شروط ضروری می باشد.

طی انجام تمرینات، با دقت به بدن خود گوش فرادهید و در صورت احساس درد از ادامه آن تمرین خودداری کنید.

فقط آن دسته از تمرینات را انجام دهید که خودتان احساس می کنید که برای شما مفید می باشند.

کوفتگی و درد عضلات پس از روزهای اول کاملا طبیعی است.

انجام صحیح تمرین ها و شکل قرار گرفتن بدن بر سطح زمین از اهمیت زیادی برخوردار است.

تمرین ها را در کف زمین و بر روی تشکی با سطح صاف انجام دهید.

در حین تمرینات، نفس عمیق و تمدد اعصاب را فراموش نکنید!

تمرینات زیر توسط فیزیوتراپ برای افراد مبتلا به کمر درد که ستون فقرات و دیسک های آنها آسیب ندیده باشد تجویز می شود.

در صورتی که مشکل کمردرد شما ناشی از دیسک کمر و ستون فقرات می باشد، بدون مشورت با ارتوپد و یا فیزیوتراپ اکیدا از انجام این تمرینات خودداری کنید!!

● کشیدن زانو بر روی شکم:

▪ به پشت دراز بکشید.

▪ دو پای خود را روی شکم خم کرده و به کمک دو دست، پاها را به طرف شکم بکشید.

▪ با تمدد اعصاب ۴۵ ثانیه در همین حالت بمانید.

▪ به حالت دراز کشیده بازگردید، تمدد اعصاب و نفس عمیق.

▪ این تمرین را با توجه به وضعیت جسمی خود بین ۵ تا ۱۰ بار تکرار کنید.

● بالا کشیدن باسن:

▪ به پشت دراز بکشید. پاها خم، کف پا و دستها مماس با سطح زمین.

▪ ضمن حفظ تماس دایمی کف دست و پا و کتف با سطح زمین باسن خود را به طرف بالا بکشید.

▪ ۱۰ تا ۱۵ ثانیه به همین حالت (ضمن تمدد اعصاب) بمانید.

▪ این تمرین را ۱۰ بار انجام دهید. پس از چند هفته، (در صورت توان) مدت بالا نگاه داشتن باسن را به ۳۰ ثانیه افزایش دهید.

● چرخش قسمت پایین بدن:

▪ به پشت دراز بکشید. پاها به هم چسبیده، دستها پشت سر قرار گیرند.

▪ ضمن حفظ تماس قسمت بالای بدن با سطح زمین، قسمت پایین بدن را (از طرف باسن به پایین) به طرف سمت چپ کشیده (مماس با زمین) و به مدت ۳۰ ثانیه به همین حالت نگاه دارید.

▪ سپس به آرامی پاها را به طرف راست بدن بکشید و به مدت ۳۰ ثانیه به همین حالت بمانید. به همین صورت تمرین را به تعداد ۱۰ بار انجام دهید.

● سیت آپز:

▪ به پشت دراز بکشید. دستها را بر روی سینه و یا در پشت گردن قرار داده، پاها خم و کف پا مماس با سطح زمین.

▪ به آرامی و با احتیاط (تمدد اعصاب) قسمت بالایی بدن را به طرف شکم بالا کشیده و به مدت ۱۰ ثانیه نگاه دارید.

▪ این تمرین را به تعداد ۱۰ تا ۱۵ بار انجام دهید.

● کشش عضلات کمر:

▪ دو زانو بر روی زمین نشسته، قسمت بالایی بدن را به طرف شکم خم کرده و دستها را به طرف جلو بکشید.

▪ با کشیدن دستها به طرف خود، کمر و پشت خود را به طرف بالا کشیده و به مدت ۳۰ ثانیه در همین حالت بمانید.

▪ سپس به حالت اولیه (با شل کردن کامل عضلات) باز گشته چند ثانیه استراحت کنید.

▪ این تمرین را ۱۰ تا ۱۵ بار انجام دهید.

● تمرین عمومی پشت و کمر:

▪ به صورت چهار دست و پا روی زمین قرار گیرید. دست چپ و پای راست خود را به طرف بیرون بکشید. گردن را در حالت آرام و بی حرکت نگاه دارید. به مدت ۵ تا ۱۰ ثانیه به حالت بالانس بمانید.

▪ همین کار را با دست راست و پای چپ انجام دهید. به مدت ۵ تا ۱۰ ثانیه به حالت بالانس بمانید .

▪ این تمرین را بین ۵ تا ۱۰ بار انجام دهید.

● قسمت میانی کمر:

▪ بر روی شکم دراز کشیده ، دستها را تا حدود صورت خم کنید. قسمت بالای بدن را به کمک دستها به بالا کشیده (قسمت بین بالای باسن و کمر خم شود) و به مدت ۱۰ ثانیه به همین حالت بمانید.

▪ سپس به حالت اولیه بازگشته و پیشانی را (جهت استراحت) بر روی زمین فرار دهید.

▪ این تمرین را بین ۱۰ تا ۱۵ بار انجام دهید.

● بلند کردن پا:

▪ روی شکم دراز کشیده، دستها را خم و زیر چانه قرار دهید.

▪ یکی از پاها را (به صورت مستقیم) از پشت با زاویه ای در حدود ۳۰ درجه به طرف بالا بکشید. به مدت ۱۰ ثانیه به همین حالت بمانید.

▪ به آرامی پا را به حالت اولیه بازگردانیده و پای دیگر را به همین حالت بالا بکشید.

▪ این تمرین را بین ۵ تا ۱۰ بار انجام دهید.

● کشیدن عضلات پشتی ران و ساق پا:

▪ به حالت ایستاده یک پا را به طور مستقیم بلند کرده بر روی چهارپایه ای نسبتا کوتاه قرار دهید.

▪ کمی فشار بر قسمت بالایی بدن به طرف جلو، باعث کشیدگی عضلات پشتی ران و ساق پا می شود. به مدت ۳۰ ثانیه در همین حالت بمانید.

▪ به آرامی پا را به حالت اولیه بازگردانیده و پای دیگر را به همین حالت قرار دهید.

http://vista.ir/?view=article&id=288130

vista.ir
Online Classified Service

درد های عضلانی که نباید از آن غافل شد

وقتی نوبت به درد عضلانی می رسد، به طور کل دو نوع درد داریم: یک درد هست که قابل تحمل است و می توانید با آن کنار بیایید و درد دیگری هم هست که به هیچ وجه نباید نادیده اش بگیرید.اگر نتوانید این دو موقعیت را از هم تشخیص دهید، ممکن است خیلی برایتان مشکل ساز شود چون آسیب دیدگی هایی هست که اگر به طور مداوم تشدید شوند، مطمئناً نیاز به زمان استراحت طولانی مدتی پیدا می کنند.یاد گرفتن تفاوت این دو درد، به خصوص اینکه بفهمید برای چه دردهایی باید احساس خطر کنید، به شما کمک می کنند همچنان به تمریناتتان ادامه دهید و از آسیب دیدگی ها هم دور بمانید.حتماً یادتان باشد، مطالبی که در اینجا مطرح می کنیم، بااینکه ازجمله متداول ترین موقعیت ها و مشکلات هستند اما به هیچ وجه نمی تواند جای مشاوره با پزشک متخصص را برایتان بگیرد.

اگر احساس مشکل می کنید و مطمئن نیستید چه اتفاقی برایتان افتاده است، حتماً در اولین فرصت ممکن به پزشک مراجعه کرده و با او در این مورد مشورت کنید.در زیر به ۸ مورد از انواع دردهای بدن که نباید نادیده بینگاریدشان، اشاره می کنیم.

- درد ناگهانی سر و گردن

اگر به طور ناگهانی، مخصوصاً هنگام اسکات زدن با وزنه های خیلی سنگین، در ناحیه سر احساس درد کردید، بلافاصله دست نگهدارید و نگاهی به فرم حرکتتان بیندازید. این درد که نباید از آن غافل شوید، می تواند درنتیجه اورلود رگ های خونی به خاطر فشار تمرین باشد یا اینکه یکی از عضلات درگیر در برخورد با فشار و استرس وارده از طرف وزنه ها، مشکل دارد.

اگر شما هم از جمله بدنسازانی هستید که در حرکت اسکات با وزنه های خیلی سنگین کار می کنید، اطمینان یابید که حین حرکت نگاهتان رو به

جلو باشد و عضلات شانه و گردن را کاملاً شل و آزاد نگه دارید. اگر حالتتان به این صورت نباشد، ممکن است مقداری از فشار وزنه ها روی گردن و سر وارد شده و باعث درد جدی در این ناحیه شود.

- سوزش شدید کشاله ران

اگر تمرینات سنگین اسکات، ددلیفت یا لانگز انجام می دهید و درد بسیار شدید و ناگهانی در ناحیه کشاله های ران احساس کردید، حتماً همان لحظه دست از تمرین بکشید چون این دردی است که به هیچ وجه نباید از آن غافل شوید.

این درد برحسب شدت آسیب دیدگی، می تواند یک گرفتگی عضلانی ساده باشد یا کشیدگی جدی عضلات.اگر خواستید همان حرکت را دوباره انجام دهید (مثلاً حرکت لانگز) و این درد همچنان ادامه داشت اما با شدت کمتر، این نشانه کاملاً روشنی است که عضلات داخلی ران شما به طور جدی دچار کشیدگی شده اند.

بااینکه برخی گرفتگی های عضلانی حین تمرینات سنگین اتفاق می افتد اما این نوع درد و کشیدگی-که تقریباً مشابه گرفتگی است- نشانه این است که چیزی به طور جدی در بدنتان مشکل پیدا کرده و برای جلوگیری از آسیب دیدگی بیشتر حتماً باید دست بکشید. اگر مشکلتان همین است، آن حرکت را متوقف کرده و سراغ تمرین بعدی بروید البته دقت کنید که تمرین بعدیتان روی عضلاتی کار کنید که دیگر روی عضله مورد نظر فشار وارد نکند. همچنین بلافاصله بعد از تمرین عضله آسیب دیده را به دقت بکشید و درصورت امکان روی آن یخ بگذارید تا اگر تورم دارد برطرف شود. چهار روز تا یک هفته به آن عضله استراحت بدهید و بعد دوباره تمرینات خود را از سر بگیرید.

- درد جدی کمر

بااینکه همیشه باید مراقب هر نوع درد کمر که برایتان اتفاق می افتد باشید، وقتی درد آن مستقیم و شدید باشد باید بلافاصله دست از تمرین بکشید چون این مورد یکی از حادترین دردهایی است که به هیچ وجه نباید نادیده بگیرید.

درد تند و تیز معمولاً نشانه ای آشکار است که مشکلی در بدنتان اتفاق افتاده و علت آن ممکن است جابه جا شدن دیسک یا وارد شدن فشار روی عصب باشد.

اگر تعداد بالایی لیفت انجام داده اید که نیاز به بالا بردن وزنه بالای سرتان داشته است (مثل وزنه برداری یکضرب، پرس سرشانه و از این قبیل) پس فشار زیادی روی استخوان های مهره ها وارد کرده اید.از جمله اصلاحاتی که باید صورت دهید، تغییر طرز قرارگیری تان است چون ممکن است حرکت را در حالتی انجام داده باشید که ستون مهره ها خارج از تراز رفته باشد که موجب درد عمیقی در بدن می شود.

دراولین فرصت به یک پزشک متخصص مراجعه کنید تا ببینید کمرتان تا چه میزان آسیب دیده است و قبل از اینکه دوباره به سراغ وزنه ها بروید، حتماً مشکلتان را برطرف کنید. یادتان باشد درصورت داشتن چنین مشکلی به هیچ عنوان به تمرین ادامه ندهید، چون کوچکترین مشکلی که برای ستون مهره هایتان اتفاق بیفتد، سایر نقاط بدنتان هم در معرض آسیب دیدگی جدی قرار می گیرند.

منبع : روزنامه ایران ورزشی

http://vista.ir/?view=article&id=343426

vista.ir
Online Classified Service

درمان سندرم روده تحریک پذیر به کمک یوگا

اگر دل درد و دل پیچه، نفخ شکم و اسهال و یبوست امان شما را بریده و از کاربرد روشهای درمانی سود چندانی نصیب تان نشده است، بد نیست مقاله زیر را نیز بخوانید.

افرادی که بر اثر ابتلا به این ناراحتیهای گوارشی در محیط کار یا اجتماع خود مشکل دارند و مسافرت در مسیر های کوتاه نیز برای آنها دشوار است، اغلب پس از مراجعه به پزشک با اصطلاحی شایع رو به رو می شوند. "سندرم روده تحریک پذیر" یا به اختصار آی بی اس IBS نامی است که ما پزشکان به این گروه از علایم آزار دهنده داده ایم.

در این مقاله سعی داریم با رویکرد تازه ای در درمان این عارضه آشنا شویم اما بدیهی است که در ابتدا می بایست مختصری پیرامون طبیعت این بیماری و راههای رایج تشخیص و درمان آن توضیح دهیم.

سندرم روده تحریک پذیر IBS عارضه ای بسیار شایع است که حدود ۲۰ درصد بالغین از آن رنج می برند به گونه ای که در زمره یکی از شایع ترین تشخیصهای پزشکی در زمان مراجعه به مراکز درمانی قرار دارد. اغلب مبتلایان به آی بی اس را بانوان تشکیل می دهند و در نیمی از موارد بیماری نخستین بار بعد از سن ۳۵ سالگی آشکار می شود.

- علایم سندرم روده تحریک پذیر

همانگونه که در ابتدا بیان شد شایع ترین علایم سندرم روده تحریک پذیر نفخ و احساس پری و نارحتی در شکم همراه با یبوست، اسهال یا اسهال و یبوست متناوب است. برخی بیماران پس از چندین ماه احساس بهبودی بار دیگر به این علایم دچار می شوند. بنابر این آی بی اس ممکن است در برخی افراد دوره های عود و بهبودی متناوب داشته باشد.

- علل بیماری

پژوهشگران پزشکی هنوز در باره علل ایجاد این بیماری به نتیجه قطعی دست نیافته اند اما برخی مطالعات عواملی مانند بزرگی روده بزرگ یا کوچک و حساسیت این بخش از لوله گوارش در برابر برخی مواد غذایی و استرس را در ایجاد سندرم روده تحریک پذیر موثر می دانند. در این افراد حرکات روده بزرگ غیر طبیعی است و پوشش سلولی جدار آن در برابر دستگاه ایمنی و سیستم عصبی بدن از حالت طبیعی حساس تر است. علاوه بر این میزان ترشح ماده ای موسوم به سروتونین Serotonin در دستگاه گوارش بیماران مبتلا به آی بی اس غیر طبیعی است. این ماده در سلامت حرکات دودی روده ها نقش موثری بر عهده دارد. برخی محققان نیز عفونتهای دستگاه گوارش را در پیدایش این بیماری موثر می دانند. نظریه های دیگری نیز در زمینه عوامل موثر در پیدایش آی بی اس مطرح است که اشاره به آنها در این مجال نمی گنجد.

- روشهای تشخیص

تشخیص آی بی اس تنها بر پایه معاینه بالینی و بررسی شرح حال بیمار صورت می گیرد و هیچ گونه آزمایش تشخیصی در این زمینه وجود ندارد. گاه برای کنار گذاشتن سایر تشخیصهای مشابه از بررسی نمونه خون یا مدفوع و نیز رادیولوژی و آندوسکوپی استفاده می کنیم و هنگامی که نتیجه همه این آزمایشها طبیعی باشد، به تشخیص آی بی اس می رسیم. هنگامی که بیماری ظرف یک سال دست کم ۱۲ هفته دل درد داشته باشد، احتمال وجود آی بی اس زیاد است. لازم نیست که این ۱۲ هفته پشت سر هم باشد. مشخصه درد در سندرم روده تحریک پذیر آن است که بیمار پس از اجابت مزاج بهبود می یابد. شروع درد با شروع حرکات روده همزمان است و با شروع درد قوام مدفوع و تعداد دفعات اجابت مزاج تغییر می کند.

- عوامل موثر در ایجاد بیماری

برخی عوامل در ایجاد و تشدید علایم سندرم روده تحریک پذیر نقشی اثبات شده دارند. از میان این عوامل می توان به پرخوری، نفخ شکم، مصرف برخی داروها، مصرف غذاهای حاوی غلات مانند گندم، جو، چاودار، مصرف نوشیدنیهای کافئین دار مانند چای، قهوه و نوشابه های کولا و سرانجام استرس و تنشهای عاطفی اشاره کرد. نتایج پژوهشهای پزشکی حاکی از آن است که بانوان مبتلا به آی بی اس در دوره های ماهانه خود علایم بیماری را با شدت بیشتری تجربه می کنند. علاوه بر این بیماران مبتلا به افسردگی و اضطراب بیشتر به آی بی اس دچار می شوند و همچنین شدت علایم آی بی اس در مبتلایان به ناهنجاریهای اضطرابی و افسردگی بیشتر است.

- درمان سندرم روده تحریک پذیر

متاسفانه حدود ۷۰ درصد بیماران مبتلا به سندرم روده تحریک پذیر به پزشک مراجعه نمی کنند. از سوی دیگر تا کنون برای این بیماری راه علاج قطعی یافت نشده است و تمام روشهای درمانی با هدف تخفیف علایم آزار دهنده آی بی اس تجویز می شوند. بدیهی است که پزشک معالج بسته به نوع و شدت هر یک از علایم ممکن است داروهای ویژه ای برای شما تجویز کند که در این مجال به بحث در این باره نخواهیم پرداخت اما تمامی پزشکان در برخورد با بیمار مبتلا به آی بی اس در مورد ضرورت مدیریت استرس و تغذیه مناسب اتفاق نظر دارند. خاطر نشان می کنیم که آی بی اس به خودی خود بیماری خطرناکی نیست و به هیچ وجه به بیماریهای وخیمی مانند سرطان تبدیل نخواهد شد. علاوه بر این باید به خاطر داشت که آی بی اس با بیماریهای التهابی رود که به اختصار آی بی دی inflammatory Bowel Diseases نامیده می شوند (شامل دو بیماری

کرون Crohn&#۰۳۹;d Disease و کولیت اولسرو Ulcerative Colitis) تفاوت دارد.

● کاربرد یوگا در درمان آی بی اس

برخی آساناهای یوگا در پیشگیری از پیدایش یا تخفیف علایم آزار دهنده سندرم روده تحریک پذیر نقشی اثبات شده دارند. همانگونه که در مقالات مربوط به یوگا درمانی بارها اشاره کرده ایم، همواره بهتر است برای بهره گیری از آثار درمانی آساناها آنها را زیر نظر مربیان کاملاً خبره بیاموزیم. از این رو در ابتدای این بحث بار دیگر یادآور می شویم کاربرد حرکات بدنی یوگا در درمان بیماریها زیر نظر افراد کم تجربه و نا آگاه بروز آسیبهای جدی را به همراه خواهد داشت. از این رو در این مجال تنها به معرفی اسامی چند آسانای سودمند در درمان علایم سندرم روده تحریک پذیر و برخی از سایر ناراحتیهای گوارشی اکتفا و توصیه می کنیم که علاقه مندان با مراجعه به مربیان کارآزموده یا مطالعه شماره های گذشته نشریه یوگا پیام مهر چگونگی قرار گرفتن صحیح در هر حرکت را بیاموزند و تمرین کنند.

- حرکت قایق Navasana
- حرکت کمان Dhanurasana
- حرکت شتر Ustrasana
- حرکت بچه Balasana
- حرکت کبری Bhujangasana
- خم به جلو در حالت نشسته paschimottasana
- حرکت ماهی Matsyasana

منبع : سایت یوگا پیام مهر

http://vista.ir/?view=article&id=361552

vista.ir
Online Classified Service

دستور العمل price یعنی چه؟

این کلمه، حروف اول وظایف اولیه‌ای است که بایستی در هنگام آسیبهای

حاد انجام گیرد:

۱) حرف Pاول کلمه Protectionبه معنی حفاظت است یعنی ورزشکار و مخصوصا عضو آسیب دیده به نوعی حفاظت و مراقبت شود که مجددا آسیب نبیند و در معرض آسیب بیشتر نباشد. ورزشکار از میدان مسابقه خارج شود و اقدامات حفاظتی آغاز شود.

۲) حرف r اول کلمه Restبه معنی استراحت دادن به عضو آسیب دیده و عدم استفاده از آن است. هرگونه استفاده از عضو آسیب دیده باعث آسیب بیشتر، تاخیر در بهبودی و ازدیاد درد و خونریزی می‌شود. استراحت و بی حرکتی عضو ممکن است با استفاده از آتل یا گچ صورت بگیرد.

۳) حرف Iاول کلمه ICEاست یعنی از یخ و سرمادرمانی استفاده شود. استفاده از یخ، باعث انقباض مویرگها و قطع خونریزی می‌شود، بدین ترتیب مقدار خون تجمع یافته در اطراف محل آسیب، کمتر شده، زمان درمان و بهبودی کمتر می‌شود. از قرار دادن یخ به طور مستقیم روی پوست پرهیز کنید چرا که ممکن است باعث حساسیت و یا آسیب مستقیم شود، پس از ۲۰تا ۳۰دقیقه، کمپرس یخ ۱۰تا ۱۵دقیقه برداشته شود تا پوست دوباره گرم شود و گردش خون برقرار شود. استفاده از یخ در ۴۸ساعت اولیه آسیب، بسیار با اهمیت است.

۴) حرف c اول کلمه Compressionبه معنی اعمال فشار است، اعمال فشار، خونریزی را کم و متوقف و سبب محدودیت تجمع خون در محل آسیب می‌شود به این ترتیب تورم کم می‌شود.

۵) حرف e اول کلمه Elevationاست به این معنی که عضو آسیب دیده بالا نگهداشته شود تا خون کمتری به آن برسد و خونریزی و تورم و درد کمتر شود.

منبع : واحد مرکزی خبر

http://vista.ir/?view=article&id=127478

vista.ir
Online Classified Service

دوازده دلیل خوب برای دویدن

با اطمینان از اینکه قلبی سالم دارید ، بدوید. بنابر این قبل از شروع ، اجازه دهید قلب شمارا یك پزشك متخصص معاینه کند و اجازه دویدن را به شما بدهد.

۱- بهبود فعالیت فکری : آرام بدوید تا

▪ مغز شما همراه با خون بیشتر ، اکسیژن بیشتری دریافت کند .

▪گردش خون شما بیشتر و انتقال اکسیژن جذب شده از شش هایتان به تمام بدن تسهیل گردد.

▪ فعالیت ذهنی و فکری شما بهبود یابد .

توجه : ۵ دقیقه اول فعالیت رابه گرم کردن بدن اختصاص دهید . برای این کار از حرکات نرمشی و کششی استفاده کنید .

۲- افزایش بافت استخوانی : به مدت ۳۰ دقیقه آرام بدوید تا

▪ تعادل بین ساخت و تخریب استخوان حفظ شود (زیرا استخوانبندی انسان، پیوسته تحت تاثیر عمل سلولهایی است که بافت استخو انی را مستحکم یا تخریب می کنند)

▪ وزن مخصوص (تراکم)بافت استخوانی از ۳۰ تا۴۰ در صد نسبت به افرادی که نمی دوند افزایش یابد .

▪مواد لازم بافت های استخوانی از خون جذب گردد تا از پوکی استخوان به خصوص در سنین بالا جلو گیری به عمل آید .در روزهای اول می توانید راه رفتن و دویدن را به تناوب انجام دهید ، اما کم کم باید بر میزان دویدن بیفزاید .

۳- افزایش طول عمر : سه بار در هفته بدوید تا

▪ با یك برنامه منظم (دویدن آرام و طولانی) احساس لذت کنید و عمر خود را افزایش دهید . حتی فردی که در سن ۸۰ سالگی به طور منظم به ورزش (پیاده روی) بپردازد ، بیش از دو سال نسبت به شخصی که ورزش نکرده است یابه ندرت ورزش می کند ، به عمرش افزوده می گردد.

توجه : اگر سن شمازیر ۶۰ سال است و قلبی سالم دارید ، بدوید . برای سنین بالاتر از ۶۰ سال ، پیاده روی بهتر است .

۴- غلبه بر افسردگی : باتمرین منظم دویدن آرام و طولانی

▪ بر ضعف اعصاب خود فائق شوید و حالت طبیعی سر شار از نشاط و شادابی را بدست آورید .

▪ انسان جدیدی می شوید که نه خستگی می شناسید ونه اضطراب ، به آرامی و باحوصله بدوید وسعی کنید تعداد ضربان قلب شمابیش از حد بالانرود . اگر بتوانید در حین دویدن به راحتی صحبت کنید ، سرعت دویدن شمامناسب است .

۵- تقویت سیستم تنفسی :

▪به نرمی و آرامی بدوید تاحجم تنفسی شش هایتان افز ایش یابد .

توجه : عضلات تنفسی به دلیل کاهش تعداد حرکات ششی در دقیقه ، کار کمتری انجام می دهند . غالبا افراد مبتدی هنگام دویدن در پهلوی خود احساس درد می کنند . علت این امر عدم آمادگی دستگاه تنفسی است . با کم کردن شدت تمرین ، درد بر طرف می شود . بنابر این جای نگرانی نیست. به زودی به تمرین عادت می کنید و دیگر دردی احساس نخواهید کرد . هنگام ورزش هر مقدار که لازم است هوا بگیرید. ابتد ا از بینی و اگر کافی نبود از دهان هم هوا بگیرید .

۶- بهبود عمل گوارش:

با این نوع دویدن (دویدن آرام و طولانی) گوارش آسانتر و اشتها بیشتر می شود . یك دونده غذای بیشتری رادر مقایسه باکسی که فعالیت دویدن ندارد مصرف می کند ، زیرا بدن او مواد غذائی را بطور کامل جذب می کند.

به افرادی که دچار ناراحتی یبوست هستند ، به خصوص خانمها توصیه می گردد که با یك برنامه منظم دویدن آرام و طولانی ، خود را از این ناراحتی نجات دهند .

توجه : حد اقل دو ساعت پس از خوردن غذا اقدام به دویدن کنید و هرگز با شکم پر ندوید .

۷- تقویت قلب:

برای تقویت و بهبود کار سیستم قلبی - عروقی ، دویدن آرام و طولانی توصیه می شود ، زیرا با این دویدن : ضربان قلب شما آهسته و قوی می گردد. قلب بایستی بتواند به مدت طولانی و بدون خستگی به کار خود ادامه دهد.

میزان ضربان قلب بعد از دویدن به سرعت به حالت اولیه خود بر می گردد، چون قلب شما کار بیشتری را با خستگی کمتر انجام می دهد . تجمع چربی در قلب کاهش پیدا کرده و از حمله قلبی جلو گیری می شود . فشار خون پایین می آید و اکسیژن گیری از خون بهتر انجام می گیرد .

توجه : در صورت بروز درد در جناغ سینه یاکتف و بازوی چپ ، تمرین را متوقف کنید . اگر درد بر طرف شد ، نشانه شدت زیاد تمرین بوده است و اگر درد بر طرف نشد ، باید به پزشك متخصص قلب مراجعه کنید.

۸- خواب راحت و عمیق :

با یك دویدن آرام و لذت بخش ، می توانید عضلانی راکه بعد از یك روز فعالیت پر دغدغه تحت فشارهای کار روزانه قرار می گیرند ، شب هادر وضعیت استراحت و آرامش قرار دهید . عمق خواب هر کس متناسب بامیزان انرژی مصرف شده او در طول روز است . بنابر این هر چه بیشتر تمرین کنید ، خواب عمیق تری خواهید داشت . برای رفع خستگی جسمانی حاصل از کار زیاد ، با دوی آرام و طولانی احساس آرامش خواهید نمود . همچنین دردهای جزئی را که مانعی برای خواب خوش شبانه است ، بر طرف خواهید ساخت .

توجه : هر وقت فرصت داشتید بدوید و برای دویدن از کفش و جوراب مناسب استفاده کنید .

۹- تنظیم فشار خون :

دویدن آرام و طولانی موجب اتساع عروق داخل عضلات و زیر پوست شده و در عین حال باعث کاهش مقاومت عروق و در نتیجه کاهش فشار جریان خون می گردد. اگر برنامه دویدن و یا پیاده روی خود را به صورت منظم دنبال کنید ، بهبود کار این سیستم به طور دائم ادامه پیدا خواهد کرد . حتی در زمان استراحت ، فشار یك دونده تقریبا یك درجه پائین تر از یك فرد کم تحرك است .

توجه : هنگام دویدن لباس مناسب و سبك بپوشید و هیچ وقت از لباس های نایلونی (بادگیر) استفاده نکنید .

۱۰- کاهش چربی خون تا حد طبیعی :

چربی های اصلی خون شامل کلسترول و تری گلیسرید هستند که دوی آنها احتمال بروز امراض قلبی - عروقی را افزایش می دهند . با دوی آرام و طولانی می توانید تری گلیسرید و کلسترول بیش از حد خون راکاهش داده و مقدار آن رادر حد طبیعی نگه دارید .

متاسفانه اگر تمرینات دویدن خود را متوقف سازید ، نتایج حاصل از آن زود گذر خواهد بود .

توجه : در مسیر های مناسب بدوید و طول مسیر را چنانچه مقدور باشد محاسبه کنید .

۱۱- بهبود گردش خون در ساق پا:

هنگامی که می ایستیم ، خون باید از پایین به بالابر خلاف جاذبه زمین در ساق پا گردش کند . برای این کار دو عامل مطرح می شود : ۱- ارتعاش لایه قابل ارتجاع که در کف کفش به شکل یك اسفنج عمل می کند . لذا، حفظ شکل ظاهری کف پادر کارآیی بیشتر نقش مهمی دارد (پای صاف نسبت به پای معمولی کارآیی کمتری دارد).

۲- انقباض عضلات ساق پا: راه رفتن و دویدن باعث انقباض عضلات ساق پامی شود و جریان خون راباشدت بیشتری به طرف قلب هدایت می کند.

۱۲- کاهش اضافه وزن :

اگر در هر هفته سه بار و هر بار به مدت ۳۰ دقیقه اقدام به دویدن آرام و طولانی نمایید می توانید وزن خود را کم کنید. به هیچ وجه در فکر چاقی ناخواسته خود نباشید . در این مدت مقدار مصرف غذای شما نه تنها کم نخواهد شد ، بلکه اشتهای بیشتری به خوردن پیدا خواهید کرد . رژیم غذایی بدون ورزش محکوم به شکست است . پس برای بر خوردار شدن از برنامه موثر کاهش وزن ، تصمیم جدی و تمرین منظم دویدن های آرام و طو لانی راپیش بگیرید .

توجه : پس از پایان مسیر ، بلافاصله ننشینید و یا زیر دوش نروید . با قدری راه رفتن ، بدن را به حالت اول باز گردانید .

به نکات زیر بادقت عمل کنید

۱- بدن خود را گرم کنید : قبل از تمرین به مدت ۵ دقیقه با تمرینات کششی بدنتان را گرم کنید .

۲- به آرامی بدوید : پس از گرم نمودن شروع به دویدن آرام نمائید . میزان دویدن به ترتیب از هفته اول ۱۰ ، ۱۵ ، ۲۰ ، ۲۵ ، و ۳۰ دقیقه تعیین شده است .

۳- به حالت اولیه بر گردید : بلافاصله بعد از اتمام دویدن ، به مدت ۵ دقیقه با راه رفتن معمولی تمرین خود را ادامه دهید تا فشارخون و حرارت بدنتان به حالت اولیه خود باز گشته و تمرین لذت بخش تر گردد.

●توجه : هر زمان که احساس کردید ، دویدن برایتان مشکل است آن را به راه رفتن تبدیل کنید و در صورت بهبود مجددا بدوید. شکل صحیح بدن راهنگام دو آرام و طولانی به این ترتیب حفظ کنید .

▪وزن خود راا ز پاشنه به پنجه منتقل نمایید .

▪ در هنگام دویدن با صاف نگه داشتن تنه بدن را کمی به طرف جلو متمایل کنید .

▪ هیچ نوع گرفتگی در عضلات گردن ، تنه ، دستها، به خصوص شانه ایجاد نکنید و بدن را کاملادر حالت آزاد نگه دارید .

▪در هنگام دویدن به طور مستقیم حرکت کرده و تاحدود فاصله ۵ تا۱۰ متری خویش نگاه دارید.

●توصیه هایی برای دویدن آرام و طولانی

۱- در هفته ۳ بارو هر بار۳۰ دقیقه بر حسب زمان فراغت خود بدوید.

۲- از استعمال دخانیات بپرهیزید و در صورتی که مصرف روزانه سیگار شما بالا است ، به مرور از مقدار آن کاسته و سعی کنید حد اقل یك ساعت قبل و بعد از تمرین سیگار نکشید.

۳- تا آنجا بدوید که احساس درد ننمایید . درد ، راه طبیعی بیان این نکته است که فشار بیش از حد است.

۴- دویدن خود را در فضایی انجام دهید که از آلودگی هوا به دور باشد.

۵- هنگام دویدن سعی کنید حتی المقد ور ، هوا را از راه بینی گرفته و از دهان خارج کنید.

۶- با دوستان خود قرار بگذارید و تمرین دویدن را به صورت دسته جمعی انجام دهید.

۷- چنانچه ثمرات دویدن آرام و طو لانی را تجربه کردید ، برای دیگران هم بیان کنید تا همراهان بیشتری برای دویدن داشته باشید.

منبع : سایت آموزشی تنیس

http://vista.ir/?view=article&id=221913

vista.ir
Online Classified Service

دوپینگ خونی چیست؟

دوپینگ خونی تکنیک‌های افزایش سلول‌های قرمز حامل اکسیژن در خون و بهبود کارکرد ورزشکار است.

شایع‌ترین نوع دوپینگ خونی شامل تزریق اریتروپوئتین (EPO)، تزریق مواد شیمیایی مصنوعی که می‌توانند اکسیژن را حمل کنند، و انتقال خون است

که همه آنها بر اساس فهرست مواد و روش‌های ممنوع سازمان جهانی ضددوپینگ (WADA) ممنوع شده‌اند.

EPO به طور طبیعی در بدن تولید می‌شود. این هورمون بوسیله کلیه‌ها تولید می‌شود و باعث می‌شود که مغز استخوان برای تولید سلول‌های قرمز تحریک شود. سلول‌های قرمز خون اکسیژن را در خون حمل و نقل می‌کنند، بنابراین هر افزایشی در شمار این سلول‌ها میزان اکسیژنی که خون می‌تواند به عضلات بدن حمل کند، تشدید می‌کند. نتیجه نهایی استقامت بیشتر فرد خواهد بود.

دوپینگ خونی با افزایش فراهم‌آوری اکسیژن به عضلات در حال فعالیت، خستگی را کاهش می‌دهد. این کار حداکثر نیرویی را که عضلات تولید می‌کنند، افزایش نخواهد داد، بلکه به عضلات اجازه خواهد داد که برای مدت درازتری کار بیشتری انجام دهند.

هنگامی که اریتروپوئیتین به دلایل مشروع پزشکی مورد استفاده قرار می‌گیرد، به درمان کم‌خونی ناشی از سرطان یا بیماری کلیوی کمک می‌کند.

در روش دوپینگ با انتقال خون، خون فرد را می‌کشند و آن را برای چند ماه ذخیره می‌کنند تا زمانی که بدن این خون را جایگزین کند. بعد پیش از مسابقات، ورزشکار دوباره خون ذخیره‌شده را به خود تزریق می‌کند. نتیجه کار مشابه تزریق اریتروپوئیتین است- افزایش سلول‌های قرمز خون.

WADA می‌گوید با به کارگیری روش شناسایی اریتروپوئیتین در سال ۲۰۰۰ دوباره گرایش به تزریق خون برای انجام دوپینگ افزایش یافته است.

این افزایش قدرت با دوپینگ خونی ممکن است به معنای تفاوت میان مدال طلا و نقره باشد، یا شکستن یا نشکستن یک رکورد جهانی باشد.

ورزش‌هایی که بیش از همه در معرض دوپینگ خونی هستند، دوهای استقامت از ۸۰۰ متر به بالا،شنای در مسافات طولانی، دوچرخه‌سواری، و نیز شاید قایقرانی یا سه‌گانه باشند.

دوپینگ خونی خطرات خودش را هم به همراه دارد. ممکن است مصرف اریتروپوئیتین یا دوپینگ خونی باعث شود که خون خیلی غلیظ شود، و تلمبه‌کردن به سراسر بدن برای قلب بسیار سخت شود یا اینکه فرد دچار لخته‌شدن خون یا سکته مغزی شود.

منبع : همشهری آنلاین

http://vista.ir/?view=article&id=113360

vista.ir
Online Classified Service

دوچرخه‌سواری به سوی لاغری

اگر جزو آن دسته از افرادی هستید که برای ثبت‌نام در کلاس‌های ورزشی تنبلی می‌کنید و ورزش‌کردن طبق برنامه زمان‌بندی شده را نمی‌پسندید، هرچه سریع‌تر یک دوچرخه بخرید

تحقیقات نشان می‌دهد که دوچرخه‌سواری تاثیر فوق‌العاده‌ای بر کاهش وزن، سوزاندن چربی و کالری دارد و در عین حال به تناسب اندام کمک می‌کند.

حتی اگر امکان دوچرخه‌سواری در فضای آزاد را ندارید می‌توانید یک دستگاه دوچرخه ثابت خریداری کرده و آن را در اتاق خود بگذارید. برای شروع به ۳۰ دقیقه دوچرخه‌سواری اکتفا کنید و تا هفته ششم زمان آن را به ۴۵ دقیقه برسانید.

گفتنی است دوچرخه‌سواری با سرعت متوسط، موجب سوزاندن ۱۹۰ کالری در نیم ساعت می‌شود. برای مثال اگر یک چیزبرگر می‌خورید، باید ۹۰ دقیقه دوچرخه‌سواری کنید تا ۶۰۰ کالری که به بدن رسانده‌اید، بسوزد.

این در حالی است که دوچرخه‌سواری به انعطاف زانوها و لگن کمک می‌کند. یک نکته جالب این است که هنگام دوچرخه‌سواری نوعی هورمون موسوم به « احساس خوب» در مغز ترشح می‌شود.

تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که به طور مرتب دوچرخه‌سواری می‌کنند، ۱۰ سال جوان‌تر به نظر می‌رسند.

ریسک دچار شدن به دیابت و حملات قلبی هم با دوچرخه‌سواری کاهش می‌یابد. از سوی دیگر از آنجایی که تحمل وزن بدن در جریان دوچرخه‌سواری بر عهده دوچرخه است به مفاصل فشار کمتری وارد می‌شود.

منبع : همشهری آنلاین

http://vista.ir/?view=article&id=115932

دویدن ایمن در زمستان

زمستان نباید شما را مجبور کند که کفش‌های ورزشی‌تان را کنار بگذارید.

این نکات ایمنی را هنگام دویدن در زمستان به یاد داشته باشید:

▪ خودتان را گرم کنید- گرم کردن بدن در زمستان اندکی بیشتر طول می‌کشد، بنابراین پیش از شروع کردن به دویدن، دست کم پنج دقیقه پیاده‌روی تند انجام دهید.

▪ برای کمک به گرم شدن، چند دقیقه قبل از پوشیدن لباس‌های ورزشی‌تان، آنها را با یک خشک‌کن گرم کنید.

▪ در زمستان هنگام دویدن قدم‌های کوتاه‌تری بردارید تا احتمال لیزخوردن و افتادن‌تان کاهش یابد. همچنین خودتان را از مکان‌های یخ‌زده و برف انباشته‌شده دور نگهدارید.

▪ در چند لایه لباس بپوشید تا بتوانید هنگامی که بیش از حد گرم‌تان می‌شود، لباس‌تان را درآورید.

▪ اگر هوا خیلی سرد است، روی تردمیل درون خانه بدوید.

▪ فراموش نکنید که پیش از دویدن، حین دویدن و پس از دویدن، به مقدار کافی مایعات بنوشید.

منبع : همشهری آنلاین

http://vista.ir/?view=article&id=126778

دویدن بی‌خطر

آماده کردن بدن، انتخاب مسیر و طرح‌ریزی برای محیط دویدن گام‌های مهمی است که باید برای پیشگیری از آسیب‌های دویدن بردارید.

اینها برخی از توصیه‌های ایمنی برای دوندگان هستند:

▪ پیش از دویدن خودتان را گرم کنید و تمرین‌های کششی انجام دهید و پس از دویدن هم خودتان را سرد کنید و تمرین‌های کششی انجام دهید.

▪ حتی‌المقدورهمراه یکی از دوستان یا نزدیکان خود بدوید. اگر تنها می‌دوید، مسیر دویدن خود را به نزدیکان‌تان اطلاع دهید.

▪ در مکان‌های آشنا و ایمن که حداقل رفت و آمد ماشین‌ها را دارند، بدوید. خودتان را در مقابل نور آفتاب حفظ کنید.

▪ از دویدن در شب اجتناب کنید. اگر هنگام غروب آفتاب می‌دوید از لباس‌های بازتاب‌دهنده نور استفاده کنید.

▪ در سطوح صاف و هموار بدهید که مسیر بازی در آنها وجود داشته باشد. از تپه‌ها و سطوح شیبدار که باعث فشار به قوزک و پنجه پاهای‌تان می‌شود، اجتناب کنید.

منبع : همشهری آنلاین

http://vista.ir/?view=article&id=106182

vista.ir
Online Classified Service

دویدن موجب تقویت حافظه می‌شود

گروهی از عصب شناسان آلمانی، با بررسی تواناییهای مغزی چندین دونده در طی چند هفته متوجه شدند که قدرت تمرکز و حافظه تصویری در آنها بسیار بالا رفته است. شرکت کنندگان در این تحقیق باید دو جلسه ۳۰ دقیقه‌ای در هفته را به دویدن اختصاص می‌دادند و پس از آن تست‌های مشکلی را انجام می‌دادند. محققین متوجه شدند در حالی که حافظه این دوندگان در بخش اعداد و ارقام چندان تغییری نداشت، توانایی آنها در به یاد آوردن تصاویر و اشکال و همچنین انجام دادن امور بصری مانند خواندن نقشه یا ساختن چیزی از روی راهنمای مصور، به طور اساسی بهبود یافته بود. برای اثبات این نظریه، محققین در میانه کار، هر گروه از دوندگان را به چند زیر گروه تقسیم کردند و تنها یکی از این زیر گروهها به دویدن ادامه داد، اعضایی که به دویدن ادامه نداده بودند، در انجام تستها به طور مشخصی دچار کاهش دقت و صحت عمل شدند.

یکی از محققین به نام رالف راینهارت (Ralf Reinhardt) گفت:

"آنچه در این افراد تغییر کرد، تعداد اشتباهاتشان بود. دوندگانی که تمام ۶ هفته را به دویدن ادامه دادند مرتکب اشتباهات کمتری میشدند. آنها میتوانستند تستها را با دقت بسیار بیشتری از گروه دیگر انجام دهند."

این گروه تحقیق هنوز به علت این رابطه پی نبرده‌اند، اما سانا استروت (Sanna Stroth)، روانشناس، اعتقاد دارد که بخش هیپو کمپوس (hippocampus) مغز که مسئول تعدادی از تواناییهای حافظه است، کلید اصلی این معما به شمار می‌آید. او گفت:

"ما اعتقاد داریم که فعالیت موجب افزایش تولید سلولهای تازه در هیپوکمپوس می‌شود و در ضمن سلولهای موجود را هم حفاظت می‌کند. شاید دلیل تاثیر مثبت دویدن بر حافظه هم همین باشد."

scotsman.com

منبع : سایت فریا

http://vista.ir/?view=article&id=9276

vista.ir
Online Classified Service

ده توصیه ساده برای حفظ سلامتی

۱. از خوردن غذاهائی که حاوی مقدار زیادی چربی، سدیم (نمک) و کلسترول هستند خودداری کنید.

۲. همواره سعی کنید به‌طور منظم و سر موقع بخوابید. خوابیدن نامنظم باعث تحریک‌پذیری اعصاب، عصبانیت، اختلاف در خواب و بی‌خوابی می‌شود. بر اثر تجربه شما شخصاً می‌توانید زمان و مدت صحیح خواب و بیداری خود را معین کنید.

۳. کوشش کنید تحت تأثیر عمل و عکس‌العمل‌هائی که موجب انقباض عصبی عضلانی می‌شوند قرار نگیرید. زیرا فشارهای عصبی و انقباض عضلات باعث می‌شوند که فشار خون، چربی خون، و قند خون بالا رود و موجب استرس و ناراحتی‌های فراوان گردد. کوشش کنید تمرکز اعصاب داشته باشید.

۴. کوشش کنید که به‌طور پایدار حرکت بدنی داشته باشید... ورزش برای جلوگیری از کاهش قوای عضلانی و جلوگیری از پیری زودرس معجزه می‌کند. لازم نیست که حتماً شما قهرمان شوید، بلکه کافی است که فقط بدن خود را به حرکت درآورید.

۵. اگر برنامه غذائی مناسب باشد، مطمئن باشید که بدنتان تمام ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز را از همان غذاها به‌دست خواهد آورد و احتیاجی به خوردن قرص‌های ویتامین‌دار نخواهید داشت. بنابراین و به همین منظور هرگز از خوردن میوه‌جات تازه و سبزیجات غفلت نکنید.

۶. کوشش کنید که همواره مثبت فکر کنید و به‌خاطر بسپارید که افکار منفی و نامطلوب در مغز و اعصاب، تولید مواد شیمیائی و سمی می‌کند و کارآئی مغز را به شدت کاهش می‌دهد.

۷. در همه موارد در دوست‌داشتن پیشی بگیرید و زندگی خود را با محبت انسان‌ها پر کنید. این موضوع بسیار مهم را هرگز فراموش نکنید که در بازار محبت هیچ‌گاه ضرر وجود ندارد.

۸. کوشش کنید که از هر روز زندگی خودتان حداکثر استفاده را ببرید. و آن‌چه را که قادر به تغییر دادن آن به میل خود نیستید همان‌گونه که هست بپذیرید.

۹. کوشش کنید عصبانیت و خودخوری را از وجود خود دور کنید. به‌عقیده "هانی امسنیک" استاد بخش روان‌پزشکی دانشگاه لندن، اشخاصی که احساسات خودشان را کنترل می‌کنند و به اصطلاح خودخور هستند، بیش از دیگران در معرض خطر ابتلاء به سرطان می‌باشند. در حالی‌که افراد عصبانی و پرخاش‌گر، بیشتر در معرض خطر ابتلاء به بیماری قلبی هستند.

۱۰. افراد چاق برای از بین بردن چربی‌های بدن لازم نیست که حتماً به ورزش‌های سنگین و خسته‌کننده مبادرت کنند. مثلاً دویدن سریع و انجام حرکات شدید، که عضلات را زیر فشار قرار می‌دهد موجب سوزاندن کالری زیاد در بدن می‌شود ولی این به آن معنی نیست که چربی اضافه بدن را هم بسوزاند.

منبع : مطالب ارسال شده

http://vista.ir/?view=article&id=8366

vista.ir
Online Classified Service

ده نکته در مورد پیاده‌روی

لاغر می‌کند، احتمال ابتلا به سرطان و بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد، افسردگی را از بین می‌برد، قدرت حافظه را افزایش می‌دهد و از همه مهم‌ترکوچکترین هزینه‌ای هم برای ما ندارد. این نکات خواص یك درمان طبیعی‌است به اسم پیاده‌روی.

پس به چه دلیل این روزها کمتر پیاده‌روی می‌کنیم و خود را درگیر مشکلات سیستم حمل و نقل شهرهای بزرگ کرده‌ایم؟ اگر علاقمند به سلامت خود هستید بد نیست چند نکته در مورد پیاده‌روی بخوانید.

۱) اگر در شهرهای بزرگ زندگی می‌کنید به جای استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی مانند مترو، اتوبوس و تاکسی، پیاده‌روی کنید چون شلوغ و پر تراکم بودن این وسایل حمل و نقل موجب بالا رفتن فشار خون

شما می‌شود.

۲)احتمال بروز جنون در مردانی که بیش از ۳ کیلومتر در روز پیاده‌روی می‌کنند ۵۰ درصد کمتر از افرادی است که کمتر از ۶۰۰ متر در روز پیاده‌روی می‌کنند

۳) پیاده‌روی باعث از بین رفتن بی‌خوابی و افسردگی می‌شود. روانشناسان می‌گویند پیاده‌روی کارایی مغز را بیشتر می‌کند. به عبارتی سرعت در یادگیری و بیادآوردن خاطرات و وقایع یکی از نتایج پیاده‌روی است.

۴) متاسفانه مردم نسبت به ۲۵ سال قبل ۲۵ درصد کمتر پیاده‌روی می‌کنند.

۵) آیا می‌دانید که تبلیغ برای خرید و استفاده بیشتر از خودروهای شخص باعث می‌شود تا انگیزه مردم برای پیاده‌روی کاهش یابد.

۶) متخصصان، فواید پیاده‌روی را به این شرح اعلام می‌کنند: کاهش احتمال ابتلا به بیماری و حمله قلبی، کاهش فشار خون و کلسترول، افزایش تراکم استخوانها و جلوگیری از پوکی استخوان، کاهش احتمال ابتلا به سرطان روده بزرگ و دیابت، کاهش چربی‌های بدن و کنترل وزن، کاهش دردهای استخوانی و افزایش انعطاف بدن.

۷) افرادی که از چاقی مفرط رنج می‌برند در صورت مصرف روزانه روغن ماهی و پیاده‌روی به مدت ۴۵ دقیقه(سه بار در هفته) در یك مقطع زمانی سه ماهه دو کیلو وزن کم خواهند کرد.

۸) اگر واقعا در وزن کم کردن جدی هستید باید ۶۰ دقیقه در روز با سرعت ۵/۶ کیلومتر در ساعت پیاده‌روی کنید.

۹) یك مورخ بسیار برجسته در سال ۱۹۱۳ نوشت: من دو پزشك دارم، یکی پای راستم و دیگر پای چپم

۱۰) تحقیقات نشان می‌دهد دانش‌آموزانی که فاصله خانه تا مدرسه با پای پیاده طی می‌کنند در مقایسه با دانش‌آموزانی که والدینشان با خودرو آنها را به مدرسه می‌رسانند درسها را بهتر فرا می‌گیرند.

امیر بهادری نژاد

منبع : روزنامه همشهری

http://vista.ir/?view=article&id=17520

vista.ir
Online Classified Service

دیابت و ورزش

بیماری قند (دیابت) یکی از شایع ترین بیماری های غدد درون ریز است که با افزایش غیر طبیعی قند خون، اختلالات متابولیکی حاد و عوارض درازمت در چشمها، کلیه ها، اعصاب و عروق خونی مشخص می گردد.

● عوامل ایجاد بیماری:

تا کنون علت دقیق بیماری قند شناخته نشده است، اما مهمترین عواملی که در ایجاد این بیماری دخالت دارند عبارتند از:

وراثت

عوامل محیطی (عفونت های ویروسی)

چاقی (بیش از ۸۰ درصد از بیماران چاق هستند.)

حاملگی (به بیان دیگر، خانم هایی که نوزادان با وزن زیاد به دنیا می آورند و یا سقط های مکرر داشته باشند

● انواع بیماری قند یا دیابت:

بیماری قند به طور کلی به دو نوع تقسیم می شود:

۱) دیابت وابسته به انسولین (نوع ۱) که با کاهش یا عدم ترشح انسولین در بدن، به علت تخریب سلول های ترشح کننده انسولین پدید می آید. در این نوع بیماری حداکثر شیوع در سنین یازده تا سیزده سالگی است.

۲) دیابت غیر وابسته به انسولین (نوع ۲) که با افزایش مقاومت نسبت به اثر انسولین در بافتها مشخص می شود که در دیابت نوع ۲ اکثر مبتلایان چاق می باشند و سن بروز بیماری بالای چهل سال می باشد.

● نشانه های بیماری قند یا دیابت:

تظاهرات بالینی از فردی به فرد دیگر متفاوت است اما در اکثر بیماران با علائم ناشی از افزایش قند خون (افزایش حجم ادرار، افزایش میزان مصرف مایعات – غذا) لاغری و ضعف و خارش بدن بروز می کند. بعضی از عوارض این بیماری اختلالات گردش خون، زخم پا، اختلال در بینایی و نابینایی که به صورت ویروس نمایان می شود و همچنین مهمترین علامت اغمای دیابتی است که یک بیهوشی کامل می باشد و به تدریج رخ می دهد.

● راه های درمان:

بیماران مبتلا به قند را می توان با کنترل رژیم غذایی، ورزش منظم روزانه و تزریق به موقع انسولین و یا مصرف کاهش دهنده قند خون درمان نمود. منظور از رژیم غذایی تنظیم مواد مصرفی مورد نیاز بدن است.بیماران دیابتی نیازمند رژیم غذایی خاصی نیستند و می توانند از همان غذایی که

سایرین استفاده می کنند مصرف نمایند اما آنان باید از مصرف شیرینی جات و تنقلات خودداری نمایند. همچنین این عزیزان نیاز دارند تا غذای مصرفی را به جای سه وعده در ۵ یا ۶ وعده تقسیم نموده و میل کنند. این کار موجب می شود تا قند خون آنان به یکباره بالا نرود. از سوی دیگر ورزش و فعالیت جسمانی موجب جذب قند بیشتری به بافت های عضلانی شده و در نتیجه قند خون پایین بیاید. در واقع می توان گفت که در درمان بیماری قند، ورزش نقش انسولین یا سایر داروهای پایین آورنده قند خون را ایفا می کند. ورزش های مناسبی که می توان پیشنهاد نمود عبارتند از:

ـ پیاده روی

ـ دویدن آرام

ـ اسکی

ـ شنا

ـ نرمش های عمومی

ـ دوچرخه سواری

● راهنمای کلی و توصیه های ضروری در بیمارن دیابتی:

برای ورزش کردن مشاوره با پزشک در خصوص مصرف داروهای خوراکی، زمان مناسب برای ورزش کردن و دفعات تزریق از اهمیت خاصی برخوردار است. همچنین افراد مبتلا با سن حدود ۴۰ سال به بالا علاوه بر رعایت موارد ذکر شده باید مورد ارزیابی با تست ورزش قرار گیرند.

برنامه های ورزشی باید به آهستگی و با فشار کم آغاز و به تدریج به سرعت و فشار آن افزوده شود. همچنین توصیه می شود که بیماران دیابتی قبل از هر جلسه فعالیت ورزشی بدن خود را با حرکات ملایم و آهسته گرم نمایند و پس از پایان فعالیت نیز بدن خود را سرد نمایند. تعداد جلسات توصیه شده برای اینگونه بیماران ۳ تا ۵ جلسه در هفته می باشد. معمولا برنامه ورزشی برای بیماران دیابتی باید هوازی بوده و فشار به شکل تدریجی افزایش یابد. بعلاوه هر جلسه باید شامل بخش های زیر باشد:

۱) ۱۰ دقیقه گرم کردن بدن با حرکات نرمشی

۲) ۲۰ تا ۳۰ دقیقه ورزشهای هوازی (پیاده روی – دوی آهسته) با میزان مشخص افزایش ضربان قلب (۶۰ تا ۷۵ درصد حداکثر ضربان قلب)

نحوه ی مشخص کردن درصدی از حداکثر ضربان قلب این چنین است که سن خود را از عدد ۲۲۰ کم می کنید،عددی به دست خواهد آمد که حداکثر ضربان قلب شما می باشد. سپس می توانید درصد مورد نظر را از حداکثر ضربان قلب بدست آورید.

برای مثال ۷۰ درصد حداکثر ضربان قلب فردی ۲۰ ساله این چنین محاسبه می شود:

ضربه در دقیقه۲۰۰=۲۰-۲۰۰

ضربه در دقیقه۱۴۰ =X۲۰۰%۷۰

۱۵ (۳ تا ۲۰ دقیقه ورزش های سبک و حرکات کششی برای سرد کردن بدن (برای اطلاع بیشتر مراجعه شود به نوشتار « تمرینات کششی و عمومی» در آرشیو موضوعی وبلاگ)

پیاده روی از مناسب ترین فعالیت هایی است که برای بیماران قندی توصیه می شود چرا که در همه جا قابل اجرا می باشد و نیاز به وسیله خاصی ندارد. از جمله تاثیرات دیگر پیاده روی میتوان به کاهش فشار خون، کاهش وزن چربی بدن و کاهش وزن نیز اشاره کرد.

- نمونه ای از یک برنامه پیاده روی مناسب برای بیماران قندی:

هفته/ تعداد دفعات تمرین در هر هفته/ مدت زمان هر جلسه تمرین

اول/ سه تا پنج بار/ ۱۰ دقیقه

دوم/ سه تا پنج بار/ ۱۵ دقیقه

سوم/ سه تا پنج بار/ ۲۰ دقیقه

چهارم/ سه تا پنج بار/ ۲۵ دقیقه

پنجم/ سه تا پنج بار/ ۳۰ دقیقه

ششم/ سه تا پنج بار/ ۳۵ دقیقه

هفتم/ سه تا پنج بار/ ۴۰ دقیقه

هشتم/ سه تا پنج بار/ ۴۵ دقیقه

نهم به بعد/ سه تا پنج بار/ ۴۵ دقیقه تکرار می شود

- سایر راهنماییهای برای بیماران دیابتی به قرار زیر است:

۱) نوع و شدت تمرینات و اجرای آنها باید حتما با نظارت متخصص انجام پذیرد.

۲) تمرینات ورزشی باید حداقل دو ساعت بعد از صرف غذا صورت گیرد.

۳) بهتر است از تمرینات ایستا استفاده بیشتر شود.

۴) از مصرف دخانیات به هر شکلی خودداری شود.

۵) ماساژ ملایم پاها از نوک انگشتان به سمت بالا به صورت بسیار آرام، مفید می باشد.

۶) پیاده روی بسیار آرام، دوچرخه سواری در مسیرهای هموار با سرعت خیلی آهسته، حرکات کششی و نرمش های آهسته مجاز می باشد.

http://vista.ir/?view=article&id=292593

vista.ir
Online Classified Service

رابطه حرکت و ورزش با دستگاه تنفس

ارتباط حرکت با دستگاه تنفس بسیار روشن وآشکار است . شما ده پله را تند بالا بروید و یا ۱۰۰متر تند بدوید.ملاحظه می کنید که نفس شما به شمارش می افتد . توضیحش ساده است . ماشینهای موتوری برای حرکتهای تند بنزین زیادتری لازم دارند . بدن انسان نیز برای حرکت تند احتیاج به نیرو و انرژی بیشتری دارد. این انرژی با سوخت و ساز مواد غذائی در مقابل اکسیژن یعنی اکسیداسیون به دست می آید . زندگی سلولهای بدن و فعالیت آنها به اکسیژن بستگی دارد . شما اگر روی پایتان طوری بنشینید که روی شریان پا (رگ پا) فشار بیفتد در چند دقیقه پایتان کرخت می شود و گز گز می کند . این همان کندی جریان خون و کمبود اکسیژن است ،همانطور روی شریانهای نقاط دیگر بدن اگر فشار بیاورید یا مانعی مجرای رگها را مسدود نماید (مانند آمپولی در شریان قلب) جریان خون و اکسیژن قطع و عضو با ورود ناراحتی از کار خواهد افتاد . تحمل اعضا ء بدن در مقابل کمبود اکسیژن متفاوت است . دست وپا و اطراف بدن تا ۱-۲ ساعت به قطع جریان خون تحمل دارند ولی از همه بیشتر مغز وقلب به اکسیژن احتیاج دارند . پس از قطع جریان اکسیژن (قطع تنفس)مغز در یکی دو دقیقه و قلب نیز در ۲-۳ دقیقه از کار می افتد . خوشبختانه اکسیژن به مقدار فراوان و مفت و مجانی در هوای آزاد وجود دارد و ۲۱% ترکیب هوا اکسیژن است . در سطح دریا غلظت آن بیشتر و در ارتفا عات هر چه بالا تر برود مقدار آن کمتر می شود . غلظت اکسیژن در هوا به ارتفاع محل و فشار آتمسفربستگی دارد به ترتیب زیر :

ارتفاع از سطح دریا ـ فشار آتمسفر ـ غلظت اکسیژن

کنار دریا (همسطح)ـ ۷۶۰ ـ۱۵۹

۱۰۰۰ متر ـ ۶۶۰ ـ ۱۴۳

۲۰۰۰ متر ـ ۵۶۰ ـ ۱۲۷

۳۰۰۰ متر ـ۴۶۰ ـ ۱۱۲

۴۰۰۰ متر ـ۴۱۰ ـ ۹۶

۸۰۰۰ متر ـ ۲۵۰ ـ ۵۲

فشار آتمسفر تا ارتفاع ۳۰۰۰ متر هر ۱۰ متر یك آتمسفر کمتر می شود . از ۳۰۰۰ متر به بالا هر ۲۰ متر یك آتمسفر کمتر می شود.

در هر ارتفاعی نسبت اکسیژن با گاز های دیگر ترکیب هوا ثابت و ۲۱% می باشد.

اگر کسی سوار هواپیما و یا هلیکوپتر شود و در ارتفاع ۶۰۰۰ متر پیاده شود گرفتار مشکلات تنفس وکمبود اکسیژن بوده به تنگ نفس ، سر گیجه

و تهوع و بیحالی گرفتار خواهد شد و از ۸۰۰۰ متر به بالا قادر به تنفس و زندگی نخواهد شد . ولی با صعود چند مرحله و اقامت چند روزه در فواصل ارتفاعات مکانیزم اتو ماتیك بدن با تحولات و تغیرات هشیارانه و اعجاب انگیز در ترکیبات خون کمبود اکسیژن را جبران خواهد کرد .در استراحت چند روزه در ارتفاعات با مکانیزم اسرار آمیزی طبیعت هشیار بدن به نسبت کم شدن غلظت اکسیژن در هوای بلندیها تعداد گلبولهای قرمز (اکسیژن آور) خون را بالا می برد تا گلبولهای زیاد از غلظت کم هوا اکسیژن کافی را فراهم کرده آفتی از کمبود اکسیژن در سلولهای بدن عارض نشود .این اختلاف در تعداد گلبولهای قرمز خون به طور طبیعی در خون ساکنین کنار دریا و یا ارتفاعات وجود دارد.

ساکنین همسطح دریا در یك میلیمتر مکعب خون در حدود ۴ میلیون گلبول قرمز دارند ، در حالیکه ساکنین فلاتهای بلند مانند تبت ، هیمالیا ، جبال آند در آمریکای جنوبی در هر میلیمتر مکعب خون ۶ میلیون گلبول قرمز دارند.

موقع فعالیت بدنی هنگام صعود در ارتفاعات با توجه به کمبود غلظت اکسیژن و نیاز مبرم بدن به اکسیژن بیشتر در موقع فعالیت بدنی ، قلب و دستگاه تنفس همزمان فعالیت فوق العاده ای را از خود نشان می دهند . تعداد تنفس از ۱۶ به ۴۰-۵۰ بار در دقیقه و ضربان قلب از ۷۲ به ۱۴۰-۱۸۰ بار در دقیقه بالا می رود . این افزایش فوق العاده ضربانهای قلب و شمار تنفسهای عمیق احتیاجات اکسیژن بدن از فعالیت زیاد را از فشار کم اکسیژن هوا فراهم و از بروز عوارض کمبود آن جلو گیری می نماید.رابطه حرکت و ورزش با دستگاه تنفس در اخذ و جذب و استفاده صحیح از اکسیژن خلاصه می شود.

ریه ورزشکاران در حکم ماشین سیار و آماده به کار است.ورود هوا با فشار های مکرر در نفس های عمیق هنگام فعالیت بدنی ، هجوم امواج هوا به داخل ریه ها برونشها را بازتر ، عضلات آنها را ورزیده تر و امواج تار های کرکی داخل برونشها را زنده تر و شاداب تر نگهمیدارد و در آنها تمام حبابهای ریه ها در حال فعالیت می باشند و جریان سریع خون در جدار حبابها رشد شان را کاملتر و جذب اکسیژن را سهل تر وفراوان تر می نماید.

منبع : سایت آموزشی تنیس

http://vista.ir/?view=article&id=221904

vista.ir
Online Classified Service

راز سوزاندن چربی ۳۰۰درصد سریعتر

چه ساعتی از روز بهترین زمان برای انجام تمرینات ورزشی ایروبیک است؟

جواب این سوال این است: هر ساعتی که مایل باشید. مسئله ی مهم فقط انجام دادن آن است. ورزش های مداوم قلبی-عروقی مثل پیاده روی، پله نوردی و دوچرخه سواری به مدت حداقل ۳۰ دقیقه باعث سوختن چربی می شود و اهمیتی ندارد که چه ساعتی از روز انجام می گیرد.

هرچند، اگر می خواهید از هر دقیقه ی آن نهایت استفاده را ببرید، بهتر است که زودتر از خواب بیدار شده و صبح ها قبل از اولین وعده ی غذایی این تمرینات را انجام دهید. انجام تمرینات با شکم خالی سه مزیت عمده نسبت به سایر ساعات دارد:

صبح زود قبل از خوردن هر چیزی، سطح گلیکوژن در ماهیچه ها و کبد پایین است. اگر ساعت ۷ شب شام صرف می کنید و ساعت ۷ صبح نیز صبحانه تان را میل می کنید، ۱۲ ساعت بدون غذا خوردن را گذرانده اید. در این ۱۲ ساعت گرسنگی و غذا نخوردن سطح گلیکوژن پایین می آید تا گلوکز مورد نیاز بدن را تامین کند. در نتیجه، شما با بدنی خالی از گلیکوژن و سطح قند پایین از خواب بیدار می شوید و بدن آماده ی سوزاندن چربی هاست. میزان چربی که می توانید بسوزانید نا مشخص است اما تحقیقات نشان داده است که در این حالت تا ۳۰۰% بیشتر چربی می سوزانید.

دوست دارید بدانید که این چطور انجام می گیرد؟ بسیار ساده است. کربوهیدرات (گلیکوژن) اولین و مهم ترین منبع انرژی برای بدن شماست. زمانی که مقدار کمی از این منبع انرژی وجود داشته باشد، بدن شما مجبور می شود از منبع دومی برای تهیه انرژی استفاده کند. که چربی است. اگر شما حرکات ورزشی را دقیقاً بعد از صرف غذا انجام دهید، همچنان چربی خواهید سوزاند اما میزان کمتری چون در درجه ی اول کربوهیدرات های مصرف شده تان را می سوزانید.

برای سوخت همیشه معمولا ترکیبی از کربوهیدرات و چربی سوخته می شود، اما بنا بر زمان ورزشتان می توانید میزان سوختن چربی را بالاتر ببرید. اگر نمی توانید صبح های زود حرکات ورزشی خود را انجام دهید، زمان دوم پس از انجام تمرینات وزنه است. تمرینات وزنه در حالت عادی بی هوازی است به همین دلیل گلیکوژن را کاهش می دهد.

دومین مزیت انجام تمرینات صبح زود در اثرات بعد از این ورزش ها است. وقتی این تمرینات ورزشی قلبی-عروقی را انجام می دهید، نه تنها در تمرینات چربی میسوزانید، بلکه همچنان پس از اتمام تمرینات نیز چربی می سوزانید. چرا؟ چون تمرینات شدید متابولیسم بدن را حتی برای ساعت ها پس از تمام شدن ورزش بالا نگاه می دارد. اگر تمرینات را هنگام شب انجام دهید، در طی تمرین چربی میسوزانید اما از مزیت دوم دیگر بهره ای نخواهید برد چون وقتی به خواب می روید متابولیسم بدنتان سریعاً پایین می آید.

سوزاندن چربی تنها دلیل انجام تمرینات در صبح زود نیست. سومین مزیت انجام تمرینات صبح زود، اشتیاق و انرژی است که همه ی روز با شما می ماند. هر چه تمرینتان سخت تر باشد، میزان این انرژی و شور و شوق به دست آمده هم بیشتر خواهد شد.

ممکن است صبح زود از خواب بیدار شدن برایتان دشوار باشد، اما همیشه کارهایی سختی را که به اتمام رسانده اید را به خاطر داشته باشید. چقدر برایتان شیرین و عالی بوده است... برای انجام این کار همیشه نتایجی را که به دست خواهید آورد را در ذهن نگاه دارید. کم کم این مسئله برایتان به صورت عادت درخواهد آمد و دیگر دشواری روزهای اول را نخواهد داشت. با این کار همه ی روز شاد می مانید و انرژی فوق العاده ای برای انجام کارهایتان خواهید داشت. فشارهای روحی و استرستان نیز کاهش پیدا خواهد کرد.

باز اصرار دارید که صبح زود از خواب بیدار شدن کار شما نیست؟ باور کنید برای من هم کار سختی است. اما هر روز این کار را می کنم چون می دانم که تلاشم به نتایجش می ارزد. درست است که در ابتدا دشوار به نظر می آید اما بعد از چند هفته خواهید دید که کاملا برایتان عادت می شود و سختی اولیه را ندارد. می توانید امتحان کنید. با خودتان قرار بگذارید که ۲۱ روز پشت سر هم این کار را انجام دهید، خواهید دید که بعد از ۲۱ روز خودتان بی اختیار باز به این کار ادامه می دهید و مثل مسواک زدن برایتان به شکل عادت درمی آید. به زودی نتایج رضایت بخشی را مشاهده خواهید کرد: وزنتان کاهش و متابولیسم بدنتان افزایش می یابد.

منبع : هم طناب

http://vista.ir/?view=article&id=360227

vista.ir
Online Classified Service

راز گمشده سلامت

زندگی شهری و ماشینی دنیای امروز با وجود تمام امکانات و رفاهی که به آدمی بخشیده است او را به موجودی نسبتاص ساکن و کم تحرک تبدیل کرده است و عدم تحرک در زندگی و استفاده از ابزارهای ماشینی عوارض فراوانی را برجسم و روح او تحمیل کرده است. در گذشته نه چندان دور به علت کم بودن جمعیت شهرها و وجود فضای سبز بیشتر، همچنین وسایل

نقلیه کمتر، هم هوای سالمتری وجود داشت و هم تحرک مردم بیشتر بود اما امروزه با افزایش جمعیت و وسایل نقلیه و ماشینی شدن زندگی تحرک بدنی روز به روز کم و کمتر شده و عوارض ناشی از عدم تحرک بیشتر شد. در اجتماع امروز که مردم گریبانگیر مشکلات اقتصادی و معیشتی هستند اصل مهم سلامتی جسم و روح یک اصل فراموش شده است. از کودک کم تحرکی که به جای بازی و تحرک بیشتر، ساعت‌های فراغتش را با دیدن تلویزیون و بازی‌های کامپیوتری پر می‌کند تا کارمند اداره‌یی که بیشتر ساعت‌های کاری‌اش را پشت میز می‌گذراند یا بانوی خانه‌داری که در خانه تحرک چندانی ندارد همگی نشان از عدم تحرک و ورزش دارند.

به تشخیص پزشکان انواع و اقسام دردهای مفصلی، پوکی استخوان و ناراحتی‌های روحی و خستگی‌های مفرط و... را می‌توان از جمله این عوارض دانست، اما راز گمشده سلامت جسم و روان، ورزش است که بسیار ساده و کم هزینه است. ورزش می‌تواند نقش مهمی را در سلامت روح و جسم انسان ایفا کند. رضا صلحی ۴۵ ساله که در پارک مشغول دویدن است می‌گوید:

هر روز صبح زود حدود یک ساعت می‌دوم همچنین با برنامه ورزشی شبکه سوم سیما هم ورزش می‌کنم. من به تنهایی ورزش می کنم اما علاقه‌مندم با کسانی که ورزش را به صورت علمی و کارشناسانه به مردم آموزش می‌دهند در مکان‌های عمومی ورزش کنم زیرا اثرات ورزش‌های دسته‌جمعی بسیار بیشتر است. گذشته از آن فضای پرتحرک و شادی را در بین مردم ایجاد می‌کند و آنها را به حرکت و تلاش بیشتر وامی‌دارد.

فریده حکیمی که منشی یک شرکت است کمبود وقت را مشکل خود برای ورزش کردن دانسته و اضافه می‌کند: ورزشی را که من انجام می‌دهم خلاصه می‌شود به مسافت‌هایی که باید پیاده طی کنم. البته اگر بتوان اسم آن را ورزش گذاشت. بقیه ساعات روز مشغول کار هستم و وقت خالی برای انجام ورزش ندارم.

حمید جلالی، کارمند نیز می‌گوید:

من در گذشته یک ورزشکار غیرحرفه‌یی بودم و به ورزش هم بسیار اهمیت می‌دادم اما مشکلات زندگی که معتقدم همگی آنها بهانه‌یی بیش نیست باعث شد دیگر ورزش نکنم.

مهناز محبوب، خانه‌دار نیز با علاقه‌مندی به انجام ورزش بیان می‌کند: در حال حاضر به دردهای مختلف مفصلی دچار هستم بسیار علاقه‌مندم که بخاطر کمتر شدن این دردها، به توصیه پزشکم حرکات ورزشی را انجام دهم، اما در نزدیکی محلی که زندگی می‌کنم مکانی که بانوان بتوانند در آن راحت و آزاد ورزش کنند را نیافتم و هر زمانی که چنین مکانی به وجود آید بسرعت ورزش را شروع می‌کنم.

بی‌تحرکی و انجام ندادن حرکات ساده ورزشی می‌تواند بسیاری از دردهای عضلانی را باعث شود. دکتر محمدرضا مقیمی جراح و متخصص ارتوپدی و عضو انجمن بین‌المللی ارتوپدی با اشاره به افزایش این‌گونه دردها در میان مردم می‌گوید:

امروزه بسیاری از مردم دچار عارضه کم تحرکی هستند. کمردردها، پوکی استخوان، دردهای مزمن عضلانی گردن، شانه لگن و... از جمله این عوارض هستند. من به تمام بیماران خود ورزش را به عنوان یک درمان مهم و اصلی توصیه می‌کنم. کارمندی که ساعت‌ها پشت کامپیوتر می‌نشیند با مراجعه به پزشک از دردهای دست و گردن شکایت می‌کند یا خانم خانه‌داری که جز کارهای خانه تحرک دیگری ندارد و در ناحیه کمر و دیگر عضلات دچار درد است در اکثر موارد می‌تواند با انجام حرکات ورزشی این دردها را کاهش دهد. بسیاری از مردم کارهایشان را به شیوه غلط انجام می‌دهند. انجام ندادن صحیح کارها و عدم تحرک در عضلاتی که ساعت‌ها در یک حالت قرار می‌گیرند باعث درد در آنها می‌شود. انجام چند دقیقه ورزش در شبانه روز می‌تواند از شدت این عوارض بکاهد. بسیاری از مردم کمبود وقت و کار را بهانه قرار می‌دهند در صورتی‌که یک فرد سالم بهتر می‌تواند کارهای روزانه‌اش را انجام دهد.

غیر از اثرات سودمندی که ورزش‌های عمومی و مردمی بر سلامت جسم دارد اثرات روحی روانی آن را نمی‌توان نادیده گرفت.دکتر فربد فدایی روانشناس با تایید این مساله می‌گوید: ورزش نه فقط به صورت انفرادی موجب تقویت روحیه می‌شود بلکه به صورت گروهی هم باعث تقویت روحیه جمعی و احساس همبستگی در بین افراد می‌شود. فعالیت‌های ورزشی گروهی نوعی همبستگی و احساسات مشترک را بین افراد ایجاد می‌کند و به بهبود روابط افراد و به تسریع آموختن مهارت‌های اجتماعی هم می‌انجامد. همچنین استفاده از موسیقی به همراه ورزش تاثیر بیشتری را به دنبال دارد.

وی با اشاره به هدف و اصل مهم ورزش که گسترش آن بین همه مردم است می‌افزاید: از مسائلی که می‌تواند دارای جنبه‌های مثبت و منفی باشد ایجاد روحیه قهرمان پروری است بدیهی است که قهرمانان ورزشی به عنوان سرمشق مورد توجه جوانان هستند. در عین حال باید مراقب بود که این امر مانند شمشیر دو لبه است زیرا نباید اصل و هدف اصلی که رواج انجام ورزش در بین همگان است فراموش شود. در ممالک پیشرفته سعی می‌شود تعادل بین ورزش‌های عمومی و حرفه‌یی حفظ شود اما در کشور ما گاهی توجه زیاد به برخی قهرمانان موجب غفلت از هدف اصلی ورزش که گسترش ورزش بین همه اقشار خصوصاص کودکان و نوجوانان است می‌شود.

در جامعه ما، هر روز شاهد تبلیغات فراوانی از سوی رسانه‌ها، مبنی بر انجام حرکات ورزشی توسط مردم هستیم اما مکان‌هایی که مردم بدون کمترین هزینه بتوانند در آن به ورزش‌های دسته جمعی بپردازند بسیار کم است.

مدیران و مسئولان ذی‌ربط می‌توانند با ایجاد مکان‌هایی که هزینه چندان بالایی هم ندارد این امکان را برای مردم به وجود بیاورند.

در حال حاضر سالانه بودجه های سنگین و سرسام‌آوری صرف ورزش‌های حرفه‌یی و مدال‌آور می‌شود که تعداد محدودی قادر به استفاده از این امکانات هستند اگر قسمتی از این بودجه صرف ورزش‌های عمومی و مردمی بشود باعث تشویق بیشتر مردم و روی آوردن آنان به ورزش در سطوح بالاتر می‌شود.

امیررضا خادم عضو کمیسیون ورزش مجلس هفتم درباره توجه کمتر به ورزش می‌گوید: اصل مشکل در نوع مدیریت ورزش کشور است چون مدیران اصولاً ورزشی نبوده و علاقه‌مند به چنین پست‌هایی نیستند و صرفاً براساس شرایط به این پست‌ها منصوب شده‌اند. بنابراین کمتر به دنبال کارهای زیربنایی و اصولی هستند و متاثر از جو مطبوعات و جنجال‌های قهرمانی فقط به چند رشته توجه دارند. متاسفانه در این رشته‌ها هم به بحث استعدادیابی و داشتن قابلیت‌ها به صورت اصولی و علمی توجهی نمی‌شود و فقط به قابلیت‌ها و استعداد انفرادی فرد آن هم در یک مقطع

زمانی کوتاه و نتایج مقطعی نگاه دارند. این مساله باعث می‌شود که گسترش و همگانی کردن ورزش در سطح مردمی با چنین مشکلاتی روبرو شود.

در این میان بانوان دارای محدودیت‌های بیشتری نسبت به آقایان هستند. امیررضا خادم با تایید این موضوع می‌گوید: زنان بیش از مردان با محدودیت‌های مکانی و زمانی برای ورزش کردن روبرو هستند. از سوی دیگر نگاه مثبت به این که بانوان نیمی از جمعیت کشور هستند و باید آنان را به سوی ورزش‌های عمومی سوق داد وجود ندارد. در حالی‌که بانوان بسیار علاقه‌مند به ورزش هستند. گذشته از آن ایجاد ساخت و سازهای مناسب و استفاده بهینه از امکانات موجود وجود ندارد. چنین سیستمی باعث می‌شود که بانوان برای ورزش امکانات کمتری داشته باشند در حالی‌که زنان بیش از مردان در کارهای خانه یا کارهای اداری به مشکلات ناشی از عدم تحرک دچار هستند.

اختصاص بودجه و ایجاد امکانات مردمی برای ورزش‌های عمومی برای همه اقشار جامعه می‌تواند مفید و پرفایده باشد و از مردم ما، انسان‌هایی با جسم سالم و روح و روانی شاد و پر انرژی بسازد. همچنین زمینه ارتکاب به اعمال خلافی همچون اعتیاد را کاهش بدهد اما تا به وجود آمدن چنین امکاناتی توسط مسئولان و نهادهای مربوطه، با کمی انگیزه و حرکت می‌توانیم خودمان شروع کننده این حرکت موثر و مفید باشیم. این حرکت سازنده و مثبت می‌تواند از خانه، محل کار، پارک و هر فضای مناسب دیگری آغاز شود؛ ورزش و حرکاتی که به صورت منظم و علمی باشد و برای حفظ سلامتی تداوم و گسترش یابد.

فاطمه آزادی

منبع : روزنامه اعتماد

http://vista.ir/?view=article&id=217222

vista.ir
Online Classified Service

راکت مقصر نیست

- آشنایی با بیماری آرنج تنیس‌بازان

بر اساس تحقیقات دانشمندان دانشگاه کالیفرنیا در لس‌انجلس، چرخش بد

دست و نامناسب به دست گرفتن راکت تنیس دلیل اصلی بیماری آرنج تنیس‌بازان است.

اندازه راکت چه کوچك و چه بزرگ دلیل ناخوشی و احساس درد در افرادی که بازی تنیس انجام می‌دهند، نیست.

اندازه طبیعی و ایده‌ال راکت ممکن است روی نیرویی که یك ورزشکار برای ضربه زدن به توپ به راکت وارد می‌کند، تاثیر بگذارد اما موجب ایجاد این بیماری نمی‌شود. به گفته این محققان اغلب پزشکان برای درمان، به بیماران مبتلا به آرنج تنیس‌بازان توصیه می‌کنند تا برای رفع خستگی عضلات از راکت‌هایی با اندازه‌هایی متفاوت‌تر استفاده کنند اما این یافته‌ها نشان می‌دهد این توصیه‌ها پایه علمی ندارد و راکت در اندازه مناسب فقط موجب احساس راحتی ورزشکاران می‌شود.

بر اساس این یافته‌ها، بازیکنان تنیس می‌توانند برای راحتی از راکت با اندازه مناسب استفاده کنند اما آنها باید برای پیشگیری از بیماری روش خود را تغییر دهند. این تحقیقات نشان می‌دهد شکل نامناسب دست بزرگترین خطر برای پیشرفت بیماری و التهاب تاندون ها است. بیماری آرنج تنیس‌بازان عبارت است از التهاب نواحی استخوانی آرنج، عضلات، تاندون‌ها و اپی‌کوندیل. این بیماری آرنج را درگیر می‌کند بیشتر، بزرگسالان‌بین ۲۰ تا ۴۰ سال به آن مبتلا می‌شوند.

علائم شایع این بیماری شامل درد و حساسیت به لمس در اپی‌کوندیل است. درد در هنگام حرکات پیچشی دست یا بازو مثلاً حین استفاده از پیچ‌گوشتی یا بازی تنیس نیز از دیگر علائم این بیماری است.

علت این بیماری پارگی نسبی تاندون یا کشیده شدن تاندون روی استخوان‌است که معمولا در اثر استرس مکرر مزمن بر بافت‌هایی که عضلات ساعد را به ناحیه آرنج وصل می‌کنند، کشیدگی ناگهانی ساعد ایجاد می‌شود. شغل‌هایی که مستلزم حرکات شدید یا مکرر ساعد باشند مثل مکانیکی یا درودگری ، شرکت در ورزش‌هایی که مستلزم حرکات شدید یا مکرر ساعد باشند مثل تنیس یا پینگ پونگ و وضعیت فیزیکی نامناسب از دلایل ایجاد کننده این بیماری است. این بیماران برای افزایش تدریجی قدرت خود می‌توانند:

- از تمرینات وضعیت دهنده ساعد استفاده کنند.
- قبل از شرکت در ورزش‌ها به ویژه رقابت‌ها، به آهستگی و به‌طور کامل خود را گرم کنند.
- تمرینات بدنسازی که این عضله را در سرتاسر بکار گیرد بسیار می تواند در پیشگیری از این آسیب کارساز باشد.
- ممکن است مجبور باشید برای بی‌حرکت کردن آرنج از یك اسپلینت ساعد استفاده کنید. در زمان استفاده از اسپلینت، ۳ تا ۴ بار در روز بازوهای خود را بکشید؛ مچ دست خود را خم کنید؛ سپس پشت دست خود را روی یك دیوار فشار دهید و آن را به مدت یك دقیقه نگه دارید.

در صورت شکست سایر روش‌های درمانی ممکن است آزاد کردن تاندون در اپی‌کوندیل با جراحی لازم باشد.

منبع : روزنامه سلامت

http://vista.ir/?view=article&id=243140

vista.ir
Online Classified Service

راه باستانی خودشفابخشی

بازتاب درمانی

رفلکسولوژی یا بازتاب درمانی یا آکاپروسور، سابقه‌ای پنج‌هزار ساله داشته و به همت امپراطور زرد چین و دانشمندان و شفابخشان آن روزگار ابداع گردیده است.

چینی‌ها ۱۴ مسیر یا کانال انرژی اصلی در طول اندام شناسائی کرده‌اند که آنها را "مریدین" می‌نامند. با تحریک نقاط بازتابی کل بدن در کف‌پا و کف‌دست و روی گوش ابتدا این ۱۴ کانال طولی مملو از انرژی متراکم شده و بلافاصله در ۷۲ هزار مسیر فرعی در تمام بدن توزیع مناسب انجام گرفته به حفظ سلامتی کمک می‌کند. اینک شما با چند وسیله ساده ساخته شده از چوب گردو و صندل که به زیبائی طراحی شده‌اند با روزی چند دقیقه صرف وقت کف‌پاهایتان را روی برجستگی‌های این چوب‌ها گذارده آنها را ماساژ داده و گرما را احساس خواهید کرد. نقاط رفلکسی در کل بدنتان از نظر انرژی علاوه بر نشاط و سرحالی استثنائی، نیروی خلاقه ذهنی شما را افزایش می‌دهد، با تمرکز و توجه بیشتر نسبت به تصمیمات خود موفق‌تر خواهید بود و علاوه بر آن سیستم انرژی ۷ غدد درون‌ریز بنیانی بدن شامل: صنوبری، هیپوفیز (در مغز) تیروئید و پاراتیروئید (جلوی گردن) لوزالمعده (پشت معده) تیموس (وسط جناق سینه) جفت کلیه‌ها و فوق‌کلیه‌ها، جفت غدد جنسی (در مرد و زن) را شدیداً تحت‌تأثیر قرار داده، ترشحات مرتب آنها را به‌داخل خون تنظیم و سطح سلامتی را بالا نگه می‌دارد.

اصولاً چینی‌ها سیستم‌های ورزشی و حرکتی و تعادلی فرهنگی خودشان را براساس سیستم انرژی بدن و چگونگی راه‌های بهتر شدن وضعیت آن ابداع نموده‌اند که از معروف‌ترین آنها تای‌چی‌چوان و چی‌کونگ می‌باشد که در تمام سطح کشور چین روزی دوبار صبح و عصر تمام پارک‌ها و مکان‌های مناسب این حرکات انرژی‌زا به زیبائی توسط کلیه اقشار مردم بدون محدودیت سنی و جنسیتی اجراء می‌شود.

- انرژی حیاتی و کیهانی‌چی

شما با روزی ۲ تا ۳ بار کار مرتب با ماساژور چوبی رفلکسولوژی، در واقع به میزان چی بدنتان افزوده و با حرکات ملایم و زیبای چی‌کونگ و تای‌چی ارتباط خود را به‌مرور با چی‌کیهانی که در زمین و آسمان و در ناحیه وسط بدن به‌حد وفور وجود دارد برقرار نموده و شاهد خلاقیت‌های استثنائی ویژه‌ای در وجودتان خواهید بود.

آری چه خوب است براستی با تلاش فردی همواره سلامتی را پاس داشته و سپاس‌گذار آن خالق بی‌همتا و نیروی ازلی که در همه‌جا وجود دارد

باشیم.

پیشگیری بهتر از درمان است.

در مواقع کسالت و بیماری پس از مراجعه به پزشک انواع قرص و داروهای پیشنهادی را که عموماً شیمیائی و همراه با سموماتی می‌باشند با هزینهٔ بالا سریعاً تهیه نموده و به امید بهبودی سرساعت می‌خوریم.

آیا بهتر نیست شعارمان همواره پیشگیری بهتر از درمان، است بوده و ترجیحاً درمان را از قلب حکمت‌ها و تجربهٔ دانایان کهن انتخاب کنیم؟

در خاتمه اگر شما خود را دوست بدارید هرگز از سلامتی جسم و روان و روح خود و وحدت این سه با هم غافل نمی‌شوید و باز هم اگر خود را دوست بدارید، همه را دوست خواهید داشت، آنگاه خداوند نیز شما را دوست داشته همهٔ انرژی‌های مثبت هستی در حمایت شما خواهند بود.

بیائید از شیوه‌های ساده و طبیعی تنظیم سطح انرژی‌یابی بدن از جمله با ماساژ کف پاها به حفظ سلامتی و بقای خود کمک کنیم. با ماساژ دادن واکنش‌های کف پاها، به‌خود کمک کنید.

نویسنده: میلدرد کارتر

برگردان: مریم جوادزاده

منبع : مجله دانش یوگا

http://vista.ir/?view=article&id=11315

vista.ir
Online Classified Service

راهپیمایی در طبیعت

راهپیمایی در طبیعت شیوه‌ای عالی برای ورزش کردن و تنفس هوای تازه است، اما شما باید احتیاطات معینی را رعایت کنید.

برای انجام یک راهپیمایی سالم این توصیه‌ها را رعایت کنید:

- نقشه مسیری را که می‌خواهید در آن پیاده‌روی کنید، بررسی کنید،

خودتان را با منطقه آشنا کنید، و مسیری را انتخاب کنید که با مهارت‌های راهپیمایی شما تطبیق داشته باشید.

▪ خودتان را برای مقابله با خطرات احتمالی مانند حیوانات وحشی یا گزنه‌ها آماده کنید.

▪ اگر به تنهایی راهپیمایی می‌کنید، ترتیبی دهید که شخصی بداند که شما برای پیاده‌روی به کجا می‌روید و چه هنگامی قرار است برگردید.

▪ لباس‌های مناسب برای راهپیمایی و شرایط آب و هوایی روز را بپوشید.

▪ به قدر کافی آب بطری همراه داشته باشید، و از نوشیدن آب از رودخانه‌ها و نهرها و دریاچه‌ها پرهیز کنید. اگر راهپیمایی‌تان تمام روز طول می‌کشد، غذا به همراه ببرید.

▪ بیش از حد به خودتان فشار نیاورید، و هر جا احساس تنگ‌نفس، سرگیجه یا درد سینه کردید، راهپیمایی را متوقف کنید.

منبع : همشهری آنلاین

http://vista.ir/?view=article&id=114127

vista.ir
Online Classified Service

راهنمای کامل حرکات ورزشی برای همه

اکثر مردم بر این موضوع واقفند که ورزش، بخش مهمی از نحوه زندگی است. ورزش منظم سلامت جسمی و عقلی را حفظ می کند و قادر است، خطر پیدایش بیماری های مزمن را کاهش دهد، امید به بقا را افزایش دهد و کیفیت زندگی را در طول سال‌های آینده بهبود بخشد. اگر ورزش را جزیی از برنامه روزمره خود نمایید، احتمالاً درخواهید یافت که انرژی بیشتری برای انجام فعالیت‌های روزانه معمول دارید.

● فواید ورزش برای سلامتی

ورزش منظم برای بیشتر دستگاه‌های بدن سودمند است. به ویژه دستگاه قلبی ـ عروقی، دستگاه عضلانی ـ اسکلتی و دستگاه تنفسی. ورزش کردن همچنین با فراهم کردن انبساط خاطر، کاهش استرس و ایجاد تغییراتی که باعث بهبود خلق می‌شوند، برای سلامت ذهنی هم مفید است.

● طرح‌ریزی برنامه ورزشی

برای مفید واقع شدن ورزش، باید مرتب ورزش کرد. توصیه می‌شود روزانه حداقل ۳۰ دقیقه ورزش سبك ـ مثلاً پیاده روی سریع ـ و در حداقل ۵ روز هفته انجام شود. برای آمادگی جسمانی بیشتر یا برای کاهش وزن باید بیشتر ورزش کنید. باید به انجام دادن فعالیت‌هایی بپردازید که قلب و شش‌ها را به فعالیت وادارند (افزایش استقامت)، تحرك مفاصل را بهبود بخشند (افزایش انعطاف‌پذیری) و قدرت عضلانی را افزایش دهند. اگر تا به حال اصلاً به صورت مرتب ورزش نکرده‌اید یا از نظر سلامت مشکلاتی دارید، قبل از شروع مرتب ورزش با پزشك خود مشورت کنید.

● ورزش کردن سالم و بی‌خطر

برای اجتناب از آسیب یا ورزش بیش از حد، اهداف واقع گرایانه ای برای خود معین کنید. اگر آمادگی جسمانی کافی ندارید، ورزش را به آرامی شروع کنید و به تدریج آن را افزایش دهید. مراقب باشید که بیش از حد ورزش نکنید به طوری که احساس درد یا ناخوشی ننمایید. حتماً برای ورزش از کفش، لباس و تجهیزات محافظتی مناسب استفاده کنید. هرگاه که ورزش می کنید برای پیشگیری از کرامپ عضلانی و خشکی بدن و به حداقل رساندن خطر آسیب به بدن، ابتدا بدن را گرم کنید و در پایان هم به تدریج بدن را سرد کنید نه آن که ناگهان به ورزش خاتمه دهید. چنین برنامه‌ای مستلزم ورزشهای سبك هوازی مثل هروله کردن است که باید به دنبال آن یك رشته حرکات کششی عضلانی هم انجام داد. برای نمونه دست خود را بر روی زانوهای خود بگذارید تا بتوانید بدنتان را ثابت نگاه دارید. در حالی که لگن خود را حرکت می‌دهید، کمر خود را صاف نگاه دارید.

● کشش لگن و ران

زانو بزنید و یکی از پاها را بر روی زمین و در جلوی خود بگذارید. لگن خود را به سمت پایین و جلو حرکت دهید به طوری که عضلات پشت ران کشیده شوند. همین کار را برای پای دیگر انجام دهید.

● کشش کمر

زانو بزنید و روی پاشنه های خود بنشینید. بازوی خود را رو به بالای سر خود بکشید و به جلو خم شوید و کف دست خود را بر روی زمین بگذارید. بازو، سر و بدن خود را در یك امتداد نگاه دارید.

● ورزش در سنین مختلف

اکثر افراد ـ در هر سنی که باشند ـ از ورزش بهره‌های جسمی و ذهنی مختلف می‌برند، ورزش علاوه بر بهبود کلی انعطاف‌پذیری، قدرت و استقامت، منافع متفاوتی برای افراد با گروه‌های سنی متفاوت دارد. در کودکان، ورزش به پرورش استخوان‌ها و عضلات قوی کمك می‌کند، توازن و هماهنگی حرکتی را بهبود می‌بخشد و نوعی سرگرمی هم است. در بزرگسالان، ورزش، خطر بیماری‌های قلبی را به حداقل می رساند، در افراد مسن، ورزش، فرایندهای همراه با پیری ـ مثل کاهش تراکم استخوان ـ را کند می‌کند و این افراد را قادر می کند تا مدت بیشتری توانایی حرکت خود را حفظ کنند. ورزش منظم به زنان باردار نیز کمك می کند تا بهتر از عهده نیازهای دوران بارداری و زایمان برآیند.

● فعالیت کودکان

بازی‌هایی چون فوتبال قادرند جنبه‌های مختلف جسمی کودك از قبیل قدرت، تعادل و هماهنگی و توازن حرکتی را بهبود بخشند. چنین بازی‌هایی موجب سرگرمی هستند و به کودك امکان می‌دهند تا از بین دیگر بازیکنان برای خود دوستانی بیابد.

● زنان باردار

شنا کردن ملایم در دوران بارداری به شما این امکان را می‌دهد تا در حال که آب وزن بدن را تحمل می کند، به کشش عضلات و ورزش دادن آنها بپردازید.

● افزایش سن

فعالیت‌هایی همچون پیاده‌روی با حفظ قدرت عضلانی و انعطاف‌پذیری مفاصل کمك می کند تا آثار ناشی از افزایش سن کمتر شود.

منبع : مجله اینترنتی صبح بخیر ایران

http://vista.ir/?view=article&id=235217

vista.ir
Online Classified Service

راهی به‌سوی موفقیت

● توازن منفی ایجاد کنید

برای هماهنگ کردن رژیم غذائی و تمرینات کاردیو، یادتان باشد: برای کاهش وزن، باید بیشتر از آنچه مصرف می‌کنید، کالری بسوزانید. اگر به این توازن

منفی دست پیدا نکنید، به هیچ‌وجه وزنتان پائین نخواهد آمد. برعکس، اگر این توازن منفی بیش از اندازه زیاد شود، به همراه چربی‌ها، عضلاتتان نیز از بین خواهد رفت. این همان بخش ناخوشایند این معادله است.

این توازن منفی را می‌توانید با رژیم غذائی، بالا بردن فعالیت فیزیکی، یا ترکیبی از هر دو این‌ها راهی که اکثر مردم انتخاب می‌کنند ایجاد کنید. این بهترین و مقبول‌ترین راه برای کاهش وزن است.

- به بدنتان شوک ندهید

اکثر افرادی‌که می‌خواهند وزن کم کنند، دوست دارند فوری نتیجه بگیرند. این مسئله منجر به کاهش بسیار شدید غذاهای مصرفی و افزایش بسیار زیاد تمرینات کاردیو و هوازی خواهد شد. با این روش به بدنتان شوک خواهید داد.

در چنین موقعیتی، بدن به وضعیتی از قحطی می‌رسد و متابولیسم آن پائین می‌آید، و در این حالت کالری‌های بسیار کمتری را در هر دقیقه می‌سوزانید. این کاهش روزانه متابولیسم به این معناست که آن مقدار وزنی را که فکر می‌کنید را کم نخواهید کرد. به همین خاطر است که هماهنگ کردن رژیم غذائی با برنامه تمرینی کاردیو این‌قدر اهمیت دارد.

حجم زیادی از تمرینات کاردیو را به رژیم غذائی کم‌کالری خود اضافه کنید و خواهد دید که وضعیت حتی بدتر هم خواهد شد. در این وضعیت، نه‌تنها بدنتان به آن حالت قحطی می‌رسد بلکه مجبورش می‌کنید به مدت زمان طولانی هر روز فعالیت فیزیکی داشته باشید. اولین مسئله‌ای که اتفاق می‌افتد چیست؟ از آن‌جا که تمرینات کاردیو نوعی تمرین و ورزش کاتابولیک است، فعال‌ترین بافت‌های بدن را از لحاظ متابولیکی تجزیه خواهد کرد، یعنی عضلات.

- اولی یکی از روش‌ها را پیش گیرید

بهترین راه برای متعادل کردن رژیم غذائی با تمرینات کاردیو، این است که از یک هدف به هدف دیگر بروید. اگر بیشتر تمایل به پائیل آوردن کالری‌های مصرفیتان دارید، پس اول رژیم غذائی را پیش بگیرید. لازم نیست همان موقع ترمینات کاردیو را هم به آن اضافه کنید. اول باید ببینید که با رژیم غذائی به‌تنهائی چه‌قدر نتیجه می‌گیرید.

هم‌چنین اگر از محدود کردن خورد و خوراکتان متنفر هستید، می‌توانید کمی تمرین کاردیو به برنامه‌تان اضافه کنید. وقتی روند کاهش وزنتان کند شد، می‌توانید یا تمرینات کاردیوتان را بیشتر کنید و یا رژیم گرفتن را شروع کنید.

یادتان باشد، بدن خیلی زود به تمرینات کاردی و یکنواخت عادت می‌کند و اگر چربی زیادی دارید که می‌خواهید از بین ببرید، برنامه‌های سه جلسه یک ساعته در هفته اصلاً برای شما مناسب نیست. به‌طور کلی، رژیم گرفتن روش بهتری برای کاهش چربی‌های بدن و در عین حال حفظ عضلات است.

- نتیجه سریع

اما اگر بخواهید سریع نتیجه بگیرید و برای هماهنگ و متعادل کردن رژیم غذائی و تمرینات کاردیوتان وقت نداشته باشید چه؟ چه برای یک مناسبت خاص باشد یا برای یک مسابقه بدنسازی، یا هر چیز دیگر، در برخی موقعیت‌ها لازم است که چربی‌سوزیتان را با انجام کاردیو و در یک زمان رژیم،

ارتقاء دهید. این‌کار باعث می‌شود بیشتر به کمبود کالری برسید.

● به آن عادت نکنید

یادتان باشد این روش را فقط باید برای یک مدت کوتاه استفاده کنید تا زمانی که به مقدار چربی‌سوزی مورد نظرتان دست پیدا کردید. این روش برای کسی که می‌خواهد بیشتر از ۱۰ کلیو چربی را از بین ببرد مناسب نیست و بیشتر برای کسانی خوب است که فقط ۲ تا ۵ کیلو اضافه وزن دارند.

● به اندازه کافی غذا بخورید

برای جلوگیری از افت و از بین رفتن عضلات هنگام رژیم گرفتن باید روزانه ۵/۱ برابر زون بدنتان به گرم پروتئین مصرف کنید. در این سطح، از بین رفتن نیتروژن کاهش یافته و در نتیجه بافت عضلانی کمتری به‌عنوان سوخت استفاده خواهد شد. بالا بردن مقدار پروتئین مصرفی باعث می‌شود همان موقع بتوانید تمرینات کاردیو خود را شروع کنید و بدون وجود هیچ‌گونه مشکلی کالری‌سوزی کنید.

شایان ذکر است که بعد از گذشت ۵ تا ۶ روز از این رژیم عاقلانه‌تر است که هر روز کالری بیشتری (به ویژه از کربوهیدرات‌ها) استفاده کنید. این‌کار از کند شدن متابولیسم بدن که معمولاً در واکنش به رژیم غذائی ایجاد می‌شود، جلوگیری خواهد کرد. بهترین راه برای هماهنگ و متعادل کردن رژیم غذائی با تمرینات کاردیو این است که یکی را قبل از دیگری شروع کنید. اجازه بدهید بدنتان با یک محرک وفق یابد و وقتی نتیجه کار کم‌کم رو به کند شدن رفت، روش دیگر را هم اضافه کنید. این کار تخریب متابولیسمی بدن را به حداقل رسانده و از افت و از بین رفتن عضلات جلوگیری می‌کند. برای آن دسته از افرادی که باید در یک زمان رژیم و ورزش را با هم انجام دهند، مقدار مصرف پروتئین اهمیت بسیار زیادی پیدا می‌کند. اگر این مسئله را نادیده گرفته و توجهی به آن نداشته باشید، مطمئن باشید که نتیجه کارتان چندان خوشایند حالتان نخواهد بود. چون علی‌رغم این‌که وزن خیلی زیادی کم می‌کنید، اما قسمت اعظم آن از عضلاتی بوده که این‌همه برای ساختن آنها زحمت کشیده بودید.

منبع : مجله دانش ورزش

http://vista.ir/?view=article&id=332883

vista.ir
Online Classified Service

رژیم غذایی و ورزش بسیار سریع تر از آنچه فکر کنید قلب شما را جوان می‌کند

بر اساس گزارش‌های مطرح شده در کنفرانس علمی انجمن قلب آمریکا، تغییر در رژیم غذایی و ورزش در مبتلایان به بیماری‌های قلبی - عروقی در طول هشت هفته با تغییرات مثبت چشمگیری در عروق خونی همراه است.

به گزارش پایگاه اینترنتی medlineplus.comپژوهشگران کانادایی دریافتند افزایش فعالیت‌های ورزشی با کاهش سختی عروق بزرگ گردن و کاهش وزن همراه است.

ورزش در ۳۸بیمار شرکت‌کننده در این مطالعه با کاهش وزنی حدود ۱/۵ کیلوگرم همراه بود.

به نظر می‌رسد نوع الگوی زندگی با سلامت قلب و عروق مرتبط است.تغییرات بهینه الگوی زندگی با کاهش فشار خون کنترل یا پیشگیری از ابتلا به دیابت حملات قلبی و سکته‌های مغزی همراه است.

دکتر kunihiko aizawaپژوهشگر دانشگاه وسترن اونتایو در لندن می‌گوید هشت هفته ورزش و رعایت رژیم غذایی با تغییرات قابل ملاحظه‌ای در ساختمان عروق همراه است.

میزان کالری و نوع ترکیبات رژیم غذایی و ورزش نه تنها در حفظ تناسب اندام بلکه در سلامت قلب و عروق و پیشگیری از ابتلا به اختلالات متنابهی موثر است.

در این تحقیق شرکت‌کنندگان که اغلب زن بودند با فشارخون مرزی و اختلال تنظیم قند خون تا مرحله پیش از دیابت با متوسط سنی ۵۳/۳مورد مطالعه قرار گرفتند.

هشت هفته استمرار در ورزش و رژیم غذایی توصیه شده توسط محققان این طرح بیشترین ظرفیت حجمی تبادل اکسیژن را از ۳۲/۱میلی لیتر در دقیقه به ۳۵/۳میلی لیتر در دقیقه افزایش داد.

متوسط کاهش وزن در این گروه طی هشت هفته نزدیك ۲کیلوگرم بود.

آنچه بسیار حائز توجه است کاهش وزن به دنبال رژیم مدیترانه‌ای در شرکت کنندگان بوددر حالیکه کاهش وزن به هیچ وجه از اهداف این پژوهش نبوده است.

در ایالات متحده آمریکا یك سوم افراد مبتلا به بیماری فشار خون و دو سوم تا سه چهارم از مبتلایان به دیابت به دلیل حوادث قلبی عروقی

می‌میرند.

به نظر می‌رسد هر اقدامی برای حذف یا تقلیل اثر عوامل خطر ساز در این بیماران ضروری باشد.

رژیم غذایی توصیه شده در این مطالعه رژیم غذایی مدیترانه‌ای است.این نوع رژیم سرشار از میوه‌ها سبزیجات نان و سایر غلات سیب زمینی لوبیا آجیل و دانه‌هایی مانند تخم کتان و کنجد است در حالیکه سهم لبنیات ماهی و گوشت در آن کم می‌باشد.حفظ این رژیم غذایی حداقل برای چهار سال باعث سلامت قلب و سیستم گردش خون می‌شود.

در این مطالعه با استفاده از سونوگرافی ضخامت و الاستیسیتی عروق خونی و همچنین قلب بیماران در هنگام استراحت سنجیده شد.

هرچه رگی ضخیم تر و قابلیت ارتجاعی آن کمتر باشد بار اضافه‌ای برای قلب محسوب می‌شود.

بیشترین تغییرات به دنبال یك برنامه هشت هفته‌ای رژیم مدیترانه‌ای و ورزش در عروق گردنی دیده شد.در شریان کاروتید تا ۱۶درصد خاصیت ارتجاعی عروق افزایش نشان داد.ولی تاثیر این روش در کاهش فشار خون قابل توجه نبود.با وجود این به نظر می‌رسد استمرار در رژیم غذایی و ورزش در بلند مدت با بهبود وضعیت قلبی عروقی همراه است.

منبع : سایت تخصصی بدنسازی ایران

http://vista.ir/?view=article&id=14732

vista.ir
Online Classified Service

رشد عضلات خود را با مصرف ویتامین افزایش دهید

با افزایش میزان جذب ویتامین E شما به بدن خود به عنوان بدن کسی که ورزش سخت و مداوم نیز انجام می دهد، توانایی بازسازی سریع و سریعتر خود را می دهید که نتیجه اش بزرگ و بزرگتر شدن عضلات بدن شما در زمان بسیار کوتاهی می باشد.

پس از اینکه اثرات بسیار مثبت ویتامین E موجود در لوازم آرایش و سایر ترکیبات به عنوان اصلی ترین عامل زیبا سازی و محافظت کننده پوست

زنان، شناخته شد، نوبت به اثرات مثبت آن در مردان و در شکوفا ساختن نتایج پربار ورزش های بدنسازی و حجیم ساختن عضلات می باشد.

این عامل آنتی اکسیدان چند کاره به عنوان یک عامل کمکی در مقابله با سرطان و بیماری های قلبی و افزایش دهنده نیروی جنسی،دارای فوائد بسیار دیگری نیز در بدن می باشد که در اینجا به برخی از آن ها اشاره می شود:

ویتامین E می تواند به عنوان یک عامل مؤثر در بازسازی عضلات پس از انجام یک جلسه سنگین لیفتینک به کار رود.

- ترمیم سریع کوفتگی و ضربه دیدن عضله

از مبتدی ترین بدنسازان تا آن گروه متبحر که بدون خستگی به تلاش هر روزه خود ادامه می دهند، هر جوانی که حداقل یک بار قدم به اتاق مخصوص وزن گذاشته باشد، نگرانی و اضطراب مربوط به کوفتگی حاصل از تمرینات ورزش بدنسازی ((Postworkout را می شناسد. موقعیتی که ممکن است تا چند روز پس از گذشت جلسه نیز باقی بماند و حتی به کار بردن روش های ساده درمانی مانند استفاده از برگ های شامپویی (مخصوص شستشوی زخم) از بین برنده کامل درد و رنج نخواهد بود. چنین کوفتگی های عضله ای معمولاً ورزشکار را مجبور به دور ماندن موقت از محیط باشگاه و عقب ماندن از ورزش کردن تا زمان بهبودی کامل می کند. ویتامین E به ترمیم سریع عضلات بدون صدمه خوردن، زمان ورزش کردن شما و عقب نماندن از برنامه ورزشیتان کمک می کند.

ویتامین E به عنوان یک عامل آنتی اکسیدان از پاسخ شدید عضله و در نتیجه تولید مولکول های ناپایداری به نام رادیکال های آزاد ممانعت می کند. رادیکال های آزاد علاوه بر اینکه موجب سخت شدن رگ ها و تولید سرطان می شوند، منجر به بروز درد در عضله و جلوگیری از توانایی کار آن در حین تمرین می شوند.

هر چه ورزش شما سخت تر باشد، رادیکال های آزاد بیشتری تولید می شوند. تجربیات ورزشکاران حرفه ای تاثیرات مثبت و فراوان ویتامین E را در این مورد نشان می دهد.

چه به عنوان مکمل و چه در غذا، نتایج مفید ویتامین E، به عنوان عامل آنتی اکسیدان در مورد ورزشکاران عمل کرده، قابل مشاهده است، چه این ورزشکاران ورزش های غیر آئروبیک (غیر هوازی) انجام بدهند، مانند: لیفتینگ و چه ورزش های آئروبیک (مانند کاردیو Cardio) انجام دهند.

- شواهد بدست آمده در ارتباط با ویتامین E

در تحقیقی که اخیراً روی گروهی از مردان به عمل آمد، به این گروه کپسول های ویتامین E داده شد و همگی تحت اجرای یک برنامه لیفتینگ قرار گرفتند. در این تحقیق رادیکال های آزاد تولید شده از خون کاهش یافته وصدمات

عضله ای به حداقل رسیدند. از طرفی ویتامین E به عضلات در ترمیم و بازسازی بافت خود کمک کرده و پروسه آن را سریع می ساخت.

در نتیجه ترمیم و سپس رشد عضلات بیشتر و بیشتر می شود و این کاری است که منجر به بزرگتر و قویتر شدن سریع شما می شود.

تحقیقات وسیع، ادعای ما را مبنی بر توانایی ویتامین E در کاهش صدمات مخرب ورزش های سنگین و پرحجم مقاومتی تایید کردند. اگرچه، تحقیقات این مطلب را نیز ثابت کرد که مصرف ویتامین E در زمان کوتاه، هیچگونه تاثیری بر افزایش قدرت و مقاومت عضله ای ندارد. پس، اگر چنانچه قصد دارید عضلات خود را تقویت کنید، مسلماً باید ویتامین E را به لیست مواد موجود در رژیم غذایی خود بیفزایید.

بر اساس اطلاعات موجود به نظر می رسد، ویتامین E به خوبی بتواند در گروه مکمل های سازنده (مکمل ها از جمله پودر پروتئین و کراتین)عضلات که امروزه به وفور ساخته و در دسترس مشتریان قرار می گیرند، جای بگیرد. متاسفانه هنوز تحقیقات گسترده و جامعی در ارتباط با اثرات مصرف طولانی مدت ویتامین E به عنوان یک مکمل و قوی کننده انجام نگرفته است. به محض انجام این دسته از تحقیقات، مطمئناً هر کس مزایا و اثرات مثبت و یتامین E را آنقدر واضح و روشن می یابد که آن را مناسب با نیازش مصرف کند.

اگر به دور و اطراف محیط آشپزخانه خود نگاهی بیندازید،حتماً حضوری از ویتامین E را در یکی از انواع اشکال آن خواهید یافت. در گردو، بادام زمینی و کره آن و حتی در مارگارین با وجود اینکه شاید مقدار آن کم باشد، ولی همگی مواد فوق سرشار از آنتی اکسیدان ها هستند. مشکل این است که برای مثال شما باید حداقل ۱۰ تا ۱۶ فنجان بادام زمینی مصرف کنید تا بتوانید به طرز مؤثری عضلات خود را از نظر جذب ویتامین E و تقویت رشد تامین کنید که این مورد نه از نظر علمی و نه از نظر سلامت و به دلیل داشتن چربی فراوان که می تواند در کنار ویتامین E از این طریق جذب شود، قابل قبول نیست. مقدار مجاز و توصیه شونده برای مصرف روزانه ویتامین E مقدار ناچیز ۲۰ IU است که از مقدار مورد نیاز ماهیچه ها برای رشد و بازسازی، کلی فاصله دارد. این مقدار برای مردان بدون فعالیت ورزشی مناسب است. ولی گروهی که بدنسازی یا ورزش هایی از این قبیل را به طور فشرده انجام می دهند، بین ۲۰۰IU تا ۸۰۰ IU در روز نیاز به مصرف این ماده دارند. شاید این حجم از ویتامین E در مقایسه با RDA بالا به نظر برسد ولی باید با تکیه بر شواهد اعلام کرد که ویتامین E ایمن بوده و از نظر جذب در بدن آسان است. همچنین، هیچگونه آثار سمی و بروز مسمومیت در ارتباط با آن وجود ندارد.

در حقیقت استانداردی برای مکمل ها و مکمل سازی ویتامین E وجود ندارد ولی مصرف بین ۲۰۰ IU تا ۴۰۰IU از یک منبع طبیعی ویتامین E در روز می تواند به عنوان یک افزودنی به برنامه غذایی مناسب باشد. خصوصاً در مورد افراد فعال ورزشکار با رژیم پر پروتئین و کم چربی بسیار مناسب است. حتماً به هنگام خرید مکمل ها برچسب های آنها را بخوانید و به دنبال کلمات d-alpha ، d-gamma tocopherol, d-alpha tocopherol tocopheryl و acetate/succinate که همگی انواع مختلفی از اشکال ویتامین E هستند، بگردید. ویتامین E را یک یا دوبا در روز مصرف کنید. ترجیحاً آن را با وعده غذایی مصرف کنید که دارای کمی چربی باشد، تا به این طریق به جذب ویتامین E کمک کنید. نوع به صرفه و کم هزینه ویتامین E که فراوان نیز در دسترس قرار دارد، به صورت کپسول یا قرص های جویدنی می باشد و برای مصرف توصیه می شود.

- موارد مختلف مکمل های ویتامین E

توضیح کامل در مورد انواع و اقسام ویتامین E نیاز به دانستن علم بیوشیمی پیشرفته دارد. در اینجا، ما فقط توضیحاتی ساده در مورد معمولی ترین انواع مکمل های E در بازار ارائه می کنیم:

- d-alpha tocopherol - با انجام مطالعات فراوان در ارتباط با ویتامین E ، این نوع طبیعی آنتی اکسیدان را می توانید در بسیاری از مغازه هایی که محصولات ویتامین E را می فروشند، بیابید. قیمت آن حدود ۱۵ دلار برای ۱۰۰ کپسول ۴۰۰ IU می باشد.
- d-agma tocopherol - به نام محصولات "Mixed tocopherol" رایج است. مانند نوع alpha از نظر مصرف محبوبیت و مصرف بالا ندارد، ولی کم کم به عنوان نوعی که درست مشابه alpha کارایی دارد، شناخته می شود و مطئمناً به تدریج تمام کارایی های متنوع و منحصر به فرد آن نیز شناخته خواهد شد. قیمت آن حدود ۱۵ دلار برای ۱۰۰ کپسول ۴۰۰ IU است.

▪ d-alpha tocopheryl acetate & succinate - این دو ماده افزودنی های ساده ای هستند که به طولانی شدن عمر کپسول ویتامین E کمک می کنند. همچنین ساختن کپسول های ژل مانند و قرص های ویتامین E را آسان می سازند ولی اثری در جذب یا تاثیر آن در بدن ندارند.

قیمت آن حدود ۲۰۰ دلار برای ۵۰ کپسول ۴۰۰ IU است.

▪ dl-alpha tocopherol نوع سنتیتک d-alpha tocopherol است. اگرچه ارزان قیمت تر است، از نظر بیولوژیکی کمتر از نوع طبیعی آن فعال و پویا است. شما با دیدن "dl" به جای "d" در روی برچسب و اول نام این ماده، می توانید متوجه سنتیتک بودن آن بشوید. قیمت آن حدود ۱۰ دلار برای ۱۸۰ کپسول ۴۰۰ IU است.

▪ Tocotrienolsبه اندازه Tocopherol ها روی آن تحقیقات متعدد و فراوان انجام نگرفته است. قیمت آن حدود ۳۰ تا ۴۰ دلار برای ۱۰۰ کپسول ۴۰۰ IU است.

http://vista.ir/?view=article&id=243306

vista.ir
Online Classified Service

رعایت این نکات الزامی است!

البته ورزش یکی از راههای موثر در جهت تقویت عضلات و تحرک مفاصل است و لیکن توجه آگاهانه به عادات روزانه در این امر نقش حیاتی دارد. با ارزش‌ترین مسئله در جهت حفظ سلامت ستون فقرات، آگاهی کامل از وضعیت‌های مناسب کمر، هنگام فعالیتهای روزمره است. حرکات چرخشی لگن و همچنین تحرک سر زانوها و مفاصل ران در این مورد نقش اساسی دارند. به طوری‌که در صورت ضعف عضلات مربوطه ، وضعیت چمپاتمه زدن، مثلا هنگام برداشتن شیئی از روی زمین، غیر ممکن بوده و در نتیجه خمیده شدن ستون فقرات کمری اجتناب‌ناپذیر خواهد بود. باید توجه داشته باشید که ضعف و کاهش تحرک لگن، مفاصل ران و زانوها با افزایش سن بیشتر

می‌شود، مگر اینکه با رعایت وضعیتهای مناسب، هنگام کارهای روزمره به طور مستمر یک تلاش انتزاعی برای مقابله با این وضعیت، صورت گیرد. البته ورزش یکی از راههای موثر در جهت تقویت عضلات و تحرک مفاصل است و لیکن توجه آگاهانه به عادات روزانه در این امر نقش حیاتی دارد.

چند مرتبه در روز، شما به‌جای استفاده از پاهای خود، از بازوانتان استفاده می‌کنید؟

مثلا، هنگامیکه برای برداشتن وسیله‌ای از قفسه پایین کمد خم می‌شوید، برای ایستادن مجدد چه می‌کنید؟ آیا بجای استفاده از نیروی عضلات پا، دستان خود را به سطح بالاتری گرفته و خود را بالا می‌کشید؟ یا وقتی‌که می‌خواهید از روی صندلی برخیزید، آیا به جای اینکه به طرف جلوی صندلی آمده و پاهایتان را حرکت دهید، دستتان را بر روی دسته صندلی گذاشته و بدن خود را بالا می‌کشید؟ هنگام بالا رفتن از پله‌ها چه می‌کنید؟ آیا خود را روی نرده‌ها آویزان کرده و با نیروی یک بازو به طرف بالا حرکت می‌کنید؟ البته بهتر است جهت ایمنی به نرده‌ها تکیه دهید ولی از آنها برای کمک به پاها استفاده نکنید.

هر بار که از موقعیت کار عضلات، محروم می‌شوید، ناگزیرید جهت انجام بیشتر کارهای روزمره حالت خمیده به خود بگیرید و این وضعیت، خطر بزرگی برای ستون فقرات محسوب می‌شود.

نکات مهمی که باید در همه اعمال روزانه رعایت شوند بر همین اساس استوارند. یعنی، چرخش لگن باید رو به عقب باشد به طوری که گودی کمر از بین برود، برجستگی با سن کم شود، عضلات شکم سفت شده و حرکت، توسط مفاصل ران و زانو انجام گیرد.

منبع : روزنامه رسالت

http://vista.ir/?view=article&id=131402

vista.ir
Online Classified Service

رموز کوهنوردی آسان با کوله‌ای سبک

سبك كردن كوله، مهارتی است كه یادگیری آن سال‌ها زمان و سفرهای زیادی می‌طلبد. به تدریج با كم كردن از وسایل و لوازم راحتی شروع كنید. بعد كار را با حركت به سوی كوله فوق سبك ادامه دهید.

با گذشت زمان، یاد خواهید گرفت كه واقعاً به چه چیزی نیاز دارید و چه

چیزی را لازم ندارید و با فراگیری آن، کوله‌تان تقریبا وزنی نخواهد داشت!

● وزن کوله خالی تان چه قدر است؟

در کاتالوگ‌های وسایل همیشه وزن کوله در قسمت مشخصات ذکر می‌شود. نگاه دقیق به اندازه و وزن کوله مهم است. کوله‌ای که حتی چند گرم سبك‌تر است می‌تواند باعث تفاوت آشکاری شود. هر گرم اضافه، بر وزن کوله می‌افزاید، پس کاستن از وزن را از ابتدا آغاز کنید. اندازه کوله بر حسب اینچ مکعب به اندازه وزن مهم است. اگر کوله شش هزار اینچ مکعب حجم داشته باشد، وسوسه خواهید شد که آن را کاملا با وسایل اضافه‌ای که واقعاً لازم نیستند، پر کنید. یك کوهنورد می‌تواند کوله ۳۵۰۰ اینچ مکعبی را در سفرهای کوتاه‌تر و کوله ۴۵۰۰ اینچ مکعبی را در سفرهای طولانی تر با خود ببرد. افرادی هم هستند که کوله‌های خود را اصلاح می‌کنند. به عبارت دیگر بندها، وصله‌های اضافی و هر چیزی را که حتی کمترین وزنی را اضافه می‌کند، جدا می‌سازند. بعضی‌ها توانسته‌اند با این کار حدود نیم کیلو از وزن‌شان را کم کنند. در هر صورت قبل از جدا کردن این جور چیزها از کوله تازه‌تان، با آن به بیرون بروید و امتحان کنید تا مطمئن شوید بندی را که مورد نیاز است جدا نکنید.

● درباره چادرها چی ؟

چهار روش مختلف همراه بردن چادر وجود دارد. سنگین‌ترین آن، چادر دو یا سه نفره چهار فصل خواهد بود. سوالی که باید پرسیده شود این است که آیا این چادر ضروری است . اگر قرار است این سفر در طول تابستان انجام گیرد، جواب یقینا" نه خواهد بود.اگر این سفر شامل دو یا سه نفر است، پس یك چادر دو یا سه نفره سه فصل در مقایسه با این که هر فرد چادر خودش را حمل کند سبك تر خواهد بود.

اگر کوهنوردی انفرادی است، چادر یك نفره عالی است. با وجود این، این کار کمتر مورد استفاده قرار می‌گیرد.

شاید سبك ترین سیستم چیزی است که کوهنوردان به طور معمول از آن استفاده می‌کنند.

بیوی‌ساك به‌طور ساده کیسه‌ای است که روی کیسه خواب‌تان را می‌پوشاند و تا روی صورت‌تان قرار می‌گیرد. این کیسه‌ها ضد آب و فوق‌العاده سبك هستند. در نتیجه بسیاری از افراد این روکش چادر را با خود می‌برند، چون بسیار سبك هستند. به هرحال، در باران شدید این روکش‌ها راحت نیستند. داخل آن خوردن و آشامیدن ممکن نیست.

● چه لباسی باید بیاوریم؟

سیستم لایه‌ای، موثرترین پوشش برای سفر به طبیعت است. به عبارت دیگر، از زیر با گرم نگه‌دارنده‌ها شروع کنید، بعد یك لایه لباس زود خشك شونده از جنس پارچه با فناوری بالا مانند میکروفلیس یا شولر بپوشید. روی این لباس فرد می‌تواند ژاکت پشمی‌و بارانی اضافه کند. چند جفت جوراب اضافی داخل کوله تان بگذارید و اینها حقیقتاً تمام چیزهایی هستند که یك کوهنورد لازم دارد.

گاهی این سوال پیش می‌آید که اگر تنها لباس ما خیس شود باید چه کار کنیم. پاسخ ساده است. کیسه خواب شما فقط برای خوابیدن نیست بلکه برای خشك کردن لباس هم هست. هر شب لباس خیس را باید در ته کیسه خواب قرار دهید. حرارت بدن، بیشتر پارچه‌های با فناوری بالا را

یك شبه خشك خواهد كرد. دیدن افرادی كه با خود شلوار جین، تی شرت و كفش‌های اضافی و انواع وسایل عجیب می‌آورند، چیزی عادی است. هیچ چیز اشتباهی در كار نیست، فقط اینكه این وسایل به غیر از آسایش انسان، برای مورد دیگری لازم نیست. اگر سبك رفتن درست است، پس هر چیزی كه مطلقا ضروری نیست باید كنار گذاشته شود.

- چه نوع مواد آشپزی را بیاوریم؟

برخی افراد آشپز كوهستان هستند. آنها تمام انواع ادویه و غذاهای با كیفیت بالا را همراه خود می‌آورند. بار دیگر، چیز اشتباهی در این كار نیست... تنها موضوع این است كه یك كوهنورد چقدر بار را می‌خواهد حمل كند.

بسیاری از كیت‌های آشپزی دارای چندین ظرف است. اگر غذا ساده است - كه معمولا هم این گونه است - پس یك ظرف تنها كفایت می‌كند. تنها وسیله آشپزخانه مورد نیاز یك قاشق است. چاقوی جیبی معمولا نقش هر چیز دیگری كه مورد نیاز است را بازی می‌كند.

برای كاستن باز هم بیشتر از وزن، رفتن به طبیعت بدون ظرف، اجاق یا سوخت امكان‌پذیر است. می‌توانید غذاهای آماده و سرد همراه خود ببرید. به هر حال گفته می‌شود اگر هوا سرد است یا فرد در برف سفر می‌كند، اجاق وسیله خوبی است. چای یا كاكائو داغ می‌تواند نجات بخش باشد.

نویسنده: جیسون د.مارتین

مترجم: فریدون شیرمحمدی

منبع : روزنامه سلامت

http://vista.ir/?view=article&id=81425

vista.ir
Online Classified Service

روزه‌داری و ورزش آماتوری

روزه فواید جسمی و روحی فراوان دارد، شفابخش جسم و توان‌بخش جان است، در ساختن فرد صالح و اجتماع بسامان بسیار مؤثر است و در تهذیب و تزكیه نفس و رهاندن انسان از روزمرگی و واماندگی تأثیر بسزایی دارد.

در مورد فواید طبی و بهداشتی روزه بسیار صحبت شده که شاید دیگر نیاز به توضیح و تکرار نداشته باشد. اما آیا در این ماه مبارک می‌توان به ورزش نیز پرداخت.

بله قطعاً فعالیت ورزشی منافاتی با روزه‌داری ندارد اما بهتر است نکاتی را در نظر داشته باشید.

در اوایل ماه مبارک رمضان برای تطبیق بهتر بدن با شرایط روزه‌داری و ورزش کردن بهتر است از فعالیت‌های سنگین ورزشی که خود باعث مصرف انرژی زیاد می‌شود پرهیز کنیم.

برای تطابق بدن با شرایط ماه رمضان فعالیت ورزشی سبک با مصرف کم انرژی از جمله پیاده‌روی و تمرینات سبک هوازی توصیه می‌شود. در این ایام بدن را با فعالیت‌های سنگین خسته نکنید، می‌توانید از انواع حرکت‌های کششی و حرکت‌های ایروبیک برای تحرک بهره بگرید، پس از چند روز با تطبیق بدن با روزه‌داری می‌توانید مانند گذشته به کارهای روزمره و تمرینات ورزشی بپردازید.

- آب کافی بنوشید

سعی کنید در فاصله افطار تا سحر آب کافی بنوشید. به خصوص اگر زیاد عرق می‌کنید. مصرف آبمیوه، به خصوص آبمیوه‌هایی که حاوی ویتامین و قند هستند مفید است. این کار موجب می‌شود کمبود آب و املاح بدن که در اثر تعریق صورت می‌گیرد تا حدودی جبران شود.

- اجتناب از ورزش‌های سنگین

اگر ورزشکار حرفه‌ای نیستید از فعالیت‌های ورزشی درازمدت که علاوه بر مصرف انرژی زیاد، تعریق زیادی نیز به همراه دارد پرهیز کنید. اگر در فعالیت‌های سنگین ورزشی شرکت نمودید حتماً در هنگام افطار و سحر به مقدار کافی مواد قندی مصرف کنید. همچنین خوردن لبنیات، به خصوص شیر فراموش نشود.

- تغییر رژیم غذایی

خوردن مغزهای گردو، فندق، بادام و پسته از ضعف بدن که معمولاً در اوایل روزه گرفتن به دلیل گرسنگی بر بدن عارض می شود تا حدودی جلوگیری می‌کند.

مصرف پروتئین در یکی از وعده‌های سحر یا افطار توصیه می‌شود. در فعالیت‌های ورزشی بیشتر نیاز به مواد قندی و کربوهیدرات‌ها احساس می‌شود که مقدار ذخیره آن‌ها در بدن محدود است و در مردم عادی که به صورت غیر حرفه‌ای ورزش می‌کنند، حداکثر میزان ذخیره این مواد ۳۵۰ گرم است و به دلیل این‌که مغز انسان تنها مواد قندی مصرف می‌کند ممکن است ورزشکار با کمبود مواد قندی در بدن مواجه شود. خوردن خرما و عسل در این زمینه کمک مؤثری خواهد بود.

منبع : پیک تندرستی

http://vista.ir/?view=article&id=337387

vista.ir
Online Classified Service

روزی چند ساعت ورزش می کنید؟

اگر میانگین جامعه پزشکان، معلمان، کارمندان، برنامه نویسان، خدمات رایانه ای و خیلی از شغل های زحمت کش ایران عزیزمان را حساب کنید شاید روزی ۱۰ دقیقه هم نشود. معمولا بهانه مان هم این است که وقت نداریم، مگر کارها وقت برای ما می گذارند؟ اما این ها بهانه است و باید قبول کنیم که تنبل شده ایم.ولی باید از یک جایی شروع کرد.از همین امروز بعد از اینکه نوشتار زیر را خواندید شروع به ورزش کنید. منظور این نیست که به ورزشگاه برویدو ۴ مرتبه دور زمین بدوید،نه.

می خواهیم از همان پشت میزتان شروع کنید. همان میزی که هم اکنون بر پشت آن نشسته و لطف می کنید و این نوشتار را می خوانید. همان میزی که در محل کارتان بر پشت آن روزتان را به شب می رسانید.

اگر آماده اید از همین الان شروع کنید.

- پشت میز کار:

بر اساس میانگین بیش از ۵۰ درصد آقایان و خانم ها در هنگام کار وقت خود را در پشت میزها سپری می کنند و در حالت نشسته قرار دارند. می خواهیم از همین جا شروع کنیم که وقت شما برای انجام کارهایتان کم نشود اما به شرطی که شما هم همکاری کنید. باور کنید پشت همین میز نیز می توان میزان فعالیت بدنی را زیاد کرد. وقتی در محل کار خود تنها نشسته اید و مشغول انجام کارهایتان هستید از ورزش های ساده و مختصر زیر غافل نشوید.

- شروع از دست ها:

از ورزش دست ها شروع می کنیم. دست های خود را به طور مستقیم در جلو و عمود بر بدن دراز کنید. چند ثانیه مکث کنید. چند بار انگشتان را باز و بسته نمایید. حالا دستانتان را در طرفین باز کنید، باز هم انگشتان خود را باز و بسته کنید. این کار را حداقل برای یک دقیقه ادامه دهید. حالا دوباره دست ها را در جلوی خود بکشید به طوری که بازوهایتان صاف باشد. باید کف دست ها رو به بالا باشد. از دست مقابل برای عقب کشیدن انگشت ها استفاده کنید. با این کار در سمت زیرین ساعد و مچ دست خود احساس کشش خواهید کرد، حالا این حرکت را برعکس و برای دست مقابل خود انجام دهید. این تمرین خیلی ساده است و شاید به نظرتان مسخره بیاید اما از همینجا شروع کنید تا برسیم به تمرین های جدی تر.

▪ ادامه با ورزش گردن:

اگر زیاد پشت رایانه می نشینید این ورزش ها به شما کمک می کند تا از خستگی گردن و گردن درد پیشگیری کنید. گوش یک سمت را به شانه همان سمت نزدیک کنید. این کار را به آرامی اما با قدرت انجام دهید. بدین ترتیب عضلات سمت مقابل کشیده می شود. این حرکت را برای هر یک از طرفین ۲۰ بار تکرار کنید. حالا نوبت چرخاندن سر به طرفین می رسد. یک بار تا جای امکان به سمت راست خود نگاه کنید و یک بار به سمت چپ خود نگاه کنید. این کار را ۵ بار تکرار کنید. مرحله آخر، حرکت در جهت مخالف است. یعنی بالا و پایین بردن سر از عقب به جلو و برعکس. این کار باعث می شود عضلات جلو و عقب گردن شما کشیده شوند. باز هم از سرعت دادن به این حرکت خودداری کنید. حرکات گردن باید به آهستگی صورت بگیرد.

▪ عضلات کمر:

حتما شما هم در ساعت های آخر کار در یک روز نسبتا پرکار احساس خستگی و درد در کمر دارید. همه ی این علایم به خاطر این است که طی ۸ ساعت کار روزانه بدون احتساب اضافه کاری و غیره اصلا به فکر عضلات و مهر های کمرتان نبوده اید.

کاملا صاف روی صندلی خود بنشینید. وزن خود را روی دو پای خود به طور متناسب تقسیم کنید. احتیاجی به بلند شدن از روی صندلی نیست. هدف فقط این است که بدون جابجا شدن از روی صندلی کمی به بدنتان حرکت و جنبش بدهید. فقط لازم است بدون اینکه لگن شما کج شود یا پشتتان قوز کند یکی از پاهایتان را از روی زمین بلند و ران خود را به بدن نزدیک کنید. با اینکار احتمالا در عضلات شکمتان احساس فشار و انقباض می کنید. چند ثانیه مکث کنید و سپس پای خود را آرام پایین بیاورید حالا نوبت پای مقابل است.در هر نوبت ۵ تا ۱۰ بار این کار را برای هر یک از پاهایتان تکرار کنید.

حالا نوبت حرکت بعدی است. کمی از میز دور شوید با همان وضعیت قبلی پا را از روی زمین بردارید، پا را مستقیم و عمود بر بدن روبروی خود نگه دارید. چند ثانیه مکث کنید. در این مدت وزن پاها توسط عضلات ران ها و کمر تحمل می شود و آنها را تقویت می کند. این کار را برای پای مقابل تکرا کنید و این حرکت را نیز در هر نوبت ۵ تا ۱۰ بار انجام دهید.

یک تمرین دیگر انجام حرکات کششی بر روی ستون مهره ها است و فقط کافی است پشت صندلی شما کوتاه باشد. دست به سینه بنشینید. پاها باید صاف و کنار هم بر روی زمین قرار بگیرند. به پشتی صندلی تکیه دهیدحالا به آرامی نیمه بالایی تنه خود را به سمت عقب ببرید به طوری که آرنج ها و نیمه بالایی تنه به سمت بالا و سقف اتاق کارتان برگردد. سعی کنید سر و گردن را در یک راستا نگه دارید. اگر صندلی شما تاشو باشد برای انجام این تمرین بهتر است و در این حالت روی پشتی صندلی باید به سمت عقب خم شود.

▪ مفاصل و عضلات دیگر:

اگر کمی انصاف داشته باشید و به بدن مظلوم خود فکر کنید همین چند حرکت ساده باید برای شما انگیزه ای شده باشد که بیشتر فعالیت بدنی داشته باشید.

به فکر مفاصل دیگر هم باشید.

ـ مثلا مفصل شانه:

دست چپ را روی سینه تان بگذارید، دست راست را کامل باز کنید و از بدن فاصله بدهید. حال به آرامی در یک حرکت دورانی دست را از بالا به پایین بیاورید. چند بار این حرکت را انجام دهید. حالا نوبت سمت مقابل است.

ادامه این حرکات به انگیزه تان بستگی دارد، می توانید بلند شوید و حرکت را ادامه دهید اما اگر حوصله ندارید باز هم فقط چند لحظه به حرکاتی که کرده اید توجه کنید بدون اینکه از روی صندلی بلند شوید کلی حرکت ورزشی انجام داده اید و از بی حرکتی و سکون عضلات و مفاصل خود کاسته اید. اما بهتر است از صندلی جدا شوید حداقل یک یا دو دور، در دور اتاق کارتان قدم بزنید. مسلما شما تا کنون به کارهای خود زیاد توجه نکردید اما واقعیت این است که گاهی حتی برای ناهار هم از صندلی خود جدا نشده اید. بدن شما نباید این فشار را به خاطر تنبلی یا پرکاری شما تحمل کند. نباید بیشتر از ۳۰ دقیقه نهایتا یک ساعت به طور ممتد در یک جا بنشینید. حتما هر چند وقت یکبار از روی صندلی خود بلند شوید در اتاقتان چند قدمی بزنیدو در صورت امکان حرکت های کششی انجام دهید.

دست هایتان را کاملا جدا از هم و به سمت بالا باز کنید، سعی کنید نفس های عمیق بکشید. حالا همینطور که ایستاده اید سعی کنید خم شوید و دستهایتان را همراه با کشش به زمین نزدیک کنید. (بهتر است کمی زانو هایتان را خم کنید تا از آسیب احتمالی جلوگیری شود) احتمالا در عضلات پشت کمرتان احساس فشار می کنید. این کار را ۱۰ بار تکرار کنید حالا نوبت این می رسد که پاهایتان را برابر با عرض شانه باز کنید و اینبار بدون خم کردن زانو دستهایتان را به زمین نزدیک کنید. کم کم احساس می کنید خستگیتان در رفته است.

حالا برای ادامه کارهای روزانه تمرکز بیشتری دارید و خودتان خواهید دید که با صرف زمان اندکی راندمان کار خود را افزایش داده اید. اما یادتان نرود که بعد از یک ساعت بهتر است دوباره همین کارها را انجام دهید و مطمئن باشید زمانی که صرف انجام این حرکات می کنید ارزشش را دارد چون هم به سلامتی بدن خود کمک کرده اید و هم با افزایش تمرکز و رفع خستگی کارایی خود را چند برابر می کنید. در ضمن این حرکات فقط مربوط به امروز نیست بلکه هر روز باید این حرکات را انجام دهید و خودتان با چشم خود می توانید اثرات این وزش ها را ببینید.

http://vista.ir/?view=article&id=293431

vista.ir
Online Classified Service

روش هایی برای ترک نکردن ورزش

چاق ماندن، لاغر و یا ضعیف باقی ماندن به خود شما بستگی دارد و حق انتخاب حق شماست، اما باید بدانید که هر جلسه ورزشی که از آن شانه خالی میکنید یا به هر دلیل از برنامه روزانه خود حذف میکنید، در راه بزرگ شدن شکم، کوچک و ضعیف شدن عضلات و کوتاه شدن زندگی خود قدمی دیگر برداشته اید. متاسفانه در سراسر جهان اکثر افراد ورزش نکردن را حق مسلم خود میدانند.

تحقیقات نشان میدهد در ایالات متحده مردانی که به طور منظم ورزش میکنند (سه جلسه ۲۰ دقیقه ای ورزش پر تحرک و سخت در هفته)، تنها ۱۹درصد از کل جمعیت را تشکیل میدهند، ۶۳ درصد از جمعیت- که تقریبا جمعیت چاق آمریکا را تشکیل میدهند- اعتقاد دارند که ورزش آنها را سلامت تر، لاغرتر و کم تنش تر خواهد کرد، اما به یک دلیل اساسی که نبودن انگیزه است، ورزش نمیکنند.

میان تمایل داشتن به ورزش و پرداختن به آن تفاوت بسیاری وجود دارد. به همین دلیل توصیه هایی که در اینجا آمده واقعا ذی قیمت هستند. در اینجا ما به ارایه راه حلهایی برای ایجاد انگیزه پرداخته ایم که توسط بهترین مربیان ورزش پیشنهاد شده اند و نتیجه آنها نیز آزموده شده است. فراموش نکنید که زندگی حرفه ای مربیان به ارایه توصیه های کارآمد بستگی دارد و این روشها واقعا جواب میدهند. شاید تعدادی از این توصیه ها برای جامعه ما کاربرد چندانی نداشته باشد یا در وهله اول به نظر انجام نشدنی برسد، اما با توجه به اینکه خوانندگان مجلات اینترنتی در همه جا هستند، تمام موارد را ذکر میکنیم:

۱) شرط بندی دوستانه

با کسی که دوستش ندارید- همکاری که ایده های شما را می دزدد یا همسایه ای پر سر و صدا و بهتر از آن با همکلاس ورزشی لاف زن خود- بر سر چیزی چون یک پیراهن ساده یا هر مورد ارزان دیگر-شرط بندی کنید. اولین کسی که ۵ کیلو کم کند، ۶ دقیقه بدود یا ۲۵۰ پرس سینه انجام دهد برنده خواهد بود. مشاور ورزش و سلامت، نکته اینجاست که شما باید کسی را به مبارزه دعوت کنید که از او بدتان می آید- البته اشکالی

ندارد که او تصور کند دوستش دارید- تا مورد شرط بندی هرقدر کوچک باشد، باز هم میل شدیدی به برنده شدن داشته باشید.

۲) ورزش را به سلامت خود متصل کنید

کلسترول خون خود را چک کنید. سپس هدف خود را کاهش ۲۰ درجه از کلسترول بد یا LDL و افزایش ۵ درجه کلسترول خوب یا قرار دهید. به گفته جان تیفالت پزشک و محقق ورزش در دانشگاه کالیفرنیا شما خطر ابتلا به نارسایی قلبی را کاهش داده و در عین حال خود را با هدفی بسیار مهم و محکم مسلح کرده اید. پس از یک ماه ورزش، از پزشک خود بخواهید نسخه ای برای آزمایش مجدد خونتان بنویسد. بررسی تفاوت میزان کلسترول قبل و بعد از ورزش، انگیزه لازم برای ادامه دادن را به شما خواهد داد.

۳) همراه ورزشی خود را عوض کنید

پرداختن به تمرینهای ورزشی با همراهی که شما را وادار می کند هر جلسه سر ساعت در کلاس حاضر شوید تا مدتی مفید خواهد بود. اما هرچه شما با یار ورزشی خود رفاقت بیشتری پیدا کنید، غیبت از جلسات ورزشی برایتان آسانتر می شود. به گفته ژاکلین واگنر مربی ورزش اهل نیویورک دوستان صمیمی و اعضای خانواده همیشه یار ورزشی خیلی خوبی نیستند زیرا به شما اجازه میدهند در انجام حرکات سستی کرده یا در جلساتی حاضر نشوید. برای احتراز از چنین وضعیتی، هر چند ماه با یار ورزشی جدی و جدیدی به تمرین بپردازید.

۴) رقابت کنید

در زمینه ورزش یا فعالیتی که دوست دارید و از آن لذت می برید به طور جدی به تمرین پرداخته و در آن آموزش ببینید تا بتوانید در مسابقات شرکت کنید. مسابقات ورزشی در سطح آماتوری معمولا به نوعی در هر کشور، شهر و شهرستان اجرا می شود، با یک تحقیق از باشگاهها یا اداره تربیت بدنی شهر خود می توانید از چنین مسابقاتی باخبر شد و برای شرکت در آنها آماده شوید. بیشترین موارد رقابتی در زمینه شنا، فوتبال، والیبال، زیبایی اندام، ورزش هایی چون دو و در کل ورزشهایی هستند که امکان شرکت افراد آماتور در آنها وجود داشته باشد.

۵) به چربیها فکر کنید

بدن شما چربی را در یک زمان ذخیره کرده و میسوزاند، اما همواره یکی از این دو کار را سریعتر از دیگری انجام میدهد. درک این مطلب که در هر زمان به خصوص بدن شما در حال چاقتر شدن یا لاغرتر شدن است، موجب می شود که شما نسبت به بدن خود آگاه بوده و از پرخوری و کم تحرکی اجتناب کنید.

۶) هر روز شکم خود را معاینه کنید

انگشتان خود را روی شکم خود قرار داده و نفس عمیقی بکشید به طوری که شکم حجیم شود. در حالی که نفس را بیرون می دهید، عضلات شکم را منقبض کرده و انگشتان خود را به سمت عضلات منقبض شکم فشار دهید. حالا انگشتان را ببندید و شکم خود را بین انگشتان بگیرید، به گفته تام سیبورن پزشک و نویسنده، بخشی که در میان انگشتانتان گرفته اید، چربی خالص است. اگر هر بار ۳۰ دقیقه قبل از ورزش این کار را انجام دهید و مقدار چربی شکم خود را «لمس» کنید، به ندرت از رفتن به جلسه ورزشی منصرف خواهید شد.

۷) با همسر و فرزندانتان قراردادی ببندید. قانون این است: شما روزی یک ساعت زمان آزاد داشته باشید، به شرط آنکه این زمان را به ورزش اختصاص دهید و در مقابل چنین فرصتی هم به همسر و فرزندتان بدهید. به این ترتیب شما می توانید در این یک ساعت، بدون هیچ فشاری از

جانب امور جاری منزل به ورزش بپردازید یا این زمان را هدر داده و همچنان یک شوهر چاق و فرسوده باقی بمانید. دارن مربی ورزش کانادایی می گوید: از آنجا که این برنامه در راه سلامتی شما عمل میکند، دلیلی برای رد آن وجود ندارد و شما علاوه بر اینکه می توانید بدون احساس گناه ورزش کنید، الگوی مناسبی نیز برای فرزندان خود خواهید بود.

۸) یک CD موسیقی مخصوص ورزش گلچین کنید

تحقیقات نشان میدهند مردانی که به ورزش با دستگاه هایی چون دوچرخه ثابت یا تردمیل علاقه دارند یا به پیاده روی میپردازند، هنگام شنیدن موسیقی محبوب خود بسیار بهتر و بیشتر از مردانی که موسیقی نمی شنوند ورزش می کنند. پس یک CD از محبوب ترین ترانه های شاد و پر تحرک خود گلچین و کپی کنید و هنگام ورزش بشنوید.

۹) برای ورزش خود از قبل برنامه ریزی کنید در ابتدای هر ماه، تمام برنامه ورزش خود را به طور کامل مشخص کرده و یادداشت کنید و با انجام شدن هر یک، آن را در فهرست علامت بزنید. برای یک ماه عادی، شما میتوانید مجموعه ای از ۱۶ جلسه ورزش را اجرا کنید. اگر هر یک از این برنامه ها اجرا نشد، آن را در ماه بعدی بگنجانید. از ابتدا حواستان به وضعیت هوا باشد و برای اتفاقات غیر منتظره نیز وقتی بگذارید. اگر بتوانید از قبل برای هر مورد احتمالی آمادگی داشته باشید، پرداختن شما به ورزش ۴۰ درصد بیش از حالتی خواهد بود که ماه را بدون برنامه آغاز کنید.

۱۰) ورزش سنگین را برای اول کار بگذارید

اگر برای به پایان رساندن تمرین های با وزنه خود مشکل دارید، برنامه ورزشی خود را از همین قسمت سخت آن آغاز کنید. به گفته جان ویلیامز به این ترتیب شما پس از انجام این بخش، به مرحله ای می رسید که تمرین های آن را دوست دارید و برای زودتر رسیدن به این بخش سعی می کنید مرحله اول را حتما به پایان برسانید.

۱۱) هر دو ماه یک تست چربی سنجی انجام دهید این کار به شما امکان میدهد تا در زمانی مشخص از آخرین اطلاعات مربوط به وضعیت بدن خود مطلع شوید و ببینید که آیا چربی از دست داده و عضله آورده اید یا خیر. هنگامی که نتیجه کوشش های شما ملموس و مستند باشد، بهترین انگیزه را به دست آورده اید. معمولا باشگاهها این کار را به صورت رایگان یا با دریافت مبلغ مختصری انجام می دهند. فقط متوجه باشید که این تست هر مرتبه توسط همان شخص قبلی انجام شود.

۱۲) کاری که دوست ندارید را انجام ندهید. دکتر جان راگلین، روانشناس ورزشی می گوید هرگاه احساس کردید که ورزش خود را دوست ندارید، ورزش دیگری را جایگزین آن کنید. اگر از رفتن به باشگاه بدتان می آید، به ورزش در منزل بپردازید، اگر از تردمیل خوشتان نمی آید، طناب بزنید، با دمبل ورزش کرده یا اصلا به سراغ ورزشی جدید چون بسکتبال بروید. در یک کلام: اگر از برنامه ورزشی خود خسته شده اید، یک برنامه جدید پیدا کنید.

۱۳) حرکت کنید

در روزهایی که در حال و هوای ورزش کردن نیستید، به باشگاه بروید و تنها حرکات مورد علاقه خود را انجام داده یا با دستگاه محبوبتان مقداری کار کنید. احتمال اینکه با آغاز به حرکت، کل برنامه ورزشی را انجام بدهید هم وجود دارد. مهم این است که رو مبل ننشینید و تنبلی نکنید. حرکت کنید و اگر نمی توانید به طور کامل ورزش کنید، مقداری جنب و جوش داشته باشید.

۱۴) بدن خود را از دریچه چشم همسرتان ببینید

از همسر خود بخواهید که کمی بدجنس باشد و ناخوشایندترین مشخصات بدنی شما را عنوان کند. این قسمتهای غیر جذاب-شکم، بازوهای افتاده، چربی پهلو و. . . - برای همسرتان را در دستور کار ورزش خود قرار دهید و ۴ هفته تنها به کار بر روی آن بپردازید. سپس مجددا نظر وی را جویا شوید. تغییر نظر همسرتان از منفی به مثبت، یکی از قویترین انگیزه هاست.

منبع : روزنامه جوان

http://vista.ir/?view=article&id=322168

vista.ir
Online Classified Service

روش‌شناسی تمرین

● اصول تمرین

روش‌شناسی تمرین، دارای ویژگی‌هائی براساس یافته‌های علوم تربیتی، زیست‌شناسی و روانشناسی است. اصول تمرین که با توجه به این ویژگی‌ها ایجاد شده است، بخشی از یک مجموعه هستند و هرگز نباید به‌عنوان واحدهای جداگانه در نظر گرفته شوند. به‌عبارت دیگر این اصول به‌صورت یک سیستم عمل می‌نمایند، یعنی این اصل‌ها در کنار همدیگر و در ارتباط با هم دیگر کیفیت بالاتری را نسبت به زمانی که به تنهائی استفاده شوند از خود نشان می‌دهند به‌کارگیری صحیح این اصول توسط مربیان و معلمان ورزش، باعث ساماندهی بهتر تمرین می‌شود. این اصول عبارتند از:

● اصل گرم کردن - سرد کردن

در هر جلسهٔ تمرین، باید زمانی را به گرم کردن و سرد کردن اختصاص داد. گرم کردن پیش از فعالیت شدید، بدن را برای تمرینات آماده می‌کند و صدمات را کاهش می‌دهد. ورزشکاران به‌طور معمول برنامه گرم کردن را با مجوعه‌ای از حرکات کششی شروع می‌کنند و به تدریج به فعالیت‌های

شدید می‌رسند.

▪ روش‌های گرم کردن:

۱) حرکت کشش به‌صورت ایستا، نرمش‌های جهشی، دویدن آهسته، دویدن با سرعت بیشتر با تغییر جهت

۲) دویدن آهسته، کشش‌های ایستا، نرمش‌های جهشی، دویدن با سرعت در جهات مختلف

هدف از گرم کردن این است که بدن را به دمای لازم برای فعالیت برسانیم و فشار خون را به‌صورت تدریجی افزایش دهیم و بالأخره اینکه ضربان قلب را به‌صورت تدریجی افزایش دهیم تا سازگاری بدن را در مقابل فعالیت شدید بیشتر نمائیم.

و اصل سرد کردن با ریکاوری و یا برگشت به حالت اولیه اشاره دارد بر اینکه در پایان تمرینات شدید ورزشی بهتر است سیل تمرینات را به‌طور تدریجی کاهش دهیم. در غیر این صورت احتمال خستگی و کوفتگی عضلانی برای ورزشکار وجود دارد. به‌طور کلی هدف در ریکاوری این است که با اجراء حرکات کششی ساده و حرکات آرام و سبک برگشت وریدی را تحریک نمائیم و همراه با تلمبه عضلانی، دفع اسیدلاکتیک را زیاد نمائیم و در ضمن ضربان قلب و فشار خون را به‌تدریج کاهش دهیم.

در این صورت است که می‌توان گفت در دقایق پایانی درصد زیادی از مواد زاید و متابولیت‌ها دفع شده و فرد تمرین کرده از بروز حالت خستگی مفرط و درد عضلانی و کوفتگی عضلانی و گرفتگی عضلانی رهائی پیدا می‌کند و به نوعی به احساس نشاط و آرامش دست پیدا می‌کند.

● اصل شرکت فعال در تمرین

فرد تمرین‌کننده باید در اجراء برنامه‌های تمرینی به‌طور عملی مشارکت فعال داشته باشد به خاطر اینکه اگر ورزشکار مشارکت فعال نداشته باشد بعضی از تارهای عضلانی (FT نوع B) فعال نشده و پیشرفتی حاصل نخواهد شد.

همچنین علی‌رغم طراحی خوب برنامه تمرینی، اگر ورزشکار با فرد تمرین‌کننده به آن برنامه اعتماد نداشته باشد به هدف تمرین دست پیدا نخواهد کرد. پس شرکت فعال و حس وظیفه‌شناسی نباید فقط منحصر به جلسه تمرین باشد بلکه یک تمرین‌کننده باید حتی هنگامی‌که تحت نظر یک مربی هم نیست، رفتار خود را بشناسد.

● اصل ویژگی تمرین

ویژگی تمرین یکی از مهمترین اصول تمرین است. در گذشته‌ای نه چندان دور، ورزشکاران بدون در نظر گرفتن نیاز انرژی، عضلات فعال یا حتی نوع رشته ورزشی، در مسافت‌های طولانی می‌دویدند. اما امروزه تحقیقات مؤید این است که تمرین برای هر رشتهٔ ورزشی باید ویژه آن رشته باشد بنابراین منظور از ویژگی تمرین، تمرکز بر عوامل اصلی موردنیاز برای موفقیت در یک رشته ورزشی است. برای آگاهی هر چه بیشتر سه جزء مختلف ویژگی تمرین به ترتیب بررسی می‌کنیم:

الف) اختصاصی بودن دستگاه‌های انرژی:

به این مطلب اشاره دارد که ورزشکار در ورزش‌هائی که به آمادگی هوازی نیاز دارد باید بیشتر از برنامهٔ تمرینی هوازی استفاده نمایند. در مقابل ورزشکاران شرکت‌کننده در ورزش‌های بی‌هوازی، از طریق تمرینات ویژه این امر را حاصل نمایند برای مثال، ورزشکاران درهای سرعت، بیشتر باید به تمرین بی‌هوازی (سیستم کوتاه‌مدت فسفاژن) بپردازند و به‌منظور ارتقاء عملکرد خود نباید بیشتر از دوهای درازمدت استفاده کنند.

ب) شکل تمرین و شیوه تمرین:

به این معنا است که تمرین آنگاه بیشترین تأثیر را خواهد داشت که شبیه مهارت ورزشی باشد. به‌عبارت ساده‌تر در تمرین دوچرخه‌سواران باید رکاب بزنند، شناگران شنا کنند، دوندگان بدوند، اگر شناگران با یک برنامهٔ دو و میدانی کنار کنند، پیشرفت عملکرد آنها چندین برابر کمتر از پیشرفت با کار همانند آن در استخر خواهد بود.

ج) ویژگی نمونه‌های حرکتی و گروه‌های عضلانی:

بر این مطلب تأکید دارد که رعایت شکل و شیوه صحیح تمرین کافی نیست مگر اینکه تمرین شبیه نمونهٔ حرکت مربوط باشد و گروه‌های عضلانی همانند در آن به‌کار گرفته شود. هر رشته ورزشی دارای ویژگی‌های حرکتی و عضلانی مخصوص به خود است.

- اصل تفاوت‌های فردی

افراد به تمرینات همانند، واکنش‌های گوناگونی نشان می‌دهند. بنابراین هر ورزشکار باید به‌عنوان یک واحد جداگانه در نظر گرفته شود و انتظار داشتن واکنش‌های یکسان از ورزشکاران در برابر تمرینات همانند، چندان صحیح نیست. بنابراین باید با تجزیه و تحلیل دقیق توانائی ورزشکار و تکامل شخصیت او، حداکثر تحمل وی را مشخص نمائیم. سطح تلاش هر شخص، به سن تقویمی او، سن زیستی، سن تمرینی، توانائی، تغذیه و اندازه استراحت و دیگر عوامل محیطی بستگی دارد.

- اصل تنوع

موفقیت ورزشکار به تمرین فراوان نیاز دارد. قهرمانان جهان در سال، حداقل هزار ساعت تمرین می‌کنند. در این حالت به ناچار تمرین با توجه به عوامل فنی و جسمانی بارها تکرار می‌شود، که این موضوع ممکن است به یکنواختی و دلزدگی بینجامد. بنابراین برنامه‌های تمرینی باید متنوع باشند تا علاقه ورزشکاران از میان نرود و دلزدگی جای آن را نگیرد. یعنی از روش‌های مختلف تمرین باید استفاده شود.

- اصل اعتدال

اعتدال در تمرین، راز موفقیت طولانی و پایدار است. باید در چارچوب ویژه‌ای تمرین ارائه شود. یعنی فشار تمرین را نه باید به بیش از اندازه برسانیم و نه آنقدر کم کنیم که پیشرفتی حاصل نشود. به‌تدریج و همزمان با ماهر شدن فرد می‌توانیم تمرینات را محدودتر و باکیفیت‌تر بالاتر ارائه دهیم.

- اصل توسعه همه‌جانبه

زمینه توانائی مهارتی و حرکت ورزشکار باید توسعهٔ همه‌جانبه باید تا او بتواند پایه لازم برای رسیدن به سطوح بالاتر را به‌دست آورد. یعنی ما باید توانائی‌های مهارتی و حرکتی ورزشکار را در بسیاری از زمینه‌ها توسعه دهیم تا در ادامه با ویژه‌تر شدن سطوح تمرینی مشکلی برای ورزشکار پیش نیاید.

- اصل اضافه بار یا افزایش تدریجی فشار تمرین

به‌طور کلی پیشرفت ورزشکار، نتیجه مستقیم اندازه و چگونگی تمرین اوست، از سوی دیگر به‌منظور موفقیت بیشتر، تمرینات باید به‌گونه‌ای طرح شوند که اندام‌ها و دستگاه‌های بدن با اضافه بار روبه‌رو شوند، یعنی با فشارهای بیش از شرایط عادی تمرین کنند، بنابراین فشار تمرین از مراحل ابتدائی تا سطوح بالاتر، باید با توجه به عوامل روانی و زیستی شخص به‌تدریج افزایش یابد. مبنای این اصل آن است که تمرین کارآئی اندام‌ها و

دستگاه‌ها و در نتیجه توانائی اجراء را به‌تدریج افزایش می‌دهد. در نتیجه اصل افزایش تدریجی فشار تمرین، مبنائی برای طرح برنامه‌های تمرین همه ورزشکاران، بدون در نظر گرفتن سطح آنان است.

● چگونگی سازگار شدن انواع تمرینات با اصل اضافه بار

▪ تمرینات استقامتی:

در تمرینات استقامتی نسبت اضافه بار به سازگاری کمتر است. به‌عبارت دیگر برای سازگاری زمان زیاد یلازم است. یعنی اگر در تمرینات استقامتی اضافه باری صورت گرفت باید زمان زیادی با همان اضافه بار تمرین صورت گیرد تا پیشرفت حاصل گردد چون در اثر تمرینات استقامتی هم شبکه مویرگی توسعه می‌یابد و هم هموگلوبین خون بیشتر می‌شود و ...

▪ تمرینات قدرتی:

در تمرینات قدرتی نسبت اضافه بار به سازگاری بیشتر است. یعنی زمان لازم برای سازگاری کمتر است و یا به‌عبارت ساده‌تر در صورت افزایش فشار تمرین در زمان کمتری پیشرفت حاصل خواهد شد و دوباره می‌توانیم فشار را زیادتر نمائیم.

▪ تمرینات انعطاف‌پذیری:

مانند تمرینات قدرتی نسبت اضافه بار به سازگاری بیشتر است و زمان سازگاری برای تمرینات انعطاف‌پذیری خیلی سریع‌تر صورت می‌گیرد. یعنی حتی ما در حین تمرینات می‌توانیم روز به روز فشار را بیشتر نمائیم.

▪ تمرینات مهارت:

در این نوع تمرینات هم مثل تمرینات انعطاف‌پذیری زمان سازگاری با آن اضافه بار سریع‌تر است. به‌عبارتی ساده‌تر ما می‌توانیم حداقل هر دو روز یک مهارت را به فراگیر آموزش دهیم. اکنون بعد از آشنائی با چگونگی سازگار شدن انواع تمرینات با اضافه بار روش‌های اضافه بار را تشریح می‌کنیم.

● روش‌های افزایش تدریجی اصل اضافه بار

الف) افزایش در شدت تمرین:

چگونگی کار در زمان معین است. هر چه مقدار کار در واحد زمان بیشتر باشد شدت بیشتر است. اندازه بار، سرعت عملکرد، تناوب‌ها یا استراحت‌های بین تکرارها و فشار روانی نیز در شدت تمرین مؤثر است. شدت تمرین را براساس سیستم انرژی موردنیاز تمرین می‌توان اندازه گرفت. بیشترین شدت در فعالیت زیر ۱۵ ثانیه (سیستم فسفاژن) و شدت در فعالیت‌های ۱۵ ثانیه تا ۳ دقیقه (سیستم اسیدلاکتیک) و شدت پائین در فعالیت‌ها بیشتر از ۳ دقیقه (سیستم هوازی) می‌تواند باشد.

ب) افزایش حجم تمرین:

حجم تمرین، همان زمان یا مدت تمرین، فاصله طی شده یا وزنه‌های برداشته شده در هر واحد زمان و یا تکرارهای تمرینی را شامل می‌شود. هرگاه به حجم تمرین یک مرحله تمرین اشاره می‌شود منظور تعداد جلسات تمرین، روزها و ساعات کار کردن است.

ج) افزایش در تراکم تمرین:

تناوب روبه‌رو شدن ورزشکار با تحریکات تمرین در واحد زمان را تراکم تمرین می‌نامند. به بیان ساده‌تر، تراکم تمرین، نسبت میان مراحل کار و استراحت و تمرین است که با واحد زمان بیان می‌شود. تراکم مطلوب تمرین، از یک سو مانع درماندگی و خستگی بیش از حد ورزشکار و از سوی دیگر باعث سازگاری می‌شود. این مفهوم همان نسبت بین جلسات کار و بازیافت است.

منبع : ماهنامه علمی تحلیلی و آموزشی ورزش

http://vista.ir/?view=article&id=266225

vista.ir
Online Classified Service

رهنمود های کلی در باره برنامه ورزشی افراد دیابتی

▪ ورزش از نوع هوارسان (ائروبیک) باشد .

▪ حرکات ورزشی به آهستگی شروع شوند .

هر جلسه ورزش شامل موارد زیر باشد :

ـ ۱۰-۵ دقیقه گرم کردن بدن با حرکات خمو راست شدن و نرمش

ـ ۲۰ -۳۰ دقیقه ورزشهای هوا رسان با میزان مشخص افزایش ضربان قلب

حد اکثر میزان ضربان قلبی در خانمها =سن-۲۲۰ حداکثر ضربان قلب در آقایان = (سن) یک دوم - ۲۰۵

ـ ۱۵ تا ۲۰ دقیقه ورزشهای سبک و نرمش برای سرد کردن بدن

▪ هر هفته ۳-۵ بار حرکات ورزشی انجام شود .

▪ مراقبتهای ویژه افراد دیابتی باید:

ـ کارت هویت بیماری خود را همراه داشته باشند . تا در صورت بروز نشانه های غیر طبیعی

ـ هنگام حرکات ورزشی ، دیگران از مشکل آنها مطلع شوند .

ـ میزان قند خون را در طول ورزش و بعد از آن کنترل کنند .

ـ یک وعده کربوهیدرات سریع الاثر (مانند آب نبات) همراه داشته باشند .

- از عرق کردن بیش از حد و در نتجه از دست دادن مایعات بدن خودداری کنند .

- از جوراب و کفش مناسب استفاده نمایند .

- قبل ، حین ،و بدنبال انجام حرکات ورزشی ، با توجه به شدت و نوع فعالیات بدنی ،مواد قندی اضافه مصرف کنند .

- در صورت انجام ورزش های سنگین مثل هوهنوردی و ورزشهای بیش از یک ساعت ، میزان انسولین تزریقی را به میزان ۳۰%تا۴۰% کاهش دهند .

▪ مراقبتهای ویژه در صورت وجود عوارض مزمن دیابت

ـ افراد دیابتی که پاهایشان دچار نوروپاتی (اختلال اعصاب محیطی) گردیده و دچار بی حسی در پاها شده اند ، باید از دویدن خودداری کنند . ورزش مناسب برای این افراد دوچرخه سواری یا شنا است .

ـ افرادی که به عارضه چشمی دیابت (رتینوپاتی) مبتلا شده اند ، باید از ورزشهایی نظیرتکان دادن و بالا بردن سر و یا ورزشهایی که سر در وضعیت پایین تر از بدن قرار می گیرند ، بپرهیزند .این حرکات سبب افزایش فشار داخل جمجمعه می شود . و خطر خونریزی داخل چشم را افزایش می دهد.

ـ افرادی که فشار خون بالا دارند نیز باید از ورزشهای ذکر شده خودداری کنند . ورزشهای مناسب برای این افراد ورزشهایی است که با حرکات دست و پا همراه هستند

● ورزشهای مناسب برای افراد دیابتی

همان طور که بیان گردید تمرینات هوارسان به فعالیتهایی گفته می شوند که با مصرف زیاد اکسیژن همرا باشند .تمرینهای هوارسان شامل دویدن در مسافتهای طولانی و با آهنگ آرام است . تغییرات مثبت بدنی که در پی ورزشهای هوارسان پدید می آید عبارتند از :

۱) حجم خون افزایش پیدا می کند ، در نتیجه النتقال اکسیژن به سلولهلی بیشتر و در نهایت استقامت در فعالیتعای طو لانی بیشتر می شود .

۲) ظرفیت ششها افزایش می یابد .

بطور کلی ورزشهای هوارسان بیشترین اثر را برآمادگی قلبی -عروقی دارند . هر نوع فعالیت یا تمرینی را که انتخاب می کنید باید به آن علاقه داشته باشید تا بتوانید سالهل آن را انجام دهید . تحقیقات نشان داده اند که فعالیت هایی مانند اسکی استقامت ، شنا ، دویدن آرام ،دوچرخه سواری و پیاده روی بهترین شرایط هوارسان را ایجاد می کنند .

منبع : علوم ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد پرند

http://vista.ir/?view=article&id=325738

vista.ir
Online Classified Service

زن و روانشناسی ورزش

زنان با بالا بردن توانایی های ذهنی می توانند به رویاهای خویش جامه ی عمل بپوشانند. همه ی ورزشکاران از اهمیت آمادگی های ذهنی و اعتماد به نفس آگاهی دارند. برای مثال در یک تحقیق مسابقات ورزشی زنان و مردان مقایسه شده است و دیده شده که در مسابقات تیراندازی با کمان شرکت فعالی داشته اند، زنان پیوسته در مسابقات ورزشی که به تمرکز حواس بسیار، ظرافت و قدرت نیاز دارد یا مثلاً مردان و زنان هر دو در مسابقات ورزشی شنا و دوو میدانی پیشرفت های قابل ملاحظه ای داشته اند و اختلاف میان آنها از نظر زمانی به سرعت رو به کاهش است. این پیشرفت زنان در ورزش نشان می دهد که امروزه بیش از هر زمان دیگری زنان به رقابت پرداخته اند که در این رقابت ها بدون تردید، پیشرفت ، یک اصل اساسی است.

ورزشکاران زن باید توانایی های بالقوه ی خویش را بشناسند و حتی مهمتر از آن مربیان، کارگزاران، پژوهشگران و افراد دیگری که بر ورزش زنان تاثیر گذار هستند نیز باید دیدگاه خود را در باره ورزشکاران زن بسط و گسترش دهند.

طی یک مصاحبه با ۲۰ مربی دبیرستان و ورزشکاران مشهور، آنها اظهار داشتند که: ورزشکاران زن قدرت ویژه ای از خود در زمینه های فداکاری ، استقامت، عطش برای دانش، انعطاف پذیری جسمانی، تخصص یافتن سریعتر، همبستگی تیمی، تمرکزحواس، مربی پذیری و هیجان پذیری نشان داده اند. یکی از دلایل تمرکز بر قدرت زنان ورزشکار آن است که زنان با کسب هویت نیرومند از طریق ورزش، رشد و تکامل می یابند.

روانشناسی ورزش نقش روزافزونی را در رشد و تکامل ورزشکاران ایفا می کند، با بازنگری بر قدرت زنان پی می بریم که ورزشکاران زن توانایی بالایی را در جهت به کارگیری قابلیت های ذهنی و روانی خویش در ورزش کسب می کنند.

در نتیجه برنامه های روانشناسی ورزش شامل این موارد است: مهارت های آرام سازی، کسب مهارت های تمرکز حواس، تصویر ذهنی و مهارت های تصویر سازی، توانایی غلبه بر اضطراب و استرس ، نظریه های انتظار و دیگر راهبردهای روان شناختی.

- عملکرد روانی –حرکتی و میانسالی

امروزه توجه بسیاری به افزایش فعالیت های ورزشی ناشی از بهبود عملکرد روان شناختی و فیزیولوژیکی شده است. تمرینات جسمانی و روانی درایجاد تغییرات در عملکرد و در نتیجه، سطح اجرای حرکت سهم بسزایی دارند. در یک پژوهش، عملکرد روانی –حرکتی بررسی شده است و به حفظ یا افزایش ظرفیت عملکرد ذهنی و جسمانی توجه شده است که ممکن است به واسطه ی تکرار فعالیت های جسمانی حاصل شود. با افزایش سن، عادت به انجام تمرینات جسمانی در زندگی، در جهت جبران بعضی از تغییرات ایجاد شده، ظاهر می گردد. نه تنها توانایی های جسمانی ، نظیر قدرت و استقامت، بلکه بعضی از توانایی هایی که بیشتر«شناختی» یا «ذهنی» به نظر می آیند، نظیر سرعت تصمیم گیری، حاصل این فعالیت های جسمانی خواهند بود.

بعضی از رفتارهای مختص افراد مسن ، عبارتند از: کندی حرکت، از دست دادن هماهنگی یا دقت، افزایش تلاش، افزایش نیاز به فعالیت های عادی و گاهی از دست دادن «خودکار» بودن که نمونه هایی از این تغییرات رفتاری با مشاهده ی افراد مسن آشکار می گردد. به طور مثال، کندی حرکت در کاهش سرعت قدم زدن مشخص می شود. سالمندان در انجام حرکات دقیق و سریع مانند هدف گیری، نمی توانند دقت کافی داشته باشند.

منبع : زن روز

http://vista.ir/?view=article&id=114801

vista.ir
Online Classified Service

زنان و فعالیت بدنی

فعالیت بدنی منظم و عادات غذایی خوب می تواند سلامت زنان را ارتقا داده و از بسیاری بیماریها و حالاتی که علت عمده مرگ و میر و ناتوانی زنان جهان است پیشگیری کند . فعالیت بدنی منظم به پیشگیری از بیماریهای

قلبی عروقی کمک می کند .

این بیماریها که شامل بیماری قلبی ، فشار خون بالا و سکته مغزی می باشند ، باعث یک سوم مرگ و میر زنان در سراسر جهان هستند . بیماریهای قلبی عروقی باعث نیمی از مرگ های زنان بالای ۵۰سال در کشورهای در حال توسعه هستند . توام بودن فعالیت بدنی منظم و تغذیه کافی اصلی ترین و اثرگذارترین راه تنظیم چاقی خفیف تا متوسط و حفظ وزن ایده آل در زنان است .

دیابت ۷۰ میلیون زن را در سراسر جهان مبتلا کرده است . این میزان در سال ۲۰۲۵به ۲ برابر افزایش می یابد . دیابت علاوه بر بیماریهای قلبی عروقی می تواند به کوری ، آسیب عصبی ، نارسائی کلیه ، زخم پای دیابتی و قطع پا منجر شود . تحقیق جدیدی نشان داده است حتی فعالیت بدنی منظم و اندک و تغییر رژیم غذایی می تواند از نیمی از موارد دیابت غیر وابسته به انسولین جلوگیری کند .

فعالیت بدنی می تواند تا حد زیادی به پیشگیری و درمات استئوپروز کمک کند . استئوپروز بیماری خاصی است که در آن استخوانها شکننده شده و در مقابل شکستن مقاومت ضعیفی از خود نشان می دهند .

زنان مخصوصا" در دوران یائسگی در معرض خطر ابتلای بالاتری نسبت به این بیماری هستند . فعالیتهایی که در آن وزن بدن را تحمل می کنیم مثل پیاده روی ، آهسته دویدن برای بلوغ طبیعی استخوان بندی در دوران کودکی و نوجوانی لازم هستند و باعث کاهش از دست رفتن استخوان می شوند . همچنین قدرت عضلانی و تعادل را بهبود می بخشند و خطر افتادن را کاهش داده و به همین خاطر ازخطر شکستگی می کاهند.

فعالیت بدنی منظم کمک می کند تا استرس ، اضطراب و افسردگی و تنهایی کاهش یابد ، این مخصوصا" در زنان مهم است چون میزان افسردگی زنان نسبت به مردان چه در کشورهای توسعه یافته و در حال توسعه دو برابر است . فعالیت بدنی به عزت نفس ، اعتماد و اطمینان و بهبود مناسبات اجتماعی و وضعیت روانی کمک می کند . اگر چه فواید بهداشتی و اجتماعی فعالیت های بدنی باید زنان را در مشارکت این گونه فعالیت ها تشویق کند ، اما نباید از این حقیقت که در مناطق بومی و روستایی و حاشیه شهر که درآمد اندکی دارند زنان ممکن است نیاز به تعادل بهتری از اعمال حمایتی مثل تغذیه کافی ، ابتکار برای درآمدزایی ، توصیه هایی متناسب با وضعیت فرهنگی خاصی خودشان داشته باشند . آرتریت (التهاب مفاصل) علت مهمی برای محدودیت فعالیت در افراد بالغ و مسن است .

فعالیت بدنی راهی عمده برای تنظیم و کنترل تورم و درد مفاصل در آرتریت است و بنابراین نتیجه آن در بهبود فعالیت روزانه خوب است .

منبع : پایگاه اطلاع رسانی پزشکی ایران سلامت

http://vista.ir/?view=article&id=15592

vista.ir
Online Classified Service

زنان و ورزش

ورزش می‌تواند صورت‌های مختلف داشته باشد از پیاده‌روی گرفته تا بازی فوتبال در استادیوم و جلوی ۱۰۰۰۰۰ نفر. مهم این است که ورزش بتواند سلامت انسان را تامین کند. برای ورزش کردن بین زن و مرد فرقی نیست کما این که امروزه ورزش زنان شامل همه مسابقات خاص زنان چه در شکل حرفه‌ای، آماتور یا ورزش همگانی در تمام رشته‌های ورزشی می‌شود. مشارکت زنان در ورزش در قرن بیستم میلادی، بویژه اواخر آن افزایش چشمگیری یافت. این افزایش تحت‌تاثیر تغییرات فرهنگی جامعه بود که بر برابری جنسیتی تاکید داشت.

- ورزش عمومی

زمانی تصور می‌شد که ورزش شدید به سیستم تولید مثل زنان آسیب می‌رساند. در ضمن عقیده داشتند که زنان بویژه در جریان عادت ماهانه نباید ورزش کنند. امروزه خلاف هردوی این موارد ثابت شده است.

ورزش عمومی که به معنی انجام تمرینات ورزشی توسط تمام افراد جامعه و سلامتی عمومی افراد است و حداقل روزانه ۳۰ دقیقه و ۵ روز در هفته توصیه می‌شود برای زنان بسیار مفید است.

اما انجام تمرین‌های ورزشی در میان زنان جایگاه بسیار پایینی دارد. به عنوان مثال، طبق تحقیقات «فدراسیون ورزش و آمادگی جسمانی زنان»، بریتانیا با بحران آمادگی جسمانی و ورزش زنان مواجه است و فقط یک پنجم (۲۰ درصد) از زنان برای تندرستی خود به تمرینات ورزشی کافی می‌پردازند، در حالی که ۶۰ درصد زنان تصور می‌کنند تمرینات ورزشی کافی دارند.

برخی معتقدند به تصویر کشیدن زنان مدل و لاغر اندام در رسانه‌ها، باعث می‌شود زنان بیشتر به دنبال حفظ لاغری بروند تا تناسب و سلامتی جسمانی. همچنین بسیاری از زنان هنوز فکر می‌کنند ورزش، غیرزنانه است.

- ورزش حرفه‌ای

زنانی که به صورت حرفه‌ای و سنگین ورزش می‌کنند مستعد اختلالات قاعدگی از جمله تاخیر در شروع آن، فقدان اولیه و ثانویه، افزایش فاصله بین دو سیکل قاعدگی و فقدان تخمک‌گذاری هستند. به عنوان مثال، فقدان قاعدگی در ۳ تا ۵ درصد کل جمعیت رخ می‌دهد، اما در ۱۵ تا ۶۰ درصد زنان

ورزشکار مشاهده می‌شود که از جمله علل آن، وزن پایین بدن، از دست دادن سریع وزن، شروع سریع ورزش‌های سنگین، تغذیه ناکافی در مقایسه با احتیاج به انرژی و وجود استرس‌های فیزیکی و روانی است.

در صورت فقدان قاعدگی به مدت طولانی، خطر کاهش تراکم استخوانی و ایجاد پوکی استخوان زودرس وجود دارد. به نظر می‌رسد سایر اختلالات قاعدگی خانم‌ها هم در کاهش تراکم استخوان در درازمدت موثر باشند. فقدان هورمون استروژن، لااقل به صورت تئوریک سبب بالا رفتن چربی‌های خون و ایجاد آترواسکلروز زودرس می‌شود. پس درمان مناسب اختلالات قاعدگی اهمیت بسزایی دارد. نکته مهم این است که ورزش‌های عمومی دقیقا برعکس این عمل می‌کنند و به تنظیم قاعدگی کمک نیز می‌کنند.

منبع : روزنامه جام جم

http://vista.ir/?view=article&id=129056

vista.ir
Online Classified Service

زندگی بی تحرک

یک مشکل جهانی برای سلامت جامعه است. زندگی بی تحرک علت عمده مرگ و میر،بیماری و ناتوانی میباشد.حدود ۲ میلیون مرگ هر سال به علت عدم فعالیت بدنی اتفاق می افتد و یافته های اولیه از تحقیق سازمان بهداشت جهانی حاکی از آنست که زندگی بی تحرک یکی از ۱۰ علت عمده مرگ و میر در جهان می باشد.عدم فعالیت بدنی باعث افزایش تمام انواع مرگ ومیر،دو برابر شدن خطر بیماریهای قلبی عروقی،نوع ۲ دیابت و چاقی میشود.همچنین خطر سرطان روده و پستان،بالا رفتن فشار خون،اختلالات چربی،استئوپروز،افسردگی و اضطراب را افزایش میدهد.میزان بی تحرکی در تمام کشورهای توسعه یافته ودر حال توسعه بالاست.در کشورهای توسعه یافته بیش از نیمی از بالغین به اندازه کافی تحرک ندارند.

این مسأله در شهرهای بزرگ کشورهای توسعه یافته که به سرعت هم رشد می کنند مشکل عمده تری میباشد.شلوغی،فقر،جنایت،ترافیک،آلودگی هوا و فقدان پارک و امکانات ورزشی و تفریحی و پیاده رو،انتخاب فعالیت بدنی را مشکل میسازد. برای مثال در سائوپائولوی برزیل۷۰ درصد جمعیت غیر فعال هستند.حتی در مناطق روستایی کشورهای در حال توسعه وقت گذرانی غیر فعال مثل تماشای تلویزیون در حال افزایش است.نتیجه این تغییرات در زندگی افزایش میزان چاقی،دیابت و بیماریهای قلبی و عروقی است.در کل دنیا بجز

مناطق جنوبی صحرای آفریقا بیماریهای مزمن جزو علل اصلی مرگ و میر هستند.غذای غیر سالم،اضافه کالری،بی تحرکی،چاقی و سایر بیماریهای مزمن مربوط به آنها عمده ترین مشکل بهداشتی جامعه در اکثر کشورهای جهان می باشد.

اطلاعات جمع آوری شده در تحقیقات بهداشتی تمام مناطق جهان تقریباً ثابت می باشند.نسبت افراد بزرگسال که بی تحرک یا نزدیک به آن هستند بین ۶۰ تا ۸۵ درصد متغیر است.

سازمان بهداشت جهانی اخیراً مقادیر جهانی بیماری ایجاد شده از ۲۲ عامل خطرساز که شامل بی تحرکی بدنی نیز میباشد را مورد ارزیابی قرار داده است.نتایج این تحقیق در گزارش بهداشت جهانی سال ۲۰۰۲ منتشر خواهد شد.

مشخص است که بی تحرکی بدنی مشکل بهداشتی عمومی عمده ای میباشد که تعداد بسیاری از مردم را در تمام نقاط جهان مبتلا کرده است.اقدامات موثر بهداشت عمومی به صورت فوری برای ترویج انجام فعالیت بدنی و بهبود بهداشت عمومی در سراسر نقاط جهان مورد نیاز است

منبع : سازمان آموزش و پرورش استان خراسان

http://vista.ir/?view=article&id=86516

vista.ir
Online Classified Service

زندگی بی تحرک

یک مشکل جهانی برای سلامت جامعه است. زندگی بی تحرک علت عمده مرگ و میر،بیماری و ناتوانی میباشد.حدود ۲ میلیون مرگ هر سال به علت عدم فعالیت بدنی اتفاق می افتد و یافته های اولیه از تحقیق سازمان بهداشت جهانی حاکی از آنست که زندگی بی تحرک یکی از ۱۰ علت عمده مرگ و میر در جهان می باشد.عدم فعالیت بدنی باعث افزایش تمام انواع مرگ ومیر،دو برابر شدن خطر بیماریهای قلبی عروقی،نوع ۲ دیابت و چاقی میشود.همچنین خطر سرطان روده و پستان،بالا رفتن فشار

خون،اختلالات چربی،استئوپروز،افسردگی و اضطراب را افزایش میدهد.میزان بی تحرکی در تمام کشورهای توسعه یافته ودر حال توسعه بالاست.در کشورهای توسعه یافته بیش از نیمی از بالغین به اندازه کافی تحرک ندارند.

این مسأله در شهرهای بزرگ کشورهای توسعه یافته که به سرعت هم رشد می کنند مشکل عمده تری میباشد.شلوغی،فقر،جنایت،ترافیک،آلودگی هوا و فقدان پارک و امکانات ورزشی و تفریحی و پیاده رو،انتخاب فعالیت بدنی را مشکل میسازد.

برای مثال در سائوپائولوی برزیل۷۰ درصد جمعیت غیر فعال هستند.حتی در مناطق روستایی کشورهای در حال توسعه وقت گذرانی غیر فعال مثل تماشای تلویزیون در حال افزایش است.نتیجه این تغییرات در زندگی افزایش میزان چاقی،دیابت و بیماریهای قلبی و عروقی است.در کل دنیا بجز مناطق جنوبی صحرای آفریقا بیماریهای مزمن جزو علل اصلی مرگ و میر هستند.غذای غیر سالم،اضافه کالری،بی تحرکی،چاقی و سایر بیماریهای مزمن مربوط به آنها عمده ترین مشکل بهداشتی جامعه در اکثر کشورهای جهان می باشد.

اطلاعات جمع آوری شده در تحقیقات بهداشتی تمام مناطق جهان تقریباً ثابت می باشند.نسبت افراد بزرگسال که بی تحرک یا نزدیک به آن هستند بین ۶۰ تا ۸۵ درصد متغیر است.

سازمان بهداشت جهانی اخیراً مقادیر جهانی بیماری ایجاد شده از ۲۲ عامل خطرساز که شامل بی تحرکی بدنی نیز میباشد را مورد ارزیابی قرار داده است.نتایج این تحقیق در گزارش بهداشت جهانی سال ۲۰۰۲ منتشر خواهد شد.

مشخص است که بی تحرکی بدنی مشکل بهداشتی عمومی عمده ای میباشد که تعداد بسیاری از مردم را در تمام نقاط جهان مبتلا کرده است.اقدامات موثر بهداشت عمومی به صورت فوری برای ترویج انجام فعالیت بدنی و بهبود بهداشت عمومی در سراسر نقاط جهان مورد نیاز است.

- فعالیت بدنی و افراد مسن

برای مردم در تمام سنین فعالیت بدنی باعث بهبود کیفیت زندگی به طرق مختلف می شود.فواید جسمی شامل بهبود و افزایش تعادل،قدرت،هماهنگی،انعطاف پذیری و تحمل میباشد. فعالیت بدنی باعث بهبود بهداشت روانی،تنظیم حرکتی و عملکرد تشخیص نیز میشود.

شیوه زندگی فعال باعث میشود افراد مسن دوستان جدیدی پیدا کنند.در شبکه اجتماع باقی بمانند و با سایر مردم در سنین مختلف تعادل داشته باشند و انعطاف پذیری،تعادل و قدرت عضلانی را بهبود می بخشد که میتواند از افتادن جلوگیری کند که علت عمده ناتوانی در افراد مسن میباشد.مشخص شده که شیوع بیماریهای روحی و روانی در افرادی که از نظر جسمی فعال هستند کمتر است.

از فوائد فعالیت بدنی حتی در صورتی که دیر نیز شروع شوند می توان بهره برد.بیماریهای شایع سالمندان شامل بیماریهای قلبی عروقی،آرتریت،استئوپروز و فشار خون بالاست.با وجود اینکه فعال بودن از اوان جوانی میتواند از بسیاری بیماریها جلوگیری کند ولی فعالیت منظم میتواند از ناتوانی و درد ناشی از بیماریهای فوق جلوگیری کند.

فعالیت بدنی میتواند در درمان بیماریهای مغزی مثل آلزایمر ئ افسردگی کمک کننده باشد.جلسات ورزشی سازماندهی شده متناسب با سطح آمادگی فرد،یا پیاده روی ساده میتواند شانس یافتن دوستان جدید و داشتن ارتباط با جامعه و کاهش احساس تنهایی روحی و روانی لازم هستند

افزایش می دهد.

همانگونه که برای سایر سنین مطرح است سالمندان میتوانند با مشارکت در فعالیت بدنی از آن لذت ببرند.هرکس با موقعیت یا ناتوانی خاص که میتواند توانایی وی را در فعال بودن تحت تاثیر قرار دهد باید قبل از انجام فعالیت بدنی با پزشک مشاورت کند.پیاده روی،شنا،نرمش وکشش،باغبانی، رقص،گردش و دوچرخه سواری بهترین فعالیت برای سالمندان میباشد.

تعداد افرادی که بالای ۶۰ سال سن دارند تا۲۰ سال آینده دو برابر میشود.بیشتر آنها نیز در کشورهای در حال توسعه خواهند بود.کاهش و به تأخیر انداختن ناتوانی مربوط به سالمندی یک مساله عمده در بهداشت عمومی است و فعالیت بدنی میتواند نقش مهمی را در ایجاد و حفظ سلامت در تمام سنین داشته باشد.

http://vista.ir/?view=article&id=327795

vista.ir
Online Classified Service

زنگ ورزش

ورزش و تربیت بدنی در کشور ما رشته نوپایی است که هنوز هم تقریبا به شکل سنتی دنبال می‌شود اگر چه تغییر و تحولاتی در این زمینه ایجاد شده است ولی تا رسیدن به معیارها و استانداردهای جهانی فاصله بسیار وجود دارد. تاسیسات و اماکن ورزشی نیز از این قاعده مستثنی نیست و هم از نظر کمی و هم از نظر کیفی برای دستیابی به استانداردهای معمول و مرسوم بین‌المللی، راه درازی در پیش دارد.

در بسیاری از نقاط کشور سالن‌هایی اجاره‌ای یا ملکی در اندازه‌های متعدد وجود دارد که توسط بخش خصوصی یا دانشکده‌ها و یا مدارس از آنها برای ارایه خدمات ورزشی استفاده می‌شود. شیوه استفاده از این سالن‌ها به‌طورمعمول تک منظوره و یا چند منظوره است.

● انتخاب محل اماکن ورزشی

اولین قدم در ساخت اماکن ورزشی، انتخاب محل مناسب است. بنابراین همجواری‌های مطلوب و همچنین دوری از همسایگی‌های نامطلوب، از خصوصیات مهم انتخاب زمین برای احداث این فضاها است.

● مشخصات ساختاری

منظور از مشخصات ساختاری، ویژگی‌های اجزای ساختمانی اماکن و فضاهای ورزشی یعنی کف، دیوارها و سقف است. هر کدام از این اجزا دارای شرایط و ویژگی‌هایی هستند که در زمان طراحی و ساخت امکان ورزشی باید مدنظر قرار گیرند.

▪ کف سالن: کف‌هایی که فعالیت ورزشی روی آنها انجام می‌شود، مهم‌ترین بخش مکان ورزشی هستند، نتیجه مطلوب و کارایی بیشتر تسهیلات مربوط به ورزش‌های داخل سالن به میزان زیادی به تناسب کف سالن با ورزشی که قرار است انجام شود، بستگی دارد.

▪ در و دیوار سالن: در طراحی و ساخت دیوارها باید مسایل مهمی را در نظر گرفت که بعضی از آنها عبارتند از:

کنترل نور شدید: رسیدن به این هدف با حذف پنجره‌های دیواری و سقفی ودر نظر داشتن قدرت بازتاب سطوح مواد مورد استفاده دست یافتنی است.

▪ جذب صدا: سطوح دیوارها، در ارتفاع بیش از سه متر می‌تواند دارای جاذب صدا باشد، اما باید در مقابل برخورد توپ‌ها نیز مقاوم باشند.

▪ فاصله بین دیوارها: وجود فضاها و فاصله‌هایی بین دیوارها برای ورود و خروج آتش، انبار وسایل، شبکه‌های ورود و خروج هوا، کپسول آتش‌نشانی و.... ضرورت دارد.

▪ مسایل مربوط به گرما: در سالن‌هایی که نیاز به گرم شدن هست، دیوارها باید طبق معیارهای استاندارد ساختمانی عایق‌بندی شوند.

مشخصات درها: درهای خروجی در هنگام آتش‌سوزی باید مناسب فرار باشند. درهای داخل سالن نیز باید به گونه‌ای طراحی شوند که به طور خودکار بسته شوند و در مقابل آتش‌سوزی مقاوم باشند.

▪ سقف سالن: سالن‌های ورزشی با بام‌هایی به شکل تخت، شیبدار و یا با شیب یک‌طرفه ساخته می‌شوند. امروزه اقتصاد ساختمان‌سازی ایجاب می‌کند که از نوع چارچوب فولادی استفاده شود.

▪ رنگ در و دیوار، کف و سقف سالن: رنگ کف‌ها باید در تضاد کافی با دیوارها باشد، برای کف‌ها از رنگ تقریبا روشن استفاده می‌شود. دیوارها باید دارای رنگ یک دست و بدون هرگونه گسستگی در رنگ باشد. برای دیوارها از رنگ تقریبا تیره استفاده می‌شود. سقف‌ها نیز باید دارای رنگ روشن یک‌دست باشند چون موجب پخش شدن بهتر نور می‌شود.

● شرایط محیطی اماکن ورزشی

هدف از بررسی شرایط محیطی، توضیح و تشریح شیوه تامین نور و روشنایی اماکن ورزشی، تنظیم دمای سالن‌های ورزشی، عایق‌کاری صوتی و جلوگیری از آلودگی صوتی و نیز پیش‌بینی و کنترل رطوبت سالن‌ها و فضاهای ورزشی است.

▪ نور: نور سالن‌های ورزشی را می‌توان از سه طریق طبیعی (نور خورشید)، مصنوعی (لامپ‌ها و چراغ‌ها) و یا تلفیقی از هر دو تامین کرد.

▪ تنظیم دمای سالن ورزشی: دمای سالن‌های ورزشی باید میان ۱۰ تا ۱۵ درجه سانتی‌گراد باشد. تنظیم و کنترل دمای سالن‌های ورزشی،

اغلب از طریق سیستم حرارت مرکزی انجام می‌شود.

● عایق‌کاری صوتی

سر و صدای ایجاد شده در سالن‌های ورزشی به خوبی کنترل نشود ممکن است موجب اختلالات عصبی و روانی از جمله بر هم خوردن تمرکز حواس، خستگی فکری، ذهنی و حتی ضعف شنوایی بازیکنان و دیگران شود. برای رفع این مشکل از عایق‌کاری صوتی استفاده می‌شود. عایق‌کاری‌ها به سه دسته عمده یعنی عایق‌کاری، حرارتی و صوتی تقسیم می‌شوند.

رطوبت: کنترل رطوبت بیش از حد فضای سالن‌ها، استخرها و دوش‌ها عامل بسیار مهمی در انتخاب مصالح و مواد مورد نیاز ساخت و احداث آنها است.

● فضاهای جانبی اماکن ورزشی

به فضاهایی همچون رختکن، سرویس‌های بهداشتی، سرویس‌های رفاهی و خدماتی مانند پارکینگ، اتاق کمک‌های اولیه، تلفن عمومی و... امکانات و فضاهای جانبی گفته می‌شود. این امکانات و فضاها، در کنار زمین اصلی‌بازی، سالن ورزش و یا سالن استخر قرار گرفته‌اند که باید به آنها توجه کرد.

منبع : روزنامه سلامت

http://vista.ir/?view=article&id=117770

vista.ir
Online Classified Service

سایه ورزش قهرمانی بر مدارس

تعلیم دهنده مناسب در مدارس وجود ندارد. خیلی از معلمان ورزش تخصص ندارند و فقط یک توپ می اندازند وسط حیاط و می گویند بازی کنید . فضا و امکانات هم نداریم. حیاط مدارس آسفالت است و در این فضا نمی توان ورزش کرد. وقتی فضا نداریم درمورد چه صحبت کنیم سایه ورزش قهرمانی بر سر مدارس ما هم افتاده است، می خواهیم از مدارس، دانش آموزان را

وارد ورزش قهرمانی کنیم و این کار از لحاظ علمی جای سؤال دارد. مدارس نباید دروازه ورزش قهرمانی شوند.

از نظر اجتماعی جایگاه ورزش در آموزش و پرورش بالاست اما باید دید در عمل ورزش در آموزش و پرورش به چه شکل اجرا می شود. ورزش در آموزش و پرورش جدا از مقاطع قبلی و بعدی نیست. اگر می خواهیم به فکر سلامت جامعه باشیم باید از زمانی که کودک به دنیا می آید برای او برنامه ریزی کنیم اما متاسفانه در مهد کودک ها، پیش دبستانی ها و مدارس راهنمایی و دبیرستان هیچ کاری برای توسعه ورزش صورت نمی گیرد. فرد بعد از آن که وارد مدرسه شد با ورزش آشنا می شود. پایه های سلامت باید از مهد کودک ها جدی گرفته شود.

مربیان ورزش در مهد کودک ها تخصصی ندارند و ورزش فقط یک برنامه برای پر کردن ساعت کار مهدهاست و هیچ دیدگاه علمی نسبت به ورزش در مهد کودک ها وجود ندارد.

بعد از مهد کودک هم شخص وارد مدرسه ابتدایی می شود. به نظر من در دوران ابتدایی کم توجهی به درس ورزش علی رغم اهمیتی که دارد، بیشتر از سایر مقاطع است.

ویژگی بدنی و ذهنی کودک، معلم، امکانات و فضای ورزشی، نگرش آموزشی، تربیتی، پرورشی، سیاسی و اجتماعی نسبت به ورزش از عوامل مؤثر در افزایش بهروری ورزش دانش آموزی است. ویژگی ذهنی و بدنی کودکان دبستانی با سایر مقاطع متفاوت است و در نتیجه باید برنامه ریزی و طرح درس با توجه به ویژگی های رشدی کودک نوشته شود اما متاسفانه در مدارس ابتدایی اصلا به این قضیه توجهی نمی شود. سرفصل های درس تربیت بدنی در مدارس ابتدایی به این عوامل توجهی ندارد و حتی این سرفصل ها با تمام مشکلات به طور کامل اجرا نمی شود.

در مدارس، اصلا فضایی برای انجام ورزش وجود ندارد، هر چند بعضی از مدارس از فضای ورزشی اطراف مدارس استفاده می کنند اما در بسیاری از آنها این اتفاق نمی افتد. حیاط مدارس آسفالت است و این فضا، شرایط مناسبی برای ورزش کردن فراهم نمی کند.

وقتی فضا نداریم، در مورد چه چیزی صحبت کنیم. آموزش و پرورش، باید با دانشگاه ها و مراکز ورزشی تربیت بدنی ارتباط برقرار کرده و از آنها فضا بگیرد. لازم است تمام ارگان ها کمک کنند و فضای فیزیکی در اختیار مدارس قرار دهند.

فضای فیزیکی مدارس را که نمی توان بزرگ کرد. یکی دیگر از راه کارها استفاده از بعضی رشته ها همچون دارت و تیروکمان و... است که به فضا نیاز ندارند.

متأسفم از اینکه می خواهیم مدارس بچه ها را وارد ورزش قهرمانی کنیم، مدارس نباید عرصه رشد ورزش قهرمانی شود. باید زمینه رشد سلامت را در مدارس فراهم کنیم. سایه ورزش قهرمانی روی مدارس هم افتاده است. این یک امتیاز نیست و تأثیرات سویی دارد. در سطح مدارس مسابقه اجرا می شود، این مسابقات جاذبه را زیاد می کنند اما نباید دروازه را باز کنیم که به ورزش قهرمانی برسیم. مشکلات موجود در مدارس معلولان هزار برابر می شود. وقتی وارد مراکز آموزشی کودکان استثنایی می شویم، می بینیم این کودکان در حیاط مدرسه نشسته اند و به یک گوشه خیره شده اند. ورزش کردن برای این بچه ها مهمتر است، باید سطح توان جمعی آنها را بالا ببریم.

دانشگاه هم باید نگاه ویژه به آموزش و پرورش داشته باشد اما متاسفانه خیلی از دانشگاه ها از آموزش و پرورش دوراند. آموزش و پرورش و دانشگاه دو حلقه جدا هستند و یک حلقه واسط می خواهند که این دو را به هم پیوند زند. کل کشور باید به ورزش آموزش و پرورش توجه کند. توجه به بحث آموزش علمی در مدارس را باید در اولویت کارهای خود قرار دهیم چرا که افراد از مدرسه وارد دانشگاه می شوند.

طرح جامع به ورزش دانش آموزی نیز توجه کرده بود اما برخلاف اینکه انرژی، هزینه و وقت زیادی برای نگارش طرح جامع صرف شده بود اما آن را کنار گذاشتند. هر چند طرح جامع مشکلاتی در دل خود داشت اما باید آنها را حل می کردیم. نه اینکه طرح را کنار بگذاریم، امیدوارم این طرح جریان بیفتد. کسی نمی داند چرا طرح جامع را اجرا نمی کنند.

و اما راهکار بهبود وضعیت زنگ ورزش، در درجه اول باید دیدگاه علمی را در ارتباط با برنامه ریزی مورد توجه قرار دهیم و از متخصصین دانشگاهی استفاده کنیم. دوم اینکه تعامل نزدیک دانشگاه ها و آموزش و پرورش در ارتباط با افزایش امکانات فیزیکی آموزش و پرورش می تواند مفید باشد. در درجه سوم، مربیان ورزش باید ارتقای علمی یافته و هر چند وقت یک بار بازآموزی شوند و در نهایت به اهمیت آموزش و پرورش در تضمین سلامت جامعه توجه شده و محتوای درس تربیت بدنی مناسب با اهداف سلامت روحی و جسمی کودکان تنظیم شود.

می خواهند ساعت ورزش را از دو ساعت در هفته به سه ساعت ارتقاء دهند اما مشکل ما زمان نیست. مشکل اصلی زنگ ورزش محتوا و نگرش است. اگر این نگرش را درست کنیم، سایر مشکلات هم حل می شود.

منبع : روزنامه ایران ورزشی

http://vista.ir/?view=article&id=349656

vista.ir
Online Classified Service

سرطان و ورزش

امروزه سرطان یکی از بیماری هایی است که با شنیدن اسم آن لرزه به اندام افراد می افتد. این در حالیست که شاید، این قدر که اسم سرطان ترسناک است، ترسناک نباشد.

- سرطان چیست و چگونه به جود می آید؟

بدن انسان حدودا دارای ۱۰۰ تریلیون سلول می باشد. همواره سلول های جدید جایگزین سلول های پیر و فرسوده یا سلولهای مصدوم می شوند. اما در بعضی موارد، برخی از سلول ها، دارای رشد ناهنجار بوده و توده ای از بافت را به نام تومور به وجود می آورند که اینگونه تومور ها می توانند به دو شکل بدخیم یا خوش خیم باشند. هر تومور بدخیم به عنوان سرطان شناخته می شود. سلول های سرطانی از نوعی به نوع دیگر متفاوت بوده و دارای سرعت رشد گوناگون هستند.

معمولا سلول های سرطانی توسط سیستم ایمنی بدن از بین می روند، اما فقط یک سلول سرطانی برای پیدایش سرطان کافی است. علیرغم آنکه تومور های بدخیم سلامتی و زندگی انسان را به مخاطره می اندازد تومور خوش خیم به سایر بافت ها هجوم نمی آورد و می تواند با فعالیت های طبیعی بدن تداخل پیدا کرده و به ندرت باعث مرگ می شود.

- عوامل ایجاد کننده سرطان، علائم ظاهری و درمان آن:

از دیدگاه تجربی از عواملی که در ایجاد سرطان موثر هستند می توان به عوامل فیزیکی، مواد شیمیایی (مانند نیکوتین دخانیات)، عوامل انگلی، عدم تعادل مزاجی، عوامل ویروسی و وراثت اشاره کرد. در مرد ها سرطان ریه و معده شایع بوده در حالی که سرطان رحم و پستان در خانم ها شایع تر می باشد. از علائم ظاهری بیماری، ضعف و لاغری، کم خونی و حالت ناتوانی است. از روش های درمان آن می توان عمل جراحی رادیکال یا قطع کلی عضو، استفاده از اشعه به عنوان درمان تکمیلی قبل یا بعد از عمل جراحی، رادیوتراپی، هورمون تراپی و شیمی درمانی را نام برد.

- ورزش و پیشگیری:

سرطان نیز مانند بیماری های عروق کرونر قلب یک بیماری قابل پیشگیری است به طوریکه ۸۰ درصد کل سرطان ها با شیوه زندگی و عوامل محیطی در ارتباط هستند. به طوری که عواملی مانند غذا، مصرف دخانیات، مصرف بیش از حد الکل، قرار داشتن در معرض تابش آفتاب به مدت زیاد و خطرات شغلی در ایجاد آن موثر است. تحقیقات نشان داده است که فعالیت بدنی و ورزشی می تواند در پیش گیری و ابتلا به سرطان نقش مهمی داشته باشد.

یافته ها نشان می دهد که فعالیت به میزان ۳۰ دقیقه در روز، سه بار در هفته و با یک شدت متوسط در پیشگیری از انواع سرطان بسیار موثر است.

اخیرا محققین به این نتیجه رسیده اند که آثار دفاعی ورزش در بیماری های سرطانی تاثیرات مثبتی را به جا می گذارد. مطالعات اخیر نشان داده است، افرادی که ورزش می کنند، به ویژه بانوان کمتر به بیماری سرطان مبتلا می شوند. زنانی که از دوران جوانی به ورزش پرداخته اند، در مقایسه با زنانی که هیچگونه تحرکی ندارند در برابر پیشرفت انواع سرطان های غیر جلدی با خطر کمتری مواجه هستند. در مطالعات انجام شده فعالیت جسمانی هر فرد با شغل وی ارزیابی گردیده و چنین تشخیص داده شده که مردانی که دارای مشاغل بدون تحرک می باشند نسبت به مردانی که دارای مشاغل با فعالیت بدنی و حرکتی هستند به میزان ۶/۱ برابر بیشتر در معرض خطر سرطان روده بزرگ قرار دارند. به علاوه خطر

ابتلا به سرطان با کاهش میزان فعالیت بدنی افراد، به صورت تدریجی افزایش می یابد. نتایج حاصل از تحقیقی که در مورد سرطان روده بر روی ۵/۱ میلیون نفر از مردان سوئدی در طی ۱۹ سال انجام شده نشان می دهد که کم تحرکی در مورد سرطان ۳ برابر افزایش و مکانیسم آن کاهش می دهد. در تحقیق دیگری که در خصوص ورزش و نقش آن در دوران دانشگاه انجام شده چنین ارزیابی می کنند، زنانی که در طول سالیان تحصیلی در مدارس و دانشگاه بی تحرک و یا کم تحرک بوده اند در مقایسه با دانشجویان ورزشکار ۵/۲ برابر بیشتر با خطر سرطان پستان مواجه هستند و مکانیسم دفاعی آن احتمالا هورمونی می باشد که با کاهش تحرک استروژنی ناشی از ورزش بستگی دارد.

بالاخره محققین،ورزش و مخصوصا شنا را با توجه به انعطاف پذیری و تقویت کمربند شانه ای به منظور جلوگیری از سرطان سینه توصیه کرده اند. با شناخت دقیق از عوامل ایجاد سرطان،سن فرد مبتلا و جنسیت او می توان تمریناتی را برای پیشگیری از ابتلا به سرطان طراحی و عوامل تولید سرطان را با تمرینات ورزشی قبل از بروز، کنترل کرد.

- توصیه های پیشگیرانه در مورد سرطان:

- خودداری از کشیدن سیگار و انواع فراورده های دخانی
- مصرف سیزیجات و میوه
- ویتامین های A- C- E و فولیک اسید
- پرداختن به ورزش با شدت متوسط و منظم و از روی برنامه
- دوری از چاقی
- دوری از برخورد با مولدین سرطان
- سعی در کنترل روحی در زندگی

امیدوارم این نوشتار بتواند برای شما مفید باشد و با برنامه ریزی به کمک دیگر نوشتار های «ورزشکار باشید» یا منبع های معتبر دیگر و چه بهتر که با مشورت یک کارشناس ورزشی از نزدیک یک برنامه مرتب ورزشی که بی شک در همه جنبه های روحی و جسمی شما تاثیر مثبت خواهد داشت تنظیم کرده و سلامتی را به خود هدیه دهید.

http://vista.ir/?view=article&id=292615

vista.ir
Online Classified Service

سلامت بینایی با ورزش، مصرف ویتامین‌ها و حفظ آرامش روحی میسر

می‌شود

یکی از مهمترین راه های پیشگیری از ابتلا به نارسایی‌های بینایی و بیماریهای چشم را داشتن تغذیه مناسب و استفاده از ویتامین‌ها و مواد معدنی در رژیم غذایی به همراه انجام تمرینات ورزشی منظم و حفظ آرامش روحی در زندگی دانست. استفاده از ویتامین‌های A , گروه B, C, D, E و مواد معدنی چون کلسیم و فسفات کلسیم، کربنات کلسیم و روی در رژیم غذایی روزانه و موادی چون لبنیات تازه، سبزیجات، میوه‌های تازه و دانه‌های خوراکی و پرداختن به ورزش به صورت مرتب و منظم و ۵ بار در هفته و هر روز به مدت ۳۰ دقیقه همچنین حفظ آرامش روحی و روانی در زندگی می‌تواند باعث حفظ سلامت بدن و دوری از ابتلا به حداقل ۲۰ بیماری مانند فشار خون بالا، دیابت، بیماریهای عروق، آرتریت روماتوئید و بیماریهای تنفسی شود که از عوارض مختلف این بیماریها می‌توان به مواردی چون کاهش شدید بینایی، آب مروارید، آب سیاه، خونریزیهای درون چشم و در نهایت کم بینایی یا نابینایی اشاره کرد.

ویتامینهای گروه Bcomplex در شکل گیری گلبول‌های قرمز و رساندن اکسیژن به بافتهای سراسر بدن از جمله بافتهای چشمی بسیار مهم هستند که یکی از این ویتهامین‌ها، ویتامین B۱ یا تیامین می‌باشد که نقش آن در عملکرد سریع ماهیچه‌های چشمی و تعادل حرکات چشم انسان بسیار مهم می‌باشد و کمبود این ویتامین در بدن به اختلالاتی چون منظم نبودن حرکات چشم، انحرافات چشم در کودکان و دوبینی منجر می‌باشد و کمبود این ویتامین در بدن به اختلالاتی چون منظم نبودن حرکات چشم، انحرافات چشم در کودکان و دور بینی منجر می‌گردد و منابع سرشار B۱ را می‌توان در سبزیجات خوراکی، مخمرهایی مانند مخمر جو و گندم، تخم مرغ، گوشت، فندق، گردو، نان، جگر سالم، ماهی و موز جستجو کرد.

از دیگر ویتامین‌های این گروه ویتامین B۲ یا ریبو فلاوین است که نقش آن تنظیم سیستم بینایی چشم و ایجاد تعادل و حساسیت بینایی در چشم انسان است که کمبود آن منجر به عوارضی چون سوزش چشم، اشك ریزش و احساس ناخوشایند در سیستم بینایی همچنین ابتلا سریع‌تر به آب مروارید می‌گردد و از منابع این ویتامین می‌توان به جگر سالم، تخم مرغ و سبزیجات، دانه‌های خوراکی و میوه تازه اشاره کرد.

ویتامین C از جمله ویتامین‌های مورد نیاز سیستم بینایی است که در سلامت استخوان‌ها و بافتهای بدن نقش داشته و باعث سیرکولیشن و جریان خون مناسب در بدن به خصوص در سیستم بینایی انسان می‌شود و این ویتامین همچنین دارای خاصیت ضد ویروس و ضد میکروب و قارچ بوده و کمبود آن در بدن باعث اختلالات مهمی در سیستم بینایی می‌شود و تحقیقات نشان داده که افرادی که در سنین بالا دارای لنز درون چشمی سالم و شفاف بوده‌اند در طول زندگی از منابع ویتامین C بهره‌مند بوده و دیرتر به بیماریهای چون آب مروارید دچار می‌شوند.

این ویتامین قابل ذخیره شدن در بدن نبوده لذا می‌بایست به صورت روزانه توسط موادی چون عصاره مرکبات، آب میوه سالم و تازه، هندوانه،

طالبی، و به مقدار فراوان در گوجه فرنگی مورد استفاده قرار گیرد.

ویتامین E که در شکل سازی گلبوهای قرمز و ارتقای سطح ایمنی بدن نقش بسزایی دارد وکمبود آن در بدن باعث اختلالات چشم از جمله تخریب نقطه زرد چشم (ماکولا) یا بیماری ماکولادیجنریش می‌شود که به دلیل شیوع این بیماری در سنین بالا، مصرف این ویتامین در بزرگسالان توصیه می‌شود، منابع سرشار این ویتامین، در تخم مرغ، آبمیوه سالم و تازه، ماهی، گردو و فندق یافت می‌شود.

ویتامین D و مواد معدنی چون کلسیم از جمله موادی هستند که در روند تغذیه و سلامت بافتهای چشم به خصوص بافت صلبیه یا اسکلرا نقش مهمی دارند و کمبود این مواد باعث کاهش بینایی از نوع نزدیك بینی می‌گردد و منابع این ویتامین و مواد معدنی در نور خورشید، لبنیات و به خصوص شیر یافت می‌گردد.

منبع : موسسه اطلاع رسانی طعام اسرار

http://vista.ir/?view=article&id=13193

vista.ir
Online Classified Service

سلامتی و تناسب اندام در خانم‌ها

تناسب اندام، نتیجه یک فعالیت بدنی منظم است و شادابی بیشتر و محافظت در مقابل بیماری‌ها را به همراه دارد. تناسب اندام حداقل باعث کاهش ابتلا به ناخوشی و مرگ می‌شود. پس به‌سوی تناسب بیشتر گام بردارید.

- قبل از شروع

اگر سن شما ۳۵ سال یا بیشتر است، بیماری قلبی و یا بیماری دیگر دارید، باید قبل از شروع تمرینات توسط پزشک معاینه شوید یا برنامه تمرین خود را اصلاح کنید. قبل از هر کاری، بدن خود را گرم کنید. برای مثال: چند دقیقه در جائی قدم بزنید. چند دقیقه استراحت کنید و بعد دوباره حرکت را آغاز کنید. این‌کار به ماهیچه‌های شما کمک می‌کند که حالت اولیه خود را پیدا کنند.

● مرحله اول

کار خود را با راه رفتن، شنا کردن، دوچرخه‌سواری یا انجام بعضی دیگر از فعالیت‌ها در هوای آزاد، حداقل به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه و ۳ بار در هفته شروع کنید. ضربان قلب شما حداقل باید ۶۰ درصد ماکزیمم خود باشد (برای به‌دست آوردن تعداد ضربان قلب، سن خود را از ۲۲۰ کم کنید و حاصل را در ۶/۰ ضرب کنید) اگر این‌کار برای شما مشکل است، تمرین خود را به آرامی به مدت ۱۵ دقیقه شروع کنید تا ضربان قلب به ۵۰ درصد ماکزیمم خود برسد. سپس هر هفته چند دقیقه به زمان قبلی اضافه کنید.

● نتایج

انعطاف و نرمی بیشتر بدن را باعث می‌شود. انرژی شما چندبرابر شده و بدنتان شکل بهتری می‌گیرد. احتمال ظهور سرطان‌ها، امراض قلبی و بیماری‌های دیگر کاهش می‌یابد.

● مرحله دوم

۳ تا ۵ بار در هفته به مدت ۳۰ دقیقه به میزان فعالیت‌های خود در هوای آزاد بیافزائید تا ضربان قلب شما در مدت طولانی به ۷۵ درصد ماکزیمم خود برسد.

● نتایج

بنیه شما قوی می‌شود. احتمال سرماخوردگی و ابتلا به آنفولانزا کاهش می‌یابد. فشار خون، کلسترول، اضطراب و افسردگی کاهش می‌یابد. احتمال ابتلا به بیماری‌های دیگر نیز کاهش می‌یابد.

● مرحله آخر

هر هفته این ۵ عمل را حداقل به مدت ۴۵ دقیقه انجام دهید: دویدن، شنا کردن، دوچرخه‌سواری، تند راه رفتن و اسکیت‌سواری تا ضربان قلب شما به حداقل ۷۵ درصد ماکزیمم برسد.

● نتایج

سطح انرژی شما به حداکثر می‌رسد. چربی بدنتان کاهش یافته و عضله‌های شما اضافه می‌شود. شانس زندگی طولانی و سالم بیشتر خواهد بود.

● بهترین نوع فعالیت بدنی چیست؟

شما مجبور به انجام ورزش‌های سنگین، برای رسیدن به مزایای سلامتی واقعی ناشی از فعالیت بدنی نیستند. توصیه می‌شود برای این که از سلامتی بهره‌مند شوید، کارهای متناسبی مانند: باغبانی، راه رفتن و هل دادن کالسکه بچه را حداقل به مدت ۳۰ دقیقه به کارهای روزانه خود اضافه کنید. مهم این است که اعمال خوشایند را انتخاب کرده و پیوسته آنها را انجام دهید.

● چه نکاتی در فعالیت بدنی حائز اهمیت است؟

فعالیت بدنی در طول دوره بلوغ کاهش می‌یابد و کم خوردن و به اندازه خوردن نیمی از رسیدن به سطح تناسب است. فعالیت بدنی نیز نیمی دیگر

از موارد مهم در این راه است. در زیر به نتایج زیادی که از تمرینات ناشی می‌شود، اشاره شده است: افزایش قوه تشخیص، بهبودی حالت‌های ناخوشایند (افسردگی، عصبانیت و...) افزایش انرژی، توانمندی قلب، نیرومندی ماهیچه‌ها، سوزاندن کالری، کاهش استرس، کاهش احتمال بیماری‌های قلبی، فشارخون و دیابت، کاهش احتمال بسیاری از سرطان‌ها.

● چگونه تمرین را آغاز کنیم؟

دلیل قابل قبولی برای تمرین نکردن وجود ندارد. فقط به یاد داشته باشید، آهسته و همین‌طور با رژیم غذائی شروع کنید و هدف معقولی برای خود تعیین کنید.

حتماً با پزشک خود مشورت کنید. تغییرات کوچک در برنامه روزانه خود بدهید تا حرکت بیشتری داشته باشید. در قدم اول با فکر کردن شروع کنید، طوری‌که در حال فکر کردن حرکت کنید! حتی‌الامکان از پلکان بالا بروید. چند دقیقه زودتر راه بیفتید و سوار اتوبوس یا تاکسی نشوید.

برای عوض کردن کانال تلویزیونی بلند شوید و با دست خود کانال را عوض کنید. فقط بدنتان را حرکت دهید. به یاد داشته باشید راه رفتن موجب سلامتی است. با ۵ دقیقه در روز شروع کرده و بعد از ۱ تا ۲ هفته این مدت را به ۱۵ دقیقه برسانید و بعد هر دو هفته یک‌بار ۵ دقیقه به مدت قبلی اضافه کنید.

● چه مدت طول می‌کشد تا از نظر بدنی متناسب شوید؟

بستگی به تمرین شما دارد. اگر شما سعی دارید وزن خود را پائین بیاورید، کارشناسان توصیه می‌کنند که حداقل ۴۵ـ۳۵ دقیقه و ۵ بار در هفته تمرین کنید. اگر شما می‌خواهید وزن خود را ثابت نگه دارید و از فوائد تناسب اندام استفاده کنید، توصیه می‌شود ترجیحاً هر روز حداقل ۳۰ دقیقه تمرین کنید. اگر ۳۰ دقیقه یا ۱ ساعت کامل وقت ندارید، در مدت کمتری تمرین کنید. حتی انجام اندکی فعالیت بدنی بهتر از انجام ندادن آن است.

منبع : مجله دانش ورزش

http://vista.ir/?view=article&id=222438

vista.ir
Online Classified Service

سلامتی یا قهرمانی؟

سلامتی یا قهرمانی؟ در برخی رشته های ورزشی نظیر کشتی که یک

ورزش قدرتی است ، ورزشکاران باید در اوزان مشخص به رقابت بپردازند و گاه لازم است یک ورزشکار برای حضور در مسابقه در مدتی کوتاه قبل از مسابقه به مقدار زیادی وزن کم کند. همان طور که می دانید، افزایش وزن به این معنی است که بافت چربی بدن بیشتر از حد طبیعی است ، پس برای کاهش وزن باید بافت چربی از بین برود. نسیبه نیک روش ، کارشناس تغذیه فدراسیون پزشکی ورزشی می گوید: از بین رفتن بافت چربی در کوتاه مدت چندان امکانپذیر نیست. پس اگر کسی در مدتی کوتاه با یک رژیم سنگین مقدار زیادی وزن کم می کند، آب بدن و توده عضلانی از بین می رود پس کاهش وزن فوری برای ورزشکار خوب نیست چون باعث تحلیل عضلات می شود. شاید یک ورزشکار بتواند بعد از کاهش وزن در گروه مشخص وارد رقابت شده و قهرمان شود؛ ولی صدمه ای که در اثر کاهش وزن فوری به سلامت وی وارد می شود جبران ناپذیر است. پس کاهش و افزایش وزن باید در مدت مشخص و خصوصا برای ورزشکاران زیر نظر کارشناس تغذیه باشد. متاسفانه در موارد بسیاری دیده می شود که ورزشکاران حرفه ای اقدام به این گونه کاهش وزن می کنند و این کار هیچ منع قانونی ندارد، در حالی که سلامت یک ورزشکار مهمتر از قهرمان شدن اوست. البته فدراسیون پزشکی ورزشی در تلاش است تا همه فدراسیون های ورزشی کارشناس تغذیه داشته باشند و رژیم غذایی ورزشکاران زیرنظر این کارشناس ها باشد که تاکنون این کار در بیش از نیمی از فدراسیون ها انجام شده است.

منبع : موسسه اطلاع رسانی طعام اسرار

http://vista.ir/?view=article&id=13126

vista.ir
Online Classified Service

سیاستهای مرتبط با فعالیت بدنی

یکی از مهمترین چالشهای پیشگیری از بیماریهای غیرواگیر و تشویق انجام

فعالیت بدنی و سایر انتخابهای مربوط به نحوه زندگی سالم،ایجاد ارتباط بین اهمیت فعالیت کنونی و منافع آینده است.علیرغم این اهمیت که پیشگیری عمده ترین عامل در کسب سلامت است،در قرن گذشته بیشتر مطالعات بهداشتی نشان داده است که کمتر از ۵ درصد منابع خرج پیشگیری میشود.

پیشگیری و اقدامات تشویقی بهداشتی بندرت برای سیاستگذاران یک اولویت بوده است.اگرچه بیشتر در مرحله سیاست بوده تا مراقبتهای بهداشتی پزشکی،که تصمیمات در مورد پیشگیری گرفته شده است.بنابراین مهم است که هدایت به سمت اشخاصی حرکت کند تا به سیاستگذاران نیز برسد.

عدم فعالیت بدنی فقط در مورد رفتارهای شخصی نیست.شلوغی،جنایت،ترافیک،کیفیت بد هوا،فقدان پارک،امکانات ورزشی و تفریحی و پیاده رو، فعالیت بدنی را به انتخابی مشکل برای بسیاری افراد تبدیل کرده است.بنابراین چالش پیشگیری همان قدر که برای مردم مطرح است به مسوولیت پذیری دولتها نیز بستگی دارد.

ـ بخش بهداشت باید نقش رهبری در تصمیم گیری های سیاستگذاری را بعهده بگیرد.

ـ دفاع از منافع بهداشتی،اجتماعی و اقتصادی فعالیت بدنی را بر اساس برنامه های ملی بر مبنای مدارک و شواهد تأمین کنند.

ـ شبکه های عملکردی با سایر بخشهای مربوطه به فعالیت بدنی را بنا بگذارند.

ـ سیاست های عمومی با مشارکت چند بخش را تدوین کنند.

ـ قاعده مند نمودن وضع قوانین را به عهده بگیرند.

ـ تدوین و آماده ساختن مشاغل بهداشتی،مخصوصاً در زمینه مشاوره فعالیت بدنی و برنامه ریزی.

ـ سازماندهی برنامه های خاص فعالیت بدن در خدمات بهداشتی.

ـ تشویق به انجام فعالیت های بدنی در جامعه و خانواده.

ـ تأمین سرمایه گذاریهای دارای بازده و جهت دهی منابع برای فعالیت بدنی.

ـ مشارکت در برنامه های جهانی در زمینه فعالیت بدنی.

▪ بخش ورزش میتواند به طرق زیر از این امر حمایت کند:

تقویت برنامه های فعالیت بدنی و ورزش برای همه،حرکتی که بوسیله کمیته بین المللی المپیک حمایت میشود و در جهت نیل به هدف ایده آل المپیک است که اعلام کرده ورزش جزو حقوق انسانی است و برای تمام بشر فارغ از جنس،نژاد و طبقه اجتماعی می باشد.

ـ استفاده عمومی از امکانات محلی ورزشی را ساده و راحت نماید.

ـ اختصاص قسمتی از موسسات ورزشی برای تشویق امر فعالیت بدنی.

ـ آموزش در مورد فوائد فعالیت بدنی در برنامه های آموزشی بخش ورزش.

ـ تشویق به انجام فعالیت بدنی و ورزش همگانی در رخدادهای ورزشی حرفه ای،آماتور و آموزشگاهی.

ـ سازمانی رخدادهای فعالیت بدنی در جامعه

سیاستگذاران میتوانند در عرصه تحصیلات و فرهنگ به موارد ذیل توجه کنند:

ـ تقویت سیاستهای ملی مربوط به آموزش های تربیت بدنی،فعالیتهای بدنی و ورزش برای همگان در مدارس.

ـ تدوین برنامه های آموزشی تربیت بدنی کافی بوسیله آموزگاران ورزیده در برنامه تحصیلی مدارس.

ـ احداث زمینهای ورزشی و تأمین امکانات تربیت بدنی بر پایه نیازهای مدارس فراهم سازی بستر استفاده عمومی از امکانات ورزشی مدارس.

ـ افزایش فعالیت بدنی در برنامه های فرهنگی و تفریحی.

▪ تصمیم گیری ها در حوزه رسانه ها و اطلاع رسانی می تواند به روشهای ذیل در تشویق فعالیت بدنی نقش داشته باشد:

ـ نشر و گسترش پیامها و اطلاعات در مورد فواید فعالیت بدنی.

ـ سازماندهی برنامه ها وتبلیغات رسانه ای منظم برای تشویق افراد به فعالیت بدنی.

ـ آماده سازی روزنامه نگاران(مثل روزنامه نگاران ورزشی،بهداشتی و علمی)برای نگارش مطالب در مورد فعالیت بدنی.

▪ انتخابهای سیاستگذاری جوامع شهری باید شامل موارد ذیل باشد:

ـ برنامه ریزی برای ساخت پیاده رو و مسیرهای دوچرخه سواری به مقدار کافی.

ـ قرار دادن فضاهای باز،پارک . امکانات برای فعالیت بدنی.

ـ حمایت شهردار و سایر مقامات محلی از مواردفوق.

▪ پخش حمل ونقل میتواند:

ـ تلاشهای انجام شده در مورد کاهش سرعت ترافیک شهری را تقویت کند.

ـ از فعالیتهایی که در مورد پاک بودن اتومبیل ها میشود و باعث پاکی هوا میگردد حمایت کند.

ـ فعالیتهای دولتهای محلی و شهرداریها باید روی موارد ذیل متمرکز باشد:

ـ ایجاد قانون و سیاستگذاریهای محلی برای حمایت از فعالیت بدنی.

ـ تعیین فضاهای داخلی و بیرونی ایمن برای فعالیت بدنی از جمله ورزشها و بازیها.

ـ سازماندهی برنامه هایی برای جامعه.

ـ حمایت از بنیادهای مربوط به فعالیت بدنی که بوسیله بخشها و عاملین مختلف پایه گذاری میشوند.

ـ تقویت سیاستهای ملی عمومی بوسیله اقدامات محلی در جهت حمایت از فعالیت بدنی.

ـ تصمیم گیریهای اقتصادی و مالی باید در این موارد متمرکز باشد:

ـ نگاه جدی به سلامت،منافع اقتصادی و اجتماعی فعالیت بدنی.

ـ در نظر گرفتن معیارهایی مرتبط برای مشخص نمودن منابع مربوط به بخشهای مختلف.

ـ تشویق بخشهای عمومی و خصوصی برای سرمایه گذاری در فعالیت بدنی.

ـ حمایت از برنامه های مربوط به فعالیت بدنی.

ـ تأسیس مراکز از طریق افزایش مالیات بر مواردی چون(سیگار،الکل،نوشیدنی ها و غیره)در جهت فعالیت بدنی و سایر برنامه های بهداشتی.

مدارس موقعیت بی نظیری برای فراهم کردن زمان،امکانات و راهنمایی های مربوط به فعالیت بدنی برای جوانان دارند.مدارس دارای مسوولیت برای افزودن تمام وجوه رشد و بلوغ کودکان و نوجوانان هستند.در بیشتر کشورها از طریق برنامه های تربیت بدنی،مدارس تنها فرصت قاعده مند برای نوجوانان در مشارکت و آموختن در مورد فعالیت بدنی میباشند.

مشارکت کافی در بازی،ورزش و سایر فعالیت بدنی چه در مدرسه و چه در وقت آزاد،برای نمو و بلوغ هر فرد جوانی ضروری است.دستیابی به مکانها،فرصت ها و زمان مطمئن و ارائه نمونه های خوب از والدین و معلمان از این موارد می باشند.

http://vista.ir/?view=article&id=327803

vista.ir
Online Classified Service

شش عادت بد ورزشی

ورزش با دستگاههای وزنه دار، موجب درشت شدن و برجسته شدن عضلات زنان نمیشود. ماهیچه های زنان تنها در صورتی به شکل قهرمانان زیبایی اندام درمی آید که از هورون رشد استفاده کنند.

فایده بعضی از تمرینها و برنامه های بسیار عادی و معمول در باشگاههای ورزشی میتوانند با عادتهای نادرستی که اتفاقا در میان اهالی ورزش باشگاهی بسیار رایج هستند، به باد برود. در حالی که هنگام حضور در باشگاه، باید از هر دقیقه به نفع خود استفاده کنید.

تنها رفتن به باشگاه تضمین کننده یک جلسه ورزش عالی و مفید نیست.

مطالعه هنگام راه رفتن بر روی تردمیل، نخوردن صبحانه و انجام ندادن حرکات با وزنه، از جمله این عادات هستند. در اینجا شش مورد از شایعترین موارد را به شما یادآوری میکنیم تا حضورتان در باشگاه، بی نتیجه نماند:

▪ اینجا کتابخانه نیست:

اگر هنگام کار با دستگاهها، توجه خود را بر روی مطلبی در مجله یا یک فصل کتاب متمرکز کنید، به احتمال فراوان به اندازه کافی به ورزش توجه نخواهید کرد. به گفته مربیان، مطالعه هنگام ورزش یکی از بدترین کارهای ممکن است. اگر برای ورزش امده اید باید بر روی کار کشیدن از بدن خود متمرکز شوید نه تقویت مغز! اگر میخواهید هنگام کار با تردمیل یا دوچرخه ثابت، سرتان گرم شود، با هدفون موسیقی بشنوید یا در صورت امکان تلویزیون تماشا کنید. این کارها به توجه کمتری نیاز دارند و میتوانید در حین تماشا، سرتان را بالا گرفته و فعالیت کنید.

▪ مایعات بدن را حفظ کنید:

هرچند تعریق هنگام ورزش، به خصوص "خیس عرق شدن" حس بهتر ورزش کردن را در ما ایجاد میکند، اما از دست دادن آب بدن، به هیچ وجه سالم نیست. مربیان کارکشته و قدیمی میگویند که در طی تجربیات خود بارها با افرادی مواجه شده اند که بدون نوشیدن آب، در هوای گرم ورزش کرده و تصور میکنند این کار موجب آب شدن چربی و کاهش وزن میشود، در حالی که آنها تنها بدن خود را از مایعات حیاتی تخلیه میکنند. تعرق زیاد و کاهش شدید آب بدن میتواند به گرفتگی عضلات و آسیبهای ورزشی و غیر ورزشی شدید منجر شود. هنگام ورزش باید مدام یک بطری آب در دسترس داشته و در حد فاصل حرکات ورزشی، آب بنوشید.

▪ ورزشهای استقامت را فراموش نکنید:

تنها پرداختن به رکاب زدن روی دوچرخه ثابت یا دویدن بر روی تردمیل، به این معناست که شما خود را از محسنات تمرینهای استقامت محروم میکنید. تمرینهای استقامت تاثیر بسیار بیشتری بر سوزاندن کالری و کاهش وزن دارند. ممکن است شما با ۲۰ دقیقه راه رفتن بر روی تردمیل ۱۰۰ کالری بسوزانید، اما در همین مدت میتوانید با انجام حرکات استقامت با دستگاههای وزنه دار چندکاره، حدود ۳۰۰ تا ۴۰۰ کالری بسوزانید. تمرینهای استقامت عضلات را نیز تقویت کرده و بدن را برای فعالیتهای روزمره مانند بالا رفتن از پله، حمل ساکهای خرید و... آماده کرده و بدن را در سنین بالا، متناسب نگه میدارند.

▪ وزنه برداری:

آیا از این نگران هستید که کار با دمبل و دستگاههای سنگین عضلات شما را به آرنولد شبیه کند؟ اما این نگرانی هر چند بسیار شایع است، اما صحت ندارد. ورزش با دمبل و دستگاههای وزنه دار، موجب درشت شدن و برجسته شدن عضلات زنان نمیشود. به گفته متخصصین، ماهیچه های زنان تنها در صورتی به شکل قهرمانان زیبایی اندام درمی آید که از هورون رشد استفاده کنند. پس عضلات خود را بدون نگرانی تقویت کنید.

▪ چیزی بخورید:

ورزش با معده خالی مانند راندن اتوموبیلی با باک بنزین خالی است. بدن برای حرکت و فعالیت به انرژی نیاز دارد. یک خوراکی سالم مانند موز و مقداری برشتوک و شیر در فاصله رسیدن شما تا باشگاه و آماده شدنتان، هضم میشود و انرژی مورد نیاز بدن را تامین میکند. خوردن چنین

غذایی، به خصوص هنگام صبح بسیار مهم است. زیرا بدن در طول شب بدون غذا بوده و شما باید سوخت صبحگاهی را به آن برسانید.

▪ سؤال کنید:

کوشش برای وارد و ماهر به نظر رسیدن میتواند موجب بروز مشکلاتی شود. تازه واردین به باشگاه باید بدانند که بدترین کار ممکن، نگاه کردن به دیگران و سعی در تقلید کردن حرکات ورزشی آنان است. ممکن است شخصی با یک دستگاه اشتباه کار کند یا به خاطر شرایط بدنی خاص، شیوه تمرین مخصوص به خود داشته باشد. بهترین کار این است که برای استفاده از هر وسیله، از مربیانی که همیشه در باشگاه حضور دارند کمک بگیرید. در هنگام آغاز کار ورزشی با هر مربی، مشکلات بدن خود را با آنها درمیان بگذارید، اگر کمر درد دارید، اگر به تازگی جراحی کرده یا نمیتوانید به جهت خاصی خم شوید، مربی را آگاه کنید تا ناخواسته موجب آسیب دیدگی شما نشود.

http://vista.ir/?view=article&id=279401

vista.ir
Online Classified Service

شگردهای تمرین هوازی

تمرینات هوازی نه‌تنها برای بدنسازان حرفه‌ای بلکه برای اکثر آنهائی که به‌طور مرتب به باشگاه می‌روند مبدل شده است به یک رسم برای چربی‌سوزی. بهترین روش برای کالری‌سوزی سریع و زدودن چربی بدن و توأم با آن حفظ بافت عضلانی اجرای تمرینات با شدت پائین تا متوسط به منظور ارتقاء توانائی هوازی بدن است.

● فواید تمرینات ایروبیک

از فواید دیگر تمرینات مربوط به سیستم گردش خون (ایروبیک) می‌توان به کاهش فشار خون، کاستن از ریسک ابتلا به بیماری‌های قلبی، ارتقاء سیستم تنفسی و کاهش استرس نام برد. اکثر بدنسازها تمرینات ایروبیک را به‌منظور خلاص شدن از دست چربی انجام می‌دهند. عمده افراد در طول سال تمرینات ایروبیک کمی را انجام می‌دهند که به‌طور معمول از ۱ تا

۲ ساعت در هفته تجاوز نمی‌کند. با این وجود تقریباً تمامی افراد با نزدیک شدن به زمان مسابقه بر دفعات تمرینات ایروبیک می‌افزایند و تمرینات ایروبیکشان را تا ۲ ساعت در روز نیز می‌رسانند.

اگر تنها دلیل حضورتان در باشگاه افزایش سایز عضلانی است پس بهتر است تمرینات ایروبیکتان به میزان حداقل ممکن باشد. سایر افراد می‌توانند با اجرای گهگاهی تمرینات ایروبیک از مزایای تمرینات هوازی به‌منظور حفظ نرخ متابولیسم (سوخت و ساز) بدن در حد بالا و به‌عنوان یک محافظ در برابر تبدیل کالری مازاد به چربی در بدن.

- انتخاب برنامه تمرینی

مورد بعدی که می‌بایست در نظر داشته باشید دانستن این نکته است که کدامیک از تمرینات ایروبیک برای شما مناسب است. بدنسازها می‌بایست تمرینات ایروبیک کم‌شدتی را انتخاب کنند که در آن شدت تمرین به‌صورت کنترل شده بوده و ضربان قلب در آنها در محدوده ۶۰ تا ۹۰ درصد حداکثر ضربان قلب باشد. به‌منظور محاسبه تقریبی و سریع حداکثر ضربان قلب سنتان را از عدد ۲۲۰ کسر کنید.

یکی از موارد دیگر که حتماً می‌بایست در تمرینات ایروبیک لحاظ شود علائق شخصی می‌باشد. دوچرخه ثابت، دستگاه درجا (تردمیل)، دستگاه پله به دلیل وفور آنها در باشگاه‌ها و امکان اجرای آنها در شدت‌های پائین جزء انتخاب‌های مطرح برای بدنسازها محسوب می‌شوند و به‌عنوان یک پاداش دیگر باید گفت که این قبیل دستگاه‌ها بر روی عضلات ران و باسن تمرکز بیشتری دارند.

- چربی‌سوزی

اگر در گذشته به‌صورت مرتب تمرینات ایروبیک انجام نداده‌اید برای شروع با جلسات ۱۵ دقیقه‌ای آغاز کرده و هر دو تا سه جلسه ۵ دقیقه بر این زمان بیفزائید. علت این افزایش به این خاطر است که پس از ۲۰ دقیقه نرخ چربی‌سوزی در قیاس کربوهیدرات‌سوزی به مراتب طولانی‌تر به‌منظور چربی‌سوزی مناسب‌تر می‌باشند. به‌منظور حداکثررسانی چربی‌زدائی مثل مواقعی که بدنساز خود را برای شرکت در مسابقه آماده می‌سازد. در هفته ۲ تا ۵ ساعت تمرین ایروبیک که هر جلسه آن بین ۴۰ تا ۶۰ دقیقه به طول بینجامد کافی است. هرگز سعی نکنید از این حد پا را فراتر بگذارید چون با این کار از قدرت و استقامتتان به‌منظور اجرای تمرینات با وزنه خواهید کاست. یکی از موارد مهم در تمرینات ایروبیک اجرای حرکات گرم کردنی و سرد کردنی در ابتدا و انتهای تمرین ایروبیک می‌باشد. برای شروع، تمرین را آرام و آهسته آغاز کرده و سپس با توقف و اجرای چند حرکت کششی مفاصل و عضلات را آماده تحمل فشار بیشتر بنمائید. سپس به‌تدریج بر شدت تمریناتتان افزوده و ضربان قلب را به محدوده مورد نظرتان برسانید. صرف ۳ تا ۵ دقیقه به‌منظور سرد کردن بدن و رساندن ضربان قلب به حد نرمال آن کافی جلوه می‌کند. به‌منظور به حداکثررسانی چربی‌سوزی بهترین زمان برای اجرای تمرینات هوزای اول صبح می‌باشد. علت انتخاب این زمان به این خاطر است که در این وقت ذخایر گلیکوژن بدن در پائین‌ترین سطح قرار دارند و به همین خاطر بدن مجبور است سراغ ذخایر چربی برود.

اگر این امکان برایتان مقدور نیست که تمرینات ایروبیک را در اول صبح انجام دهید پس بهتر است آن را به زمان پس از اجرای تمرینات با وزنه موکول نمائید. بدین‌ترتیب وقتی سرحال و پُر انرژی هستید و ذخایر گلیکوژن عضلانی و کبدتان در حد بالا قرار دارد تمرینات با وزنه را اجرا می‌کنید. هنگامی هک از این ذخایر به‌منظور اجرای تمرینات با وزنه استفاده کردید سراغ اجرای تمرینات هوازی رفته و برای تأمین انرژی از چربی استفاده می‌کنید. یکی از موارد مهم که می‌بایست به خاطر داشته باشید عدم انجام و یا حداکثر به حداقل رساندن تمرینات ایروبیک پس از جلسه تمرینی پا

می‌باشد. پس از انجام حرکت اسکوات و پرس پای سنگین اجرای تمرین ایروبیک می‌تواند منجر به تمرین‌زدگی گردد.

● امنیت در تمرینات هوازی

همان‌طور که نیازمند دقت در پیش‌گیری آسیب‌دیدگی در حین تمرینات با وزنه هستید از همین فلسفه می‌بایست در تمرینات ایروبیک نیز بهره‌مند شوید. از تمرینات ایروبیکی که در آنها میزان اصابت، بالا است پرهیز کنید. (مثل: کیک بوکس، دوی سرعت و دویدن بر روی زمین سخت). یکی دیگر از موارد دیگر که می‌بایست مدنظر داشته باشید نوشیدن آب به مقدار کافی است. ضمناً از استرس شدید و تمرین در هوای خیلی گرم اجتناب کنید. اگر احساس سرگیجه کردید یا تنفس برایتان سخت شد دست از تمرین بکشید.

با حفظ تلاش و ممارست در تمرینات ایروبیک می‌توانید از مزایای کامل آن برای تندرستی بهره‌مند شوید. داشتن یک رژیم غذائی صحیح می‌تواند کمک شایانی به تفکیک عضلانی نماید.

منبع : مجله دانش ورزش

http://vista.ir/?view=article&id=334867

vista.ir
Online Classified Service

شنا بهترین کاهش وزن

تاثیر مثبت فراوانی که چند مرتبه شنا در طول یا عرض استخر بر سلامت ما می‌گذارد، باورکردنی نیست.

تاثیر مثبت ورزش بر سلامت روحی و جسمی ما غیر قابل انکار است. بهترین حالت، زمانی است که شما برنامه ورزشی خاصی که متناسب با شیوه زندگی، علایق و شرایط جسمی تان باشد برگزینید، زیرا ورزش کاری است که باید از آن لذت ببرید.

اگر در فصل تابستان، گرما شما را از انجام ورزش منصرف می کند، به جای آنکه ورزش را قطع کنید، به شنا بپردازید. شنا نه تنها موجب طراوت و

شادابی می شود، بلکه می تواند تاثیری معجزه آسا بر جسم و از بین رفتن آن کیلوهای اضافه بگذارد. تاثیر مثبت فراوانی که چند مرتبه شنا در طول یا عرض استخر بر سلامت ما می‌گذارد، باورکردنی نیست. شنا سلامت را بهبود بخشیده و موجب تناسب تمام بدن می شود و قدرت، استقامت و انعطاف آن‌را تقویت می کند. شنا به عنوان یک ورزش، با بدن بسیار ملایمتر برخورد می‌کند و آسیب‌های ناشی از آن در حداقل هستند. وزن بدن در آب به یک دهم وزن واقعی تقلیل یافته و خاصیت شناوری در آب، از شدت ضربه های وارد شده بر مفاصل می کاهد.

کم شدن وزن در آب به افرادی که بدن آماده ای ندارند کمک می‌کند تا راحت تر حرکت کنند. به این ترتیب، شنا بخصوص برای افراد مبتلا به آرتروز، مشکلات پشت و کمر، مشکلات ناشی از اضافه وزن، بارداری و در کل افرادی که نمی‌توانند به ورزش های خشکی بپردازند، بهترین انتخاب خواهد بود. علی رغم سبکی بدن در آب، شنا ورزشی سنگین به شمار می رود و تمام عضلات اصلی بدن را به حرکت وامی دارد. شنای کرال سینه، قورباغه و کرال پشت تقریبا از تمام عضلات اصلی بدن- شکم، عضلات دوسر و سه سر، سرین، عضلات پشت ران و چهارسر- استفاده می کنند. شنا علاوه بر استفاده از گروه‌های متعدد ماهیچه ها، موجب انعطاف پذیری و حفظ نرمی مفاصل بخصوص در ناحیه لگن، گردن، شانه و دست و پا می شود. شنا در دسته ورزش های ایروبیک-هوازی- قرار دارد زیرا چند دور شنا بیش از سه دقیقه زمان می‌برد و مقدار مصرف اکسیژن عضلات بسیار زیاد است. از مزایای دیگر شنا می توان به کاهش فشار خون اشاره کرد که به نوبه خود موجب کاهش خطر سکته قلبی می‌شود. این ورزش توان قلب را بالا برده و میزان خون پمپ شده به بدن را افزایش می‌دهد و همچنین با افزایش جریان خون در ریه، موجب سوخت کالری بیشتر می شود.

منبع : روزنامه رسالت

http://vista.ir/?view=article&id=126076

vista.ir
Online Classified Service

صبح یا عصر؟ خودتان تصمیم بگیرید

محققان هنوز به درستی نمی‌دانند که چرا بهترین نتایج در هنگام ورزش کردن بعد از ظهر به‌دست می‌آید ولی به‌نظر می‌رسد ساعت زیستی بدن در این میان نقش اصلی را بر عهده دارد.

همیشه یک دنیا بهانه دارید که اول صبح برای ورزش کردن از خواب بیدار نشوید. اول صبح از خواب ناز بیدار شدن و با خواب‌آلودگی جست‌وخیز کردن و بالا و پائین پریدن، انگیزه قوی می‌خواهد که خیلی‌ها آن را ندارند. به همین دلیل بسیاری از افراد ورزش کردن را به زمانی که از سر کار به منزل باز می‌گردند موکول می‌کنند. زمانی هنگام غروب خورشید که دیگر از خواب‌آلودگی صبحگاهان خبری نیست. ولی اگر واقعاً به دنبال رسیدن به تناسب اندام نباشد خستگی کار روزانه بهانه خوبی برای نشانه خالی کردن از نرمش‌های روزانه است. محققان به دنبال راه‌هائی هستند که به هر بهانه‌ای هم که شده مردم را به ورزش کردن ور سیدن به تناسب اندام تشویق می‌کنند.

نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد، ورزش کردن در ساعات پایانی روز هنگام غروب خورشید بهتر از ورزش کردن در اول صبح است. محققان تأکید می‌کنند که ورزش کردن در این ساعات روز می‌تواند بهترین اثر را بر تولید هورمون‌ها در بدن گذاشته و به فعالیت بهتر مغز کمک کند. از سوی دیگر، ورزش هنگام غروب آفتاب به کنترل مناسب دمای بدن کمک خواهد کرد.

- رکورد زدن

این مطالعه تأمل برانگیز در دانشگاه کارولینای جنوبی انجام شده است. سرپرستی این گروه تحقیقاتی را دکتر کرویستوفر کلین که دارای مدرک دکترا در علوم ورزشی است برعهده داشته است.

این مطالعه روی ۲۵ شناگر حرفه‌ای انجام شده است. ۱۳ نفر از این شناگران خانم و ۱۲ نفر بقیه مرد بودند و در محدوده سنی ۱۶ تا ۲۵ سال قرار داشتند.

از این افراد در خواست شد که چهار روز آخر هفته را در یک آزمایشگاه بمانند و در طول این زمان، مطالعات دانشمندان روی این افراد انجام شد. در این مدت این ورزشکاران دو ساعت بیدار بوده و به دنبال آن یک ساعت استراحت می‌کردند. غذاهائی که در طول روز به آنها داده می‌شد، مشابه یکدیگر بود و در طول روز، نورهائی که شبیه‌سازی نور خورشید در ساعات متفاوت روز بود، در این فضای آزمایشگاهی تابیده می‌شد. دانشمندان تلاش کردند که ساعت زیستی بدن این افراد را فعال نگه داشته تا آنها را کنترل کنند. این شناگران هر ۹ ساعت یک بار به استخر می‌رفتند و ۲۰۰ متر را در استخر شنا می‌کردند.

در این ۲۰۰ متر از هر یک از این شناگران خواسته شد با حداکثر سرعت خود شنا کنند و دانشمندان رکوردهای این شناگران را در ساعات مختلف روز ثبت کردند، جالب این‌جا بود که این شناگران در حوالی ساعت ۱۱ شب بیشترین رکوردها را به‌دست آوردند و برخلاف انتظار، در ساعت ۵ صبح کمترین سرعت را در هنگام شنا کردن داشتند.

- اهمیت ساعت بدن

محققان هنوز به‌درستی نمی‌دانند که چرا بهترین نتایج در هنگام ورزش کردن بعد از ظهر به‌دست می‌آید ولی به‌نظر می‌رسد ساعت زیستی بدن

در این میان نقش اصلی را برعهده دارد. این تنظیم داخلی موجب می‌شود دمای بدن انسان در صبح کاهش و در ساعات بعدی روز و پس از غروب آفتاب، افزایش یابد. محققان می‌گویند افزایش دمای بدن به فرد کمک می‌کند بتواند ورزش‌های غیرهوازی و تمرینات کششی را بهتر انجام دهد.

به‌نظر می‌رسد افزایش دمای بدن در ساعات پایان شبانه روز که تحت کنترل ساعات زیستی بدن است، می‌تواند بر خلق و خوی ورزشکاران نیز اثر مثبت بگذارد. به این ترتیب، ورزشکاران می‌توانند با روحیه بهتر، نتایج چشمگیرتری را به‌دست آورند و مؤثرتر ورزش کنند.

به‌نظر می‌رسد نتایج این مطالعه می‌تواند برای ورزشکاران حرفه‌ای بسیار مفید باشد. هنگامی که این ورزشکاران برای مسابقات ورزشی به کشور دیگری می‌روند، مدتی طول خواهد کشید که به آب و هوای کشور جدید خو بگیرند و ساعت زیستی بدنشان با موقعیت جدید انطباق پیدا کند. بنابر توصیه‌های جدید بهتر است ورزشکاران دو هفته پیش از مسابقات در کشور موردنظر حاضر شوند تا در روزهای مسابقه ساعت زیستی بدنشان کاملاً با فضای جدید منطبق شود. ورزش کردن و تمرین در ساعت پایانی روز به همین ترتیب می‌تواند به ورزشکاران کمک کند در شرایطی که بدنشان بیشترین آمادگی جسمانی را دارد، فعالیت کنند و بهترین نتایج را به‌دست آورند. این محققان اعتقاد دارند حتی می‌توان ورزشکاران را در شرایطی نگه داشت که گرچه مسابقات در ساعات روز برگزار می‌شود، تصور کنند که هنوز بعد از ظهر است و این تصور که از توجه به ساعت زیستی بدنشان در شرایط شبیه‌سازی شده به‌دست می‌آید به آنها کمک کند که در رقابت‌ها موفق‌تر ظاهر شوند.

● صبح یا عصر خودتان انتخاب کنید

نتایج مطالعات دانشمندان مختلف نشان می‌دهد که هنوز اتفاق نظری میان آنها درباره بهترین زمان ورزش کردن وجود ندارد ولی به‌نظر می‌رسد با توجه به ساعت زیستی بدن و دما و ترشح هورمون‌ها در بدن بهترین زمان، بعد از ظهرها و حدود ساعت ۶ بعد از ظهر است. به هر حال ورزش کردن در صبح فواید و مضرات خاص خودش را دارد. بیائید با هم به نکات مثبت و منفی ورزش صبحگاهی نظری بیندازیم و قضاوت نهائی را برعهده خود شما بگذاریم.

● نکات مثبت ورزش صبحگاهی

▪ آلودگی هوا در صبح کمتر است و می‌توانید در هوای پاک صبح ورزش کنید.

▪ اگر کمی زودتر از خواب بیدار شوید، زمان کافی برای ورزش کردن خواهید داشت.

▪ هنگامی که در ساعات اولیه روز ورزش می‌کنید، سرعت ضربان قلبتان را افزایش می‌دهید و در ساعات اولیه روز کالری‌های اضافی را می‌سوزانید.

▪ ورزش کردن در ساعات اولیه روز به شما کمک می‌کند انرژی جسمی و روحی کافی برای فعالیت روزانه به‌دست آورید.

▪ ورزش صبحگاهی توانائی و قدرت فعالیت‌های ذهنی شما را افزایش می‌دهد.

▪ در تابستان، در ساعات صبح معمولاً دمای هوا پائین‌تر است و شما می‌توانید بهتر ورزش کنید.

● نکات منفی ورزش صبحگاهی

▪ دمای بدن انسان، یک تا سه ساعت پیش از برخاستن از خواب در پائین‌ترین مقدار خود است. بنابراین ساعات اولیه روز شاید زمان مناسبی برای فعالیت عضلانی نباشد، چون جریان خون و انرژی کلی بدن در سطح پائین‌تری قرار دارد، برای فعالیت عضلانی باید خون با سرعت کافی به عضلات

برسد و سلول‌های عضلانی، انرژی لازم را برای فعالیت داشته باشند.

▪ ماهیچه‌های گرم نشده و سفت در ساعات اولیه برخاستن از خواب می‌توانند زمینه آسیب‌های ورزشی را فراهم آورند.

▪ اگر شما ورزش کردن در صبح را دوست نداشته باشد و از آن لذت نبرید، بسیار دشوار است که به این برنامه ورزشی پای‌بند بمانید و به آن عادت کنید. در حالی‌که نام‌نویسی در یک باشگاه ورزشی در بعد از ظهرها که سر حال‌تر هستید، می‌توانید مشوقی برای شما برای عادت کردن به ورزش روزانه باشد.

▪ به‌نظر می‌رسد ورزش کردن در بعد از ظهر و ساعت اولیه شب به شما کمک می‌کند که راحت‌تر به تناسب اندام موردنظر خود دست یابید. چراکه دمای بدن و میزان ترشح هورمون‌ها در این ساعات بالاتر است. بنابراین با ورزش کردن در این زمان، کالری بیشتری می‌سوزانید و لاغرتر می‌شوید.

▪ هنگامی که پس از یک روز فعالیت روزانه به خانه بر می‌گردید عضلات شما ساعات طولانی تحت استرس و فشار بوده‌اند و خستگی را کاملاً در اسکلت و عضلاتتان احساس می‌کنید، ورزش کردن در ساعات اولیه شب به شما کمک می‌کند تا به عضلاتتان استراحت دهید و به ویژه با انجام حرکات و نرمش‌های ریلکسیشن، بدنتان را آرمش بخشید، اگر شما شغلی دارید که مجبورید ساعات طولانی روی پا بایستید یا ساعات طولانی بدنتان را در یک وضعیت قرار دهید، اسکلت، استخوان‌ها و مفاصلتان در پایان روز نیاز به حرکت و نرمش خواهند داشت تا دچار درد مفاصل و استخوان‌ها نشوید.

▪ اگر شما ساعات پایانی روز را برای ورزش انتخاب کنید، راحت‌تر می‌توانید یک همراه برای خودتان هنگام ورزش کردن بیابید. ورزش کردن همراه یک نفر دیگر، به شما انگیزه می‌دهد که به برنامه ورزشی خودتان پای‌بند باقی بمانید. شاید دشوار باشد که یک نفر دوست را پیدا کنید که حاضر باشد برای ورزش صبحگاهی همراه شما از خواب بیدار شود ولی در بعد از ظهر می‌توانید به راحتی دوست ورزشکار خود را پیدا کنید و ساعاتی با هم ورزش کنید.

منبع : مجله دانش ورزش

http://vista.ir/?view=article&id=304468

vista.ir
Online Classified Service

ضربه با پا

در این حرکت بدن قابلیت این را پیدا می کند که حرکاتش را با سرعت عمل خود هماهنگ کند. در این حرکت عضلات ران ها و میانی بدن فعال تر می شوند. از یک پله، سکو یا توپ کمک بگیرید.

راست ایستاده و زانوهایتان را کمی خم کنید. آرنج هایتان را خم کنید. با نوک پای راست آرام به توپ ضربه بزنید. سپس پای راست را به عقب برگردانید و روی آن بپرید. سپس همین کار را با پای دیگر تکرار کنید.

این تمرین را باید ۲۰ بار انجام دهید. برای گرفتن نتیجه بهتر در این ورزش یک روز در میان این حرکت را انجام دهید و هر بار بر تعداد این تمرینات اضافه کنید تا جایی که تعداد این تمرین به ۵۰ بار برسد. بین هر ۱۰ بار تکرار این ورزش بهتر است یک دقیقه استراحت کنید.

[ریحانه محمدی]

منبع : روزنامه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=118080

vista.ir
Online Classified Service

ضربه پای برگردان پرشی

- ساواته (بوکس فرانسوی) توسط امری مدنی
- امری مدنی
- ۲۳ ساله
- عضو تیم فرانسه

ـ قهرمان الیت فرانسه سال ۲۰۰۴ و نایب قهرمان سال ۲۰۰۳

ـ قهرمان اروپا در سال ۲۰۰۴

ـ باشگاه: کلوپ Athletic در بوبنیی (۹۳)

ضربه پای برگردان چرخشی پرشی، یک ضربه نمایشی است که در وارد آوردن آن باید دقت زیادی کرد. این ضربه نقش به‌سزائی در شکست یا موفقیت شما دارد. ضربه برگردان از زمین و با حرکت ضربدری پاها شروع می‌شود و سپس به شل و رها کردن پا منجر می‌شود.

۱) هر دوی ما گارد بالا گرفته‌ایم.

۲) حریف یک ضربه شلاقی به بالاتنه من وارد می‌کند که من با بازویم آن را می‌گیرم.

۳) با وارد آوردن یک ضربه شلاقی پای عقب به داخل ران مقابل حریف، ضدحمله انجام می‌دهم.

۴) و به‌محض آن‌که حریف قصد می‌کند یک حمله مستقیم انجام دهد، من با پای عقب به بالاتنه او ضربه وارد می‌کنم و او را متوقف می‌کنم.

۵) پایم را جلو می‌گذارم، می‌چرخم و خودم را برای پرش آماده می‌کنم. ضربدری بودن پاهایم و بلند شدن زانوی پای تکیه‌گاه من باعث شل و رها شدن آن می‌شود.

۶) من در حالی‌که خودم را بلند می‌کنم، می‌چرخم و منتظر تماس چشمی هستم تا در اوج پرشم، پایم را باز کنم.

۷) ضربه برگردان چرخشی پرشی با پاشنه زده می‌شود تا بیشترین کارآئی را داشته باشد. البته ممکن است به دلیل زدن ضربه در هنگام پرش، دچار عدم تعادل شوید که باید مراقب این مسئله باشید.

۸) پس از به خاک زدن حریف باید مراقب باشیم تا مورد حمله او قرار نگیریم. این کار ممکن است باعث شود شما انرژی مصرف کنید و مجبور شوید ریتم مبارزه خود را برای بقیه راند مورد بازبینی قرار دهید.

منبع : ماهنامه رزم‌آور

http://vista.ir/?view=article&id=116419

vista.ir
Online Classified Service

طول عمر با ۲۰ دقیقه ورزش در روز

ورزش به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه با فعالیت متوسط و حداقل هفته ای چهار بار می تواند عمر انسان را تا ۱۵ سال افزایش دهد.

به گزارش ایرنا همزمان نتایج آخرین نظرسنجی‌ها در آمریکا نشان می دهد که یک سوم افرادی که ورزش می کنند در ماههای زمستان ورزش را متوقف می کنند.

انجمن ملی ورزش در آمریکا می گوید ورزش در زمستان و در هوای سرد نیز مفید بوده و با رعایت یک سری اقدامها توصیه می شود.

توصیه های این انجمن برای ورزش در هوای سرد شامل موارد زیر است.

▪ گرم کردن قبل از ورزش و توقف آن بصورت تدریجی ضروری است. هوای سرد عضلات را منقبض می کند و زمان بیشتری برای کشیدن و نرم کردن عضلات قبل از آغاز فعالیت ورزشی لازم است.

▪ پوشیدن کفشهای مناسب در هوای سرد ضروری است. بدن خود را با لباس مناسب عایق بندی کنید.

▪ منتظر عرق کردن نباشید. در هوای سرد فعالیت ورزشی مناسب هم ممکن است بدون عرق کردن باشد. پس از ورود به داخل ساختمان لباسهای خود را به سرعت بیرون نیاورید.این امر ممکن است منجر به کاهش خطرناک دمای بدن (هیپوترمی) شود.

▪ استفاده از نوشیدنی و مواد غذایی مناسب مانند نان، بادام و گردو و نوشیدنی های ویژه ورزش توصیه می شود.

«مارجوری آلبوهم» رئیس انجمن ملی ورزش در آمریکا گفته است که رژیم ورزشی مناسب برای زمستان لازم است. این برنامه ورزشی باید انگیزه برای ادامه آن ایجاد کند و همراه با لذت باشد.

این انجمن توصیه می کند که قبل از انجام هر گونه ورزش جدید باید با پزشک خود مشورت کنید.

منبع : روزنامه جام جم

http://vista.ir/?view=article&id=127964

vista.ir
Online Classified Service

عضلانی شو، پسر!

سال گذشته کالج آمریکایی طب ورزش و انجمن قلب آمریکا توصیه‌های خود را برای فعالیت بدنی، به روز کردند. آنها معتقدند که علاوه بر فعالیت‌های منظم که قلب و گردش خون را سالم نگه دارد، باید افراد به خصوص جوانان را تشویق کرد تا ورزش‌های مقاومتی را حداقل دو بار در هفته انجام دهند تا تمام گروه عضلات اصلی فعال شوند. پروفسور اسپروکاراس، متخصص طب ورزش از دانشگاه اموری معتقد است که تستوسترون یا همان هورمون مردانه مسوول رشد عضلات در سن ۱۶ تا ۱۸ سالگی ترشح قابل توجهی پیدا کرده و در حدود ۲۰ سالگی به یک کفه رسیده و سپس به تدریج رو به کاهش می‌گذارد. به همین دلیل، پسران نوجوان و جوان باید برای آنکه عضلاتی قوی داشته باشند، برنامه‌های ورزشی مخصوص را در همین سنین شروع کنند که در ابتدا کمی سخت به نظر می‌رسد اما در همان ۱۲ هفته اول، حدود ۳۰ درصد به قدرت عضله آنها افزوده می‌شود.

● ورزش و تمرینات قدرتی انجام دهید

متاسفانه برای رسیدن به سلامت کلی و داشتن عضلاتی قوی و سالم، راه میان‌بر و بدون تحمل سختی و فشار وجود ندارد. تنها راه آن است که تمرینات مخصوص انجام شود و باید برنامه ورزش قدرتی مشخص، معقول و منظمی را در نظر گرفته و مکمل‌ها و داروهای جورواجور را فراموش کنید. برای هر تمرین ورزشی سه ست با ۸ تا ۱۲ بار تکرار پیشنهاد می‌شود. برای سرعت بخشیدن به فرآیند مورد نظر، از حداکثر توان خود استفاده کنید و بگذارید سرعت ضربان قلب و میزان متابولیسم (سوخت و ساز) بدنتان افزایش پیدا کند.

● گروه عضلات را تعویض کنید

ورزش‌های مقاومتی که در آنها تحمل وزن وجود دارد، سبب پارگی‌های بسیار ریز در عضلات می‌شود که طی استراحت عضله، ترمیم می‌شوند. آسیب‌های جدی در صورتی به وجود می‌آیند که به عضلات فرصت استراحت کافی داده نشود و زمانی برای ترمیم وجود نداشته باشد.

کالج پزشکی ورزشی امریکا توصیه می‌کند که هر سه روز به این صورت تمرینات را تعویض کنید:

▪ روز اول: قفسه سینه، عضله سه سر و شانه‌ها

▪ روز دوم: اندام تحتانی (چهار سر ران، عضله پشت زانو، عضلات سرین، عضلات ران و پشت پا)

▪ روز سوم: عضلات پشت، عضلات دو سر و عضلات دور کننده پشت

اگر در هر کدام از این نواحی همچنان احساس ناراحتی و درد می‌کنید، یک روز دیگر هم به آنها استراحت دهید. عضله‌ای که دردناک شده و آسیب

دیده باید حداقل ۴۸ ساعت استراحت داشته باشد.

- پیش و پس از هر تمرین ورزشی

▪ مقدار کافی آب بنوشید

آب‌رسانی کافی برای تقویت عضله ضروری است که متاسفانه بیشتر افراد آن را فراموش می‌کنند. بنابراین علاوه بر روزانه هشت لیوان آب، پیش از هر تمرین ورزشی حدود ۳۵۰ تا ۴۰۰ سی‌سی آب بنوشید. اگر ورزش شما شدید است، هر ۱۵ دقیقه یک بار ۲۵۰ تا ۳۰۰ سی‌سی دیگر هم آب لازم است. اگر تمرین شما بیش از یک ساعت طول کشید، از نوشیدنی‌های مخصوص ورزش استفاده کنید تا الکترولیت‌هایی که هدر رفته به بدن برگردد.

▪ رژیم غذایی متعادل داشته باشید

برای عضله‌سازی و تقویت آن باید کربوهیدرات، چربی و پروتئین متعادل به بدن برسد و ویتامین و املاح کافی دریافت شود و بهتر است این مواد را از طریق رژیم غذایی و نه مکمل‌ها به بدن برسد. هیچ‌گاه از رژیم‌های غذایی پر از کربوهیدرات استفاده نکنید چون سبب افزایش شدید سطح انسولین شده و جلوی ترشح هورمون رشد را می‌گیرد. این هورمون موجب تقویت رشد عضله می‌شود.

میزان کربوهیدرات باید پنج تا شش وعده در روز در حد کم باشد. در ضمن در دوران عضله‌سازی و تقویت عضله و رژیم لاغری نگیرید چون اگر کالری دریافتی کم باشد، عضله ساخته و تقویت نمی‌شود. مواظب چربی دریافتی باشید که نباید بیش از ۳۰ درصد کالری روزانه باشد. مقادیر کافی میوه و سبزی دریافت کنید تا ویتامین و املاح به بدنتان برسد.

▪ پروتئین فراوان دریافت کنید

اگر هدف‌تان افزایش توده عضلانی است، کلید آن تنها و تنها پروتئین است. ساختار اصلی عضله را پروتئین تشکیل می‌دهد و برای ساخت و تقویت عضله به اسیدهای آمینه احتیاج دارید. در میان‌وعده‌ها و تنقلات از پروتئین استفاده کنید: نان و پنیر، مخلوط شیر، موز، خرما فراموش نشود. مرغ و ماهی هم منبع خوبی از پروتئین هستند و چربی آنها کم است.

▪ خواب کافی داشته باشید

کم‌خوابی علاوه بر افزایش فشارخون و افسردگی، ترشح هورمون رشد را مهار می‌کند، در حالی که این هورمون برای ساخت و تقویت عضله ضروری است. تحقیقات جدید نشان می‌دهد که کم‌خوابی، چاقی را هم به دنبال دارد. اما از کجا بدانیم خواب کافی برای تقویت عضلات داریم؟

فردی که خواب کافی دارد، احساس هشیاری داشته و تمایلی به چرت زدن ندارد. بزرگسالان به طور متوسط به حدود هفت تا هشت ساعت خواب نیاز دارند و حتی در بعضی از آنها نیاز به خواب بیشتر است.

▪ مربی داشته باشید

اگر به اطلاعات کافی، انگیزه و مشوق نیاز دارید حتما با مربی ورزش کنید. لازم نیست این کار طولانی‌مدت باشد بلکه یک مربی برای سه ماه کافی است تا تمرینات را آموزش داده، نرمش‌های روتین لازم را تعیین کرده، انواع ورزش‌ها را به شما بشناساند و نتایج خوبی را برایتان به همراه بیاورد.

یک مربی خوب و آموزش‌دیده وابستگی طولانی‌مدت ایجاد نمی‌کند و آموزش او به گونه‌ای است که خودتان می‌توانید برنامه تمرینات را ادامه دهید.

منبع: web MD

منبع : روزنامه سلامت

http://vista.ir/?view=article&id=111099

vista.ir
Online Classified Service

علم تمرین و بدنسازی برای رشته‌های توپی

مربی و ورزشکاری که به علم تمرین اشراف نداشته باشد مانند خلبانی است که هواپیمایش رادار نداشته و نمی‌تواند مسیر و هدف خود را پیدا نماید و در آسمان سرگردان می‌ماند یا مقصد خود را گم می‌کند.

دنیای حرفه‌ای ورزش روز به روز در حال تحولات علمی است که لازمه قرار گرفتن در سطوح بالای قاره‌ای و جهانی، کسب دانش روز است. با توجه به در پیش بودن بازی‌های آسیائی دوحه قطر. از این مبحث ما شما را به غنای علوم تمرینی که در تیم‌های بزرگ دنیا را اعمال می‌شود به زبان ساده و کاربردی آشنا می‌کنیم. امید که مقبول افتد.

اصل کاهش پلکانی تمرین برای رسیدن به اوج آمادگی TAPERING ورزشکاران مجبور هستند یک دوره تمرین سنگین را در شروع فصل آمادگی و بدنسازی سپری نمایند و حداکثر فشار جسمانی و بدنی را تحمل کنند ولی این دوره مرز و حدودی دارد و پی ازآن ورزشکاران دچار خستگی و فرسایش عضلانی اسکلتی، عصبی و هورمونی می‌شوند و به‌اصطلاح، ظرفیت آنها تکمیل می‌شود و عملکرد بدنی و فنی آنها کاهش می‌یابد.

به این خاطر لازم است پس از این دوره سخت، به‌تدریج سطح تمرین را تا پیش از شروع از مسابقات قهرمان کاهش داد و آنان را برای مسابقات از نظر جسمانی و ذهنی شاداب و آماده نگه داریم.

این فرآیند را رسیدن به اوج آمادگی یا TAPERING می‌نامند. این دوره پیش از ۲ تا ۳ هفته قبل از مسابقات خاتمه می‌یابد و بعد از این فرآیند ضروری است که بدن از نظر ذخایر انرژی و ترمیم بافت‌های آسیب‌دیده و تمرکز روانی و عصبی بازسازی نماید.

بهترین برتری و مزیت TAPERING نگهداری و حفظ حجم و قدرت عضلات برای استفاده حداکثر در اجراء مهارت‌های تخصصی رشته ورزشی می‌باشد. حداکثر اکسیژن مصرفی و نگهداری بدن در این شیوه باید به‌گونه‌ای باشد که ضخامت عضلات و ظرفیت ذخایر انرژی و حداکثر اکسیژن مصرفی دچار افت نشود و در نتیجه منجر به کاهش توان و عملکرد بالای ورزشی نگردد.

آخرین تحقیقات نشان می‌دهد که مثلاً اگر دوره فشار بدنسازی ۱۰۰ درصد باشد لازم است در ۲ تا ۳ هفته قبل از مسابقات از نظر شدت و حجم به حدود ۴۰ درصد برسد تا عملکرد ورزشکار در هنگام مسابقات در اوج باشد.

کاهش پلکانی تمرین شدید برای بالا بردن توانائی عملکرد ورزشکاران قبل از مسابقه جنبه حیاتی دارد. مربیان و ورزشکاران تصور می‌کنند کاهش تدریجی تمرینات باعث کاهش آمادگی جسمانی به‌دست آمده می‌گردد. که این امر برداشتی اشتباه از علم تمرین است.

قدرت عضلانی و نشاط بدنی پس از دوره کاهش پلکانی تمرین به میزان قابل توجهی افزایش می‌یابد، یا به‌اصطلاح بدن آماده انفجار می‌گردد.نتیجه اینکه تمرین بدنسازی در دوره مسابقه هم وجود دارد ولی زمان، شکل، ماهیت و شدت آن با دوره آمادگی تفاوت دارد.

منبع : مجله دانش ورزش

http://vista.ir/?view=article&id=251232

vista.ir
Online Classified Service

علوم ورزش

علم ورزش ، علمی است که در آن به مسائل علمی و تخصصی ورزش پرداخته می شود و هدف از این علم آن است که علاقه مندان به ورزش از این طریق پی به کلیه مسائل مربوط به علوم ورزش برده و آن را بکار بندند تا کمتر دچار آُسیب شده و همچنین از طریق علم ورزش مهارت خود را در هر رشته ورزشی افزایش دهند .

علم ورزش ، علمی است که در آن به مسائل علمی و تخصصی ورزش پرداخته می شود و هدف از این علم آن است که علاقه مندان به ورزش از این طریق پی به کلیه مسائل مربوط به علوم ورزش برده و آن را بکار بندند تا کمتر دچار اُسیب شده و همچنین از طریق علم ورزش مهارت خود را در هر رشته ورزشی افزایش دهند .

آدمی در مراحل تمدن به درجات عالی رسیده و اندیشه و فکر او بسیار تابناک شده و حاصل کار و اندیشه و هوشمندی انسان یعنی علوم و معارف بشری نیز روز به روز وسعت یافته است . هر یک از دانش ها و فروغ معرفت های انسانی در قرن بیستم به صورت دریای پهناور در آمده است به طوری که در هر یک از رشته های علوم باید سال ها وقت صرف کرد تا در آن تخصص یابد و به مقام شامخی برسد ، نه تنها ناگزیر است از برگزاری مسابقه آن علم یا فن در جهان آگاه گردد و از بزرگان آن رشته تاسی جوید و پیش برود ، بلکه همین فرد باید علاقمند به این رشته هم باشد و همین موارد لزوم داشتن اطلاعات کافی و یا معلومات عمومی را ایجاب می کند . امروزه هیچ کس حتی کسانی که فقط ورزش را بخاطر ورزش نه بخاطر اهداف قهرمانی در رقابت های رسمی انجام می دهند ، نمی توانند منکر ارزش روش های علمی در بالا بردن سطح تکنیک ، تاکتیک و بطور کلی کیفیت تیم ها در هر نوع ورزشی باشند . در ورزش اجرای صحیح مهارت ها وابسته به رعایت اصول و قوانینی علمی متکی بر اصول مکانیکی و بیومکانیکی است .

وقتی رقابت ها در سطح حتی صدم ثانیه ها کشیده می شود صرف نظر از تلاش شخصی ورزشکار در پیروزی ، به طور دقیق ارزش تمرینات و نحوه ی استفاده حداکثر از قدرت و توان ورزشکار در تمرینات توسط یک مربی آگاه و با استفاده از روش های علمی و سایر خصوصیاتی که یک مربی موفق باید داشته باشد از جمله اصول علمی تربیت بدنی ، برنامه ریزی صحیح تمرینات به نحوی که ورزشکار در روز مسابقه در حداکثر کیفیت بدنی و توان مسابقه باشد به طور کامل روشن و غیر قابل انکار است .

اگر ما ادوار گذشته را مورد مطالعه قرا دهیم در می یابیم که در مسیر عمومی تاریخ زندگانی انسان ، فرهنگ ها و تمدن های بسیاری بوجود آمده است و پیدایش اجتماعات و حرکت آنان اگر چه به ظاهر مستقل بوده ولی به حقیقت در یکدیگر تاثیرات متقابل داشته و تاریخ عمومی بشر را از جنبه های حرکت درونی و بیرونی به وجود آورده است .

- نقش اساسی علوم ورزشی

اگر چه علوم ورزشی و نقش اساسی آن در بین تمامی ملل هنوز به مراحل کمال نرسیده ولی بدین نتیجه نهایی رسیده است که اولا: اجتماع انسانی چون تشکل الکترونی و پروتونی و تجمع منظومه های شمسی پیوسته متحرک و متکامل بوده و از مراحل مختلفی گذشته است و در ثانی : تحول و حرکت افراد اجتماع نه فقط از جنبه های معنوی و درونی مورد مطالعه بوده بلکه برای تطابق حرکات روحی و جسمی انگیزه های علمی را مورد توجه قرا داده و دوام حیات و زندگی خویشتن را در این یافته است که جسم و روح خود را مبتنی بر تحول زمان و نظام خلقت هماهنگ ساخته تا با توازن این دو پدیده ی محسوس و معقول سزاوار عدل آفرینش و محق به ادامه ی زندگی سالم و متعالی باشد .

ورزش محتوی زندگی نیست بلکه نوایی است که زندگی را همراهی می نماید . حفظ سلامت ملل و ایجاد تحول در جوامع مختلف ، همان قدر برای سرنوشت و زندگی بشری هم بوده است که اکتشافات و اختراعات صنعتی بوده اند .

همه ی این تلاش ها ، تحقیق ها ، تفسیر ها و تجربیات و آزمایش های علمی در این مدت بیش از دو قرن باعث شدند تربیت بدنی به صورت علم جداگانه ای درآمده و انجام ورزش برای مردم جوامع صنعتی جنبه ی حیاتی پیدا کند برای این که احتیاج جوامع کنونی ، به نیروی انسانی سالم بیش از هر زمان دیگر قابل لمس است ، در جوامعی که نارسائی های کمی و کیفی ورزش وجود دارد عقب افتادگی آن جامعه نیز چشم گیر است و از این روست که ورزش امروز در جوامع مترقی دنیا علاوه بر اثرات بهداشتی و نقش مهم آن در سلامت یک ملت به عنوان یک پدیده ی اجتماعی و عامل مهم اقتصادی مورد مطالعه و پژوهش علمی قرار می گیرد به این دلیل که ترقی دانش و فنون و پیشرفت تمدن مسائل تازه ای به وجود آورده است که در گذشته یا مورد نظر نبوده و یا آن که چندان توجهی به آن نمی شد .

بررسی های عملی ورزش و تربیت بدنی در جوامع صنعتی امروز جدا از پژوهش های پزشکی ، آموزش و پرورش ، روانشناسی ، بهداشت ، جامعه شناسی ، اقتصاد و تاریخ نبوده بلکه با همه ی علوم فوق رابطه مستقیم دارد .

تربیت بدن فرصت را به کودک ، نوجوان و جوان می دهد که استعداد های خود را بیازماید و به پرورش خود با راهنمایی مربی آگاه همت ورزد . نوجوان و جوان امروزی فقط در محیط ورزش حاضر است نظم را بپذیرد ، چرا که در آن محیط همه مانند او به دستورها و مقررات مربوط احترام می گذارند و مسئله تبعیض مطرح نیست همسالان و همراهان دیگرش هم مجبورند به دستورهای مربی عمل کنند .

منبع : سازمان بسیج دانش آموزی

http://vista.ir/?view=article&id=86317

vista.ir
Online Classified Service

عمر طولانی

تا می توانید بدوید. هیچ وقت برای دویدن دیر نیست.

این ها نتایج یک مطالعه جدید است. دویدن نه تنها به شما کمک می کند تا عمر طولانی تری داشته باشید، بلکه سبب می شود تا زمانی که زنده اید دچار هیچ گونه نقص عضو و معلولیتی نشوید.

هدف ازاین مطالعه که از سوی پژوهشگران دانشگاه استنفورد صورت

گرفته، بررسی مزایای دویدن است.

۱۶ سال بررسی مداوم نشان می دهد افرادی که دائماً می دوند، در دوران میانسالی و سالمندی سالم تر بوده و در مقایسه با همسالان خود که هرگز ندویده اند، در دهه ۸۰ و ۹۰ زندگی دچار ناتوانی در انجام فعالیت های روزمره مانند حمام کردن، لباس پوشیدن و قدم زدن نمی شوند.

دکتر جیمز فرایز، سرپرست این تحقیقات معتقد است: اگر قرار باشدتنها یک توصیه برای حفظ سلامت در دوران سالمندی کنیم، قطعاً انجام تمرینات هوازی خصوصاً پیاده روی و دویدن است.

این گونه حرکات، سلامت فرد را در طول دوران زندگی حفظ کرده و انجام آنها برای کلیه سنین امکان پذیر است.

در ضمن بهترین نوع ورزش در سالمندان جهت حفظ تحرک، استقلال شخصی، سلامت دستگاه قلب وعروق، کاهش استرس، حفظ وزن متعادل و رفع مشکلات خواب، دویدن ملایم است.

با وجود این که برخی افراد تصور می کنند دویدن بر مفاصل و ماهیچه ها تأثیر ناخوشایندی دارد اما براساس نتایج به دست آمده دراین مطالعه، این مطلب صحیح نیست.

پس تا می توانید بدوید. اگر انجام این کار، از لحاظ جسمی برای تان امکان پذیر نیست، سعی کنید در تمرین های ایروبیک شرکت کنید.

غزل شگرف

منبع : روزنامه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=129229

vista.ir
Online Classified Service

عوارض ناشی از ورزشهای آبی و نحوه مقابله با آنها

شنا یکی از پرطرفدارترین ورزش هایی است که درمیان مردم رایج است به

طوری که هرساله میلیونها نفر برای پرکردن اوقات فراغت خود به استخرها، پارکهای آبی، حوضچه های آب گرم، برکه ها، رودخانه ها و دریاها هجوم میبرند.

میزان استقبال مردم از ورزشهای آبی به خصوص در فصل گرما به حدی است که اکثر این مکانها بخصوص استخرها در تمام اوقات روز ، خصوصا زمان اوج گرما، مملو از افرادی است که به آب خنک پناه آوردهاند.

اما همین ورزش مفرح و آب خنک درصورت بی توجهی به اصول بهداشتی میتواند زمینه ساز بروز بیماریهای پوستی و عفونی خطرناکی شود.

درسال های اخیر اگرچه استفاده از روشها و داروهای ضدعفونی کننده در استخرها و به سازی محیط دریاچه ها،رودخانه ها و دریاها سبب بهبود کیفیت این محیط ها شده است اما بااین وجود آمار شیوع بیماریهای ناشی از شنا به دلایل مختلف همچون استفاده بیرویه از لوازم بهداشتی -آرایشی، بیتوجهی به نظافت شخصی و سهلانگاری برخی مسئولان مراکز تفریحی _ ورزشی در رعایت نکات بهداشتی افزایش داشته است.

در این بین استخرها به دلیل حضور بیشتر و دسترسی سهلتر مردم و محدود و بسته بودن آن ها در انتشار و گسترش بیماریها تاثیر بیشتری دارند و بیماری هایی مانند قارچ، انگل، اسهال، حصبه، اگزما، کچلی، قارچهای پوستی، بیماریهای عفونی گوش و چشم و بیماریهای گوارشی از آن دسته امراضی هستند که هرسال تعدادی از مراجعین به این مکانها به آنها مبتلا میشوند.

اگرچه آمار دقیقی از تعداد مبتلایان به این بیماریها در دست نیست اما کارشناسان بهداشت و برنامهریزان اوقات فراغت، به شهروندان در مورد رعایت اصول بهداشتی در استخرهای شنا هشدار جدی میدهند.

به گفته یکی از مسئولان استخر ، استخرها به سه دسته درجه یک، دو و سه تقسیم میشوند که سرویس دهی، خدمات و همچنین رعایت اصول بهداشتی در هر یک از این استخرها متغیر است . در استخرهای درجه یک که معمولا مجهز به سیستم تصفیه کننده دائمی هستند به علت قیمت بالای بلیت ورودی، افراد کمتری مراجعه میکنند و در مقابل در استخرهای درجه سه و حتی درجه دو به علت حضورزیاد مراجعین و کمبود وقت برای کنترل امور بهداشتی و نظافتی شاهد بروز بیماریهای عفونی و پوستی زیادی چون کچلی، زگیل و قارچهای پوستی هستیم.

کارشناسان بهداشت نیز در این زمینه معتقدند،براساس استانداردهای موجود، به منظور حفظ سلامت شهروندان و رعایت بهداشت عمومی آب استخر باید مرتبا تصفیه و هر دو یا سه روز یکبار تعویض شود که این امر باتوجه به کمبود ذخایر آبی در کشور، به ویژه در فصل گرم سال تقریبا غیرممکن است.

به اعتقاد آنان، بیماری های ناشی از تفریحات آبی، بیماری هایی هستند که از استنشاق یا تماس با آبهای آلوده استخرهای شنا، چشمه های آب معدنی و رودخانه ها شیوع پیدا میکنند.

شناگران باید از کلاه شنا در استخرهای روباز و سرپوشیده و حتی شخصی استفاده کنند، چرا که نه تنها کلر موجود در آب باعث ریزش مو میشود، بلکه مس آزاد شده از لوله های آب که به درون استخر میریزد نیز صدمات زیادی به مو میزند. استفاده ازعینک وکلاه مخصوص شنا

دراستخرها اگرچه ابتلا به بیماریهای عفونی را از بین نمیبرند اما تا حد قابل توجهی آن را کاهش میدهند.

یکی از متخصصان بیماریهای گوارشی ، نیز اسهال را معمولترین بیماری ناشی از تفریحات آبی ذکرکرد و گفت: اسهال بیماریاست که میتواند توسط افرادمبتلا به آن در استخر منتشر شود.

سایر بیماری ها از قبیل بیماریهای چشم، گوش، حلق، بینی و پوست شناگران را تهدید میکنند و چنانچه گندزدایی«ضدعفونی» در سطح قابل قبول در استخرها انجام نشود، میکروب آنها رشدکرده و سبب بروز بیماری میشوند.

▪ به منظور ازبین بردن بعضی از میکروبها از قبیل کریپتوسپوریدیوم که حتی در شرایط گندزدایی دقیق و صحیح استخر، برای روزها زنده میمانند، لازم است کلرینه طولانی مدت انجام شود.

▪ کودکان، زنان باردار وافرادی که دچارنقص درسیستم ایمنی بدن هستند مانند افراد مبتلا به ایدز، افراد دارای پیوند اعضاء ویاافراد شیمی درمانی چنانچه دچار عفونت باشند بیشتر درمعرض ابتلا به بیماری های ناشی از تفریحات آبی هستند.

▪ استفاده از ضدعفونیکننده های مناسب و نگهداری کلرآب درحد استاندارد، تعویض مکرر آب استخرها توسط مسئولین مراکز تفریحی _ ورزشی و رعایت بهداشت فردی توسط شناگرها از مهمترین راه های کنترل و پیشگیری از گسترش بیماریهای ناشی از شناست.

▪ استفاده از استخرهای خلوت ومطمئن، پرهیز از تماس پوست چرب ناشی ازمصرف لوازم آرایشی یا کرمها با آب استخر، دوش گرفتن پیش از ورود به استخر، سونا یاجکوزی، استفاده ازکلاه و عینک شنا برای جلوگیری ازآسیب رسیدن به چشمومو،استفاده ازلوازم شخصی، دوش گرفتن وشستن بدن وسر باصابون وشامپو پس ازخروج ازاستخر دراین ورزش الزامی است.

▪ افرادی که به بیماری پوستی، ناراحتی گوش، بیماری های عفونی دچار هستند باید از فعالیتهای ورزشی جمعی به ویژه شنا در استخرها خودداری کنند تا هم بیماری آنان به دیگران منتقل نشود وهم روند بهبودی بیماری شان کند، نگردد.

▪ هرچند شنا از جمله ورزشهایی مانند فوتبال و یاتنیس نیست که آسیبهای چشمی یکی از خطرات آنهاست ، ولی قرمزی و سوزش چشم بعداز شناکردن بویژه در استخر یکی از مسایلی است که بسیاری با آن مواجهاند.

▪ قرمزی چشم پس از شناکردن سبب آسیب درازمدت نمیشود و کلر که برای ضدعفونی کردن و ازبین بردن باکتریها به آب استخر اضافه میشود،بخودی خود مشکل ساز نیست، مشکل زمانی رخ میدهد که کلر در مجاورت نیتروژن یا آمونیاک موجود درآب قرار میگیرد و از ترکیب آنها کلرامین تشکیل میشود. علت اصلی قرمزی چشم کلرامین است و عروق سطحی روی سفیدی چشم براثر تماس با کلرامین ملتهب شده و چشم قرمز میشود.

▪ برای رفع قرمزی و سوزش شدید چشم که به دفعات تکرار شود،استفاده از عینک شنا میتواند موثمرالثمر باشد. اغلب تصورمیشود قرمزی چشم ناشی از زیاد بودن کلر آب استخر است، در حالیکه واقعیت دقیقا بر عکس این است و این مسئله اغلب ناشی از کم بودن کلر آب است.حتی بوی تندی که اغلب افراد تصور میکنند ناشی از زیادبودن کلر در استخر است نیز بخاطر کم بودن کلر آب ایجاد میشود.

▪ افزایش کلر آب علاوه براینکه مانع رشد باکتریها درآب استخر میشود سبب شکسته شدن پیوندهای شیمیایی کلرامین و شکسته شدن مولکولهای آن شده ومشکلات مربوطه را کاهش میدهد و درصورتیکه کلرآب کم باشد احتمال عفونت چشم ناشی از وجود باکتریها در آب افزایش

میابد. رعایت نکات بهداشتی دراین رابطه امری ضروری است و دوش گرفتن بلافاصله پس ازبیرون آمدن ازآب سبب میشود که کلرامین ازپوست، مو وچشم شسته شود.

▪ شایعترین بیماریهای ناشی از شنا در استخرها و سواحل دریا را خشک شدن پوست، خارش پوست،التهاب پوست دراثر پوشیدن لباس شنا که ممکن است پس از یک روزاستفاده طولانی مدت ازیک مایوی مرطوب وتنگ این حالت اتفاق بیفتد،حساسیت پوستی نسبت به وسایل شنا، خارش شناگران و ابتلا به قارچ کف پا می باشد .

منبع : شرکت ملی گاز ایران

http://vista.ir/?view=article&id=314644

vista.ir
Online Classified Service

فاصله ورزش تا سلامت یک قدم بیشتر نیست

تربیت بدنی محسوس ترین نوع آموزش برای رشد و تکامل جسمی، ذهنی، اجتماعی و روانی است. حرکت یا الگو های حرکتی هفتگانه که برای بقای انسان اولیه ضروری و حیاتی بوده، تشکیل دهنده اساس ساختمان حرکت مهارتی است.

این فعالیت های اساسی عبارتند از: دویدن، پریدن، بالا رفتن، حمل کردن، بلند کردن، آویزان شدن و پرتاب کردن. شرکت فعال افراد بخصوص بچه ها در ساعات درس تربیت بدنی و حضور در فعالیت های حرکتی نه تنها موجب رشد همه جانبه فرد می شود بلکه درکاهش میزان رفتار های تخریبی افراد که از حرکت بی اصول نشأت می گیرد نیز مؤثر است. حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی در حد متوسط مثل پیاده روی سریع، موجب بهبود جسمی، روحی و اجتماعی افراد جامعه می شود ؛ اگر چه با افزایش سطح فعالیت، فواید آن نیز افزایش می یابد. در حال حاضر میزان ورزش از هیچ نظر پاسخگوی نیاز های مهارتی و جسمی نو جوانان نیست و حتی با یک بررسی ساده می توان زیان های ناشی از این کمبود را در میان نوجوانان مشاهده کرد. در این دوران الگوی بی تحرکی بخصوص در دختران بیش از پیش تثبیت می شود ضمن آن که کودکان به طور طبیعی اجرای ماهرانه مهارت پایه را از خود به نمایش نمی گذارند. بنابر این با توجه به اهمیت تناسب و جلوگیری از تغییر ظاهری اندام که موجبات درهم ریختگی

ظرافت و زیبایی ظاهری می شوند، ضروری است که فعالیت های بدنی مناسب در دوران رشد و پس از آن صورت گیرد.

● فعالیت بدنی منظم

فعالیت بدنی منظم در طول روز نتایج مثبت بسیاری دارد. از آن جمله می توان به این موارد اشاره کرد.

- کاهش خطر مرگ و میر قبل از بلوغ

- کاهش خطر مرگ و میر ناشی از بیماری های قلبی یا سکته مغزی که عامل ۳۰ درصد از مرگ ها در جامعه فعلی است.

- کاهش خطر ایجاد سرطان روده و ابتلا به دیابت نوع ۲ تا ۵۰ درصد

- کمک به پیشگیری یا کاهش استئوپروزی (پوکی استخوان) و کاهش خطر شکستگی لگن در زنان تا ۵۰ درصد

- کاهش خطر ایجاد دردهای ناحیه کمر، ترفیع سلامت روحی و روانی و کاهش اضطراب، استرس و احساس افسردگی و تنهایی

- جلوگیری از عادات خطرناک مثل مصرف سیگار، الکل و سوءاستفاده از مواد مخدر و رژیم غذایی بد و خشونت مخصوصاً در کودکان و نوجوانان

- تنظیم وزن بدن و کاهش خطر چاقی تا ۵۰ درصد نسبت به افراد بی تحرک

● ورزش و افزایش مراودات اجتماعی

شیوه زندگی فعال موجب می شود افراد مسن دوستان جدیدی پیدا کنند و در فعالیت های اجتماعی حضور و با سایرین در تمام سنین ، مراوده داشته باشند. این همه به بهبود انعطاف پذیری، تعادل و قوام عضلانی منجر می شود و خطر سقوط به علت کاهش قدرت عضلات را در سنین بالاتر از بین می برد. مطالعات انجام شده نشان می دهد که شیوع بیماری های مغزی در افرادی که از نظر بدنی فعال هستند، کمتر است. ورزش می تواند به درمان برخی از اختلالات فکری مثل افسردگی کمک زیادی بکند به طوری که جلسات ورزشی برنامه ریزی شده مطابق با سطح تناسب بدنی هر فرد یا پیاده روی ساده حداقل ۳۰ دقیقه سریع در روز یا ۱۰ دقیقه پیاده روی سریع

۳ بار در روز یا ۲۰ دقیقه در ابتدای صبح و ۱۰ دقیقه در طول روز، می تواند در رفع اختلالات روحی و روانی مؤثر باشد. حتی اگر مشغله شما زیاد باشد باز هم می توانید از این برنامه ساده پیروی کنید و فرصت یافتن دوستان جدید و اتصال با جامعه و کاهش احساس تنهایی و محرومیت اجتماعی را در خود افزایش دهید. تحرک و فعالیت منظم در سنین بالا به کاهش درد و بسیاری از بیماری ها از جمله آرتریت، استئوپروز و فشار خون بالا منجر می شود.

منبع : روزنامه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=290217

vista.ir
Online Classified Service

فایده‌های ورزش

ورزش به شما کمک خواهد کرد تا چربی از دست داده و لاغر شوید. اما باید دلایل مهم بیشتری برای ورزش کردن وجود داشته باشد. شما نه تنها برای کسب و حفظ سلامتی ورزش بلکه برای زندگی و زندگی کردن ورزش می کنید.

- فوائد دال بر صحت و سلامتی ورزش
- نقطه چربی خود را دوباره تنظیم میکند

فیزیولوژیست ها معتقدند که یک نوع از آمونیوآلکائیل ها که در جایی از مغز ذخیره شده اند زمان و مقدار خون را تنظیم می کند. این ماده "نقطه چربی" (همچنین به عنوان "نقطه تنظیم" نیز شناخته شده است) را کنترل می نماید و سطح چربی که بدن شما سابقا کسب نموده را مشخص می کند.

بدن شما می داند برای محافظت از شما در مقابل اوقاتی که ممکن است غذای کافی به بدنتان نرسد که فقط نیاز به این سطح چربی نیاز دارد. اعتقاد بر این است که این سطح چربی برای حفظ سلامتی بسیار مهم است و بدن شما سعی خواهد کرد تا آن را بدست آورده و حفظ نماید. بنابراین بدن شما در برابر هر کوششی که برای کم کردن وزن و پایین آوردن این نقطه چربی بکنید مقاومت خواهد کرد و این یکی از دلایلی است که وقتی افراد وزن کم می کنند تمایل به دوباره جایگزین کردن و بدست آوردن آن دارند. اگر شما ناگهان شروع به کم خوردن کنید بدنتان فکر خواهد کرد که حتما قحطی شده بنابراین دستور به حفظ چربی بدن می دهد. میزان سوخت و ساز بدن شما کم خواهد شد و اشتهایتان افزایش می یابد.

شما ممکن است تقلا کنید تا سر رژیم خود بمانید و به آن ادامه دهید اما نقطه چربی شما اصرار در ذخیره کردن دارد. سوزاندن چربی و در نتیجه کم کردن وزن خیلی سخت می شود. اگر شما از اشتهای خود تبعیت کرده و بیشتر بخورید ممکن است نقطه چربی خود را بالاتر هم ببرید.

آنچه شما باید انجام دهید نوعی کلک زدن به نقطه چربی بدنتان می باشد. یعنی با کم کردن کالری روزانه خود به تدریج چربی را مجبور به پایین آمدن نمایید. نقطه چربی بتدریج کم شده و آمونیوآلکائیل با فکر و ایده سوزاندن ذخائر چربی راحتر عمل می کند. زیرا به اندازه کافی غذا به بدن رسیده و فکر قحطی زدگی سلول های بدن منتفی می شود. زمانیکه بدن شما به گرفتن کالری کمتر عادت کرد، استفاده بیشتر از انرژی به جای ذخیره سازی آن موثر تر خواهد شد.

(نکته): کلید اصلی لاغر شدن و لاغر ماندن تنظیم نقطه چربی می باشد. یعنی بدن شما بیشتر چربی سوز شود تا ذخیره ساز چربی . چطور؟ با

درست خوردن و بیشتر ورزش کردن.

ورزش نقش مهمی را در تنظیم دوباره میزان آمینوآلکائیل ایفا می کند.

اگر شما به طور مداوم در حال رژیم گرفتن و از دست دادن وزن بوده اید اما به یک نقطه رکود و سکون رسیده اید احتمالا بدن شما تصمیم گرفته تا تعادل نقطه چربی در بدنتان حفظ شود. با افزایش میزان ورزش شما می توانید بدن را دوباره به حالت چربی سوزی برگردانده و به کم کردن وزن ادامه دهید.

▪ خطر و شدت ابتلا به بیماری دیابت غیر ارثی را کاهش می دهد

ورزش ملایم و آرام که فقط ۲۰۰ کالری در روز می سوزاند مانند یک پیاده روی ۳۰ دقیقه ای می تواند خطر ابتلا به دیابت غیر ارثی را بکاهد. ورزش تاثیرانسولین را با کمک در رفع قند از خون قبل از اینکه به عنوان چربی ذخیره شود افزایش می دهد. انسولین از تغییر و بازگشت چربی به گلوکز هم ممعانت می کند. تاثیر بیشتر انسولین با میزان پایین فشارخون ، میزان بالای کلسترول خوب(بی ضرر) و احتمال کم ابتلا به بیماری های قلبی نیز ارتباط دارد.

▪ ایمنی و مصونیت بدن را افزایش می دهد

ورزش مرتب و ملایم تعداد سلولهای گلبول سفید را افزایش می دهد تا توانایی بدن در برابر عفونت ها بیشتر شود. ورزش همچنین تعداد سلول های کشنده (سلولهای بخصوصی که برای جنگ با بیمارهای جدی و خطرناک تجهیز می شوند) را افزایش می دهد و تولید پادزهر ها را در بدن می افزاید. راه دیگری که ورزش توسط آن ایمنی بدن را افزایش می دهد کاستن استرس و نگرانی است. زیرا استرس به خودی خود می تواند سیستم ایمنی بدن را تحت فشار و تاثیر منفی خود قرار دهد.

▪ میزان کلسترول خون را می کاهد

ورزش همراه با یک رژیم کم چربی می تواند میزان کلسترول بد(مضر) را دوبرابر بیشتر از رژیم تنها کم کند. ورزش میزان کلسترول خوب خون را افزایش می دهد. ورزش یکی از معدود چیزهایی است شما را به هردو هدف می رساند. زندگی زناشویی را بهتر می کند.

ورزش تاثیر غیرقابل انکاری در تحکیم بخشیدن به زندگی زناشویی و حفظ سلامت روانی افراد دارد.

▪ بنیه شما را تقویت می کند

افرادی که یک برنامه مرتب ورزشی را دنبال می کنند معتقدند که انرژی خیلی زیادی دارند. در سطح عضلانی ، ورزش کارایی ماهیچه را با استفاده بیشتر از اکسیژن می افزاید. ورزش همچنین به بدن شما کمک می کند تا اکسیژن بیشتری به دیگر اندام های مهم بدن مانند شش ها، مغز، قلب و عضلات برساند. به طورخلاصه ورزش در انتقال اکسیژن در سرتاسر بدن و به درون سلولها تاثیر به سزایی دارد.

▪ قلبی سالم برای شما می سازد

ورزش ماهیچه را ساخته و محکم می کند و وقتی که شما ورزش می کنید در واقع در حال ساختن و محکم کردن عضلات قلب خود هستید. یک قلب قویتر خون بیشتری را در هر بار(ضربه) پمپاژ می کند و بنابراین همین قلب با ضربات کمتر همان میزان خون را می تواند پمپاژ نماید. براساس تحقیقاتی که روی ۱۳۰۰۰ زن و مرد انجام شده احتمال بروز حمله قلبی یا ابتلا به سرطان در افرادی که در هفته ۳ تا ۴ بار روزانه ۳۰ دقیقه پیاده

روی می کنند تا ۵۰ درصد کاهش می یابد. در افرادی که فشار خون بالا دارند ورزش مداوم و مستمر در پایین آوردن فشار خون به طور متوسط ده برابر موثرتر می باشد. ورزش همچنین میل به لخته شدن سل

ول های خون را ضعیف کرده و بنابراین از لخته شدن خون جلوگیری می کند. ورزش با این عمل از بروز سکته یا حملات قلبی جلوگیری می کند.

▪ روند پیری را کند می نماید

تقریبا تمام تغییرات فیزیولوژیکی که به پیر شدن کمک می کند باضافه حجم عضلانی تحلیل یافته ، چربی ذخیره شده بالا، ضعف عضلانی بالا ، حجم استخوانی کاهش یافته، میزان متابولیسم که باعث افزایش میل به ذخیره سازی چربی می شود، سلامت قلبی تضعیف شده، مشکلات خواب، مشکلات جنسی، کاربرد و بهره برداری درست از اکسیژن که در ماهیچه تقلیل یافته، هوشیاری و تیزی روحی روانی ضعیف شده با ورزش بهبود می یابند. ورزش مانند یک تقویت کننده بسیاری از علائم پیری را مرتفع می نماید.

▪ طول عمر را افزایش می دهد

افرادی که ورزش را به طور مرتب و منظم انجام می دهند عمر طولانی تری نسبت به افرادی که ورزش نمی کنند دارند. آمار مرگ با افزایش تعداد کالری که در ورزش می سوزد کاهش می یابد. تحقیقات نشان داده که کاستن میزان کالری ورودی به بدن نیز می تواند طول عمر شخص را افزایش دهید. بنابراین ترکیب یک رژیم غذایی کم کالری با ورزش برای سوزاندن کالری ها، نتیجه را مضاعف می کند. با بالا رفتن سن ، حجم عضلات تحلیل می رود بنابراین شما باید ورزش را با بالا رفتن سن خود افزایش دهید.

▪ عضلات را می سازد

ورزش عضلات را می سازد و عضلات بزرگترین منبع چربی سوز بدن می باشند. عضلات کالری ها را مصرف می کنند البته نه تنها در طی زمان ورزش کردن بلکه وقتی که در حال استراحت کردن هستید، عضلات به طور اتوماتیک کالری ها را می سوزانند. هر قدر حجم عضلانی بیشتری داشته باشید کالری بیشتری (چربی بیشتر) نیز می سوزانید حتی هنگامیکه خواب هستید. با ورزش ملایم شما می توانید حجم عضلانی خود را برای سوزاندن اتوماتیک صد کالری اضافه در روز که همان سوزاندن اتوماتیک چربی حدود ۰,۵ کیلو در یک ماه می باشد افزایش دهید. بنابراین هنگامی که لاغر شدید شما شانس لاغر ماندن خود را افزایش می دهید. ب

هترین ورزش برای ساختن عضلات آموزش مقاومت و ایستادگی است که ماهیچه ها در برابر وزن سنگینی انجام می دهند. مانند تعلیم وزنه برداری. ورزش به اندازه کافی عضله و ماهیچه می سازد و آنها را حفظ می کند و برای لاغر ماندن آنها را همیشه آماده نگه می دارد. ورزش سرعت متابولیسم را زیاد می کند. شما هنگام ورزش کردن نه تنها چربی می سوزانید بلکه میزان متابولیکی افزایش یافته شما بین ۶ الی ۱۲ ساعت پس از ورزش هم باقی می ماند.

▪ ورزش همچنین استخوان سازی هم می کند

فضانوردان که در جاذبه صفر فضا کار می کنند حجم استخوانی خود را از دست می دهند. ورزش وزنه برداری در روی زمین استخوان هارا محکم تر می کنند. ورزش وزنه برداری روش خوبی برای جلوگیری از پوکی استخوان یا نرمی استخوان می باشد. یک دلیل اینکه ورزش به ساخت استخوان در بدن کمک می کند این است که هنگام ورزش کردن بدن شما تمایل کمتری به از دست دادن کلسیم از کلیه ها دارد تا هنگامیکه ساکن و بی

تحرک هستید.

▪ عضله (ماهیچه) بسازید و چربی بسوزانید

بهترین داد و ستد تغذیه ای در بدن شما این است که هر چه ماهیچه بیشتری بسازید، چربی بیشتری هم از دست می دهید. دلیل این است بافت های ماهیچه حتی هنگامیکه شما در حال استراحت هستید کالری بیشتری نسبت به بافت های چربی می سوزانند. هر کیلو ماهیچه اضافی که شما می سازید بطور اتوماتیک روزانه ۱۰۰- ۲۰۰ کالری می سوزاند. پس با تنها ساختن یک کیلو ماهیچه شما می توانید سالیانه ۵ کیلو چربی بسوزانید. پایه سلولی برای اصطلاح "پروار" این است که ورزش باعث افزایش آنزیمهای چربی سوز در عضلات می شود بنابراین "پروار شدن" واقعا به معنی افزایش توانایی بدن در سوزاند چربی می باشد.

▪ حوصله و اخلاق شما را بهبود می بخشد

ورزش مواد شیمیایی ضد درد را در بدن آزاد می کند این مواد شیمیایی هورمونهای آرام بخش درد، روحیه بخش و مسکن و خواب آور درونی خود بدن هستند. ورزش کشش و تنش های روحی شما را آرام کرده و استرس و نگرانی را در شما مرتفع می سازد. آرام بخش ها و مسکن ها حتی جلوی اشتها و اشتیاق شما به غذا را می گیرند. مواد شیمیایی اعصاب که در طی ورزش کردن ترشح می شوند نه تنها شخص نگران و مضطرب را آرام می سازد بلکه آنها شما را از افسردگی نیز نجات می دهند. مطالعات و تحقیقات نشان داده اند که علائم بیماری افسردگی در زنانی که مرتب ورزش می کنند مانند پیاده روی تند، بالا و پایین پریدن و دویدن،

بلند کردن وزنه یا رقص ۳ تا ۴ بار در هفته به مدت ۸ الی ۱۰ هفته ، کاهش می یابد. روانشناسان اغلب برای مبارزه با افسردگی ورزش را تجویز می کنند. این روش ارزان، فوائد و محاسن بسیاری بر روی فرد افسرده باقی می گذارد.

▪ مغز را به فعالیت وامی دارد

چون ورزش جریان خون را به سمت مغز افزایش می دهد ، ورزش برای مغز و سر شما به اندازه بدن شما مفید می باشد. ورزش می تواند به تمرکز حواس شما و همچنین استراحت و آرامش مغز شما حتی در هنگام خواب کمک کند.

▪ وضعیت مزاجی شما را بهبود می بخشد

ورزش وضعیت گوارشی را بهبود بخشیده و عبور غذا از روده ها را تسریع می کند. افرادی که دچار یبوست هستند اغلب پس از ورزش، شاهد بازگشت روده ها به حالت عادی خود هستند. بنابراین مرتب ورزش کنید تا وضع مزاجی و گوارشی و دفع مواد زائد بدن شما مرتب انجام شود.

▪ خطر ابتلا به سرطان را کاهش می دهد

ورزش نه تنها خطر و احتمال ابتلا به سرطان روده را می کاهد بلکه با تحقیقاتی که دانشمندان انجام داده اند متوجه شدند که کلا بروز همه انواع سرطان ها کاهش می یابد.

ورزش و یک رژیم غذایی کم چرب همراهان خوبی در بدست آوردن سلامتی شما هستند. رژیم غذایی بدون ورزش مقدار کمی چربی از شما می سوزاند و احتمالا دوباره چربی را بدست خواهید آورد. ورزش بدون تغذیه خوب معادل لاغری کم و یا از دست ندادن چربی است. رژیم غذایی خوب باضافه ورزش برابر است با از دست دادن مقدار زیادی چربی. هنگامیکه ورزش می کنید شما چربی زیادی نمی سوزانید . شما در ورزش کردن

بیشتر قند می سوزانید. جریان چربی سوزاندن در طی دوازده ساعت پس از ورزش کردن که میزان متابولیسم شما افزایش یافته شروع می شود.
به همین دلیل است که در ورزش صبحگاهی میزان بیشتری می سوزد تا ورزش ه
نگام غروب یا قبل از خواب. خواب میزان متابولیسم شما را دچار رکود و سکون می کند.
بنابراین ، بهترین زمان برای ورزش هنگام صبح می باشد. اواخر بعداز ظهر قبل از شام نیز اوقات خوبی برای ورزش کردن است. هنگام شام کمتر خواهید خورد و کالری های بدست آمده در تمام غروب و بعد از ظهر را می سوزانید. این تسریع متابولیسم برای افراد ۴۰ سال یا بالاتر بسیار مهم می باشد. چون متابولیسم در میان سالی آرام می شود و ورزش به این رکود طبیعی متابولیسم سرعت دوباره می بخشد.

منبع : سازمان آموزش و پرورش استان خراسان

http://vista.ir/?view=article&id=242647

vista.ir
Online Classified Service

فعالیت بدنی و افراد مسن

برای مردم در تمام سنین فعالیت بدنی باعث بهبود کیفیت زندگی به طرق مختلف می شود.فواید جسمی شامل بهبود و افزایش تعادل،قدرت،هماهنگی،انعطاف پذیری و تحمل میباشد.
فعالیت بدنی باعث بهبود بهداشت روانی،تنظیم حرکتی و عملکرد تشخیص نیز میشود.
شیوه زندگی فعال باعث میشود افراد مسن دوستان جدیدی پیدا کنند.در شبکه اجتماع باقی بمانند و با سایر مردم در سنین مختلف تعادل داشته باشند و انعطاف پذیری،تعادل و قدرت عضلانی را بهبود می بخشد که می تواند از افتادن جلوگیری کند که علت عمده ناتوانی در افراد مسن میباشد.مشخص شده که شیوع بیماریهای روحی و روانی در افرادی که از نظر جسمی فعال هستند کمتر است.

از فوائد فعالیت بدنی حتی در صورتی که دیر نیز شروع شوند می توان بهره برد.

بیماریهای شایع سالمندان شامل بیماریهای قلبی عروقی،آرتریت،استئوپروز و فشار خون بالاست.

با وجود اینکه فعال بودن از اوان جوانی میتواند از بسیاری بیماریها جلوگیری کند ولی فعالیت منظم میتواند از ناتوانی و درد ناشی از بیماریهای فوق جلوگیری کند.

فعالیت بدنی میتواند در درمان بیماریهای مغزی مثل آلزایمر و افسردگی کمک کننده باشد.

جلسات ورزشی سازماندهی شده متناسب با سطح آمادگی فرد،یا پیاده روی ساده میتواند شانس یافتن دوستان جدید و داشتن ارتباط با جامعه و کاهش احساس تنهایی روحی و روانی لازم هستند افزایش می دهد.

همانگونه که برای سایر سنین مطرح است سالمندان میتوانند با مشارکت در فعالیت بدنی از آن لذت ببرند.هرکس با موقعیت یا ناتوانی خاص که میتواند توانایی وی را در فعال بودن تحت تاثیر قرار دهد باید قبل از انجام فعالیت بدنی با پزشک مشاورت کند.

پیاده روی،شنا،نرمش وکشش،باغبانی، رقص،گردش و دوچرخه سواری بهترین فعالیت برای سالمندان میباشد.

تعداد افرادی که بالای ۶۰ سال سن دارند تا۲۰ سال آینده دو برابر میشود.بیشتر آنها نیز در کشورهای در حال توسعه خواهند بود.

کاهش و به تأخیر انداختن ناتوانی مربوط به سالمندی یک مساله عمده در بهداشت عمومی است و فعالیت بدنی میتواند نقش مهمی را در ایجاد و حفظ سلامت در تمام سنین داشته باشد.

فعالیت بدنی میتواند کیفیت زندگی را در تمام سنین برای همگان بهبود بخشد.شیوه زندگی فعال باعث میشود افراد مسن دوستان جدیدی پیدا کنند،در فعالیتهای اجتماعی باقی بمانند و با سایرین در تمام سنین مراوده داشته باشد.

بهبود انعطاف پذیری،تعادل و قوام عضلانی به پیشگیری از افتادن که دلیل عمده ناتوانی در افراد مسن است کمک میکند.مشخص شده است که شیوع بیماریهای مغزی در افرادی که از نظر بدنی فعال هستند کمتر است.فعالیت بدنی میتواند کمک شایانی به درمان برخی اختلالات فکری مثل افسردگی بنماید.

جلسات ورزشی برنامه ریزی شده مطابق با سطح تناسب بدنی هر فرد یا پیاده روی ساده میتواند فرصت یافتن دوستان جدید و اتصال با جامعه و کاهش احساس تنهایی و محرومیت اجتماعی را به فرد بدهد.فعالیت بدنی میتواند خود اتکایی و اطمینان به خود را که معیارهایی مبنایی در سلامت روح است افزایش دهد.

از فواید فعالیت بدنی میتوان حتی در سنین بالا نیز استفاده برد.با آنکه فعال بودن از سنین پایین از بسیاری بیماریها جلوگیری میکند،تحرک و فعالیت منظم در سنین بالا نیز به کاهش درد و ناتوانی مرتبط با بیماریهای نظیر آرتربت،استئوپروز و فشار خون بالا کمک کند.

آیا فعالیت بدنی فقط برای کشورهای صنعتی لازم است و کشورهای در حال توسعه مشکلات دیگری دارند که باید به آن برسند؟

عدم فعالیت بدنی علت زمینه ای عمده ای برای مرگ و میر،بیماریها و ناتوانایی هاست.

اطلاعات اولیه ای که از تحقیقات سازمان بهداشت جهانی در زمینه عوامل خطرساز وجود دارد حاکی از اینست که عدم فعالیت یا زندگی بی تحرک،یکی از ۱۰ علت اصلی مرگ و میر ناتوانی در کل جهان است.

در کشورهای مختلف بین ۶۰ تا ۸۵ درصد از بالغین تحرک کافی برای بهبود سلامتی شان ندارند.زندگی بی تحرک باعث افزایش تمام علل مرگ و میر میشود.خطر بیماریهای قلب و عروق،دیابت و چاقی را دوبرابر میکند و مشخصاً باعث افزایش خطر سرطان روده،فشار خون بالا،استئوپروز،افسردگی و اضطراب میشود.

در شهرهایی که به سرعت رشد میکند،در کشورهای در حال توسعه،شلوغی،فقر،جنایت،ترافیک،کیفیت بد هوا،فقدان پارک،پیاده رو،ورزش و تفریحات و سایر مکانهای سالم،

فعالیت بدنی را به انتخابی دشوار تبدیل میکند.برای مثال در سائوپائولوی برزیل۷۰ درصد مردم بی تحرک هستند.حتی در مناطق روستایی کشورهای در حال توسعه تفریحات غیر فعال مثل تماشای تلویزیون در حال افزایش است.نتیجه این تغییرات در زندگی افزایش میزان چاقی،دیابت و بیماریهای قلبی و عروقی است.

کشورهای دارای درآمد پایین یا متوسط تحت فشار زیادی از این ها و سایر بیماریهای غیرواگیر قرار دارند.

۷۷ درصد کل مرگ و میر به وسیله بیماریهای غیرواگیر در کشورهای در حال توسعه اتفاق می افتد.این بیماریها در حال افزایش هستند و اثر فزاینده ای در سیستم های مراقبت بهداشتی،منابع و اقتصاد در کشورهای جهان می گذراند.

کشورها در حال تلاش برای مقابله با اثرات بیماریهای عفونی همزمان با افزایش فشار بیماریهای غیرواگیر روی جامعه و سیستم های بهداشتی هستند.

فعالیت بدنی به علاوه رژیم غذایی سالم و عدم مصرف سیگار به عنوان راهی موثر و با صرفه جویی برای ترفیع بهداشت عمومی در کشورهای با درآمد کم یا متوسط میباشد.

منبع : پزشکان بدون مرز

http://vista.ir/?view=article&id=342495

vista.ir
Online Classified Service

فعالیت بدنی و جوانان

فعالیت بدنی منظم برای جوانان فوائد جسمی،روحی و اجتماعی مهمی از

نظر بهداشت و سلامت به همراه دارد.تمرین های منظم فعالیت بدنی به کودکان و نوجوانان کمک میکنند تا استخوانها،عضلات و مفاصل سالمی داشته باشند.

وزن و بدنشان تنظیم شود و چربی آنها کم شود و فعالیت قلب و ریه ها موثر باشند.این امر در ایجاد هماهنگی حرکت مشارکت نموده و به پیشگیری و تنظیم اضطراب و افسردگی کمک میکند.

بازیها،ورزش ها وسایر انواع فعالیت بدنی به نوجوانان این فرصت را میدهد که خود باوری و اتکاء به نفس داشته باشند.

موفقیت و مشارکت و اتحاد جمعی را احساس کنند.این اثرات مثبت همچنین به کاهش مضرات و خطرات ایجاد شده بوسیله روشهای زندگی مصرفی،رقابتی،پر از استرس و بی تحرک که در جوانان امروزی بسیار شایع است کمک میکند.

مشغول بودن به فعالیت بدنی هدایت شده میتواند باعث پرورش سایر رفتارهای بهداشتی مثل پرهیز از سیگار،الکل و مواد مخدر و رفتارهای خشونت بار گردد،پرورنده تغذیه مناسب،استراحت کافی و فعالیتهایمطمئن و برتر باشد.

برخی تحقیقات نشان داده که در طول دوران بلوغ،هر چه بیشتر در فعالیت بدنی شریک باشند،کمتر به مصرف سیگار روی می آورند.همچنین کودکانی که فعالیت بدنی بیشتری دارند نتایج تحصیلی بالاتری نشان داده اند.بازیهای گروهی باعث تعامل اجتماعی مثبت شده و ظهور مهارت های اجتماعی در دوران نوجوانان را تسهیل می کنند.

الگوهای فعالیت بدنی که در دوران کودکی و بلوغ کسب می شوند بیشتر در طول زندگی هر فرد باقی می مانند بنابراین باعث فراهم آمدن پایه ای فعال و سالم در زندگی می شوند.برعکس،عادات غیر سالم مثل زندگی بی تحرک،تغذیه نامناسب و سوءمصرف مواد که در دوران جوانی بوجود بیایند در دوران بزرگسالی نیز معمولاً امتداد می یابند.

فعالیت بدنی در جوانان در کشورهای مختلف دنیا کاهش یافته است و این مخصوصاً در مناطق فقیرنشین شهری دیده میشود.تخمین زده میشود کمتر از یک سوم جوانان دارای فعالیت کافی برای سلامت و شادابی حال و آینده شان هستند.

تربیت بدنی و سایر فعالیت بدنی مدارس در حال کاهش است.تنها کشورهای اندکی هستند که حداقل ۲ ساعت در هفته را اختصاص به ورزش میدهند.این وضع ناپسند همچنان ادامه دارد و حتی در برخی مناطق بدتر نیز شده است و کشورهای بیشتری به این وضع مبتلا شده اند.

این کاهش عمدتاً مربوط به افزایش شیوه زندگی بی تحرک میباشد مثلاً کودکان اندکی هستند که برای رسیدن به مدرسه دوچرخه سواری میکنند و یا بیشتر وقتشان به تماشای تلویزیون،انجام بازیهای کامپیوتری و استفاده از کامپیوتر می گذرد.

بسیاری عوامل هستند که مانع فعالیت بدنی منظم در جوانان میشوند:

- فقدان وقت و محرک.
- حمایت و راهنمایی ناکافی بزرگترها.
- احساس خجالت و بی لیاقتی.
- فقدان وسایل و محل های ایمن برای فعالیت بدنی.
- بی اطلاعی از فوائد فعالیت بدنی.

http://vista.ir/?view=article&id=315766

vista.ir
Online Classified Service

فعالیت بدنی، مفیدتر از حد تصور

همه ما بارها و بارها شنیده‌ایم که ورزش کردن فواید فراوانی بخصوص برای از بین بردن اضطراب و استرس دارد. اگر همه می‌دانند که ورزش اینقدر مفید است، پس چرا اضطراب، بیماری و خستگی در جامعه امروز تا این اندازه رایج است؟ پاسخ ساده است. ما می‌دانیم که باید چه کنیم، اما مشکل اینجاست که آن کار را انجام نمی‌دهیم.

افراد دارای اضافه وزن می‌توانند کیفیت زندگی خود را با ۱۰ تا ۳۰ دقیقه ورزش روزانه تا حد قابل‌توجهی بهبود بخشند. در یک بررسی، ۴۳۰ نفر که در ۴ گروه طبقه‌بندی شده بودند، مورد مطالعه قرار گرفتند. ۳ گروه اول افرادی بودند که در سطوح متفاوتی به ورزش می‌پرداختند و گروه چهارم هم اصلا ورزش نمی‌کردند. افرادی که بیشترین میزان فعالیت بدنی را داشتند، بیشترین بهبود در کیفیت زندگی‌شان را تجربه کردند و با کاهش میزان ورزش، این بهبود نیز کمتر شد.

افرادی که در طول هفته ۱۳۵ تا ۱۵۰ دقیقه ورزش می‌کنند بهبودهای شایانی در سلامت عمومی و سلامت ذهنی و روحی خواهند داشت. ورزش

به شما انرژی می‌دهد و باعث می‌شود حس بهتری داشته باشید. در بررسی ۴۳۰ نفر که در بالا ذکر شد، محققان کیفیت زندگی افراد تحت بررسی را قبل و بعد از ۶ ماه ورزش بررسی کردند. بیشتر این افراد طی ۶ ماهه بررسی، از وزن خود کاستند اما رضایتمندی و بهبود کیفیت زندگی که در همه افراد اهل ورزش دیده شد، هیچ ربطی به میزان کاهش وزن آنها نداشت.

قدری پیاده‌روی روزانه کمک زیادی به سلامت می‌کند. قدم زدن با یک دوست می‌تواند کیفیت زندگی شما را دگرگون کند. ورزش کردن علاوه بر این می‌تواند باعث تقویت استخوان‌ها و افزایش اعتماد به نفس شود. حتی اندکی ورزش هم بهتر از بی‌تحرکی است. ابتدا از مقدار کم شروع کرده و سپس آن را تا ۱۵۰ دقیقه در هفته افزایش دهید.

متخصصان معتقدند یکی از بهترین راه‌های مدیریت استرس، ورزش کردن است. ورزش باعث راحتی بدن و ذهن می‌شود، چربی‌ها را می‌سوزاند، سیستم خونرسانی را بهبود می‌بخشد، اکسیژن بیشتری را وارد بدن می‌کند، شانس بیماری را کاهش می‌دهد و فشار خون را کم می‌کند.

در شرایط اضطراب، واکنش‌های شیمیایی زیادی در بدن رخ می‌دهد تا در مقابل آنچه به عنوان خطر در ذهن ایجاد شده عکس‌العمل نشان دهد.

در ابتدای زندگی بشری، انسان‌های غارنشین در حین حمله حیوانات دچار استرس می‌شدند. آنها بلافاصله قادر به جنگ یا فرار بودند و با این کار اضطراب خود را تخفیف می‌دادند. اما در دنیای امروز ما نباید با خرس یا پلنگ بجنگیم پس چیز زیادی برای مقابله با استرس یا احساسات منفی نداریم. بنابراین ما احساسات ایجاد شده و مشکلات فیزیکی را با خود حمل می‌کنیم. ورزش می‌تواند با ایجاد مفری برای احساسات منفی مثل نگرانی، عصبانیت، افسردگی یا اضطراب به ما کمک کند. شما می‌توانید این احساسات را در زمین تنیس، هنگام دویدن یا ورزش‌های دیگر تخلیه کنید. ورزش منظم به شما امکان مدیریت احساساتتان را می‌دهد و به بدن کمک می‌کند تا سریع به حالت نرمال و بالانس خود درآید.

ورزش، اعتماد به نفس را هم بهبود می‌بخشد. شما به خاطر افزایش انرژی خود احساس اجتماعی‌تر بودن می‌کنید و مثبت‌تر فکر خواهید کرد. اعتماد به نفس شما با انجام مسابقه‌های ورزشی می‌تواند افزایش یابد و به شما احساس دستیابی به هدف را بدهد.

در این میان ورزش‌های هوازی (ایروبیک) فعالیت‌هایی هستند که ماهیچه‌های اصلی بدن را به کار می‌اندازند. این نوع ورزش‌ها، سیستم گردش خون شما را به وسیله افزایش سرعت ضربان قلب، تقویت کرده و اکسیژن بیشتری را به بدن وارد می‌کند.

معنای لغوی ایروبیک <با اکسیژن> است و به مفهوم استفاده از اکسیژن برای تولید انرژی ماهیچه‌هاست.

ایروبیک کلید کاهش وزن است چراکه کالری‌هایی را که باعث اضافه شدن چربی در بدن می‌شوند را می‌سوزاند. پس همراه با یک رژیم سالم غذایی، بهترین راه کاهش وزن است. یک پوند چربی بدن معادل ۳۵۰۰کالری است. برای از دست دادن یک پوند باید ۳۵۰۰ کالری بسوزانید. بهترین راه، انجام حرکات هوازی، به همراه یک رژیم غذایی کم‌کالری است.

ایروبیک ماهیچه‌هایی قوی و باانرژی و قدرتمند می‌سازد.

ورزشی را انتخاب کنید که برایتان لذتبخش باشد و بتوانید حداقل ۳ تا ۵ بار در هفته آن را به مدت ۲۰ دقیقه انجام دهید. لازم نیست این ورزش چیز مشکلی باشد؛ می‌تواند به پیاده‌روی در همسایگی منزلتان ختم شود. سعی کنید فعالیت بدنتان را بیشتر کنید؛ مثلا کمی دورتر از مقصد، ماشینتان را پارک کنید، پشت کامپیوتر حرکات کششی انجام دهید و به جای آسانسور از پله استفاده کنید. با خود عهد ببندید حداقل به مدت ۲۱ روز فعالیت بدنی خود را بیشتر کرده و ورزش کنید، اما چرا ۲۱ روز تحقیقات نشان داده که پس از ۲۱ روز که کاری را به طور مداوم انجام دهیم،

تبدیل به عادت می‌شود. پس از ۲۱روز احساسات خود را یادداشت کنید. حتما سطح استرس شما کاهش یافته و احساس انرژی بیشتری می‌کنید و احتمالا لاغرتر هم شده‌اید. چند ایده زیر نیز در حین ورزش کردن می‌تواند به کاهش اضطراب‌های شما کمک کند:

▪ به ورزش به عنوان وقت استراحت و تعطیلات نگاه کنید. کودکان برای بزرگ شدن به بازی نیاز دارند و ما نیز به کشش عضلات، تنفس هوای تازه و استراحت از کارهای روزانه و مسوولیت‌هایمان نیازمندیم.

▪ خودتان را از کار جدا کنید. برای این که از کم شدن استرس ناشی از ورزش بهره ببرید، فعالیتی را انتخاب کنید که متفاوت از آن چیزی باشد که در تمام طول روز انجام داده‌اید. مثلا دویدن دنبال فرزندانتان یا بالا و پایین رفتن از پله، شاید به کاهش وزن کمک کند، اما برای کاهش اضطراب کاری نمی‌کند. فعالیت‌هایی را پیدا کنید که ذهن شما را از کارهای روزمره دور کند.

▪ خیلی از مردم از انجام کار ثابت، خسته و بی‌حوصله می‌شوند و آن را ترک می‌کنند. سعی کنید کارهای متنوعی انجام دهید، مثلا یک بار در هفته به کلاس یوگا بروید و دقایقی در روز با یک دوست پیاده‌روی کنید.

اگر شما هم جزو کسانی هستید که به خوبی از مزایای ورزش باخبرید و به آن عمل نمی‌کنید، همین الان تصمیم بگیرید و به آهستگی شروع کنید. سپس آن را افزایش دهید. مطمئن باشید به زودی زود به سلامت و نشاط و آرامش خواهید رسید.

منبع : روزنامه جام‌جم

http://vista.ir/?view=article&id=369192

vista.ir
Online Classified Service

فعالیت فیزیکی برای همه

پیروزی همیشه از آن افرادی نیست که به طور مقطعی فرز و چابک هستند، بلکه از آن کسانی است که به طور مرتب در حال حرکتند.

همان‌طور که شما از قبل می‌دانید فعالیت بدنی منظم می‌تواند فواید بسیار زیادی را برای سلامتی و تندرستی شما به ارمغان بیاورد و هنگامی که شما این موضوع را با تغذیه خوب همراه می‌کنید، بدنتان به طور حتم از شما

تشکر خواهد کرد.

اما آیا شروع کردن سخت‌ترین قسمت نیست؟ برای ورزشکار شدن هم مثل هر تغییر دیگری در زندگی شما، دانستن اینکه کجای کار هستید و به چه جایی می‌خواهید برسید اهمیت دارد.

آیا هرگز توجه کرده‌اید چرا کارهایی را که دیگران برای ایجاد تغییر در زندگی خودشان انجام می‌دهند، ممکن است برای شما موثر نباشد؟ بیشتر افراد در حالی که رفتارهایشان را تغییر می‌دهند از یک مسیر پنج مرحله‌ای آمادگی عبور می‌کنند. چیزی که در یک مرحله به برخی از افراد کمک می‌کند، ممکن است برای برخی دیگر که در یک مرحله دیگر هستند، موثر نباشد. برای پیداکردن جای خودتان در این جدول مراحل تغییر، به مطلب زیر توجه کنید.

▪ مراحل تغییر در افزودن فعالیت بدنی به زندگی روزمره

این مراحل یک مسیر مارپیچ را برای افزودن فعالیت بدنی منظم به زندگی شما نشان می‌دهند. برای آشنا کردن خودتان با رفتارهای جدید در هر مرحله مقداری زمان لازم است. فراموش نکنید، در هر مرحله تلاش و تعهد مورد نیاز است. همین‌طور که شما برای تغییر آماده می‌شوید، بی‌آنکه خودتان به طور محسوسی متوجه شوید، از هر مرحله عبور خواهید کرد. قسمت جالب این مدل این است که نشان می‌دهد شما ممکن است همیشه در جهت بالا در یک خط مستقیم حرکت نکنید. زمان‌هایی خواهد بود که لغزش‌هایی در مسیرتان به‌وجود می‌آید یا به مراحل قبلی برمی‌گردید؛ ولی در نهایت زمانی فراخواهد رسید که شما آماده حرکت به جلو می‌شوید و فقط به جلو حرکت می‌کنید. این روزها در انتظار شما و بخشی از فرآیند تطبیق با رفتارهای جدید است. شما پیشرفت خواهید کرد هنگامی که آماده شده باشید. این مراحل عبارتند از:

۱) هنوزبرای تغییر آماده نیستم

۲) در مورد تغییر فکر می‌کنم

۳) برای اقدام کردن آماده می‌شوم

۴) اقدام می‌کنم

۵) وضع خوبم را حفظ می‌کنم

حمیدرضا عزیزی

منبع : روزنامه تهران امروز

http://vista.ir/?view=article&id=93976

vista.ir
Online Classified Service

فعالیت های منظم بدنی و بیماری عروق کرونر قلب

ارتباط بین فعالیت ورزشی یا فعالیت بدنی منظم و سلامتی هیچ گاه به اندازه امروز روشن نبوده است. در حقیقت، تا اوایل دهه ۱۹۸۰، دیدگاه های جامعه پزشکی و عموم مردم درباره فعالیت ورزشی کاملاً متفاوت بود. پنج مایل دویدن، یک مایل شنا کردن در دریا یا ۵۰ مایل دوچرخه سواری در امتداد سواحل، آن هم چند بار در هفته رفتاری ناهنجار به حساب می آمد.

پزشکان ضرورتی نمی دیدند به بیماران توصیه کنند که برای مقابله با پرفشار خونی، چربی های اضافی بدن یا بیماری های قلبی به ورزش بپردازند. رسانه ها نیز از ارتقای فعالیت های ورزشی و شیوه زندگی فعال حمایت نمی کردند. با این وجود، تداوم پژوهش معلمان تربیت بدنی، فیزیولوژیست های ورزشی و برخی پزشکان آگاه باعث شد که رابطه بین شیوه زندگی فعال و سلامتی(بهداشت) عمومی بیشتر شناخته شود. در دو دهه اخیر، یعنی از سال ۱۹۸۰ تاکنون، شواهدی نشان می دهد که فعالیت ورزشی نه تنها مانع از بیماری ها می شود، بلکه بر فرایندهای بسیاری از بیماری ها اثر معکوس دارد.در حال حاضر، تقریباً سازمان های مرتبط با سلامتی بیانیه هایی درباره اهمیت فعالیت ورزشی برای پیشگیری و درمان بیماری های گوناگون منتشر کرده اند و اظهار داشته اند فعالیت ورزشی، مراقبت صحیح و معاینه منظم پزشکی عواملی هستند که باعث طولانی تر شدن عمر و زندگی پرثمرتری می شوند. امروزه در کشورهای پیشرفته، امید به زندگی بیشتر مردان حدود ۷۱ سال و بیشتر زنان حدود ۷۸ سال است. هرچند برآورد شده است افراد ۶۵ سال به بالا به طور متوسط ۴/۱۶ سال دیگر عمر می کنند، ولی آنها تقریباً ۱۲ سال از این دوران باقی مانده زندگی خود را با سلامت و تندرستی سپری می کنند. از این رو، فعالیت های ارتقای سلامتی نباید از این افراد دریغ شود.

گزارش ها نشان می دهد افرادی که از نظر ورزشی و تغذیه ای وضعیت خوبی دارند، به اندازه ۱۰ تا ۲۰ سال بیولوژیکی جوان تر از هم سن و سالان واقعی خود هستند. متأسفانه سالمندی با بیماری و ناتوانی و تغییر عملکرد سلول ها همراه است و اینکه یک فرد چقدر زندگی می کند، به عوامل گوناگونی بستگی دارد که برخی از آنها عبارتند از : وراثت، عوامل محیطی، دسترسی به خدمات سلامتی و پزشکی خوب و مسؤولیت

پذیری فردی در حفظ سلامتی از طریق انجام فعالیت ورزشی. از این رو، سالمندی یکی از چالش های مهم عصر حاضر به ویژه در کشورهای در حال توسعه است. باتوجه به درصد زیاد جمعیت جوان در ایران، به جرأت می توان گفت که یکی از مسائل و چالش های مهم آینده، مشکلات وابسته به فرایند سالمندی است.

اطلاعات انجمن قلب امریکا نشان می دهد بیماری های قلبی عروقی همه ساله عده زیادی از مردم را به کام مرگ می کشاند که میزان رخداد آن تقریباً با مجموع سایر علل مرگ و میر مثل سرطان، ایدز، مرگ و میر کودکان و حوادث برابر است. خوشبختانه، تعداد مرگ و میر ناشی از بیماری های قلبی عروقی و حمله قلبی در چند دهه گذشته پیوسته نسبت به اوج آن در اواسط دهه ۱۹۶۰، کاهش یافته است. بیماری های قلبی عروقی گوناگونی وجود دارند که مهم ترین آنها آترواسکلروز است که بیماری پیش رونده ای است. تغییرات پاتولوژیک آن از دوران کودکی آغاز می شود و طی چند مرحله در سنین بالاتر بروز می کند.

باتوجه به ارتباط قوی بین شاخص های التهابی و شیوع بیماری های قلبی عروقی، هرگونه عملی که باعث کاهش این شاخص ها شود، ظرفیت کاهش حوادث قلبی عروقی را دارد. دربارهٔ سهم عوامل وراثتی و محیطی در آترواسکلروز و در نتیجه بیماری های قلبی عروقی گزارش شده که هیپرکلسترولمی فامیلی تقریباً ۵ درصد انفارکتوس های قلبی را به خود اختصاص می دهد، در حالی که عوامل محیطی اصلاح پذیر غیرژنتیکی مثل عدم فعالیت بدنی، رژیم غذایی، توده بدن و عوامل دیگر بیشتر از ۸۰ درصد خطر بیماری کرونری را شامل می شوند. جدول ذیل برخی عوامل خطر اولیه و ثانویه عروق کرونری قلب و قابلیت اصلاح پذیری و عدم اصلاح پذیری آنها را نشان می دهد.

هرچند رابطه قوی مثبتی بین مقادیر پایه شاخص های التهابی و مقدار کاهش آن وجود دارد، ولی نتایج پژوهش های بسیاری حاکی است پاسخ التهابی و در نتیجه کاهش شاخص های التهابی پس از تمرین های منظم ورزشی مهار می شود. مطالعات نشان می دهند فعالیت ورزشی منظم به روش های گوناگونی از جمله افزایش HDL-C و کاهش LDL-C می تواند آثار ضدالتهابی و در نتیجه آثار محافظت کنندگی در مقابل بیماری های قلبی عروقی به وجود آورد البته، گزارش هایی مبنی بر افزایش پاسخ های التهابی پس از تمرین های کوتاه مدت (حاد) به ویژه نوع برونگرا یا یک جلسه فعالیت ورزشی بلندمدت مثل دو ماراتن نیز وجود دارد.

موضوع مهم دیگر تداوم تمرینات برای حفظ اثرات سلامتی ناشی از ورزش است. فرایند سالمندی با تغییرات گوناگونی از جمله پوکی استخوان و تغییرات قلبی عروقی و تنفسی و ترس از افتادن روی زمین در افراد مسن - به نوبه خود - باعث کاهش تحرک در این افراد می شود.

افزون بر این، نتایج مطالعات نشان می دهد انسان و سایر موجودات (از جمله موجودات پست تر)، تمایل دارند در دوران سالمندی فعالیت های بدنی خویش را کاهش دهند. لذا تمرین منظم یک موضوع جدی است. مشخص شده دستاوردهای ناشی از تمرین پس از یک دوره بی تمرینی بین ورزشکاران و افراد غیر فعال یکسان است. علی رغم گزارش هایی که یک روش زندگی فعال از جمله آمادگی مناسب قلبی عروقی، با کاهش ۳۰ تا ۵۰ درصدی بیماری های قلبی عروقی همراه است اما باید توجه داشت کاهش میزان مرگ و میرهای ناشی از بیماری های قلبی عروقی در افراد با فعالیت بدنی فعلی آنها ارتباط داشته تا فعالیت قبلی آنها. در پژوهشی که تغییرات فعالیت بدنی ظرف ۲۰ سال و متغیرهای هموستازی و التهابی در ۲۰ سال بعدی را مطالعه کرده است، نشان می دهد مقادیر این متغیرها در افرادی که در ابتدا فعال بوده و سپس غیرفعال شده اند، با افراد غیرفعال مشابه بوده است. در پژوهش دیگری نیمرخ چربی افراد ورزشکار پیشکسوتی که با ترک ورزش غیرفعال شده بودند، از گروه

غیرورزشکار بدتر شده است. در مقابل، مقادیر این متغیرها در افرادی که دست کم فعالیت بدنی منظم و سبک را انجام داده بودند، در حد افرادی بوده است که به طور دایم فعال بوده اند.

سؤالی که همواره مطرح می شود آن است چه نوع ورزشی را با چه شرایطی باید انجام داد. ملاک ها برای تجویز نوع فعالیت بدنی که دارای مناسب ترین شکل باشد وابسته به میزان علاقه فرد به فعالیت و میزان آشنایی و کارآزمودگی بیمار در ورزش مورد نظر است. اگر ورزش و فعالیت بدنی انتخابی برای بیمار جذاب و تحریک کننده باشد فرد آن را به صورت منظم تری انجام می دهد. در این راستا تأکید بر آن است که فعالیت ورزشی یکی از انواع هوازی مانند: دویدن نرم، دویدن، دوچرخه سواری، شنا و .... باشد. بسته به شرایط سنی و وضعیت بدنی فرد، به این فعالیت ها می توان ورزش هایی از قبیل فوتبال، بسکتبال، والیبال، تنیس و احتمالاً تمرینات با وزنه را نیز افزود، به علاوه، وقتی فردی بعد از یک دوره طولانی بی فعالیتی برنامه فعالیت ورزشی را شروع می کند . آغاز تدریجی برنامه برای پرهیز از هر گونه عارضه به خصوص عوارض عضلانی تاندونی از اهمیت خاصی برخوردار است. بنا بر این مهم است که یک دوره بازپروری که ۲ تا ۳ هفته به طول بینجامد و شامل ورزش های کششی باشد نیز قبل از شروع فعالیت اصلی به اجرا درآید.

شدت فعالیت باید با توجه به تعداد ضربان قلب (حدود ۷۰ درصد حداکثر ضربان قلب) تنظیم شود. مدت فعالیت ورزشی نیز باید با توجه به میزان آمادگی بدنی فرد تنظیم شود. توصیه این است که ورزش به مدت ۲۰ دقیقه به طول انجامد که این زمان شامل ۱۰_۵ دقیقه برای هر دوره گرم کردن و سرد کردن نیست. تعداد جلسات تمرین باید حداقل سه بار در هفته تعیین شود و هر جلسه معادل۴۲۰۰ کیلوژول مصرف انرژی داشته و مصرف انرژی طی هفته به حدود ۱۹۰۰۰ کیلو ژول برسد و در مجموع مصرف انرژی پایه به حدی برسد که برای افزایش سطح(HDL)کافی باشد. به طور کلی، خطوط راهنمای فعالیت های ورزشی، افراد سالمند را تشویق می کنند تا در فعالیت هایی شرکت کنند که به ویژه باعث بهبود دستگاه قلبی عروقی می شود.

منبع : روزنامه ایران ورزشی

http://vista.ir/?view=article&id=359370

vista.ir
Online Classified Service

فقط کافی است ۱۵ دقیقه زمان بگذارید!

این‌طور گفته می‌شود که حین ورزش بدن اندروفین آزاد کرده که به کاهش افسردگی و ناراحتی‌ها، کمک به‌سزائی می‌کند. اما غلبه بر خستگی فکری و افسردگی کار چندان ساده‌ای نیست. ممکن است اینقدر وقت اضافه نداشته باشید که یک ساعت یا چهل و پنج دقیقه را در باشگاه بگذرانید!

در این مقاله می‌خواهیم یک راه‌کار فوق‌العاده و عالی را برایتان عنوان کنیم که آن یک‌ساعت ورزش در باشگاه را برایتان کوتاه‌تر می‌کند.

روش تمریناتتان را تغییر دهید. تنها چیزی که به آن نیاز دارید جسمتان، هوا و توانائی نفس کشیدن است. این روش را می‌توانید در هر زمان که خواستید به سادگی حتی در خانه انجام دهید و وضعیت سلامتیتان را ارتقاء بخشید.

نکته مهم این است که از انجام تمریناتی که نیاز به دقایقی برای استراحت داشته باشد خودداری کنید. باید این ۱۵ دقیقه را به‌طور کامل در فعالیت جسمی باشید. اینکار فکرتان را به‌خود مشغول کرده و باعث می‌شود دیگر به این فکر نکنید که چه چیز اذیتتان می‌کند.

وقتی این ۱۵ دقیقه فعالیت را با تنفس‌های عمیق به اتمام رساندید، اندرفین‌ها در بدنتان آزاد شده و احساس فوق‌العاده‌ای به شما خواهد داد و دیگر نیازی نیست تا ساعتی را در باشگاه بگذرانید تا به این مرحله برسید.

با این روش تمایل و علاقه‌تان به باشگاه رفتن هم بیشتر می‌شود چون دوست دارید این حال را بیشتر و بیشتر تجربه کنید.

نکته همین‌جاست. اگر ۱۵ دقیقه در روز را به انجام تمرینات ساده به همراه تنفس عمیق اختصاص دهید، بسیار بیشتر از اینکه هفته‌ای دو جلسهٔ ۴۵ دقیقه را در باشگاه بگذرانید، نتیجه خواهید گرفت.

باید باشگاه خودتان باشید. فقط کافی است چند فعالیت خوب برای تنفس عمیق یاد بگیرید. در این‌صورت دیگر هر مقدار زمان که خواستید، چه ۱۵ دقیقه و چه به اندازه یک جلسه کامل باشگاه می‌توانید این تمرینات را انجام دهید. در حقیقت شما از تنفس عمیق برای آزاد شدن اندروفین در بدن استفاده می‌کنید و اینکار به‌نوبهٔ خود تمایل و انگیزهٔ بیشتر برای ادامهٔ راه را در شما ایجاد می‌کند.

با شروع این کار، نیمی از راه را پیموده‌اید. اگر این فعالیت‌ها را صبح بعد از برخاستن از خواب انجام دهید، تا آخر روز پرانرژی و شاداب خواهید بود.

در این قسمت نمونه‌هائی از تمرینات مناسب تنفس عمیق را ذکر کرده‌ایم که به چیزی جزء توانائی نفس‌کشیدن و انجام فعالیت‌های سادهٔ جسمی نیاز ندارد.

۱) صاف بایستید، طوری‌که دست‌ها در کنار بدن باشد. هوا را از ریه‌ها خارج کنید. دست‌ها را بالا ببرید، و کف دست‌ها را در بالای سر به هم بچسبانید و نفس را عمیقاً به‌داخل ریه‌ها بکشید. بعد به آرامی دست‌ها را دوباره به اطراف بدن برگردانده و همه هوا را از ریه‌ها خارج کنید. این تمرین را ۱۰ مرتبه انجام دهید.

۲) بایستید، دست‌ها را در جلو قرار داده و خود را روی پنجه پا بلند کنید. حین انجام این کار نفس را در ریه فرو برید. در عمل بعدی دست‌ها را عقب و پشت بدن برگردانده، پاشنه‌ها را به زمین گذاشته و نفس را خارج کنید. این تمرین را در بیست یا سی تکرار انجام دهید.

۳) عادی بایستید، هوا را عمیقاً به‌داخل ریه‌ها برده و همین‌طور که ایستاده‌اید بدنتان را به عقب بکشانید (تا جائی‌که در توان دارید) و پل بسازید. بعد دوباره به جلو برگشته و همه هوا را بیرون دهید. این تمرین را هم ده مرتبه تکرار کنید.

در انجام این تمرینات، اول روی نحوهٔ تنفس خود و دوم روی حرکات بدنتان تمرکز کنید. می‌توانید این تمرینات را صبح‌ها یا هر زمان دیگری که فکر می‌کنید نیاز به تقویت روحیه دارید انجام دهید.

منبع : مجله دانش ورزش

http://vista.ir/?view=article&id=283443

vista.ir
Online Classified Service

فقط یک بار امتحان کنید!

تا صحبت ورزش وگردش و تفریح و هواخوری ومسافرت را پیش کشیدم، هرکسی چیزی گفت؛ ای بابا حال و حوصله نداریم، از ما گذشته ، ما که قهرمان نمی شیم، ما و ورزش؟ قیمت کلاس های ورزشی بالاست، بعضی ها هم گفتند که ای بابا ما که پیر شدیم، حالا دیگه ورزش به درد ما نمی خوره، این قدر گرفتاری و مشغله داریم که به ورزش و این جور چیزا نمی رسیم برای مسافرت رفتن هم که با خرج و مخارج های فعلی باید یک کیسه پول همراه داشته باشی تا چند تا شهر رو بگردی، بنزین و لاستیک و لوازم یدکی هم که قصه ها و غصه ها دارد.

هنوز داشت صحبت ها گل می کرد و حرف تو حرف می آمد جوری که دیگه نمی فهمیدی کی درباره چی صحبت می کند؟ یک کمی تن صدا رو بالا بردم وگفتم: خیلی سخت می گیرید، این قدرها هم که فکر می کنید کارها

مشکل نیست؟بعضی کارها خیلی راحت انجام شدنی است به شرط این که سخت نگیرید، یک کمی از توقعات کم کنیم، کمی هم مسائل را ساده بگیریم، یک مقدار هم دوز اراده را بالا ببریم خیلی کارها در خیلی زمینه ها می توان انجام داد، مثلا همین ورزش.

همهمه ها فروکش کرد، من هم که اهل سخنرانی نیستم، یک دفعه تا دیدم همه ساکت شدند تا به صحبت های من گوش کنند، یک جوری بدنم گر گرفت و روی پیشانی ام چند قطره ای شبنم وار عرق نشست، باداباد را گفتم چند تا جمله پشت سر هم بلغور کردم با فعل و بی فعل.

اما خلاصه بد نشد چون دیدم چشم های جمع یک جورایی به لب های من دوخته شده، القصه گفتم: ببینید بوستان ها و پارک های داخل شهر جای خیلی خوبی برای هواخوری و پرکردن ریه ها از اکسیژن و هوای سالم و تمیز است خصوصا اگر صبح زود به قول قدیمی ها بین الطلوعین و بعد از نماز صبح فکر دوباره برگشتن به رختخواب را از سرت بیرون کنی، فکر نمی کنم تا از خانه بیرون بیایید و پیاده یا با دوچرخه یا با ماشین به طرف یکی از بوستان ها و پارک های نزدیک منزل محل خودتون حرکت کنید بیشتر از ده، پانزده دقیقه یا حداکثر نیم ساعت طول بکشه.

هنوز حرفم تمام نشده بود یکی دو نفر گفتند، کی حال داره صبح زود از تو رختخواب و خانه بیرون بزنه، ما می خواهیم ساعت فلان و فلان سرکار، در مغازه و ... باشیم، گفتم یک بار امتحان کنید، پشیمان نمی شوید خلاصه، کم کم چند نفری جمع شدیم و بعضی ها را هم که یک کمی تنبل تر بودند با خواهش و تمنا و قربونت برم واز این حرف ها راضی کردیم.

الان حدود یک سال از آن روزها می گذرد، هرکدام از ما برای خودش شده یک پا سحرخیز و اهل دم و بازدم و اکسیژن گیری و عرق ریزی کشش قفسه سینه و بگیر و ببند وخلاصه ادعا و مرام ورزشکاری بدجوری شانه ها و بر و بازوها شون رو قلقلک می ده، یکی می گه اگر یک روز صبح ورزش نکنم تا شب بی حوصله و دمقم، یکی می گه یک روز که ورزش نکنم مثل اینه که یک چیزی گم کردم و دائم دنبالش می گردم، حالا دیگه بهروز یک جوری حرف می زنه که هرکی ندونه فکر می کنه بنده خدا، مادرزادی ورزشکار بوده، آ رش می گه یک روز اگه چشمم به سرسبزی این پارک ملت نیفته تا شب «گژ» سبزی و طراوتم خالی نشون می ده، شهاب که از قدیم قدیم ها به تنبل خان معروف بود امروز کلی ادعای پیاده روی تند و دو سرعت و گل کوچیک داره که فقط باید بیای و ببینی تا باور کنی، علی آقا هم که بنده خدا کمردرد خیلی اذیتش می کرد این روزها دیگه مثل این که مشکلی نداره و پا به پای بقیه جنب و جوش می کنه، اکبر آقا هم که دیگه نپرس وقتی ما می رسیم تور والیبال رو بسته و برای این که وقتش تلف نشه کلی هم نرمش کرده تا همه از راه برسند و بساط سرویس زدن و آبشار کوبیدن راه بیندازه، آقا مهرداد هم یک وقت هایی از تنگی نفس می نالید حالا نفسش حسابی چاق شده ، آقایون دکترا هم تایید کردند روز به روز وضعیت تنفسی و ریه هاش بهتر می شه.

عباس آقا هم که یک جورایی مشغله کاری اش موجبات اضطراب و بگی نگی استرس روبراش فراهم کرده بود این روزها به قول بعضی ها باهوای تازه و نرمش های کششی و تمرکز گرفتنش کلی دچار ریلکسیشن شده ، مثل این که حرف هاش بی حساب نبود چون چند روز پیش مریم خانم که چند ماهی بود از بدخلقی های عباس آقا، یک جورایی گله مند بود، می گفت چند وقته که فضای خانه آرام و بی تنش شده، کاش زودتر از این ها ورزشکارش می کردم!

القصه حالا چند وقتی شده که حضرات مخدرات، همسران محترمه جمع ما نیز مدعی ورزش صبحگاهی و اکسیژن گیری و ریلکسیشن و از این حرف ها شدند، ما هم گفتیم گردن ما از مو باریک تر، چی بهتر از نیم تا یک ساعت ورزش صبحگاهی برای خانم ها که خیلی از اونها غیر از مسئولیت سنگین و خطیر خانه داری، همسرداری و مادری، مسئولیت شغلی و حرفه ای خود را نیز به دوش می کشند و انجام این همه مطمئنا

نیازمند روح و روان وجسم پرنشاط و باطراوت است و برای دستیابی به این سرزندگی و نشاط چه بهتر از این که آفتاب نزده و آن موقعی که هنوز لشکرکشی خودروهای کوچک و بزرگ آهنی و فولادی به خیابان ها آغاز نشده و هوای شهر تمیز و آسمان هنوز رنگ آبی خودش رو نباخته و غبار سنگین دود و آلودگی بر فضای شهر سایه افکن نشده، من و شما همشهری عزیز با دلی پر از امید ،لب هایی پر از خنده وچهره هایی گشاده، با زمزمه سلام و صبح بخیر آقا، سلام و صبح بخیر خانم، روز خود را از کنار طراوت و سرسبزی بوستان ها آغاز کنیم، سینه های خود را مملو از هوای تازه صبحگاهی کنیم، چشم ها ودل هایمان را به میهمانی طبیعت پرنشاط ببریم، دل هایمان را به سلام ها و نگاه های دوستانه و مهربانانه صفا بخشیم، خنکای صبحگاهان را ذخیره روزهای گرم و طولانی کنیم و لااقل ساعتی از سیطره سیمان و دود و آهن خود را برهانیم، امتحان کنیم، زندگی زیباتر و شاداب تر می شود کانون خانواده ها پرامیدتر و پرنشاط تر می شود، دامن حوصله ها گسترده می شود، باور کنید ازدحام و شلوغی مطب پزشکان و داروخانه ها کمتر می شود، باور کنید غلو نمی کنم، بی راه نمی گویم، اگر شک دارید، امتحان کنید، سود و منافعش از آن شما و اگر ضرری داشت نثار من کنید، به جان خریدارم!

منبع : روزنامه خراسان

http://vista.ir/?view=article&id=370462

vista.ir
Online Classified Service

فواید پیاده روی

پیاده روی ورزشی آرام و کم فشار است که می تواند به شما برای سلامت جسمی و تناسب اندام کمک کند. این یکی از طبیعی ترین انواع فُرم های بدن است.

ورزشی ساده و مطمئن که نیازی به تمرین نداشته و فواید بسیاری برای سلامتی دارد. در این مقاله قصد داریم فواید پیاده روی را بیشتر برای شما توضیح و شروع یک برنامه پیاده روی را به شما آموزش دهیم.

- فواید پیاده روی

پیاده روی می تواند چندین و چند مزیت برای شما داشته باشد. مثلاً از طریق آن میتوانید:

▪ کاهش احتمال حملات قلبی:

پیاده روی کمک می کند تا قلب شما سالم بماند و مـــیزان کلسترول بد (LDL) را در خـــون کاهش و میزان کلسترول خوب (HDL) را افزایش می دهد. یک برنامه پیاده روی منظم همچنین احتمال ابتلا به فشارخون بالا، یکی از عوامل بیماری های قلبی، را نیز کاهش می دهد.

▪ تنظیم فشارخون:

اگر فشارخونتان بالاست، پیاده روی به شما کمک می کند آن را پایین بیاورید.

▪ کاهش احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲:

ورزش مداوم احتمال ابتلای شما به دیابت نوع ۲ را کاهش می دهد. اگر خانمی هستید که اضافه وزن زیادی دارید و در معرض ابتلا به دیابت هستید، پیاده روی می تواند به شما برای سوزاندن قند خون بیشتر کمک کند.

▪ تنظیم دیابت:

اگر مبتلا به دیابت نوع ۲ هستید، یک برنامه پیاده روی منظم می تواند به شما برای سوزاندن قند بیشتر و کاهش قند خون بدنتان و کاهش احتمال ابتلا به بیماری های قلبی کمک کند تا بیشتر زندگی کنید.

▪ کنترل وزن بدن:

راه رفتن باعث کالری سوزی می شود که به شما برای تنظیم وزن بدنتان بسیار کمک می کند. مثلاً زنان میانسالی که بیش از ۱۰،۰۰۰ قدم در روز پیاده روی کنند، نسبت به همنوعان غیرفعال خود، چربی بدنشان کمتر است.

▪ کاهش استرس و تقویت روحیه:

پیاده روی یکی از بهترین راه ها برای دفع استرس بدن است. پیاده روی منظم همچنین می تواند افسردگی و اضطراب را نیز در افراد از بین ببرد.

▪ قوی و فعال می مانید:

هر چه سنتان بالاتر می رود، پیاده روی منظم باعث می شود که دیرتر بیفتید و همیشه قوی و فعال و پر جنب و جوش می مانید، درست مثل جوانیتان.

● قبل از رفتن به پیاده روی، خود را آماده کنید!

برای جلوگیری از بروز هرگونه صدمه و آسیب، مثل زدن تاول روی پا یا دردهای عضلانی، باید قبل از رفتن برای پیاده روی، آماده شوید.

▪ کفش مخصوص پیاده روی و لباس مناسب بپوشید:

قبل از بیرون رفتن از منزل به قصد پیاده روی، باید مناسب ترین و راحت ترین کفشتان را پا کنید. لباسهایتان هم باید آزاد و راحت باشد. لباسهایتان را به نسبت هوای بیرون انتخاب کنید. از پوشیدن لباسهای پلاستیکی خودداری کنید چون این نوع لباسها جلوی تنفس بدن را می گیرد. در شب از لباسهای رنگ روشن یا شبرنگ دار استفاده کنید تا اتومبیل ها و موتورسوارها به راحتی شما را در تاریکی تشخیص دهند.

▪ خود را گرم کنید:

در آغاز کار، حداقل ۵ دقیقه را آرام راه بروید تا عضلاتتان گرم شود. حتی می توانید درجا هم بزنید. و هر زمان که احساس کردید عضلاتتان گرم شده است و بدنتان آمادگی لازم را دارد، سرعتتان را افزایش دهید. گرم کردن عضلات در ابتدای کار از بروز آسیب جلوگیری می کند.

▪ حرکت های کششی انجام دهید:

پس از گرم کردن، ۵ دقیقه را هم صرف کشیدن عضلاتتان کنید. این کشش ها باید شامل کشش ماهیچه ساق پا، عضلات چهارسر زانو، عضلات پشت پا، و کشش سینه و پشت شود

● شروع کار:

برنامه ای تنظیم کنید که مناسب شما باشد

▪ برای اطمینان یافتن از موفقیتتان.. آرام و ساده شروع کنید:

اگر یک راهپیمای کهنه کار و کارکشته هستید، به راهتان ادامه دهید. اما اگر تا به حال فعالیت بدنیتان پایین بوده است، بهتر است آرام و ساده کارتان را شروع کنید. از ابتدای کار به اندازه و به سرعتی که احساس راحتی میکنید پیاده روی کنید. اگر فقط چند دقیقه توان دارید، ایرادی ندارد، نقطه شروع شما همان مقدار است. مثلاً می توانید اول کار را هر روز ۳ تا ۵ دقیقه پیاده روی کنید و کم کم آن را به دو جلسه ۱۵ دقیقه ای در هفته ارتقاء دهید. با طی روزها و هفته این مدت زمان همینطور بیشتر بیشتر خواهد شد و خواهید توانست آن را به ۵ جلسه ۳۰ دقیقه ای در هفته برسانید.

▪ برای جلوگیری از صدمات از تکنیک های مناسب استفاده کنید:

پیاده روی یکی از بهترین ورزش هاست، چون انجام آن بسیار ساده و راحت است. اما اگر بدنی ضعیف داشته باشید یا حرکاتتان شدید باشد، احتمال آسیبدیدگی شما افزایش می یابد.

▪ شدت ورزشتان را بسنجید:

هنگام پیاده روی، شدت فعالیت خود را بسنجید. دانسن این مسئله به شما کمک میکند تا راحت تر در موقع مناسب شدت فعالیتتان را افزایش یا کاهش دهید. انتخاب های زیر پیش روی شماست:

۱) تست حرف زدن:

اگر آنقدر نفس نداشته باشید که بتوانید مکالمه با همراهتان را دنبال کنید، احتمالاً سرعت پیاده رویتان خیلی بالاست و باید آن را کاهش دهید.

۲) مقیاس بورژ:

این یک متد خود ارزیابی برای میزان فشار فعالیتتان است. در ذهن خود فشار فعالیتتان را از ۶ (غیرفعال) تا ۲۰ (نهایت تلاش و فشار) تخمین می

زنید. باید فشار فعالیتتان را روی حد متوسط (۱۲ تا ۱۴) ثابت نگاه دارید.

۳) کنترل ضربان قلب:

برای اطمینان از اینکه با فشار دلخواه خود پیاده روی می کنید یا نه، می توانید کمی بایستید و نبضتان را اندازه بگیرید. استفاده از ابزارهای الکترونیکی مخصوص که ضربان قلب را اندازه گیری می کند نیز خوب است.

▪ روند پیشرفتتان را ثبت کنید:

ثبت تعداد قدم هایتان، فاصله ای که پیاده روی کرده اید، و مدت زمان آن، به شما این امکان را می دهد که روند پیشرفت خود را از روز اول شروع بررسی کنید و انگیزه بگیرید. احساس خوبی به شما دست خواهد داد وقتی ببینید که در طول یک هفته، یک ماه یا یک سال چند کیلومتر راه پیاده روی کرده اید!

این ارقام را می توانید در یک دفتر مخصوص برای خود یادداشت کنید و یا حتی در کامپیوترتان ثبت کنید. می توانید از ابزار الکترونیکی مخصوص برای اندازه گیری زمان و فاصله استفاده کنید. این ابزارها شامل موارد زیر است:

۱) قدم سنج:

این ابزار که معمولاً به کمربند یا مچ بسته می شوند، حرکات بدن را تشخیص داده و تعداد قدم های شما را می شمارد و ثبت می کند. این قدم سنج ها معمولاً امکانات دیگری هم دارند، مثلاً میزان کالری های سوخته شده و فاصله ای که پیاده روی شده یا دویده شده را نیز نشان می دهند.

۲) ابزارهای حرفه ای و فول تکنولوژی:

ابزارهایی که از تکنولوژی ماهواره ای GPS استفاده می کنند. این ابزارها گرانتر از قدم سنج های معمولی هستند اما قادرند فاصله کلی و جاری شما را اندازه گیری کرده و حتی سرعت و شتاب شما را نیز تخمین میزنند. به این وسیله باید برنامه بدهید. اطلاعات آن را می توانید به کامپیوتر هم انتقال دهید. این ابزار به مچ، کمربند، کفش یا بازو متصل می شود.

▪ پس از اتمام هر پیاده روی، بدنتان ر ا سرد کنید:

برای کاهش میزان استرس بر قلب و عضلات، در انتهای هر جلسه پیاده رو، ۵ دقیقه را کند و آرام راه بروید. پس از آن حرکات کششی را از نو تکرار کنید.

▪ باانگیزه باشید:

هدف تعیین کنید، لذت ببرید و کارتان را ادامه دهید

شروع یک برنامه پیاده روی نیاز به انگیزه دارد. ادمه دادن و ترک نکردن آن هم حس تعهد می خواهد. اما وقتی به فواید این ورزش بر سلامتیتان فکر کنید، خواهید دید که ارزشش را دارد. با گذشت زمان، روحیه تان نیز تقویت خواهد شد. برای ایجاد انگیزه و باانگیزه ماندن:

۱) هدف تعیین کنید:

کسانی که بتوانند ۶ ماه کاری را به طور پیوسته انجام دهند، به انجام آن چنان عادت می کنند که دیگر قادر به ترک آن نیستند.

۲)از آن لذت ببرید:

اگر دوست ندارید تنهایی پیاده روی کنید، می توانید از همسر، دوست، همسایه یک هر فرد مشتاق دیگر بخواهید که شما را در این راه همراهی کند. همچنین می توانید به باشگاه های ورزشی رفته و از تردمیل استفاده کنید.

۳) رویه تان را تغییر دهید:

می توانید راه های مختلفی را برای پیاده روی انتخاب کنید تا از یک راه خسته نشوید. اما اگر به تنهایی پیاده روی می کنید، حتماً به خانواده اطلاع دهید که آن روز از کدام راه می روید.

گاهی اوقات اتفاقاتی می افتد که شما را از ادامه دادن برنامه تان باز می دارد. در چنین مواقعی زیاد به خودتان سخت نگیرید.

نباید اجازه دهید چند روز استراحت شما را از ادامه مسیر باز دارد. با به یاد داشتن فواید کارتان، سعی کنید باز هم به برنامه تان برگردید. نکات زیر به شما در این زمینه کمک می کند:

۱) مثبت فکر کنید:

اجازه ندهید افکار منفی وارد ذهنتان شوند. احساس شکست نکنید. شما میتوانید باز هم از نو شروع کنید. این وقفه را می توانید یک استراحت کوتاه در برنامه تان به حساب آورید.

۲)اهدافتان را دوباره ارزیابی کنید:

اگر هدفتان این است که ۲ ساعت در روز و ۳۶۵ روز در سال پیاده روی کنید، مطمئناً شکست می خورید و قادر به اجرای برنامه تان نخواهید بود. اهداف واقعی برای خودتان ایجاد کنید. ۳۰ دقیقه در روز و ۵ روز در هفته انتخاب خوبی است.

۳) از زمانتان استفاده کنید:

از همین امروز پیاده روی را جزء برنامه زندگیتان درآورید. فقط انجامش دهید. حتی ۱۰ دقیقه موقع ساعت استراحت ناهار هم خوب است.

۴) بطور مداوم برنامه ریزی کنید:

اگر قصد مسافرت دارید یا موقتاً برنامخه کاریتان زیاد شده است، باید به دنبال راهی باشید که پیاده روی را هم در برنامه روزانه تان جای دهید و از هدفتان دور نمانید.

- از کارتان راضی خواهید بود!

درست است که همیشه اولین قدم ها در انجام یک کار همیشه سخت ترین قدم ها هستند، اما اگر برای خودتان هدف تعیین کنید، هیچوقت از قافله عقب نمی مانید. پس یادتان باشد، وقتی اولین قدم را برداشتید، یک مقصد خیلی خیلی مهم پیش روی شماست—سلامتی !

منبع : سازمان آموزش و پرورش استان خراسان

http://vista.ir/?view=article&id=248785

vista.ir
Online Classified Service

فواید تمرینات چرخشی

اگر دوستتان به شما بگوید که به تازگی یک دوره برنامه ی تمرینات چرخشی را به اتمام رسانده و تا حد مرگ خسته اش کرده است، چه فکری به ذهنتان خواهد رسید؟ حتماً خواهید گفت:

" بعد از این چه تمرینی را پیش می گیری...تمرین استپ؟.. یوگا هم به نظر خیلی سخت و شدید است نه..؟"

معمولاً افراد نمی دانند تمرینات چرخشی واقعاً چیست و از فواید آن هیچ آگاهی ندارند. آنها به آن به عنوان تمرینات بسیار عادی و معمولی نگاه می کنند و تصور میکنند فقط آنهایی سراغ این تمرینات می روند که می خواهند فقط یکسری ورزشهای عمومی انجام دهند. البته کاملاً در اشتباه هستند.

- تمرینات چرخشی چیست؟

هدف این تمرینات این است که شما را وادار به حرکت مداوم کند و فقط استراحت های بسیار کوتاهی در فواصل تمرینات به شما بدهد. اگر فکر میکنید که واقعاً نیاز به استراحت دارید، فقط ۱۰ ثنیه به شما اجازه داده می شود که در اطراف چرخی بزنید و بعد دوباره سر تمرین برگردید. باید همه ی تلاشتان را بکنید تا حرکتتان را متوقف نکنید.

این تمرین تا حدودی از سایر برنامه هایی که ممکن است انجام داده باشید متفاوت است. مثلاً از حرکات سوپرسیت و سِت های ترکیبی که فقط روی یک یا دو ماهیچه ی مخصوص تمرکز کرده و برای بالا بردن شدت تمرین آنها را تا حد ممکن خسته می کنند کاملاً متفاوت است به این صورت که برخلاف این تمرینات، تمرینات چرخشی شما را وادار میکند تا بدنتان را از نظر ایروبیکی و هوازی پیش ببرید، درحالیکه از قدرت بدنیتان نیز تا حد ممکن کار کشیده می شود.

- تصور غلط عموم مردم

اگر شما هم مثل سایر مردها باشید، طبیعتاً خیال می کنید که تمرینات چرخشی ورزشی مخصوص زن هاست که با دمبل های کوچک ۵ پوندی انجام می دهند. این احتمالاً به این دلیل است که شما با دمبل سبک زمان استراحت نمی دهید، و اگر برای بالا بردن قدرت بدنی خود تمرین میکنید فکر می کنید باید با وزنه هایی تاحد ممکن سنگین ورزش کنید.

اما، ماهیچه ها به فشار کلی که ایجاد می شود واکنش می دهند. اگر شما از وزنه های سبک تری استفاده کنید، اما بتوانید در همان زمان مشخص، سِت های بیشتری بزنید، همان میزان فشار را روی ماهیچه ها ایجاد خواهید کرد و باعث خواهید شد تا ماهیچه هایتان نیز رشد داشته باشند.

یکبار هم این برنامه را امتحان کنید. مطمئنم که شما هم نتیجه می گیرید.

- فواید

۱) علاوه بر کار کردن روی قدرت بدنیتان، روی سیستم هوازی شما نیز کار می کند. از آنجا که حین تمرین همیشه در حال حرکت هستید، ضربان قلبتان بالا خواهد رفت و همان فوایدی که فردی که روی تردمیل می دود را شما نیز به دست می آورید. با این تفاوت که حوصله تان هم سر نمی رود و کار شما تنوع بیشتری دارد.

۲) به خاطر زمان های استراحت کمتر، میزان تولید تستوسترون هم در بدنتان افزایش خواهد یافت که باعث رشد عضلاتتان می شود. البته درست است که اگر تمرینات ایروبیک جلسات زیادی به طول انجامد میزان تولید تستوسترون کاهش مییابد و بدنتان شروع به تولید کورتیزول میکند که باعث از بین بردن بافت ها می شود، اما خوشبختانه این تمرینات خیلی طولانی نیستند و به این مرحله نخواهد رسید.

۳) از آنجا که حین این تمرین شما به سرعت مشغول حرکت هستید، نیازی نیست که ساعت های زیادی را در باشگاه بمانید و به کارهای دیگرتان هم خواهید رسید.

- نمونه تمرین

این تمرین از ۶ تمرین مجزا تشکیل شده است که باید ۶ مرتبه به صورت کلی انجام شود. قبل از رفتن به تمرین بعدی، هر تمرین را ۱۰ بار تکرار کنید. زمانیکه هر ۶ تمرین را به طور کامل به اتمام رساندید، کل تمرینات را دوباره شروع کنید.

با گذشت زمان می توانید تعداد تکرارهایتان را تا ۲۰ مرتبه در هر تمرین بالا ببرید. اما توجه کنید که ابتدا از کم شروع کنید و افزایش تکرارها را به صورت تدریجی انجام دهید.

تمرین اول شینی خوانده می شود. صاف روی زمین بخوابید، دست ها را در اطراف بدن قرار دهید. سعی کنید زانوها و سینه را به هم برسانید (در عین اینکه زانوها را به سمت سینه می آورید، سینه را هم بلند کنید تا به زانوها برسد).

تمرین دوم تمرین ساده ی پوش آپ است. به خاطر داشته باشید که حتماً دست ها را تا حد سینه نگاه دارید تا روی ماهیچه های مناسب تمرکز کنید. بهترین محل برای انجام تمرینات پوش آپ سطح محکم و سفت است که پاهایتان بتواند سفت روی زمین قرار گیرد.

تمرین بعدی اسکوات می باشد. نیازی به استفاده از وزنه نیست. فقط کافی است که دستهایتان را ضربدری کنید و بعد آنها را به موازات زمین به سمت خارج بکشید. تا جایی که می توانید به پایین بروید، ترجیحاً تا زاویه ی ۹۰ درجه، البته به شرطی که مشکل زانو نداشته باشید (اگر مشکل

زانو دارید فقط تا آنجا که احساس می کنید به زانوهایتان صدمه نمی رسد پایین بروید).

تمرین چهارم جَک نایف است. این تمرین هم مشابه تمرین شینی است با این تفاوت که اینجا پاها صاف باقی می ماند، و پاها و دست ها را مستقیم به سمت بالا می برید (و در کمر خم می شوید) و سعی می کنید دستهایتان به پاها برخورد کند.

تمرین بعدی تمرین دو است. درجا می دوید به صورتی که زانوهایتان تا سینه بالا بیاید.

تمرین آخر بارپی است. به حالت ایستاده آغز می کنید. اسکوات کرده و دست ها را روی زمین قرار می دهید. پاها را به پشت خود پس می زنید، لحظه ای به این حالت می مانید و بعد دوباره پاها را به سمت دست ها می آورید. بعد به شدت از روی زمین بلند شده، کمر را صاف کرده و تا جایی که در توان دارید به هوا می پرید، دوباره پایین آمده و دست ها را به زمین می گذارید. یک تکرار اینجا به پایان می رسد.

پس از اتمام هر شش تمرین، دوباره با تمرین اول آغاز می کنید. پس از اتمام هر شش سِت می توانید استراحت کنید.

- نکته ی آخر

از آنجا که این تمرین روی همه ی ماهیچه های بدنتان کار نمی کند، بهتر است یک روتین عادی هم به برنامه ی خود اضافه کنید. اینکار باعث می شود بدنتان توازن خود را حفظ کند و روی قدرت کلیه ی ماهیچه هایتان نیز کار شود.

اما، اگر احساس می کنید از ورزش های معمول خسته شده اید و به دنبال تمریناتی جدید هستید، این تمرینات دایره ای چرخشی بسیار مفید خواهند بود. با این تمرینات می توانید متابولیسم بدنتان را بالا برده و به هدف دلخواه برسید.

از آنجا که این تمرینات بسیار شدید هستند، ترجیحاً فقط هفته ای یک یا دو بار آنها را انجام دهید و حتماً حداقل یک روز بین آن فاصله بیندازید. امتحانش ضرری ندارد. مطمئن هستم اگر یکبار این تمرین را انجام دهید، نظرتان به کلی درمورد تمرینات چرخشی تغییر خواهد کرد .

منبع : مردمان

http://vista.ir/?view=article&id=307050

vista.ir
Online Classified Service

فواید فعالیت بدنی

فواید فعالیت بدنی منظم برای سلامتی بسیار است.حداقل۳۰ دقیقه

فعالیت بدنی متوسط مثلاً پیاده روی سریع،برای بدست آوردن بسیاری از این اثرات کافی است.اگر چه با افزایش سطح فعالیت،فواید آن نیز افزایش می یابد.

● فعالیت بدنی منظم:

▪ خطر مرگ و میر قبل از بلوغ را کاهش میدهد.

▪ خطرمرگ و میر ناشی از بیماریهای قلبی یا سکته مغزی را کاهش می دهدکه مسوول یک سوم تمام مرگ ها هستند.

▪ خطر ایجاد بیماری های قلبی یا سرطات روده ها را تا ۵۰ درصد کاهش میدهد.

▪ خطر ابتلای به دیابت نوع ۲ را ۵۰ درصد کاهش میدهد.

▪ کمک میکند تا احتمال ابتلای به فشار خون بالا را که یک پنجم جمعیت بالغ دنیا را گرفتار کرده کاهش یابد.

▪ به پیشگیری یا کاهش استئوپروز کمک میکند،خطر شکستگی لگن را تا ۵۰ درصد در زنان کاهش میدهد.

▪ خطر ایجاد دردهای ناحیه کمر را کاهش میدهد.

▪ باعث ترفیع سلامت روحی و روانی میشود.اضطراب،استرس و احساس افسردگی و تنهایی را کاهش میدهد.

▪ کمک میکند تا از عادات خطرناک مثل مصرف سیگار،الکل و سوءاستفاده از مواد مخدر و رژیم غذایی بد و خشونت مخصوصاً در کودکان و نوجوانان جلوگیری شود.

▪ کمک میکند تا وزن بدن را تنظیم کرده و خطر چاقی را ۵۰ درصد نسبت به افراد بی تحرک کاهش میدهد.

▪ کمک میکند تا استخوانها،عضلات و مفاصل سالمی داشته باشیم و افراد دچار حالات ناتوان کننده مزمن را از نظر قدرتی تقویت میکند.

▪ میتواند به درمان حالت های دردناک مثل کمردرد و زانودرد کمک کند.

همه ما میدانیم که فعالیت بدنی مثل پیاده روی،دوچرخه سواری و بازیهای مختلف باعث میشود شما احساس خوبی داشته باشید ولی فعالیت بدنی منظم فواید بسیار دیگری نیز دارد.این کار نه تنها باعث بهبود و حفظ سلامت می شود،بلکه اثرات مفید اقتصادی و اجتماعی خود را دارد.

فعالیت بدنی منظم به کشورها و اقتصاد کمک میکند تا هزینه های مراقبت های بهداشتی کاهش یابد،تولید افزایش یابد،مدارس بهتر شوند،غیبت از محل کار و تعویض شغل کمتر شود و مشارکت در ورزش و تفریحات سالم افزایش یابد.

در بسیاری کشورها،هزینه بهداشتی به علت نبود فعالیت بدنی و چاقی بالاست.

http://vista.ir/?view=article&id=344146

vista.ir
Online Classified Service

فواید و اصول تمرین های کششی و انعطاف پذیری

● تعریف انعطاف پذیری:

انعطاف پذیری به دو شکل ایستا و پویا تعریف می شود.

انعطاف ایستا عبارت است از حدود تغییرات حرکت در حول مفصل. این انعطاف پذیری را می توان به صورت دقیق تری توسط وسیله ای به نام انعطاف سنج اندازه گرفت.

انعطاف پذیری پویا فقط مربوط به تغییر حرکت کامل مفصل نبوده بلکه با نیروهایی که در برابر هر نوع تغییر حرکت مقاومت می کند، سروکار دارد.

● فواید انعطاف پذیری:

۱) افزایش دمای عمومی بدن.

۲) افزایش جریان خون در بین عضلات فعال، در نتیجه اکسیژن رسانی و مبادله اکسیژن از هموگلوبین به شکل مناسب و آزاد شدن سریع انرژی برای عضلات.

۳) افزایش سرعت در انتقال ایمپالس های عصبی و آسان کردن حرکات بدن.

۴) کاهش در تنش عضلات.

۵) جلوگیری و کاهش آسیب های احتمالی در حین اجرای حرکت.

۶) افزایش ضربان قلب و تنفس و آمادگی، عملکرد مؤثر تر و مطمئن تر قلب، رگ های خونی، شش ها و عضلات.

۷) کمک در آمادگی روانی.

۸) کاهش ناراحتی های قبل از قائدگی های دردناک.

۹) کمک در گرم کردن و سرد کردن قبل و بعد از انجام هر گونه فعالیت ورزشی.

● عوامل محدود کننده تمرینات کششی:

هنگام انجام تمرینات انعطاف پذیری، عوامل محدود کننده حرکت و جود دارند که عبارتند از:

▪ عضله

- کپسول مفصلی
- تاندون عضلات
- پوست و بافت همبند
- استخوان
- سن
- جنس

که به ذکر اسم این عوامل بسنده می کنیم و از توضیح آنها خود داری می کنیم .

● تکنیک های کشش:

برای توسعه و گسترش انعطاف پذیری چندین تکنیک کششی ابداع شده است که هر یک از این تکنیک ها باعث افزایش انعطاف پذیری در عضلات می گردد در این قسمت نیز تنها، نام این تکنیک ها را ذکر می کنیم.

۱) کشش پویا

۲) کشش غیر فعال

۳) کشش ایستا

۴) کشش بالستیک

۵) کشش تسهیل عصبی- عضلانی عمقی

● نکات مورد توجه در اجرای تمرینات کششی:

در یک برنامه کششی مؤثر، راهنمایی ها و تدابیر زیر باید رعایت شود:

- پیش از هر گونه حرکت کششی شدید، با استفاده از دو های نرم و گام برداری سریع یا دوچرخه سواری و یا پرش های آرام خود را گرم کنید. (ضربان قلب را به آستانه تحریک برسانید.)
- برای افزایش انعطاف پذیری، عضلات باید تحت فشار و اضافه بار قرار گیرند یا فراتر از دامنه معمولی وادار به کشش شوند. اما نه به حدی که باعث درد و ناراحتی شوند.
- تنها تا نقطه سفتی یا نقطه مقاومت در برابر کشش (یا تا آنجایی که شما احساس درد کنید) عمل کشش را انجام دهید.
- افزایش دامنه حرکتی در مفاصلی رخ می دهد که کشیده می شوند و این بدان معنی است که فقط در برخی مفاصل امکان افزایش دامنه حرکتی وجود دارد.
- زمانی که عضلات پیرامون مفاصل دردناک را می کشید، جانب احتیاط را از دست ندهید، از درد نباید غافل شد، چون نشان دهنده ی نادرستی انجام حرکت است.
- هنگام فعالیت های کششی در ناحیه کمر و گردن، از باز شدن و تا شدن بیش از حد این نواحی پرهیز کنید.

▪ در مقایسه با وضعیت ایستاده، انجام حرکات کششی در وضعیت نشسته، فشار کمتری به ناحیه کمر وارد می کند و لذا احتمال آسیب دیدگی این ناحیه کاهش می یابد.

▪ عضلاتی را بکشید که خشک، سخت و انعطاف ناپذیرند.

▪ عضلات ضعیف را تقویت کنید.

▪ حرکات کششی را همواره به آهستگی و با کنترل انجام دهید.

▪ به هنگام حرکات کششی، به طور طبیعی نفس بکشید و نفس خود را حبس نکنید.

▪ حرکات کششی دست کم باید سه بار در هفته انجام شود تا شاهد حداقل پیشرفت باشیم. برای رسیدن به نتایج بهتر توصیه شده است تا حرکات کششی پنج تا شش بار در هفته انجام شود.

▪ در تمرینات کششی نباید با سایر افراد رقابت کرد بلکه باید به اصل تفاوت های فردی توجه داشت.

▪ تعداد، مدت، شدت و تکرار مطلوب حرکات کششی:

پیرامون زمان مطلوبی که یک کشش باید ادامه یابد تا دامنه حرکتی مفصل گسترش یابد، پژوهش های بسیاری تا کنون انجام نشده است ولی با توجه به محدود یافته های مختلف در این زمینه توصیه می شود؛ کشش عضله در مراحل آغازین برنامه به مدت ده ثانیه انجام شود. همزمان با افزایش انعطاف پذیری، ممکن است گروه عضلانی به اضافه بار نیاز پیدا کند که این کار را می توان با افزایش مدت زمان کشش عضله انجام داد و زمان هر کشش را حداکثر تا سی ثانیه افزایش داد.

فرد مبتدی باید با سه تکرار از هر حرکت کار را شروع کند و با بهبود انعطاف پذیری می تواند هر حرکت را تا پنج بار افزایش دهد تا اضافه بار گروه عضلانی، حالت پیشرونده داشته باشد.حرکات انعطاف پذیری باید دست کم سه روز در هفته انجام شود البته انجام روزانه حرکات بهتر است.شدت حرکات کششی همواره باید زیر آستانه درد هر فرد باشد.

منبع : سایت سیمرغ

http://vista.ir/?view=article&id=292158

vista.ir
Online Classified Service

فواید ورزش بعد از خوردن غذای چرب

شاید با خوردن غذای چرب احساس رضایتمندانه ای از وضعیت تغذیه خود نداشته باشید، اما دو ساعتی صبر کرده و سپس کمی ورزش کنید. به این ترتیب آسیب ناشی از چربی بر عروق را خنثی می کنید. منظور از ورزش این نیست که حرکات ژیمناستیکی انجام دهید، بلکه پیاده روی نیز مناسب است.

خوردن فقط یك تکه کیك هویج دارای چربی اشباع و نوشیدن شیر بستنی از توانایی بدن برای حفاظت از خود در برابر بیماری قلبی می کاهد. چربی موجود در این مواد توانایی کلسترول خوب خون یا اچ.دی.ال را برای انجام وظیفه اش که حفاظت از دیواره داخلی عروق از مواد التهابی موثر در تشکیل پلاك است، تقلیل می دهد. پس از خوردن یك غذای چرب، عروق قابلیت خود را برای اتساع در پاسخ به افزایش جریان خون از دست می دهند. این اثر چهار تا شش ساعت پس از مصرف غذا به اوج خود می رسد و عروق به رگ های خونی یك بیمار قلبی شباهت پیدا می کنند.

این مدت زمانی پس از خوردن غذای چرب، محیط را برای ناسالم شدن عروق آماده می کند و زمانی که عروق وضعیت سالمی نداشته باشند منجر به بیماری قلبی، مقاومت به انسولین و دیگر مشکلات می شوند. ورزش کردن پس از مصرف این نوع غذاها، وضعیت را تغییر می دهد و در واقع با آن غذای پرچرب مقابله می کند، البته این بدان معنی نیست که مردم به بهانه ورزش غذای چرب مصرف کنند، اما متاسفانه برخی این کار را می کنند و لذا باید به طریقی از اثرات مضر آن بکاهند.

منبع : روزنامه ابرار

http://vista.ir/?view=article&id=73207

vista.ir
Online Classified Service

قرمزی چشم بعد از شنا در استخر

روزهای گرم فصل تابستان زمان استخر رفتن و شنا کردن است. هر چند شنا از جمله ورزش هایی نیست که آسیب های چشمی یکی از خطرات آنهاست (مثل فوتبال، تنیس، بیس بال، ...) ولی قرمزی و سوزش چشم بعد از شنا کردن بویژه در استخر یکی از مسائلی است که بسیاری با آن مواجه اند.

ولی آیا باید نگران این مسئله بود؟ خیر. قرمزی پس از شنا در استخر سبب آسیب درازمدت نمی شود

کلر که برای ضد عفونی کردن و از بین بردن باکتری ها به آب استخر اضافه می شود بخودی خود مشکل ساز نیست. مشکل زمانی رخ می دهد که کلر در مجاورت نیتروژن یا آمونیاک موجود در آب قرار می گیرد و از ترکیب اینها کلرامین تشکیل می شود.

در حقیقت علت اصلی قرمزی و چشم کلرامین است. عروق سطحی روی سفیدی چشم بر اثر تماس با کلرامین ملتهب شده و چشم قرمز می شود.

کلرامین همچنین لایه موقتی روی قرنیه ایجاد می کند که سبب التهاب، حساسیت، خشکی و قرمزی چشم می شود. به این وضعیت کراتیت می گویند.

بر خلاف بسیاری که تصور می کنند درمان این وضعیت استفاده از قطره هایی است که قرمزی چشم را کم می کنند درمان صحیح استفاده از ترکیباتی نظیر اشک مصنوعی است.

اشک مصنوعی لایه ای روی قرنیه ایجاد کرده و به آن فرصت می دهد التیام یابد. مکانیسم اثر ترکیباتی که قرمزی چشم را کم می کنند منقبض کردن عروق خونی است و قطع این داروها سبب شدیدتر شدن مشکل خواهد شد. اگر قرمزی و سوزش چشم شدید باشد و یا به دفعات تکرار شود یک راه دیگر استفاده از عینک شنا است.

اغلب تصور می شود قرمزی چشم ناشی از زیاد بودن کلر آب استخر است در حالیکه واقعیت دقیقا بر عکس این است و این مسئله اغلب ناشی از کم بودن کلر آب است.

حتی بوی تندی که اغلب افراد تصور می کنند ناشی از زیاد بودن کلر است نیز بخاطر کم بودن کلر آب ایجاد می شود.

دلیل این مسئله این است که مولکول های آزاد کلر با نیتروژن و آمونیاک ترکیب می شوند و کلرامین ایجاد می کنند.

افزایش کلر آب علاوه بر اینکه مانع رشد باکتری ها در آب استخر می شود سبب شکسته شده پیوند های شیمیایی کلرامین و شکسته شدن مولکول های آن شده و مشکلات مربوطه را کاهش می دهد. در صورتیکه کلر آب کم باشد احتمال عفونت چشم ناشی از وجود باکتری ها در آب افزایش می یابد.

عفونت چشمی (اغلب کنژنکتیویت) معمولاً علاوه بر قرمزی و التهاب با درد و ترشح همراه است. در صورتیکه قرمزی بعد از شنا در استخر از حد یک التهاب خفیف فرا تر رفته و با ترشح همراه باشد بهتر است به چشم پزشک مراجعه کنید.

در مجموع رعایت نکات زیر تا حدود زیادی مانع از مشکلات چشم ناشی از شنا در استخر می شود

بلافاصله پس از بیرون آمدن از آب دوش بگیرد. دوش گرفتن سبب می شود کلرامین از پوست، مو و چشم شما شسته شود .

بلافاصله پس از شنا از قطره های اشک مصنوعی استفاده کنید.

از عینک شنا استفاده کنید.

منبع : زن روز

http://vista.ir/?view=article&id=335999

vista.ir
Online Classified Service

قسمت هایی از بدن که تمرین نمی بینند

معمولا در تمرین های ورزشی، گروه ماهیچه های اصلی که شامل سینه، شانه، جلو بازو، پشت بازو، و پاها می شوند، مورد پرورش قرار می گیرند. متاسفانه ماهیچه های کوچکتر اغلب مورد بی توجهی قرار گرفته و همین امر بعدها منجر به بروز ناراحتی هایی در فرد می شوند. اگر می خواهید همیشه سالم و نیرومند باشید، می بایست حرکات قدرتی زیر را برای عضلاتی که توجه کمتری به آنها می شود، انجام دهید.

- گردن

اگر در یک دفتر، کار می کنید، شانس اینکه سر خود را در اکثر ساعات روز در یک موقعیت نگه دارید، بالا می رود. این امر فشار بسیار زیادی را بر روی ماهیچه ها و مفاصل گردن وارد می سازد. به طور مرتب باید سر خود را از

جلوی صفحه کامپیوتر بلند کنید و یکی از حرکات زیر را انجام دهید.

▪ انقباض ایزومتریک ۴ جهته:

دست خود را در یک سمت سر خود قرار دهید، سپس با گردن خود سعی کنید دست را از سر دور نمایید. مقدار کمی فشار کفایت می کند تا عضلات گردن به کار افتاده و خستگی آنها بر طرف شود. این حرکت را برای طرف دیگر، از جلو (سمت پیشانی) و عقب (پشت سر) نیز تکرار کنید.

▪ بالا انداختن شانه با دمبل:

دست ها را در دو طرف بدن متمرکز کنید. با هر یک از دستان خود یک دمبل را بگیرید و به طوری که در حال بالا انداختن شانه های خود هستید، حرکت را دنبال کنید. این تمرین عضلات ذوزنقه ای شکل شما را تقویت می کند.

▪ راسته عمودی:

دست ها را در جلوی بدن خود قرار دهید به طوری که کف دست ها بر روی ران ها قرار بگیرد. با هر دست یک دمبل بگیرید، با هم کردن آرنج ها دست ها را به طور قائم به سمت چانه بیاورید.

▪ چرخش سر:

در حالیکه نفس عمیق می کشید، عضلات گردن را شل کنید، چانه خود را پایین بیاورید و سپس سر خود را به طرفین بچرخانید. لازم نیست حتما یک دایره کامل درست کنید، کشش بیش از اندازه سر به سمت عقب باعث ایجاد ناراحتی برای ماهیچه های گردن می شود.

▪ کشش شانه:

این حرکت شبیه حرکت بالا انداختن شانه است، اما بدون استفاده از وزنه. شانه ها را بالا بیاورید تا هر چه بیشتر به گوش نزدیک شوند، تا آنجایی که می توانید عضلات آن را منقبض کنید؛ برای چند ثانیه در این وضعیت باقی بمانید و سپس ماهیچه ها را آزاد کرده و حرکت را مجددا تکرار کنید.

● کمر

کمر به عنوان ستون نگه دارنده بدن به شمار می رود. اگر ماهیچه های این قسمت ضعیف باشند، برای شما در هنگام بلند کردن وزنه های سنگین تر محدودیت ایجاد می کنند. همچنین اگر زمان انجام حرکات شکل مناسب را به آن ندهید، ممکن است باعث آسیب رساندن به آن شوید. برای مثال هیچ گاه نباید هنگام شنا رفتن کمر خود را خم کنید. این امکان وجود دارد که در آینده دچار بیماری هایی مزمن دیگری نیز بشوید. سعی کنید حداقل یکی از این حرکات را در برنامه ورزش خود بگنجانید.

▪ چرخش خارجی:

به پهلو بر روی زمین دراز بکشید، دست خود را به طور افقی بر روی بدن قرار دهید، یک وزنه ۵، ۲ تا ۵ کیلوگرمی را در دست نگه دارید. سپس دست خود را بالا بیاورید تا با بدن زاویه ۹۰ درجه بسازد، برای ۸ تا ۱۲ مرتبه این حرکت را تکرار کنید. این تمرین را برای طرف دیگر نیز به طور مشابه تکرار کنید.

▪ بلند کردن تنه:

بر روی شکم خود دراز بکشید. دست ها را تا آنجا که می توانید بکشید و به جلو بیاورید. سپس با بهره گیری از عضلات کمر، سعی کنید شانه ها و دست های خود را تا جایی که امکان دارد از روی زمین بلند کنید. برای ۲ ثانیه در این وضعیت باقی بمانید، سپس پایین آمده و به وضعیت اولیه باز گردید.

▪ بلند کردن معکوس:

در حالیکه صورت شما به سمت پایین است بر روی یک نیمکت دراز بکشید. دو دمبل را در دست های خود نگه دارید، با کشش دست ها به سمت جلو شروع کنید، سپس به آرامی دست ها را به سمت بالا ببرید، و سعی کنید شانه ها را به هم نزدیک کنید تا جایی که دست و شانه در یک راستا قرار بگیرند. دست ها را به آرامی پایین بیاورید تا به حالت اولیه باز گردند.

▪ بلند کردن وزنه:

یک هالتر تقریبا سنگین را مقابل پاهای خود قرار دهید. خم شوید و میله آن را بگیرید، در حالیکه کمر کاملا صاف است، بالا بیایید تا هالتر بر روی ران ها قرار گیرد و کمی از سنگینی آن کاهش پیدا کند. در تمام طول مدت انجام این حرکت باید ماهیچه های شکم خود را تا آنجایی که می توانید منقبض کنید.

● ساعد

ساعدهای نیرومند به شما در حین انجام سایر حرکات مانند پرس سینه، و بازو کمک کرده و از خستگی زود هنگام جلوگیری می کنند. هم چنین از بروز "سندروم فاصله بین مفاصل مچ" هم جلوگیری می کنند. سعی کنید حرکات زیر را به طور مرتب تکرار کنید.

▪ خم و راست کردن دمبل به طور نشسته:

ساعدهای خود را بر روی یک نیمکت بگذارید تا موازی سطح زمین باشند. در هر یک از دست ها یک دمبل قرار دهید. کف دست ها باید روبروی سقف اتاق باشد. دمبل را تا آنجایی که می توانید به سمت بالا بیاورید تا مچ کاملاً منقبض شود.

▪ جمع کردن طناب سنگین:

یک طناب محکم را به وسط یک چوب ۸۰ سانتی وصل کنید (چوب هاکی یک نمونه مناسب می باشد). در انتهای دیگر طناب یک وزنه ۵/۲تا ۵ کیلوگرمی وصل کنید. چوب را در دست بگیرید. باید آن را تا عرض شانه بالا آورده و مستقیما روبروی خود نگه دارید. سپس مانند یک قرقره طناب را به دور چوب بپیچانید؛ زمانی که طناب تا آخرین مرحله پیچیده شد، حال نوبت به آن می رسد که بازش کنید. تکرار این حرکت برای ۳ تا ۵ مرحله کفایت می کند.

● ساق پا

معمولا در اکثر تمرینات به حرکات مربوط به ساق پا توجه نمی شود. این قسمت از بدن جزء نقاطی می باشد که به راحتی توسط دیگران قابل رویت است. بنابراین سعی کنید در انتهای حرکات مربوط به پا، یک یا دو نمونه از حرکات زیر را نیز به آن اضافه کنید.

▪ پرورش ساق در حالت ایستاده:

دو دمبل نسبتا سنگین را با هر یک از دست ها بگیرید، سپس روی یک پله بایستید به طوری که پاشنه پا خارج از سطح پله قرار بگیرد. ماهیچه های ساق پا را منقبض کنید و تمام وزن خود را بروی پنجه ها وارد کنید، در این حالت بدن خود را تا آن جایی که می توانید به سمت بالا هدایت کنید. دوباره به پایین بیایید و حرکت را تکرار کنید. ۲۰ تا ۳۰ مرتبه تکرار، تعداد مطلوب این تمرین می باشد.

▪ پرورش ساق در حالت نشسته:

با استفاده از دستگاه مخصوص حرکات ساق، وزنه ها را به سمت بالا و پایین ببرید و چند لحظه به پاهای خود استراحت دهید. این ورزش را شما می توانید در خانه هم انجام دهید: بر روی یک صندلی بنشینید و وزنه ای را بر روی زانوهای خود قرار دهید؛ پاشنه ها هم باید از روی زمین بلند شده باشند. سپس در پایان حرکت دو مرتبه آن ها را در مکان اولیه قرار دهید.

● باسن

خانم ها و آقایون باسن های زیبا را دوست می دارند پس سعی کنید آنها را به درستی پرورش دهید. به دنبال ورزش های پا، این سری حرکات را نیز انجام دهید.

▪ لانژ:

یک جفت دمبل و یا هالتر را بر روی شانه های خود قرار دهید (بیشتر به سمت عقب تمایل داشته باشند) سپس یک گام به سمت جلو بردارید و کمی به سمت پایین خم شوید. با منقبض کردن عضلات عقب ران و باسن دو مرتبه بالا بیایید. زمانی که هر دو پا در کنار یکدیگر جفت شدند، برای اینکه یک دور کامل حرکت را انجام داده باشید با پای دیگر یک قدم به جلو بردارید و حرکت را مجددا از نو تکرار کنید.

▪ اسکات تک پایی:

در میان شانه های خود یک دمبل بگذارید. رو به روی یک صندلی بایستید و قوزک یکی از پاهای خود را بر روی لبه آن قرار دهید. به آرامی بدن خود را به سمت پایین بیاورید، به سمت زانو خم شوید و دو مرتبه بلند شوید تا یک دور کامل حرکت انجام شود. پس از اتمام حرکت جای پاها را با یکدیگر عوض کنید.

▪ پله:

با هر یک از دست ها یک دمبل را بلند کنید، مقابل یک نیمکت یا یک سطح مرتفع مانند پله بایستید. با یکی از پاها بر روی پله بروید و سپس پای دیگر را بالا آورده و کنار آن قرار دهید. یکی از پاها را پایین بیاورید و مجددا حرکت را تکرار کنید.

به ماهیچه های کوچک خود عشق بورزید.

ماهیچه های بزرگ به این دلیل که توده عظیمی از بدن شما را تشکیل می دهند، مورد توجه خاصی قرار می گیرند. اما هیچ گاه نباید اهمیت ماهیچه های کوچکتر را نادیده بگیرید. اگر به عضلات کوچک به اندازه ماهیچه های بزرگ مهم هستند. سعی کنید در طول هفته چند حرکت برای تقویت این نقاط از بدن خود داشته باشید تا سری تمرینات کاملی را انجام داده باشید.

منبع : پایگاه اینترنتی خانواده ما

http://vista.ir/?view=article&id=305164

vista.ir
Online Classified Service

قند خون دیابتی‌ها در ورزش

ورزش معمولا قند خون را پایین می‌آورد، چرا که انسولین در حین ورزش کارآیی بیشتری پیدا می‌کند.

اما در افرادی که دیابت دارند، کاهش بیش از حد قند خون می‌تواند خطرناک باشد.

▪ برای حفظ میزان قند خون، افراد مبتلا به دیابت هنگام ورزش باید به این نکات توجه داشته باشند:

ـ قند خون را پیش و پس از ورزش آزمایش کنید.

ـ اگر می‌خواهید ورزش شدیدی انجام دهید، حتما اول غذا خورده باشید.

ـ با دکترتان درباره امکان تنظیم دوز انسولین برای ورزش مشورت کنید.

ـ انسولین را به بخشی از بدن تزریق نکنید که حین ورزش مورد استفاده قرار می‌گیرد، چرا که باعث می‌شود که ـ انسولین با سرعت بیشتری جذب شود. برای مثال اگر می‌خواهید بدوید، به جای ران، انسولین را به شکمتان تزریق کنید.

منبع : همشهری آنلاین

http://vista.ir/?view=article&id=101652

vista.ir
Online Classified Service

قوانینی برای حجیم تر نمودن عضلات

تمام بدن سازها به دنبال حجم آوردن هستند: انجام این کار بسیار ساده و آسان است. اما اگر بخواهید از استروئید استفاده کنید باید مصرف آنرا به همراه تمام تاثیرات جانبی قبول کنید.

سعی کنید تمرینات خود را با نظم و صرف وقت و انرژی همراه سازید. قبل از هر چیز برای از بین بردن چربی های اضافه شکم باید ساعت ها در باشگاه به تمرین بپردازید. از این ۱۰ قانون کریست کورمیرز استفاده کنید تا در زمانی کوتاه به حجم دلخواه خود دست پیدا کنید. در این قسمت دلایل محدودی برای پیروی از هر قانون را نیز برای شما آورده ایم.

سعی کنید تمرینات خود را با نظم و صرف وقت و انرژی همراه سازید. قبل از هر چیز برای از بین بردن چربی های اضافه شکم باید ساعت ها در باشگاه به تمرین بپردازید. از این ۱۰ قانون کریست کورمیرز استفاده کنید تا در زمانی کوتاه به حجم دلخواه خود دست پیدا کنید. در این قسمت دلایل محدودی برای پیروی از هر قانون را نیز برای شما آورده ایم.سعی کنید تمرینات خود را با نظم و صرف وقت و انرژی همراه سازید. قبل از هر چیز برای از بین بردن چربی های اضافه شکم باید ساعت ها در باشگاه به تمرین بپردازید. از این ۱۰ قانون کریست کورمیرز استفاده کنید تا در زمانی کوتاه به حجم دلخواه خود دست پیدا کنید. در این قسمت دلایل محدودی برای پیروی از هر قانون را نیز برای شما آورده ایم.

- ۱۰ قانون کورمیرز عبارتند از:

۱)در هر ست از وزنه های دلخواه استفاده کنید شاید کار کردن با دستگاه برای شما چندان خوشایند نباشد. زمانی که می خواهید حجم اضافه کنید باید از دمبل استفاده کنید. کارکردن با دمبل باعث می شود تا تمام

ماهیچه های فرعی و اصلی شما به کار گرفته شوند و این کار حجم بیشتری را به آنها اضافه می کند. هر چه حرکت قسمت های مختلف بدن بیشتر باشد (که این امر با استفاده از دمبل میسر خواهد بود) ماهیچه های بیشتری به کار گرفته می شوند و نتیجه بهتری می گیرید.

۲) حرکات ترکیبی

به خاطر داشته باشید که شما قصد دارید تا حجم کلیه بافت های ماهیچه ای بدن خود را افزایش دهید. برخی از مربیان بدن سازی تصور می کنند که باید بر روی هر ماهیچه به طور مجزا کار کرد اما شما بهتر است به نصیحت های کریس کورمیرز گوش کنید تا ماهیچه هایتان بیشتر از هر موقع دیگری رشد کنند. انجام تمرینات ترکیبی به هر ماهیچه فضای بیشتری برای رشد کردن می دهد.

۳) قسمت های قابل رشد را پیدا کنید

پیش از هر چیز باید قسمت هایی از بدن را که ماهیچه آنها نیاز به کار بیشتری دارند را پیدا کنید و هر زمان که باشگاه می روید سعی کنید ابتدا بر روی آن قسمت ها کار کنید. اغلب افراد برخی قسمت های بدنشان "ورزیده" تر از سایر قسمت ها است. بنابراین سعی کنید توجه خود را بر روی آن قسمت هایی که نیاز به کار بیشتری دارند معطوف کنید.

۴) ببینید کدام تمرین باعث ایجاد بیشترین میزان حجم در بدن شما می شود با تمرین و تجربه شما به این مطلب پی می برید که با استفاده از کدام تمرین میتوانید ماهیچه های خود را حجیم تر کنید. بنابر این اگر می خواهید ماهیچه هایتان ورزیده شوند، حرکات و تمرین های مختلف را امتحان کنید و ببینید کدامیک از آنها برای شما مفیدتر واقع می شوند. بار دیگر هم باید گفت که سعی کنید بیش از هر چیز بر روی حرکات با دمبل تکیه کنید چرا که بهترین حرکت برای حجم آوردن همین تمرینات با دمبل هستند.

۵) به خود آسیب نرسانید

ترکیبی از تمرین های طاقت فرسا به همراه وزنه های سنگین، خطر بروز جراحت و آسیب دیدگی را تا حد زیادی افزایش می دهد. بیشتر بدن سازها به دلیل پارگی زرد پی، جابه جا شدن دیسک کمر، و فشارهای شدید به دلیل بلند کردن وزنه های سنگین مجبور به ترک حرفه خود می شوند. باید خیلی مراقب باشید و حتما پیش از شروع تمرینات بدن خود را به خوبی گرم کنید و به تدریج شدت تمرینات را افزایش دهید.

۶) از حد متناسب ست ها بهره ببرید

کورمیرز پیشنهاد می کند که به طور روزانه در ۱۶ تا ۲۰ ست به ورزش بپردازید. اگر یک بدن ساز حرفه ای نیستید روزی ۱۲ تا ۱۶ ست نیز برای شما کفایت می کند. ست ها را برای هر گروه از ماهیچه ها به طور جداگانه انجام دهید تا احساس خستگی کنید. این کار باعث می شود که بهترین نتیجه را از تمرینات خود بگیرید. سعی کنید در طول یک روز بر روی بیش از ۲ قسمت از بدن خود کار نکنید چرا که این کار باعث تلف شدن انرژی بیش از اندازه بدن شده و مانع حجیم شدن عضلات بدن می شود.

۷) حرکات را نشمارید

هیچ شماره مطلوب از حرکات وجود ندارد. بیشتر بدن سازها انجام ۴ ست از ۴ تا ۵ حرکت محتلف در طول یک روز را پیشنهاد می کنند. همانطور که در بالا نیز اشاره شد این امر به شما بستگی دارد که تا چه حد راغب به پرورش اندام خود هستید. بدن ساز های حرفه ای معمولا از مکمل های غذایی استفاده می کنند که این امر به آنها توانایی نیروی بیشتری را بخشیده و به آنها در پرورش عضلات کمک بیشتری می کند.

۸) تکرار مداوم

کریس کورمیرز تمرینات سنگین را به همراه تکرار فراوان پیشنهاد می کند. به عنوان مثال وزنه ۲۲ کیلویی را بلند کنید و سپس تا آنجا که می توانید آنرا بالای زمین نگاه دارید. آنقدر به بدن خود کشش دهید تا دیگر حتی یک سانتی متر هم نتوانید آنها را بیشتر بکشید.

۹) توانایی خود را سبک سنگین کنید

گاه گاهی با اضافه کردن یکی دو ست دیگر، بیشترین میزان توانایی خود را محک بزنید. البته به خاطر داشته باشید که هر گاه تمرین های شدید به همراه وزنه های سنگین را انجام می دهید خطر بروز جراحت تا حد زیادی افزایش پیدا می کند. بنابراین وزنه را به ترتیب اضافه کنید و این کار را تا زمانی که یکبار بیشتر نتوانید وزنه بزنید ادامه دهید. به طور مثال زمانیکه در حال محک زدن حرکت پرس سینه هستید از یک وزن معقول شروع کنید و رفته رفته وزنه را سنگین کنید تا زمانی که حتی یک کیلوگرم بیشتر را هم نتوانید تحمل کنید.

۱۰) گوشت مصرف کنید

بدن شما در حین انجام چنین ورزش هایی نیاز به پروتئین دارد تا بتواند حجم بیاورد. هر چه پروتئین مصرفی بیشتر باشد بالطبع نتیجه بهتری خواهید گرفت. ماهیچه گوشت قرمز را به رژیم غذایی خود اضافه کنید چرا که یکی از منابع غنی پروتئین می باشد. خیلی ساده است: ترکیبی از رژیم غذای با پروتئین بالا و انجام حرکات ورزشی مناسب به شما کمک می کند تا ماهیچه هایتان را آنطور که هیچ گاه فکرش را هم نمی کردید پرورش دهید.

منبع : بانک اطلاعات گردشگری

http://vista.ir/?view=article&id=91974

vista.ir
Online Classified Service

کار بدنی، نوعی ورزش

کار و اشتغال، یکی از ضروریات جامعه بوده و از جهات مختلف، فواید متعددی بر آن مترتب است. یکی از ابعاد پر ثمر کار، بهره مندی اقتصادی و نجات از فقر و فلاکت است. بعد دیگر آن، به ویژه در کارهای بدنی، فواید جسمانی

آن است؛ و بعد دیگر، ثمرات اجتماعی آن.

از طرفی بی کاری نیز برای فرد و جامعه، مضرات متعددی در بر دارد. بی کاری و فراغت کامل، مایه خستگی، کم شدن نشاط، تنبلی و فرسودگی، و بسیاری از مواقع، مایه فساد و تباهی و انواع گناهان است. نکته مهم، این که آمارهای نشان می دهد که به هنگام تعطیلات موسسات آموزشی، میزان فساد گاهی تا هفت برابر بالا می رود!

به همین جهت، در احادیث اهل بیت نبوت علیه السلام به شدت از بی کاری نهی و به کار کردن و اشتغال، ترغیب و تشویق شده است. توجه شما را به نمونه هایی در این خصوص جلب می کنم:

▪ امام موسی بن جعفر علیه السلام فرمود:

"ان الله تعالی لیبغض العبد النّوام، انّ الله لیبغض الفارغ.

همانا خداوند بنده پر خواب را مبغوض می شمرد، همانا خداوند انسان بی کار را دشمن می دارد."

▪ امام علی علیه السلام فرمود:

"ان الاشیاء لمّا ازدوجت، ازدوج الکسل و العجز، فنتجا بینهما الفقر؛

هنگامی که موجودات در آغاز با هم ازدواج کردند، تنبلی و ناتوانی با هم پیمان زوجّیت بستند و فرزندی از آن ها به نام "فقر" متولد شد."

ما در این جا در صدد بیان "فواید جسمانی کار بدنی" هستیم می دانیم که بین کار بدنی و ورزش رابطه نزدیک و تنگاتنگی وجود دارد و شاید بتوان همه کارهای بدنی را به نحوی ورزش دانست. در کتاب ارزشمند وسائل الشیعه، که از کتب حدیثی مرجع محسوب می شود، یک باب در مورد "استحباب کار کردن به دست خویش" (نه به کارگیری کارگران دیگر و استخدام آن ها) وجود دارد، تحت عنوان "باب استحباب العمل بالید."

در این باب، نمونه هایی چند از ائمه معصومین علیه السلام آورده شده که خود آن حضرات- با وجود بی نیازی از کار- به کارهای سخت و طاقت فرسای بدنی می پرداخته و می فرموده اند: "دوست دارم در این راه، اذیت شده و عرق بریزم."

اکنون به برخی از فواید کار بدنی- که در واقع فواید ورزش نیز هست- اشاره می نمایم:

۱) توانایی های جسمانی انسان را از مرحله استعداد و قوّه، به مرحله فعالیت رسانده و شکوفا می سازد.

۲) بدن انسان را در برابر بیماری ها و دشواری مقاوم می نماید.

۳) استعدادهای فکری و نظری او را به هنگام درگیری با کارها و تلاش برای حل مشکلات کاری، آشکار می گرداند.

۴) عضلات بدن را پیچیده و نیرومند می کند.

۵) انسان را از کسالت خارج کرده، به وی نشاط می بخشد.

۶) به قوای انسان کمال و ازدیاد می بخشد، همان گونه که حضرت علی علیه السلام فرمودند:

"من یعمل یزدد قوه، من یقصر فی العمل یزدد فترة؛

هر کس کار کند، قوّتش بیشتر شده، و هر کس در کار کردن کوتاهی کند، ضعیف تر خواهد شد."

۷) موجب حفظ سلامتی، توازن و تناسب اعضای بدن انسان است.

و به طور خلاصه می توان گفت: همان گونه که انسان به غذا احتیاج دارد، همین طور به کار، فعالیت، تحرک و ورزش نیز نیازمند است. کار و تحرک برای بدن انسان، به منزله آب است برای گیاهان، که لازمه رشد، سلامتی، شادابی و طراوت آن است.

حال که به اهمیت و فواید کار، فعالیت و تحرک بدنی آشنا شدیم، می توانیم دریابیم که، ورزش نباید به گونه ای باشد که انسان را از هر گونه کار، تلاش، فعالیت و تحرک باز داشته و منع نماید. در واقع، پرداختن به چنین ورزش هایی نقض غرض است، و نبودن ورزش هایی که انسان را به بی تحرکی و تنبلی عادت می دهند، از بودنشان بهتر است، و باید نامشان از لیست اسامی ورزش ها حذف شود.

منبع : علوم ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد پرند

http://vista.ir/?view=article&id=323600

vista.ir
Online Classified Service

کاهش درد با ورزش

ورزش دردهای ناشی از التهاب مفصلی (آرتریت) را کاهش می دهد با فعالیت ورزشی ، شما می توانید قدرت عضلانی را افزایش دهید ، سفتی مفاصل را کاهش دهید ، انعطاف پذیری را بهبود ببخشید و وضعیت خلقی و اعتمادبه نفس را افزایش دهید .

در صورتیکه دچار درد مفاصل و احیاناً التهاب آنها هستید ، ورزش می تواند به شما کمک کند . شاید باور کردن آن مشکل باشد ، ولیکن کارشناسان معتقدند حرکات مفاصل می توانند درد آنها را تخفیف دهند .

پزشکان معتقدند که ورزش کردن باعث تقویت عضلات اطراف مفاصل می شوند و در نتیجه تنش مفاصل را کاهش می دهد . همچنین ورزش سفتی

مفاصل را کاهش می دهد و باعث تحکیم مفاصل و خاصیت انعطاف پذیری آنها می شود . ورزش می تواند سطح خلقی و اعتمادبه نفس شخص را نیز ارتقا دهد . ورزش باعث خواب بهتر نیز می شود و در عین حال وزن را نیز تحت کنترل درمی آورد و انرژی بیشتری به شما می دهد .

علاوه بر تخفیف دردهای ناشی از آرتریت ، ورزش می تواند سایر مشکلات سلامتی مانند دیابت ، استئوپروز و ناراحتیهای قلبی را کاهش دهد .

ولی بخاطر داشته باشید که اگر به تازگی تصمیم به ورزش کردن گرفته اید ، به آرامی شروع کنید و هرگز عجله نکنید .

● قبل از شروع حرکات ورزشی حتماً بدن خود را گرم کنید :

تفاوتی نمی کند که شما از آرتریت رنج می برید یا نه ، حتماً قبل از شروع بدن خود را گرم کنید . پرداختن به یک فعالیت ورزشی بدون گرم کردن عضلات فقط باعث درد و آسیب می شود . با وجود آرتریت شاید بهتر باشد فعالیتهای فوق العاده تری انجام داد تا مفاصل به اندازه کافی گرم شوند . خیلی از مردم تلاش می کنند قبل از شروع فعالیت ورزشی با دوش گرم گرفتن و یا استفاده از کیسه های آب گرم مفاصل خود را گرم کنند و به این ترتیب مفاصل خودر ا به اندازه کافی نرم نمایند .

حرکات ورزشی نیز خود ، عضلات را گرم می کنند . مثلاً شما می توانید برای آماده شدن برای یک فعالیت ورزشی نظیر شناکردن یا پیاده روی به مدت کوتاهی پیاده روی یا شنا کنید . فقط خیلی آهسته اینکار را بکنید .

● حرکات کششی نیز قبل از هر ورزشی می توانند مفید واقع شوند :

چند حرکت کششی در بالاتنه انجام دهید و چندبار خم و راست شوید بطوریکه زانوهایتان صاف باشد سعی نکنید که انگشتان پای خود را لمس کنید .

● فعالیتهای ورزشی برای آرتریت :

گروهی از کارشناسان فعالیتهای زیر را برای گرم کردن در آرتریت توصیه می کنند . از هر کدام می توانید ۳ تا ۵ بار تکرار نمائید :

▪ به پهلوها خم شوید : دستها را بر روی کمر بگذارید : از کمر در هر کدام از طرفین خم شوید و سپس به بالا برگردید . در طرف مقابل هم تکرار کنید .

▪ شانه را بالا بیندازید : هر دو شانه یا یکی از آنها را به سمت گوشهایتان بالا و پایین بیاورید و تکرار کنید .

▪ حرکات دورانی در بازوهایتان انجام دهید : دستهایتان را به طرفین باز کنید . سپس بازوهایتان را به سمت جلو بیاورید و بعد به سمت عقب ببرید .

▪ پاهایتان را به اندازه عرض شانه ها بازکنید و انگشتان پاها را تا حدودی به بیرون متمایل کنید . به سمت چپ بدنتان بچرخید سپس به سمت راست بچرخید.

● فعالیتهای تقویت کننده برای مبتلایان به آرتریت :

کارشناسان معتقدند تقویت عضلات حتی با جابجایی وزنه های کوچک ، استفاده از میله های فنری و حتی بلند کردن ظرفهای یک لیتری آب حاصل می شود . تقویت عضلات حتی زمانیکه روی صندلی نشسته اید و به تماشای فیلم می پردازید قابل دستیابی می باشد . در صورتیکه می خواهید یک برنامه تقویت عضلات دست را انجام دهید ، از وزنه هایی استفاده کنید که بتوانید ۱۲ تا ۱۵ بار آنها را جابجا کنید . مطمئن باشید که این وزنه ها به شما آسیبی نمی رسانند .

● حرکات چرخشی در عضلات تاکننده :

▪ آرنجهایتان را در طرفین خود بصورت خم نگهدارید :

در حالیکه بازوهایتان را در طرفین بدنتان نگهداشته اید ، سمت شانه بالا بیاورید ، سپس به حالت اولیه برگردانید و با دست مقابل تکرار کنید .

▪ حرکات بازوها در طرفین :

در حالیکه دستهایتان در طرفین شما هستند به آرامی بازوهایتان را تا حد شانه ها بالا بیاورید سپس پایین برده و تکرار کنید .

▪ فشار بر دیوار :

این حرکت بخصوص برای افرادی که قدرت فشاردادن کمی دارند بسیار مؤثر می باشد . در حالیکه حدود ۳۰ سانتی متر از دیوار فاصله دارید بایستید . دو دست خود را در حالیکه کمی بیشتر از عرض شانه بازکرده اید بر روی دیوار بگذارید . سینه خود را به دیوار نزدیک کنید و سپس به عقب برگردید .

● حرکات ایروبیک برای آرتریت :

▪ برای هر فرد بزرگسالی چه مبتلا به آرتریت باشد یا نه ، سی دقیقه برنامه ورزشی در روز حداقل سه بار در هفته توصیه می شود . البته شما می توانید آنرا به زمانهای کوچکتر تقسیم کنید و حاصل جمع را به مقدار کل برسانید . ابتدا به ۵ تا ۱۰ دقیقه شروع کنید و سپس بتدریج افزایش دهید .

▪ پیاده روی ، دوچرخه سواری ، شنا ، یوگا و ورزشهای ایروبیک آبی برای مبتلایان به آرتریت توصیه می شود . ورزشهای آبی بخصوص بخاطر لطافت آب و حالت شادابی و شناوری آنها ایده آل هستند . در واقع این یک روش مناسب برای گرم کردن و تقویت عضلات و مفاصل می باشد . علاوه بر اینکه می توانند باعث افزایش قدرت عضلانی شوند .

▪ چشمه های معدنی و استفاده از وانهای آب گرم کاملاً آرامش بخش هستند و اجازه فعالیتهای ورزشی سبک را می دهند . اما باید توجه داشت که افراد سالمند مستعد افزایش دمای بدن و حالت گرمازدگی هستند لذا استفاده از وانهای آب گرم باید کوتاهتر باشد . فعالیتهای ایروبیک آبی بخصوص در افراد مبتلا به آرتریت در استخرهای سرپوشیده بیشتر رایج هستند .

▪ در طی فعالیتهای روزمره البته می توانید در بعضی فرایندهای کاهش دهنده درد شرکت نمائید مانند : شستن ماشین ، چمن زنی ، کشیدن جاروبرقی و گشت و گذار در بازارها . در حالیکه به تلویزیون نگاه می کنید ، در اطاقتان قدم بزنید . شاید زیاد بنظر نرسد لیکن فعالیتهای جزئی می توانند کمک کنند تا حرکات مفاصل شما حفظ شوند ، مضافاً اینکه به این ترتیب شما انرژی مصرف می کنید .

▪ اگر هر کدام از فعالیتها منجر به درد شد برای کاستن درد بر روی مفاصل یخ بگذارید . یک کیسه از سبزیجات یخ زده بر روی حوله بسیار مؤثر می

باشد . اگر درد بیش از یکساعت طول کشید شرایط جدی می باشد و باید فعالیت ورزشی خود را قطع کنید و یا با پزشکتان مشورت کنید .

منبع : سازمان آموزش و پرورش استان خراسان

http://vista.ir/?view=article&id=240715

vista.ir
Online Classified Service

کاهش میزان پرخاشگری نوجوانان با ورزش

در تحقیقی که بین ۱۰۰ دانش آموز پایه سوم پنج مدرسه راهنمایی تهران با استفاده از پرسشنامه شخصیتی آیزنگ به اجرا درآمد، نتایج حاصله نشان داد که بین ورزش کردن نوجوانان با کاهش میزان پرخاشگری رابطه مستقیم وجود دارد. این تحقیق ثابت کرده است که انجام فعالیت های بدنی و ورزش به میزان قابل توجهی به ویژه در درازمدت می تواند از پرخاشگری دانش آموزان بکاهد.

خلاصه این تحقیق را که حاصل کار پژوهشی غلامرضا ازهر از آموزش و پرورش منطقه ۱۷ تهران است در پی می خوانید.

در تعریفی از ورزش چنین می گویند: ورزش و ورزش کردن پدیده ای است که در شرایط کنونی زندگی بشر برای پر کردن خلا ناشی از زندگی ثابت و تحرك اساسی بدن صورت می گیرد و دربرگیرنده يك سری حرکات سیستماتیك و حساب شده برای حصول به هدف بالا بردن درجه سلامتی تن و روان و سلامت عقل و هوش و بعد ارضای غرایز طبیعی ،نباید چنین تصور کرد که تربیت بدنی امری بی ارزش و صرفاً تفننی است و فقط وسیله ای است که موجبات سرگرمی را فراهم می سازد، بلکه برعکس باید آنرا جزو مهمی از فعالیت های زندگی روزمره خود به شمار آورد.

ورزش و تربیت بدنی که خواص و ویژگی های علمی آن در ابعاد فرهنگی و اجتماعی بارز و روشن است و در بهداشت و سلامت جسم و روان، در نشاط و تفریح خاطر و در افزایش قابلیت های کاربردی عضلات و کاهش تحریك پذیری، هنگام انجام امور مختلف و بالاخره در آموزش های اخلاقی و اجتماعی نقش موثر و کارساز دارد. به همین لحاظ کشورهای مختلف جهان در قوانین خود، جایگاه ویژه ای را برای تربیت بدنی و ورزش پیش بینی

کرده اند و سازمان ها و نهادهای مختلفی را برای توسعه و گسترش آن به وجود آورند و جایگاه آن را حتی تا حوزه وزارت ارتقاء داده اند.در جامعه اسلامی ما نیز همه امور فرهنگی، اجتماعی و همه مسائل ارزشی آن مبتنی بر فرهنگ اسلامی است، به این مهم توجه خاص شده است و در قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران بر تعمیم و گسترش ورزش و تربیت بدنی تصریح شده و تاکید فراوان شده است و دولت در کنار تلاش های گسترده ای که برای حل مشکلات اقتصادی، اجتماعی، سیاسی خود داشته در این زمینه نیز کوشش همه گیر و توجهی همه جانبه داشته است.

●مفهوم پرخاشگری

در معنا و مفهوم پرخاشگری از نظر لغوی در لغت نامه دهخدا غضب، غصه، انفعال ذکر شده است و پرخاشگری به معنی جنگجویی، فتنه طلبی، ستیزه جویی، هنگامه طلبی نیز عنوان شده است.در فرهنگ نفیس هم از واژه پرخاشگری به معنای خشم یعنی قهر، غضب، انفعال، غصه، خشم گرفتن، غضبناك شدن و قهر درآمدن، برآشفته شدن و پرخاش یعنی: خصومت و جنگ و جدال نیز آورده شده است.در فرهنگ معین نیز آن را به مفهوم هایی چون پرخاش به معنی نبرد، کارزار، جنگ، پیکار، ستیز، محاربه، حرب، مجادله کردن، تشر و عقاب عنوان می کند.

بر این اساس، پرخاشگری معمولاً به رفتاری اطلاق می شود که قصد آن صدمه رساندن (جسمانی یا زبانی) به فرد دیگر یا نابود کردن دارایی افراد است.

●از دیدگاه روانشناسی

در فرهنگ روانشناسی این معانی در تعریف پرخاشگری آمده است:

۱- حمله، عمل خصومت آمیز مستقیم در مقابل شخص یا شیء، ۲- بروز انگیزه، قدرت طلبی بر دیگران و ۳- پاسخی که در مقابل ناکامی از انسان سرمی زند.

علل پرخاشگری

عوامل موثر بر پرخاشگری به دو دسته فیزیولوژیکی و روانی- اجتماعی تقسیم بندی می شود.

علل فیزیولوژیك شامل این مباحث ساختاری است: صدمات و آسیب های مغزی، اختلال غدد درون ریز و عوامل ژنتیکی.

علل روانی- اجتماعی پرخاشگری نیز به این مباحث قابل دسته بندی است:

ناکامی، یادگیری رفتارهای پرخاشگرانه از الگو، کمبود توجه و عاطفه، تربیت متناقض همراه با نظم شدید و تغییرات مکرری که در نقش های والدین حاصل می شود و پرخاشگری به عنوان وسیله ای جهت تخلیه فشارهای روانی و... که این عوامل نقش بسیار مهمی در ایجاد رفتار پرخاشگرانه نوجوانان ایفا می کند.

●اثرات فعالیت های بدنی (ورزش) بر کاهش پرخاشگری کودکان و نوجوانان

کودکان و نوجوانان از طریق بازی و فعالیت های بدنی، اطلاعات لازم را برای زندگی اجتماعی به دست می آورند و برای پذیرفتن مسئولیت در جامعه آماده می شوند. بازی و ورزش، میدان تمرین مناسبی برای ارزش گذاری و جهت گیری رغبت ها، هیجان ها و عواطف و گرایش های فطری نوجوانان ایجاد می کند و مفاهیمی چون نوع دوستی و تعاون، ایثار، فداکاری و گذشت را به او می آموزد.روانشناسان معتقدند افرادی که ورزش

می کنند و اوقات فراغت خود را بیشتر با انجام فعالیت های بدنی می گذرانند از رشد عاطفی خوبی برخوردارند، فعالیت های ورزشی فرصت مناسبی را برای ابراز شادی، علاقه، عدم پرخاشگری و ایجاد حس خودباوری، اعتماد به نفس و کسب شایستگی های فردی موثر است.

بروز این حس ها از طریق تربیت بدنی و ورزش ممکن است. معمولاً نوجوانان ورزشکار بین هم سن و سالان خود محبوب تر هستند. شرکت در فعالیت های ورزشی و تفریحی نوجوانان را از حالت خمودگی و افسردگی خارج ساخته و نشاط و سرزندگی و امید و انگیزه شرکت در فعالیت های اجتماعی را در آنان فراهم می سازد و نیز در از بین بردن خلق و خوی پرخاشگری که در نوجوانان بسیار شایع است و حداقل از تقلیل چشمگیر آن بسیار موثر و نقش بسزایی را ایفا می نماید.

فعالیت های بدنی و ورزش سبب فرو نشاندن پرخاشگری نهفته می شود که در آن اشخاص پرخاشگر خود را به صورت رفتار منفی نشان می دهند. ورزش یکی از عوامل بسیار مهم و موثر در اخلاق و رفتار نوجوانان محسوب می شود، به طوری که برخی از گزارش های والدین نوجوانان ورزشکار نشان می دهد که حضور فرزندانشان در ورزش، در آرامش و مهار پرخاشگری موثر بوده است و برخی از تحقیقات انجام شده خاطرنشان می سازد که تمرینات ورزشی در درازمدت به طور قطع موجب کاهش پرخاشگری در نوجوانان می شود.افلاطون در این خصوص می گوید: نیروی آدمی در روح او نهفته است و تا زمانی که به وسیله حرکات بدنی تحریك و بیدار نشود شکل نمی گیرد و تکامل نمی یابد.یکی از روانشناسان معروف کشورمان در زمینه اثرات ورزش روی قوای روانی و دماغی فرد می گوید: همیشه در جلسات مشاوره و روان درمانی کوشیده ام تا مراجعان خود را نسبت به نقش ورزش در سلامت فکری و جسمی و روحی و رابطه این دو آگاه سازم.مراجعان هم بارها یادآور شده اند که انجام فعالیت های بدنی و ورزش های مناسب احساس سالم بودن را در آنها ایجاد کرده است

منبع : روزنامه همشهری

http://vista.ir/?view=article&id=231207

vista.ir
Online Classified Service

کمتر از کم!

تنها یک روز در سال است که می توان آن را بهانه کرد تا از ورزشکاران معلولین و جانباز کمی نوشت. تنها همین یک روز می توان اینکار را کرد چرا

که ما بقی ۳۶۴ روز سال چندان خبر خاصی به گوش نمی رسد و یا اگر برسد آنقدر بی روح و کمرنگ است که در همهمه اخبار بزرگتر، پررنگتر و شلوغتر گم می شود. تازه همین یک روز هم تنها ۴ سال است که فرصتش به دست آمده و قبل از این، همان هم نبود اما باز هم خدا را شکر. امسال چهارمین سالی بود که در روز جهانی پارالمپیک مراسمی در ایران برگزار شد و در آن روز توجه بعضی از رسانه ها را به مقوله ورزش معلولین ایران در رده حرفه ای آن(پارالمپیک) جلب کرد. با این حساب فرق عمده ای در مراسم امسال دیده می شد. تفاوتی بسیار هوشمندانه و آینده نگرانه.

مراسم بزرگداشت روز پارالمپیک سال ۸۶ ، با همکاری سازمان آموزش و پرورش استثنایی و هیات های ورزش‌های جانبازان و معلولان سراسر کشور و با هدف توسعه ورزش همگانی در میان کودکان، نوجوانان و جوانان معلول ایران برگزار شد که خبر از درک مسئولین ورزشهای جانبازان و معلولین به توان مدال آوران فردا می دهد و چه چیز از این بهتر.

پارالمپیک به خودی خود، در میان غوغای شهر کوچک به نظر می آید و اخبار آن در میان دنیای پر سر و صدای اخبار دیگر گم می شود و در این میان، داستان ورزش زنان معلولین و جانبازان حکایت کمتر از کم را دارد!

مگر کل این گروه چه میزان توجه را به خود جلب می کنند که حالا زنان پارالمپیکی بتوانند جایی برای خود باز کنند؟! اما اگر باور کنیم که نگاه مسئولین ورزشهای معلولین و جانبازان به سمت حرفه ای شدن این رشته ها در حال تغییر است، باید این سوال را هم مطرح کنیم که جایگاه زنان و دختران معلول در این بین کجاست؟

آیا نقش زنان در ورزشهای پارالمپیکی ایران تا بی نهایت قرار است در تیراندازی و والیبال نشسته خلاصه شود؟ بسکتبال با ویلچر زنان داریم؟ دوومیدانی در چه حال است؟

از میان ۱۹ رشته ورزشی که تحت نظر فدراسیون جانبازان و معلولین انجام می شود چند درصد آن را زنان تشکیل می دهند؟ در چند رشته ورزشی فعالیت می کنند؟ و در چند رشته تا مرحله اعزام برون مرزی پیش رفته اند؟ در همان دو رشته که معروفترین ها در این زمینه هستند، تا بکجا پیش رفته ایم؟

حرکت کمیته بین المللی پارالمپیک در برگزاری جشنی بزرگ تنها برای کودکان، نوجوانان و جوانان معلول ایران و معرفی انواع رشته های ورزشی موجود برای آنان در ایران، قطعا حرکتی شایسته به شمار می آید چرا که نشان از تلاش برای یافتن بازیکنانی از نسل جدید دارد تا قهرمانان فردا را به وجود آورد اما بد نیست از هم اکنون یاد آور شد، وجود تبعیض جنسی در این مقوله نه تنها حرکتی حرفه ای نخواهد بود، که سوزاندن فرصت نیز به شمار می آید. ورزش زنان برای دختران معلول ایران، مشکل پوششی نخواهد داشت اما، آیا تا کنون مسئولین اقدامی در جهت کسب اجازه

حضور این زنان با پوشش اسلامی در رشته های بین المللی در رشته های مختلف انجام داده اند؟ جایی که مدالش به نام ایران خواهد بود بی توجه به زنان یا مردانش.

فراموش نکنیم فیلیپ کریون ، رئیس کمیته بین المللی پارالمپیک، این حرکت ایرانی را پسندیده است و از نظر او ایران و برزیل کشورهای پیشرو درعرصه اقدامات پارالمپیکی هستند.

از مسئولین رده بالای سازمان تربیت بدنی کسی در مراسم بزرگداشت روز جهانی پارالمپیک حضور نیافت و این عدم حضورو یا حداقل عدم فرستادن نماینده ای از سوی آنان، از نگاه اذهان عمومی دور نماند و امتیازی منفی در بی توجهی مسئولین به ورزش معلولین و جانبازان به شمار رفت. به همین نسبت، عدم توجه به ورزشکاران زن نیز از دیدها دور نخواهد ماند.

منبع : هفته نامه شیرزنان

http://vista.ir/?view=article&id=284832

vista.ir
Online Classified Service

کمرسازی از یک تا شش

۶ حرکت ورزشی زیر اگر به طور منظم و روزانه انجام شوند به شما کمك می‌کنند تا عضلات کمری قوی و محکم داشته باشید.

فکر نکنید فقط کسانی که کارهای سنگین بدنی انجام می‌دهند باید عضلات قوی در کمرشان داشته باشند. همه ما،بدون اینکه شغلمان تفاوتی ایجاد کند، هر روز از کمرمان استفاده می‌کنیم.

می‌گویید چطور؟ هنگام نشستن،هنگام بلند شدن،هنگام بلند کردن اجسام از زمین و حتی هنگام دراز کشیدن.

یك آسیب کمر می‌تواند منجر به درد و ناتوانی شود و حتی اگر مانع انجام کارهایمان شود، باعث عقب ماندن از زندگی و از دست دادن درآمد

می‌شود. بنابراین باید دقت کنیم که برای بلند کردن اجسام از روش صحیح آن استفاده کنیم. همچنین لازم است که با انجام حرکات ورزشی مخصوص، عضلات کمرمان را تقویت کنیم تا آن‌را از آسیب‌های احتمالی محافظت کنیم. حرکات ورزشی زیر اگر به طور منظم و روزانه انجام شوند، به شما کمك می‌کنند تا کمر قوی و محکمی داشته باشید، البته به‌خاطر داشته باشید،اگر از هر گونه کمر دردی رنج می‌برید،قبل از انجام این حرکات ورزشی یا هر نوع ورزش دیگر، با پزشکتان مشورت کنید.

- حرکت :۱

بر روی زمین دراز بکشید،زانوهای خود را خم کنید و دستانتان را پشت سرتان بگذارید. سپس به آهستگی شکم و باسنتان را منقبض کنید و همزمان کمرتان را به زمین فشار دهید. ۰۱ ثانیه این حالت را حفظ کنید، سپس خود را آزاد کنید. این حرکت را ۵ تا ۰۱ بار تکرار کنید.

- حرکت :۲

به پشت دراز بکشید، در حالی که یك پایتان مستقیم بر روی زمین باشد و پای دیگرتان از زانو و لگن خم شده باشد. کمرتان را به زمین فشار دهید و با دستانتان، مچ پای خم شده‌تان را بگیرید. سپس سعی کنید که در همان حال که کمرتان بر روی زمین است، پایتان را صاف کنید.

توجه کنید که سر و گردنتان نیز نباید از زمین بلند شود. ۰۱ ثانیه این حالت را نیز حفظ کنید، سپس خود را ریلکس کنید و این حرکت را ۵ تا ۰۱ بار تکرار کنید، سپس پاهای خود را عوض کنید.

- حرکت :۳

باز هم به پشت خود دراز بکشید و یك پای خود را مستقیم بر روی زمین قرار دهید و پای دیگرتان را از زانو به اندازه ۰۹ درجه خم کنید تا کف پایتان بر روی زمین قرار بگیرد. دستان خود را نیز پشت سرتان قرار دهید. سپس به آهستگی آن پایتان را که صاف است تا جایی که می‌توانید بالا بیاورید و در جایی نگه دارید که درد شدیدی احساس نکنید.

۰۱ ثانیه نیز این حالت را حفظ کنید و سپس به آهستگی پایتان را به روی زمین برگردانید. ۵ تا ۰۱ بار این حرکت را تکرار کنید و سپس جای پاهایتان را عوض کنید.

- حرکت:۴

بر روی چهار دست و پا تکیه کنید و از عضلات شکم و کمر خود کمك بگیرید تا ستون فقرات خود را صاف نگه دارید و همچنین گردن و تنه و لگن خود را در یك امتداد نگه دارید. برای شروع حرکت، دست چپ و پای راست خود را به‌طور همزمان بالا ببرید و در یك امتداد قرار دهید، برای چند ثانیه صبر کنید، سپس به آهستگی به وضعیت اولیه برگردید. ۵ تا ۰۱ بار حرکت را تکرار کنید و بعد از آن جای دست‌ها و پاهای خود را عوض کنید.

می‌توانید برای افزایش یا کاهش شدت حرکت، سطح بالا آوردن دست و پا را افزایش یا کاهش دهید.

- حرکت :۵

روی شکم خود بر روی زمین دراز بکشید و دستانتان را در حالی که کف آنها رو به بالا هستند،کنار پهلوهایتان قرار دهید. پاهای خود را نیز کشیده و ریلکس نگه دارید.

کمی سرتان را بالا ببرید یا اینکه می‌توانید بر روی پیشانی خود تکیه کنید. شانه‌های خود را روی زمین قرار دهید و ریلکس کنید، ولی عضلات شکم خود را سفت کنید.

برای شروع این حرکت،عضلات باسن خود را منقبض کنید و با کمك عضلات کمرتان،به آرامی شانه‌ها و قفسه سینه‌تان را از روی زمین بلند کنید. دقت کنید که نباید از دستانتان کمك بگیرید و سعی کنید گردنتان در امتداد تنه‌تان باشد.

۵ ثانیه این حرکت را حفظ کنید،سپس به آرامی به حالت اول برگردید. این حرکت را می‌توانید ۰۱ تا ۵۱ بار تکرار کنید.

- حرکت :۶

بر روی چهار دست و پای خود روی زمین طوری قرار بگیرید که دستانتان مستقیما زیر شانه‌ها و زانوهایتان مستقیما زیر لگنتان باشد. به کمر خود مانند یك گربه،به پایین قوس بدهید،سپس کمرتان را تا جایی که می‌توانید به‌طرف بالا قوس بدهید تا شبیه کوهان شتر شود. این حرکت یك تمرین حرکتی است و به قصد کشش نیست،بنابراین تاکید بر روی سریع حرکت دادن کمر است و ۵ تا ۸ دوره حرکت نشان داده است که برای کاستن از فشارهای فرسایشی و مخرب کمر موثر است.

منبع : پایگاه جامع اطلاع رسانی پزشکی ایران سلامت

http://vista.ir/?view=article&id=230289

vista.ir
Online Classified Service

کنترل ذهنی عضلات

نتایج تحقیقات اخیر دانشمندان انگلیسی نشان می دهد که تفکر و اندیشیدن درباره شیوه ای که عضلات و ماهیچه‌های شما به آن طریق کار می‌کنند، می‌تواند از نظر فیزیکی موجب تقویت قدرت آنها شود.

گروهی از کارشناسان دانشگاه «هال» با ارائه مقاله ای در کنفرانس انجمن روانشناسی بریتانیا، اعلام کردند: بررسی‌های انجام شده بر روی عملکرد عضلات انسان بروشنی نشانگر آن است که تمرکز ذهنی بر روی شیوه عملکرد و فعالیت عضلات، سبب تقویت نیروی فیزیکی ماهیچه‌ها می‌شود.

مقاله ارائه شده از سوی دانشمندان بریتانیایی می‌افزاید: افزایش تمرکز ذهنی و فکری انسان بر روی عملکرد عضلات خویش، افزایش فعالیت الکتریکی ماهیچه‌ها و نیز افزایش سلول‌های ماهیچه‌ای درگیر در جریان انقباض را به همراه خواهد داشت و این عمل در نهایت، به بالا رفتن قدرت فیزیکی عضلات در حال کار منجر خواهد شد.

به گفته این محققان، نتایج به دست آمده از تحقیقات اخیر بویژه می‌تواند برای ورزشکاران جالب توجه و قابل استفاده باشد.

منبع : روزنامه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=11369

vista.ir
Online Classified Service

کنترل فشار خون با هفته‌ای ۶۰ الی ۹۰ دقیقه ورزش

فشارخون بالا مسئله‌ای است که هم‌اکنون بیش از ۵۰ میلیون آمریکائی با آن دست به گریبان هستند. این ناراحتی منجر به حملات قلبی، سکته، ناتوانی قلب و بیماری‌های کلیوی می‌شود. میزان شیوع بیماری فشارخون در حال افزایش است چرا که چاقی در حالت رشد است. خوشبختانه اکثر مردم می‌توانند با اجراء تمرینات بیشتر، کاهش مصرف کربوهیدرات‌های ساده، کاهش مصرف نمک و چربی‌های اشباع شده و کاهش دادن وزن، میزان فشارخون خود را پائین بیاورند. محققان ژاپنی یافته‌اند که اجراء تمرینات هوازی فقط ۶۰ الی ۹۰ دقیقه در هفته به مدت ۸ هفته می‌تواند فشار خون را (انقباض قلب را ۱۲mm hg و انبساط آن‌را ۸mm hg) کاهش دهد. فشار انقباض قلب حداکثر فشاری است که در شاهرگ

جریان می‌یابد و همان عدد بزرگتر است که وقتی دکتر می‌روید و به شما می‌گوید مثلاً فشارتان ۱۱ روی ۹ است (۱۱ فشار انقباض است). از سوی دیگر فشار انبساط قلب کمترین فشارخون است که بین دو ضربان قلب وجود دارد.

افرادی‌که کمتر از ۶۰ الی ۹۰ دقیقه در هفته تمرین ورزشی دارند نمی‌توانند فشارخون خود را کاهش دهند در حالی‌که آنهائی‌که بیش از ۶۰ الی ۹۰ دقیقه در هفته تمرین ورزشی دارند هم سود بیشتری نخواهند برد. در نتیجه می‌توانید با اجراء مقادیر متوسطی تمرین برای سلامت خود مزایائی قائل شوید.

منبع : مجله دانش ورزش

http://vista.ir/?view=article&id=9404

vista.ir
Online Classified Service

کودکان به یکساعت فعالیت ورزشی در روز نیاز دارند

بر اساس مطالعات جدید کودکان برای حفظ تندرستی به یک ساعت فعالیت ورزشی نیاز دارند .

با توجه به اینکه چاقی در کودکان روند صعودی پیدا کرده است و اجرای فعالیتهای ورزشی در کودکان شدیداً در خطر می باشد ، پژوهشگران معتقدند توصیه به انجام فعالیت های ورزشی به والدین ، پزشکان ، مسئولین سلامت جامعه و مدیران مدارس می تواند از اهمیت ویژه ای برخوردار باشد .

محققان پزشکی معتقدند که چاقی در کودکان همانند بزرگسالان یک مشکل با اهمیت و جدی می باشد . آنها می گویند اگر امروز برای انجام حرکات ورزشی و تحرک کافی در کودکان کاری نکنیم ،۲۰ تا ۳۰ سال بعد باید منتظر پدیده چاقی بصورت اپیدمی باشیم .

پنج دقیقه در روز :

گروهی از پزشکان معتقدند که کودکان ۸ تا ۱۱ سال بطور میانگین ۵ دقیقه فعالیت ورزشی متوسط تا شدید در طی فعالیتهای روزانه خود انجام می دهند و حتی تحقیقات در امریکا نشان داده است که کودکان بطور میانگین کمتر از ۲۵ دقیقه فعالیت ورزشی در طی برنامه های آموزشی هفتگی خود در مدرسه دارند .

البته در مورد میزان نیاز کودکان به فعالیتهای فیزیکی و تحرک ورزشی آمار دقیقی وجود ندارد . ما می دانیم که بزرگسالان روزانه به ۳۰ دقیقه فعالیت ورزشی متوسط تا شدید نیاز دارند تا از لحاظ قلبی - عروقی دچار مشکل نشوند و یا برای کنترل وزن ۶۰ دقیقه فعالیت ورزشی مورد نیاز است و یا حتی برای کاهش وزن بیشتر از آن ، لیکن در مورد نیاز دقیق کودکان اطلاعات دقیقی در دست نیست . حتی در کنفرانسهایی که اخیراً به منظور ارزیابی میزان نیاز کودکان به ورزش برگزار شده است اظهار شده است که لازمست تحقیقات بیشتری در مورد فوق بعمل آید تا با قاطعیت بیشتری در مورد میزان نیاز کودکان به فعالیتهای ورزشی صحبت نمود . البته همه محققین بر این عقیده متفق القول می باشند که کاهش فعالیتهای ورزشی در برنامه های آموزشی مدارس یک مشکل بسیار بزرگ و با اهمیت می باشد . با توجه به تأکید بیشتر مدارس بر جنبه های آموزشی دروس تئوری و تستی ، کلاسهای مربوط به ورزش و فعالیتهای ورزشی بتدریج در حال حذف شدن از مدارس راهنمایی و دبیرستان و حتی بسیاری از مدارس ابتدایی می باشد .

بخصوص در دوران ابتدایی کودکان نیاز به حرکات بیشتری دارند و کاملاً غیرمنطقی و غیرطبیعی است که یک کودک دبستانی در تمام مدت روز بیحرکت بماند و انرژی خود را تخلیه ننماید . حتی متخصصین علوم پزشکی معتقدند که فعالیتهای ورزشی باعث می گردد که کودکان از لحاظ دروس خود نیز نمایش بهتری داشته باشند و به موفقیتهای بیشتری نائل شوند . لذا پزشکان پیشنهاد می نمایند که فعالیتهای ورزشی باید از زمان کودکستان تا سال دوازدهم در کلیه برنامه های آموزشی گنجانده شود . البته بعضی از مدارس مقاومت می کنند و کمبود بودجه و افزایش نیازهای آموزشی تحصیلی دانش آموزان را که زمان بیشتری از ساعات مدرسه را به خود اختصاص می دهد بهانه می کنند .

و شاید برای حل این معضل لازم باشد یا ساعات کار مدارس در طی روز افزایش یابد و یا فعالیتهای ورزشی دانش آموزان به ساعات بعدازظهر انتقال یابد .

البته علاوه بر مدارس و مدیران آنها ، والدین کودکان نیز دارای اهمیت بسیار بالایی هستند و باید به منظور ترغیب بیشتر کودکان خود به ورزش کردن تهییج شوند و خود نیز بعنوان یک الگوی بسیار مناسب به فعالیتهای ورزشی بپردازند . پرواضح است که اگر والدین فعال باشند کودکان آنها نیز فعال خواهند بود .

منبع : واحد مرکزی خبر

http://vista.ir/?view=article&id=7339

vista.ir
Online Classified Service

کودکان و ورزش

وقتی بزرگسالان در مورد ورزش فکر می‌کنند، تنها چیزی که به نظرشان می‌رسد، ورزش ایروبیك، ژیمناستیك یا راه رفتن و دویدن روی «تردمیل» است.

اما برای کودکان ورزش یعنی: بازی و فعالیت فیزیکی بدن. بچه‌ها وقتی کلاس ژیمناستیك یا تمرین فوتبال یا کلاس ورزش در مدرسه دارند، ورزش می‌کنند. آنها وقتی در تعطیلات هستند، با دوچرخه سواری و بازی گرگم به هوا نیز ورزش می‌کنند.

▪ مزایای ورزش:

هر فردی از انجام ورزش منظم و متناوب سودهایی می‌برد. کودکی که فعال است، ماهیچه‌های قوی و بدن لاغرتری دارند، زیرا ورزش به کنترل چربی بدن آنها کمك می‌کند و از اضافه خون و چاقی آنها جلوگیری به عمل می‌آورد، همچنین خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش داده و از افزایش فشار خون و کلسترول نیز جلوگیری می‌کند. علاوه بر این مزایا، کودکی که ورزش می‌کند، خواب راحت‌تری در شب دارد و خیلی بهتر می‌تواند با چالشهای فیزیکی و احساساتی که در طول روز مواجه است، کنار بیاید مثل درس خواندن برای امتحان.

● سه رکن و اصل تناسب اندام:

۱. تحمل و طاقت، ۲. قدرت، ۳. انعطاف پذیری

والدین باید فرزندان خود را به انجام فعالیتهای مختلف ترغیب کنند و روی این ۳ رکن اصلی کار کنند.

▪ طاقت و تحمل زمانی پرورش پیدا می‌کند که کودك به طور منظم و متناوب در فعالیتهای ایروبیك شرکت کند، در خلال ورزش ایروبیك ضربان قلب تندتر می‌شود و تنفس برای فرد مشکل‌تر می‌شود. وقتی به طور منظم و در یك زمان متوالی ورزش ایروبیك انجام شود، قلب قوی‌تر می‌شود و توانایی بدن برای رسیدن اکسیژن به تمام سلولها بهبود پیدا می‌کند. ورزش ایروبیك برای کودکان و بزرگسالان جنبه سرگرمی دارد (منظور از ایروبیك یعنی ورزش در هوای آزاد) که از آن جمله می‌توان به ورزشهایی نظیر بسکتبال، دوچرخه سواری، اسکیت سواری، شنا، تنیس، پیاده روی، دو، فوتبال و پاتیناژ اشاره کرد.

▪ منظور از افزایش قدرت ورزش نیست. با وجود اینکه برخی کودکان از این ورزش فواید بسیاری می‌برند، اما باید تحت نظر یك فرد بزرگسال حرفه‌ای که تجربه انجام چنین ورزشی را دارد، انجام شود. اغلب کودکان برای قوی شدن احتیاج به برنامه آموزشی خاصی ندارند. درازنشست، ورزش شکم و دیگر ورزشهایی از این قبیل به قوی شدن ماهیچه‌ها کمك می‌کند، فعالیتهایی مثل کوهنوردی و کشتی نیز به قوی شدن ماهیچه‌ها و بدن کمك می‌کند.

▪ ورزشهای کششی و ارتجاعی به انعطاف پذیری بدن کمك می‌کند و به ماهیچه‌ها و مفصلها این امکان را می‌دهد تا به راحتی حرکت کنند. انجام حرکات کششی مثل برداشتن یك اسباب بازی از جایی که دور از دسترس است یا این شانس را برای فرزند شما فراهم می‌کند که بدن انعطاف پذیرتری داشته باشد.

● چه میزان ورزش کافی است؟

درصد کودکانی که دچار اضافه وزن هستند، در ۳۰ سال اخیر دو برابر شده است، زیرا کودکان بیش از آنچه مورد نیاز است، در یك جا می‌نشینند و به نشستن عادت دارند. به طور متوسط کودکان روزانه ۳ ساعت از وقت خود را صرف تماشای تلویزیون می‌کنند و هنگام تماشای تلویزیون نیز از تنقلات استفاده می‌کنند. شما باید سعی کنید مراقب رژیم غذایی فرزندانتان باشید و به جای نشستن روبروی تلویزیون یا کامپیوتر آنها را به انجام فعالیتهای تحرکی تشویق و ترغیب کنید.

منبع : روزنامه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=9968

vista.ir
Online Classified Service

کی ورزش کنیم، کی ورزش نکنیم؟

خیلی از افراد عادت دارند که ساعت ۶ صبح از خواب بیدار شده و به انجام تمرینات خود بپردازند و عقیده دارند که این زمان بهترین زمان برای ورزش کردن آنهاست چون به آنها برای ادامه روز انرژی می‌دهد اما خیلی‌های دیگر اصلاً فکرش را هم نمی‌کنند که حتی یک روز قبل از ظهر تمریناتشان را انجام دهند و ترجیح می‌دهند که بعد از شام یک دوری بزنند و کمی پیاده روی کنند اما آیا ساعت خاصی وجود دارد که تمرین کردن در آن ساعت بیشتر نتیجه دهد؟ ...

واقعیت این است که هیچ سند و مدرکی وجود ندارد که ثابت کند ورزش

کردن در یک ساعت خاص کالری بیشتری می‌سوزاند و فایده بیشتری دارد اما ساعت تمرین کردن تاثیر بسیار زیادی بر احساس شما از تمرین دارد. مهمتر از همه اینکه، متخصصین می‌گویند بهتر است یک ساعت خاص را برای تمرین کردن خود انتخاب کرده و آن را ادامه دهید تا ورزش کردن برایتان به شکل عادت درآید.

- ساعت بدن

ریتم شبانه روزی بدن شما تعیین می‌کند که چه نوع آدمی باشید. مثل خروس سحرخیز باشید یا مثل جغد شب‌ها بیدار بمانید و کار چندانی هم از دستتان برای تغییر آن برنیاید.

ریتم شبانه روزی با چرخش ۲۴ ساعته زمین کنترل می‌شود. این ریتم‌ها بر عملکردهای بدن مثل فشارخون، دمای بدن، سطح هورمون‌ها و ضربان قلب تاثیرگذار است که همه اینها برای آمادگی شما برای انجام تمرینات مهم هستند.

استفاده از ساعت بدنتان برای تعیین ساعت تمرینات می‌تواند ایده خوبی باشد اما مسایل دیگری مثل خانواده و برنامه‌های کاری هم هستند که در این زمینه نقش دارند.

- ورزش اول صبح

تحقیقات نشان می‌دهد که برای ایجاد یک عادت ورزشی ثابت و پایدار بهتر است افراد اول صبح ورزش کنند. دلیل آن این است که در این ساعت می‌توانند قبل از اینکه فشارهای زمانی و سایر برنامه‌ها در ورزش کردن آنها اختلال ایجاد کند، تمریناتشان را انجام می‌دهند. توصیه مهم برای ورزش در اول صبح این است که چون دمای بدن در این ساعت از روز پایین است، باید زمان بیشتری را به گرم کردن بدن اختصاص دهید.

- وقتی پای بی‌خوابی به میان می‌آید

متاسفانه وقتی شب گذشته بی‌خوابی کشیده باشید، بیدار شدن از خواب در اول صبح کار چندان ساده ای نخواهد بود. داشتن عادات خوب و منظم برای خواب، به شما برای مقابله با بیخوابی کمک می‌کند. بدن باید برای خوابیدن آماده شود. ضربان قلب و دمای بدن باید به حالت استراحت درآیند. این مساله کمک می‌کند تا بدن به خواب عادت کند. ورزش کردن یا غذا خوردن دیرهنگام میل بدن شما را به خواب کاهش می‌دهد چون هر دوی این اعمال باعث بالا بردن ضربان قلب و دمای بدن می‌شوند که برای خوابیدن به هیچ عنوان مناسب نیستند.

- وقتی دیرتر بهتر است

برای خیلی از افراد که عادت به زود بیدار شدن ندارند، ورزش کردن اول صبح چندان هم مناسب نیست. بهترین زمان برای ورزش کردن این افراد عصرها بعد از اتمام کار است. در این زمان کمتر مجبور می‌شوند با بدنشان بجنگند.

برای خیلی از افراد هم ساعت ناهار بهترین زمان برای ورزش است، به ویژه اگر همکارانتان هم با شما همراهی کنند اما توجه داشته باشید که تمریناتتان را قبل از غذا خوردن انجام دهید نه بعد از آن. ورزش کردن بلافاصله بعد از خوردن غذا صحیح نیست چون خونی که باید به عضلات شما حین ورزش برسد، به دستگاه گوارش می‌رود. برای ورزش کردن باید حداقل ۹۰ دقیقه بعد از خوردن غذای سنگین صبر کرد.

- بهترین ساعت ورزش را برای خودتان پیدا کنید

لازم نیست حتماً تخصص چندانی درمورد ریتم شبانه روزی بدنتان داشته باشید تا بتوانید بهترین زمان را برای ورزش کردن خود انتخاب کنید. می‌توانید ساعات مختلف روز را امتحان کنید. چند هفته اول صبح ورزش کنید، بعد ظهر را امتحان کنید و بعد عصر را. ببینید که در کدام یک از این ساعات لذت بیشتری از ورزش می‌برید و کدام برایتان راحت تر است. نوع ورزش و کارهای روزانه تان را هم در نظر داشته باشید. ساعتی را انتخاب کنید که بتوانید آن را ادامه دهید تا ورزش کردن برایتان به شکل عادت درآید.

- خلق عادت ورزش کردن

یک روز به یک جایی می‌رسید که ورزش روزانه برایتان مثل نفس کشیدن عادی می‌شود. در آن زمان است که نیاز به تغییر و تنوع پیدا می‌کنید. برای حفظ فعالیت فیزیکی، برخی از افراد هر از چند گاهی نوع تمرینات خود و ساعت انجام آن را تغییر می‌دهند. تغییر و تنوع باعث می‌شود لذت بیشتری از ورزش ببرید و علاقه و انگیزه بیشتری برای ادامه آن پیدا کنید.

اما اگر هنوز به ورزش عادت نکرده اید و از آن غفلت می‌کنید، تنظیم یک ساعت خاص برای انجام تمرینات به شما کمک می‌کند که ورزش را نیز جزو عادات زندگی خود درآورید.

منبع : روزنامه سلامت

http://vista.ir/?view=article&id=127850

vista.ir
Online Classified Service

گرم کردن بدن

یک مکانیک اتومبیل بدین مسئله بدرستی واقف است که موتور ماشین در حرارت یک گاراژ یا هوای سرد بخوبی کار نمی کند بلکه پس از چند دقیقه

حرکت و راندن اتومبیل ،موتور آن بگردش کامل ادامه می دهد و بقول معروف «گرم می شود » گرم کردن بدن قبل از انجام فعالیتهای ورزشی از زمان قدیم بین ورزشکاران رایج بوده است .

اهمیت و ارزش گرم کردن در سالهای اخیر برای مربیان روشن نبوده و مربیان بدون اینکه از اصول فیزیولوژیکی و نحوه گرم کردن کاملاً آگاه باشند ،پایه و اساس کار را صرفاً بر روی یک دسته ورزشهای متداول قرار می دادند که این رویه تدریجاً جنبه عمومی پیدا می نموده است ولی امروزه آگاهی از فیزیولوژی ساختمان ماهیچه ها و کاربرد حرکات کیفی و کمی آن نشانگر این واقعیت است که تا چه اندازه گرم کردن در حسن اجرای مهارتهای ورزشی سهم بسزایی داشته است . اگر چه بعضی از محققان طب ورزشی گرم کردن را بر جنبه های روانی آن متکی دانسته اند و از طرفی افزایش کارایی را عامل بزرگی برای جلوگیری از صدمات یا پاره شدن احتمالی ماهیچه ها قلمداد نموده اند .

بعبارت دیگر منظور اساسی از گرم کردن بیدار ساختی بدن و به کار گرفتن آن برای آهنگی سریع و گردش خون و بالا بردن تعادل عصبی و واکنش های مربوط به بدن به هنگام واکنش های بعدی می باشد . در گرم کردن باید اصول و موارد زیر را رعایت نمود تا بتوانیم به بالاترین حد توانایی نائل آمد :

۱) گرم کردن بدن به نسبت تمرین یا مسابقه و سنگینی و سبکی تمرین و اساساً متناسب با اجزاء بعدی باشد .

۲) کلیه ماهیچه ها باید در گرم کردن بکار گرفته شوند .

۳) با گرم کردن باید زاویه مفاصل را باید بتوانیم به حداکثر انعطاف اش برسانیم .

۴) به فعالیت وا داشتن دستگاه گردش خون برای رسانیدن اکسیژن و مواد غذایی جهت سوخت و ساز به ماهیچه ها و برگردانیدن مواد زائد از ماهیچه ها از اهداف اساسی در گرم کردن می باشد .

۵) گرم کردن،دستگاه تنفس را به فعالیت وا د اشته تا جذب اکسیژن بیشتری صورت گیرد .

۶) گرم کردن باید طوری باشد تا دستگاه عصبی را برای صدور فرامین در مهارتهای سریع و یا در عکس العمل های مختلف آماده نماید .

۷) گرم کردن باید بصورتی انجام شود که جلوگیری از کلیه صدمات بدن بویژه در تمرینات و اجرای مسابقات را بنماید . و بدن را از در رفتگی مفاصل،پارگی ماهیچه ها ، شکستگی استخوانها ،گرفتگی عضلات و کشیدگی آنها ،پیچ خوردگی مفاصل ،پارگی تاندومی و لیگا نستی دور نگه دارد و این در سایه یک گرم کردن صحیح و کامل و همه جانبه صورت می پذیرد .

۸) حرکات گرم کردن باید از آسانی و آرام شروع و به مشکل و سریع ختم شود .

۹) گرم کردن نباید باعث خستگی شدید و اتلاف انرژی شود که نهایتاً از اجرا و کمیت و کیفیت تمرین بکاهد .

۱۰) قبل از مسابقات و تمرین باید تمرین فکر و ذهن (تمرکز حواسی) حواس فرد به گرم کردن اعضاء بدن باشد تا مغز از آرامش بهره مند شود و از

فشار زیاد به مغز قبل از مسابقه بکاهد زیرا فشار زیاد و سایر مشغولیتهای ذهنی باعث افت اجرا و بازدهی تمرین می گردد .

۱۱) در یک برنامه کامل گرم کردن ، حرکات کششی ،چرخشی مفاصل و تمرینات ویژه افزایش ضربان قلب و تنفس و تحرک تمام اعضاء و عضلات بایستی گنجانیده شود .

۱۲) نهایتاً د ر راستای یک گرم کردن صحیح اولاً بهبود عملکرد جسمی و حرکتی را در بر خواهد داشت و ثانیاً از کلیه صدمات جلوگیری خواهد نمود .

منبع : سازمان آموزش و پرورش استان خراسان

http://vista.ir/?view=article&id=240655

vista.ir
Online Classified Service

گرم کردن بدن قبل از ورزش = WARM UP

- گرم کردن بدن قبل از ورزش = WARM UP
- سرد کردن بدن بعد از ورزش = COOL DOWN

ورزش کردن عادت بسیار پسندیده ای است و تا بحال که کسی نتوانسته ادعا کند ورزش برای بدن ضرر دارد اما این فعالیت سودمند هم مثل هر کار دیگر یک سری آداب و مقدمات دارد که حتما باید رعایت شود تا نتیجه وارونه ندهد ! از جمله آنها گرم کردن بدن قبل از انجام ورزش است که به آن WARM UP می گویند و این گرم کردن بدین ترتیب است که پیش از اقدام به فعالیت های ورزشی باید بدن را طی مراحلی برای حداکثر نتیجه و به حداقل رساندن آسیبهای جسمی آماده ساخت.

ما باید اعتقاد داشته باشیم که برنامه های منظم ورزشی را بصورت قسمتی جدایی ناپذیراز زندگی روزانه امان دارآوریم . چون با با ورزش کردن

توانایی افراد برای انجام کارها و فعالیتها افزایش می یابد .

از طرفی ورزش عضلات و استخوان ها را نیرومند می سازد . با ورزش کردن فشار خون کاهش یافته ، وزن کم می شود و باعث می شود تا فرد مشکلات و استرس را بهتر تحمل کند . در کل با ورزش کردن حس خوبی به فرد دست می دهد . داشتن یک برنامه منظم ورزشی به اکثر بیمارانی که دچار بیماری های مزمن ریوی هستند و یا تحت عمل جراحی ریوی قرار گرفته اند ، توصیه می شود . با این حال داشتن این کار بستگی به چند عامل دارد :

▪ وضعیت فیزیکی کنونی فرد

- سطح سلامتی در دوره پس ازبیماری(نقاهت)

- جراحی یا هر گونه عوارض بیماری

- سابقه ورزش کردن فرد

- داروهای مصرفی

- فعالیتهای فیزیکی مربوط به شغل

- علاقمندی و بی میلی های شخصی

در صورت وجود هر گونه عارضه در زمان فعالیتهای فرد ، تا بر طرف شدن مشکل و یا علائم ، میزان فعالیتها محدود می گردد و بدون مشاوره با پزشک متخصص توانبخشی ریوی انجام ورزش ممنوع می باشد.

● انواع ورزش و یا فعالیتها :

نوع فعالیت یا ورزشی که انجام می دهید بسیار مهم است زیرا ورزشهای گوناگون ، اثرات مختلفی در بدن دارند . بهترین نوع ورزشها برای قلب ، ریه و گردش خون ورزشهایی هستند که دارای حرکات مداوم و موزون بوده که شامل راه رفتن ، دوچرخه سواری ، دویدن ، شنا کردن و می شوند . به این نوع ورزشها ، ایروتونیک و یا هوازی گفته می شود ، این فعالیتها باعث افزایش قوام و قدرت عضلات و همچین پایداری سیستم قلبی – عروقی می شوند .

به فعالیتها و یا ورزشهایی که در آن انقباض عضلات بدون ایجاد حرکت در بدن صورت می گیرد ، ورزشهای ایزومتریک گفته می شود . از این دسته می توان به هل دادن ، کشیدن ، بلند و حمل کردن اشاره کرد . از انجام این گونه ورزشها در ۶ هفته اول دوره نقاهت باید پرهیز کرد و سپس با مشاوره کردن با پزشک متخصص طب فیزیکی ، به اینگونه فعالیت مشغول شد . گر چه این فعالیتها قدرت و قوام عضلات را افزایش می دهند ولی اثر مثبتی بر روی سیستم قلبی – عروقی ندارند .

برای هر فرد بسته به شرایط ، ورزشی مناسب حال و علایقش میتوان تجویز کرد ، اگر برنامه ورزشی را جدیدا شروع می کنید ، پیاده روی و دوچرخه سواری (ثابت) ، بهترین فعالیتها هستند .

اگر تحت عمل جراحی قرار گرفته اید شما هم می توانید با انجام مقدار کمی از این ورزش ها شروع کنید ، بدون اینکه هیچگونه فشاری بر خود وارد بیاورید . بعد از گذشت ۶ هفته از دوره نقاهت ، می توان ورزشها و فعالیتهای دیگری به برنامه ورزشی خود اضافه کنید . ولی قبل از آن حتما

پزشک متخصص طب فیزیکی را جریان بگذارید .

● شدت ورزش :

یکی از اهداف ورزش افزایش تدریجی ضربان قلب و تنفس است . هدف شما از ورزش کردن سود رساندن به قلب و ریه است و نه خسته کردن خود ، حین ورزش کردن شما باید قادر به صحبت کردن باشید و هیچگونه احساس تنگی نفس نداشته باشید .

با مقدار کم ورزش خود را شروع کنید و پس از چند دقیقه شدت آن را به تدریج افزایش دهید . اگر پیاده روی را انتخاب کر ده اید ، با سرعت کم شروع کنید و آهسته آن را با توجه به وضعیت خود ، افزایش دهید . اگر دوچرخه سواری ثابت را انتخاب کردید ، با سرعت کم رکاب زده و سپس پس از چند دقیقه آن را افزایش دهید .

● تعداد دفعات ورزش:

در شروع هر برنامه ورزش بخصوص اگر به تازگی از بیمارستان ترخیص شدید و یا تحت درمان بیماری ریوی حادی هستند ، توصیه به فعالیتهای ورزش کوتاه مدت ولی به دفعات بیشتر می شود بسته به استقامت کنونی ، قدرت و شرایط ریوی شما ، دستورات لازم از طرف پزشک متخصص توانبخشی ریوی به شما داده می شود که باعث افزایش قدرت و استقامت شما می شود. اگر دچار ضعف شدید هستید ، توصیه به ورزش کردن های کوتاه مدت (چند دقیقه) ولی ۵-۴ بار در روز می شود . تعداد دفعات ورزش با افزایش مدت آن کاهش می یابد . هدف ورزش کردن یکبار در روز ۵-۴ بار دهفته می باشد .

● طول مدت برنامه ورزشی :

۱) چه مدت ورزش می کنید ؟

در رابطه با طول مدت ، بطور معمول ورزشها بمدت ۱۵- ۵ دقیقه طول کشیده و بین دفعات ورزش زمان استراحت داده می شود . مدت زمان و در هر بار ورزش کردن چند دقیقه افزایش می یابد . هدف ۴۰- ۲۰ دقیقه ورزش کردن مداوم است .

۲) گرم کردن : Warm - up

قبل از شروع هر نوع ورزشی ، بهتر است که بدن خود را با نرمش گرم کنیم . در این حال بدن با افزایش ضربان قلب و تنفس ، خود را برای ورزش کردن آماده می کند . نرمشهای کششی برای جلوگیری از آسیبهای عضلانی و مفصلی مهم هستند . قبل از هر گونه ورزشی ، با نرمشهای کششی بدن خود را آماده ورزش کنید . قبل از شروع ورزشهای هوازی مانند پیاده روی و یا دوچرخه سواری به مدت ۵ دقیقه خود را گرم کنید .

۳) سرد کردن :Cool – down

قبل از به اتمام رساندن ورزش لازم است که اجازه دهیم ضربان قلب و تنفس به آرامی به مرحله استراحت کاهش یابند . بنابراین با آرامتر کردن سرعت ورزش خود ، به بدن این اجازه را دهید تا در چند دقیقه به این مهم برسد .

▪ گرم کردن : ۵ دقیقه راه رفتن : ۴۵-۲۰ دقیقه سرد کردن : ۵ دقیقه

● نکات ورزشی :

اکسیژن برای انجام دادن فعالیتهای بدن لازم می باشد . با افزایش فعالیت بدنی انرژی بیشتری مصرف شده و در نتیجه اکسیژن بیشتری لازم

است . معمولا پس از جراحی و یا بدلیل بیماری ریوی ، بدن دچار کمبود انرژی و اکسیژن می شود . در این حالت پزشک دستور به مصرف اکسیژن می دهد . مسئولین توانبخشی ریوی و پزشک طب فیزیکی مقدار اکسیژن لازم را در زمان استراحت و فعالیت حساب کرده و در دست شما قرار می دهند . بطور کلی در هنگام استراحت جریان اکسیژن کاهش و حین فعالیت جریان آن افزایش می باید . در هر حال لازم است که طبق دستورات پزشک و مسئولین بازپروری ریوی عمل کنید .

ـ جریان اکسیژن شما در حال استراحت .....دقیقه / لیتر

ـ جریان اکسیژن شما در حال فعالیت .....دقیقه / لیتر می باشد . در صورت بروز هر گونه مشکل در فعالیت و ورزش کردن ، آن را قطع کنید و پزشک خود را در جریان بگذارید .

- پیاده روی را فقط پس از استراحت انجام دهید . نه در زمانی که بعلت فعالیت دیگری خسته هستید .

- در آب و هوای گرم و مرطوب صبح یا عصر که هوا خنکتر است ورزش کنید در هوای خیلی گرم ، در سالن های ورزشی ، ورزش کنید . (دمای بیشتر از ۳۰ درجه سانتیگراد)

- در هوای سرد ، جلوی بینی و دهان خود را بپوشانید . در هوای سرد می توان در سالن های ورزشی ، ورزش کرد . (دمای کمتر از ۱۲ درجه سانتیگراد)

- هنگام ورزش کردن از لباسهای گشاد استفاده کنید . مقدار لباس شما باید کافی بوده و از گرم شدن بیش از حد شما جلوگیری کند . چندین لایه لباس نازک که راحتر بوده و قابل تعویض است بهتر از لباس ضخیم می باشد .

برای راحتر و لذت بخش ترکردن ورزش ، ان را با دوستان و یا افراد خانواده انجام دهید .

باید بدانید که اساسا هر برنامه ورزشی دارای ۲ مرحله بسیار با اهمیت و ضروری میباشد: گرم کردن بدن و سرد کردن آن

▪ گرم کردن بدن(WARM UP): نخستین گام برای آغاز یک فعالیت بدنی گرم کردن بدن میباشد. مزایای گرم کردن بدن به قرار زیر است:

- افزایش سرعت انقباض و از انقباض خارج گشتن عضلات.

- تسهیل مصرف اکسیژن. زیرا در عضلات گرم شده سرعت آزادسازی اکسیژن از هموگلوبینها افزایش می یابد.

- تسهیل جریانات عصبی و متابولیسم داخل عضلات بدن.

- افزایش جریان خون به عضلات.

- افزایش تدریجی حرارت بدن.

- کاهش آسیب ها و صدمات ورزشی به خاطر افزایش قابلیت ارتجاعی عضلات.

- کاهش گرفتگی عضلات و جلوگیری از افزایش ناگهانی فشار خون و حرارت بدن.

- آماده سازی سیستم عصبی،رباطها،مفاصل،عضلات،سیستم قلبی-عروقی و سیستم عصبی برای انجام فعالیت ورزشی خاص.

- بهبود جریان خون قلب و افزایش انعطاف پذیری عضلات.

- آماده سازی ذهن و روان ورزشکار.

▪ اجزاء تشکیل دهنده مرحله گرم کردن

ـ دویدن آهسته به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه. هدف آن: افزایش حرارت بدن و عضلات.

ـ حرکات کششی به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه. هدف آن: افزایش دامنه حرکت و نرم کردن عضلات.

ـ تمرینات ویژه ورزش مورد نظر به مدت ۱۰ دقیقه.

▪ انجام فعالیت ورزشی مورد نظر.

▪ سرد کردن بدن(COOL DOWN):پس از پایان یافتن فعالیت بدنی می باید اقدام به سرد کردن تدریجی بدن کرد. معمولا اغلب افراد این مرحله را حذف میکنند اما باید بدانند که این مرحله بسیار مهم بوده و حذف آن می تواند منجر به آسیبهای نا خواسته گردد. مزایای این مرحله به قرار زیر است:

- کاهش احتمال سرگیجه و حتی از هوش رفتن به سبب تجمع خون سیاهرگی در انتهای دستها و پاها.

- کاهش تدریجی درجه حرارت بدن.

- کمک به پراکنده سازی و پاک سازی عضلات از مواد زائد حاصل از متابولیسم (اسید لاکتیک)تجمع اسید لاکتیک سبب درد عضلات پس از فعالیت بدنی میگردد.

- کاهش گرفتگی و درد عضلانی.

- کاهش سطح آدرنالین درخون.

● اجزاء تشکیل دهنده مرحله سرد کردن

▪ دویدن آهسته به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه. هدف آن: کاهش تدریجی دمای بدن و زدودن مواد زائد حاصل از متابولیسم در عضلات.

▪ حرکات کششی به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه. هدف آن: کاهش گرفتگی و درد عضلات پس از فعالیت بدنی و زدودن مواد زائد.

▪ انعطاف پذیری (FLEXIBILITY):قابلیت عضلات و تاندونها برای کشیده شدن انعطاف پذیری نام دارد. در واقع انعطاف پذیری توانایی استخوانهای بدن در میزان حرکت آنها در جهات مختلف حول مفاصل میباشد.

▪ قدرت(STRENGTH):میزان توانایی عضلات برای اعمال نیرو در زمان کوتاه.

▪ استقامت:(INDURANCE):میزان توانایی عضلات در انجام فعالیت گروهی در مدت زمان طولانی.

▪ چالاکی(AGILITY):میزان توانایی فرد در تغییر دادن جهت حرکت بدن بطور سریع.

▪ تعادل(BALANCE):توانایی حفظ تعادل در وضعیت سکون و یا حرکت.

▪ سرعت(SPEED):توانایی حرکت دادن بخش و یا تمام بدن بطور سریع.

▪ حرکات کششی(STRETCHING):حرکات کششی بسیار ضروری و مفید میباشند انواع گوناگونی دارند که به شرح زیر است:

- پویا(DYNAMIC): در این نوع حرکات کششی عضلات نیز حرکت دارند.شامل حرکات آرام و کنترل شده ای میباشند که به تدریج به سرعت و دامنه آنها افزوده میگردد. مانند بالا و پایین کردن دستها از ناحیه کتف. نباید آن را با حرکات کششی بالستیک(BALLISTIC) اشتباه گرفت. حرکات

کششی بالستیک شدید بوده وهدف آن انجام حرکات فراتراز دامنه حرکت مفاصل و عضلات میباشد که خطرناک بوده و انجام آن را توصیه نمیکنیم.

- ایستا(STATIC):بی خطر تر از بقیه میباشد. در این کششها در مفاصل حرکت وجود نداشته و عضلات بتدریج کشیده میگردند. در واقع عضلات تا یک حدی کشیده شده و در همان وضعیت ثابت نگاه داشته میگردد (۲۰-۶ ثانیه). خود آن به دو نوع تقسیم بندی میگردد یکی حرکات کششی ایستایی فعال مانند خم کردن و بالا آوردن پا از ناحیه کمر و بالا نگاه داشتن آن تنها توسط عضلات و دیگری حرکات کششی ایستایی منفعل و یا غیر فعال مثلا همان مثال فوق اما نگاهداشتن پا در وضعیت ثابت با کمک دست و یا قرار دادن پا روی میز و یا گرفتن پا توسط فرد دیگر.

- ایزومتریک(ISOMETRIC):در این حالت همانند حالت حرکات کششی ایستا حرکت در مفاصل وجود ندارد. اما تفاوت آن این میباشد که هرگاه عضله ای کشیده میگردد فرد سعی میکند نیروی مقاومی بر خلاف آن کشش اعمال کند مثلا در مثال فوق هنگامی که پا بالا آورده میشود و روی میز قرار داده میگردد فرد به آرامی سعی میکند پای خود را به سمت پایین بازگرداند.

- تقسیم بندی فعالیتهای بدنی، جلوگیری از کمبود آب حین تمرینات، مزایای ورزش...

اساس آنکه بدن چگونه انرژی لازم برای فعالیت عضلات را تامین می کـند،

فعالیتهای بدنی به ۲ دسته تقسیم بندی میگردند:

۱) فعالیتهای هوازی(AEROBIC):مانند دویدن هدف از این نوع فعالیت افزایش استقامت و کارایی قلب و عروق میباشد.

۲) فعالیتهای بی هوازی(ANAEROBIC):مانند بدنسازی. هدف از این نوع فعالیت افزایش قدرت و استقامت عضلات میباشد.

عضلات بدن انرژی مورد نیاز خود را از ماده ای بنام آندوزین تری فسفات (ADENOSINE TRIPHOSPHATE=ATP) تامین میکند. در واقع این ماده تشکیل شده است از نوکلئیتید آدنین که با ۳ گروه از مولکول فسفات پیوند بر قرار کرده است. هنگامی که این پیوندها گسسته میگردند انرژی آزاد میشود. هنگامی که گروه نخست فسفات از آ-ت-پ جدا میگردد. آ-ت-پ تبدیل به (ADENOSINE DIPHOSPHATE= ADP) آدنوزین دی سولفات و یک مولکول آزاد فسفات میگردد.در صورت نیاز باز این روند ادامه یافته و گروه دوم از فسفات از ساختار مولکولی آ-ت-پ جدا گشته و مبدل به آدنوزین منو فسفات میگردد(AMP) در نخستین مرحله هنگامی که عضلات شروع به فعالیت شدید میکنند. عضلات انرژی خود را از ATP موجود در اطراف سلولهای ماهیچه ای تامین میکنند. هنگامی کهATP تبدیل به ADP میگردد مجددا توسط یک ترکیب فسفات دار پر انرژی بنام کراتین فسفات(CREATINE PHOSPHATE) تبدیل به ATP میگردد. این عمل توسط آنزیم کراتین کیناز (CREATINE KINASE) انجام میپذیرد بطوری که این آنزیم مولکول کراتین فسفات را تجزیه کرده و گروه فسفات آن را جدا میسازد این گروه فسفات نیز با متصل گشتن به ADP مبدل به ATP میگردد. این چرخه تنها قادر به فعالیت تا مدت ۱۰-۸ میباشد زیرا به مرور از سطح کراتین فسفات کاسته میگردد.

در مرحله بعد بدن میباید انرژی خود را از طریقی دیگری که گلیکوژن-لاکتیک(GLYCOGEN LACTIC) نام دارد تامین کند. گلیکوژن ذخیره کربوهیدراتی عضلات میباشد که سلولهای ماهیچه ای آن را به گلوکز تجزیه کرده و با انجام تنفس بی هوازی(ANAEROBIC) گلوکز را تبدیل به ATP و یک فراورده جانبی به نام اسید لاکتیک میکنند.۱۲ واکنش شیمیایی متناوب برای این نوع تنفس باید صورت پذیرد. این نوع تامین انرژی نیز تنها تا ۹۰ ثانیه جوابگو میباشد زیرا پس از این مدت با تجمع اسید لاکتیک در عضلات بدن سبب خستگی و درد عضلانی میگردد.

هنگامی که بدن فعالیت شدیدی را میخواهد در زمان اندکی انجام دهد مجبور به استفاده از دو روش فوق میباشد زیرا در این مدت اندک بدن قادر

به تامین گلوکز و رساندن آن به عضلات نمیباشد اما پس از سپری شدن مراحل فوق نوبت به تنفس هوازی(AEROBIC) عضلات میرسد. پس از سپری شدن ۲ دقیقه از آغاز فعالیت تنفس هوازی آغاز میگردد. در این تنفس گلوکز تبدیل به دی اکسید کربن، آب و انرژی میگردد. گلوکز مورد نیاز از ۳ طریق تامین میگردد:

- جذب از طریق روده کوچک.
- تجزیه گلیکوژن موجود در کبد.
- و تجزیه گلیکوژن باقی مانده در سلولهای ماهیچه ای.

پس از پایان یافتن ذخیره گلوکز در بدن، انرژی مورد نیاز از تجزیه چربی ها به گلوکز و در موارد گرسنگی شدید و فعالیت شدید (که بسیار نادر است) گلوکز از تجزیه اسیدهای آمینه پروتئینها تامین میگردد.

تعداد ضربان قلب در وضعیت استراحت در کودکان (۱۵-۶ سال): ۱۰۰-۷۰ ضربان در دقیقه

و در بزرگسالان (۱۸ سال به بالا): ۱۰۰-۶۰ ضربان در دقیقه میباشد. اما حداکثر ضربان قلبی که در یک فعالیت شدید پدید می آید "بیشینه تعداد ضربان قلب " نامیده میگردد

(MAXIMUM HEART RATE) برای بدست آوردن این میزان از فرمول زیر استفاده کنید:

ـ برای مردان: سن - ۲۲۰ = ماکسیمم ضربان قلب

ـ برای زنان: سن - ۲۲۶ = ماکسیمم ضربان قلب

اما رسیدن ضربان قلب به حداکثر قابلیت خود میتواند برای افراد بویژه افرادی که به تازگی شروع به فعالیت بدنی و ورزشی کرده اند بسیار خطرناک باشد به همین لحاظ

ضربان قلب برای افراد مبتدی نباید بیش از ۶۰% ماکسیمم ضربان قلبشان فراتر رود. و کلا محدوده بی خطر بین ۸۵%-۶۰ ماکسیمم ضربان قلب میباشد.

- چگونه از کم آب شدن بدن حین فعالیت بدنی جلوگیری کنیم:

۱) روزی ۱۲-۸ لیوان آب بنوشید.

۲) در آب و هوای گرم و مرطوب بدن به آب بیشتری نیاز دارد.

۳) نیم ساعت پیش از فعالیت بدنی یک لیوان آب بنوشید.

۴) در فواصل زمانی ۲۰-۱۵ دقیقه حین فعالیت بدنی ۲-۱ فنجان آب بنوشید.

۵) از نوشیدن مشروبات الکلی و نوشابه های گاز داد و همچنین نوشیدنیهای کافئین دار خودداری ورزید.

- فواید و مزایای فعالیت بدنی منظم و مستمر

۱) افزایش توانایی بدن در جذب و استفاده از اکسیژن.

۲) کاهش فشار خون، افزایش حجم و وزن قلب، افزایش بروندهی قلب. بهبود جریان خون در کل بدن.

۳) بهبود قدرت و انعطاف پذیری عضلات. افزایش واکنش عضلات به محرکها.

۴) تحکیم استخوانهای بدن.

۵) کاهش چربی بدن.

۶) کاهش استرس ، اضطراب، افسردگی و تنش.

۷) تقویت اعتماد بنفس .

۸) غلبه بر بی خوابی .

۹) پیشگیری و یا بهبود بیماریهای فشارخون بالا، چاقی، دیابت، پوکی استخوان، قلبی-عروقی و سرطان.

۱۰) افزایش انرژی بدن. افزایش شادابی و سرزندگی.

۱۱) افزایش تمرکز فکری.

۱۲) کاهش ۶۰% احتمال ابتلا به سرطان سینه و کاهش دردهای قاعدگی.

۱۳) افزایش قدرت و استقامت بدن.

۱۴) بهبود سیستم گوارش بدن و افزایش اشتها.

۱۵) بهبود تناسب اندام.

۱۶) افزایش هماهنگی و تعادل در اعضاء بدن. افزایش چابکی وفرزی.

۱۷) افزایش قوه جنسی.

۱۸) تسکین علایم واریس.

۱۹) بهبود عملکرد کبد.

۲۰) سلامتی عمومی بدن و طول عمر بیشتر.

http://vista.ir/?view=article&id=357875

vista.ir
Online Classified Service

گرم کردن,حرکات کششی و سرد کردن بدن قبل و بعد از تمرین

با وجود اینکه این حرکات باید به صورت پایه قبل و بعد ازهر جلسه تمرین انجام شود,اما اغلب ورزشکاران , حتی بدنسازان حرفه ای , از آن غفلت میکنند که دلیل اصلی آن عدم آگاهی از فواید انجام آن و مضرات انجام ندادن آن است.

● فواید گرم کردن بدن و سرد کردن قبل و بعد از تمرینات:

▪ جلوگیری از مصدومیت: یک مصدومیت جزیی میتواند تمرینات را برای یک ماه یا بیشتر به تاخیر بیاندازد. گرم کردن بدن بوسیله افزایش انعطاف پذیری و جریان خون احتمال کشیدگی عضله و درد مفاصل را کاهش میدهد.

▪ افزایش انعطاف پذیری: علاوه بر جلوگیری ا زمصدومیت در اجرای صحیح حرکت و افزایش کلی انعطاف بدنی نقش اساسی دارد.

▪ روان سازی مفاصل: باعث نرم شدن مفاصل میگردد.

▪ تمرکز و انجام صحیح حرکت: گرم کردن بدن دارای اثرات مثبت ذهنی و تمرکز فکری نیز هست. همینطور , با انجام یک ست از حرکت با حداقل وزنه, علاوه بر گرم کردن بدن, فرم صحیح انجام حرکت با تمرکز بیشتر بدست می آید.

▪ افزایش کارآیی عضلات : با پمپاژ خون به عضلات , قدرت انقباض افزایش می آید.

● نحوه گرم کردن بدن قبل از تمرین:

▪ بالا بردن ضربان قلب, انجام یک حرکت هوازی با شدت کم و زمان کم جهت افزایش ضربان قلب و گردش خون. مثلا ۵-۱۰ دقیقه تردمیل یا دوچرخه, حرکت پروانه , بالا پایین پریدن ملایم, طناب زدن.... توجه شود که این حرکات فقط در حد گرم کردن بدن انجام شود نه تلف کردن انرژی.

▪ انجام حرکات کششی مربوط : سعی شود که حرکات کششی مربوط به همه گروههای عضلانی و مفاصل انجام شود. ولی با تمرکز بیشتر روی گروهی که تمرینات مربوط به آن را انجام میدهیم. گرم کردن ساعد و مچ دست را که تقریبا در تمام حرکات درگیرند فراموش نشود.

▪ انجام فعالیت اصلی مختصر از حرکاتی که در برنامه مورد استفاده قرار میگیرند با وزنه سبک مثلا ۴۰- ۳۰ در صد حداکثر, بهتر است از حرکت اصلی مربوط به گروه عضلات مورد نظر استفاده شود. مثلا حرکت پرس سینه هالتر با وزنه کم در یک ست ۱۵ تایی. یا حرکت بارفیکس برای شروع تمرینات زیربغل و پشت که در آن کشش هم وجود دارد.

● سرد کردن:

تاثیرات مثبت زیادی دارد که اصلی ترین آنها نقش ریکاوری و بازسازی است. انجام حرکات کششی پس از تمرین علاوه بر افزایش انعطاف پذیری ,

زمان لازم را برای بازگشت تدریجی گردش خون و قلب فراهم میکند. همچنین از تجمع اسید لاکتیک در عضلات و بروز کوفتگی عضلات جلوگیری میکند و دمای بدن به حالت عادی بازمیگردد.

همچنین انجام حرکات ملایم و با شدت کم و استفاده از تردمیل یا دوچرخه با زمان و شدت کم برای بازگشت بدن به حالت اولیه و گرفتن دوش با آب ولرم پس از تمرینات توصیه میگردد.

naturalbodybuilding.blogfa.com

منبع : مطالب ارسال شده

http://vista.ir/?view=article&id=131193

vista.ir
Online Classified Service

لطفا نفس عمیق بکشید!

این‌طور گفته می‌شود که هنگام ورزش، بدن اندورفین آزاد کرده که به کاهش افسردگی و ناراحتی‌ها کمك بسزایی می‌کند اما غلبه بر خستگی فکری و افسردگی کار چندان ساده‌ای نیست. ممکن است شما اینقدر وقت اضافه نداشته باشید که یك ساعت یا چهل و پنج دقیقه را در باشگاه بگذرانید! در این مقاله می‌خواهیم یك راهکار فوق‌العاده و عالی را برایتان عنوان کنیم که آن یك ساعت ورزش در باشگاه را برایتان کوتاه‌تر می‌کند.

- فقط کافی است ۱۵ دقیقه زمان بگذارید!

روش تمرینات‌تان را تغییر دهید. تنها چیزی که به آن نیاز دارید جسمتان، هوا و توانایی نفس کشیدن است. این روش را می‌توانید در هر زمان که خواستید به سادگی حتی در خانه انجام دهید و وضعیت سلامتی‌تان را

ارتقا بخشید. نکته مهم این است که از انجام تمریناتی که نیاز به دقایقی برای استراحت داشته باشد خودداری کنید. باید این ۱۵ دقیقه را به طور کامل در فعالیت جسمی باشید. این کار فکرتان را به خود مشغول کرده و باعث می‌شود دیگر به این فکر نکنید که چه چیز اذیتتان می‌کند. وقتی این ۱۵ دقیقه فعالیت را با تنفس‌های عمیق به اتمام رساندید، اندورفین‌ها در بدنتان آزاد شده و احساس فوق‌العاده‌ای به شما خواهد داد و دیگر نیازی نیست تا ساعتی را در باشگاه بگذرانید تا به این مرحله برسید.

با این روش تمایل و علاقه‌تان به باشگاه رفتن هم بیشتر می‌شود چون دوست دارید این حال را بیشتر و بیشتر تجربه کنید. نکته همین جاست. اگر ۱۵ دقیقه در روز را به انجام تمرینات ساده به همراه تنفس عمیق اختصاص دهید، بسیار بیشتر از اینکه هفته‌ای دو جلسه ۴۵ دقیقه را در باشگاه بگذرانید، نتیجه خواهید گرفت. فقط کافی است چند فعالیت خوب برای تنفس عمیق یاد بگیرید. در این‌صورت دیگر هر مقدار زمان که خواستید، چه ۱۵ دقیقه و چه به اندازه یك جلسه کامل باشگاه می‌توانید این تمرینات را انجام دهید. در حقیقت شما از تنفس عمیق برای آزاد شدن اندورفین در بدن استفاده می‌کنید و این کار به نوبه خود تمایل و انگیزه بیشتر برای ادامه راه را در شما ایجاد می‌کند. با شروع این کار، نیمی از راه را پیموده‌اید. اگر این فعالیت‌ها را صبح بعد از برخاستن از خواب انجام دهید، تا آخر روز پرانرژی و شاداب خواهید بود.

ـ در این قسمت نمونه‌هایی از تمرینات مناسب تنفس عمیق را ذکر کرده‌ایم که به چیزی جز توانایی نفس کشیدن و انجام فعالیت‌های ساده جسمی نیاز ندارد.

۱) صاف بایستید، طوری که دست‌ها در کنار بدن باشد. هوا را از ریه‌ها خارج کنید. دست‌ها را بالا ببرید و کف دست‌ها را در بالای سر به هم بچسبانید و نفس را عمیقاً به داخل ریه‌ها بکشید. بعد به آرامی دست‌ها را دوباره به اطراف بدن برگردانده و همه هوا را از ریه‌ها خارج کنید. این تمرین را ۱۰ مرتبه انجام دهید.

۲) بایستید، دست‌ها را در جلو قرار داده و خود را روی پنجه پا بلند کنید. حین انجام این کار نفس را در ریه فرو برید. در عمل بعدی دست‌ها را به عقب و پشت بدن برگردانده، پاشنه‌ها را به زمین گذاشته و نفس را خارج کنید. این تمرین را در بیست یا سی مرتبه انجام دهید.

۳) عادی بایستید، هوا را عمیقاً به داخل ریه‌ها برده و همین‌طور که ایستاده‌اید بدنتان را به عقب بکشانید (تا جایی که در توان دارید) و پل بسازید. بعد دوباره به جلو برگشته و همه هوا را بیرون دهید. این تمرین را هم ده مرتبه تکرار کنید.

در انجام این تمرینات، اول روی نحوه تنفس خود و دوم روی حرکات بدنتان تمرکز کنید. می‌توانید این تمرینات را صبح‌ها یا هر زمان دیگری که فکر می‌کنید نیاز به تقویت روحیه دارید انجام دهید.

منبع : روزنامه تهران امروز

http://vista.ir/?view=article&id=259686

vista.ir
Online Classified Service

مادر بزرگ ها با ورزش کمتر سرما می‌خورند

خانم‌های سالمندی که از علائم سرماخوردگی عذاب می‌کشید، بهتر است قدم‌زدن را شروع کنید. در طول سال‌ها دیده شده است؛ خانم‌های پیری که به‌صورت مرتب ورزش‌های سبکی مثل پیاده‌روی انجام داده‌اند، کمتر دچار سرماخوردگی شده‌اند.

انجام ورزش سبك تا متوسط مثل پیاده‌روی به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه، ۵ روز در هفته، می‌تواند باعث تقویت سیستم ایمنی شود و از سرماخوردگی جلوگیری کند، به‌طوری که میزان سرماخوردگی سالمندانی که این میزان در هفته ورزش می‌کنند ۳ برابر کمتر از افرادی است که هیچ‌گونه ورزشی انجام نمی‌دهند. حتی دیده شده است، اثرات ورزش در سالمندان از مصرف مولتی‌ویتامین‌ها در جلوگیری از سرماخوردگی بیشتر است.

انجام حرکات ورزشی سبك تا متوسط به دو دلیل باعث کاهش سرماخوردگی می‌شود؛ یکی اینکه سلول‌های ایمنی بدن را افزایش می‌دهد و دیگر اینکه باعث افزایش ترشح مواد ایمنی از غدد بزاقی می‌شود که از ورود عوامل عفونی به دستگاه تنفس فوقانی جلوگیری می‌کند.

بهترین فعالیت ورزشی برای رسیدن به این منظور، پیاده‌روی به‌صورت تند است. این ورزش حتی بیشتر از ورزش‌های کششی در پیشگیری از سرماخوردگی موثر است. لازم است یادآوری کنیم که ورزش‌های سنگین و خسته‌کننده نه تنها باعث کاهش عفونت‌های تنفسی و سرماخوردگی نمی‌شود بلکه افزایش ابتلا به این بیماری‌ها را در پی دارد، زیرا در اثر ورزش‌های سنگین، سیستم ایمنی دچار ضعف می‌شود.

پس یادتان نرود که ورزش باید سبك تا متوسط باشد و به‌صورت مرتب حداقل ۵ روز در هفته و هر بار به مدت ۳۰ دقیقه انجام شود. انجام این میزان ورزش علاوه بر جلوگیری از سرماخوردگی، به سلامت سیستم قلبی و عروقی و حفظ تناسب اندام هم کمك می‌کند.

دکتر سحر میرپور

منبع : روزنامه سلامت

http://vista.ir/?view=article&id=73083

vista.ir
Online Classified Service

ماساژ پاها

ماساژ درمانی فوائد فراوانی برای بدن دارد از جمله : کاهش استرس , پائین آوردن فشار خون , آرامش بخشیدن به عضلات , کاهش سردرد و بسیاری فوائد دیگر . همه می توانند از فوائد ماساژ درمانی بهره مند شوند ! از نوزادان گریان گرفته تا زنان حامله و تا کسانی که دچار سختی مفاصل هستند.در هنگام استراحت پاها را ماساژ دهید . این کار به افزایش جریان خون و کاهش ورم پاها کمک می کند و خستگی پا را از بین می برد .

برای انجام ماساژ پاها ، روی یک صندلی کوتاه بنشینید و ، تمام قسمت های کف پا ، رویه پا ، پاشنه پا و انگشتان پا را به آرامی ماساژ دهید .

دست را مشت کنید و با برجستگی انگشتان ، کف پا را به صورت چرخشی ماساژ دهید .

با دو دست پا را بگیرید و با حرکت چرخشی انگشتان ، رویه پا را ماساژ دهید .

با کاهش خستگی پاها ، از خستگی کل بدن جلوگیری کنیم .

پاشنه پا را با دست گرفته و به صورت چرخشی حرکت دهید .

به آرامی انگشت شست دست را ، از مچ پا تا روی هر یک از انگشتان پا بکشید .

پا را با دو دست بگیرید و به سمت کف و رویه پا فشار دهید . مثل حالتی که می خواهید تکه ای نان خشک را از وسط بشکنید .

هر یک از انگشتان پا را به ملایمت بکشید و بچرخانید .

در پایان پا را بین دو دست نگهدارید .

ـ توجه :

در صورت بروز برآمدگی های گوشتی و میخچه در پا ، از دست کاری آنها خودداری کرده و برای درمان به پزشک مراجعه کنید . این برآمدگی ها ، به

علت فشار کفش ایجاد می شوند . حتی پس از درمان میخچه توسط پزشک چنانچه کفش شما مناسب نباشد دوباره میخچه ایجاد خواهد شد .بنابراین بهترین کا ر انتخاب کفش مناسب است . گاهی تغییراتی که در پاها ایجاد می شود به دلیل سایر بیماریهاست . بعنوان مثال ورم پاها ، زخمی که خودبخود بوجود آمده و یا زخمی که خوب نمی شود ، می تواند نشانه بیماری در سایر نقاط بدن باشد . پس در صورت مشاهده این تغییرات به پزشک مراجعه نمایید

● چرا باید از پاها مراقبت کرد ؟

ما روی پای خود می ایستیم .به کمک پاهاست که تعادل خود را حفظ می کنیم و راه می رویم . پاها هستند که وزن بدن را تحمل میکنند .

▪ بسیاری از مواقع خستگی و ناراحتی ما به دلیل وجود مشکل در پاهاست .

▪ بروز یکسری مشکلات در پاها شایع است ، مثل

- خشکی پوست پا

- ترک خوردن پاشنه پا

- شکسته شدن ناخن های پا

- عفونت قارچی در لای انگشتان پا

▪ پاها بیشتر از سایر قسمتهای بدن در معرض خطر آسیب و حادثه هستند.

▪ زخم ها و جراحت های پا بخصوص در ناحیه کف پا ، دیرتر از سایر نقاط بدن خوب می شود .

بنابراین لازم است از پاها بیشتر مراقبت کنیم .

● برای مراقبت از پاها چه باید کرد ؟

▪ نظافت پاها

۱) شستشوی پاها : هر روز پاها بخصوص لای انگشتان پا را با آب ولرم بشویید.

۲) کوتاه کردن ناخن ها :وقتی ناخن ها نرم باشند ،کوتاه کردن آنها آسان تر است.برای این کار می توانید قبل از کوتاه کردن ناخن ها ، بمدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه پاها را در یک ظرف آب گرم قرار دهید و یا بعد از حمام کردن ناخن ها را کوتاه کنید.

هنگام کوتاه کردن ناخن های پا دقت کنید :

ـ لبه ناخن ها را گرد نکنید و بگذارید بشکل صاف بمانند .

ـ ناخن ها را خیلی از ته کوتاه نکنید ، زیرا باعث زخم شدن ناخن می شود.

۳) چرب کردن پاها: بعد از شستشوی پاها بهتر است با استفاده از وازلین یا سایر کرمهای نرم کننده ، پوست پا و بخصوص پاشنه پا را چرب کنید.

● پوشش پاها

۱) جوراب: جوراب های نخی بپوشید . کش جوراب نباید سفت باشد و بهتر است ساق آن بالاتر از برآمدگی مچ پا قرار گیرد.

۲) کفش :کفشی بپوشید که پاهای شما را محافظت بکند و از سر خوردن و افتادن جلوگیری کند .

کفشی مناسب است که:

ـ پا در آن راحت باشد ، بین نوک انگشت بزرگ پا و نوک کفش ، حدود یک سانتیمتر فاصله باشد .

ـ رویه کفش تمام عرض پا را بپوشاند ، اما به پا فشار نیاورد .

ـ پاشنه کفش پهن بوده و بلندی آن پیش از ۳ سانتیمتر نباشد .

ـ پا در آن عرق نکند ، مثل کفشهای چرمی و یآ گیوه های نخی

ـ کف آن لیز نباشد .

۳) دمپایی : یکی از حوادث شایع در منزل ، فرو رفتن اجسام نوک تیز یا برنده در کف پا است ؛ که می تواند موجب زخم یا سوراخ شدن کف پا شود بنابراین بهتر است که در منزل و روی فرش نیز دمپایی بپوشید .دمپایی باید کاملا اندازه پا باشد .با پوشیدن دمپایی های گشاد و یا دمپایی های کوچک که پا بطور کامل در آن قرار نمیگیرد ، احتمال زمین خوردن بیشتر می شود .

دمپایی های انگشتی بخوبی پارا محافظت نمی کند و مناسب نیستند . همچنین دمپایی ابری روی سرامیک ، کاشی ویا سنگ بخصوص اگر سطح زمین خیس باشد ، بسیار لیز و خطرناک است و باید از پوشیدن آنها اجتناب کرد.

http://vista.ir/?view=article&id=350629

vista.ir
Online Classified Service

متناسب کردن اندام در بیست دقیقه

بدون کم کردن وزن، سایز کم کنید:

آیا می‌توان بدون کم کردن وزن، اندام متناسبی داشت؟ با انجام دادن شش حرکت ساده که روزانه فقط ۲۰ دقیقه از وقت شما را می‌گیرد، قدرت عضلانی عضلات سه بخش بالاتنه، ستون فقرات و پایین‌تنهٔ خود را افزایش دهید. می‌توانید روزانه فقط ورزش‌های یک بخش از این سه بخش را انجام دهید، یا از هر دو حرکت پیشنهادی در هر بخش، فقط یکی را انتخاب کنید.

حرکات پیشنهادی را ۳ تا ۵ بار در هفته انجام دهید تا نتیجه را پس از گذشت فقط سه هفته ببینید!

● بالاتنه

۱) حرکت کششی بالاتنه

روی سطح مناسبی به شکم بخوابید. شکم و سینهٔ شما در تماس با زمین قرار گیرد. دو کف دستتان را دو طرف شانه بر روی زمین بگذارید. زانوهایتان را خم کنید. پاهایتان متقاطع باشند. خودتان را به کمک دست‌ها بالا بکشید. وقتی آرنج هر دو دستتان صاف شد، دست راستتان را بلند کنید و موازی سطح افق قرار دهید. بالاتنه و پاها را تا زانو با دست چپ بالا نگه دارید. دست راست را به جای اول برگردانید و دوباره شکم و سینه را در تماس با سطح زمین قرار دهید. حرکت را برای دست مخالف تکرار کنید. با جابه‌جا کردن وضعیت دست‌ها، ده مرتبه این حرکت را انجام دهید.

۲) حرکت کششی با کمک صندلی

بر روی یک صندلی محکم بنشینید و جلوترین قسمت دو طرف صندلی را با دست بگیرید. درحالی‌که باسن خود را از روی صندلی بلند می‌کنید، به‌آرامی پاهایتان را به سمت جلو سوق دهید. در وضعیتی قرار گیرید که زانوهایتان زاویهٔ ۹۰ درجه بسازد. شکمتان را صاف کنید و به‌آرامی آرنج را خم کنید. باسن خود را پایین بیاورید تا جایی که بازوهایتان هم‌سطح آرنجتان قرار گیرند. مجدداً خود را بر روی صندلی بکشید. این حرکت را ده مرتبه تکرار کنید.

● ستون فقرات

۱) حرکت کششی پابر روی سطح مناسب به پشت دراز بکشید. زانوها را روی شکم خم کنید. باسن خود را بلند کنید تا پشتتان بر روی زمین صاف شود. دست‌ها را به دور زانو حلقه کنید و آنها را به سمت سینه بکشید. حالا هر دو دستتان را باز کنید و به سمت بالای سر بکشید. همزمان پاها را باز کنید و زاویهٔ ۴۵ درجه با زمین بسازید. چند لحظه در همین موقعیت قرار بگیرید. به وضعیت اول برگردید و ده مرتبه این حرکت را تکرار کنید.

۲) حرکت درجا بر روی ساعد

بر روی شکم بخوابید. صورتتان به سمت پایین باشد. آرنج‌ها را خم کنید طوری که ساعد و بازویتان بر هم عمود شود. وزن بالاتنه را بر روی ساعد و وزن پایین‌تنه را بر روی پنجهٔ پا بیندازید. با حمایت ساعد دست، تنهٔ خود را بالا بکشید و ۱۵ تا ۲۰ ثانیه صبر کنید. بعد به وضعیت اول برگردید و حرکت را دو بار تکرار کنید.

● پایین‌تنه

۱) حرکت کرنشی

صاف بایستید و دست‌ها را به کمر بزنید. پای راست را نیم قدم به عقب و سمت چپ ببرید و پشت پای چپ بگذارید. وزنتان را روی هر دو پا بیندازید. با کمر و گردن صاف، زانوهایتان را خم کنید. به‌آرامی باسن را به سمت پایین و نزدیک زمین بیاورید تا جایی که زانوی چپ به زمین برسد. به وضعیت اول برگردید و حرکت را برای پای راست تکرار کنید. ده مرتبه این حرکت را انجام دهید.

۲) حرکت سرپا نشستن

بایستید و پاهایتان را بیشتر از عرض شانه باز کنید. پنجهٔ پایتان را به سمت بیرون خم کنید. کف دست‌هایتان را بر روی قسمت بالایی ران بگذارید. به‌آرامی زانوها را خم کنید. باسن را به سمت پایین بکشید. زانوها را تا حدی خم کنید که ران‌ها موازی سطح زمین باشند. چند لحظه تأمل کنید و به‌آرامی به وضعیت قبل برگردید. این حرکت را ده مرتبه تکرار کنید.

منبع : تکفال

http://vista.ir/?view=article&id=113829

vista.ir
Online Classified Service

محکمتر شدن استخوان ها با ورزش

فعالیت بدنی برای ساخت و نگه داری استخوان های قوی ضروری است. هرچه زودتر به این امر پی ببرید و به ورزش بپردازید، کمتر به پوکی استخوان مبتلا می شوید. هرچند ورزش سبب تقویت استخوان ها می شود اما همه ورزش ها به یک اندازه ارزش ندارند .

بهترین ورزشی که ساخت استخوان را تحریک می کند ورزش وزنه برداری است. وزنه برداری نه تنها به معنی قرار دادن وزنه روی استخوان ها نیست بلکه شامل هر ورزشی می شود که به اسکلت یا به ماهیچه هایی که به استخوان ها محکم شده اند تنش وارد می کند. استخوان به تنش وارده پاسخ می دهد. وقتی استخوان تحت فشار یا تکان قرار بگیرد، شروع به قوی تر شدن می کند و تعداد آنها بیشتر می شود این مکانیزم خیلی ویژه می باشد و فقط مربوط به استخوان هایی است که تحت فشار قرار می گیرند. برای مثال دویدن سبب تقویت استخوان های پا و کفل می شود و هیچ ربطی به تقویت استخوان های مچ و بازو ندارد. همچنین بازیکنان

تنیس استخوان های قوی تر و کلفت تری در بازویی که با آن ضربه وارد می کنند، نسبت به بازوی مخالف دارند. برعکس این قضیه نیز صدق می کند، استخوان هایی که استفاده نمی شوند یا تحت فشار قرار نمی گیرند، ضعیف خواهند شد. مثلاً وقتی پا یا دست فردی می شکند و ارتوپد گچ گیری می کند، استخوان ها ضعیف می شوند البته بعد از باز کردن گچ، عضو مربوطه دوباره به کار می افتد و به فعالیت طبیعی خود ادامه می دهد . من عقیده دارم که وزنه برداری بهترین ورزش برای تقویت عضلات و استخوان ها می باشد. بهترین حالت وزنه برداری کمک به تقویت استخوان های بالا تنه، پایین تنه، ستون فقرات و کمر می کند. به همین دلیل این ورزش برای خانم ها از اهمیت ویژه ای برخوردار است. ورزشی که به استخوان ها تنش وارد نکند هرگز سبب رشد آنها نمی شود.

یکی دیگر از ورزش ها، شنا می باشد. شنا کردن برای قلب مفید است اما شاید این ورزش را به خاطر حالت بی وزنی آن انجام ندهید. بی وزنی حالتی است که فضا نوردان در فضا این گونه می باشند و حجم زیادی از کلسیم خود را از دست می دهند .

یک هشدار به افراد مبتلا به پوکی استخوان : استخوان های شما ضعیف تر از دیگر افراد می باشد، پس بنابراین برای شروع هر ورزشی دقت کنید. ورزشی را انتخاب کنید که کمتر زمین بخورید چون احتمال شکستن استخوان در شما بیشتر می باشد. بنابراین با پزشک خود برای انتخاب ورزش مناسب مشورت کنید. همچنین ورزش هایی وجود دارد که احتمال زمین خوردن و شکستگی استخوان وجود ندارد. هرگز برای ساختن استخوانی قوی دیر نیست. از امروز شروع کنید .

منبع : روزنامه ایران ورزشی

http://vista.ir/?view=article&id=120763

vista.ir
Online Classified Service

مسیر تندرستی کجاست؟

الك دولك، وسطی، گانیه، هفت سنگ، لی لی، زو، قایم باشك، فوتبال، دوچرخه سواری و کش بازی همه و همه نام هایی است که ذهن هر یك از ما را به دوران کودکی و نوجوانی و بازی های محله پیوند می زند.

به طور حتم نسل های نه چندان دورتر و شاید فقط یکی دو دهه قبل تر

خاطرات زیبا و به یادماندنی از بازی های محله را همواره به یاد داشته باشند.

گروه های همبازی و بچه های محل که هر روز بعد از ظهر ساعاتی را گردهم می آمدند و با شور و هیجان حرکت می کردند و فریاد می زدند.

شاید آن وقت ها هم بزرگترها از سر و صدای بچه های محل و یا توپی که شیشه یك پنجره را می شکست شاکی می شدند، اما شرایط محله ها و کوچه های فراخ و زمین های خاکی پشت و ته کوچه همیشه مجالی می داد تا بچه ها یك دل سیر بازی کنند!

به راستی اما، ساختار بافت شهری رفته رفته به گونه ای آرام تغییر شکل یافت و خبری از آن «مجال ها» دیگر نیست و بچه ها اکثراً در فضاهای سربسته آپارتمان ها محبوسند و یا اگر غوغایی از حال و هوای کودکی و یا نوجوانی دارند بیشتر در پای رایانه ها و بازی های مدرن در خانه و یا کلوب های محله سرکوب می شود و آن همه هیجان ها و انرژی بی صدا می میرد.

به راستی واژه بازی ها و ورزش محله در شرایط کنونی چه مفهومی یافته است؟ و آیا در زندگی امروزی شهری می توان ورزش محله را دوباره تعریف کرد. مسیر قهرمانی و قهرمان پروری محله ها به کجا تغییر شکل یافت و قهرمانان محله کجا گم شدند؟

واقعیت تلخ زندگی شهری امروز که بسیاری از کارشناسان را در حوزه های ورزشی، پرورشی و آموزشی به شکایت واداشته است و آمارهای فجیع از انواع بیماری های جسمی و ذهنی و روحی که بازتاب آنها به ویژه برای نسل جوان گرایش به رفتارهای خطرزا و توجه به مواد مخدر و محرك شده است، همه و همه حاکی از کم رنگ شدن و یا ناپیدا شدن یك عنصر اصلی در بافت محله ها یعنی «ورزش محله» است.

دیگر کودك در محله، کودکی خود را تجربه نمی کند و آن همه شور و حرکت که جزء لاینفك زندگی کودکی است با روش های صددرصد نادرست، در سکوت مبهم گم می شود.

شاید ورزش زندگی شهری، امروز بیشتر مترادف با پول و هزینه بالا همراه باشد که بسیاری از خانواده ها در سبد هزینه خانه خود نمی توانند جایی برای آن باز کنند.

ورزش محله که روزی بدون هر نوع هزینه و با زیباترین شکل ممکن در قالب بازی های محله ای با تحرك بسیار برای بروز هیجانات درونی و قهر و آشتی های بسیار همراه بود، امروز به یکی از تجملی ترین امور مبدل شده است. کودك نه در محله و نه در مدرسه جایی برای بروز رفتارهای حرکتی خود ندارد، فضاهای کاربری ورزشی محله نیز که از حداقل سرانه های ورزش عمومی برخوردار است و یا اصولاً وجود ندارد.کودك عقل سالم خود را در کدام بدن تعبیه کند؟ عقل سالمی که از سال های بسیار دورتر در بدن سالم جای داشت.

باید بپذیریم که آموزش های بسیار مدرن و مطلوب بدون توجه به پرورش جسم در گذر زمان به دردهای پیدا و ناپیدایی تغییر شکل می دهد که نتیجه آن جامعه بیمار است.

ورزش محله راه تندرستی شهر است. مسیر تندرستی شهر را دریابیم و به نسل حاضر بدن سالم هدیه کنیم.

منبع : روزنامه همشهری

http://vista.ir/?view=article&id=224926

vista.ir
Online Classified Service

مشو غافل ز ورزش!

ورزش صبحگاهی/اگر شما اضافه وزن دارید، در خطر حمله قلبی هستید و اگر فکری به حال وزنتان نکنید، مثل این است که هر روز یک پاکت سیگار بکشید.

بنابراین کنترل وزن و رسیدن به وزن مطلوب را باید در اولویت قرار دهید. تحقیقات نشان می‌دهند که ورزش صبحگاهی خواب را بهبود می‌بخشد و تأثیر به‌سزایی در کاهش وزن دارد. یک مطالعه بر روی زنان بین ۵۰ تا ۷۵ ساله که اضافه وزن داشتند، نشان داد آن‌هایی که به طور منظم در ورزش صبحگاهی شرکت کرده‌اند، (حدود ۴ ساعت در هفته) نسبت به آن‌هایی که کمتر تمرین کرده بودند، خواب بهتری داشتند و کسانی که در عصر ورزش می‌کردند، برای به خواب رفتن زحمت بیشتری می‌کشیدند؛ حتی اگر در هفته ۴ ساعت یا بیشتر ورزش کرده بودند. مطالعات ثابت کرده‌اند که خواب خوب، بر هورمون‌های کنترل‌کننده اشتها تاثیر می‌گذارد. این طور به نظر می‌رسد که ورزش صبحگاهی تأثیر مثبتی بر روی ساعت بیولوژیک شما

می‌گذارد و باعث می‌شود خوابی با کیفیت بهتر داشته باشید.

اگر تصمیم‌تان را برای کاهش وزن و رسیدن به شادابی و نشاط گرفته‌اید، به ورزش صبحگاهی مثل یک قرار کاری بسیار مهم و ضروری که آینده زندگی‌تان را تعیین می‌کنند، نگاه کنید؛ قراری که به راحتی نمی‌توانید لغوش کنید.شما برای این که به قرارهای ورزش صبحگاهی پایبند باشید و از آن خسته نشوید، نباید اجازه بدهید که این قرارها به یک کار روتین و تکراری تبدیل شود. برای تداوم این قرارها، بهتر است یک همراه خوب داشته باشید، بین دوستانتان کسانی را که منظم و با انگیزه هستند پیدا کنید و با آن‌ها ورزش کنید یا به یک باشگاه ورزشی بروید تا تحت تأثیر نظم حاکم بر آن شما هم منظم شوید و با دوستان جدید آشنا شوید.

می‌توانید لباسی را که دوست دارید، با رنگی شاد برای ورزش کردن انتخاب کنید تا با روحیه‌ای بهتر به ورزش بپردازید. بعضی از افراد موسیقی را دوست دارند و گوش دادن به موسیقی به آن‌ها انگیزه می‌دهد، شما هم اگر از آن دسته افراد هستید، می‌توانید یک دستگاه MP۳ Player تهیه کنید که با وزن اندک، شما را در طول ورزش همراهی کند. سعی کنید در طول ورزش صبحگاهی صحنه‌های جالب اطرافتان را با دقت ببینید و هر روز صحنه تازه‌ای را کشف کنید تا جذابیت ورزش برایتان همیشه باقی بماند. حتی می‌توانید در طول روز و یا شب هنگام این تصاویر و صحنه‌ها و اتفاقاتی را که در طول ورزش برایتان افتاده برای خانواده و اطرافیانتان تعریف کنید.

موقع تمرین و ورزش، از فکر کردن غافل نشوید؛ کافی است ساعتی به انگیزه‌تان و همتی که کردید و نتیجه‌ای که کسب خواهید کرد فکر کنید و ببینید چقدر از ورزش لذت می‌برید و نتیجه‌اش چقدر چشمگیرتر می‌شود. وقت‌تان را طوری تنظیم کنید که ورزش صبحگاهی به دیگر کارهای روزتان لطمه نزند. شما ورزش می‌کنید تا یک روز خوب و شاد را آغاز کنید؛ اگر بی‌برنامه ورزش کنید، ممکن است از بقیه کارهایتان عقب بمانید و پشیمانتان کند. بنابراین ساعت شروع و پایان ورزش صبحگاهی را از قبل و با توجه به برنامه روز تعیین کنید و به آن پایبند باشید.

- ورود ورزش به زندگی روزمره

اگر به هر دلیلی نمی‌توانید ورزش صبحگاهی منظم داشته باشید، باز هم نا امید نشوید. شما همچنان به ورزش نیاز دارید، پس سعی کنید از راه‌های دیگر به آن برسید و بهانه نیاورید. یک راهش تبدیل تمرین به یک عادت روزمره و ترکیب کردن آن با زندگی است. فعالیت بدنی هدف‌دار می‌تواند بخشی از زندگی روزمره شما باشد. بسیاری از مردم فکر می‌کنند برای ورزش حتما باید کفش‌های ورزشی به پا کنند و به اندازه یک ماراتن بدوند تا بتوان اسم آن را ورزش گذاشت، اما کارشناسان ورود ورزش و تمرین و تحرک بدنی را به زندگی روزمره توصیه می‌کنند. هنگامی که شما به گردش، خرید یا محل کارتان می‌روید، می‌توانید با استفاده از چند نکته ساده به تحرک بدن کمک کنید.

مثلا وقتی قرار است به محل کار بروید، می‌توانید اتومبیلتان را چند خیابان دورتر از محل کار پارک کنید و این مسافت را پیاده‌روی کنید. یا این‌که وقتی قرار است سر کلاس حاضر شوید به جای استفاده از آسانسور از پله‌ها بالا و پایین بروید. همچنین می‌توانید به جای تاکسی یا اتوبوس، با دوچرخه به خرید بروید. حتی می‌توانید برای انجام امور روزمره خانه، مسیر حرکت‌تان را طوری انتخاب کنید که مسافت بیشتری را طی کنید. مثلا به جای این که مستقیم از اتاق خواب به آشپزخانه بروید، اول به حال و پذیرایی بروید و بعد سر از آشپزخانه درآورید. یکسری کارها را از راه قدیمی

آن انجام دهید، مثلا به جای استفاده از کنترل، از جا بلند شوید و کانال تلویزیون را عوض کنید.

اگر شما برای کاهش اضافه وزنتان می‌خواهید ورزش کنید، به این نکات توجه کنید.

▪ اول مشورت

اگر شما علاوه بر اضافه وزن، بیماری‌هایی مثل بیماری‌های قلبی- عروقی، فشار خون بالا، کسترول بالا، سابقه سکته مغزی یا بیماری‌هایی از این دست هم دارید، قبل از آغاز هر برنامه تمرینی، با پزشک‌تان مشورت کنید.

▪ پله پله

اصرار نداشته باشید از همان روز اول به یک ورزشکار حرفه‌ای تبدیل شوید. مهم هدف شماست؛ برای رسیدن به آن اهداف کوتاه مدت برای خودتان تعیین کنید. پایبند بودن به آن‌ها و رسیدن به آن‌ها می‌تواند شما را به دست‌یابی به هدف بزرگتان امیدوار کند. مثلا روز اول را با ۱۵ دقیقه پیاده‌روی شروع کنید و روز به روز زمان و میزان ورزش را افزایش دهید. پیاده‌روی برای آغاز مناسب‌ترین تمرین است.

▪ غذای خوب

زمانی‌که ورزش را شروع می‌کنید، به تغذیه‌تان هم توجه کنید. یک برنامه غذایی خوب می‌تواند برای دست‌یابی به هدف (کاهش یا حتی افزایش وزن) کمک بزرگی باشد. برای این کار خوبست با یک متخصص تغذیه مشورت کنید و از او بخواهید یک رژیم غذایی مناسب همراه ورزش به شما ارائه کند.

▪ تخمین نتیجه

برای این که دورنمایی از نتیجه تمرین‌هایتان به دست آورید در اینجا برآوردی از متوسط کالری‌های سوخته شده در ۳۰ دقیقه ورزش آورده شده است:

ـ تمرین شدید

۱) دویدن (۵ مایل در ساعت): ۲۹۵ کالری

۲) دوچرخه‌سواری (۱۰ مایل در ساعت یا بیشتر): ۱۹۵ کالری

۳) شنا: ۲۵۵ کالری

۴) ایروبیک: ۲۴۰ کالری

۵) بسکتبال: ۲۲۰ کالری

ـ تمرین متوسط

۱) پیاده‌روی (۵/۳ مایل در ساعت): ۱۴۰ کالری

۲) تمرینات کششی: ۹۰ کالری

۳) دوچرخه‌سواری (کمتر از ۱۰ مایل در ساعت): ۱۴۵ کالری

۴) رقص: ۱۶۵ کالری

منبع : روزنامه تهران امروز

http://vista.ir/?view=article&id=278478

vista.ir
Online Classified Service

معنای واقعی درد عضلانی چیست؟

● درد عضلانی واقعاً چه معنائی دارد؟

آیا برای پیشرفت مجبور به تحمل درد عضلانی در هر جلسه هستیم؟

به منظور هایپرتروفی پاسخ بله است. هایپرتروفی (حجیم شدن سلول‌های عضلانی) یک تطاق بیولوژیکی به عوامل استرس‌زا می‌باشد و در اینجا عوامل استرس‌زا پارگی‌ها میکروسکوپی (مایکروتروما) در عضلات هستند.

بنابراین من با صحت این مسئله موافق هستم. اما این یکی از دلایل تغییر برنامه و تمرینی هر شش جلسه یک‌بار می‌باشد. که با هدف دستیابی به درد عضلانی جدید صورت می‌گیرد. اما آیا واقعاً به این نیاز دارید که همیشه احساس درد عضلانی کنید؟ جواب خیر است.

به‌طور قطع می‌بایست در جلسات اول شروع برنامه تا ۴۸ ساعت پس از اتمام جلسه تمرینی احساس درد عضلانی کنید در غیر این‌صورت و عدم تجربه درد عضلانی در جلسات اول و دوم شروع برنامه پس برنامه تمرین‌تان مشکل دارد.

زمانی‌که یک ورزشکار در انتهای فاز تمرینی در حال رسیدن به اوج است احتیاجی به داشتن احساس درد عضلانی ندارد. اما وقتی‌که تلاش ورزشکار در جهت ساختن عضله است آن‌موقع قضیه فرق می‌کند و احساس درد عضلانی می‌بایست وجود داشته باشد و فرد می‌بایست حتماً درجاتی از درد عضلانی را در دو جلسه اول آن برنامه احساس کند. البته لزومی ندارد به داشتن درد عضلانی نیست که مثلاً فردای آن روز دیگر قادر

به راه رفتن نباشید و مجبور باشید با صندلی چرخ‌دار به این‌طرف و آن‌طرف بروید. پس از این دو جلسه نوبت به چهار جلسه بعدی تمرین همان عضله می‌باشد. در این ۴ جلسه باقیمانده بدن شروع به تطبیق با آن برنامه می‌کند و در جلسه ششم شما آماده تغییر برنامه تجربه یک نوع درد عضلانی جدید هستید.

قاعده کلی اینست که یک برنامه تا زمانی کارآمد است که روند تطابق بدن با آن کامل می‌شود. ضمناً تغییر برنامه تمرینی نمی‌بایست به‌صورت یک‌دفعه و غیر منتظره باشد. برای مثال: حرکت اسکوات با هالتر به‌صورت پا به اندازه عرض شانه را برای مدت ۶ جلسه تمرینی اجرا کرده و سپس سراغ اجراء حرکت اسکوات با هالتر از جلو به‌صورت گذاشتن یک تکه تخته زیر پاشنه پا بروید و دوباره برای چند جلسه احساس درد عضلانی در عضلات ران را تجربه کنید.

من به شخصه یک مربی بسیار موفق را می‌شناختم که از شاگردانش می‌خواست هر چند جلسه یک‌بار کفش ورزشی‌شان را عوض کنند.

برای مثال او از شاگردانش می‌خواست ۱۰ ست حرکت اسکوات را در هر جلسه برای سه هفته با کفش ورزشی وزنه‌برداری آدیداس انجام دهند و سپس برای ۳ جلسه پا سه هفته بعدی از آنها می‌خواست حرکت اسکوات‌شان را با کفش وزنه‌برداری مارک پیگ‌ناتی اجرا کنند و در ۳ جلسه سه هفته آخر از آنها می‌خواست اسکوات را با کفش دو (دویدن) اجرا کنند.

بدین ترتیب شاگردان او هر بار که کفش ورزشی‌شان را با یک کفش دیگر عوض می‌کردند یک درد عضلانی جدید را تجربه می‌کردند که همین میزان درد عضلانی برای پیشرفت آنها کافی به‌نظر می‌رسید.

منبع : مجله دانش ورزش

http://vista.ir/?view=article&id=294565

vista.ir
Online Classified Service

مفاهیم اساسی در علم تمرین و آمادگی جسمانی

امروزه کسانی که به گونه ای با ورزشکاران سرو کار دارند به خوبی می دانند که بهره گیری از زحمات توان فرسای ورزشکار و مربی به پیروی از اصول علمی و انضباط و جدیت در بکارگیری یافته های علمی وابسته است .

بنابراین نوشته حاضر با هدف کمک به مربیان و ورزشکاران شیفته ی پیشرفت و موفقیت، با یک ساختار کاربردی و در همان حال ساده برای انتقال برخی مفاهیم علم و تمرین و آمادگی جسمانی تهیه شده است .

آشکار است که با توجه به گستردگی موضوعات آمادگی جسمانی و علم تمرین، پرداختن به همه ی مفاهیم امکان ندارد. بنابراین منتخبی از مفاهیم برای شما برگزیده شده است و هر مفهوم نیز به صورت گذرا بررسی شده . امیدواریم بسط و تحلیل مفاهیم در جزوات دیگری انجام شود. روشن است که تایید این نوشتار با بحثهای گروهی (در کلاس های تخصصی و جلسات مشورتی) دو چندان خواهد شد .

- مفهوم اول، علم تمرین

علم و تمرین زاییده ی همه ی اطلاعات علمی درباره ورزش و تمرین است. این اطلاعات همراه با تجربه و دانش مربی ورزشکار، به مربی کمک می کند تا برنامه تمرینی موثری برای بالا بردن سطح آمادگی ورزشکار طراحی و اجرا کند .

▪ بهتر آنست که همگی به مفاهیم زیر توجه کنیم و آنها را به کار بندیم :

۱) علوم تمرین: برای تحقق اهداف تمرین، باید یافته ها و فن های چند شاخه از علم را به کار گرفت، تغذیه، روان شناسی، مدیریت، فیزیولوژی، بیومکانیک و بیوشیمی، ... بنابراین علوم تمرین، یعنی در مجموعه دانش هایی که برای رسیدن ورزشکار به اوج عملکرد مورد نیاز است. مربی باید با علوم تمرین آشنا باشد و تا حد امکان از یافته های آنها بهره گیرد، ولی انجام دادن وظیفه ی متخصص تغذیه، روان شناسی یا دیگر متخصصان را کسی از او انتظار ندارد .

۲) طرح برنامه تمرین: برای تحقق اهداف تمرین باید برنامه ای نوشت که در آن هر چه مربوط به افزایش توانایی های جسمانی، مهارتی و روانی ورزشکار است، منظور شده باشد، امکان ارزیابی ورزشکار را نیز فراهم می کند و به اوج عملکرد ورزشکار در مسابقه بینجامید. امروزه در ایران علم تمرین را بیشتر به جای طرح تمرین به کار می گیرند .

۳) بدنسازی و آمادگی جسمانی: بخشی از آمادگی ورزشکار که در برنامه نیز پیش بینی می شود، بهبود عواملی چون قدرت، سرعت، استقامت و ... است، این مفهوم بخشی از علوم تمرین است و نه همه آن که پیشتر به آن پراخته شد .

- مفهوم دوم، آمادگی

توانایی سازگاری با یک رفتار مشخص سازگاری نامیده می شود. یک برنامه ی منظم تمرین که مبنای علمی داشته باشد، چارچوبی برای آمادگی ورزشکار است. بنابراین علم تمرین می تواند مکمل دانش مربی برای کمک به او در طرح برنامه های آمادگی ورزشکاران در هر سطح باشد. پیشرفت های ورزشی در گرو رسیدن به سطح بالاتر آمادگی است و هدف علم تمرین، افزایش آمادگی با طراحی برنامه ی مناسب تمرین است .

- مفهوم سوم، تمرین

این مفهوم به فعالیت منظم و برنامه داری گفته می شود که با هدف بهبود عملکرد ورزشکار انجام می شود. در واقع تمرین انجام فعالیت هایی است که قابلیت سازگاری بدن در برابر فشارهای وارد شده را به تدریج و پیوسته افزایش می دهد با این تعریف تمرین فرایندی تدریجی و آهسته است. و در آن هیچ گونه تعجیلی مجاز نیست. اگر تمرین به خوبی انجام شود به تغییرات آشکاری در بافتها و دستگاههای بدن می انجامد که آن نیز خود به بهبود عملکرد در ورزش خواهد انجامید .

▪ برای بیان دقیق مفهوم تمرین باید به نکات زیر توجه داشت :

۱) تمرین باید موجب توسعه ی همه سویه شود، یعنی استقامت، قدرت، سرعت، انعطاف و هماهنگی را بیشتر کرده و بدن ورزشکار را از توسعه ای هماهنگ برخوردار سازد. این ویژگی به عنوان شالوده ی عملکرد بهتر همه ی ورزشکاران در رشته های گوناگون شناخته می شود و برای همه ی آنها است .

۲) تمرین باید موجب توسعه ی بدنی ویژه ی هر رشته ورزشی شود، یعنی موجب پیشرفت عوامل گوناگون آمادگی شود که هر رشته ورزشی خاص به آنها نیاز دارد. در هر رشته ی ورزشی خاص چه عواملی هستند ؟

قدرت مطلق یا نسبی توده ی عضلانی یا انعطاف؟ ... ؟ این ویژگی تمرین موجب می شود که ورزشکار توانایی اجرای آسان و روان همه ی حرکات ویژه ی رشته ی مورد نظر خود را بدست آورد .

۳) تمرین باید توانایی اجرای همه ی فنون لازم را افزایش داده یک اجرای مناسب همراه با بهره وری، بیشترین سرعت ممکن، بالا سطح تولی نیرو، کمترین اثر پذیری از شرایط ناخواسته و صحیح ترین حرکات را ممکن کند .

۴) تمرین باید عامل تاکتیک را نیز فرا گیرد، یعنی مناسب ترین تاکتیک را که بر خواسته از توانایی های هر ورزشکار است شامل می شود و همچنین راهکار ورزشکار را برای رو به رو شدن با شرایط مسابقه بهینه کند، بنابراین در طول تمرین، به راهکارهای گوناگونی می توان توجه کرد که با در نظر گرفتن اهداف ورزشکار، استفاده خواهند شد و به تکامل خواهند رسید .

۵) تمرین باید ابعاد روانی را نیز در بر گیرد، زیرا برای بهبود عملکرد و اجرای ورزش، آمادگی روانی ورزشکار نیز لازم است. عواملی چون بهبود انضباط، پشتکار و پایداری، خواستن، اعتماد به نفس، انگیزه و میل و رغبت بخشی از تمرین به شمار می آید .

۶) تمرین باید توانایی گروهی را در نظر بگیرد. یعنی در ورزشهای گروهی آمادگی گروهی هدف تمرین است. هماهنگی در آمادگی بدنی، فنی و تاکتیکی گروه نقش اصلی را در موفقیت داراست .

۷) تمرین باید ارتقای سطح بهداشت و سلامتی هر ورزشکار را به همراه داشته باشد. آزمایشهای پزشکی، تناسب شدت تمرین با توانایی های هر ورزشکار و زمان کافی بازیافت، به تمرین مربوط هستند و سلامت ورزشکار و تمرین پیوسته را تضمین می کنند .

۸) تمرین باید مانع آسیب دیدن ورزشکار شود و با نکات زیر امکان صدمه دیدن را به حداقل برساند، افزایش انعطاف تا حد نیاز، تقویت عضلات و تاندونهای و رباط ها به ویژه در مراحل ابتدایی تمرینات مبتدیان، و افزایش قدرت و خاصیت ارتجایی عضلات تا جایی که هنگام حرکات پیش بینی نشده نیز خطر بروز صدمات به پایین ترین سطح ممکن برسد .

۹) تمرین باید دانش نظری ورزشکار را نیز افزایش دهد و آگاهی ورزشکار را از مبانی فیزیولوژیکی و روانی تمرین، تغذیه و بازسازی منابع به حد

کافی برساند .

هدف تمرین افزایش آمادگی ورزشکار است. در برنامه تمرین، حرکات و فعالیت های گوناگونی گنجانیده می شوند که برای هر یک از رشته های ورزشی خاص مهم هستند. بنابراین برای افزایش عملکرد ورزشکار و به اصلی تمرین باید به توانایی اندامهای فعال، عوامل فنی و تاکتیکی و همچنین عوامل روانی باشد .

http://vista.ir/?view=article&id=307410

vista.ir
Online Classified Service

مکمل‌های کربوهیدرات - پروتئینی کارائی را بالا می‌برند

نوشیدن یک کربوهیدرات مایع حین اجراء فعالیت‌های استقامتی کارائی بدن را بالا می‌برد. این مکمل‌ها قندخون را افزایش داده و همچنین باعث ترشح انسولین می‌شوند که منجر به توزیع گلیکوژن در عضلات و کبد می‌گردد.

گلیکوژن ذخیره کربوهیدرات بدن است. کربوهیدرات‌ها برای فعالیت نرمال مغز و همچنین وقتی که تمرین بادرصدی فراتر از ۶۵ درصد از حداکثر شدت اجراء می‌شود عنصری ضروری برای انرژی بدن به حساب می‌آیند. دانشمندان دانشگاه تگزاس یافته‌اند که افزودن پروتئین به یک نوشیدنی کربوهیدراتی زمان استقامت بدن را در دوچرخه‌سواری چیزی حدود ۳۶ درصد (بیشتر از زمانی‌که فقط نوشیدنی کربوهیدراتی مصرف می‌شود) افزایش می‌دهد.

محققان از اینکه چرا افزودن پروتئین‌ها به نوشیدنی کربوهیدراتی چنین تأثیر مثبتی دارد هنوز مطمئن نیستند اما فرض بر این است که پروتئین می‌تواند گلیکوژن عضلات را تأمین کند. از خستگی سیستم عصبی جلوگیری کند یا انرژی مورد نیاز فرایندهای شیمیائی را تأمین کنند.

آمینواسیدها که بلوک‌های پروتئین‌ها به حساب می‌آیند. برای تولید قندجدید خون در کبد ضروری هستند. نشان داده شده که مصرف مکمل‌های پروتئینی و کربوهیدراتی نشان داد که کارائی بدن را در فعالیت‌های استقامتی و قدرتی افزایش می‌دهند.

منبع : مجله دانش ورزش

http://vista.ir/?view=article&id=9406

vista.ir
Online Classified Service

ملاحظات تابستانی ورزش

به زودی،تابستان با همه شکوه خورشیدش فرا می‌رسد و مردم با فراغ بال بیشتری به استقبال انواع ورزش‌ها می‌روند.

این موضوع موجب می‌شود تا بسیاری از افراد، در معرض آسیب قرار گیرند و پایانی غم‌انگیز برای فصل تابستان رقم بخورد. آرنج تنیس‌بازان و گلف‌بازان، انگشت صخره‌نوردان و زانوی دوندگان از جمله عوارض ورزش بدون آمادگی در فصل تابستان است. دکتر ویلیام لوین، رییس بخش طب ورزشی مرکز درمانی دانشگاه کلمبیای نیویورک، چند توصیه برای پیشگیری از بروز آسیب‌های ورزشی برای ورزشکاران غیرحرفه‌ای و عموم مردم کرده است.

▪ مثل همیشه پیشگیری بهتر است:

اول از همه، به آرامی ورزش را شروع کنید. انتظار نداشته باشید در همان وضعیت ورزشی ابتدای پاییز پارسال قرار داشته باشید، حتی اگر سطح آمادگی جسمانی خود را حفظ کرده باشید. فعالیت‌های جدید به پاسخ متفاوت عضلات و مفاصل نیاز دارند که این امر به زمانی نیاز دارد تا بدن شما خود را با شرایط جدید مطابقت دهد. اگر شما به خود خیلی زود و خیلی شدید فشار وارد آورید، درد و سوزش عضلانی شما ممکن است خیلی جدی‌تر شود.

▪ گرم کردن را فراموش نکنید:

اگرچه در تابستان هوا گرم است و شما احساس مطبوعی دارید، اما عضلات شما باید فرصتی برای حرکت و افزایش جریان خون داشته باشند تا پیش از حرکت نهایی، آمادگی لازم را پیدا کنند. در شروع ورزش و پیش از انتهای ورزش، حرکت‌های گرم کردن را به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه باید انجام داد تا عضلات انعطاف‌پذیری لازم را بیابند.

در هنگام آسیب باید به نکات درمانی توجه شود:

برای افرادی که به آرنج تنیس‌بازان، زانوی دوندگان یا آسیب‌های مشابه دچار می‌شوند، می‌توان از روشی که به اختصار «رایس» نامیده می‌شود

استفاده کرد یعنی انجام دادن چهار عمل استراحت، یخ‌گذاری، فشار بر موضع و بالا بردن عضو آسیب دیده. استراحت یعنی اینکه عضو را در شرایطی قرار دهیم که استرس غیرمنتظره‌ای بر آن وارد نشود. باید یخ را در دستمال آشپزخانه گذارده و سپس روی ناحیه آسیب دیده قرار دهیم و چندبار در روز و هربار به مدت بیست دقیقه این کار را تکرار کنیم. کمپرس یا فشار عضو، برای توقف خونریزی در صورت وجود و برای کاهش تورم بافت آسیب دیده است. بالا بردن عضو نیز به کاهش تورم بافت آسیب دیده، کمک می‌کند. فشار و بالا بردن عضو برای موارد شدید و حاد مانند پیچ خوردگی مچ پا بسیار مفید است.

▪ حتما توقف‌های کوتاهی طی ورزش داشته باشید:

حتی تنیس‌بازان حرفه‌ای هم در میان ست‌ها استراحت می‌کنند. استراحت در میان ورزش به این معنی نیست که تمام فعالیت‌های خود را متوقف کنیم بلکه به عضوی که در معرض آسیب ناشی از بد ورزش کردن قرار دارد، باید استراحت و فرصت می‌دهیم تا خود را بازسازی و ترمیم کند.

▪ به بدن خود توجه کنید:

کوچکترین درد و سوزشی را در بدن خود جدی بگیرید به ویژه اینکه ممکن است در عضلات و استخوان‌ها باشد. درمان و برطرف کردن اینگونه موارد ممکن است ناشی از ابتلا به آسیب‌های جدی‌تری باشد.

منبع : روزنامه سلامت

http://vista.ir/?view=article&id=110998

vista.ir
Online Classified Service

منابع تولید انرژی بدن در فعالیت‌های ورزشی

در بدن منابع مختلفی برای تأمین انرژی مورد نیاز فعالیت‌های آدمی وجود دارد. ترکیبات فسفاژن، قندها (کربوهیدرات‌ها)، چربی‌ها (لیپیدها) و پروتئین‌ها منابع مختلفی هستند که می‌توانند برای تأمین انرژی مورد استفاده قرار گیرند. البته استفاده از هر کدام از آنها برای تأمین انرژی، بستگی به مدت زمان فعالیت و شدت فعالیت دارد؛ بنابراین، با توجه به

مدت و شدت فعالیت است که این منابع مورد استفاده قرار می‌گیرند.

درد: فعالیت‌های انسانی چگونه براساس شدت و زمان تقسیم‌بندی می‌شوند؟

فعالیت‌های فیزیکی براساس آنکه از کدام منبع برای تأمین انرژی استفاده کنند، به گروه‌های ذیل تقسیم می‌شوند:

۱. فعالیت‌هائی که بسیار شدید و سریع انجام می‌شوند و مدت زمان انجام آنها بسیار کم است و معمولاً کمتر از ده ثانیه طول می‌کشند. از این فعالیت‌ها می‌توان مسابقه دوی صد متر را مثال زد.

۲. فعالیت‌های شدیدی که حداکثر شدت را ندارند و معمولاً کمتر از سه دقیقه زمان می‌برند. از این فعالیت‌ها می‌توان مسابقه دوی ۴۰۰ متر را مثال زد.

۳. فعالیت‌هائی که شدت آنها متوسط و کمتر از متوسط است و بیشتر از سه دقیقه زمان می‌برند.

درد: کاربرد تقسیم‌بندی فوق چیست؟

کاربرد این تقسیم‌بندی در توضیح مفاهیم تأمین انرژی است. در فعالیت‌های گروه اول که بسیار شدید و سریع است. در فعالیت‌های گروه اول که بسیار شدید و سریع است، انرژی از دستگاه فسفاژن تأمین می‌شود.

درد: دستگاه فسفاژن یعنی چه؟

در بدن انسان ترکیباتی به نام‌های کراتین فسفات (Creatine Phosphate)، آدنوزین‌تری فسفات (Adenosine Triphosphate) و آدنوزین دی‌فسفات (Adenosine Diphosphate) وجود دارد که در هنگام فعالیت‌های بسیار شدید و سریع نیاز به اکسیژن باعث تولید انرژی و انجام فعالیت‌های انسانی می‌شود. اما نکته مهم آن است که ذخیره این منبع انرژی در بدن انسان بسیار اندک است و در صورت انجام فعالیت بسیار شدید و سریع، در کمتر از ده ثانیه تمام می‌شود؛ بنابراین، بدن قادر به انجام فعالیت‌های بسیار شدید و سریع بیشتر از ده ثانیه نخواهد بود، چرا که ذخیره آن تمام می‌شود و برای بازسازی آن نیاز به زمان دارد.

درد: درباره فعالیت‌های گروه دوم، یعنی فعالیت‌های شدید که کمتر از سه دقیقه طول می‌کشد؟ چه اتفاقاتی می‌افتد؟

در فعالیت‌هائی که بیش از ده ثانیه و کمتر از سه دقیقه طول کشیده و شدت آن زیاد است، گلیکوژن که یک ترکیب قندی پیچیده و ذخیره در عضلات (و نیز در کبد) می‌باشد مورد استفاده قرار می‌گیرد و از آنجائی که فرصت ترکیب با اکسیژن وجود ندارد، گلوکز بدون ترکیب با اکسیژن، باعث تولید انرژی می‌شود. در این فرآیند، اسیدلاکتیک نیز تولید می‌شود که تجمع و افزایش اسیدلاکتیک باعث خستگی، درد و احساس کم‌توانی می‌شود. معمولاً در این گونه از فعالیت‌ها در عرض سه دقیقه میزان اسیدلاکتیک به حداکثر زمان خود در عضله می‌رسد.

درد: گروه سوم فعالیت‌ها، فعالیت‌های با شدت متوسط و طولانی بود. در این فعالیت‌ها چه منابعی برای تولید انرژی مورد استفاده قرار می‌گیرد؟

در فعالیت‌هائی که بیشتر از سه دقیقه طول می‌کشد، شدت فعالیت متوسط و یا کمتر از متوسط است؛ بنابراین چنین شرایطی، یعنی شدت کم و زمان طولانی، فرصت را فراهم می‌کند تا بدن با استفاده از اکسیژن و به‌صورت هوازی بتواند از قندها و چربی‌ها برای تأمین انرژی استفاده نماید. در این دستگاه، محدودیت تولید انرژی از نظر مقدار و زمان وجود ندارد، در ضمن، مقدار تولید انرژی بسیار بیشتر از دستگاه‌های قبلی است. البته

نباید فراموش کرد که در دستگاه هوازی، قندها (کربوهیدرات‌ها) در اولویت هستند و پس از پایان سوخت قندها، با توجه به زمان فعالیت، نقش چربی‌ها در تأمین انرژی بیشتر می‌شود.

درد: با دانستن این مطلب، چگونه می‌توان از آنها به‌طور کاربردی استفاده کرد؟

به‌طور خلاصه باید یادآور شد که در فعالیت‌های بسیار شدید و سریع و کوتاه‌مدت، منبع انرژی دستگاه فسفاژن است که ذخیره آن بسیار اندک است و در کمتر از ده ثانیه به پایان می‌رسد. در فعالیت‌های شدید، قندها بدون حضور اکسیژن (بی‌هوازی) باعث تولید انرژی می‌شوند که باعث به وجود آمدن اسیدلاکتیک می‌شود که تجمع آن باعث خستگی و درد شده و بیش از سه دقیقه نمی‌توان به آن ادامه داد. نوع سوم، فعالیت‌های متوسط و طولانی بودند که به خاطر استفاده از اکسیژن، هوازی نامیده می‌شوند و از قندها و چربی‌ها برای تولید انرژی غالب یعنی دستگاهی که نقش بیشتری در تأمین انرژی دارد، در فعالیت‌های بسیار شدید و زیر ده ثانیه، دستگا فسفاژن، در فعالیت‌های شدید و کمتر از سه دقیقه دستگاه بی‌هوازی و در فعالیت‌های متوسط و طولانی دستگاه هوازی است.

با دانستن این مفاهیم، ورزشکار می‌داند که توانائی‌های انجام کار با نهایت شدت، هیچ‌وقت بیشتر از ده ثانیه نمی‌تواند دوام بیاورد. فعالیت‌های شدید می‌توانند باعث تولید اسیدلاکتیک و خستگی و درد و ناتوانی شوند، بنابراین توان آن نیز کمتر از سه دقیقه است اما در فعالیت‌های متوسط می‌توان به مدت طولانی فعالیت انجام داد.

مسئله دیگر اینکه ورزشکار با دانستن آنکه در کدام دستگاه چه منبعی مورد استفاده قرار می‌گیرد، می‌تواند در طراحی تمرین دقت بیشتری داشته باشد و هر کدام را تقویت نماید.

درد: در صورت امکان مثالی بزنید؟

تصور کنید فردی می‌خواهد با ورزش چربی بدن خود را بسوزاند و لاغر شود چه کار باید بکند؟ به خاطر دارید در تقسیم‌بندی گفته شده، فقط در در فعالیت‌های متوسط و طولانی مدت بود که چربی به عنوان یک سوخت برای تولید انرژی مورد استفاده قرار نمی‌گرفت؛ بنابراین، فرد باید ورزشی را انجام دهد که شدت آن متوسط باشد و به مدت طولانی انجام شود.

درد: یعنی اگر فردی ورزشی را انجام دهد که شدت آن زیاد باشد ولی طولانی نباشد و تداوم نداشته باشد، باعث کاهش وزن نمی‌شود؟

خیر: به هیچ وجه در فعالیت‌های شدید و کم‌مدت، چربی سوخته نمی‌شود و این فعالیت‌ها باعث رسیدن فرد به هدف گفته شده نخواهد شد.

http://vista.ir/?view=article&id=210335

vista.ir
Online Classified Service

موفقیت در ورزش کردن!

شما ممکن است به عنوان یك فرد ورزشکار یا شخصی که سال‌هاست تمرینات حرکتی و ورزشی نداشته است اکنون به فکر بهتر کردن شرایط فیزیکی خود افتاده باشید پس با این نکات همراه شوید:.

▪ اگر مدت زیادی است که ورزش نکرده‌اید و اکنون در کنار سست و کرخت شدن، دچار اضافه وزن هم شده‌اید ممکن است با انجام ورزش‌های سنگین مشکلاتی همچون مشکلات قبلی برای خود ایجاد کنید، پس ابتدا با پزشك مربوطه، این موضوع را در میان بگذارید.

▪ فعالیت‌های ورزشی را برای خود انتخاب کنید که از نظرتان توام با شادی و سرگرمی باشند و نه خسته‌کننده. همیشه سعی کنید حرکات ورزشی خود را متنوع کنید در این صورت ورزش کردن هرگز برایتان کسالت‌آور نخواهد بود.

▪ لباس‌های مناسب یعنی راحت و متناسب با فصل بپوشید. دقت در کفش ورزشی هم که انتخاب می‌کنید بسیار مهم است.

▪ همیشه زمان و مکان مشخص و مناسبی را برای ورزش کردن اختصاص دهید. سعی کنید که به این زمان و مکان معین عادت کنید و اگر یك روز را به هر علتی از دست دهید فردای آن روز تحرك بیشتری داشته باشید.

▪ خوب است که از موسیقی مناسب با ریتم حرکاتتان استفاده کنید. با این کار روحیه بیشتری هم خواهید گرفت.

▪ سعی کنید در حضور جمعی مثل خودتان ورزش کنید. این کار موجب می‌شود تا هرگز احساس خستگی نکرده و در عین حال با پیدا کردن دوستانی جدید با شور و شعف بیشتری ورزش کنید.

▪ هیچگاه تلاش نکنید در ورزش کردن زیاده‌روی صورت گیرد. حرکات را از آرام به سخت انجام دهید و در ادامه به آهستگی توالی حرکات را هم بیشتر کنید اگر زمان و فرصت کافی دارید خوب است هر روز بین ۳۰ تا ۶۰ دقیقه ورزش منظم داشته باشید.

منبع: American hearth

منبع : روزنامه تهران امروز

http://vista.ir/?view=article&id=79921

vista.ir
Online Classified Service

مهارت‌های ایمنی در حین ورزش

در تربیت بدنی هر دانش‌آموز باید آگاهی‌های مربوط به ایمنی را برای حفظ سلامت خود و دیگران کسب کند، به گونه‌ای که جزو عادت‌های او شود. در ضمن، باید در مدارس محیطی سالم و ایمن برای دانش‌آموزان و معلمان فراهم کنیم و ضروری است، فعالیت‌های ورزشی را در محیطهایی که جنبه‌های ایمنی آن از همه نظر تامین شده است، اجرا شود. به طوری که دانش‌آموزان بتوانند به آن نکات، آگاهی پیدا کنند و همواره با دقت لازم آنها را رعایت کنند...

شرکت‌کنندگان در فعالیت‌های ورزشی به دو دلیل لازم است به اصول ایمنی توجه کنند:

۱) رعایت اصول ایمنی برای حفظ سلامت خود

۲) رعایت اصول ایمنی برای حفظ سلامت دیگر شرکت‌کنندگان

دانش‌آموزان باید در ورزش از بی‌پروایی اجتناب کنند ولی مربی ورزش باید توجه داشته باشد که در فعالیت‌های ورزشی احتیاط بیش از حد به ترس در دانش‌آموزان نینجامد. هدف اصلی تربیت بدنی (که با هدف کلی آموزش و پرورش یکسان است) تربیت همه جانبه کودکان و نوجوانان به عنوان افراد مفید و مسوولیت‌پذیر جامعه است بنابراین برنامه آموزشی آنان باید به قدری اساسی و فراگیر باشد که دانش‌آموزان بتوانند معلومات و تجربه‌های لازم را برای رسیدن به اهداف مقدس آموزش و پرورش کسب کنند. بنابراین برنامه‌های تربیت بدنی باید از نظر سلامت روان و پرورش صحیح کودکان و نوجوانان دارای ویژگی‌های زیر باشد.

۱) فرد را از نظر آمادگی بدنی به سطح مطلوب برساند، یعنی بتواند آمادگی و کارایی بدن را تضمین کند.

۲) صفات و محاسن اخلاقی و اجتماعی را در فرد ایجاد کند.

۳) مهارت‌های ایمنی و عادت‌های سالم را در فرد ایجاد کند.

۴) برای ایام فراغت فرد، برنامه سالم و مفید داشته باشد.

۵) موجب اعتماد به نفس شود.

۶) به‌عنوان رکن مهمی از زندگی متکی بر تندرستی باشد.

دکتر حسن ضیاءالدینی - مدیرکل دفتر سلامت و پیشگیری

منبع : روزنامه سلامت

http://vista.ir/?view=article&id=122962

vista.ir
Online Classified Service

نرمش و سلامتی

با توجه به گسترش شهرنشینی و رواج زندگی ماشینی، روزبه روز از تحرك و فعالیتهای بدن افراد کاسته می شود. پشت میز نشینی، شیوه های غلط ایستادن، نشستن، راه رفتن و... نیز مزید بر علت شده است. از این رو بر آن شدیم تا به معرفی نرمش ها در کنار شیوه صحیح انجام کارها در ستونی با نام نرمش و سلامتی، راهکارهای ساده ای را برای پیشگیری از بیماریهای شهرنشینی معرفی کنیم.

▪ ستون فقرات

ستون فقرات مستقیم نبوده بلکه از ۴ قوس به هم پیوسته تشکیل شده است. این قوس ها باعث انعطاف پذیری فقرات شده و در عمل ضربه گیری به آن کمك می کند.

▪ برای رفع وضعیت هایی که فشار زیادی به ستون فقرات وارد می کنند بعد از نشستن های طولانی یا خم شدن به جلو، به عقب خم شوید.

دکتر رضا قلمقاش

منبع : روزنامه همشهری

http://vista.ir/?view=article&id=13741

vista.ir
Online Classified Service

نرمشهای کششی مخصوص نوجوانان

آیا می دانید نرمشهای کششی دارای چه اثراتی می باشند ؟

نرمشهای کششی یکی از بهترین انواع تمرینهای بدنی می باشند که باعث تقویت عضلات بدن ،افزایش انعطاف پذیری ، جلوگیری از خستگیهای عضلانی و از بین بردن تنشهای جسمانی و روانی می شود و در کل باعث افزایش آمادگی جسمانی ، ایجاد شادابی و نشاط در بدن می شود .

بهترین زمان انجام تمرینها :

زمان خاصی برای این گونه تمرینها وجود ندارد ولی بهتر است هنگام صبح پس از برخاستن از خواب ، در بین زنگهای تفریح در زمانی که احساس خستگی در عضلات را دارید ، بعد ازکارهای یکنواخت مثل درس خواندن ، تماشای تلویزیون ،قبل و بعد از حمام گرفتن و یا شب قبل از خواب انجام پذیرد .

بهتر است هنگام این تمرینها حداقل یک ساعت از غذا خوردن گذشته باشد .

آیا می دانید این تمرینها را چگونه باید انجام دهید ؟

هر کدام از این تمرینها را سه بار تکرار کنید .

مدت زمان لازم برای هر بار کشش بین ۱۰ الی ۲۰ ثانیه می باشد .

سعی کنید دامنه حرکت کشش را تا لحظه ای که در عضله درد احساس می کنید بیشتر انجام ندهید .

آیا این حرکات برای آمادگی جسمانی کافی می باشند ؟

نرمشهای کششی باعث تغییرات بسیاری که در بالا گفته شد می باشند ولی به تنهایی کافی نیستند ، برای آمادگی قلبی و تنفسی علاوه بر نرمشهای کششی بهتر است هفته ای ۳ جلسه و هر جلسه حدود ۳۰ دقیقه به فعالیتهایی نظیر دویدن ، کوه پیمایی ، دوچرخه سواری و یا شنا بپردازید .

http://vista.ir/?view=article&id=7526

vista.ir
Online Classified Service

نظر اسلام راجع به فعالیتهای تربیت بدنی

نظام تربیتی اسلام از طرفی در تعیین جایگاه تربیت بدنی از بخش بندی که از تربیت انسان می نماید ، برای انسان سه گونه تربیت قائل است که از نظر اسلام این جنبه ها در عمل انفکاك ناپذیرند که این سه جنبه تربیتی عبارتند از :

۱) تربیت اخلاقی

۲) تربیت عقلانی

۳) تربیت جسمانی

و این تقسیم بندی مورد قبول دانشمندان دیگر تعلیم و تربیت اعم از غربی و شرقی که دراین زمینه صاحب نظراند می باشد ، به طور مثال می توان کانت ،

جان لاك و غیره را نام برد اما اختلافی که در این دیدگاه با دیدگاههای غیر الهی و اسلامی وجود دارد بر حسب نگرشی است که به انسان دارند و تقدم داشتن و اصل بودن آن شاید بتوان گفت هدف پرورش جسمانی بعنوان یك هدف والا و عالی و غائی که اهداف مهم دیگر تحت الشعاع آن قرار گرفته اند در نظام تربیتی غرب و مارکسیست بر اثر جنبه های تربیتی ارجحیت دارند .

فی الواقع می توان گفت این مسئله از نقطه نظر تربیتی بررسی گردیده مثلاً ابن مسکویه از دید تربیتی به مطلب نگریسته و بوعلی و امثال او به طور تدریجی و به شکل مرحله ای به قضیه نگریسته اند . یا مثلاً صاحب فتوت نامه سلطانی در صدد تلفیق بین حرکات بدنی و فلسفه حرکات و چرائی و شباهت آن با فلسفه وجودی انسان به جهت شرایط فکری و

محیطی اش بر آمده است .

بدین لحاظ تربیت بدنی و حرکات بدنی را در جهت حفظ تعادل روانی و بهداشت روانی و جسمانی مطرح نموده اند .

علمای متقدم در مورد تربیت بدنی نظراتی داده اند از جمله این علماء ابوالحسن علی بن سهل بن ابن طبری (۱۹۲-۲۴۷ هجری قمری ، ابوبکربن ربیع بن احمد الاخوینی النجاری (اوایل تا آخر قرن چهارم) ابن مسکویه (۲۲۵-۴۲۱ هـ ق) ابن سینا (۳۷۰-۴۲۸ هـ ق) عنصر المعالی : (۴۱۲-۴۷۵ هـ ق) امام محمد غزالی ، خواجه نصیرالدین طوسی ،ابن خلدون شجاع (انیس الناس) ـ مولانا حسین واعظ کاشفی می باشد که به دلیل کثرت نظرات فقط به چکیده ئی از نظرات علمای متأخر می پردازیم .

نخستین نظری که صفحات ناقابل این نوشتار را مزین می سازد سخنان روح افزا و جانبخش امام خمینی رهبر بزرگ انقلاب اسلامی در جمع ورزشکاران و کارمندان تربیت بدنی است که چنین فرموده اند :

مملکت ما همینطور که به علما و دانشمندان احتیاج دارد به این قدرت

شما ها (ورزشکاران) هم احتیاج دارد . این قدرت وقتی با ایمان باشد وقتی که زورخانه با قرآن باشد پشتوانه یك ملت است وقتی قهرمان ها ، قهرمان های اسلامی باشند پشتوانه یك ملت هستند ، بازوی یك ملت هستند . ورزشکاران دو وظیفه دارند : یك ورزش جسمانی برای قوه پیدا کردن و دفاع از مملکت یکی هم پرورش روحانی که اگر در انسان پیدا شود آن وقت قدرت جسمانی اش مضاعف می شود شما کوشش کنید که آن قدرت را هم که قدرت الهی است پیدا کنید .

- و اما ورزشهای مورد نظر اسلام

اسلام جداست و یك مسلك جدی است هزل در آن نیست ، لغو در آن نیست لهو در آن نیست ، بازی در آن نیست ، آن بازیی که اسلام اجازه داده تیراندازی است و اسب سواری ، مسابقه در اسب سواری ، مسابقه در تیر اندازی ، آن هم جنگ است آن را اجازه داده است حتی برای آن رهان قرار داده اند ، یعنی شرط بندی هم بکنند در اینجا به جمع بندی سخنان گرانقدر امام خمینی (رحمت الله علیه) می پردازیم .

- اسلام در امر تربیت به همه ابعاد وجودی انسان نظر دارد و باید همه این ابعاد تحت تربیت قرار گیرد .
- تربیت تك بعدی آنهم در بعد جسمانی صرف ، از نظر اسلام مطرود است به همان مقداری که به تربیت جسم در ارتباط با دیگر جنبه ها ارزش داده شده است .
- تقویت بنیه جسمانی و روحانی از ضروریات است
- لزوم و اهمیت دو جنبه بجهت دفاع از اسلام و مملکت اسلامی در مقابل مخالفین دین و اسلام و ملت مسلمان
- توانا شدن قدرت روحانی و جسمانی یا به عبارتی پرورش دو قوه برای کارائی بیشتر .
- تربیت جسمانی فوائدی چون رفع کسالت ،رفع افسردگی ، رفع پژمردگی داشته بعث نشاط ، طراوات و تازگی بخش به روح و جسم دارد .
- قهرمانان نیز دو گونه اند قهرمانان حقیقی با ایمان که پشتوانه اسلام و ملت اند و قهرمانان دروغین که نه تنها حامی ملت نیستند بلکه حامی منافع ظلم و حاکمان سلطه گرند .
- تربیت بدنی و ورزش باید با قرآن و تعالیم الهی و معارف حقه همراه گردد تا تربیت همه جانبه تحقق یابد .

- تربیت بدنی از دیدگاه شهید استاد مطهری

از دیگر مفاخر عالم اسلام ، مصداق بارز مداد العلما افضل من الدماء الشهدا ، پاره تن اسلام امام امت خمینی بت شکن استاد گرانقدر شهید والامقام

شیخ مرتضی مطهری درود خدا و فرشتگانش بر او باد را می توان نام برد که به راستی خارچشم دشمنان و تیغی در گلوی ملحدین و منحرفین بودند ، استاد در کتاب مقدمه ای بر جهان بینی اسلامی در جلد چهارم تحت عنوان انسان در قرآن بعد از اینکه به بررسی ویژگی انسان پرداخته بدین جا رسیده که انسان دارای استعدادهای متفاوت و مختلفی است که در دسته بندی کلی به استعدادهای جسمانی و روحانی می تواند تقسیم شود و در بخش استعدادهای جسمانی به پرورش جسمانی و مرادش را چنین ذکر می کند و می گوید :

- پرورش جسم و فرق آن با تن پروری

اسلام « تن پروری » به معنی نفس پروری و شهوت پرستی را شدیداً محکوم کرده است اما پرورش بدن به معنی مراقبت و حفظ سلامت و بهداشت را از واجبات شمرده است ممکن است افرادی میان پرورش بدن که امری بهداشتی و تن پروری که امری اخلاقی است فرق نگذارند و خیال کنند اسلام که با تن پروری مخالف است با بهداشت بدن هم مخالف است تقویت سلامت بدن و بهداشت آن کجا ؟ و تن آسایی و تن پروری کجا ؟

نفس پروری که در اسلام محکوم است همانطوری که بر ضد روح پروری است و موجب بیماری روح وروان می گردد بر ضد بهداشت و پرورش صحیح جسم است و منجر به بیماریهای جسمی می گردد استاد در پاسخ گویی ورفع شبهاتی ازین قبیل در کتاب تعلیم و تربیت اسلامی به بحث در این جنبه از ابعاد وجودی انسان و بخشی از بخش های تربیت مجموعی انسان پرداخته است ایشان در تعریف از تربیت می فرماید :

- فرق تربیت با صنعت

تربیت با صنعت یك فرق دارد . صنعت عبارتست از ساختن به معنی اینکه شیئی یا اشیایی را تحت یك نوع پیراستنها قرار می دهند و میان آنها ارتباط برقرار می کنند .

ولی تربیت عبارتست از پرورش دادن ، یعنی بفعلیت در آوردن استعدادهای درونی که در یك شیئی وجود دارد لهذا تربیت فقط در مورد جانداران صادق است و اگر در مورد غیر جاندار به کار رود بطور مجازی است و از همین جا معلوم می شود که تربیت باید پیرو فطرت باشد تربیت انسان باید برای شکوفا کردن روح باشد .

- تربیت جسمانی یا تربیت بدنی

انسان دارای جسم است و یك سلسله قوای جسمانی و دارای روح و یك سلسله قوای روحانی

باید ببینیم آیا در اسلام به تقویت و تربیت جسم عنایتی شده یا نه ؟ ممکن است کسی بگوید نه ؟ بلکه در جهت خلافش ، برای اینکه ما می دانیم تن پروری در اسلام مذموم است بنایراین جسم به هیچ وجه نباید تربیت شود چون فرض این است که مفهوم تربیت پرورش باشد و جسم نباید پرورش داده شود . زیرا در اسلام جسم پروری و تن پروری به طور کلی محکوم و مردود است .

باید ببینیم آیا در اسلام به تقویت و تربیت جسم عنایتی شده است یا نه ؟ ممکن است کسی بگوید نه ؟ بلکه در جهت خلافش ، برای اینکه ما

می دانیم تن پروری در اسلام مذموم است بنابراین جسم به هیچ وجه نباید تربیت شود چون فرض این است که مفهوم تربیت پرورش باشد و جسم نباید پرورش داده شود ، زیرا در اسلام جسم پروری و تن پروری به طور کلی محکوم و مردود است .● تقویت جسم به چه معناست ؟

در این باره می فرماید تقویت جسم نیرومند کردن جسم و سالم نگاهداشتن جسم است که در اسلام به آن دعوت شده حتی فلسفه بسیاری از چیزهای دیگر از قبیل نظافتها ، غسلها بهداشتها و اینهمه دستور بهداشتی که در اسلام است از یك جنبه به عنایتی بر می گردد که اسلام به پرورش و تقویت و تطهیر تن دارد .

این بود بیان ارزشمند فیلسوف و اندیشمند و شهیر اسلام استاد ارجمند در مطالب مطرح شده استاد به نکات همه جانبه تحت عنوان حفظ الصحه که معصومین و علمای اسلام به آن اشاره داشتند .

● مطالب این عالم جلیل القدر را بتوان به شکل زیر ارائه نمود :

▪ تربیت یعنی پرورش دادن استعدادهای موجود زنده

▪ تربیت بدن یا تربیت جسمانی عبارتست شکوفا سازی و پرورش استعدادهای جسمانی و قوای جسمانی

▪ تقویت جسم نه بمعنای تن پروری بلکه به معنای نیرومند ساختن ممدوح و مورد سفارش است .

▪ تقویت جسم از راه های زیادی مقدور و میسر است که می توان گفت :

۱) از طریق خوردن مواد غذایی و داروهای گیاهی که باری تقویت اعضاء جوارح مفید است .

۲) از طریق اندازه گیری در مقدار غذای مصرفی و آشامیدنی ها

خواب ، بیداری وغیره و پرهیز پرخوری و افراط

۳) از طریق انجام حرکات بدنی و فعالیتهای ورزشی که به عنوان یك وسیله لازم و ضروری برای تقویت عضلات بدن و بعضی از دستگاههای بدن .

۴) با رعایت دستورات بهداشتی که برای بهداشت فردی ، جسمی و روانی و بهداشت اندام سفارش شده است .

▪ تربیت صرف جسمی مذموم است چه برسد به اینکه بخواهد تربیت جسمی اش را محدود به یك رشته ورزشی بکند و جنبه های دیگر تحت الشعاع آن قرار گرفته مهمل بمانند .

▪ تربیت بدنی اگر چه لازم است و جسم سالم باید زمینه ای برای تعالی روح گردد به عنوان هدف و عنایت مد نظر نیست و کار بدانجا ختم نمی گردد بلکه شرط و زمینه است .پرورش صحیح جسم وسالم سازی آن در تسهیل این تعالی به عنوان یکی از عوامل کمك شایانی می نماید و به عنوان مرکبی تندرو می تواند در خدمت راکب اش روح یا نفس باشد تا انسان بتواند به هدف عالیه خودش که رسیدن به غایت الغایات قرب الهی است نزدیك و نزدیکتر گردد .

●راهنمائیهای اسلام در مورد تربیت بدنی

در میان دستوراتی که دین مبین اسلام درین رابطه فرموده اند حدیثی از رسول اکرم (ص) به چشم می خورد که حکایت از دینی است که انسان نسبت به بدنش دارد و این دین در حدیث تجلی دارد که می فرماید :

ان لبدنك علیك حقاً : برای بدن تو ، بر تو ، حقی است .

اسلام در مورد تربیت بدنی راهنمائیهای فراوانی دارد : تیراندازی و سوارکاری و ورزشهای بدنی به طور عموم جزئی از روشهای تربیت بدنی در اسلام است روایاتی از رسول اکرم (ص) در این باب وارد شده و فقهای اسلامی بابی از کتاب خود را به این موضوع اختصاص داده اند که تحت عنوان

« سبق و رمایه » معروف است . بهره برداری و تمتع از زندگی نیز یکی از هدفهای تربیت بدنی در اسلام است . زیرا بدن ناتوان نمی تواند بهره خویش را از زندگانی بدست آورد . به طور کلی اسلام بدن و نیروهای آنرا پست و ناچیز نشمرده است و به امور بدنی احترام می گذارد ولی بدن را به حال خود رها نمی کند بلکه آنرا تنظیم و تعدیل می نماید ، زیرا اگر امور بدنی مطلق العنان و افسار گسیخته شود در هیچ حدی متوقف نمی گردد .

- نتیجه گیری کلی :

در یك تقسیم بندی کلی می توان گفت تربیت دو بعدی است :

۱) بعد جسمانی (مادی) و استعدادهای جسمانی وقوای لازمه آن

۲) بعد روحی (معنوی) و استعدادهای روحی قوای لازمه آن

در برنامه ریزی که اسلام در نظام تربیتی خویش که با مکتب گره خورده است و از آن تا ابد انفکاك نمی پذیرد سه بخش تقسیم شده است .

۱) تربیت عقلی

۲) تربیت اخلاقی

۳) تربیت بدنی

در این دیدگاه عنایت و هدف اصلی از اجرای حرکات بدنی به ویژه ورزش حفظ و تثبیت تندرستی و سلامتی تن و روان است که بالطبع اگر به تحلیل و تجزیه این هدف اصلی بپردازیم موارد ذیل به عنوان اهداف فرعی قابل استخراج و استنباط است :

الف) فعال ساختن متابولیسم بدن

ب) دفع مواد زائد باقیمانده از غذا در بدن به وسیله تقویت عضلات دافعه .

ج) رفع کسالت و بعث نشاط و طراوات .

د) تسهیل در امر یادگیری یا از بین بردن بلادت (کند ذهنی) که در آموزش و یادگیری ممتد ایجاد می گردد .

هـ) تخلیه هیجانی در کودکان بوسیله بازی به عنوان یك فعالیت کودکانه و برقراری تعادل روانی ـ جسمانی .

و) تقویت عمومی واختصاصی عضلات .

ز) کمك به هضم و جذب سریع و بهتر مواد غذایی .

ح : ثابت نگه داشتن حرارت طبیعی بدن و جلوگیری از کاهش حرارت طبیعی بدن بوسیله عوامل مختلفی غیر از بیماریهایی که درمانی اند

ط) جلوگیری از آسیب هایی که از بی تحرکی در افراد ایجاد می گردند مثل دردهای مفصلی

ی) مانع شدن از چاقی که امروزه بعنوان نوعی بیماری محسوب می شود .

ك) كمك به كارآئی بیشتر ساختمان بدنی در امور جاریه و حرفه ای

ل) یاری رساندن انسان در اجرای کیفیت عبادات (روزه ـ نماز ـ حج ـ جهاد)

م) پیدا کردن آمادگی های لازم برای رزم و دفاع و بسیار فوائد دیگر .

- هدایت و تشویق دانش آموزان به امر ورزش

دوره کودکی از دوره های حساس و طلایی هدایت وانتخاب رشته های ورزشی است حتی برخی از متخصصان سن ۴ – ۶ سالگی را سن طلایی یادگیری مهارتهای مختلف حرکتی وغیر حرکتی قلمداد می کنند . مربیان با استفاده از تخصص خود در رشته های مختلف ورزشی ، بهره گیری از یافته های عملی رشد و تکامل جسمانی و حرکتی یا اندازه گیری عوامل مختلف حرکتی بهترین راهنما برای هدایت ورزشی کودکان هستند .

اندازه گیری و پیش بینی قد ،تیپ بدنی و ارزیابی ابعاد و نسبتهای بدنی ، در نظر گرفتن عوامل روانی ـ اجتماعی کودکان و سایر عوامل محیطی باعث

می گردد که علاقه ذاتی و فطری کودکان به ورزش بدرستی هدایت شود . یکی از مسئولیتهای اصلی مربیان تربیت بدنی و ورزش شناخت تواناییهای بالقوه و استعدادهای ورزشی در دوره کودکی و نوجوانی است . این استعدادها باید به سمت سایر فعالیتهای تخصصی بیرون از مدرسه و آموزشگاه هدایت شوند .

مشورت با دانش آموزان ،مسئولان مدرسه و والدین جهت تشویق و فراهم کردن مقدمات مورد نیاز ، شکوفایی استعدادهای دانش آموزان را در ورزش و سایر ابعاد تربیتی ممکن می سازد .

توجه به قد ، وزن ، درصد چربی ، طول دست و پا ، عرض شانه ، قدرت دست و بازو ، توان پا ، ظرفیت هوازی ، سرعت ، چابکی ، علاقه ، قدرت تحمل ، تلاش فردی ، وجود انگیزه و متغیرهای دیگر برای هدایت ورزشی کودکان لازم است . همچنین دانش آموز مستعد را می توان در چند فعالیت ورزشی مشابه آزمون کرد تا نهایتاً به فعالیت ورزشی دلخواه و مطابق استعداد خود بپردازد .

نگرش مثبت به فعالیتهای حرکتی ورزشی تأثیر بسیار زیادی در تولید رفتار یا مشارکت کودکان و نوجوانان در فعالیتهای تربیت بدنی خواهد داشت . کلید و عامل اصلی جذب و مشارکت همه افراد جامعه در هر سطحی به عنوان شرکت کننده فعال یا منفعل به نگرش مثبت آنها به تربیت بدنی و ورزش وابسته است .

هیچ دانش آموزی نباید به دلیل محدودیت حرکتی از شرکت در فعالیتهای بدنی معاف شود . فعالیتهای حرکتی پتانسیل حضور افراد ناتوان حرکتی را دارند و برنامه های تربیت بدنی ویژه برای گروههای مختلفی از بچه های آموزش پذیر و خام حرکت ، کودکان معلول و ناتوان جسمانی در مرکز مختلف آموزشی و تربیتی طراحی شده و قابل استفاده است . معلم تربیت بدنی در برخورد با هر نوع ناتوانی دانش آموز باید ملاحظات رفتاری زیادی را در نظر داشته باشد .

- هنر تدریس :

در رفتار فردی ، معلم باید بتواند علاقه ،توانایی انتقال فکر و صداقت خود را به دانش آموز نشان دهد علاقه معلم از طریق توجه به رشد دانش آموز ، توانایی انتقال فکر او از طریق برقراری یك ارتباط درست و درك احساس و اندیشه ها و توانایی شاگرد و نهایتاً صداقت وی با حمایت از شاگرد ،

دردسترس بودن ، داشتن تعهد ، جدیت و اشتیاق برای تدریس نشان داده می شود . رفتار درست معلم موجب افزایش اعتبار او می شود و اعتبار معلم همانند پولی است که در بانك ذخیره می گردد .

- منابع و مأخذ

۱) تربیت بدنی از دیدگاه اندیشمندان اسلام عباس قنبری نیاکی

۲) مقدمه بر جهان بینی اسلامی استاد شهید مرتضی مطهری

۳) تعلیم و تربیت اسلامی استاد شهید مرتضی مطهری

۴) فلسفه آموزش و پرورش علی اکبر شعاری نژاد

۵) بررسی جنبه های مختلف تربیت بدنی و ورزش مدارس کشور مجله ورزش و ارزش

منبع : سازمان آموزش و پرورش استان خراسان

http://vista.ir/?view=article&id=241882

vista.ir
Online Classified Service

نقش پیاده‌روی در از بین بردن فشار روانی (استرس)

فشار روانی (استرس)، زنگ خطری است که درخصوص سلامتی جسمی و روحی به صدا در می‌آید . این عارضه اولیه بروز بسیاری از بیماری‌های جسمی و مشکلات احساسی است. فشار روحی به‌ویژه در محیطهای کار به احتمال زیاد در مرحله‌ای از زندگی تأثیر خود را بر ما خواهد گذاشت.

استرس یا فشار روحی را می‌توان "عوامل خاص خارجی که در بدن تأثیر می‌گذارد" تعریف کرد. استرس یک واکنش جسمانی غیر ارادی نسبت به خطر یا یک خواسته است. تعریف انجمن پزشکی آمریکا از فشار روحی، عبارت از هر نوع مداخله است که مزاحم سلامت روانی و جسمانی باشد.

همه ما گاهی درگیر فشار روحی می‌شویم. فشار روحی ریشه بسیار ی از مشکلات روانی، پزشکی و اجتماعی است. استرس در فضای خانوادگی، خانه؛ محیط کار و همه جا وجود دارد و شما آن را می‌شناسید.

هر یک از ما دایماً فشارهای روحی بسیاری را با نتایج متعدد آن تحمل می‌کنیم، فشار روحی تنها هنگامی سلامتی را به خطر می‌افکند که به‌طور مؤثر با آن مقابله نشود. ناراحتی‌ها و فشارهای روحی که می‌تواند خشنودی روحی را کاهش دهد، قادر هستند سلامت جسمانی را نیز زایل کنند. با وجود این مقداری فشاری روحی معمول لازم است. ناراحتی‌های روحی از نظر مالی و اقتصادی نیز زیان‌ها و آسیب‌هائی را بر ما وارد می‌آورد. فشار روحی سودمند می‌تواند تعداد کمی از افراد را تبدیل به قهرمان المپیک کند، درصورتی که فشار روحی زیانبخش تعداد زیادی از افراد را دچار یأس و نومیدی می‌کند. بنابراین باید به چنین نیروی قدرتمندی همواره توجهی خاص مبذول داشت.

موضوع کنترل استرس برای همه جالب است. چه رئیس یک اداره باشید، چه نظامی، چه آشپز، چه خانم خانه‌دار، همه افراد و کارها در این مسأله دی‌نفع‌اند، زیرا همه دوست دارند بهتر زندگی کنند. هنگامی که شخص تحت فشار روحی و عصبی قرار داشته و یا ناراحت باشد به‌صورت خودکار بر روی اطرافیان تأثیر می‌گذارد.

افراد می‌توانند برای مطلوب شدن زندگی راه‌های گوناگون مقابله با فشار روحی را بیاموزند: آگاهی، تغذیه مناسب و مطلوب، انجام فعالیت‌های ورزشی (مانند پیاده‌روی به‌طور منظم و مرتب)، آرامش اعصاب، تدبیر یک شیوه زندگی مناسب.

تحقیقات ارتباط قوی میان فشار روحی و ورزش و از جمله پیاده‌وری را ثابت کرده است بدین گونه که ورزش موجب کاهش پاسخ به فشار روحی، کاهی دوره نقاهت پس از دریافت استرس و کم شدن آسیب‌پذیری فرد نسبت به بیماری‌های ناشی از فشار روحی می‌شود.

فعالیت ورزشی، به‌ویژه پایده‌روی شیوه فوق‌العاده مؤثری برای برطرف کردن فشار روحی است. امروزه میلیون‌ها نفر از مردم و جهان برای مقابله با ناراحتی‌ها و فشارهای روحی روزمره بعد از کار روزانه خود به فعالیت‌های جسمانی مانند: نرمش کردن، دویدن در پارک، دوچرخه‌سواری با دوستان، پیاده روی و غیره می‌پردازند و از این فعالیت‌ها لذت می‌برند.

پیاده‌روی، بهترین و ارزان‌ترین راه برای کنترل فشار روحی است. پیاده‌روی، صرف‌نظر از سرعت گام‌ها، به‌طور طبیعی میزان استرس را کم می‌کند. فعالیت‌های ورزشی مناسب، به‌طور قابل توجهی در مقابله با استرس نقش دارند.

ورزش‌های آرام‌بخش مانند: حرکات کششی و دیگر ورزش‌ها مانند: پیاده‌روی، دویدن و کلاً ورزش‌های هوازی موجب افزایش امواج آلفا در مغز می‌شوند. این موج‌ها الگوی الکتریکی فعالیت مغز می‌باشد که نشان می‌دهند ذهن در حال آرامش قرار دارد. پیاده‌روی منظم و مرتب آدروفین‌ها را که باعث احساسات مثبت در ما می‌شود در خون وارد می‌کند.

این ماده خاصیت آرام‌بخشی دارد. تمرین‌های طولانی مدت موجب تحریک مغز برای تولید هورمون‌هائی به‌نام "آندروفین" می‌شود و موجب قطع درد و ایجاد حالت وجد و سرور در فرد می‌گردند. بدین ترتیب به‌منظور دست یافتن به امنیت و اطمینان در مواقع کار سخت و یا استرس‌های فردی، تقریباً هر ورزشی به شما کمک می‌کند تا خود را از تنش‌ها، نگرانی‌ها و اضطراب رها سازید.

بهتر است پیاده‌روی را به‌عنوان فعالیت ورزشی مورد علاقه خود انتخاب نمائید. همچنین این ورزش مورد نظر را به‌طور منظم و مرتب انجام دهید. به‌طور کلی یکی از فعالیت‌های بدنی که به سادگی در دسترس شما قرار دارد، پیاده‌وری می‌باشد.

پیاده‌روی، یکی از فعالیت‌های منظمی است که برای از بین بردن فشار روانی (استرس) بسیار سودمند است. به‌طور کلی با پیاده‌روی می‌توان بر ناراحتی‌های روحی و عصبی غلبه کرد. پژوهش‌گران دانشگاه یالات کالیفرنیا دریافتند که تنها ۱۰ دقیقه قدم زدن برای افزایش انرژی، تغییر خلق و ایجاد چشم‌انداز و دیدگاهی مثبت به مدت دو ساعت کافی است.

پیاده روی یک تسکین‌دهنده عمومی فشار و تنش عصبی است. پیاده‌روی هورمون‌ها و تولیدات جانبی دیگری را که هنگام شروع واکش ناراحتی روحی در بدن می‌ماند، آزاد می‌سازند. همچنین انجام پیاده‌روی منظم و مرتب فرد را در برابر فعالیت‌های بعدی ناراحتی روحی در آینده محافظت می‌کند. پیاده‌روی به شما انرژی می‌دهد تا احساس آرامش کنید و از سرزندگی و شادابی خود لذت ببرید و با هرآنچه که در زندگی به‌ویژه در محیط کارتان روی می‌دهد، به آسانی برخورد نمائید.

پیاده‌روی، خستگی جسمی ناشی از پیش‌آمدهای استرس‌زا و نیز خستگی عاطفی پدید آمده در زندگی فرد را کاهش می‌دهد.

امروزه میلیون‌ها نفر از مردم جهان برای مقابله با ناراحتی‌ها و فشارهای روحی روزمره، بعد از کار روزانه خود به فعالیت‌های جسمانی مانند نرمش کردن، دویدن در پارک، دوچرخه‌سواری با دوستان، پیاده روی و غیره می‌پردازند و از این فعالیت‌ها لذت می‌برند.

ورزش سبک (مانند پیاده روی) که به‌طوری منظم و مرتب انجام شود، ضربان قلب شما را تا اندازه‌ای بالا می‌برد و می‌تواند در از بین بردن فشار روحی معجزه کند.

امروزه ورزش، به‌ویژه پیاده روی در بسیار از برنامه‌های سلامتی جسم و روان و کاهش ناراحتی‌های روحی، مانند: برنامه کاهش فشار روحی در مرکز پزشکی دانشگاه ماساچوست، کلینیک و روانی در بیمارستان بث و همچنین در برنامه تغییرات جهت دادن بیماری‌ها قلبی دین اورنیش گنجانیده شده است، بنابراین پیاده‌روی منظم و متعادلی که موجب افزایش اندک‌اندک ضربان قلب می‌شود، می‌تواند تأثیر شگفت‌انگیزی در برطرف کردن فشار روحی بگذارد.

به‌طور منظم ورزش مرتب بدن را برای غلبه بر استرس مقاوم می‌سازد. هنگامی که پیاده روی به درستی انجام گیرد موجب کاهش اثرات زیان‌بار استرس می‌شود. حتی گاهی کارهائی مانند قدم زدن در اطراف محل زندگی می‌تواند ناراحتی شما را به‌خاطر مشکلات کاری و یا خانوادگی کمتر کند. بدن شما طوری ساخته شده است که تحت فشار روانی، نیاز به تحریک دارد. پیاده‌روی کنید یا بدوید، مؤثر است.

به‌طور کلی پیاده‌روی بهترین و ارزان‌ترین راه کنترل فشار عصبی است. بهتر است به جای مصرف داروهای عصبی یا خواب‌آور، هر روز مدتی در فضای آرام به قدم زدن بپردازید. فراموش نکنید پیاده‌روی، یک آرامش دهنده عمومی و عامل مؤثری در پیشگیری از بروز ناراحتی‌های روحی است. به‌جای انجام دادن روزش‌های سنگین و خسته کننده، به یک پیاده روی آرام در بیرون از شهر یا به پارک محله خود بروید و عمدتاً هرچند دقیقه یک بار مکث کنید و به مناظر اطراف نگاه کنید.

منبع : ماهنامه علمی تحلیلی و آموزشی ورزش

http://vista.ir/?view=article&id=252456

vista.ir
Online Classified Service

نقش تمرینات ورزشی در سلامت روحی

همان‌طور که تمرینات ورزشی می‌تواند سلامت جسمی شما را تأمین کند، اتخاذ برخی حالات و حرکات زیر می‌تواند سلامت روحی شما را فراهم نماید.

۱) خود را بشناسید.

امروزه پیشنهاد سقراط که در قرن پنجم قبل از میلاد در تن مبنی بر "خودشناسی" ارایه شد به قوت پابرجاست. اهداف، احساسات و محدودیت‌های خویش را بشناسید و با آرامش با آنها برخورد نمایید. خواه از طریق مطالعه، خواه از طریق اندیشیدن و تفکر، سعی کنید بعضی راه‌هائی که باعث شناخت شما از خودتان می‌شود و این که چه چیزهائی شما را خوشحال می‌کند، پیدا کنید. چنانچه به این توصیه عمل نمایید، بهتر قادر به کنترل زندگی و مشکلات پیش روی خود خواهید بود.

۲) به خودتان ارزش بدهید و به خود اعتماد داشته باشید.

ممکن است سخت به‌نظر برسد اما سعی کنید رفتارتان گویای این باشد که از خوتان مواظبت می‌کنید. حتی اگر همیشه احساس عدم اطمینان می‌کنید، برخورد و رفتار مثبت را به دنیای اطراف هدیه دهید. برخورد مردم با شما متأثر از رفتار و پوشش شما است. بنابراین، خود ارزشی و خود اعتمادی را به نمایش بگذارید تا احترام را برای شما به ارمغان آورد.

۳) بیش از حد توانتان کار نکنید.

همه ما با سخت کوشی، خواهان تأمین امنیت و رفاه خانواده‌مان هستیم. اما مهم این است که تعادل را در زندگی حفظ کنیم. معمولاً آنچه از نظر مالی دنبال می‌کنیم، با آنچه که تحقق می‌یابد یکسان نیست. اگر برای شما تأمین معاش مهمتر از صرف وقت با عزیزان یا لذت بردن از زندگی

است، بهتر است در تعیین اولویت‌ها بازنگری کنید. سعی کنید برقراری تعادل را از کسی که بین زندگی شغلی و خانوادگی‌اش این توازن را ایجاد کرده بیاموزید یا این که با خانواده یا دوستانتان را جمع به تأثیرات شغلیتان بر روی آنها صحبت کنید.

۴) از افراد منفی دوری کنید.

از ارتباطات مسموم که در شما احساس ناراحتی، عصبانیت یا ناامنی می‌کند اجتناب کنید، ممکن است سخت به نظر آید اما ارتباط خویش را با کسانی که برای شما افردگی به ارمغان می‌آورند به حداقل برسانید؛ کسانی که اکثراً محبت‌های دریافتی را بدون پاسخ می‌گذارند و یا کسانی که دایماً از شما انتقاد می‌کنند. صداقت سخنان چنین افرادی را مورد ارزیابی قرار دهید تا ببینید که میزان حقایق موجود در سخنانشان تا چه حد براساس ارتباطی مثبت و خوش بینانه است. اگر کسانی شما را تحت فشار روانی قرار می‌دهند، صریحاً از آنها بخواهید شما را رها نمایند.

۵) مثبت فکر کنید.

سعی کنید از حداکثر توانائی‌هایتان استفاده کنید و به قدرت خویش اتکاء کنید. علایق شخصی‌تان را با مطالعه و گذراندن کلاس‌ها توسعه دهید. علایق جدید را امتحان کنید و شکست هایتان را به کار گیرید. همه ما بخشی از اوقاتمان را از دست داده‌ایم اما افراد موفق از شکست‌هایشان درس‌ها آموخته‌اند و مغلوب شکست‌شان نشده‌اند. اگر شما توانائی‌هایتان را به خوبی توسعه دهید و نقش مثبتی داشته باشید، واقعاً قادر به تغییر موقعیت‌های منفی به موقعیت‌های مثبت خواهید بود.

۶) ورزش، ورزش، ورزش

یک رژیم مناسب و قدری فعالیت بدنی روزانه، اعم از این که پیاده روی آرام باشد یا کار بیرون، فشار و اضطراب را تخفیف می‌دهد و روحیه را شاداب نگه می‌دارد. ورزش و تمرینات بدنی، افراد را از احساس برتری طلبی رهایی می‌دهد و توانائی‌های سرکوب شده ذهن (روح) را ترقی می‌دهد (که همین امر منجر به جلوگیری از افسردگی می‌شود). برای اشخاص متفاوت، ورزش‌های مناسب آنها وجود دارد. تمرینات کششی و یوگا برای تخفیف فشار بسیار مناسبند. بعضی تمرینات می‌توانند به رفع عصبانیت کمک کنند. البته ورزش بیرون از منزل فواید مضاعفی دارد؛ نور آفتاب در بهبود روحیه و تخفیف افسردگی کمک مؤثری محسوب می‌شود.

۷) بخشی از اوقاتتان را "تنها" بگذرانید.

لذت از جمع دوستان و تنها دو بخش از زندگی‌اند که برای تقویت روحیه بسیار مهم هستند. برای معنا بخشیدن و ایجاد شور در زندگی به دیگران کاملاً وابسته نباشید. نباید معنا و شور زندگیتان کاملاً مشروط به وجود دیگران باشد. علاوه بر گذراندن ۲۰ دقیقه در حمام، گوش دادن به موسیقی یا خروج از منزل به قصد لذت بردن از طبیعت، زمانی برای لذت بردن از تنهائی خویش صرف کنید. چنانچه این امر را سخت یافتید ممکن است با توسل به اجتماع از مشارکت در موضوعات مهم، دوری (فرار) کنید.

۸) به دیگران کمک کنید و اجازه دهید دیگران به شما کمک کنند.

وقتی مشکلاتتان طاقت‌فرسا به نظر می‌ردس نشان دهید که کمک دیگران می‌توان اضطراب و دلواپسی شما را برطرف کند، بنابراین، مشکلاتتان را کاملاً در منزل دیگران قرار دهید. کمک بلاعوض در مسایل اجتماعی یا کمک به دوستان نیز می‌تواند به سود شما تمام شود. اگر در مقابل کمکی که دریافت کرده‌اید به همان میزان به دیگران مساعدت نمایید، دامنه مناسبی از دوستان و اقوامی را بسط داده‌اید که شریک اوقات خوش شمایند

مدد کاران زمان تنگی و سختی‌تان

۹) ارتباطات و مراودات

با روشی روشن و در عین حال همراه با آرامش و متانت، احساساتتان را به خانواده، دوستان و مربیان مدرسه خود بیان کنید و با دقت کامل به جواب آنها گوش فرا دهید. هرگز خود را تحت فشاری که ناشی از عدم بیان احساساتتان است قرار ندهید. چرا که این فشار، انفجار ناگهانی در پی خواهد داشت و دیگران بدون کوشش و تلاش شما را خواهند شناخت. عصبانیتی را که باعث پریشانی و دانستن نقاط ضعف شما می‌شود کنترل کنید. هرگز اجازه ندهید دیگران ذهن شما را بخوانند.

۱۰) افرادی را پیدا کنید که هنگام مشکلات، بتوانید با آنها مشورت کنید. چنانچه پس از مشورت با دوستان و خانواده، مشکلاتتان همچنان طاقت فرسا جلوه می‌نماید و احساس عدم آرامش می‌کنید، با مشاورینی صحبت کنید که خواهان کمک و یاری به شمایند. اگر احساس عدم امنیت، نگرانی یا ناراحتی و پریشانی می‌کنید فورا" از یک مشاور متخصص کمک بطلبید.

منبع : سایر منابع

http://vista.ir/?view=article&id=326733

vista.ir
Online Classified Service

نقش والدین در ورزش کودکان

فعالیت بدنی منظم می‌تواند سبب حفظ سلامتی شود، اعتماد به نفس را افزایش دهد و تصور مثبت و مناسبی نسبت به خویشتن در فرد ایجاد کند. با توجه به روند رو به رشد چاقی در دانش‌آموزان و عواقب و مشکلات ناشی از آن از جمله بیماری‌های قلبی – عروقی، مشکلات اسکلتی – عضلانی، دیابت و ... لازم است مربیان و والدین توجه ویژه‌ای به فعالیت کودکان و نوجوانان داشته باشند تا نسل آینده ما در این زمینه با بحران مواجه نشود. تشویق دانش‌آموزان به ورزش در دوران تحصیل می‌تواند عادت‌های مناسبی

در آنها ایجاد و سلامتی آنان را در طول دوران زندگی تضمین کند.

● راهکارهای مؤثر

والدین نقش بسیار مهمی در آمادگی بدنی و تشویق بچه‌ها به فعالیت بدنی ایفا می‌کنند. معمولاً آنها بزرگ‌ترین الگو و سرمشق فرزندان‌شان هستند و از آنجا که بچه‌ها از طریق نمونه و مثال مسائل را بهتر درک می‌کنند، والدین باید الگوهای مناسبی برای فرزندان‌شان باشند. تحقیقات نشان می‌دهد شرکت کردن والدین در فعالیت‌های بدنی می‌تواند سبب افزایش حضور فرزندان‌شان در این فعالیت‌ها شود. والدین می‌توانند از طریق دستورالعمل‌های زیر الگوهای مطلوبی برای فرزندان‌شان باشند:

▪ شرکت منظم و مستمر در فعالیت‌های بدنی.

▪ اختیار دادن به فرزندان‌شان برای انتخاب ورزشی که به آن علاقه‌مندند.

▪ کمک به درک تفاوت‌های فرم بدن و میزان توانایی.

▪ تقویت فاکتورهای اجتماعی در کنار فاکتورهای جسمانی.

▪ کمک به فرزندان‌شان جهت توسعه مهارت‌ها و استراتژی‌ها در تطبیق با محیطهای گوناگون برای انجام فعالیت بدنی.

▪ درگیر کردن فرزندان‌شان در فعالیت‌های درون منزل از قبیل کار در باغچه، شستن ماشین یا تمیز کردن خانه.

▪ پیاده‌روی در مسافت‌های کوتاه به جای استفاده از ماشین.

▪ تشویق فرزندان به پیاده‌روی‌های منظم در اطراف خانه.

▪ محدود کردن زمان تماشای تلویزیون و سایر کارهای بی‌تحرک از قبیل بازی‌های کامپیوتری به کمتر از ۲ ساعت در روز. زمان تماشای تلویزیون را به برنامه‌هایی که همه اعضای خانواده تمایل به تماشای آن دارند، محدود و با پایان برنامه، تلویزیون را خاموش کنید.

● از همین حالا شروع کنید

عادات مناسب بهتر است که زودتر شروع شوند. بچه‌های کوچک به صورت طبیعی فعال‌اند. بنابراین بر روی استعداد و علاقه آنها برای فعالیت بیشتر کار کنید. این پیشنهادات نیز می‌توانند شما را یاری دهند:

هر زمان که ممکن است خواسته فرزندتان در ارتباط با فعالیت جسمانی را برآورده کنید. برای مثال، هر زمان که خواستند برای بازی، به خصوص بازی‌های توپی همراهی‌شان کنید. به بچه‌های خود چگونگی انجام دادن مهارت‌های پایه ورزشی از قبیل پرتاب توپ، لی‌لی و پرش را آموزش دهید. تحقیقات نشان داده‌اند بچه‌هایی که از نظر مهارت‌های پایه ضعیف هستند، از انجام فعالیت‌های ورزشی سرباز می‌زنند.

بچه‌های خود را به زمین بازی محل خود ببرید. خودتان را نیز درگیر کنید. تاب و سرسره گزینه‌های مفرحی هستند و احتمالاً سبب می‌شوند شما زمان طولانی‌تری را با فرزندتان به بازی بپردازید، چون خودتان نیز از آن لذت می‌برید.

رشته‌های ورزشی مختلفی را متناسب با سن بچه‌ها انتخاب کنید. بسیاری از فعالیت‌ها برای کودکان نوپا و تازه راه‌افتاده مناسب‌ترند. از قبیل ژیمناستیک و فوتبال.

اطمینان حاصل کنید برخی از فعالیت‌ها باعث فعالیت جسمانی نیز می‌شوند. برای مثال شما می‌توانید با فرزندان‌تان به منظور خرید، پیاده‌روی کنید.

● تجربه فعالیت‌های متنوع

بچه‌های خود را در معرض انواع گوناگون فعالیت‌ها و رشته‌های ورزشی قرار دهید. ممکن است علاقه یا استعداد آنها را برای حداقل یک رشته ورزشی (یا حتی بیشتر از یک رشته) کشف کنید.

رشته‌های گوناگون شامل فعالیت‌هایی است که توازن و نرمی و روانی حرکت را از قبیل ایروبیک و ژیمناستیک درگیر می‌کنند یا رشته‌هایی که نیاز به هماهنگی دست و چشم دارند (مانند کریکت و فوتبال) یا آنهایی که به توان عضلانی نیاز دارند (مانند دوومیدانی). با مربی ورزش فرزندتان مشورت کنید. آنها ممکن است علاقه یا استعداد خاصی در بچه شما پیدا کرده باشند که می‌تواند به شما در توسعه آن استعداد کمک کند.

● فرزندتان را حمایت کنید

برخی بچه‌ها از رشته‌های ورزشی سازمان‌یافته مانند بسکتبال و فوتبال لذت می‌برند. داشتن حس و روحیه ورزشی یکی از آسان‌ترین راه‌های ادامه فعالیت تا بزرگسالی است.

راه‌هایی که از طریق آن می‌توانید علایق ورزشی فرزندتان را تقویت کنید، عبارتند از:

▪ کمک به آنان برای تمرین مهارت‌های ورزشی

▪ شرکت در مسابقات به اندازه توان شما

▪ قدردانی از تلاش آنها، چه برنده شوند، چه بازنده

▪ در صورت امکان فرزندان‌تان را به تماشای مسابقات حرفه‌ای ببرید. با این کار، آنها می‌توانند از قهرمانان رشته مورد علاقه‌شان الگوی مناسبی بگیرند.

● فعالیت‌های بدنی در زمستان

فعال بودن در روزهای آفتابی ساده است، اما اکثر افراد تمایل دارند در طول زمستان در خانه‌های‌شان بمانند. موارد زیر برای فعال ماندن در ماه‌های سرد نیز پیشنهاد می‌شوند:

با پیاده‌روی در فصل سرما به فرزندتان فرصت دهید تا مشاهده کنند وقتی هوا آفتابی نیست، طبیعت به چه شکلی درمی‌آید. برای مثال، ساحل دریا در زمستان قطعاً ارزش دیدن دارد.

برف‌بازی در فصل‌های سرد بسیار مفرح است. چکمه، بارانی و دستکش خود را بپوشید و با بچه‌های خود برای بازی بیرون بروید.

بسیاری از فعالیت‌های جسمانی از قبیل شنا، ترامپولین، تنیس روی میز و کریکت می‌توانند در فضاهای سرپوشیده نیز انجام شوند. گزینه‌های مناسب در اطراف منزل‌تان را بیابید.

برخی رشته‌های ورزشی از قبیل اسکی نیز برای این فصول طراحی شده‌اند.

▪ مواردی که والدین باید به خاطر بسپارند:

ـ از نظر انجام فعالیت بدنی الگوی مناسبی برای فرزندتان باشید.

ـ فعالیت‌های بدنی تفریحی را در قالب برنامه‌های خانوادگی بگنجانید. به عنوان مثال بادبادک هوا کردن و ...

ـ فرزندتان را با رشته‌های ورزشی متنوعی که امکان انجام آنها برای‌تان وجود دارد، آشنا کنید.

ـ نسلی آماده

ـ نگرش و برخورد مثبت به فعالیت و آمادگی بدنی باید در سال‌های اولیه زندگی کودکان وجود داشته باشد و ضروری است از نظریات و دیدگاه‌های جدید و ارزشمند در این زمینه استفاده شود. با ارتقای سطح آمادگی بدنی فرزندان‌مان می‌توانیم کمک به ایجاد نسلی از کودکان کنیم که می‌توانند از فواید فعالیت و تمرین‌های بدنی منظم سود ببرند.

منبع : شهر ورزش

http://vista.ir/?view=article&id=344136

vista.ir
Online Classified Service

نقش ورزش در ترمیم غضروف صدمه دیده

ورزش ملایم ازاحتمال پوکی استخوان در قسمت زانو در افراد مبتلا به صدمات غضروفی می کاهد.

هدف اینگونه ورزشها کنترل بهتر عصب عضلانی و تقویت عضلات بنظر می رسد غضروف زانو را می سازد و تحلیل آن نشانه تغییرات ساختمانی در پوکی استخوان زانوست.

گرچه ورزش ملایم علائم راتخفیف می دهد ، بسیاری از بیماران از آن پرهیز می کنند زیرا نگرانند بیشتر باعث تحلیل غضروف شود.

در یک مطالعه جهار ماهه ، بیمارانی که در معرض خطر پوکی استخوان زانو قرار داشتند برنامه ورزشی منظمی را دنبال کردند و نتایج افزایش محتوای

گلیکوزآمینوگلیکان (GAG) غضروف زانو را نشان دادند.این ماده نقش مهمی در ویژگی های ارتجاعی غضروف دارد.

تغییر میزان GAG نشان می دهد غضروف انسان به فشار فیزیولوژیک بطریقی مشابه با استخوان و عضله پاسخ می دهد.

بهبود علائمی که در بیماران دچار پوکی استخوان که برنامه ورزشی منظمی را دنبال کرده اند صورت می گیرد در واقع نتیجه بهتر شدن وضعیت غضروف است بنابراین در افرادی که در معرض پوکی استخوان زانو قرار دارند و ورزش ملایم را در برنامه خود دارند احتمالا علائمی همچون درد و خشکی بهبود می یابند و طبق نتایج این مطالعه بهبود علائم به منزله بهتر شدن غضروف است.

جام جم آنلاین

منبع : پایگاه اطلاع رسانی پزشکی ایران سلامت

http://vista.ir/?view=article&id=15640

vista.ir
Online Classified Service

نقش ورزش در سلامتی قلب

بیماریهای قلبی ، عروقی از اساسی ترین علل مرگ و میر در جوامع بشری است و مبارزه با عوامل خطر ساز این بیماریها می تواند از اساسی ترین اقدامات سازمانهای بهداشتی در جهت کاهش مرگ و میر تلقی گردد . یکی از مهمترین عوامل خطر ساز برای بروز بیماریهای قلبی – عروقی، کم تحرکی و عدم فعالیت فیزیکی مناسب است که در قرن حاضر با پیشرفت تکنولوژی واختراع انواع ماشین آلات و ابزارهای صنعتی به شدت بر گستردگی این معضل افزوده شده است .از دیر باز به ورزش به عنوان یك روش درمانی و یکی از شیوه های پیشگیری از بروز بیماریها ، خصوصاً بیماریهای قلبی ، عروقی توجه شده است . تقریباً ۵۰ سال پیش آقای موریس و همکارانش نشان دادند که حملات قلبی در کسانیکه فعالیت فیزیکی بیشتری دارند بسیار کمتر از افراد کم تحرك اتفاق می افتد و پس از آن نیز مطالعات و تحقیقات گستردهای در این زمینه منتشر شده است

.تردیدی نیست که ورزش و فعالیت بدنی مناسب قادر است احتمال بروز بیماریهای قلبی ، عروقی ، فشارخون ، چاقی و دیابت را کاهش دهد . همچنین اثرات سودمند ورزش در کاهش چربی خون ، پیشگیری از پوکی استخوان ، افزایش شادابی ، ایجاد خلق و خوی بهتر ، رشد اتکاء به نفس و عزت نفس افراد قابل توجه است .در زمینه بیماریهای قلبی ، عروقی ورزش می تواند احتمال بروز حملات قلبی را ۴-۲ برابر کاهش دهد و با کاهش عوامل خطر ساز از پیشرفت پدیده تصلب شرائین پیشگیری نماید .

همچنین در افرادی که مبتلا به بیماریهای قلبی عروقی شده اند و یا به حملات حاد عروق کرونری گرفتار شده اند ، انجام ورزش و فعالیت بدنی متناسب با شرایط آنها می تواند خطر وقوع مجدد این حملات را کاهش دهد و نهایتآ از بروز مرگ و میر بکاهد که این امر عمدتآ از طریق تشکیل عروق جانبی و افزایش خون رسانی عروق کرونر صورت می گیرد.اینکه چه میزانی از ورزش و فعالیت فیزیکی می تواند نقش مفیدی در سلامت انسانها داشته باشد نکته بسیار مهمی می باشد . بطورکلی بررسیها نشان داده است که ورزش مرتب به میزان سه روز در هفته هر بار نیم ساعت بطوریکه در طی این فعالیت ورزشی ضربان قلب به حدود ۱۲۵-۱۱۰ ضربان دردقیقه (مناسب با سن ۶۰-۳۰ سالگی) برسد می تواند حد مناسبی از فعالیت فیزیکی را برای فرد مهیا سازد که البته باید از درجات کمتر و ورزشهای ملایمتر شروع و بتدریج به این میزان ورزش دسترسی پیداکرد .

قابل ذکر است که ورزشکار بودن افراد در گذشته تاثیر چندانی در کاهش حملات قلبی ندارد و مداوم بودن آن در این رابطه سودمند می باشد .همچنین ورزشهای سنگین و فشرده نه تنها اثرات مفید بیشتری نسبت به میزان ورزش ذکر شده ندارد ، بلکه ممکن است در برخی از موارد عوارض نامطلوبی نیز به بار آورد . انواع فعالیتهای ورزش مورد توصیه عبارت از پیاده روی تند (حدود ۴ کیلومتر در هر نوبت) ، شنا در آب ، دوچرخه سواری ، دویدن و طناب زدن می باشد . بطور کلی تمام ورزشهایی که در آن تحرك عضلات نقش اصلی را ایفا می کند می تواند مفید واقع شود و بهتر است فعالیت ورزشی ، بیشتر در هنگامی از روز انجام شود که دمای هوا ملایمتر باشد .لازم به یاد آوری است که ورزش و فعالیت فیزیکی مناسب در کسانی که دچار سکته قلبی و یا تنگی عروق کرونر شده اند می تواند از بروز سکته مجدد و تشدید تنگی عروق پیشگیری نماید که البته در این موارد لازم است با مشورت و راهنمائی پزشك معالج میزان و نوع فعالیت فیزیکی مشخص گردد .بیائید در روز جهانی قلب با مشارکت و تلاشی همگانی ورزش و فعالیت بدنی منظم و مداوم را در میان مردم تحقق بخشیم و سلامت و شادابی را برای جامعه خود به ارمغان آوریم .

منبع : واحد مرکزی خبر

http://vista.ir/?view=article&id=7539

vista.ir
Online Classified Service

نقش ورزش در کنترل وزن

درباره ورزش و اهمیت آن در سلامتی انسان، بسیار سخن گفته شده است. از این رو منظور این مقاله بررسی عمیق تر اثرات فیزیولوژیک و بیوشیمیایی ورزش و بررسی علمی پدید ه های مثبت ناشی از آن است. به طور قطع با بیشتر شدن اطلاعات عمومی در این زمینه، اهمیت ورزش و فعالیت جسمانی بیش از پیش روشن خواهد شد.

● افزایش توده عضلانی بدن

تمرینات مرتب و منظم ورزشی در زندگی افراد باعث کاهش بافت چربی و افزایش توده عضلانی بدن می شود که این امر به نوبه خود باعث افزایش مصرف انرژی پایه بدن می شود.

در حدود ۷۵- ۶۰ درصد انرژی کل مصرفی روزانه مربوط به انرژی مصرفی در حال استراحت است، یعنی حالتی که شخص هیچگونه فعالیت جسمی نداشته و به طور کامل در حال استراحت یا درازکش است.

از این مقدار انرژی مصرفی، ۱۸ درصد آن مربوط به مصرف انرژی در عضلات در حال استراحت است. بنابراین می توان به سادگی دریافت که حتی اگر شخص به علت خاصی در طول روز هیچگونه فعالیتی نداشته باشد و در حال استراحت مطلق باشد، در صورت ورزشکار بودن و داشتن توده عضلانی بیشتر، مصرف انرژی پایه وی بیشتر از یک شخص غیر ورزشکار با توده عضلانی کمتر در همان شرایط خواهد بود و بدیهی است که با احتمال کمتری دچار چاقی در آینده خواهد شد.

● افزایش کل انرژی مصرفی روزانه

علاوه بر نقش ورزش در افزایش مصرف انرژی در حال استراحت (از طریق افزایش بافت عضلانی و کاهش بافت چربی غیرفعال)، کل انرژی مصرفی روزانه نیز با ورزش از طریق افزایش انرژی مصرف شده در فعالیت جسمانی نیز افزایش می یابد. انرژی مصرف شده در فعالیت جسمانی می تواند بسیار متغیر باشد و مشخص شده است که از ۱۰۰کیلو کالری در روز، در یک شخص با فعالیت نشسته، تا بیش از ۳۰۰۰ کیلو کالری در روز، در یک دونده ماراتن می تواند نوسان داشته باشد که این امر خود به افزایش سوخت بافت چربی و کاهش وزن کمک می کند (میزان متوسط دریافت انرژی از طریق غذا در یک رژیم معمولی ۲۵۰۰ تا ۳۰۰۰ کیلو کالری در روز است).

ورزش از اساسی ترین عوامل در درمان چاقی و پیشگیری از برگشت آن است .

ورزش از چند طریق، از جمله افزایش انرژی مصرفی در حال استراحت به دلیل افزایش توده عضلانی بدن، همچنین افزایش مستقیم انرژی مصرفی در حال فعالیت جسمانی، باعث افزایش کل انرژی مصرفی روزانه می شود. در نتیجه در صورت داشتن رژیم غذایی صحیح، از بافت چربی برای

تأمین انرژی استفاده کرده و باعث آب شدن چربی و کاهش وزن می گردد.

همچنین حتی بعد از رسیدن به وزن مطلوب با ورزش کردن، شاهد برگشت کمتر اضافه وزن خواهیم بود. چون علاوه بر کاهش توده چربی و کاهش وزن بدن، توده عضلانی بدن نیز افزایش یافته است که این توده عضلانی فعال در مقایسه با بافت چربی قدیمی غیر فعال، انرژی بیشتری را حتی در حال استراحت مطلق مصرف می کند و باعث جلوگیری از تجمع مازاد انرژی مصرفی به صورت چربی می شود.

- حفظ تناسب اندام و زیبایی جثه افراد

همان طور که گفته شد، میزان مصرف انرژی با ورزش افزایش می یابد که این امر منجر به سوخت بافت های چربی بد فرم بدن و افزایش توده عضلانی بدن می گردد.

بدی ن ترتیب چربی های بد شکل بدن حذف شده و هیکل متناسب و زیبایی را به شخص ورزشکار هدیه می کند. مسلماً این موضوع در تمام شرایط زندگی وی، مثلاً در استخدام و ازدواج تأثیر مثبت خواهد داشت.

منبع : روزنامه ایران ورزشی

http://vista.ir/?view=article&id=107477

vista.ir
Online Classified Service

نقش ورزش در واکنش های هورمونی

نقش اصلی هورمون ها شامل تنظیم فشار خون موضعی و عمومی بدن، سنتز پروتئین، اسیدهای چرب خون و متابولیسم بدن برای تامین انرژی مورد نیاز است. این واکنش ها برای افزایش توانایی فرد به منظور اجرای فعالیت های بدنی ضروری است. سیستم هورمونی به طور وسیعی تحت تاثیر سیستم عصبی قرار دارد. در نتیجه احساسات می توانند روند ترشح هورمون ها را به هنگام فعالیت ورزشی تغییر دهند. واکنش هورمونی متناسب با شدت استرسی است که هر فعالیت ورزشی بر بدن اعمال می

کند. به این معنی که هر اندازه استرس ناشی از فعالیت شدیدتر باشد واکنش سیستم هورمونی نسبت به آن قوی تر خواهد بود. مجموع واکنش های هورمونی نسبت به فعالیت بدنی را می توان به مراحل انتظار، شروع فعالیت، خستگی مفرط و برگشت به حالت اولیه تقسیم کرد. به نظر می رسد که ترشح هورمون ها در هر مرحله متفاوت باشد و متناسب با شدت استرس های هر مرحله تغییر کند.

هورمون رشد می تواند چندین اثر متابولیکی، از جمله افزایش سطح گلوکز و اسیدهای چرب را در خون به وجود آورد. این هورمون موجب فعال شدن RNA و سنتز پروتئین در استخوان عضله و کبد می شود و شدت جذب اسیدهای آمینه به وسیله بافت های عضلا نی را افزایش می دهد. آزاد شدن اسیدهای چرب از سلول های ذخیره چربی از طریق فعال شدن روند لیپولیز ممکن است یکی از آثار کلیدی ورزش روی این هورمون باشد. هنگام ورزش، سیستم ترشحی اثر قوی روی واکنش بدن نسبت به هر فعالیت خاص دارد و به هماهنگی مکانسیم های مختلف بدن، از جمله مکانیسم تولید انرژی برای اجرای فعالیت کمک می کند. واکنش های سیستم ترشحی، با توجه به متغیرهای هر ورزش خاص و حالت های فیزیولوژیکی و روانی مختلف تغییر می کند. حالت های پیش از فعالیت میزان استرسی را که فردی هنگام اجرای فعالیتی خاص باید تحمل کند تعیین می کند. میزان استرسی که یک فرد تمرین کرده باید برای اجرای فعالیتی خاص تحمل کند بسیار کمتر از میزان استرسی است که فرد تمرین نکرده برای اجرای همان فعالیت تحمل کند. رابطه بین سطح انتظار یک فرد و توانایی واقعی او در امر اجرای فعالیت، روی سطح استرسی که باید تحمل کند اثر می گذارد.

- منابع مورد استفاده:

۱) نقش فعالیت های جسمانی در پیشگیری و درمان بیماری ها، ترجمه دکتر فیروز مددی، دکتر نسرین و سیما نیرومند

۲) ورزش و بیماری های داخلی و قلبی، رامین کردی

۳) رموز سلا مت و طول عمر، ماشا» الله هداوند

۴) فیزیولوژی و طول عمر، ترجمه غلا مرضا و حمیدرضا مجلسی

۵) بیولوژی فعالیت بدنی، ترجمه حجت الله نیکبخت

۶) سلا مت با ورزش، ترجمه دکتر علی غضنفری

نویسنده : مسعود هادی پور

منبع : روزنامه مردمسالاری

http://vista.ir/?view=article&id=111238

vista.ir
Online Classified Service

نکات کلیدِی در بدنسازی

۱-تغذیه بعد از تمرین (مقابله با ترشح بی موقع کورتیزول)

شاید خیلی از بدنسازان به خصوص بدنسازان مبتدی به خاطر عدم اطلاع از این نکات به نتیجه نمیرسند و یا به رشد دلخواه خود دست پیدا نمی کنند.

بعد از یک تمرین نسبتاً سنگین به جهت تحریک عضلات به رشد بدن ذخائر گلیکوژن خود را تا حدود زیادی از دست میدهد بدن برای ادامه حیات به گلیکوژن احتیاج دارد بنا براین برای مقابله با وضعیت به وجود آمده شروع به ترشح هورمون کورتیزل میکند. لازم به یادآوری است که بدن بدون وجود خیلی از هورمونها قادر به ادامه حیات میباشد ولی بدون وجود کورتیزول قادر به ادامه حیات نیست.

● غدد فوق کلیوی (Adrenal)

این غدد روی کلیه ها قرار دارند و وزن هر غده حدود ۵ گرم است. هر غده از دو بخش قشر(Adrena Cortex) و مغز (Adrenal Medulla) تشکیل شده است که هر بخش هورمون های جداگانه ای ترشح می کنند.

● بخش قشری غده آدرنال

اهمیت قشر غده آدرنال از مغز یا مدولای آن بیشتر است. بطوریکه برداشتن این بخش موجب مرگ می شود در حالیکه تخریب و یا برداشتن بخش مدولا فقط اختلالاتی را ایجاد می نماید.قشر غده آدرنال هورمون هایی با عنوان کورتیکوستروئید را تولید می کند که از جنس استروئید هستند.

قشر آدرنال به ترتیب از خارج به داخل از سه لایه تشکیل شده است که عبارتند از :

بخش گلومرولا که نسبتا نازک بوده و ترشح مینرالوکورتیکوئیدها مانند آلدوسترون را بر عهده دارند که در متابولیسم ترکیبات معدنی بویژه سدیم و پتاسیم نقش دارند.

بخش فاسیکولا که ضخامت بیشتری دارد و ترشح گلوکوکورتیکوئیدها مانند کورتیزول و کورتیکوسترون را بر عهده دارد که بر متابولیسم مواد قندی اثر گذاشته و قند خون را زیاد می کنند. همچنین بر متابولیسم پروتئین ها و چربی ها نیز نقش دارند.

بخش رتیکولا که در مجاورت قسمت مرکزی غده آدرنال قرار دارد ترشح آندروژن ها را بر عهده دارد که فعالیت آنها شبیه هورمون های جنسی نر و ماده می باشد.

منبع : موسسه اطلاع رسانی طعام اسرار

http://vista.ir/?view=article&id=13103

vista.ir
Online Classified Service

نکات مهم بدن‌سازی

توجه به چند نکته اساسی برای بدن‌سازان مبتدی موجب نتیجه گرفتن بهتر آنان در این رشته ورزشی می‌شود. به این نکات توجه کنید.

● مقدمات بدن‌سازی

▪ تعدادی دمبل و میز بدن‌سازی در منزل داشته باشید تا چنانچه نتوانستید در باشگاه تمرین کنید، رشد شما متوقف نشود.

▪ فراموش نکنید که بهترین اوقات بدن‌ساز زمانی است که در یک باشگاه تمرین می‌کند.

▪ پیش از روانه شدن به باشگاه، از برنامه تمرینی آگاهی داشته باشید.

● اصول صحیح تمرین

▪ از تمرینات قسمت بندی شده روی عضلات استفاده کنید تا بیشترین تأثیر را بگیرید.

▪ سعی کنید از برنامه‌های تمرینی متنوع استفاده کنید.

▪ از تمرینات جایگزین به جای انجام تمرینات یکنواخت روی هر عضله استفاده کنید.

- پیش از تمرین بدن را به صورت مطلوب گرم کنید.
- شدت تمرین رابیش از حد بالا نبرید.
- قسمت‌های گوناگون بدن را هماهنگ و به طور کامل تمرین دهید.
- سعی کنید نقاط قوت بدن خود را به اوج برسانید.
- در رفع نقاط ضعف بدن نیز اهتمام لازم را بورزید.
- در کاهش دادن چربی بدن با تمرینات هوازی تلاش کنید.
- تقریبا در هرچهار تا شش هفته سیستم تمرینی را تغییر دهید.

● تقویت قلب و عروق

- همان‌طور که عضلات اسکلتی را تقویت می‌کنید، سعی کنید عضلات قلب را نیز با انجام تمرینات قلبی عروقی و هوازی تقویت کنید.
- تقویت سیستم قلبی عروقی یکی از راه‌های جلوگیری از فلات یا استپ عضلانی است.

منبع : روزنامه سلامت

http://vista.ir/?view=article&id=117768

vista.ir
Online Classified Service

نکات مهم در مورد دویدن

با اینکه دویدن شیوه‌ای عالی برای فعال باقی ماندن است، اما در صورت عدم رعایت احتیاطات لازم،ممکن است به آسیب‌هایی به استخوان‌ها و مفاصل هم بینجامد.

با اینکه دویدن شیوه‌ای عالی برای فعال باقی ماندن است، اما در صورت عدم رعایت احتیاطات لازم،ممکن است به آسیب‌هایی به استخوان‌ها و مفاصل هم بینجامد.

● برای پیشگیر ی از آسیب‌های ناشی از فشار بیش از حد بر روی مفاصل در هنگام دویدن این نکات را رعایت کنید:

▪ هرگز مسافت دویدن خود را هر هفته بیش ازده درصد افزایش ندهید.

▪ روی زمین هموار و صاف بدوید.

▪ اگر احساس درد می‌کنید، دویدن را متوقف کنید و روی ناحیه دردناک کیسه یخ بگذارید. تا زمانی که درد فروکش نکرده است دویدن را دوباره شروع نکنید.

▪ اگر یک روز در مسافتی طولانی با شدت زیاد دویدید، روز بعد در مسافتی کوتاه‌تر و به آرامی بدوید.

بعد از هر ۸۰۰ کیلومتر دویدن کفش‌های دویدن‌تان را عوض کنید تا کفش حداکثر توانایی جذب ضربه را حفظ کند

منبع : ترانه ها

http://vista.ir/?view=article&id=96316

vista.ir
Online Classified Service

نکات ورزشی مهم برای افراد میانسال

● جوان نگه داشتن فکر

ورزش می تواند به جوان نگه داشتن فکر شما کمک کند. تحقیقات انجام گرفته بر روی موش ها نشان می دهد که موش هایی که در روز روی یک چرخ می دوند، سلول های عصبی جدید بیشتری تولید کرده و ارتباطات تقویت کننده حافظه در مغزشان، نسبت به موش های ساکن و بی حرکت بیشتر است. تحقیقات انجام گرفته روی انسانها درمورد پیری و ورزش نیز

نشان می دهد که بین فعالیت جسمانی و حفظ توانایی شناخت در افراد پیر ارتباط وجود دارد.

● حفظ عضلات پا

برای پیری سالم و تاثیربخشی ورزش، باید به یاد داشته باشید که با بالا رفتن سن، با وجود ورزش و فعالیت جسمانی، بافت های عضلانی تحلیل می روند، اما اگر ورزش نکنید این تحلیل رفتن و کوچک شدن عضلات بیشتر می شود. راه رفتن به تنهایی کل عضلات را تحریک نمی کند، از اینرو بهتر است به ورزش های بدنسازی نیز برای پاهایتان بپردازید.

● استراحت بیشتر

وقتی به میانسالی می رسیم، ریکاور شدن و ترمیم یافتن از آسیب ها و صدمات ایجاد شده به خاطر تمرینات شدید، مدت زمان بیشتری طول می کشد. از اینرو بهتر است هر یک روز در میان برای دویدن بروید یا بین روزهای تمرینیتان به جای یک روز، دو روی فاصله بیندازید. درمورد تمریناتتان واقع بین باشید. شما هم می توانید کیفیت تمریناتتان را بالا نگه دارید—فقط کافی است مقدار و تکرار آن را پایین بیاورید.

● اضافه وزن دوره میانسالی

درست است، هرچه پیرتر می شویم، احتمال اضافه کردن وزن درما نیز بیشتر می شود. از اینرو هم به ورزش های قلبی-عروقی نیاز دارید و هم تمرینات بدنسازی و استقامتی تا از اضافه وزن دوران میانسالی جلوگیری کنید. تمرینات کاردیو و ایروبیک کالری سوزی می کنند و استقامت شما را برای فعالیت های دیگر بالا می برد. تمرینات قدرتی و بدنسازی عضلات شما را می سازد و باعث می شود که این عضلات در زمان استراحت نیز کالری بیشتری بسوزاند و متابولیسم بدنتان بالا رود.

● ایمنی ورزش برای افراد مسن

اکثر افراد بالای ۷۵ سال می توانند با اطمینان کامل بدون انجام تست استرس تردمیل که هزینه زیادی هم می برد، یک برنامه تمرینی را شروع کنند. اما بهتر است که قبل از شروع حتماً با پزشک خود مشورت کنند تا اطمینان یابند که هیچ دلیل برای اصلاح یا عقب انداختن برنامه شان وجود ندارد. افراد سالخورده و میانسال نیز می توانند مانند جوانان از فواید ورزش بهره مند شوند.

● ورزش و خطر مرگ

هیچوقت به داستان های ترسناک درمورد افتادن از روی تردمیل و اینها اهمیت ندهید. خطر مرگ افراد میانسال حین ورزش بسیار پایین است: یک نفر در ۱,۵ میلیون جلسه تمرینی. طبق تحقیقات مربوط به پیری و ورزش، این خطر وقتی افراد عادت به ورزش می کنند حتی کمتر هم می شود.

● ملاحظات خاص

به طور کلی، افراد مسن هم مانند جوانان ورزش می کنند، اما برخی قسمت ها در افراد سالخورده ضعیف تر از جوانان است و نیاز به کار کردن بیشتری دارد. یکی از این قسمت ها، انعطاف پذیری گردن است، که باعث می شود بتوانید حین دوچرخه سواری یا رانندگی پشت سر خود را ببینید. مورد دیگر قدرت و نیروی گرفتن است که توسط آن می توانید در بطری ها را باز کنید یا اشیاء سنگین را بلند کنید. ورزش به شما کمک می کند همیشه بتوانید مستقل زندگی کنید و برای انجام کارهایتان به کسی محتاج نشوید.

- تاثیر ورزش بر تعادل

ورزش مداوم قدرت تعادل را در افراد میانسال که مبتلا به ورم مفاصل یا زانو درد هستند تقویت می کند. بر طبق تحقیقات انجام گرفته، هم تمرینات ایروبیک و هم بدنسازی، هر دو به تقویت تعادل بدن کمک می کند.

- تمرینات تعادلی

افتادن می تواند مسئله خطرناکی برای افراد میانسال و ساخورده به شمار رود، و ترس از افتادن باعث می شود افراد فعالیت های خود را محدود کنند. تمرینات بدنسازی و قدرتی می تواند از افتادن شما جلوگیری کند. یوگا نیز می تواند قدرت تعادل شما را ارتقاء بخشد و همچنین تمرینات خاص تعادلی وجود دارد که بااستفاده از توپ های ورزشی انجام می گیرد.

- تمرین بیشتر برای لاغر شدن

فقط حفظ تناسب اندام برای جلوگیری از اضافه وزن دوران پیری و میانسالی کافی نیست، اما ارتقاء تناسب اندام می تواند اینکار را انجام دهد. در تحقیقات انجام گرفته نشان داده شده که اضافه کردن یک دقیقه به تمرینات تردمیل حین ورزش، اضافه شدن وزن را تا نیم کیلو کاهش می دهد.

- فواید اجتماعی

برای بسیاری از افراد، شبکه اجتماعی آنها تا حد زیادی به وضع سلامت آنها مربوط است. ورزش کردن در جمع می تواند شبکه اجتماعی آنها را تقویت کرده و این مسئله به طور ویژه برای افراد بازنشسته که نسبت به قبل ارتباط اجتماعی چندانی ندارند، فواید بسیاری دارد.

- تقویت قدرت تمرکز

سه بار در هفته پیاده روی ۴۵ دقیقه ای، جریان اکسیژن را در ریه های شما تقویت می کند، و به این ترتیب قدرت تمرکز و زمان واکنش دهی شما را تقویت می کند.

- پروتئین بیشتر

ورزشکاران مسن نسبت به میزان تعریف شده به مقدار ۳۵ گرم به ازای هر نیم کیلو از وزن بدن، به ۵۰% پروتئین بیشتر نیاز دارند. به طور کلی، با بالا رفتن سن نیاز بدن به پروتئین نیز افزایش می یابد و این مسئله برای آنها که ورزش می کنند اهمیت بیشتری پیدا می کند.

- ورزش جدید بهتر است

سنتان هرچقدر که باشد، فوایدی که از ورزش می گیرید، به ادامه دادن آن ورزش بستگی دارد. حقیقت این است که افرادیکه در میانسالی شروع به ورزش می کنند، نسبت به آنهایی که در جوانی ورزشکار بوده اما دست از آن کشیده اند، سلامت تر هستند.

- اول قدرت

اگر ورزش نکنید و شغلتان طوری باشد که نیاز به کار فیزیکی و جسمی زیادی داشته باشد، ممکن است با بالا رفتن سن، قدرت بدنیتان نیز کاهش یابد. اگر می خواهید ورزش کنید، بهتر است قبل از شروع یک برنامه ورزشی ایروبیک، به تمرینات بدنسازی بپردازید.

- برای بالا رفتن طول عمرتان، راه بروید

افراد میانسالی که کمتر از یک مایل در روز راه می روند، نسبت به آنهایی که بیش از دو مایل در روز پیاده روی می کنند، تا دو مرتبه بیشتر در

معرض مرگ قرار دارند. هرچه بیشتر راه بروید، طول عمرتان هم بیشتر خواهد شد پس از همین امروز یک برنامه پیاده روی خوب برای خودتان بریزید.

- آسیب های گرمایی در افراد سالخورده

ورزشکاران مسن به خاطر پایین بودن تواناییشان در تنظیم دمای بدن و احساس تشنگی و همچنین تاثیر برخی داروها، بیشتر در معرض آسیب های ناشی از گرما حین ورزش قرار دارند. ورزش می تواند به تنظیم دمای بدن کمک کند اما هنوز هم ممکن است حین ورزش دچار مشکل شوید. بهتر است درمورد آسیب های ناشی از گرمازدگی خود با یک متخصص ورزشی مشاوره کنید.

- تای چای Tai Chai برای تعادل

تای چای از محبوبیت زیادی بین افراد مسن و سالخورده برخوردار است. این تمرینات توسط همه افراد می تواند انجام گیرد و به کنترل فشار خون و همچنین تقویت قدرت انعطاف پذیری و تعادل بدن کمک می کند. این تمرینات به افراد مسن کمک می کند تا با حفظ تعادل بدن خود کمتر بیفتند.

- وفق پذیری با تمرینات ایروبیک

هیچوقت برای شروع تمرینات ایروبیک دیر نیست، اما اگر سن و سالی از شما گذشته است، بهتر است که تمرینات خود را آرام تر شروع کنید. افراد زیادی هستند که در ۷۰ و ۸۰ سالگی هم دونده ماراتن هستند و این ورزش را از ۶۰ سالگی شروع کرده اند. البته برای فایده بردن از فواید ورزش های ایروبیک و هوازی مثل کنترل وزن بدن، پایین آمدن فشارخون، و از این قبیل، حتماً لازم نیست که دونده ماراتن باشید. مسئله مهم این است که ورزشی را انتخاب کنید که به آن علاقه مندید و آن را دنبال کنید.

- تکرار و تناوب تمرینات

برخی تحقیقات نشان میدهد که ورزشکاران بالای ۶۰ سال با استفاده از وزنه ها یکبار در هفته هم می توانند از این ورزش ها فایده ببرند. اما هم برای بدن و هم ذهن ما یادگیری این تمرینات به چنین برنامه ای دشوار است. ممکن است بتوانید با یک جلسه تمرین در هفته تناسب اندامتان را حفظ کنید، اما برای ارتقاء آن بهتر است تمرینات خود را به دو یا سه جلسه در هفته برسانید.

- از دست رفتن عضلات

همانطور که همه جا خوانده و شنیده اید، با بالا رفتن سن حجم عضلانی شما از بین می رود اما می توانید با تمرینات بدنسازی روند تحلیل رفتن عضلات را کاهش دهید. حتی برحسب سابقه ورزشیتان و شدت تمریناتتان می توانید عضله سازی هم بکنید. حفظ حجم عضلانی بدن به همراه حفظ قدرت بدنی برای انجام فعالیت های روزانه خواهد بود.

- فواید شناخت

طبق تحقیقات انجام گرفته، ورزشکاران مسن قدرت شناخت بیشتری نسبت به همسالان خود که ورزش نمی کنند دارند. ورزش، به ویژه ورزش های ایروبیک، به حفظ و تقویت دقت و قدرت ذهنی کمک می کند.

- فواید ورزش بر تناسب اندام

ظرفیت هوازی، بالا رفتن ضربان قلب، و زمان ریکاوری همه با بالا رفتن سن تحلیل می رود. روند این تحلیل رفتن را می توان با تمرینات ورزشی

کندتر کرد. حفظ تناسب اندام افراد در این سنین می تواند بر کیفیت زندگی آنها نیز تاثیرگذار باشد.

● قدرت و عضلات

تحقیقات انجام گرفته بر پیری و ورزش نشان میدهد که افرادیکه در ۹۰ سالگی خود به سر می برند، می توانند با تمرینات بدنسازی قدرت و حجم عضلانی خود را تقویت کنند. البته لازم نیست تا ۹۰ سالگی صبر کنید و بعد تمرینات خود را شروع کنید. هرچه زودتر دست به کار شوید برایتان بهتر است.

● جلوگیری از پیری بدون قرص و مکمل

گفته می شود که بسیاری از مکمل های غذایی به جلوگیری از پیری کمک می کنند چون سطح هورمون هایی که مربوط به بالا رفتن سن می باشد را کاهش می دهند. این مکمل ها ممکن است موثر باشند، ممکن هم هست که هیچ تاثیری نداشته باشند. بدون مشورت با پرشکتان یه هسچ عنوان مصرف هیچ مکملی را شروع نکنید. به جای آن می توانید ورزش را امتحان کنید که به شما کمک می کند مقدار هورمون رشد و تستوسترون در شما افزایش یابد. از نظر اقتصادی نیز مقرون به صرفه تر خواهد بود.

منبع : مردمان

http://vista.ir/?view=article&id=301391

vista.ir
Online Classified Service

نکاتی درباره معمولترین روش‌های پیاده‌روی

شاید مزیت پیاده روی آن باشد که انجامش برای هر کس بدون توجه به سن وجنس ودر همه جا و همه وقت میسر باشد اما نقطه ضعف پیاده روی آن است که برای کسب فایده ای معادل دویدن باید سه برابر وقت صرف شود .

چندین بررسی نشان داده است که پیاده روی آثار بهداشتی قابل توجهی در تمام گروههای سنی دارد. کاهش وزن کمتر شدن بافت چربی ، پایین

آمدن فشار خون و بهبود وضعیت چربی ها ی خون از جمله آثار بهداشتی هستند .

نمونه ای از برنامه پیاده روی در زیر آورده شده است .همانطوری که مشاهده می کنید زمان ورزش به مرور طولانی می شود .

- نمونه ای از برنامه یک نوع ورزش هوارسان
- برنامه پیاده روی

تعداد جلسات در هفته مدت زمان هر جلسه هفته

۳-۵بار ۱۰ دقیقه اول

۳-۵بار ۱۵ دقیقه دوم

۳-۵بار ۲۰ دقیقه سوم

۳-۵بار ۲۵ دقیقه چهارم

۳-۵بار ۳۰ دقیقه پنجم

۳-۵بار ۳۵ دقیقه ششم

۳-۵بار ۴۰ دقیقه هفتم

۳-۵بار ۴۵ دقیقه هشتم

۳-۵بار این برنامه تکرار شود نهم به بعد

منبع : موسسه اطلاع رسانی طعام اسرار

http://vista.ir/?view=article&id=13145

vista.ir
Online Classified Service

نگاهی به جزئیات یک برنامه ورزشی اصولی

اهمیت ندارد که شما آدم اهل سیاست و جناح بندی هستید یا خیر. آنچه در اینجا مهم است حفظ سلامت شماست که راهی جز اصولگرایی را برنمی تابد. برای یک زندگی سالم بهترین شیوه اتخاذ یک شیوه اصولی است.

مثلاً اگر می خواهید لاغر شوید به جای انواع و اقسام رژیم های غیراصولی که در سالن های آرایش و سوپرمارکت و شاپینگ سنتر ها از زبان این و آن می شنوید بیایید با انجام یک برنامه ورزشی اصولی خود را به وزن دلخواه برسانید.

متاسفانه در چند دهه اخیر ورزش جایگاه حقیقی خود را از دست داده و تنها عده معدودی در فعالیت های بدنی شرکت می کنند. افزایش ساعاتی که در پای تماشای تلویزیون و اینترنت صرف می شود، شیوع اپیدمیک چاقی و فراوانی وسایل مدرن که زندگی را راحت تر می کنند، همه گویای این حقیقت است که بسیاری از مردم زندگی با سبک بی تحرک دارند.

متاسفانه ورزش در نظر افرادی که بیشترین نیاز را به آن دارند روندی خسته کننده و پرزحمت به شمار می رود. اما اگر به نحو درست و منظم و به طور معتدل ورزش انجام شود، عاملی حیات بخش در حفظ سلامتی خواهد بود. ولی واقعاً فواید ورزش چیست؟افزایش حفاظت در برابر بیماری های قلب و عروق یکی از فواید ثابت شده است.

ورزش منظم همچنین در عوامل خطرزای بیماری های قلبی - عروقی نظیر چاقی، استرس، هیپرتانیسون (فشار خون بالا)، چربی خون بالا و قند خون بالا را کنترل می کند و به علاوه نقش مهمی در افزایش طول عمر و بهبود کیفیت زندگی و توانایی در ادامه کار خواهد داشت. به طور کلی ورزش پایه لذت بخش و مثبتی برای روش سالم تری در زندگی به شمار می رود و برخلاف اقدامات سلامت بخش دیگر موجب افزایش وضعیت مطلوب فرد می شود تا اینکه محروم کننده از چیزی باشد.

هم اکنون به خوبی مشخص شده که حتی ورزش با میزان معتدل خطر ابتلا به بیماری قلبی را کاهش می دهد. مصرف دو هزار کالری در هفته از طریق ورزش به طور کلی کافی تلقی می شود. این مقدار مصرف از منابع مختلفی ممکن است تامین شود مانند فعالیت های روزمره نظیر اتو کشیدن، باغبانی، واکس زدن کفش خانواده، گردگیری کردن و... که یقیناً این میزان فعالیت از بی تحرکی بهتر است. در حقیقت آن دسته از کسانی که بی تحرک هستند، در عمل سود قلبی- عروقی بیشتری را از تحرک ولو سبک می برند تا افرادی که بیشتر اوقات خود را به انجام تمرینات ورزشی سخت می گذرانند.

در نهایت ورزش بدن را قادر می سازد که چربی را به نحو موثرتری به عنوان سوخت مصرف کند. برای افرادی که می خواهند رژیم بگیرند، ورزش اثر محدودیت کالری را افزایش داده و بیشتر موجب کاهش چربی نسبت به توده عضلانی می شود.

اغلب افرادی که مشکل اضافه وزن دارند، کالری بیشتری دریافت و کالری کمتری مصرف می کنند که بدن این کالری اضافه را به صورت چربی ذخیره می کند. در این زمان، ورزش بهترین راه برای سوزاندن چربی ها است. ورزش میزان فرآیند متابولیسم را به هنگام فعالیت افزایش داده و بدون قطع کالری از میزان چربی بدن خواهد کاست. اثر پرورشی ورزش به ۴ عامل بستگی دارد؛ تعداد، شدت، مدت و طریقه ورزش. طبق توصیه

کالج طب ورزشی امریکا، افراد سالم برای کسب تندرستی قلبی بایستی موارد زیر را رعایت کنند.

▪ تعداد:

ورزش می بایست ۳ الی ۵ بار در هفته انجام شود.

▪ شدت:

شدت ورزش برحسب ضربان قلب ماکزیمم بوده و از کم کردن سن فرد از عدد ۲۲۰ حاصل می شود. به عنوان مثال، ماکزیمم ضربان قلب یک فرد ۴۰ ساله ۱۸۰ (۱۸۰ = ۴۰- ۲۲۰) است. از آنجایی که ورزش در چنین حد ماکزیمم، سریعاً منجر به خستگی می شود کالج فوق توصیه می کند ورزش بین ۶۰ تا ۹۰ درصد ماکزیمم ضربان قلب انجام شود. طبق همان مثال، یک فرد ۴۰ ساله بایستی ورزش را با شدتی انجام دهد که ضربان قلب بین ۱۰۸ تا ۱۶۲ در دقیقه برسد.(۱۰۸ = ۰/۶۰+ ۱۸۰) (۱۶۲=۰/۹۰ +۱۸۰) که البته این میزان در تمامی افراد یکسان نیست و با وضعیت سنی آنها تغییر می یابد. افراد پیر یا آنهایی که در وضعیت سلامت خوبی نیستند می توانند از پایین ترین حد مجاز ورزش استفاده کنند.

▪ مدت زمان:

وقت هر جلسه ورزش بایستی بین ۲۰ تا ۶۰ دقیقه باشد. به طور کلی تمامی این دستورالعمل ها متناسب با نوع وضعیت شخص تغییر می یابد و انتخاب تعیین آن بر مبنای تشخیص پزشک معالج فرد خواهد بود.

▪ طریقه ورزش:

به طور کلی دو شکل اساسی در روش ورزش کردن وجود دارد؛ هوازی (ایروبیک) و غیرهوازی (ایزومتریک).

▪ ورزش هوازی:

این نوع از ورزش که با افزایش میزان بازده و افزایش مصرف اکسیژن همراه است، به عقیده متخصصان طب ورزش موثرترین روش بهبود ظرفیت حیاتی ریه و بهبود سیستم قلبی- عروقی است. پیاده روی، دویدن، تند رفتن، شنا، ایروبیک، اسکیت، اسکی و طناب زنی مثال های خوبی از ورزش هوازی به شمار می روند. اولین گام در این برنامه ورزشی، آماده کردن بدن برای فعالیت های بدنی است.

یکی از اشتباهات شایع در میان افرادی که با جدیت فوق العاده شروع به ورزش کرده اند آغاز ورزش با یک برنامه ورزشی شدید و ناتوان کننده است که منجر به ترک ورزش به علت خستگی مفرط، درد و احتمالاً آسیب است. برای افرادی با روش زندگی کاملاً بی تحرک یا کسانی که دارای بیماری های ارتوپدیک هستند یا از چاقی رنج می برند، بهتر است ورزش را با فعالیت های روزمره ساده تر آغاز کنند. پیاده روی روزانه، تنها حتی اگر یک بار در روز و به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه باشد بهتر از نشستن است و پایه ای برای ادامه ورزش به صورت طولانی تر و شدید تر است.

● جلسه ورزشی

زمان جلسه ورزشی، هرقدر که باشد،۲۰ ، ۳۰ الی ۴۰ دقیقه، بایستی قبل از شروع آن گرم کردن (نرمش) و پس از خاتمه آن نیز آرام کردن ورزشی انجام داد. گرم کردن موجب چندین اثر می شود.

نرمش موجب تغییر مسیر خون به عضلات در حال ورزش می شود، میزان ضربان قلب و تنفس را به تدریج افزایش می دهد و کمک می کند که عضلات و مفاصل خشک و سفت را نرم تر کند. یک نرمش خوب می تواند پیاده روی آرام یا دوچرخه سواری به مدت ۵ الی ۱۰ دقیقه باشد که با

کشش های ملایم گروه های بزرگ عضلانی دنبال شود.

پس از ورزش شدید، خون تمایل دارد که در اندام های تحتانی تجمع یابد مگر آنکه یک دوره آرام کردن ورزشی مناسب قبل از نشستن یا خوابیدن انجام شود. این مهم ممکن است شامل پیاده روی آهسته، کشش های ملایم تر یا انجام همان فعالیت های ورزشی با سرعت و شدت کمتر در عرض پنج الی ده دقیقه باشد.

به افرادی که مسن هستند یا از بیماری عروق کرونر رنج می برند، توصیه می شود که ورزش را در ضربان قلب کمتری آغاز کنند و به تدریج آن را به ۷۰ درصد یا بیشتر افزایش دهند، در صورتی که ضربان از این میزان بیشتر شد، عاقلانه است که آن را کاهش دهند و اگر دچار درد سینه، گیجی و عود بیماری قلبی شدند سریعاً آن را قطع و به پزشک مراجعه کنند.

منبع : روزنامه شرق

http://vista.ir/?view=article&id=262530

vista.ir
Online Classified Service

نیاز رانندگان به استراحت

بهتر است رانندگان به ازای هر یك ساعت رانندگی ۵ تا ۱۰ دقیقه استراحت کرده و یك سری حرکات کششی، نرمشی برای تقویت عضلات کمر انجام دهند.

دکتر رامین مهرداد- عضو هیات علمی دانشکده علوم پزشکی دانشگاه تهران- درخصوص دردهای رایج در بین رانندگان گفت: همه مشاغل یك سری عوامل زیان آور دارند که شغل رانندگی از این مقوله جدا نیست و در این شغل افراد در معرض کمر درد قرار دارند. وی ادامه داد: در شغل رانندگی به علت این که افراد مدت طولانی در وضعیت نشسته قرار دارند دچار کمر درد می شوند.

بنابراین بهتر است رانندگان بعد از یکی دو ساعت رانندگی مدتی استراحت کنند. وی به ارتباط سیگار با کمردرد اشاره کرد و گفت: اثرات نامطلوب سیگار در بروز کمردرد به اثبات رسیده در نتیجه ترك و کم کردن سیگار می تواند کمك موثری در کاهش کمردرد باشد.

این متخصص طب کار و بیماریهای شغلی در خاتمه خاطرنشان کرد: انجام نرمش و حرکات ورزشی در صبح می تواند برای رانندگان و تمام افرادی

که شغل های این گونه دارند مؤثر بوده و احتمال بروز کمردرد را کاهش دهد.

منبع : مطالب ارسال شده

http://vista.ir/?view=article&id=15229

vista.ir
Online Classified Service

نیازهای ویژه ورزش

مصرف انرژی ارتباط مستقیم با فعالیت جسمانی دارد. اساساً ورزش هم از این قاعده مستثنی نیست. انرژی مصرفی در حین ورزش، معادل انرژی مصرفی در حین انجام کار است و محاسبات پایه ای هم فرقی نمیکنند. برای مثال میتوان کار فیزیکی انجام شده در طول یک دوی صد متر سرعت را با اندازهگیری جابجایی مرکز ثقل و ضرب آندر تعداد گامهای برداشته شده در طول مسابقه محاسبه کرد. مانند محاسبات مربوط به فعالیتهای روزمره و فعالیتهای شغلی که در فصل گذشته بحثشد، اینجا هم دانشمندان محاسباتی را در مورد اکثر فعالیتهای ورزشی محتمل انجام دادهاند، محدوده این محاسبات از تیراندازی تا کشتی متغیر است و میزان کار آن دسته از فعالیتهای حذف شده از فهرست مذکور را میتوان با تلفیق برخی دیگر از فعالیتهای موجود در فهرست بدست آورد. مثلاً با ترکیب پرتاب نیزه و دو میتوان انرژی و مهارت یک مدافع ورزش راگبی را تخمین زد.

با نگاه به تأثیری که ورزش بر مصرف انرژی دارد، بلافاصله معلوم میشود که این وضعیت به شکل قابل توجهی با میزان "درگیری" فرد متغیّر است. فاکتور "درگیری" در بازیکنان رشتههای مختلف، در مسابقه و یا در یک بازیکن از مسابقهای تا مسابقهٔ دیگر متغیر است. سطحی که در آن بازی انجام میشود هم میتواند به طور تئوریک بر میزان مصرف انرژی تأثیر بگذارد،

اگرچه هنگام چنین محاسباتی میتوان از سطح متوسط استفاده کرد. اما یک متخصص زیرک در زمینه آمار با یادداشتبرداری از حرکات ویژه انجام شده در هر نوبت، به شدت فعالیت توجه داشته و خواهد توانست تصویر صحیحتری از فعالیت فرد ارائه دهد.

تجزیه و تحلیل یک بازی که اساساً برای تثبیت سلسلهٔ برنامه‌های تمرینی ویژه به کار میرود به سرعت در حال مبدّل شدن به ابزار حرفهای برای یک مربّی یا ورزشکار پرانگیزه است. اگرچه بازی یا رقابت محصول نهایی تلاش یک ورزشکار است، اکثر افرادی که در آرزوی رسیدن به سکّوهای قهرمانی هستند، عملاً وقت و تلاش بیشتری را در برنامههای تمرینی خود لحاظ میکنند. برای مثال برای یک بازیکن برتر تنیس ویمبلدون، تمرین به مدت چند ساعت، تقریباً قبل از مسابقه فینال امری غیرمعمول نیست. به طور قطع اکثر قهرمانان جهان هر روز به مدت چند ساعت تمرین میکنند، گرچه رقابت آنها ممکن است تنها لحظاتی طول بکشد. بنده جداً اعتقاد دارم، موفقیت در ورزش رابطهٔ مستقیمی با میزان انجام کیفی تمرین (قابلیت بازگشت سریع ورزشکار به وضعیت اولیه)دارد.

تمرین ورزشی را باید به عنوان یک حساب سرمایه‌گذاری فیزیولوژیک قلمداد کرد. هر چه بیشتر درون بدن خود سپرده‌گذاری کنید، در آینده نیز به میزان بیشتری از آن برداشت خواهید کرد، باز هم از همین تمثیل استفاده کنیم، هر چه سرمایهگذاری بیشتر تحت نظارت یک مربّی کارآزموده ـ به عبارتی مشاور مالی ـ باشد، میزان نرخ بهره هم افزایش خواهد یافت، فاکتورهای تمرین که بر مصرف انرژی تأثیرگذارند عبارتند از:

۱- مدت یا دوره فعالیت

۲- تکرّر یا وسعت فعالیت

۳- شدت یا حجم فعالیت

اینها سه متغیر اصلی در هرگونه برنامهٔ تمرینی هستند. به ویژه برای آنهایی که از اصل کار متناوب پیروی میکنند. این اصل اشاره به نوعی تمرین دارد که در آن دورههای فعالیت از دورههای استراحت مجزّا میشوند. در زمینهٔ مصرف انرژی بیشترین میزان تخلیه انرژی در سیستم، معمولاً به دلیل شدت فعالیت است. چنانچه شدت فعالیت زیاد باشد، انرژی بیشتری مصرف میشود و ذخایر بدن سریعاً تخلیه میشوند، این وضعیت به طور خودکار دورههای استراحت طولانیتر، تکرار کمتر و به طور قابل توجه کاهش مدت فعالیت را در فرد ایجاب میکند.

سیستم انرژی به احتمال زیاد در چنین وضعیتی به شکل غیرهوازی مورد استفاده قرار میگیرد که در آن مواد زائد حاصل میشود و دارای یک اثر مهاری بر فعالیت ورزشی مداوم میباشد. مثلاً در طول یک دوی صد متر سرعت، میزان، مصرف انرژی ۵۱ kcal در دقیقه، برای یک بدن با وزن طبیعی ۶۸ kg است. حال آنکه دویدن با سرعت ۱ مایل (۱۵۰۰ متر) در هر ۵ دقیقه نیاز به چیزی کمتر از نصف این مقدار انرژی دارد. با این حال، به دلیل اینکه متغیرهای بسیاری در جلسات تمرین وجود دارند، بسیار محتمل است که هم دوندهٔ سرعت و هم دوندهٔ استقامت هر دو میزان انرژی یکسانی را در پایان تمرین مصرف کنند. در مورد دوندهٔ سرعت شدت فعالیت مدت آن را محدود میکند و در مورد دوندهٔ استقامت سطح پائینتر شدت به فرد اجازه فعالیت در دورهٔ طولانیتری را میدهد.

مثلاً: ۳ دقیقه دوی سرعت به میزان دقیقه /۵۱ kcal =۱۵۳ kcal

۶ دقیقه دو استقامت دقیقه /۲۵ kcal =۱۵۰ kcal

مهارت نیز میتواند تأثیر بسیار زیادی بر مصرف انرژی داشته باشد. شما مکرراً میشنوید که برای ورزشکار مجرّب و ماهرهر کار سختی آسان به

چشم میآید. البته یک سری از ورزشکاران ذاتاً بااستعداد، قادر به حفظ انرژی هستند، همینطور ورزشکارانی هستند که با تمرین زیاد مهارت خود را به سطح عالی رساندهاند. در هر دو حالت فاکتورهایی مثل Anticipation (پیشبینی و برنامهریزی جلسات تمرین) زمانبندی، تعادل، fluidity (تغییرپذیری در تمرین) و استراحت عضلانی، ماهیچههای فرد را قادر به فعالیت بدون افزوده شدن بار اضافی بر یک گروه عضلهٔ مخالف میکند، درواقع همهٔ حرکات غیرضروری از بین میرود و به عضلات اجازه داده میشود تا به طور مؤثری کار خود را انجام دهند و سطح مصرف انرژی کاهش یابد. برای مثال یک مسابقه تنیس را در نظر بگیرید که چندین ساعت طول میکشد.مهارتهای از قبل تمرین شده، تعادل، زمانبندی، همگی حیاتیاند بخصوص اگر قرار باشد به طور مداوم یک فعالیت عضلانی شدید را انجام دهیم. غالباً در رقابتهای بسیار نزدیک و سخت نتیجه را عامل استقامت تعیین میکند، چه ورزشکاری که در طول مراحل اولیه بازی، انرژی خود را ذخیره میکند و چه ورزشکاری که در طول تمرین قادر به ایجاد ذخایر بیشتر انرژی است، پیروز میدان خواهند بود. جملهٔ اخیر حاکی از آن است که ذخایر انرژی، میتوانند تحت تأثیر تمرین واقع شوند، این گفته اکنون، دیگر فقط یک فرضیه محسوب نمیشود بلکه صحت آن با تحقیقات فیزیولوژیک به اثبات رسیده است. تمرین به طور قطع ذخایر گلیکوژن فرد را افزایش میدهد و بدینترتیب میزان مواد آزادکنندهٔ انرژی در دسترس را افزایش میدهد. ذخایر گلیکوژن تحت تأثیر رژیم غذایی هم هستند.

اصل اساسی فیزیولوژیک در این قضیه آنست که بدن همیشه خود را با فشار سازگار میکند (در این جا فشار ناشی از تخلیهٔ گلیکوژن) و این کار را از طریق بیش جبرانی و ایجاد ذخایر در دسترس بیشتر در فعالیتهای آتی انجام میدهد. اما تأثیر تمرین تنها محدود به ذخایر انرژی نمیشود. سطوح بالای فعالیت فیزیکی، مواد زائدی ایجاد میکند که تجمع یافته و سطوح فعالیت ورزشی را محدود میکنند و نهایتاً باعث توقف آن میشوند. بدن انسان ذخایری دارد که قادر به مقابله با این وضعیت اسیدی (ناشی از تجمع اسیدلاکتیک) هستند و به بدن اجازهٔ فعالیت بیشتر یا دورهٔ طولانیتری را میدهند. این ذخیره مواد قلیایی موسوم به بافرهای خونی را میتوان از طریق روشهای تمرینی انتخابی تا حدود ۱۲ درصد ارتقاء داد.

تمرین کردن در سطح صحیح قابل قبول، ورزشکاران را با استرس خستگی و افزایش مقاومت در برابر این وضعیت آشنا میسازد. بدن انسان یک ماشین شگفتانگیز است که ظرفیت تبدیل برخی از مواد زاید به مواد حاوی انرژی را دارد. این سیستم با تمرین و تا حدودی رژیم غذایی، تقویتپذیر است. به طور خلاصه، تمرین کردن اثر جامع بر ارتقاء ظرفیت استقامت فرد از طریق افزایش طبیعی ذخایر انرژی، دفع و خنثی کردن اسیدها، تسهیل میزان بازسازی مواد زاید به مواد حاوی انرژی و آشنا ساختن قهرمان ورزشی با خستگی دارد آن چنان که بدن بتواند با وجود پیامهای بازدارنده، همچنان با تلاش به کار خود ادامه دهد. Roger Bannister تنها کسی که تاکنون توانسته ۱ مایل را در ۴ دقیقه بدود شاید حق داشته اگر گفته باشد؛ کلید پیروزی بیشتر از آنکه فیزیولوژیک باشد، سایکولوژیک (روانی) است.

پس از این بحث مقدماتی که در آن هم شرکت در ورزش و هم تمرین برای ورزش مطرح شد، کاملاً مشهود است که نیازهای انرژی برای تأمین این فعالیتهای ورزشی به طور قابل ملاحظهای هم تحت تأثیر طبیعت ورزش خاص و هم تحت تأثیر برنامه تمرینی ارائه شده برای فرد به دلیل ماهیت خاص آن ورزش قرار دارد. به طور مثال تفاوت فاحشی از نظر نیاز به انرژی بین ورزش سبک بولینگ و ورزش سنگین راگبی وجود دارد.

درزیر که از نوشتهٔ W. Paish گرفته شده و نتایج موجود در آن براساس تحقیقات انجام گرفته توسط Yakovlev در شوروی و Sharkey در ایالات متحده میباشد. در اینجا شماری از ورزشها همراه با میزان مصرف انرژی به kcal/min فهرست شدهاند. وزن نرمال ۶۸ kg در نظر گرفته شده و به ازای هر ۷ کیلوگرم بالاتر از این مقدار باید ۱۰% به ستون دوم اضافه شود.

نوع فعالیت Kcal/Min

تیراندازی با کمان ۲/۵

بدمینتون حرفهای ۱۰

بسکتبال ۹ـ ۶

بوکس غیرحرفهای ۱۵ ـ ۱۰

بدنسازی و زیبایی اندام ۵

دوچرخه سواری (۲۴ ـ ۸ کیلومتر بر ساعت) ۱۲ ـ ۵

فوتبال ۹

دو با مانع ۳/۲۱

جودو و کاراته ۱۳

پرش ۷

قایقرانی ۱۵

ورزش دو (۴۰۰ متر در دقیقه) (۴۴۰ یارد در دقیقه) ۹۲

ورزش دو (۱۶۰۰ متر در ۵ دقیقه)(۱مایل) ۲۵

اسکیت سواری (مسابقه) ۱۰

دوی سرعت صد متر ۵۱

اسکواش ۱۰

شنا (۶۰ متر در دقیقه) ۲/۲۹

شنا (۷۰ متر در دقیقه) ۱/۳۵

پرتابها ۶/۱۲

راه رفتن (۸ کیلومتر درساعت) ۳/۱۱

کشتی ۴/۱۴

منبع : واحد مرکزی خبر

http://vista.ir/?view=article&id=218481

vista.ir
Online Classified Service

ورزش

● تمرینات شکم و پهلو

بعضی از بانوان با رسیدن به این فصل پیش خود می‌گویند « خوب ، رسیدیم سر اصل مطلب » به جرأت می‌توان گفت بسیاری از بانوان صرفاً برای فرم بخشیدن به شکم و پهلو به تمرین با وزنه روی می‌آورند. متأسفانه اکثر آنها توقع دارند با چند جلسه تمرین با وزنه ، چربی‌ای که طی چندین سال در این ناحیه جمع شده از بین برود . یکی از بزرگ‌ترین اشتباهات بسیاری از بانوانی که به باشگاه مراجعه می‌کنند ، انجام بیش از حد تمرینات شکم و پهلو به منظور لاغری است . در تمرینات شکم نکات زیر قابل ذکر است :

۱) انجام تمرینات شکم و پهلو (و به طور کلی تمرین با وزنه) به منظور از بین بردن چربی‌های شکم باید متناسب با رژیم غذایی باشند ، تنها با ورزش به سختی می‌توان به وزن مطلوب رسید .

۲) تمرین بیش از حد شکم می‌تواند موجب ناراحتی در ناحیه‌ی کمر شود . بیش از میزان توصیه شده به تمرین این ناحیه نپردازید .

۳) اگر مایل به رسیدن سریع‌تر به هدف هستید بهتر است برنامه‌ی غذایی خود را بیشتر تحت نظر داشته باشید یا مدت تمرینات اروبیک خود مانند دوچرخه سواری ، پیاده‌روی ، دو و شنا را زیادتر کنید .

۴) حرکات شکم را به آرامی انجام دهید ، انجام سریع آنها نه تنها اثر کمتری خواهد داشت ، بلکه ناحیه‌ی کمر شما را نیز تحت فشار قرار می‌دهد .

● دراز و نشست ، سطح شیب‌دار (سیت‌آپ)

معروف‌ترین حرکت تمرین عضلات شکم ، حتی اشخاصی که با ورزش آشنایی چندانی ندارند ، زمانی که صحبت از تمرین عضلات شکم می‌شود این حرکت را به خوبی می‌شناسند . حرکتی مفید و مؤثر برای فرم‌بخشیدن به ناحیه‌ی پهلو و شکم ، نکته‌ی بسیارمهم در زمان اجرای این حرکت

میزان پایین رفتن است که اگر ورزشکار بیش از حد توصیه شده پایین برود ناحیه‌ی کمر وی تحت فشار نامطلوبی قرار می‌گیرد که یا در حین یا بعد یا فردای تمرین بدن‌ساز احساس درد و ناراحتی در آن ناحیه خواهد کرد . اشتباهی دیگر که به آن اشاره نیز شد ، تمرین بیش از حد است ، نباید فکر کرد که با انجام زیاد این حرکت می‌توان بهتری گرفت .

▪ نحوه‌ی انجام حرکت

۱) تخته شکمی با زاویه‌ی مناسب و متعادل انتخاب کنید . زیاد بودن زاویه‌ی تخته شکم لزومی ندارد و کمر را تحت فشار نامطلوب قرار می‌دهد (به تذکرات مراجعه کنید)

۲) روی آن قرار گرفته و دست‌ها را پشت‌سر خود جفت کنید .

۳) به آرامی و مقاومت در مقابل نیروی جاذبه بدن خود را به سمت پایین حرکت دهید تا حدی که کمر شما با تخته شکمی زاویه‌ای حدود ۴۵ تا ۶۰ درجه داشته باشد . کمتر از آن کمر تحت فشارزیادی قرار می‌گیرد .

۴) زاویه‌ای که بین ران‌ها و بالاتنه در بالاترین نقطه‌ی حرکت ایجاد می‌شود ، باید همواره بیشتر از ۹۰ درجه باشد ، کمتر از آن فشار از عضلات شکم برداشته می‌شود .

۵) سپس مجدداً بدن خود را تا جایی که عضلات شکم شما تحت فشار باشند ، رو به بالا بکشید .

تنفس هنگام پایین رفتن (بخش نگاتیو) عمل دم و در زمان بالاآمدن (بخش پوزیتیو) عمل بازدم انجام می‌شود .

▪ تذکرات :

ـ اگر گرفتن دست پشت‌سر اجرای حرکت را برای شما مشکل می‌کند ، می‌توانید دست‌ها را به صورت ضربدری روی سینه‌ی خود قرار دهید .

ـ در پایین‌ترین نقطه‌ی حرکت ، کمر شما نباید در امتداد پاهایتان قرار گیرد . این مسأله ارتباطی با زاویه‌ی تخته شکم ندارد و در هر شرایطی باید رعایت شود ، در غیر این صورت به کمر شما فشار وارد می‌شود .

ـ اشخاصی که در ناحیه‌ی کمر دچار ناراحتی هستند باید از انجام این حرکت خودداری کنند . به جای آن، حرکت شکم کنترل را می‌توان در برنامه‌ی تمرین این بانوان گنجاند .

ـ در بالاترین نقطه‌ی حرکت ، بیش از حد بالا نیایید ، زیرا عضلات شکم از حالت انقباض خارج می‌شوند و دیگر فشاری به آنها منتقل نمی‌شود .

ـ انجام این حرکت باید با حالتی آرام ، روان و یکنواخت صورت گیرد ، نه با ضربه‌زدن در پایین‌ترین نقطه‌ی حرکت . در صورتی که سرعت اجرای حرکت زیاد باشد ، عضلات فرصت انقباض و انجام کار مناسب را نخواهند داشت . در نتیجه هم به ستون مهره‌ها فشار بیشتری وارد می‌شود و هم کالری کمتری مصرف می‌شود .

ـ برای اجرای حرکت ، تخته‌ی شکمی با شیب مناسب توان خود انتخاب کنید ، زیاد بودن زاویه تخته‌ی شکم ، هرچند فشار بیشتری به عضلات شکم وارد می‌سازد ، اما این عضلات باید قدرت کافی داشته باشند تا از وارد شدن فشار بیش از حد به کمر جلوگیری کنند . اگر مایل هستید تمرین شکم سنگین‌تر و سخت‌تر برگزار شود بهتر است ابتدا به تعداد تکرارها بیافزایید (حداکثر ۲۵ بار) و حرکت را با کنترل کامل و با حداقل سرعت انجام دهید و در آخرین مرحله شیب میز را زیاد انتخاب کنید .

شکم کنترل (شکم ۹۰ درجه) یکی از بهترین و مناسب‌ترین حرکات برای تحت فشار قرار دادن عضلات ناحیه شکم است . در این تمرین عضلات شکم به خوبی تقویت شده و فرم داده می‌شوند . بانوانی که با اجرای حرکات دیگر تمرینات شکم دچار کمردرد می‌شوند ، می‌توانند با این حرکت ، به شرط اجرای صحیح هم عضلات این ناحیه را تقویت کرده و هم از وارد شدن فشار به ناحیه‌ی کمر خود پیش‌گیری کنند .

▪ نحوه انجام حرکت :

۱) ناحیه ساق پای خود را طوری روی نیمکت قرار دهید که با ناحیه ران تشکیل زاویه ۹۰ درجه دهد .

۲) دست‌ها را پشت گردن قلاب کنید .

۳) به آرامی و با کنترل کامل تا حدی که تنها نیمه‌ی بالایی بالاتنه شما از زمین بلند شود (ناحیه کمر روی زمین است) عضلات شکم را منقبض کنید .

۴) پس از پنج ثانیه مکث به آرامی و با کنترل کامل به حالت اول باز گردید .

تنفس هنگام بالا رفتن (بخش پوزیتیو) عمل بازدم و هنگام پایین رفتن (بخش نگاتیو) عمل دم صورت می‌گیرد . تذکرات بخش پوزیتیو و نگاتیو این حرکت باید به آرامی و با کنترل کامل انجام شوند ، بهتر است مدت زمان انجام هر مرحله سه تا پنج ثانیه باشد و در بالاترین نقطه‌ی حرکت نیز پنج ثانیه مکث کرد تا هر تکرار حدود ۱۵ ثانیه طول بکشد .

منبع : سایت زنان آموزش و پرورش استان اصفهان

http://vista.ir/?view=article&id=112025

vista.ir
Online Classified Service

ورزش

ورزش کردن عکس عمل خوردن است ، با ورزش کردن کالری های خود را می سوزانید . در حقیقت بدن شما با سوزاندن کالری می تواند کار کند . این کالریها بدن را گرم ، قلب را درحال پمپاژ و خون را در حال گردش نگه می دارد . کالری های مصرف شده شما را در حال تحریك و تحرك نگه می دارد ، مثل پیاده روی ،

کارکردن ، از پله بالارفتن و یا هر فعالیتی که انتخاب می کنید . هر چه بیشتر حرکت کنید بیشتر کالری می سوزانید ، در نتیجه بیشتر وزن از دست می دهید . با ۱ مایل پیاده روی همانقدر کالری می سوزانید که با همان فاصله دویدن اما فقط از نظر زمان اختلاف دارد .

چگونه در روز کالری خود را بسوزانید :

- از پله بجای آسانسور استفاده کنید .
- اگر ماشین دارید کمی دور تر پارك کنید و تا محل کارتان قدم بزنید .
- بلند شوید و حرکت کنید . اگر پشت میز نشین هستید ، بلند شوید ، ورزش کششی انجام دهید و چند دقیقه ای در طول روز تحرك داشته باشید .
- قسمتی از ناهارتان را حذف کنید و یك پیاده روی تند انجام دهید .
- اگر در حال تماشای تلویزیون هستید از تنقلات استفاده نکنید بجای آن سعی کنید بایستید و حرکت کنید .
- بطور منظم ورزش کنید .
- اگر ورزش دوست دارید ، می توانید بیشتر کالری بسوزانید ، با یك دوست به یك کلاس مناسب بروید . شنا کنید یا به یك تیم ورزشی ملحق شوید . حتی اگر ورزش دوست ندارید بیشتر پیاده روی کنید . مردم جدید را ملاقات کنید ، تفریح کنید بعضی از ورزشهای بزرگ را انجام دهید .
- ورزش را فراموش نکنید خصوصاً زمانیکه در سفر یا در تعطیلات هستید . یك دست کفش راحت و لباس راحت یا لباس شنا همراه داشته باشید . بجای ماشین سواری به پیاده روی تکیه کنید .
- اینکه چه ورزشی را انتخاب کرده اید اهمیت ندارد . بموقع و آهسته شروع کنید . در هفته اول یك مسافت خیلی کم راه بروید . هر هفته مسافت را اضافه کنید تا اینکه خوب خسته شوید . اگر مشکل بهداشتی دارید ، ابتدا با پزشك خودتان مشورت کنید . ورزش کردن بیشتر از سوزاندن کالری اهمیت دارد . برای اغلب مردم ورزش تفریح است . به استرس کمك می کند و شما را در یك وضعیت خوب جسمی و روحی نگه می دارد . ورزش باعث احساس نشاط می شود و انرژی بیشتری می دهد . پس یك فعالیت مناسب که علاقمندید پیدا کنید تا مناسب زندگی تان باشد .شدت تمرین در راه رفتن چه حدی باشد ، با چه سرعتی راه برویم ؟

بهترین و ساده ترین راه کنترل آن گرفتن نبض و شمارش آن است . اگر قلب شما سالم باشد و ناراحتی یا مشکلی نداشته باشید مناسب ترین ضربان قلب در راه رفتن بایستی ۱۲۰ تا ۱۳۰ بار در دقیقه باشد ، این یك حد متوسط و مطلوب است ، ولی برای افراد جوانتر و یا با آمادگی کامل بدنی اگر کمی بیشتر شود نیز اشکالی ندارد ، و برعکس برای افراد مسن ۱۰۰ تا ۱۱۰ بار در دقیقه و برای افراد که مبتلا به ناراحتی های قلبی هستند این تعداد حتماً بایستی توسط پزشك معالج تعیین شود . به هر حال اگر نبض در حین پیاده روی کنترل و شمارش نشود معلوم نخواهد شد که شدت تمرین در چه حدی است برای بهره مند شدن از ورزش پیاده روی بایستی نبض را در حدود ارقام ذکر شده (۱۲۰-۱۳۰در دقیقه) نگهداشت .گرفتن نبض با ثانیه شمار با ساعت مچی در حین راه رفتن امکان پذیر است . در یك لحظه بایستید و نبض زیر گلو و یا مچ دست را

گرفته برای ۶ ثانیه بشمارید و عدد حاصل را در ۱۰ ضرب کنید ، و بدین طریق تعداد نبض شما در حین تمرین راه رفتن بدست خواهد آمد مسافت و مدت راه رفتن چقدر باید باشد ؟

برای کسانیکه پیاده روی را بعنوان یك ورزش انتخاب می کنند و مبتدی هستند پیشنهاد می شود که در ابتدا بر ۱۰ دقیقه راه رفتن تاکید داشته باشید و خیلی آرام راه بروید . به مسافت و شدت ضربان نبض کاری نداشته باشید . کم کم که بدن شما به آمادگی نزدیك می شود بایستی به مسافت و شدت تمرین نیز توجه نمائید ، ۳،۴،۵ کیلومتر مقدار مسافتهای پیشنهادی است که بایستی سه بار در هفته تکرار شوند ، ابتدا ۳ کیلومتر و هفته های بعد ۴ کیلومتر و بالاخره وقتی که به آمادگی جسمانی رسیدید ۵ کیلومتر راه رفتن را انتخاب کنید (حدود ۳۰ دقیقه)پیاده روی بعنوان یك ورزش موثر بستگی به مسافت ، زمان و مهمتر از همه شدت تمرین (سرعت پیاده روی) و ضربان نبض دارد . پیاده روی بدون خرج و بدون وسیله و امکانات ، در دسترس همه مردم قرار دارد .چه اهدافی در یك جلسه کامل تمرینات ورزشی وجود دارد ؟

۱. آماده کردن بدن برای تحمل فشار تمرینات (گرم کردن)

۲. بهبود استقامت عمومی بدن که شامل دستگاه گردش خون (قلب و عروق) و دستگاه تنفس می باشد

۳. تقویت گروههای مختلف عضلات بدن (تمرینات قدرتی)

۴. جنبش پذیر کردن مفاصل (افزایش دامنه حرکت در مفاصل)

۵. انعطاف پذیری عضلات بدن

۶. بهبود سرعت حرکات بدن

۷. بهبود چابکی

۸. بهبود تعادل

۹. بهبود توان هماهنگی کار عصبی و عضلانی

۱۰. برگشت بدن به حالت اولیه

در یك جمع بندی موارد بالا یکی شده و بدین شکل در یك جلسه تمرینی خلاصه می شود . گرم کردن ، تمرینات استقامتی عمومی ، تمرینات قدرتی ، تمرینات سرعتی ، تمرینات چابکی ، تمرینات تعادلی و تمرینات هماهنگی برگشت به حالت اولیه . معمولاً از یك جلسه تمرین (یکساعته) ممکن است همه اهداف و حرکات مورد نظر انجام نشوند ، ولی می توان در جلسه تمرین همراه با بخشهایی که حتماً بایستی در هر جلسه اجرا شوند یك مورد از موارد دیگر را نیز انجام داد .

تاثیر ورزش بر دستگاه گردش خون

- ورزش و فعالیتهای تربیت بدنی موجب تقویت عضله قلب می گردد . امروزه فعالیتهای ورزشی بعنوان اقدامی جهت پیشگیری از بروز سکته های قلبی محسوب می شوند .

- در اثر ورزش عروق خونی گشاد شده و سبب تسریع جریان خون می گردد .

- میزان هموگلوبین خون بیشتر شده و نتیجه کار انتقال اکسیژن به قسمت های مختلف بدن بهتر انجام می شود.

- ورزش مرتب راهی است مناسب جهت پیشگیری از بروز بیماری فشار خون .

- ورزش می تواند میزان چربی خون را به حد متعادل برساند ، بجای خوردن دارو بهتر است ورزش کنید .

- میزان کلسترول خون در اثر تمرینات ورزشی بحد مطلوبی میرسد ، خصوصا" اگر با رژیم غذایی همراه باشد.

- برای بیماران دیابتی ، ورزش بسیار مفید است و قند خون را تا حد مطمئن پائین می آورد .

- با تقویت عضله قلب تعداد ضربان قلب در دقیقه کم شده و قلب با نیروی بیشتری خون را ارسال می دارد .

- با انقباض عضلات پا در حین ورزش خون راحت تر به قلب باز می گردد و از بروز بیماری واریس در پاها جلوگیری می نماید .

- کسانیکه ورزش می کنند در صد بیشتری از دستگاه تنفس خود را بکار می گیرند .

- افزایش حجم تنفسی در طول روز و شب موجب دریافت اکسیژن بیشتر و رساندن آن به اندامهای بدن می شود .

- کسی که قابلیت دریافت و مصرف اکسیژن را در حد بالا داشته باشد ، زود خسته نمی شود و کارآئی بیشتری خواد داشت .

- افزایش حجم تنفسی در افرادی که ورزش می کنند موجب کاهش تعداد تنفس آنها در دقیقه شده و بر میزان اکسیژن گیری هر بار تنفس می افزاید .

دستورالعمل ورزش

تمرینات را شروع کنید . ورزش وقت زیاد و سعی زیادی نمی خواهد . ورزش کردن ۳ بار در هفته برای ۳۰ دقیقه می تواند باعث شود که احساس کنید یك فرد جدیدی هستید . انرژی بیشتری بدست می آورید . شما کمتر احساس سفتی و خشکی می کنید و بهتر می توانید از عهده استرسهای روزانه برآئید . قدرتتان افزایش یافته و سخت و طولانی تر می توانید کارکنید و حتی خوابیدن شما راحت تر می شود . عضلانتان محکم می شود و وزن و کالریهای اضافی را می سوزانید . بدن شما یك ماشین می شود که خوب کار می کند و تنظیم شده است که مدیون ورزش است .منافع ورزش به اینجا ختم نمی شود . ورزش کمك می کند تا با بیماریهای قلبی و مشکلات بهداشتی رایج مقابله کنید . این یك حقیقت است . یك قلب سالم یعنی یك زندگی سالمتر . بنابراین به همین دلایل بهداشت قلب باید ورزش کنید . توجه کنید آیا :

- فشار خون شما بالاست ؟ آن را پایین آورید با ورزش منظم ، کنترل وزن ، یك رژیم کم سدیم و در صورت لزوم درمان صحیح

- هنوز سیگار می کشید ؟ آن عادت را بطور شایسته پس بزنید : شما برای بهبودی، مصرف سیگار را قطع کنید . ورزش به شما کمك می کند راحت سیگار را ترك کنید .

- سطح کلسترول خون شما همچنان بالاست ؟ ورزش می تواند بعنوان قسمتی از برنامه شما آن را کاهش دهد . فعالیت بدنی کمك می کند سطح کلسترول LDL را پایین تر آورید و در حالیکه HDL بیشتر ساخته می شود .

- اضافه وزن دارید ؟ ورزش کردن و یك رژیم کم کالری کمك می کند وزن اضافی را کم کنید . اگر هم در وضعیت مطلوب هستید کاری کنید که در همین وضع باقی بمانید . از دست دادن وزن کمك می کند که فشار خون و کلسترول خون را هم پایین تر آورید .

نسبت به قلب هوشیار باشید :

اگرشما متقاعد شده اید که ورزش کنید آن را درست انجام دهید . قبل از شروع با پزشکتان مشورت کنید .

اگر :

- پزشك به شما گفته كه ناراحتی قلبی یا سوفل قلبی دارید .

- یك حمله قلبی داشته اید .- كسی در فامیل شما ناراحتی یا حمله قلبی قبل از ۵۵ سالگی داشته است.

- اغلب در سمت چپ یا وسط سینه ، سمت چپ گردن ، شانه ، یا بازو در حین یا درست بعد از ورزش احساس درد یا فشار دارید .

- اغلب احساس غش یا سرگیجه دارید .

- احساس تنگی نفس بعد از یك كار مشخص دارید .

- فشار خون بالا دارید كه تحت كنترل نیست یا اینكه نمی دانید فشار خونتان چند است .

- بالای ۶۰ سال هستید و عادت به ورزش ندارید .

- در یك وضعیت درمانی هستید مثل مصرف انسولین ، آرتریت

پزشك به شما می گوید ورزش كنید . دقت كنید هر دفعه كه شما ورزش می كنید ، ابتدا ۵ دقیقه گرم كنید بعد از ۵ دقیقه سرعت بگیرید . این سرعت را برای ۳۰-۱۵ دقیقه حفظ كنید . خستگی را به آرامی كاهش دهید و سرد شوید . قدم بزنید و برای ۵ دقیقه طول دهید . با هدف ورزش شما آرام و آهسته به بدنتان وقت دهید كه به حالت نرمال برگردد . اگر هر زمان در طی خستگی احساس درد كردید به آهستگی ورزش را كم كنید و یا آن را قطع كنید . به علائم هشدار دهنده بدنتان بی توجه نباشید . هوشیار باشید و از جراحت دوری كنید .

چه چیزی برای قلب خوب است ؟

ورزش باید تند ، قابل تحمل و منظم باشد . ورزشی كه تند است ضربان قلب و تنفس شما را افزایش می دهد . باید ۳۰ دقیقه بدون توقف یك خستگی قابل تحمل را ادامه داد . ورزش منظم یعنی تكرار فعالیتها حداقل ۳ بار در هفته كه خیلی هم مشكل نیست . جدول زیر مثالهایی از دو نوع ورزش را نشان می دهد . انتخاب یك فعالیت تحت عنوان ستون كمك كننده های بزرگ قلب یعنی فعالیتی كه خودش قلب شما را در شرایط بهتر قرار می دهد . انتخاب یك فعالیت تحت عنوان ستون فعالیتهای مناسب یعنی اینكه فعالیت باید در فرم تند و قابل تحمل انجام شده تا شرایط مناسب قلب را فراهم كند . یك فعالیتی كه از آن لذت ببرید انتخاب كنید كه طرح آن می تواند یك تفریح یا سرگرمی باشد و شما بیشتر احتمال دارد از آن لذت ببرید .

تقویت كننده های قلب

۱) كمك كننده های بزرگ قلب : ۲) ورزش مناسب قلب

اسكی مارپیچ بسكتبال

ورزش و تفریح خارج از شهر دوچرخه سواری

طناب بازی ورزش سبك

راهپیمایی سریع اسكی روی تپه

پاروزدن هندبال

دویدن درجا اسکواش

پازدن دوچرخه شنا

بالا و پایین پریدن تنیس

چگونه ضربان قلب را بدست می آورید ؟

بعد از هر بار خستگی ضربان قلب را اندازه بگیرید . قلب شما باید از حالت نرمال در طی ورزش سریعتر بزند . اینکه چقدر سریعتر بزند بستگی به سن شما دارد . هر کس یك هدف برای ضربان قلب دارد ، تعداد ضربان قلب شما در دقیقه باید در حد منطقه هدف شما باشد تا ورزش را مناسب قلب شما کند . اگر ضربان کمتر از حد هدف باشد کمتر به قلب کمك می کند . خسته شدن بیش از حد هم برای قلب شما مضر است . منطقه هدف خود را از جدول زیر بوسیله سن خود پیدا کنید .

ضربان قلب بهداشتی

سن منطقه هدف

۲۰ سال ۱۵۰-۱۲۰ ضربان در دقیقه

۲۵ سال ۱۴۶-۱۱۷ ضربان در دقیقه

۳۰ سال ۱۴۲-۱۱۴ ضربان در دقیقه

۳۵ سال ۱۳۸-۱۱۱ ضربان در دقیقه

۴۰ سال ۱۳۵-۱۰۸ ضربان در دقیقه

۴۵ سال ۱۳۱-۱۰۵ ضربان در دقیقه

۵۰ سال ۱۲۷-۱۰۲ ضربان در دقیقه

۵۵ سال ۱۲۰-۹۹ ضربان در دقیقه

۶۰ سال ۱۱۶-۹۳ ضربان در دقیقه

۷۰ سال ۱۱۳-۹۰ ضربان در دقیقه

آیا شما در منطقه هدف هستید ؟ یك مدتی صبر کنید تا ضربان قلب و تعداد تنفس بالا رود . سپس نبض خودتان را در بین حالت روتین چك کنید و ببینید که در منطقه هدف هستید .با انگشت شاخص (اشاره) خودتان نبض خود را روی مچ دست دیگر پیدا کنید ، با ملایمت فشار بدهید و برای ۳۰ ثانیه شمارش کنید و در عدد ۲ ضرب کنید . اگر نبض شما در منطقه هدف باشد کمی سخت تر ورزش کنید . اگر بالای منطقه هدف باشد ورزش را ساده کنید.یك جلسه ورزش خسته کننده شامل سه قسمت است : گرم کردن ، ورزش در حد ضربان هدف و خنك کردن .ابتدا ۵ دقیقه بدنتان را گرم کنید ، ۳۰-۱۵ دقیقه در حد منطقه هدف ورزش کنید و ۵ دقیقه بدنتان را سرد کنید و مطمئن باشید که ضربان قلبتان در منطقه هدف شماست .هر فعالیت فیزیکی بهتر از عدم ورزش است . ورزشهای تفریحی می تواند با ورزش نیرومند تعویض شود . مسئله مهم این است که بلند شوید و حرکت کنید .

توصیه های مفید قلب

شما در راه خود هستید ! شما یك ورزش برای داشتن یك قلب سالم انتخاب کرده اید که لذت ببرید . در اینجا به شما برای شروع ورزش توصیه های مفید می شود .

۱. برنامه ورزش خود را به سادگی شروع کنید . اگر روی فرم نیستید بهتر است از یك قدم زدن ساده شروع کنید و هدفهای مناسب ایجاد کنید و به سمت آن حرکت کنید .

۲. از کسی بخواهید که به شما ملحق شود .

۳. روی فعالیت داخل یا خارج از منزل تصمیم بگیرید . فعالیتها را همین حالا شروع کنید و از اینکه حوصله تان سر رود جلوگیری کنید و به آن در حد مناسب تنوع دهید .

۴. ورزش را قسمتی از زندگی تان کنید . زمانی را برای قبل از کار یا بعد از کار ، در طی ساعت ناهار هر وقت برای شما راحت است برای ورزش بگذارید . یك برنامه تهیه کنید و به آن بچسبید .کلید بهداشت و شایستگی را در زندگی تان حفظ کنید . از کلید بهداشت قلب استفاده کنید . به طور منظم و صحیح ورزش کنید . به پیشگیری از بیماری قلبی توسط ورزش کمك کنید . به ورزش برگردید .

راهنمای کلی

۱. آیا فشار خون شمااز ۹۰/۱۴۰mm/Hg بیشتر است ؟

۲. آیا کلسترول خون شما بالای سطح مضر_ ۲۰۰)mg/d۱)_ است ؟

۳. آیا سیگار می کشید ؟

۴. آیا کمتر از ۳ بار در هفته ورزش سریع انجام می دهید ؟

۵. آیا اضافه وزن دارید ؟

۶. آیا مرض قندی دارید ؟

۷. آیا والدین شما حمله قلبی داشته اند ؟

۸. آیا مرد هستید ؟

کسانی که به این سئوالات جواب مثبت می دهند از کسانیکه جواب منفی داده اند بیشتر در معرض خطر بیماریهای قلبی عروقی هستند (۷ برابر) . هریك از ۳ فاکتور چربی خون ، فشار خون و سیگار قابل تغییر هستند .

۱- درباره غذایی که می خورید هوشیار باشید .

غذاهای پرچربی خصوصا" اشباع شده و حاوی کلسترول مثل تکه های پرچرب گوشت ، محصولات لبنی پرچربی ، کره و اغلب غذاهای پخته شده تجارتی را با غذاهای کم کلسترول و چربی عوض کنید . غذاهای کم چربی شامل ماهی ، مرغ بدون پوست ، تکه های گوشت لخم ، میوه جات ، سبزیجات ، نانها ، حبوبات خشك ، شیرکم چربی و ماست کم چربی ، می باشند .گوشتهای لخم ، مرغ خانگی و ماهی بیشتر از گوشت گاو چرب و بره بخورید . شیر و پنیر با چربی ۱% یا سرشیر گرفته و دیگر محصولات لبنی کم چربی استفاده کنید . از چربی کمتر و روغن کمتر در پخت

استفاده کنید . وقتی شما از چربی استفاده می کنید ، سعی کنید روغنهای گیاهی یا مارگارین بجای چربی یا کره استفاده کنید . بیشتر از ۳ زرده تخم مرغ در هفته نخورید ، کلا چربی را خصوصاً اشباع شده و کلسترول را کاهش دهید هم چنین آنها کالریها را نیز کاهش می دهند و کمك می کنند به کاهش وزن در صورتیکه اضافه وزن داشته باشد . این به اغلب مردم کمك می کند کلسترول خونشان را همانند فشار خون پایین آورید .فشار خون بعلاوه مردمیکه فشار خون دارند وقتی نمك را در رژیم غذایی خود کاهش می دهند . فشار خون آنها پایین می آید . سعی کنید از گیاهان ، مزه ها ، آبلیمو و سرکه بجای نمك برای طعم اضافی غذا استفاده کنید . غذاهای با نمك یا سدیم زیاد شامل سوپهای بسته بندی شده و کنسرو شده ، خیلی از انواع پنیرها ، سوسیس ، خیار شور یا ترشی و چیپس و سبزیجات کنسرو شده می باشند .

۲- بدنتان را حرکت دهید .

خیلی خسته اید ؟ خیلی مشغولید ؟ خیلی مسن هستید ؟ ورزش می تواند انرژی بیشتری برای کار و بازی به شما بدهد . اغلب ورزش می تواند برای کاهش فشار خون ، از دست دادن وزن ، کاهش LDL و افزایش HDL کمك کند . هم چنین سیگاریهای که ورزش می کنند بیشتر احتمال دارد سیگار را ترك کنند . مردم در همه سنین می توانند یك برنامه ورزشی را شروع کنند ، اما شما ممکن است بخواهید اول با پزشکتان مشورت کنید . نوعی از ورزش را انتخاب کنید که ضربان قلب و تعداد تنفس شما را بالا برد و حداقل ۳۰ دقیقه بدون توقف انجام شود . همینطور حداقل ۳ بار در هفته تکرار شود . بعضی ورزشهای مناسب سلامتی قلب شامل قدم زدن ، شناکردن ، اسکیت ، پازدن دوچرخه ، هندبال ، بالا و پایین پریدن و تفریح بیرون شهری می باشد

۳- آخرین هدف

ترك سیگار آسان نیست اگر شما سیگار می کشید ، احتمالاً قبلاً سعی کرده اید که آن را ترك کنید . بسیاری از سیگاریها از اضافه وزن می ترسند . بعضی از مردم بعد از ترك سیگار اضافه وزن پیدا می کنند . اما بعضی ها خیر ولی شما می توانید با کنترل چیزیکه می خورید و یا ورزش اضافه وزنتان را کنترل کنید . ترك سیگار در هر سنی سلامت شما و شانس زندگی شما را طولانی تر می کند . هرگز برای ترك سیگار دیر نیست . وقتیکه شما سیگار را ترك می کنید بطور قابل توجهی خطر حمله قلبی و مرگ ناگهانی را کاهش می دهید . خطر مرگ از بیماری قلبی ده سال بعد از ترك سیگار به همان اندازه افرادی است که هرگز سیگار نکشیده اند .شما مکانیك قلب خودتان هستید . حالا آن را مدتی آهسته ، پیشرفت پیوستی و منظم بگیرید . که بهتر از عدم پیشرفت است . حفظ منظم به موتور شما (قلب شما) برای یك زندگی طولانی کمك می کند . این زندگی و سلامت شماست و می توانید در مورد آن اقدامی انجام دهید .

منبع : واحد مرکزی خبر

http://vista.ir/?view=article&id=214032

vista.ir
Online Classified Service

ورزش = تندرستی

فعالیت فیزیکی منظم و آمادگی جسمانی خوب می‌تواند باعث ارتقای سلامت شود، به پیشگیری از بیماری‌ها کمک کند یا بخشی از درمان بیماری‌ها باشد. این سه جنبه، راههای اصلی تأثیر ورزش و فعالیت جسمانی منظم روی سلامت و عافیت هستند.

▪ آمادگی جسمانی خوب می‌تواند به شما کمک کند که از اوقات فراغت بیشترلذت ببرید. فردی که بدنی متناسب و ورزیده دارد، کمر درد و فشار خون بالا ندارد. سر زنده و با نشاط است. بیشتر و بهتر می‌تواند در فعالیت‌های اوقات فراغت (نظیر کوهنوردی ـ سیر و سیاحت در طبیعت و...) شرکت کند.

▪ آمادگی جسمانی مناسب می‌تواند به فرد کمک کند که کارها را مؤثرتر و با کیفیت‌تر انجام دهد. فردی که مقاومت بالایی در مقابل خستگی، درد عضلانی و مشکلات کمر دارد، توان بیشتری برای انجام کارها دارد.

▪ آمادگی جسمانی پایه‌ای برای فعالیت‌های ذهنی خلاق و پویا است. (عقل سالم در بدن سالم است)

▪ بیماری‌های ناشی از کم‌تحرکی نداشتن فعالیت فیزیکی منظم و کم‌تحرکی موجب بیماری‌های بسیاری می‌شود که در زیر به مهمترین آنها اشاره می‌شود:

۱) بیماری‌های قلبی و عروقی و سکته‌های قلبی و مغزی

۲) افزایش چربی خون

۳) افزایش فشارخون

۴) بیماری دیابت

۵) اضافه وزن و چاقی و بیماری‌های ناشی از آن ۶) پوکی استخوان

۷) کمردرد و دردهای زانو

۸) انواع آرتروز

۹) پیری زودرس

۱۰) برخی از انواع سرطان

البته باید در نظر داشت که بیماری‌های ناشی از کم‌تحرکی، علل و عوامل خطر متعددی دارند.تغذیه نامناسب، سیگار و عدم توانایی مواجهه مناسب با استرس از جمله این عوامل هستند. بدیهی است که نمی‌توان نقش سایر عوامل خطر را در ابتلای به این بیماری‌ها نادیده گرفت. حتی برخی عوامل نظیر سن، جنس، و وراثت با اصلاح شیوه زندگی قابل تغییر نیستند، اما با اصلاح هر یک از عوامل خطر می‌توان ریسک چند تا از این بیماری‌ها را تغییر داد. مثلاً با فعالیت جسمانی و کنترل وزن، خطر بیماری قند، کمر درد و فشارخون بالا کاهش می‌یابد.

▪ عواملی که قابل تغییر نیستند، عبارتند از:

ـ سن

ـ وراثت

ـ جنس

▪ عواملی که قابل تغییر هستند، عبارتند از:

ـ چاقی

ـ رژیم غذایی

ـ فعالیت جسمانی

ـ مصرف سیگار

ـ استرس‌ها

● ورزش و بیماری‌ها قلبی

بیماری‌های قلبی (بیماری‌های عروق قلب که انسداد آنها موجب ابتلا به سکته و دردهای قلبی می‌شود، تصلب شرائین، سکته‌های قلبی و مغزی، فشارخون بالا و نارسایی قلبی) مهمترین عامل مرگ زودرس و ناتوانی در تمام جهان از جمله در کشور ما هستند. فعالیت جسمانی روی کاهش ابتلا مرگ و میر و عوارض مجموعه بیماری‌های قلبی و عروقی تأثیر شگرفی دارد. فعالیت جسمانی منظم باعث می‌شود که توانایی عضله قلب برای پمپ کردن خون و اکسیژن افزایش یابد. در نتیجه در مواقعی که لازم است قلب فشار بیشتری را تحمل کند به آسانی خود را با آن سازگار می‌کند.

● ورزش و پوکی استخوان

امروزه یکپارچگی استخوانی از دیدگاه برخی کارشناسان به عنوان یک جزء مرتبط با سلامت آمادگی جسمانی محسوب می‌شود. استخوان سالم، متراکم و قوی است. وقتی استخوانها کلسیم خود را از دست می‌دهند، تراکم آنها کاهش می‌یابد، پوک می‌شوند و در خطر شکستگی قرار می‌گیرند. تراکم استخوان در هنگام بلوغ حداکثر است و در اوایل جوانی شروع به کاهش می‌کند، اما این کاهش در سنین بالا به حد خطر

ناکی می‌رسد. در نتیجه بسیاری از افراد مسن از پوکی استخوان رنج می‌برند، و در بعضی از آنها این پوکی به آستانه شکستگی می‌رسد و با کوچکترین ضربه‌ای و گاهی حتی بدون هیچ ضربه‌ای به شکستگی استخوان در استخوان ران و مهره‌ها منجر می‌شود. افراد فعال، تراکم استخوانی بالاتری داشته و از افراد کم‌تحرک در مقابل پوکی استخوان مقاومترند. تمرینات منظم که توام با فشار وزن روی استخوان‌ها باشد (نظیر پیاده روی تند، نرم دویدن) و تمرینات مقاومت که استخوانها را تحت کشش قرار می‌دهد (مثل تمرینات وزن) مؤثر هستند. بدون شک امروز تأثیر ورزش بر دردهای عضلانی و اسکلتی، چاقی، حالات روانی، التهاب و ورم مفصل، آسم، دردهای مزمن و... بر هیچ کس پوشیده نیست البته باید توجه داشت که ورزش در این وضعیت‌ها حتماً باید با شرایط خاص و با در نظر گرفتن پزشک انجام شود.

منبع : روزنامه اطلاعات

http://vista.ir/?view=article&id=128990

vista.ir
Online Classified Service

ورزش باعث ایجاد آرتروز می شود؟

علی دایی، گراف و حتی مادربزرگ شما، همه از آرتروز درد کشیده‌اند. بنابراین آرتروز پیر و جوان نمی شناسد.

افراد مختلف از هر گروه سنی و از هر جنسی در معرض ابتلا به این بیماری هستند. ۳۵ درصد تمام افراد ۳۰ تا ۳۵ ساله در دنیا به آرتروز مبتلا هستند و هرچه سن بالاتر می رود، شیوع این بیماری نیز بیشتر می شود.

نکته اینجاست که درمان آرتروز هم ساده نیست و حتی عده‌ای از پزشکان ترجیح می دهند خیال شما را راحت کنند و بگویند آرتروز اصلا درمان ندارد.

به هر حال، مخصوصا در سال‌های اخیر، روش‌های درمانی متنوعی برای آرتروز پیشنهاد شده است. گفت‌وگوی ما با پروفسور فرهاد فرید، رئیس انجمن جراحی بسته مفاصل ایران و آلمان (جیاموس) را درباره ی این

بیماری قدیمی و روش‌های جدید درمان آن بخوانید.

- اصولا آرتروز چیست؟

تعریف خیلی ساده ی آرتروز این است : از بین رفتن سطح طبیعی غضروف مفصلی.

در فاصله ی بین یک استخوان تا استخوان بعدی مفصل قرار گرفته است. مفصل‌ها مثل لولا عمل می کنند و استخوان‌ها روی مفصل‌ها می چرخند تا حرکت در یک عضو میسر شود.

سطح مفصل که با استخوان در ارتباط است، با لایه ی لغزنده‌ای از جنس غضروف پوشیده شده است . لغزندگی سطح غضروف، چرخش استخوان روی مفصل را ممکن می سازد.

با گذشت زمان و سپری شدن عمر، در اثر تصادفات یا به دلیل اختلالات مادرزادی، بیماری‌های سیستمیک مثل روماتیسم، اسید اوریک یا چربی خون بالا و ... یا زانوهای پرانتزی که مخصوصا در فوتبالیست‌ها مشکل ایجاد می کند، سطح مفاصل یا همان غضروف، دچار سائیدگی و از بین رفتگی می شود. در این حالت، با کم شدن لغزندگی، حرکت یا چرخش استخوان‌ها روی مفاصل با درد همراه شده و بیماری آرتروز به وجود می آید. در این موارد، درد با شروع حرکت آغاز می شود و با استراحت بهبود می یابد.

- آیا ورزش هم باعث ایجاد آرتروز می شود؟

بله، به خصوص در ایران که پیش از شروع ورزش، اصولی مثل گرم کردن بدن رعایت نمی شود و حتی در مورد ورزشکاران حرفه‌ای هم مواردی مثل تغذیه ی خوب، مربی بدنسازی و زمین‌های مناسب بازی اهمیت چندانی ندارد. همه ی این موارد، در ایجاد آرتروز تاثیرگذارند.

جالب است بدانید که ورزش، یکی از بهترین روش‌های جلوگیری از آرتروز است و امروزه در تمام کشورهای دنیا از بچه تا پیرمرد ۹۰ ساله، همه نرمش و پیاده روی را در برنامه ی هر روزه زندگی شان قرار داده اند ، چرا که غضروف سطح مفصلی بر خلاف سایر بافت‌های دیگر مثل پوست، عضله یا چربی، فاقد هرگونه سرخرگ، سیاهرگ و عصب است و تنها راه تغذیه ی این بافت، مایع سطح مفصلی است که حاوی تمام مواد غذایی و اکسیژن لازم برای زنده ماندن غضروف است و تنها راه جذب این مایع توسط غضروف هم حرکت مفصل است.

- پس ورزش هم می تواند آرتروز ایجاد کند و هم آن را درمان کند؟

اگر ورزش در حد معمول و به طور اصولی انجام شود، از مفصل محافظت می کند، اما آسیب‌های ورزشی که در ورزشکاران حرفه‌ای دیده می شود، خودش عامل ایجاد آرتروز است.

این را بگویم که هیچ چیز در زندگی به اندازه ی حرکت و ورزش در زنده نگه داشتن و سلامت مفاصل موثر نیست و هرکسی که در روز حداقل یک ساعت خوب حرکت کند، می تواند به طول عمر مفاصل خود بیفزاید.

مثال این مورد هم این است که شما اگر مفصل مچ دست یا زانو را گچ بگیرید، بعد از باز کردن گچ‌ها می بینید که باید سه ماه صبر کنید تا مفاصل فعالیت اولیه شان را از سربگیرند. اما ورزش غیر اصولی، مثلا استفاده نکردن از وسایل مناسب برای ورزش ضرر می زند.

من گاهی افرادی را می بینم که با کفش‌های نامناسب، از چکمه گرفته تا کفش‌های بدون کفی یا دمپایی و کفش‌های پاشنه بلند، اقدام به کوهنوردی می کنند. خوب، این کار بعد از یکی دو سال باعث سائیدگی زانو و ایجاد آرتروز می شود.

منبع : علوم ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد پرند

http://vista.ir/?view=article&id=332700

vista.ir
Online Classified Service

ورزش بانوان

از آنجا که برروی ورزشکاران زن تحقیقات دقیق و گسترده ای صورت نگرفته است،یک اتفاق نظر کلی در مورد سطح عملکرد آنها وجود ندارد.وجود اختلافات فیزیولوژیک و نیز ساختاری بین جنس زن و مرد هم مزید بر علت شده است. اگر چه بر اساس نظر سنجی ها،اکثر ورزشکاران زن معتقد به افت عملکرد بدنی در جریان دوران قاعدگی هستند،اما از لحاظ فیزیکی زنان بوده اند که در طی زمان قاعدگی قادر به شکستن رکورد های جهانی شده اند.فعالیت ورزشی شدید باعث کاستن سطح استروژن خون میشود،اما لزوماً روی سطح عملکرد بدنی اثری نمی گذارد.در تمرینات با شدت برابر،اختلافی در میزان بروز آسیبهای ناشی از ورزش در زن ومرد دیده نمیشود.قرص های ضد بارداری احتمالاً سبب تغییرات چشمگیر فیزیولوژیک در بدن زن می شوند،اما تاثیر عمده ای روی عملکرد فرد نخواهند گذاشت.حاملگی در ۲ تا ۳ ماه اول،اثر منفی روی عملکرد نمی گذارد.لابد میدانید در المپیک سال ۱۹۵۶ ملبورن،۳ تن از برندگان مدال طلا حامله بودند.حتی بعد از طی حاملگی اگر وضعیت جسمی و شکل پیش از حاملگی زن بازگردد،مشکلی در رقابتهای ورزشی نخواهد داشت.ورزش سبب بهبود دانسیته(تراکم)استخوانی زنان نمیشود بلکه فقط سبب حفظ آن میگردد.در صورت مصرف مقادیر کافی کلسیم،ورزش احتمالاً در شکل گیری استخوانهای قویتر کمک خواهد کرد.هیچ محدودیت سنی برای شرکت در ورزشهای استقامتی وجود ندارد.حتی زنان۸۰ ساله هم توانایی شرکت منظم در دوهای ماراتن را دارند،گرچه که مدت زمان طی شده

بیشتر خواهد بود.دقیقاً معلوم نیست که آیا زنان سریعتر می دوند یا مردان،فقط می دانیم که در ازای هر دهه عمر،زنان توانایی سرعت بخشی در دویدن به میزان ۱۴ متر در دقیقه دارند.در حالیکه این رقم برای مردان ۷ متر در دقیقه است البته با توجه به اختلافات فیزیکی به نظر نمیرسد که زنان توانایی غلبه بر مردان در مسافتهای کوتاه را داشته باشند.اما عکس این موضوع در دوهای در مسافت طولانی صدق می کند که به نظر میرسد به علت چربی بالاتر موجود در بدن زنان است که به عنوان منبع انرژی عمل میکند.به علاوه تعریق ران در دماهای بالاتر بدنی،سبب حفظ و نگهداری بیشتر آب بدن خواهد شد.

منبع : موسسه اطلاع رسانی طعام اسرار

http://vista.ir/?view=article&id=13320

vista.ir
Online Classified Service

ورزش برای بیماران مبتلا به بیماری متوسط عروق کرونری

اولین هشدار می تواند قویترین انگیزه باشد . اگر پزشک معالج شما گفته است که شما در معرض خطر ابتلا به بیماریهای قلبی (عروق کرونری) هستید و یا دچار بیماری متوسط عروق کرونری هستید این هشداری است برای شما تا کاری انجام دهید . ورزشهایی را که پزشک شما توصیه می کند ورزشهایی است که شما را از این حملات قلبی و یا بدتر شدن علائم حفظ می کند .

چرا ورزش ؟

چیزی که پشت توصیه های ورزشی پزشک شما پنهان است این است که ورزش می تواند ساختمان پلاک و رسوب چربی را محدود کرده ویا روند آنرا در عروق معکوس نماید و اکسیژن رسانی به قلب را بهبود بخشد . فوائد مهم دیگر ورزش عبارتست از : افزایش کلسترول خوب بدن (HDL) – کاهش شدت شروع دیابت – پائین آوردن فشار خون به میزان کم و کمک به کاهش وزن . ظاهر ورزش که ممکن است شما را واقعاً برانگیزد این است که احساس بهتری به شما می دهد. خستگی را کاهش می دهد و خلق را بهبود می بخشد . بالا رفتن شرایط روحی روانی به برنامه ورزشی شما بستگی دارد که حتی می تواند به تغییر شیوه زندگی فرد منجر شود مثل ترک کردن سیگار و یا کم کردن وزن .

یک فعالیت راحت و روزمره :

هنگامی که پزشک ورزشی را تجویز می کند برای بیماران مبتلا به گرفتاری عروق کرونری و یا افراد در معرض خطر (البته تا زمانی که عضله قلب

شما کاملاً بهبود نیافته و تنفس شما راحت نیست پزشکان حتی شما را از کار در خانه منع می کنند) تحقیقات نشان داده است که ورزشهای هوازی البته با شدت متوسط امکان داشتن یک قلب سالم تر را فراهم می کند . یک مثال برای ورزش هوازی متوسط ۳۰ دقیقه راهپیمائی تند در روز است . بقیه فعالیتهائی که می تواند با شدت متوسط انجام شود و مفید واقع گردد عبارتست از : شنا کردن – دوچرخه سواری و کار با دستگاههای ورزشی مانند دوچرخه های ثابت – نوارهای متحرک – بالا رفتن از نردبان اگر شما به تازگی از بیماری خودآگاه شده اید و یا میدانید که در معرض خطر ابتلا هستید پزشک معالج شما می تواند یک برنامه واقع بینانه و متوسط از نظر شدت فعالیت برای شما تنظیم نماید . اگر شما قبلاً ورزش نکرده اید ورزش را با ۱۰ دقیقه قدم زدن در روز بعد از ناهار شروع کنید (البته ۱ تا ۲ ساعت بعد از ناهار) و به تدریج زمان آنرا به ۳۰ دقیقه در روز افزایش دهید . اگر تنظیم ۳۰ دقیقه مداوم زمان برای شما در طول روز امکان ندارد می توانید ۳ بار و هر بار ۱۰ دقیقه این فعالیت را انجام دهید که همان اثر مشابه را نیز دارد . برای مثال شما می توانید اتومبیل خود را نزدیک محل کار متوقف کرده و قدم بزنید . یا در خانه جاروبرقی بکشید و یا برای خود در خانه یک فعالیت مختصر طرح ریزی کنید .

چگونه می توانم آنرا به درستی و سلامت انجام دهم ؟

بیشتر بیماران می توانند تمرینات را به خوبی و سلامت پشت سر بگذارند اما مقدار کمی از افراد ممکن است با مشکل روبرو شوند مخصوصاً فعالیتهای شدید . تست های مخصوص همیشه نمی تواند مشکل این بیماران را نشان دهد و قبل از انجام تست و مقدم بر آن شما باید از علائم هشداردهنده که به شما می گوید «ورزش را متوقف سازید و به پزشک مراجعه کنید » آگاه باشید . این علائم شامل موارد زیر است :

ریتم قلبی غیرطبیعی : ضربان قلب نامنظم ، که آرسیتمی نامیده می شود . احساس شبیه به ضربان اضافی در قلب داشتن و یا بالا و پائین رفتن ضربان شما هم چنین ممکن است احساس سرگیجه کنید !

درد سینه : درد یا فشار در مرکز قفسه سینه بعد و یا هنگام ورزش کردن که یک علامت مهم است برای اینکه بدانیم قلب به اندازه کافی اکسیژن نمی گیرد. درد ممکن است به پائین قفسه سینه ویا دست چپ تیر بکشد . درد و فشار در پشت ، گلو و یا معده نیز ممکن است یک علامت خطر باشد .

سرگیجه : سرگیجه در هنگام و یا بعد از ورزش می تواند علامتی از یک مشکل جدی گردش خون در بدن باشد .

خستگی : خستگی غیر معمول بعد از ورزش می تواند یک علامت از ناراحتی قلب باشد.

منبع : واحد مرکزی خبر

http://vista.ir/?view=article&id=214026

vista.ir
Online Classified Service

ورزش برای زنان میانسال

ورزش برای همه افراد جامعه مفید است . اما در میانسالی اهمیت آن بیش از پیش آشکار می شود. در حالیکه ورزش منظم ممکن است علائم بیماری نظیر تب بالا را برطرف نکند، اما می تواند سلامت عمومی شما را بهبود بخشیده و سبب افزایش قدرت و استقامت شما در زندگی روزمره شود.

اگر قصد دارید وزنتان را کاهش دهید و یا آن را در حد مطلوب نگهدارید، ورزش به مراتب موثرتر از رژیم غذایی مصرف می باشد . یک زندگی پرتحرک همراه با تغذیه مناسب و استروژن درمانی شما را در مقابل بیماریهای قلبی، چاقی و پوکی استخوان محافظت خواهد کرد.

● سه نوع روش تمرین

یک برنامه تمرینی مناسب شامل تمرینات هوازی برای تقویت قلب استخوان ها و آمادگی عمومی بدن تمرینات قدرتی برای تقویت عضلات و استحکام استخوان ها و تمرینات کششی برای کاهش آسیبها می باشد.

▪ تمرینات هوازی

تمرینات هوازی ضربان قلب را بالا برده و تنفس شما را شدید تر می کند. پیاده روی سریع – شنا – نرمش های پرتحرک (ایروبیک) – استفاده ازدوچرخه ثابت و نوار گردان یا دو صحرا نوردی همگی از روش های تاثیر گذار تمرینات هوازی هستند . لذت بخش ترین فعالیتی را که مناسب برنامه روزانه شما هستند انتخاب کنید . انجام چنین فعالیتهایی به مدت ۲۰ الی ۶۰ دقیقه ، ۳ الی ۵ روز در هفته به حفاظت سلامت قلب و استحکام استخوانهایتان کمک خواهد کرد.

اگر تشخیص دادید تمرین کردن در یک مدت زمان مشخص برایتان مشکل می باشد ، برای رسیدن به این هدف تمرینات را در جلسات متعدد کوتاه مدت انجام دهید. جهت کاهش وزن

، هر روز تمرینات هوازی را انجام دهید. اگر تا به حال ورزش نکرده اید و آمادگی مناسب را ندارید ، ورزش را به آرامی شروع کنید.

برنامه خود را با ۵ الی ۱۵ دقیقه پیاده روی با قدمهای آرام (۳ بار در هفته) آغاز کنید و به تدریج مسافت و سرعت گامهایتان را افزایش دهید و اهداف ذکر شده در بالا را به خاطر داشته باشید.

▪ تمرینات قدرتی

تمرینات قدرتی شامل به کارگیری وزنه های آزاد یا دستگاههای تمرینی برای تقویت عضلات خاص می باشد . یک دسته از تمرینات متمرکز بر روی

بازوها ، شانه و تنه را ۲ تا ۳ بار در هفته انجام دهید . بعنوان مثال با استفاده از دمبل های کوچک ، یک الی سه نوبت ۱۰ تایی تمرینات چرخش بازو ، حرکات پارویی عمودی و حرکت به طرفین را انجام دهید . برای افزایش قدرت ، ابتدا به تدریج دفعات تکرار و سپس وزن دمبل ها را افزایش دهید . تمرینات مشابه برای قویترکردن عضلات لگن ، ران و عضلات پشت ساق پا بسیار مهم هستند. اگر چنین تمریناتی را انجام نداده اید ، یک برنامه آموزشی را از پزشک ، فیزیوتراپیست و یا مربی خود بخواهید . این راهنمایی مخصوصا» اگر دچار پوکی استخوان در ناحیه ستون فقرات باشید بسیار مهم است چرا که در این حالت شما باید از بلند کردن اجسام سنگین اجتناب کنید.

▪ حرکات لذت بخش و مطمئن را انجام دهید

ورزش منظم می تواند خوش آیند ، نیرو بخش و بی خطر باش ، اگر شما از چند پیشنهاد ساده زیر پیروی کنید:

۱) در شروع هر جلسه ، چند دقیقه با حرکات ساده مثل قدم زدن آرام بدنتانرا گرم کنید .تمرینات کششی در پایان هر جلسهء تمرینی ، بدن شما را نرم و انعطاف پذیر نگه خواهد داشت .

۲) تمرین با گامهای سریع ولی راحت : تنفس شما باید عمیق تر و تندتر از حالت عادی باشد ، اما باید توانایی حرف زدن را داشته باشید.

۳) بسیاری از مردم وقتی به صورت منظم و با دیگران ورزش می کنند ، لذت بیشتری از تمرین برده و آن را آسانتر می یابند . به دوستتان ملحق شوید یا به یک گروه که پیاده روی می کنند ، دوچرخه سواری می کنند و یا به باشگاه ورزشی بپیوندید.

۴) اگر ترجیح می دهید در خانه ورزش کنید این کار را با وسایل ساکن ، همچون دوچرخه ثابت یا نوار گردان انجام دهید و این وسایل را در یک محل مناسب قرار دهید . گوش کردن به موزیک و تماشای تلویزیون هنگام ورزش می تواند ، تمرینات شما را لذت بخش تر کند.

۵) اگر احساس فشار در قفسه سینه دارید و یا دچار سرگیجه ، ضعف ، تهوع و یا احساس شدت بیش از حد فعالیت شده اید ، تمرین را متوقف کرده و استراحت کنید . اگر علایم ادامه یافتند از پزشک معالج خود کمک بگیرید .

منبع : بانک مقالات فارسی

http://vista.ir/?view=article&id=280243

vista.ir
Online Classified Service

ورزش را به عنوان «هرگونه فعالیت یا تجربه که باعث احساس لذت و نشاط می شود» تعریف می کند. افراد به دلایل مختلف و در سطح متنوعی از رقابت، در ورزش شرکت می کنند. انگیزه فرد نسبت به ورزش کردن ممکن است به میزان وسیعی بین آن که ورزشکار تفریحی است و آن که ورزشکار حرفه ای است، تفاوت کند. البته، فواید بالقوه مشارکت در ورزش می تواندبه مراتب از نتایج کوتاه مدت آن مانند برنده شدن در مسابقه، فراتر رود. جدا از میزان درگیری فرد در ورزش، بقای سلامت می تواند جزء مهمی به شمار آید.

●فواید ورزش در طول زندگی

«تمرین کردن» جزء بسیار با ارزشی از ورزش است که باعث پیشگیری از بیماری و ناتوانی جسمی می شود. الگوی زندگی اگر شامل تمرین منظم باشد، فواید طبی چشمگیری به همراه خواهد داشت. یك برنامه مناسب ورزشی، سلامت را تضمین می کند و خطر بسیاری از بیماری های شایع پزشکی را کاهش می دهد. بنابر این، ورزش مرتب می تواند طول عمر را افزایش دهد، از احتمال بیماری های خاصی پیشگیری کند. اثرات ویژه و بالقوه تمرینات منظم عبارت است از: افزایش قدرت و تحمل بدنی، بهبود انعطاف پذیری، بهبود احساس سرزندگی و سلامت و نیز کیفیت زندگی. ورزش منظم می تواند فشار خون را کاهش دهد، وضعیت قلبی- عروقی را بهبود بخشد، درصد چربی بدن را کاهش دهد و وضعیت چربی های انباشت شده را بهبود بخشد. آن زندگی که همراه با شرکت در ورزش باشد، کمك می کند تا جلوی بیماری های قلبی- عروقی، پوکی استخوان و بسیاری از وضعیت های پزشکی گرفته شود. همچنین ممکن است کمك کند تا از پیشرفت بیماری هایی مانند بیماری قند و فشار خون جلوگیری شود. در ضمن، می تواند ناتوانی های ناشی از این بیماری ها را نیز کاهش دهد.

برای افرادی که دچار نقایص جسمی در اثر بیماری یا ضربه شده اند، ورزش اختصاصاً نقش مهمی ایفا می کند. مشارکت در ورزش می تواند از بروز بعضی از عوارض ثانویه بیماری ها و یا وضعیت های پزشکی زمینه ای جلوگیری به عمل آورد. همچنین ورزش کمك می کند تا آن مقدار از عملکرد که باقی مانده است، بهبود یابد و از میزان ناتوانی حاصل از آن نقص جسمانی می کاهد. برای مثال، تقویت اندام فوقانی در فردی که دچار پاراپلژی (فلج در اندام تحتانی قرینه) است، می تواند باعث استقلال در فعالیت های روزانه و تحرك او شود. فعالیت بدنی باعث بهبود کار قلب و عروق و نیروی بدنی می شود و در افرادی که مشکلات پزشکی ندارند، احساس نشاط و سلامت به وجود می آورد. اخیراً مشخص شده که ورزش همچنین برای بیماران نیز مفید است. همچنین ثابت شده است، آن فعالیت های بدنی که به صورت عادی درآمده اند، بخصوص فعالیت های آئروبیك دایمی ممکن است باعث ایجاد بعضی اثرات مثبت روی سلامتی بدن شوند.

در مجموع، فعالیت های بدنی منظم اثرات واقعاً چشمگیری در حفظ سلامت دارند. افرادی که ورزش نمی کنند، این فواید را از دست می دهند. همچنین این گونه افراد در معرض خطر ابتلا به بیماری های پزشکی، به ویژه بیماری عروق کرونر قلب قرار دارند. برلین کولدیتز یك سلسله بررسی جانبی روی اطلاعات به دست آمده از ۴۰ مطالعه انجام دادند و به این نتیجه رسیدند که بیماری عروق کرونر در افراد غیرفعال، ۷/۱ برابر بیشتر از افراد فعال احتمال بروز دارد. سایر مطالعات در برخی بیماریهای ناشی از بیماری های قلبی- عروقی در ورزشکاران نسبت به افرادی که زندگی

نشسته و پشت میز دارند، کاهش های چشمگیری نشان داده اند.

در یك مطالعه طولی که روی بیش از ۱۷ هزار نفر از دانشجویان سال اول دانشگاه هاروارد توسط پافنبارکر و هیل انجام شد مشخص شد: مردانی که بیش از ۲ هزار کیلو کالری انرژی در عرض هفته برای پیاده روی، بالا رفتن از پله ها و یا ورزش مصرف می کنند، نسبت به همکلاسی های خود که کمتر از ۵۰۰ کیلو کالری در هفته برای فعالیت های بدنی مصرف می کنند، ۳۹ درصد کمتر احتمال ابتلا به بیماری عروق کرونری دارند. وقتی سایرامکان وقوع مؤلفه هارا در این مطالعه کنترل کردند، به این نتیجه رسیدند که افراد فعال تر، عمر طولانی تری دارند. به نظر می رسد که تمرینات ورزشی، مربیدیته و مرتالیته ناشی از تصلب شرائین را، هم از طریق اثر مستقیم بر سیستم قلبی- عروقی و هم با اثرات غیر مستقیمش با کاهش یا حذف ریسك فاکتورها، کاهش می دهد.

●اهداف یك برنامه ورزشی

در تلاش یك تعریف مجدد برای الگویی از زندگی که شامل ورزش باشد، فرد باید اهداف برنامه را بشناسد. ورزش می تواند باعث اثرات مفید زیادی از قبیل، بهبود تناسب قلبی- عروقی، کاهش جزء چربی بدن، افزایش قدرت جسمی، بهبود تحمل جسمی و انعطاف پذیری بیشتر شود. همچنین ورزش منظم می تواند تحمل بدن نسبت به گرما را بهبود بخشد و نیز ممکن است کمك کند تا اثرات استرس های روزمره زندگی کاهش یابد.

برنامه ورزشی باید براساس اهداف مدون طراحی شود. برای مثال، برنامه ای که باعث تقویت وضعیت قلبی- عروقی می شود، متفاوت از برنامه ای است که بر تقویت عضلات مخطط تکیه دارد. همچنین کاهش چربی بدن نیز به برنامه ای کاملاً متفاوت از این دو نیاز دارد. برنامه های مناسب و دارای تعلیمات مشترك، می توانند به چنین فوایدی دست یابند. در ضمن، باید کاملاً مراقب باشیم که اهداف ویژه برنامه در مسیر ایجاد یك برنامه تعلیماتی مشترك المنافع کمرنگ نشوند.

●طراحی یك برنامه ورزشی برای تمام طول زندگی

پزشکان متخصص بازپروری به طور ویژه ای تعلیم می بینند تا به بیماران کمك کنند که از ورزش برای ایجاد یك الگوی زندگی جهت رسیدن به تناسب استفاده کنند. آنها این کار را از طریق تمرینات منظم انجام می دهند. داشتن اطلاعات در رابطه با آناتومی و فیزیولوژی دستگاه عضلانی- اسکلتی، فواید ورزش و سایر وجوه به فیزیوتراپیست اجازه می دهد تا مشارکت در ورزش را هدایت و برنامه ورزشی مناسبی را طراحی کند. تجویز ورزش درست مانند تجویز داروهای طبی است. هر دو را باید براساس نیازهای فرد تنظیم کرد و تغییر داد؛ در آن وضعیت بدنی، الگوی کلی زندگی، تاریخچه پزشکی خانواده و علایق ورزشی را باید مدنظر قرار داد.

طراحی یك برنامه ورزشی دایمی به داشتن آگاهی از توانایی ها و محدودیت های فرد نیاز دارد. برنامه ای که توانایی ها و علائق فرد را در نظر دارد، به احتمال زیاد از طرف او پیگیری می شود. فردی که وضعیت بدنی و قدرت تحمل ضعیفی دارد، ممکن است برای انجام ورزش هایی که نیاز به حرکات شدید ناگهانی دارند، مانند راکتبال یا هندبال، مناسب نباشد. فردی که دچار مشکلات پزشکی است، باید برنامه های ورزشی را دریافت کند که تطابق یافته و سازگار با محدودیت های حاصله باشد.●اصول تجویز تمرینات

یك نسخه تمرینی عبارت است از یك برنامه اختصاصی از فعالیت های بدنی که جهت ذخیره و یا تقویت تناسب بدنی و سلامت طراحی شده است. این برنامه باید اختصاصاً شامل حدود روشنی از نوع، شدت، مدت و نحوه پیشرفت فعالیت های بدنی باشد. اختصاص مدتی به گرم کردن

بدن و خنك شدن بدن به صورت بخش لاینفك برنامه تمرینی لازم است. اهداف کوتاه مدت و بلند مدت باید تعیین شوند و براساس پاسخ بدنی و روانی فرد به برنامه تمرین، باید هر از چند گاهی تجدیدنظر شوند.

در افراد سالم بدون علامت بیماری، برای فرم گرفتن و تقویت بدن به صورت پیشرونده، خطوط کلی به خوبی تعیین شده اند و در دسترس هستند. افرادی که بیماری های جسمی و یا حالات مزمن دارند، به ایجاد تغییر این نسخه نیاز دارند؛ زیرا باید مطمئن باشند که این اهداف، بدون خطرات سوء تأمین می شوند.

پاسخ فیزیولوژیك و روانشناختی به فعالیت های بدنی در بین افراد متفاوت است. این پاسخ ها حتی ممکن است در بین افرادی که از بیماری رنج می برند، از تنوع بیشتری برخوردار باشد. به هنگام تجویز ورزش برای چنین جمعیتی، مهم است که از جریان بیماری و اثرات فیزیولوژیك ورزش بر وضعیت بیمار یك برآورد روشنی داشته باشیم. در ضمن افرادی که در یك وضعیت طبی هستند، ممکن است کاملاً متفاوت از یکدیگر و یا با سرعت های مختلف به برنامه های ورزشی قابل قیاس پاسخ بدهند. آگاهی از این مطالب که تمرین ممکن است اثرات متفاوتی به وجود آورد، به پزشك این شانس را می دهد که نسخه اش را به طور متناسبی درخور تحمل و نیاز هر بیمار تغییر دهد.

مشخص کردن دقیق تاریخچه پزشکی بیمار، شمایی از عوامل خطرساز، الگوی زندگی، انگیزه، علایق و داروهایی که او اخیراً مصرف کرده است همه و همه برای تجویز یك نوع تمرین، یك پیش نیاز محسوب می شود. فهرستی از داروهایی که بیمار اخیراً مصرف کرده و تشخیص اثرات آنها بر پاسخ بیمار به ورزش، حائز اهمیت بسیار است.

نسخه ای که برای ورزش تجویز می شود، باید عملی و قابل اجرا باشد. در این مسأله که: «آیا بیمار یك برنامه تمرینی را شروع می کند و ادامه می دهد؟» عوامل زیادی دخالت دارد که شامل علایق شخصی، اهداف کوتاه و بلندمدت، ضرورت های زمانی و تمرینی و همچنین تسهیلات یا وسایل ورزشی است. سن، موقعیت جغرافیایی و حتی جنبه های فرهنگی ممکن است روی تمایل فرد به انجام انواع خاصی از تمرینات اثر بگذارد. با آگاهی از تأثیر این عوامل می توان به نحو قابل ملاحظه ای تحمل و پذیرش فرد نسبت به نسخه تجویز شده را تقویت کرد.

دلایل مشخص برای آغاز یك برنامه ورزشی شامل موارد زیر است:

۱- جلوگیری از سیر پیشرونده به هم خوردن تناسب هیکل.

۲- بهبود تناسب کلی اندام ها، ظاهر و احساس سرحال بودن.

۳- تقلیل خطر پیشرفت بیماری یا عود آن.

۴- بهبود ظرفیت عملی فرد در هنگام کار، خانه و بازی.

نکته حائز اهمیت عبارت است از درك این قضیه که میزان و شدت تمرینات لازم برای کاهش ریسك بیماری ممکن است به مقدار قابل توجهی کمتر از میزان نیاز جهت بهبود و حفظ سطوح بالای تناسب فیزیکی بدن باشد. این اصل مبین این نکته است که افراد مبتلا به بیماری های برگزیده، شاید با یك برنامه تمرینی منظم که از شدت نسبتاً کمتری برخوردار باشد، بتوانند فواید بهداشتی چشمگیری به دست آورند. یك برنامه دارای شدت پائین خطرات مرتبط با فعالیت های فیزیکی شدیدتر را تقلیل می دهد. هر چند ممکن است که در این تمرینات تناسب بدن منظور باشد، ولی مطالعات بهداشت اجتماعی نشان می دهد که فقط درصد کمی از بالغین واقعاً به سطوح بالای تناسب دست می یابند. برنامه با شدت پایین یك

هدف قابل دسترس تر در عالم واقعیت است که برای تعداد به مراتب بیشتری از افراد به ویژه آنهایی که دارای وضعیت های خاص پزشکی، یا بیماری هستند کارآیی دارد.

دانشکده طب ورزش آمریکا بین فعالیت های بدنی که: «هدف اولیه شان تقویت تندرستی است» و برنامه های تمرینی که: «برای رسیدن به تناسب فیزیکی بهتر است»، تمایز قائل شده است. آنها برای برنامه هایی که هدف اولیه شان بهبود تندرستی است توصیه هایی دارند. خطوط هدایتی در مورد کمیت و کیفیت تعلیمات ورزشی- که هدفشان توسعه و حفظ تناسب قلبی- تنفسی و ترکیب متناسب بدن در یك فرد بالغ و سالم است- با آنهایی که فقط برای تقویت سلامت- صرفاً از طریق شدت تمرینات- هستند، تفاوت دارد.

شدت ورزش های تجویز شده، بسیار مهم است؛ به ویژه برای افرادی که بیماری عروق کرونر دارند. اکثر برنامه های ورزشی شامل شدتی معادل با ۴۰ تا ۸۵ درصد ظرفیت اصلی هستند. واضح است، افرادی که پشت میزنشین بود ه اند و یا از بیماری جسمی رنج می برند، باید تمرینات را از سطوح پایین تر و شدت کمتر شروع کنند. حتی ممکن است در ابتدا به جای تمرینات پیوسته به تمرینات ناپیوسته نیاز داشته باشند. در بالغین سالم، تمرینات به طور خاص از شدت بین ۶۰ تا ۷۰ درصد ظرفیت فانکشنال شروع می شود و تا حدود ۸۵ درصد پیشرفت می کند. آنهایی که از ظرفیت فانکشنال کمتری برخوردارند، باید تمریناتشان را از ۴۰ تا ۶۰ درصد شروع کنند. افرادی که چاقی بیش از حد دارند و آنهایی که دچار صدمات دستگاه عضلانی- اسکلتی شده اند نیز کلاً نیازمند سطوح پایین تر شدت فعالیت هستند. این حالت کمك می کند تا از بروز یك آسیب جدید و یا وخامت یك مشکل قبلی جلوگیری به عمل آید. اگر هدف، رسیدن به یك سطح متوسط و یا بالای تناسب قلبی- تنفسی باشد، هر فعالیتی که تعداد زیادی از گروه های عضلات را به صورت ریتمیك و آئروبیك به مدت ۵-۳ روز در هفته به کار گیرد، توصیه می شود. این فعالیت باید برای ۲۰ تا ۶۰ دقیقه ادامه داشته باشد.

هرچه شدت فعالیت کمتر باشد، مدت زمان لازم برای رسیدن به نتایج مفید و متعادل طولانی تر می شود. کل کاری که انجام می شود، فاکتور اصلی به شمار می رود و می توان آن را از کل کالری مصرفی برای یك فعالیت بدنی انجام شده، محاسبه کرد. در فعالیت های پیوسته، می توان کل کار را از طریق افزایش شدت فعالیت و یا طول مدت فعالیت فیزیکی بالا برد. سرعت پیشرفت باید بسته به فرد تعیین و تنظیم شود. اکثر بالغین سالم بیشترین پاسخ های تناسب اندامشان را در عرض ۸-۶ هفته اول از یك برنامه منظم تمرین به دست می آورند. بعد از این زمان، می توان برنامه را برای حفظ این تناسب اصلاح کرد و یا همان طور ادامه داد تا به وضعیت بهتری از تناسب اندام دست یافت.

بعضی از شکل های فعالیت بدنی، دارای یك سطح نسبتاً ثابت از شدت می باشد؛ پیاده روی، قدم زدن و اسکی طول کشوری. سایر شکل های فعالیت ها از نظر شدت، دارای تنوع بیشتری هستند؛ مانند: بسکتبال، تنیس و راکتبال. یك پزشك باید هر ورزش ذاتاً متغیرالشدت را با احتیاط تجویز کند؛ به ویژه در افرادی که دارای مشاغل پشت میزی هستند و یا پر خطر و بدون علامت محسوب می شوند. ورزش هایی که خصوصیت رقابتی شدید دارند و یا ورزش های تماسی، باید در این گونه افراد تقلیل یابند و یا به صفر برسند. شدت توصیه شده ورزش برای جامعه بالغین سالم عبارت است از: ۵۰ تا ۸۵ درصد از حداکثر برداشت اکسیژن، ۵۰ تا ۸۵ درصد حداکثر ضربان رزرو شده، یا ۶۰ تا ۹۰ درصد حداکثر ضربان قلب. به اغلب افراد، یك سطح بین ۶۰ درصد و ۸۰ درصد از VO۲ ماکزیمم توصیه می شود. اثرات تعلیماتی واقعی چنین تمریناتی در بین افراد مختلف متفاوت است. مثلاً افرادی که پیش از این دارای مشاغل نشسته و غیرفعال بوده اند، یا شدت کمتری از فعالیت به اثرات مثبت تمرینات دست می یابند. از

طرف دیگر، یك ورزشکار خوب اگر می خواهد به اثرات چشمگیر تعلیمات دست یابد، باید در یك سطح بالاتر شدت فعالیت کند.فواید بالقوه مشارکت در ورزش را می توان با انتخاب برنامه ورزشی غلط و عدم تأمین جنبه های ایمنی برای بیمار خنثی ساخت. برای مثال، ورزشکاران «آخر هفته ای» اغلب در سنین میانسالی دچار آسیب های عضلانی- اسکلتی می شوند؛ زیرا به صورت پریودیك، بیش از حد به خودشان فشار می آورند و تمرینات کششی را فراموش می کنند. البته، احتمالاً چنین فعالیت های در دوران جوانی شان باعث آسیب نمی شد.

منبع : پایگاه‌نشاط

http://vista.ir/?view=article&id=221710

vista.ir
Online Classified Service

ورزش به همراه کلسیم کافی راز استحکام استخوان ها

پوکی استخوان یا بیماری خاموش، عبارت از حالتی است که در اثر تخریب بافت استخوانی، تراکم آن کاهش می یابد و سرانجام منجر به شکستگی استخوان می شود. پوکی استخوان بیماری بی سر و صدا نیز نامیده می شود. در مراحل اولیه بروز پوکی استخوان علائم آن به ندرت ظاهر می شود که علائم تشخیص را دشوار می سازد. پوکی استخوان در مراحل بعدی موجب بروز مشکلات زیر می شود: شکستگی خود به خود یا بر اثر کوچکترین ضربه بر استخوان ها به ویژه در نواحی ران و لگن، کمر و ستون مهره ها، کمر درد شدید در نقطه خاص که نشانه شکستگی است، قوزپشت که موجب انحنای پشت می شود و کوتاه شدن قد، حتی برخی پژوهشگران عقیده دارند افتادن دندانها در سنین بالا نیز ناشی از همین پوکی استخوان است.هنگامی که بیماری بسیار شدید باشد فشارهای خفیفی مانند خم شدن به جلو، بلند کردن جاروبرقی، عطسه یا سرفه

کردن می تواند باعث شکستگی مهره شود.

شکستگی های ناحیه لگن معمولاً در اثرافتادن و سقوط کردن فرد رخ می دهند و حتی می تواند خطر مرگ را در پی داشته باشد. بهترین راه مقابله با این بیماری پیشگیری از بروز آن است. راهنمای تغذیه مناسب برای جلوگیری از پوکی استخوان در سنین مختلف: ۱۰ تا ۲۰ سالگی، دراستخوان ها ابتدا داربست هایی از پروتئین به طور میکروسکوپی ساخته می شود سپس این داربست ها به وسیله کلسیم پر و انباشته می گردد. بدین ترتیب، استخوان های متراکم ما ساخته می شود در این سالها برای ساختن استخوان های قوی به حداقل۱۲۰۰ میلی گرم کلسیم در روز نیاز است. از این رو، سعی شود به جای انواع و اقسام نوشابه ها، روزانه ۳ لیوان شیر نوشیده شود. همچنین از منابع دیگری که کلسیم دارند مثل ماست، کشک، پنیر، سبزی‌های تازه با برگ سبز تیره زیاد می توان استفاده کرد.

۲۰ تا ۳۰ سالگی، ورزش کردن و دریافت کلسیم در این سالها بسیار اهمیت دارد و تقریباً روزانه به ۸۰۰ میلی گرم کلسیم نیاز است. شرکت در ورزشهایی که در آنها پاها وزن را تحمل می کنند، شخص را در ساختن استخوانهای محکمتر کمک می کند. ۳۵ تا ۵۰ سالگی، در چنین مرحله ای از زندگی دریافت مقدار کلسیم کافی، یعنی۱۰۰۰ میلی گرم در روز و ورزش برای جلوگیری از کاهش استحکام استخوان ضروری است. بالای ۵۰ سال، دریافت مقدار کلسیم کافی و ورزش در این سنین حائز اهمیت است، اشخاص باید حداقل ۱۰۰۰ میلی گرم کلسیم درروز دریافت کنند. همچنین اشخاص بایدبه اندازه کافی درمعرض نورآفتاب قرارگیرند تا ویتامین D لازم را دریافت کنند. در ضمن پیاده روی حداقل ۲۰ دقیقه در روز و ۳ بار در هفته توصیه می شود. چرا در درمان پوکی استخوان و یا پیشگیری از آن به ویتامین D نیاز داریم؟ نقش ویتامین D در جذب کلسیم همانند کلید دری قفل شده است که درقفل شده روده ها را به طرف جریان خون باز می کند و اجازه می دهد کلسیم جذب شده از مواد خوراکی، از روده ها وارد جریان خون شود و به وسیله آن به جاهای لازم مثل استخوان ها برسد. ویتامین D همچنین روی کلیه ها اثر می کند و مانع دفع کلسیم از راه ادرار می شود. ویتامین D در پوست بر اثر تابش آفتاب ساخته می شود. میزان ویتامین ساخته شده در پوست، در اوقات مختلف روز، فصول، نواحلی مختلف دنیا و نوع رنگ پوست فرد فرق می کند. معمولاً اگرصورت ودستها روزانه ۱۵ دقیقه در مقابل نور آفتاب قرار بگیرند (به شرطی که از پشت شیشه نباشد و کرم ضد آفتابی به دست نباشد) ویتامین D لازم برای بدن فراهم می شود نورآفتاب باید مستقیم به پوست بتابد. شیشه پنجره،لباس و آلودگی هوا مانع اثرنورآفتاب برای ساختن ویتامین D می شوند.

هرچه پوست بدن روشن تر باشد، ویتامین D بیشتری ساخته می شود برخی از غذاهای سرشار از ویتامین D عبارتند از: زرده تخم مرغ، ماهی های روغن دار، ماهی های آب شور، جگر و غلات طبیعی. همچنین با افزایش سن توانایی پوست برای ساختن ویتامین D کاهش می یابد. بنابراین شاید افراد مسن نیاز داشته باشند که از دارو برای به دست آوردن ویتامین D استفاده کنند. به طورکلی کاربرد توصیه های زیر برای پیشگیری و یا درمان پوکی استخوان بسیار مؤثر است:

۱) ورزش در هر سنی می تواند مانع بروز پوکی استخوان و یا بیماری های قلبی و عروقی شود که حداقل ۱ ساعت پیاده روی سبک در طول روز

پیشنهاد می شود.

۲) خوردن مواد غذایی سرشار از کلسیم و ویتامین D: داشتن یک رژیم غذایی متعادل با حداکثر میزان کلسیم موجود در آن مثل انواع لبنیات (غیر از کره) سبزی های تازه، خشکبار، حبوبات.

۳) از اضافه کردن موادی مثل قهوه، نسکافه، کاکائو و چای به شیر خودداری کنید.

۴) از خوردن موادی حاوی فیتاتها و اگزالاتها مثل نان بلافاصله بعد از شیر اجتناب ورزید.

۵) خوردن شیر سرد، صبح ناشتا بهترین توصیه برای جذب کلسیم بیشتر و نیز کمک به مساله دفع است.

۶) وزن خود را تحت هر شرایط کنترل کنید.

۷) حداقل ۱۵ دقیقه در روز خود را در معرض نور مستقیم آفتاب قرار دهید.

۸) از نظر سلامت هورمون‌های خود حتماً مطلع شوید و به محض مشاهده علایم غیرعادی به پزشک مراجعه کنید.

منبع : سازمان آموزش و پرورش استان خراسان

http://vista.ir/?view=article&id=251874

vista.ir
Online Classified Service

ورزش بهتر، همراه با موسیقی

گوش دادن به موسیقی مناسب به هنگام انجام تمرینات ورزشی می تواند بهره حرکات ورزشی را تا ۲۰ درصد افزایش دهد.

نتایج تحقیقات کارشناسان و دانشمندان نشان داده است، همانگو که یک موسیقی می تواند خاطرات گذشته را زنده کرده و احساسات ما را تغییر دهد، این توانایی را دارد که انگیزه انجام تمرینات ورزشی را بیشتر کند و باعث شود ورزشکار جدی تر تمرین کند.

سبک موسیقی، سرعت یا تمپوی موسیقی می تواند موتور توانایی بدن

انسان را تقویت کند و همانند روغنی که به موتور یا گیربوکس اتومبیل زده می شود باعث روانی انجام حرکات ورزشی می گردد.

محققان می گویند طرفداران موسیقی راک به هنگام انجام تمرینات ورزشی سبک ممکن است علاقمند به گوش دادن به کارهای موسیقی هنرمندی چون تینا ترنر (Tina Terner) باشند. اما ممکن است با گوش دادن موسیقی ای چون Keep On Running از گروه Spencer Davis یا Born to be Wild از Steppenwolf ، توانایی انجام حرکات ورزشی در آنها بیشتر شود.

عقیده قدیمی بر آن بود که بالابردن سرعت و تمپوی موسیقی می تواند در بوجود آوردن قدرت بیشتر به هنگام رقص تاثیر داشته باشد. اما تحقیقات امروزی نشان می دهد که اینگونه نیست برخی ورزشکاران برای افزایش توان ورزشی خود از موسیقی های ملایم تر بهره می برند.

محققان می گویند تفاوتی در موسیقی افرادی چون James Brown یا Steppenwolf و یا Vivaldi وجود ندارد و هر کدام می توانند برای ورزشکار خاصی بعنوان عامل برانگیزاننده و تقویت کنند قدرت ورزشکار محسوب شوند.

دکتر کاستا کاراجروجیس (Costa Karageorghis) معتقد است که :

"جای هیچ شکی نیست که موسیقی می تواند بازده انجام فعالیت ها را بالا ببرد؛ همانطور که اغلب ما با شنیدن آهنگ Your Song به یاد کسی که دوستش داریم خواهیم افتاد. "

"به هیچ وجه نمی توتن فهرستی از موسیقی های خاص را آورد و گفت که اینها باعث افزایش قدرت ورزش در انسان می شود."

"ولی در عوض در هر سبک خاص از موسیقی می توان موسیقی ها را به گونه ای طبقه بندی و مشخص کرد که برای انجام حرکات ملایم و سنگین مناسب باشند. این کاملآ به ذوق موسیقی افراد وابسته است. بدیهی است انگیزه های درونی یک طرفدار موسیقی پاپ را نمی توان با پخش موسیقی راک تقویت کرد."

از طرف دیگر دکتر ری مک دانلد (Ray Macdonald) معتقد است که نه تنها موسیقی بهره وری را بالا می برد بلکه می تواند باعث کاهش درد احتمالی به هنگام انجام ورزش یا پس از آن باشد."

"این نکته بسیار مهم است که همه افراد، موسیقی مورد علاقه خود را پیدا کنند تا از آن برای بالا بردن بهره کاری خود استفاده کنند. موسیقی کلاسیک ممکن است نتواند بهره وری یک فوتبالیست را بالا ببرد اما یقینآ می تواند بهره وری یک علاقمند به موسیقی کلاسیک را به هنگام ورزش بالا ببرد."

http://vista.ir/?view=article&id=279606

vista.ir
Online Classified Service

ورزش بی بهانه (پیشگیری و درمان)

آیا می دانید که تحقیقات ثابت کرده اند که ورزش به گونه ای مثبت به پیشگیری و درمان همه موارد زیر مربوط می شود

- بیماری های سیستم گردش خون
- افسردگی
- چاقی
- دیابت
- پوکی استخوان

و بسیاری از مردم هنوز هم برای اینکه مرتب ورزش نکنند، بهانه می آورند.

۱) کمبود زمان

تا حالا شنیده اید که می گویند : برای مریض شدن وقت پیدا می کنی شما می گویید در روز برای ورزش کردن ۳۰ دقیقه وقت ندارید اما چون به مراقبت از خودتان بی توجه بوده اید، مریض می شوید و چند روز کار را از دست می دهید، شخص دیگری باید از شما و بچه ها مراقبت کند، در محل کار جای شما را پر کند و...

نکته قابل توجه در مورد این مسأله این است که شما می توانید ببینید که زندگی جریان دارد، کارها انجام می شوند و برای شما زمان هست که از خودتان مراقبت کنید.باید به این مسأله توجه کنید که پیدا نکردن زمان کافی برای سلامتی و تندرستی تان، در مدت طولانی، زمان بیشتری را از افراد و چیزهایی که به توجه و مراقبت شما نیاز دارند، هدر می دهد .

برای بیماری منتظر نمانید .از داروی سلامت جسم و روحتان (ورزش) استفاده کنید، این را هرروز نسخه خود قرار دهید . با ۵ دقیقه گرم کردن از طریق راه رفتن و حرکات کششی شروع کنید . آرام بدنتان را بیدار کنید . بعد ۲۰ دقیقه ورزش های شدید تر انجام دهید، چه به هنگام راه رفتن معمولی (و چند ورزش قدرتی هم اضافه کنید - پرش، طناب زدن، شنای سوئدی، دوی سرعت)و چه به هنگام تند راه رفتن، شنا کردن یا دوچرخه سواری (ثابت یا متحرک)و هرچه که انجام می دهید، سعی کنید حسابی عرق کنید و بعد برای ۵ دقیقه بدنتان را سرد کنید، آرام راه بروید و یک روز زیبا را شروع کنید .

۲) خواب ماندم

پس در موقع ناهار یا بعدازظهر برای ورزش وقت بگذارید .

اگر در موقع رفتن به سر کار داروهایتان را در خانه جا بگذارید، بعداً در طول روز به خانه می آیید و آن ها را برمی دارید، نمی آیید خوب ورزش کردن هم داروی شماست، باید آن را برای دستیابی به بهترین نتیجه ها، مرتب انجام دهید ؛ پس قبل از اینکه حتی به فکر نشستن پشت کامپیوتر، روشن کردن تلویزیون یا شام درست کردن بیفتید، لباس هایتان را عوض کنید، یک فیلم حرکات ورزشی بگذارید یا به بیرون بروید و همین طور که روزتان را با ورزش بعدازظهر به پایان می رسانید، هوای تازه تنفس کنید .

۳) تا دیر وقت کار کردم

پس وقتی به خانه رسیدید، سریع بجنبید : ۱۰ دقیقه طناب بزنید (یا پرش یا دوی درجا) و سپس یک وقفه یک دقیقه ای و بعد از آن دو دوره ۲۰ تایی شنای سوئدی، ۲ دوره ۲۰ تایی درازنشست و ۲ دوره دیگر ۲۵ تایی پرش .

این کار مشکل شما را حتی در زمان فشرده هم حل می کند . شما باید کاری بکنید که این سیر همچنان تداوم داشته باشد .بعد به رختخواب بروید با علم به اینکه صبح روز بعد باید آنقدر زود از خواب بلند شوید که بتوانید۳۰- ۲۰ دقیقه، قبل از اینکه روز را از دست بدهید، خوب و مؤثر ورزش کنید .

۴) سرد بودن هوا

اگر شما در جایی که هوای خیلی سرد یا خیلی گرمی دارد، زندگی می کنید به فکر خرید یک تِرد میل (دوی ثابت) یا دوچرخه ثابت باشید - می توانید دست دوم آن را خیلی ارزان تهیه کنید- یا عضو باشگاهی در نزدیکی خانه تان بشوید که در آن صورت به تجهیزات ورزشی آنجا دسترسی خواهید داشت . لازم نیست این تجهیزات خیلی خاص یا گران باشند - فقط به آنجا بروید (بعد دیگر می توانید بپرید روی ترد میل یا دوچرخه ثابت، کسی چه می داند یک موقع خودتان را می بینید که هنوز هیچی نشده وارد کلاس های یوگا یا اردوهای ورزشی شده اید) .

۵) برنامه قابل پیش بینی ندارم

شما برنامه ریزی کرده اید که ورزش کنید اما باید دنبال بچه های خود یا کارهای دیگر بروید، یا سری به خشکشویی بزنید یا هرچیز دیگری - اما هر چه که هست، کاری مانع این شده که نسخه ورزشی روزانه تان را در زمانی که برنامه ریزی کرده اید، انجام بدهید - در این صورت چکار می کنید

شما همیشه بر اساس شرایط برنامه ریزی می کنید .قرار دادن ورزش به عنوان یک نسخه ضروری به این معنی است که شما راهی پیدا می کنید که بتوانید آن را در طول روز انجام دهید .شما باید از خودتان اجازه بگیرید که فاصله ناهار را به یک پیاده روی طولانی بروید یا برنامه شام درست کردنتان را ۳۰ دقیقه عقب بیندازید، یا برنامه تلویزیونی مورد علاقه تان را به خاطر سلامتی تان بعداً ببینید، دارویتان را مصرف کنید - هرروز.حالا دیگر شما می دانید که من اصولاً برای هرروزی که شما نخواهید ورزش کنید، راهی پیشنهاد می کنم اما به نظر من، نوشتن برنامه ورزشی روزانه، پیدا کردن راه حل به جای بهانه آوردن و اینکه اگر شروع کنید ادامه خواهید داد، مسائل مهمی هستند .

و این امر شایسته توجه کامل و پیوسته شما است. پس نسخه تان را به کار بگیرید _ فقط - هر روز به مدت ۱۴ روز . شما باید به خاطر خودتان بدانید که هیچ مشکلی در برنامه تان غیر قابل حل نیست، هیچ بهانه ای قابل قبول نیست و هیچ چیز مهم تر از این نیست که سلامتی تان را در اولویت اول قرار دهید . فقط به عنوان یک نکته: وقتی برای سلامتی جسم و روح ورزش می کنید، کاهش وزن، خودش خیلی سریع و آسان ایجاد

می شود .

می توانید مطمئن باشید که به فکر سلامتی خود بودن اصلاً خودخواهی نیست و سالم ترین کاری است که شما می توانید برای خود و هرکس دیگری که اطرافتان هست، انجام دهید.

منبع : روزنامه ایران ورزشی

http://vista.ir/?view=article&id=347053

vista.ir
Online Classified Service

ورزش تابستانی بدون کوفتگی

هیچ چیز بدتر از احساس درد جسمانی از ورزش، در یك روز تابستانی نیست.

نکات جدیدی که اخیراً توسط بیمارستان پروتستان نیویورك (NYP) منتشر شده، به کسانی که می خواهند از تابستان با ورزش لذت ببرند، مواردی را پیشنهاد می کند:

آرام شروع کنید.بهترین کار شما جلوگیری از آسیب قبل از وقوع است. حتی اگر برای ابقای میزان آمادگی تان تلاش کرده اید، انتظار نداشته باشید در همان وضعیتی باشید که تا پاییز گذشته به آن رسیده بودید. فعالیت های جدید، نیاز به واکنش متفاوت ماهیچه ها و مفاصل دارند. این وضعیت زمانی که بدنتان هنوز در حال ایجاد سازگاری است، احتمالاً موجب احساس دردناکی در بدن شود. اگر خیلی سریع و شدید، به خودتان فشار بیاورید، این درد خفیف ممکن است تبدیل به موضوع جدی تری شود. نرمش و گرم کردن قبل از ورزش را فراموش نکنید. اگرچه ممکن است در هوای خوب احساس گرمی کنید، اما هنوز باید به ماهیچه هایتان فرصت بدهید تا با حرکات کنار بیایند و برای همه نواحی مورد نیاز، خون دریافت کنند. کشش آرام قبل از اتمام فعالیت تان به ماهیچه های پرکار کمك می کند تا انعطاف پذیری شان را حفظ و بهتر کنند.

آسیب ها را درمان کنید. برای آرنج تنیسورها، زانوی دونده ها و آسیب های مشابه، استراحت و خنك کردن، بهم فشردن و بالا نگه داشتن را امتحان کنید. استراحت یعنی این که ناحیه آسیب دیده هیچ کشش زیاد و فعالیت بی موردی انجام ندهد. برای خنك کردن قسمتی از بدن، یخ را در

پوششی مانند دستمال کتانی قرار دهید تا با پوست تماس مستقیم نداشته باشد. ناحیه مورد نظر را چندین بار در روز و هر بار به مدت ۲۰ دقیقه خنك كنید. بهم فشردن، استفاده از فشار در محل آسیب دیده برای قطع خونریزی (در صورت وقوع) و کاهش تورم است. در این موارد بالا نگه داشتن هم کمك زیادی می کند. بهم فشردن و بالا نگه داشتن در مورد آسیب های سنگین مانند پیچیدگی قوزك پا استفاده می شوند.

وقفه های مستمر داشته باشید. حتی حرفه ای های تنیس بین دو ست بازی استراحت می کنند. البته کمی استراحت به این معنی نیست که شما باید همه فعالیت تان را کاملاً متوقف کنید (اگرچه گاهی توصیه می شود). فقط قسمت هایی از بدن را تجدید قوا کنید که سخت در کار و مستعد آسیب دیدگی هستند.

به بدنتان توجه کنید. دردهای اندك مفاصل و ماهیچه ها را نادیده نگیرید. آنها در واقع علایمی هستند که می توانند به شما در پیشگیری از آسیب های جدی تر کمك کنند.

منبع: هلث دی نیوز

فرزانه فخریان

منبع : روزنامه همشهری

http://vista.ir/?view=article&id=16548

vista.ir
Online Classified Service

ورزش چگونه خلق و خو را بهتر می کند؟

یکی از دوستانم که روان شناس است، قصد داشت تز دکترای خود را درباره این که بعد از متوقف شدن تمرین یك فرد چه روی می دهد، بنویسد. او در جستجوی ۳۰ نفر ورزشکار بود که در بلند مدت تمرین کرده باشند و موافقت کنند که به مدت ۸ هفته تمرین خود را متوقف کنند. او نتوانست کسانی را بیابد که داوطلب این کار باشند و باید این مطالعه را کنار می گذاشت.

افرادی که منظم تمرین می کنند، از نظر جسمی و روحی به تمرین معتاد

می شوند.

این حالت، اعتباد مثبت نامیده می شود، زیرا نتایج آن ثمربخش است. چنین افرادی حالت طبیعی بالایی دارند، یعنی آرامترند، فشار عصبی کمتری را تحمل می کنند و در مقابل فشار و ناراحتی زندگی روزمره کمتر آسیب می پذیرند. آنها قادرند تمرکز جدی تری داشته باشند، در درس و کار بهتر عمل کنند و در شب عمیق تر بخوابند. تجربه خود من نمونه ای برای تاثیر موضوع بالاست.

در ۲۰ دقیقه اول، از خود سوال می کنم چرا در حال زجر داده خویش هستم؟ بعد از ۳۰ دقیقه کم کم احساس رضایت به من دست می دهد و اضطراب و فشار عصبی و ترس ناپدید می شود.

ظرف ۴۰ دقیقه تمام عقاید نادرست از ذهنم خارج می شود. بعد از یك ساعت حرکت بی وقفه، به رضایت کامل می رسم.

برخی ها این حالت را رسیدن به قله مافوق می نامند. بعد از دویدن، انسان جدیدی می شوم که در حالت روح بخشی که از ۶ تا ۲۴ ساعت طول می کشد نه خستگی می شناسد و نه اضطراب. دوچرخه سواران، کشتی گیران، شناگران، تنیس بازان و بسکتبالیست ها نیز این حالت مافوق را از تمرین تجربه می کنند. مطالعات بالینی فراوان نشان می دهد که تمرین خلق و خو را بهبود می بخشد و باعث بهره مند شدن از احساس بهتر بودن می شود.

هربرت دو مدیس، استاد باتجربه تربیت بدنی، کشیدگی عضلانی را در برخی موارد بعد از این که نیمی را به تمرین درآورده بود و نیمی دیگر را داروهای آرامبخش داده بوده، مورد آزمایش قرار داد. او دریافت تمرین ناچیزی مانند ۱۵ دقیقه پیاده روی بیش از آرام کننده سبب تمدد اعصاب می شود. دکتر ویلیام پی مورگان استاد روان شناسی دریافت تمرین خواب را کاهش می دهد.

تام کورتن استاد تربیت بدنی، پرسشنامه هایی را برای ۲۵۰۰ ورزشکاری که گفته بودند از هنگام آغاز تمرین انرژی بیشتر و فشار عصبی کمتر داشته اند، فرستاد. دانشمندان دقیقا قادر به توضیح این مساله نیستند که چرا یا چگونه تمرین کار بالا را انجام می دهد. برخی محققان فکر می کنند علت این حالت سطوح افزایش یافته نورآدرنالین در مغز است.

نورآدرنالین هورمونی است که برای انتقال پیامهای مغز در امتداد اعصاب معین در بدن ضروری است.

افرادی که شاد به نظر می رسند، سطوح بالایی از نورآدرنالین در دستگاه گردش خون دارند، در حالی که افراد افسرده سطوح پایینی از این ماده را دارند. این اختلاف هیچ جا همچون وجود یك بیماری روانی که در آن حالت بیمار بین شادی و افسردگی در نوسان است، به روشنی نمایش داده نشده است. در طول حالت شادی سطح نورآدرنالین بیمار بالا می رود و در حالت افسردگی این سطوح بسرعت پایین می آید.

دانشمندان نمی دانند آیا نورآدررنالین علت تغییر خلق است یا نتیجه آن. دکتر رابرت اس براون و دکتر فردگووین مشغول تلاش برای تشخیص این موضوع هستند که آیا سطح نورآدرنالین با ورزش افزایش می یابد. اگر این سطوح بالا رود، تئوری نورآدرنالین ممکن است توضیح دهد که چرا شما پس از تمرین از احساس خوبی بهره مند می شوید.

منبع : موسسه اطلاع‌رسانی طعام اسرار

http://vista.ir/?view=article&id=225532

vista.ir
Online Classified Service

ورزش چه تاثیری بر دیابت دارد؟

موارد احتیاط برای بیماران دیابتی۱)چون افراد مبتلا به دیابت بیش از دیگران در معرض خطر بیماریهای قلبی هستند بهتر است قبل از شروع ورزش توسط پزشک معینه شوند. برای بیمارانی که درشرایط بدنی خوبی قراردارند انجام تمرینات متوسط توصیه می شود و برای افراد بی تحرک و آنانی که دچار سایر بیماریها هستند تمرینات با شدت پایین توصیه می شود.

دیابت به ویژه دیابت نوع دوم در جهان به شدت شیوع یافته است و در کشورهای غربی به علت رژیم غذایی خاصشان بیشتر دیده می شود . ورزشهای هوازی فواید مهمی در کنترل دیابت نوع یک و دو دارند:

۱) افــراد دیابتی بیشتر در معرض بیماریهای قلب قراردارند. بنابراین خواص حمایتی ورزش می تواند برای این بیماران بسیار مؤثر باشد. تمرینات با شدت متوسط در افراد مبتلا به دیابت نوع دوم از قلب محافظت می کند.

۲) تمرینات منظم حتی اگر با شدت متوسط باشند حساسیت به انسولین را افزایش می دهند . طی تحقیقات به عمل آمده

مشخص گردیده است که تمرینات یوگا باعث کاهش نیاز به داروهای مصرفی در دیابت نوع دوم می شود.

۳)مطالعات نشان می دهند تمرینات منظم و متوسط هوازی خطر توسعه دیابت در افراد دارای اضافه وزن را کاهش می دهند اگر کاهش وزن اتفاق نیافتد.

۴) دلایلـی وجود دارد که نشان می دهد تمرینات هوازی قبل و به هنگام بارداری می تواند سطح گلوکز خون را پایین بیاورد و ممکن است در دیابت وابسته به دوران بارداری نقش حمایتی داشته است . (همه زنان باردار بهتر است قبل از شروع تمرینات توسط پزشک معاینه شوند).

● موارد احتیاط برای بیماران دیابتی

۱)چون افراد مبتلا به دیابت بیش از دیگران در معرض خطر بیماریهای قلبی هستند بهتر است قبل از شروع ورزش توسط پزشک معینه شوند. برای بیمارانی که درشرایط بدنی خوبی قراردارند انجام تمرینات متوسط توصیه می شود و برای افراد بی تحرک و آنانی که دچار سایر بیماریها هستند تمرینات با شدت پایین توصیه می شود.

۲) تمرینات قدرتی و سنگین و یاتمرینات پربرخورد برای مبتلایان به دیابت کنترل نشده ، توصیه نمیگردد. تمرینات مقاومتی و با برخورد زیاد می تواند به عروق خونی ضعیف شده در چشمان بیماران مبتلا به رتینو پاتی فشار بیاورد. تمرینات با برخورد شدید ممکن است به عروق خونی پاها صدمه بزند.

بیمارانی که داروهای کاهنده گلوکز بویژه انسولین دریافت می کنند بهتر است قبل از شروع برنامه ورزشی احتیاطات زیر را رعایت کنند.

۱)سطح گلوکز در حین ورزش به شدت در نوسان است . افراد مبتلا به دیابت بهتر است سطح گلوکز را قبل ، حین و بعد از تمرین به دقت چک کنند:

۲)اگر سطح گلوکز بالاتر از ۳۰۰ و یا پایین تر از ۱۰۰ باشد بهتر است بیمار از انجام تمرین خودداری نماید.

۳)برای اجتناب از افت قند خون ، آن عده از افراد مبتلا به دیابت کـــه ورزش می کنند بهتر است تزریق انسولین را در محل هایی به غیر از عضلات فعال خودانجام دهند.

۴) قبل از تمرین بهتر است بیماران مبتلا به دیابت از مصرف الکل و بعضی داروها مانند بتابلوکرها که خطر هیپوگلیسمی را افزایش می دهند پرهیز نمایند.

۵) قهرمانان ورزشی مبتلا به دیابت وابسته به انسولین ممکن است کمی قبل از تمرین نیاز به کاهش مقدار انسولین یا مصرف بیشتر کربوهیدراتداشته باشند . (شیر کم چرب بسیار مفید است) . این گونه افراد بهتر است مقدار زیادی مایعات بنوشند.

منبع : بانک مقالات فارسی

http://vista.ir/?view=article&id=280778

vista.ir
Online Classified Service

ورزش خطر ابتلا به سرطان را کاهش می دهد

ورزش نه تنها خطر و احتمال ابتلا به سرطان روده را می کاهد بلکه با تحقیقاتی که دانشمندان انجام داده اند متوجه شدند که کلا بروز همه انواع سرطان ها کاهش می یابد.

ورزش و یک رژیم غذایی کم چرب همراهان خوبی در بدست آوردن سلامتی شما هستند. رژیم غذایی بدون ورزش مقدار کمی چربی از شما می سوزاند و احتمالا دوباره چربی را بدست خواهید آورد.

ورزش بدون تغذیه خوب معادل لاغری کم و یا از دست ندادن چربی است. رژیم غذایی خوب باضافه ورزش برابر است با از دست دادن مقدار زیادی چربی. هنگامیکه ورزش می کنید شما چربی زیادی نمی سوزانید .

شما در ورزش کردن بیشتر قند می سوزانید. جریان چربی سوزاندن در طی دوازده ساعت پس از ورزش کردن که میزان متابولیسم شما افزایش یافته شروع می شود. به همین دلیل است که در ورزش صبحگاهی میزان بیشتری می سوزد تا ورزش هنگام غروب یا قبل از خواب. خواب میزان متابولیسم شما را دچار رکود و سکون می کند.

بنابراین ، بهترین زمان برای ورزش هنگام صبح می باشد. اواخر بعداز ظهر قبل از شامنیز اوقات خوبی برای ورزش کردن است. هنگام شام کمتر خواهید خورد و کالری های بدست آمده در تمام غروب و بعد از ظهر را می سوزانید. این تسریع متابولیسم برای افراد ۴۰ سال یا بالاتر بسیار مهم می باشد. چون متابولیسم در میان سالی آرام می شود و ورزش به این رکود طبیعی متابولیسم سرعت دوباره می بخشد

منبع : موسسه اطلاع رسانی طعام اسرار

http://vista.ir/?view=article&id=13248

vista.ir
Online Classified Service

ورزش خوب است اما به اندازه

افراط و تفریط در هر کاری ناپسند است حتی در ورزش؛ ورزش سبب شادابی و نشاط افراد می شود اما در صورت افراط مشکلاتی را نیز به همراه دارد.مرکز مطالعات و پژوهش های حوزه علمیه قم درخصوص میانه روی در ورزش چنین آورده است: برای این که رشد مناسب، متعادل و، مطلوب و بالاخره سلامت و شادابی برقرار باشد، باید میان فعالیت و استراحت زندگی کرد، نه استراحت بدون ورزش ارزش دارد و نه ورزش بدون استراحت سودی می رساند.همه پژوهشگران و متخصصان حوزه سلامت عقیده دارند باید جنبش و ورزش در برابر استراحت قرار گیرد، شخص راحت طلب سالم نخواهد بود و آن که استراحت نمی کند و جنبش او زیاد است، رشد روانی اش متوقف خواهد ماند. بهترین راه میانه روی در استراحت و ورزش است.

- شروع ورزش، تدریجی و تحت نظر مربی باشد

افرادی که تا به حال ورزش نکرده اند، حتی اگر جوان باشند باید تحت نظر مربی ورزش کنند. جوانانی که فکر می کنند می توانند بدون مشورت پزشک یا مربی ورزش کنند، سخت در اشتباه هستند. این قبیل افراد حداقل باید یک معاینه کلی شوند و به یاد داشته باشند که حتی ورزشکاران ورزیده بر اثر فشار فعالیت های ورزشی ممکن است جان خود را از دست

بدهند.برای این که به بدن زیاد فشار وارد نیاید و ماهیچه ها و مفاصل دچار درد نشود فعالیت ورزشی باید به تدریج صورت گیرد و ورزشکار تحت مراقبت باشد.ورزش های آخر هفته و تنها در یک روز برای بدن فایده ای ندارد و مفید نیست. در برخی موارد انجام این گونه ورزش ها به بدن آسیب می رساند.در یک روز اگر حداقل سه ساعت و بدون وقفه ورزش کنید، برای بدن مضر است. کسانی که تازه می خواهند ورزش را شروع کنند به ویژه ورزش هایی که انرژی زیادی را می طلبد، باید از مقدار کم شروع کنند. ابتدا هر روز ۵ دقیقه تا یک ماه و پس از آن زمان را به تدریج افزایش دهند.

- عوارض زیاده روی و افراط در ورزش

افراط در ورزش برای ورزشکاران پیامدهایی در پی خواهد داشت. مروری گذرا بر این عوارض بیانگر این حقیقت خواهد بود.

۱) تاثیر نامطلوب بر یادگیری

افراط در ورزش، موجب کاهش قدرت یادگیری می شود.

دکتر گوناربورگ، روان شناس سوئدی می گوید: ورزش های سنگین اگر در فاصله کوتاهی بعد از شنیدن، خواندن و دیدن مطلب علمی باشد، در یادگیری اثر معکوس می گذارد از این رو نباید بعد از کلاس درس یا آموختن درس تازه ای فعالیت بدنی یا ورزش شدید کرد. ورزش تا حدی برای بدن مفید است و اگر بیشتر از آن انجام شود، اثر معکوس دارد پس بهتر است افرادی که مشغول تحصیل هستند و درس می خوانند به ورزش های سنگین نپردازند و تنها به نرمش های ساده و مفید اکتفا کنند.

۲) توقف رشد

یکی از عوارض افراط در ورزش، توقف رشد هماهنگ و فراگیر در بدن و روح و فکر است.

دکتر الکسیس کارل عقیده دارد: زیاده روی در تغذیه و ورزش مانع رشد روانی فرد می شود و با حذف فعالیت عضلانی در زندگی روزانه بدون آن که خود متوجه باشیم، سیستم های عصبی احشایی را از تمرین هایی که برای حفظ تعادل محیط داخلی لازم است، محروم ساخته ایم.

۳) بیماری های جسمی

یکی از عوارض افراط در ورزش بیماری های جسمی است. نظریه دانشمندان در این مورد چنین است: اگر انجام فعالیت های ورزشی و حرکات بدنی بیش از حد باشد مواد زائد بدن زیر پوست جمع می شود و سپس این مواد زائد جمع شده در زیر پوست، موجب ترک خوردگی در پوست می شود و زخم و عفونت در پوست ایجاد می شود. هم چنین افراط در ورزش و ورزش بی موقع و با شکم پر موجب دردسر و اختلال در کار کبد می شود.

۴) اختلال در کلیه فعالیت ها

در مورد افراط در ورزش «پروفسور هولمن» چنین هشدار می دهد:

- ورزشکار از یک نارضاتی و ناآرامی درونی صحبت می کند.
- احساس خستگی دائمی می کند.
- از بی خوابی می نالد.

- از شدت اشتیاق او کاسته می شود.
- قدرت تمرکز او کم و کلیه مهارت های جسمانی او تضعیف می شود.
- تمام ارگان ها به خصوص قلب، معده و شش ها، در این حالت دچار ناراحتی می شود.
- به طور کلی ناهماهنگی عصبی در ارتباط با تمام سیستم های بدن به وجود می آید.
- اختلال در هماهنگی عملکرد قلب و گردش خون و سیستم «عصبی نباتی» به وجود می آید.

چنان چه زمان استراحت کافی نباشد به هماهنگی و جبران کسری اکسیژن گیری لطمه وارد می شود و این ارگان یعنی دستگاه تنفسی فرصت ترمیم خود را نخواهد داشت به علت ایجاد خستگی بیش از حد یعنی عارضه تمرین بیش از اندازه روی دستگاه مرکزی اعصاب فشار بیشتری وارد می آید و موجب اختلال در ارتباط تحریک و جواب گویی به تحریک می شود.

منبع : روزنامه خراسان

http://vista.ir/?view=article&id=370407

vista.ir
Online Classified Service

ورزش در خدمت آموزش

<آخ جون زنگ ورزش>، این اولین واکنشی بود که در تمام سال‌های تحصیل وقتی برای اولین‌بار برنامه درسی اعلام می‌شد نشان می‌دادیم، یك هفته انتظار بی‌صبرانه برای فرصتی ۴۵ دقیقه‌ای تا تمام عقده‌های هفته از زنگ ریاضی، املا و... را بر سر توپ کوچك پلاستیکی خالی کنیم. یار می‌کشیدیم، تیر دروازه درست می‌کردیم و بعد به دنبال توپ می‌دودیم، از همان هفت سالگی تا تقریبا دوره دبیرستان، بی‌معلم ورزش و بدون کسی که بخواهد اصول اولیه دویدن را یادمان دهد، دنبال توپ می‌دویدیم و هنوز همآن دویدن‌ها شادترین ایام در خاطراتمان است. آرزوی دیر کردن خانم معلم

و تعطیلی کلاس که فرصت دوبار ورزش در هفته را می‌داد خود دلیلی دیگر بر این علاقه بود!

در جدول برنامه درسی هفتگی، تربیت بدنی، تنها درسی‌است که فرصت آموزش مهارت‌های حرکتی را به دانش‌آموزان می‌دهد. درباره اهمیت زنگ ورزش گفته می‌شود که آموزش مهارت‌های حرکتی نقش عمده‌ای در ساختن قوای جسمی و ذهنی فرد دارد.

از اولین آموزه‌های تربیت بدنی این است که فرد بتواند بسیاری از اشکال حرکتی را با مهارت خوبی اجرا کند و از این اصول و مفاهیم برای یادگیری، رشد، تکامل و پیشرفت مهارت‌های حرکتی‌اش استفاده کند.

هر چند بسیاری از این تکنیك‌ها را به صورت غریزی می‌شود آموخت و کودکان می‌توانند بسیاری از این تکنیك‌ها را بی‌کمك دیگران فرا بگیرند اما نمی‌توان نقش مربیان ورزش را در این بین نادیده گرفت. مربی است که می‌تواند به فرد در یادگیری ورزش‌های سازمان‌یافته چون فوتبال، والیبال، تنیس و... کمك کند. کودکانی که تبحر حرکتی بالایی دارند، نسبت به سایرین بهتر می‌توانند در ورزش‌های سازمان یافته پیشرفت کنند. مهارت حرکتی همچنین اثربخشی فرد را در فعالیت‌های اقتصادی، مدیریتی و آموزش نیز افزایش می‌دهد.

- از حرکت تا سلامت

رابطه‌ای مستقیم میان مهارت‌های حرکتی و آمادگی جسمانی وجود دارد. کودکانی که توانایی حرکتی بالایی دارند، دوست دارند اوقات فراغتشان را با بازی کردن پر کنند. با هدایت منظم، این کودکان می‌توانند به اجرای شکل‌های متنوع حرکتی و آمادگی جسمانی بپردازند.

تجربه نشان داده کودکانی که توانایی حرکتی کمتری دارند، تمایل زیادی به شرکت در مسابقات ورزشی ندارند. ارتباط مستقیمی میان کم‌تحرکی و بسیاری از بیماری‌های روحی وجود دارد. مرکز کنترل بیماری آمریکا هم در تحقیقی، کم‌تحرکی را عامل خطرناکی در ابتلا به بیماری‌های قلبی معرفی کرده است. این مرکز تاکید می‌کند، کم‌تحرکی مشکلی ملی و خطرناك است.

در حالی که بسیاری از بیماری‌های قلبی و ریوی ناشی از عوارض کم‌تحرکی هستند، تحقیقات این مرکز نشان می‌دهد تقریبا نیمی از نوجوانان سنین ۱۲ تا ۲۱ سال آمریکایی فعالیت جدی و منظم حرکتی ندارند. این آمار نشان می‌دهد ثبت‌نام روزانه دانش‌آموزان دبیرستان‌ها در کلاس‌های فوق برنامه ورزشی از ۴۱ درصد به ۲۵ درصد افت کرده است. این نکته را نیز فراموش نکنیم که کم‌تحرکی در زنان شایع‌تر از مردان است.

- ورزش برای همه

گر چه علاقه به ورزش قهرمانی، حسی است که در تمام مردم وجود دارد اما بعد همگانی ورزش عاملی‌است که نمی‌توان آن را به فراموشی سپرد. مشارکت در فعالیت‌های ورزشی نه تنها ارزش محسوب می‌شود بلکه چنین مشارکتی فضای لازم را برای از بین بردن چالش‌ها و گسترش تعامل اجتماعی، ابراز وجود و لذت بردن از زندگی فعال در اختیار جوانان و بزرگسالان قرار می‌دهد. باید فرصت آموزش و تمرین را جهت کسب مهارت‌های حرکتی فراهم کنیم.

مهارت‌های حرکتی به طور خودکار رشد نمی‌کنند. بنابراین با وجود اینکه تنها تعداد معینی از فعالیت‌های حرکتی در بالندگی فرد اثر گذارند، باید فرصت یادگیری را برای کودکان مهیا کنیم. به دلیل اهمیت سنین مقطع ابتدایی در یادگیری مهارت‌ها و مشارکت در فعالیت‌های حرکتی، مربیان تربیت بدنی ابتدایی باید در آموزش و اجرای تمرینات متنوع تبحر داشته باشند و باید بهترین معلمان ورزش را برای این مقطع تحصیلی استفاده کرد که دوره‌های خاصی را گذرانده باشند.

● من خودم را دوست دارم

عزت‌نفس ارزشی درونی و به معنای احترام به خود است. داشتن اراده بی‌شك نقش انکارناپذیری در توانایی تصمیم‌گیری صحیح و ساخت زندگی بهتر برای فرد دارد. یکی از راه‌های بالا بردن عزت‌نفس استفاده از توانایی‌های حرکتی و فعالیت‌های جسمانی است. با بالا بردن توانایی کنترل احساسات در فرد می‌توان عزت‌نفس را هم در افراد ارتقا بخشید.

تحقیقات فراوانی که بر روی رفتارهای روانی انسان انجام شده نشان می‌دهند رابطه مثبت و مستقیمی میان مهارت‌های حرکتی و عزت‌نفس کودکان وجود دارد. این تحقیق‌ها نشان می‌دهد که حرکات ورزشی مرتب باعث احساس احترام گذاشتن به خود و عزیز دانستن خود می‌شود. اما چگونه می‌توان به ایجاد چنین احساسی کمك کرد؟ در جواب باید گفت که این نقشی است که معلمان تربیت بدنی باید در دوران کودکی برای محصلان انجام دهند و آنها را به ورزش ترغیب کنند.

● فشار روانی هرگز!

به کار بردن لفظ فشار روانی برای یك کودك شاید خنده‌دار به نظر برسد اما حقیقت این است که کودکان هم، چون بزرگسالان استرس را تحمل می‌کنند. فشارروانی با بسیاری از بیماری‌های قلبی، انواع فشارها و اضطراب‌ها، اعتیاد به موادمخدر و مشروبات الکلی رابطه‌ای مستقیم دارد. یکی از فواید ورزش کاهش فشار روانی است. پس باید بپذیریم که ما با سرمایه‌گذاری بر روی ورزش کودکان و کاهش فشارهای روانی آنها می‌توانیم از پرورش جوانانی بیمار جلوگیری کنیم.

● حرکت و شناخت

روح و جسم با یکدیگر در تعامل هستند و این سبب شده تا بتوانند رابطه معقولی را میان توانایی‌های حرکتی و عملکرد شناختی انسان کشف کنند. جدیدترین پژوهش‌ها نشان می‌دهد کودکانی که تحرك بیشتری دارند، در یادگیری هم موفق‌تر هستند. پس از مرور تمام ویژگی‌های خارق‌العاده ورزش برای رشد و تربیت کودکانی سالم همچنان می‌بینیم که نگاه سیستم آموزشی به درس تربیت بدنی در بسیاری از مدارس، نگاهی سطحی است.

کسی این درس مهم را جدی نمی‌گیرد و مسئولان مدارس آن را زنگی اجباری در نظر می‌گیرند. این طرز فکر باعث می‌شود تا مدارس در معرض از دست دادن بخش مهمی از تجارب آموزشی باشند. بازخوانی و احیای زنگ ورزش، رسالتی است که معلمان ورزش بر عهده دارند.

منبع : روزنامه سلامت

http://vista.ir/?view=article&id=240321

vista.ir
Online Classified Service

ورزش در دوران بلوغ

ورزش وسیله‌ای جهت تامین بهداشت و سلامت فرد است. پرداختن به ورزش سبب سلامت جسمی، روانی و اجتماعی می‌شود.

بسیاری از مسایل روحی نوجوانان در این سنین از قبیل رفتارهای پرخاشجویانه،خجالت، گوشه گیری، افسردگی و نداشتن اعتماد به نفس، با ورزش بهبود می‌یابند.

ورزش مناسب باعث افزایش ظرفیت شخصیتی نوجوان می شود و تحمل او را در برابر مشکلات زندگی بیشتر می‌کند.

نوجوانان باید قبل از اقدام به تمرینات بدنی به نکات زیر توجه کنند:

- بدن خود را گرم کنند تا از بروز کشیدگی عضلانی جلوگیری شود. پس از انجام تمرینات بدنی، یکباره آن را قطع نکنند تا از بروز کوفتگی و گرفتگی عضلانی جلوگیری شود.
- قبل از تمرینات زیاد نخورند و پس از عرق کردن بدن، آب کافی بنوشند.
- نوجوانان نباید به تمرینات و ورزشهای خیلی سنگین بپردازند.
- ورزش بهترین و مناسبترین روش برای کاهش اضافه وزن در نوجوانان است.
- ورزش باید بطور مداوم و مستمر و در هوای پاك و حداقل هفته ای سه، یا چهار بار و هر بار بمدت ۳۰ دقیقه انجام گیرد.
- مصرف روزانه يك ليوان شير به تامين انرژی و رشد طبيعی شما كمك می‌كند.

منبع : شبکه اطلاع رسانی بهداشتی جوان

http://vista.ir/?view=article&id=12571

vista.ir
Online Classified Service

ورزش در دوران پیری

با ورزش کردن از بروز بسیاری از بیماری ها مثل مرض قند، چربی خون، انواع آرتروزها و... می توان پیشگیری کرد.

پیری نیز فصلی است از زندگی و چه بخواهیم و چه نخواهیم «تنهایی» را به همراه دارد. تغییر قیافه، ناتوانی، کم تحرکی یا بی تحرکی، سستی فکری و بدنی، کم حافظگی، پارهای از بیماری های عضوی مثل فشار خون، بیماری قند، آرتروزهای متعدد، بی برنامه گی (بخصوص در کشورهای جهان سوم، بیکاری، مشکلات اقتصادی و... و ده ها مشکلات جسمی و روانی ره آورد این دوران است.

روزگار در این فصل، تازیانه های بیشتر و سخت تری برپیکر ما می زند بخصوص که در کشور ما واقعاً به دلیل نداشتن یا ضعف تعلیم و تربیت پای های (که باید از دبستان برای آن پایه ریزی شود)؛ آسیب پذیرتر است... و ما هیچگاه آنطور که باید از فکر و دانش خود، در سنین پیری بهره نگرفته و نمی گیریم و همیشه در این دوران مهم و حساس مشکلات بیشتری بر ما حادث می شود و لذا فضای زندگی برایمان تاریک نشان می دهد و نومیدی و افسردگی بر وجودمان چنگ می اندازد و...

تردید نداشته باشیم که «ورزش» که باید یادگیری و پرداختن به آن از پایه و از سنین پایین آغاز شود، نقش بسیار مهمی در سلامتی ما به خصوص در دوران پیری دارد که البته در این میان، نباید از برنامه ریزی برای هنرهای دستی، نقاشی، موسیقی و سایر هنرها غافل ماند که این هنرها می توانند در همهٔ دوران زندگی به خصوص در سنین پیری و بازنشستگی برایمان مددکار بزرگی باشند... یادمان باشد که از مطالعهٔ کتاب و مصاحبت دوستان وهمکاران به هر ترتیب و در هر فرصت فروگذار نکنیم... و بدانیم که «تنهایی» بار سنگینی است بر دوش ما که زندگی را سخت تر و مشکل تر می سازد... و حال، این سؤال پیش می آید که آیا واقعاً می توان پیری را به تعویق انداخت؟ ـ جواب مثبت است و اینجاست که سنت ها جایی ندارد و یک پیر دانا و با دانش می تواند ۲۰ ساله فکر کند و تمام وجودش را به حرکت فکری و بدنی وادارد و با «ورزش» از بروز بسیاری از بیماری ها مثل مرض قند، چربی خون، بیماری های قلبی، انواع آرتروزها، بزرگی پروستات، افتادگی های رحم، ناراحتی های گوارشی، چاقی و همچنین اضطراب، دلشوره و خیلی از بیماری های روحی ـ روانی می توان پیشگیری کرد.

▪ نارسایی ها و کاهش یک عضو یاسیستم در زمان پیری

چربی زیرپوستی کاهش می یابد بیماری های قلبی بیشتر حادث می شود رگ ها تنگتر شده، سلول ها کم آب، خشک و فشرده می شوند. پیرچشمی، تیره شدن عدسی چشم و تغییر رنگ آن ـ کم شدن اندازهٔ مردمک ـ بیماری های عضوی چشم مثل آب مروارید که در ایجاد آن بیماری های عروقی مثل فشار خون و بیماری قند بسیار زمینه را مساعد می سازد. پائین آمدن قدرت شنوایی که یکی از مشکلات شدید است چون قدرت یادگیری خیلی کمتر می شود و شخص از نظر شخصیتی نزول می کند. ریزش موی سر از شایعترین عارضه ها تلقی شده و در پیرتر نشان دادن افراد نقش عمده ای دارد که در خانم ها با یک افت شدید همراه است دنیای مدرن با این همه پیشرفت برای ریزش موی سر یا سفیدی آن با دارو موفق نبوده است. مژه های بُرنش ها کوتاه شده و از فعالیت آنها کاسته می شود، بافت ریه نیز قدرت کششی خود را از دست می دهد.افراد مبتلا به نارسایی ها و بیماری های مذکور علاوه بر استفاده از دارو چنانچه به ورزش بپردازند، زودتر از حد معمول بهبود می یابند. در این میان افرادی که دچار امراض ریوی هستند، با استفاده از ورزش «شنا» ضریب کار کرد ریهٔ خود را بالا خواهند برد.

منبع : روزنامه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=103349

vista.ir
Online Classified Service

ورزش در محل کار

در این مقاله ما به شما حرکات ورزشی را آموزش می‌دهیم تا شما برروی صندلی خود و در پشت میز کار خود، بدون اختصاص وقت زیاد بتوانید با انجام آنها از به خطر افتادن سلامتی خود جلوگیری کنید. این حرکات از درد پشت و کمر و خستگی پاها جلوگیری می‌کنند.

● حرکت اول

بر روی صندلی خود بشینید. پاها را روی زمین به حالت راحت و شل قرار دهید. دست راست خود را تا کرده و کف دست را پشت گردن قرار دهید.

دست چپ خود را به سمت پای چپ بکشید. سپس دست چپتان را تا نزدیکی کف پای خود به سمت زمین بکشید. سعی کنید تا احساس کشیدگی در بدنتان (از کمر تا گردن) حس شود. سپس دست‌ها را عوض کنید. برای هر دست می‌توانید ۱۰ تا ۵۰ بار حرکت را تکرار کنید. توجه کنید که خود را فقط به سمت کناره‌ها بکشید نه به عقب یا جلو.

- حرکت دوم

به پشت صندلی تان بروید. دست‌هایتان را روی تکیه گاه صندلی قرار دهید.

همانطور که صندلی را گرفته اید، بر روی زانوهایتان بشینید. سعی کنید تا کشیدگی را روی زانوها و کمر خود احساس کنید. سپس به حالت اول برگردید و حرکت را تکرار کنید. هنگام اجرای حرکات منظم نفس بکشید و بعد از انجام چند حرکت، استراحت کنید.

- حرکت سوم

روی صندلی خود به صورت قائم (۹۰ درجه) بنشینید. پاها را به حالت راحت و شل روی زمین قرار دهید. دست‌هایتان را روی زانوها قرار دهید.

در همین حالت آرام بلند شوید. سعی کنید با تکیه بر روی زانوها، بدنتان را به جلو ببرید. توجه کنید که دست‌هایتان برروی زانوها باقی بماند. کشش می‌بایست در پشت، کمر و پاها احساس شود. در ضمن دقت کنید که کمر خم نشود.

منبع : روزنامه سلامت

http://vista.ir/?view=article&id=117388

vista.ir
Online Classified Service

ورزش دردهای ناشی از التهاب مفصلی (آرتریت) را کاهش می‌دهد

با فعالیت ورزشی ، شما می توانید قدرت عضلانی را افزایش دهید ، سفتی مفاصل را کاهش دهید ، انعطاف پذیری را بهبود ببخشید و وضعیت خلقی و اعتمادبه نفس را افزایش دهید . در صورتیکه دچار درد مفاصل و احیاناً التهاب آنها هستید ، ورزش می

تواند به شما کمک کند . شاید باور کردن آن مشکل باشد ، ولیکن کارشناسان معتقدند حرکات مفاصل می توانند درد آنها را تخفیف دهند . پزشکان معتقدند که ورزش کردن باعث تقویت عضلات اطراف مفاصل می شوند و در نتیجه تنش مفاصل را کاهش می دهد . همچنین ورزش سفتی مفاصل را کاهش می دهد و باعث تحکیم مفاصل و خاصیت انعطاف پذیری آنها می شود .ورزش می تواند سطح خلقی و اعتمادبه نفس شخص را نیز ارتقا دهد . ورزش باعث خواب بهتر نیز می شود و در عین حال وزن را نیز تحت کنترل درمی آورد و انرژی بیشتری به شما می دهد . علاوه بر تخفیف دردهای ناشی از آرتریت ، ورزش می تواند سایر مشکلات سلامتی مانند دیابت ، استئوپروز و ناراحتیهای قلبی را کاهش دهد . ولی بخاطر داشته باشید که اگر به تازگی تصمیم به ورزش کردن گرفته اید ، به آرامی شروع کنید و هرگز عجله نکنید .

* قبل از شروع حرکات ورزشی حتماً بدن خود را گرم کنید :

تفاوتی نمی کند که شما از آرتریت رنج می برید یا نه ، حتماً قبل از شروع بدن خود را گرم کنید . پرداختن به یک فعالیت ورزشی بدون گرم کردن عضلات فقط باعث درد و آسیب می شود . با وجود آرتریت شاید بهتر باشد فعالیتهای فوق العاده تری انجام داد تا مفاصل به اندازه کافی گرم شوند . خیلی از مردم تلاش می کنند قبل از شروع فعالیت ورزشی با دوش گرم گرفتن و یا استفاده از کیسه های آب گرم مفاصل خود را گرم کنند و به این ترتیب مفاصل خودر ا به اندازه کافی نرم نمایند . حرکات ورزشی نیز خود ، عضلات را گرم می کنند . مثلاً شما می توانید برای آماده شدن برای یک فعالیت ورزشی نظیر شناکردن یا پیاده روی به مدت کوتاهی پیاده روی یا شنا کنید . فقط خیلی آهسته اینکار را بکنید . حرکات کششی نیز قبل از هر ورزشی می توانند مفید واقع شوند : چند حرکت کششی در بالاتنه انجام دهید و چندبار خم و راست شوید بطوریکه زانوهایتان صاف باشد سعی نکنید که انگشتان پای خود را لمس کنید .

* فعالیتهای ورزشی برای آرتریت :

گروهی از کارشناسان فعالیتهای زیر را برای گرم کردن در آرتریت توصیه می کنند . از هر کدام می توانید ۳ تا ۵ بار تکرار نمائید : به پهلوها خم شوید : دستها را بر روی کمر بگذارید : از کمر در هر کدام از طرفین خم شوید و سپس به بالا برگردید . در طرف مقابل هم تکرار کنید . شانه را بالا بیندازید : هر دو شانه یا یکی از آنها را به سمت گوشهایتان بالا و پایین بیاورید و تکرار کنید . حرکات دورانی در بازوهایتان انجام دهید : دستهایتان را به طرفین باز کنید . سپس بازوهایتان را به سمت جلو بیاورید و بعد به سمت عقب ببرید . پاهایتان را به اندازه عرض شانه ها بازکنید و انگشتان پاها را تا حدودی به بیرون متمایل کنید . به سمت چپ بدنتان بچرخید سپس به سمت راست بچرخید.

* فعالیتهای تقویت کننده برای مبتلایان به آرتریت :

کارشناسان معتقدند تقویت عضلات حتی با جابجایی وزنه های کوچک ، استفاده از میله های فنری و حتی بلند کردن ظرفهای یک لیتری آب حاصل می شود . تقویت عضلات حتی زمانیکه روی صندلی نشسته اید و به تماشای فیلم می پردازید قابل دستیابی می باشد . در صورتیکه می خواهید یک برنامه تقویت عضلات دست را انجام دهید ، از وزنه هایی استفاده کنید که بتوانید ۱۲ تا ۱۵ بار آنها را جابجا کنید . مطمئن باشید که این وزنه ها به شما آسیبی نمی رسانند .

* حرکات چرخشی در عضلات تاکننده :

آرنجهایتان را در طرفین خود بصورت خم نگهدارید . در حالیکه بازوهایتان را در طرفین بدنتان نگهداشته اید ، سمت شانه بالا بیاورید ، سپس به حالت اولیه برگردانید و با دست مقابل تکرار کنید . حرکات بازوها در طرفین : در حالیکه دستهایتان در طرفین شما هستند به آرامی بازوهایتان را تا حد شانه ها بالا بیاورید سپس پایین برده و تکرار کنید . فشار بر دیوار : این حرکت بخصوص برای افرادی که قدرت فشاردادن کمی دارند بسیار مؤثر می باشد . در حالیکه حدود ۳۰ سانتی متر از دیوار فاصله دارید بایستید . دو دست خود را در حالیکه کمی بیشتر از عرض شانه بازکرده اید بر روی دیوار بگذارید . سینه خود را به دیوار نزدیک کنید و سپس به عقب برگردید .

* حرکات ایروبیک برای آرتریت :

برای هر فرد بزرگسالی چه مبتلا به آرتریت باشد یا نه ، سی دقیقه برنامه ورزشی در روز حداقل سه بار در هفته توصیه می شود . البته شما می توانید آنرا به زمانهای کوچکتر تقسیم کنید و حاصل جمع را به مقدار کل برسانید . ابتدا به ۵ تا ۱۰ دقیقه شروع کنید و سپس بتدریج افزایش دهید . پیاده روی ، دوچرخه سواری ، شنا ، یوگا و ورزشهای ایروبیک آبی برای مبتلایان به آرتریت توصیه می شود . ورزشهای آبی بخصوص بخاطر لطافت آب و حالت شادابی و شناوری آنها ایده آل هستند . در واقع این یک روش مناسب برای گرم کردن و تقویت عضلات و مفاصل می باشد . علاوه بر اینکه می توانند باعث افزایش قدرت عضلانی شوند . چشمه های معدنی و استفاده از وانهای آب گرم کاملاً آرامش بخش هستند و اجازه فعالیتهای ورزشی سبک را می دهند . اما باید توجه داشت که افراد سالمند مستعد افزایش دمای بدن و حالت گرمازدگی هستند لذا استفاده از وانهای آب گرم باید کوتاهتر باشد . فعالیتهای ایروبیک آبی بخصوص در افراد مبتلا به آرتریت در استخرهای سرپوشیده بیشتر رایج هستند . در طی فعالیتهای روزمره البته می توانید در بعضی فرایندهای کاهش دهنده درد شرکت نمائید مانند : شستن ماشین ، چمن زنی ، کشیدن جاروبرقی و گشت و گذار در بازارها . در حالیکه به تلویزیون نگاه می کنید ، در اطاقتان قدم بزنید . شاید زیاد بنظر نرسد لیکن فعالیتهای جزئی می توانند کمک کنند تا حرکات مفاصل شما حفظ شوند ، مضافاً اینکه به این ترتیب شما انرژی مصرف می کنید . اگر هر کدام از فعالیتها منجر به درد شد برای کاستن درد بر روی مفاصل یخ بگذارید . یک کیسه از سبزیجات یخ زده بر روی حوله بسیار مؤثر می باشد . اگر درد بیش از یکساعت طول کشید شرایط جدی می باشد و باید فعالیت ورزشی خود را قطع کنید و یا با پزشکتان مشورت کنید .

منبع : واحد مرکزی خبر

http://vista.ir/?view=article&id=214027

vista.ir
Online Classified Service

ورزش دست برای کاستن از دردهای آرتروز

خم کردن انگشتان ورزشهای زیر برای کاستن از دردهای آرتروز در کف و انگشتان دست طراحی شده اند. اگر این ورزشها، هر روز و ترجیحا چند مرتبه در روز انجام شوند، میتوانند تاثیر فراوانی در کم کردن درد ناشی از آرتروز داشته باشند.

انجام دادن این حرکات در حالتی که دست خود را در آب گرم غوطه ور کرده باشید بسیار ساده تر خواهد بود. با این حال مراقب باشید و در محدوده توانایی خود عمل کنید. ورزش دست نباید طوری انجام شود که در حین اجرا موجب درد شود.

● خم کردن انگشتان

ورزشهای دست را با شل کردن عضلات دست آغاز کنید. سپس انگشتان را به صورت صاف و نزدیک به یکدیگر نگهدارید. حالا بند اول و وسط انگشتان خود را خم کنید. مچ و مفاصل دست را صاف و مستقیم نگهدارید. نرم و آهسته دست خود را به حالت اول برگردانید. همین حرکت را با دست دیگر تکرار کنید. اگر میتوانید حرکت را چند بار برای هر دست تکرار کنید.

● مشت کردن دست مشت کردن دست

حرکت را با نگهداشتن انگشتان در حالت کشیده و دور از هم آغاز کنید. سپس انگشتان را به شکل مشتی نرم و آزاد مشت کرده و شست خود را بر روی باقی انگشتان قرار دهید. مراقب باشید که انگشتان را محکم به یکدیگر فشار ندهید. نرم و آهسته به حالت اولیه باز گردید. این تمرین را برای هر دو دست انجام دهید.

● باز و بسته کردن انگشتان باز و بسته کردن انگشتان

انگشتان خود را تا جای ممکن (بدون درد گرفتن) از یکدیگر دور کرده و چند ثانیه به همین حالت نگه دارید. به نرمی انگشتان را شل کرده و به یکدیگر نزدیک کنید. دوباره به حالت باز برگردید. این حرکت را با هر دو دست انجام داده و به تدریج تعداد دفعات آنرا افزایش دهید.

● لمس نوک انگشتان لمس نوک انگشتان

انگشتان خود را صاف نگهدارید. شست خود را در عرض کف دست خم کرده و با نوک آن برآمدگی پایین انگشت کوچک را لمس کنید. اگر نمیتوانید شست را تا جایی که این محل را لمس کند بکشید، تنها آن را تا جای ممکن خم کنید. سپس شست را به حالت اولیه برگردانید. (تصویر ۳).

سپس یک یک انگشتان را به نوک شست رسانده و شکلی مانند حرف O بسازید. این حرکات را نرم و آرام انجام دهید و پس از انجام حرکت با تمام انگشتان، کل تمرین را با دست دیگر انجام دهید.

● راه بردن انگشتان راه بردن انگشتان

کف دست خود را بر روی سطح صافی مانند میز قرار دهید به طوری که انگشتان اندکی با هم فاصله داشته باشند. انگشتان را یک به یک به سمت شست حرکت دهید. حرکت را با بلند کردن و حرکت دادن انگشت اشاره آغاز کرده و به ترتیب با دیگر انگشتان ادامه دهید. در طی انجام این تمرین مچ دست و شست خود را ثابت نگهدارید. حرکت را با دست دیگر خود انجام دهید.

منبع : سایت فریا

http://vista.ir/?view=article&id=90844

vista.ir
Online Classified Service

ورزش دو باعث باهوشی می شود

بر طبق مطالعات صورت گرفته دویدن برای مغز هم نوعی ورزش به حساب می آید. اشخاصی که ورزش دو انجام می دهند در تستهای ذهنی و هوشی که از آنها گرفته می شود نمرات بالاتری کسب می کنند. دکتر کیسوکوباتا سرپرست مطالعات دانشگاه فوکوشی ژاپن اعلان کرد : پیشرفت حاصل موقعی مورد قبول واقع شد که دونده ها ورزش را قطع کردند و با کاهش اثرات سودمند آن مواجه شدند . این یافته در اجلاس علمی سندیگو مورد بررسی قرار گرفت مطالعات اخیر نشان داده که فوائد اینگونه ورزش هم عضلانی و هم مغزی است محققان دانشگاه اورهام ، اوایل امسال گزارشی ارائه دادند مبنی بر اینکه دانشجویان سال آخری که ۴ ماه برنامه ورزشی دو انجام داده بودند پیشرفت چشمگیری در حافظه و دیگر مهارتهای فکری و عملکردی نشان دادند همچنین مطالعات نشان داده که ورزشهای منظم و مداوم به کاهش افسردگی نیز کمک می کند.

تیم کوباتا در مطالعات خود ۷ جوان سالم انتخاب کردند آنها برای مدت ۱۲ هفته و هر هفته ۲ الی ۳ بار برای مدت ۳۰ دقیقه ورزش دو انجام دادند.

برای مقایسه مهارتهای حافظه از دونده ها هم قبل از برنامه دویدن و هم در طی سه ماه و هم بعد از سه ماه دویدن، یک سری تست که اساس کامپیوتری داشت گرفته شد .بعد از ۱۲ هفته ورزش دو ، واکنش آنها طی تکمیل فعالیتها افزایش نمره بود که در خاتمه ۳ سه ماه ، افزایش قابل ملاحظه ای مشاهده شد.

کوباتا گفت این تستها نشان داده که دونده ها در عملکردهای پیشین خود هم پیشرفت داشته اند ، همینطور وقتی آنها دویدن خود را قطع کردند ، نمرات افت کرد .

دقیقاً اینکه ورزش چطور به قویتر شدن قوای فکری کمک می کند ، مشخص نیست .اما تحقیقات قبلی نشان داده که جریان سالم خون و اکسیژن از مغز محافظت می کند ، محققان ژاپنی متذکر شدند همانطور که نمرات تست دونده ها در طول دوره ورزش بالاتر می رفت ، اکسیژن دریافتی آنها نیز افزایش می یافت .

یافته های اخیر ممکن است در مسن تر ها نیز صادق باشد در گزارش انجمن علمی ، کوباتا اظهار کرد : این تحقیق ممکن است برای دکترها سودمند باشد و آنها با کمک ورزش و دویدن روشی برای درمان بیماری آلزایمر و بالا بردن عملکرد فکری پیدا کنند.

- دویدن روزانه ، مانع آلزایمر می شود

ورزش به مغز در پاسخ به محرکهای خارجی کمک می کند و در سلامت سلولهای مغزی اثر می گذارد

بر اساس ادعای محققان داروسازی ایروین ، هر روز دویدن قبل از آنکه در حفظ تناسب اندام کمک کند ،از خرابی سلولهای مغز که از عوارض آلزایمر است جلوگیری می کند . محققان اعلام کردند که ورزش مداوم ، وضعیت ژن هایی که در قسمتی از مغز به حافظه و حفاظت سلولهای مغزی مرتبط می شود را کنترل می کند .حفاظت از این قسمت توسط بیماری آلزایمر از بین می رود .

محققان انیستیتو مغز دکتر کارل کتمن و نیکل برکتولد بعد از سه هفته آزمایش که چرخش گردونه توسط موشها بود دریافتند که وضعیت سلولهای مغزی آنها در بعضی از ژنها افزایش یافته و در دیگر ژنها کاهش یافته است .خیلی از این ژنها مسئول پاسخ مغز به فشار روانی ، یادگیری و عمده آنها به واکنش های خارجی مربوط می شد .

بر طبق مطالعات کوتمن ، جلوگیری از بیماری آلزایمر جز فوائد ورزش ذکر شده است اما مشخص نشده که چرا و چگونه ورزش از نابودی سلولهای مغز که منجربه آلزایمر می شود جلوگیری می کند وی همچنین افزود مطالعات ما برای اولین بار ارتباط بین ژنهایی که کنترل هورمون های رشد را بر عهده دارند را با ژنهایی که توانایی تحریک پذیری توسط ورزش را دارند نشان داده است . وی گفت : ما فکر می کنیم با این ارتباط روشی برای کاهش خطرات تضعیف حافظه و بیماری آلزایمر می توان پیدا کرد .

بیش از ۴ ملیون آمریکایی به بیماری آلزایمر مبتلا هستند که نوعی ناتوانی و آشفتگی عقلی پیشرونده است که با از بین رفتن حافظه و عملکرد مغزی همراه است. دلیل بیماری آلزایمر مشخص نیست و محققان موارد معالجه و جلوگیری از بیماری را بررسی می کنند .

دانشمندان کتمن و برکتولد اخیرا متذکر شده اند که ورزش ممکن است مانع آلزایمر شود.

با استفاده از تکنیکهای بسیار پیشرفته "gene chip," آنها یافته اند که بعد از ۳ هفته چرخ رانی موش ها در قفس وضعیت و فعالیت ژنها ، در یک منطقه از مغز به نام هیپوکامپ که با عملکرد مغز مثل حافظه ، فکر ویادگیری در ارتباط است عوض شد. این تغییر واضح در وضعیت ژنها ، توانایی

هیپوکامپ برای پاسخ به واکنش های خارجی را افزایش داد و مغز را قادر ساخت تا بیشتر با شرایط تغییر کرده مطابقت کند .

وی گفت : ما از اینکه فعالیت در هیپوکامپ متمرکز شده بود متعجب شدیم و احتمال می دادیم که ورزش عمدتاً روی منطقه حرکتی اثر گذارد نه روی عملکردهای والای مغز . همچنین انواع مختلف ژنهای تنظیم کننده فعالیت های مغز را یافتیم که تحت تاثیر ورزش قرار گرفته بودند.

همچنین مطالعات نشان داده که دویدن عامل رشد را در مغز موشها افزایش داده و قدرت یادگیری موش ها را در بازی مارپیچ بالا می برد .

محققان هم اکنون تاثیر متقابل انواع گوناگون ژن موجود در هیپوکامپ که ظاهرا توسط ورزش کنترل می شود را مورد بررسی قرار داده اند و در پی یافتن شواهد بیشتری هستند که بدانند چگونه فعالیت های فیزیکی می توانند روی عملکرد مغز در جریان گذشت عمر اثر کند و نقشی در جلوگیری از بیماری آلزایمر داشته باشد.

انیستیتو USI روی درمان پیری مغز و زوال عقل(DEMENTIA) کار می کند دانشمندان ، پرستاران ، تکنسینها و دانشجویان متعددی را از رشته های مختلف جمع کرد تا درباره علت ، روش درمان و روش جلوگیری از آلزایمر و دیگر اختلالات مغزی مثل جنون و دیوانگی (DEMENTIA) مطالعه کند. این انیستیتو همچنین مرکز تحقیق آلزایمر است که برآورد کلینیکی بر روی بیمارانی که دچار آلزایمر هستند انجام می دهد و تحصیل، تحقیق و آموزش را از لحاظ مالی تامین می کند.

http://vista.ir/?view=article&id=225789

vista.ir
Online Classified Service

ورزش را با زندگی در آمیزید

موسسه ملی قلب، ریه و خون آمریکا(NHBLI) جزوه‌ای ۴۴ صفحه‌ای در مورد منافع ورزش برای قلب و سلامتی‌کلی منتشر کرده است.

این جزوه انواع فعالیت‌هایی را که بیشترین سودمندی را برا ی قلب دارند و نیز نکات عملی از جمله برنامه‌ای نمونه برا ی پیاده‌روی و دویدن، چگونگی تعیین هدف فعالیت جسمی از

لحاظ تاثیر بر قلب و دخیل کردن همه اعضای خانواده در برنامه تناسب اندام را ارائه می‌کند.

کارن ای دوناتو هماهنگ کننده برنامه آموزشی NHLBI در این باره می‌گوید:" برای حفظ سلامتی همه بزرگسالان باید دست کم برای ۳۰ دقیقه در روز در اغلب روزهای هفته در حد متوسطی فعالیت جسمی داشته باشند."

او می‌افزاید:" برای کمك به حفظ وزن متعادل و جلوگیری از اضافه وزن ناسالم دست کم ۶۰ دقیقه در روز فعالیت جسمی لازم است."

با به کار بستن شیوه‌های ساده زیر می‌توانید فعالیت جسمی را با کارهای روزمره‌تان تلفیق کنید:

* به جای آسانسور از پله‌ها استفاده کنید.

*ماشینتان را چند بلوك دورتر از اداره یا فروشگاه پارك کنید و بقیه راه را پیاده بروید. اگر وسائل حمل و نقل عمومی استفاده می‌کنید، یکی دو ایستگاه مانده به مقصد پیاده شوید و چند بلوك باقیمانده را پیاده روی کنید.

*در حین انجام کار نشسته گاه به گاه کار را قطع کنید. بلند شوید و عضلاتتان را بکشید یا چند قدمی راه بروید.

* در زمان‌های استراحت به جای خوردن غذاهای سرپایی اضافی، پیاده‌روی سریعی در اطراف ساختمان اداره یا مجاورت محل کارتان انجام دهید.

*کارهای خانه، باغبانی یا کارهای درون حیاط را با سرعت و شدت بیشتری انجام دهید.

*هنگام مسافرت به جای نشستن و منتظر ماندن در فرودگاه، ایستگاه قطار یا ایستگاه اتوبوس راه بروید.

منبع : روزنامه همشهری

http://vista.ir/?view=article&id=17647

vista.ir
Online Classified Service

ورزش سطح نمک در مغز را پایین می آوردو خواب عمیق را افزایش می دهد

پایین آوردن سطوح نمك در مغز ممکن است خلق و خو را بهبود بخشد. پزشکی به نام دکتر رابرت راون برای درمان زنانی که درست پیش از دوره قاعدگی افسرده می شوند، ورزش و داروی مدر را با موفقیت به کار گرفته است. افسردگی و فشار عصبی پیش از قاعدگی ممکن است ناشی از نگهداری نمك باشد، که علت آن سطوح هورمون بالاست.

- ورزش، خواب عمیق را افزایش می دهد

در سال ۱۹۶۶ دکتر فرد بالکند، اولین کسی بود که از نظر علمی نشان داد تمرین بدنی سنگین، خواب عمیق را بیشتر می کند.

دکتر کالین شاپیرو از آفریقای جنوبی و آر. بی زلوتی از دانشگاه مانی توبا در کانادا در بررسی های مستقل خود نشان دادند میزان خواب عمیقی که فرد می کند، متناسب با انرژی صرف شده در طول روز است روزانه هر چه بیشتر تمرین کنید، خواب عمیق تری خواهید کرد. افرادی که فارغ از افسردگی و مسائل روحی هستند، خواب عمیق تری دارند. به عبارت دیگر، ۸۵ درصد افرادی که آشفتگی روحی دارند، بر اساس بررسی دکتر آنتونی کالس از استادان روانپزشکی در دانشگاه پنسیلوانیا دچار بی خوابی مزمن هستند. ارتباط بین خواب عمیق و مسائل روحی آشکار نیست. در هر حال درمان شناسی خواب برای تسکین مسائل فکری در کلینیك های اروپایی مورد استفاده قرار گرفته است. اگر یك فرد افسرده را تمام شب بیدار نگاه دارند که برای خوابیدن عمیق در روز بعد به حد کافی خسته شود، در حالت بهتری بیدار خواهد شد.

منبع : موسسه اطلاع رسانی طعام اسرار

http://vista.ir/?view=article&id=13309

vista.ir
Online Classified Service

ورزش عضلات را می سازد و استخوان سازی می کند

ورزش عضلات را می سازد و عضلات بزرگترین منبع چربی سوز بدن می باشند. عضلات کالری ها را مصرف می کنند البته نه تنها در طی زمان ورزش کردن بلکه وقتی که در حال استراحت کردن هستید، عضلات به طور اتوماتیک کالری ها را می سوزانند.

هر قدر حجم عضلانی بیشتری داشته باشید کالری بیشتری (چربی بیشتر) نیز می سوزانید حتی هنگامیکه خواب هستید. با ورزش ملایم شما می توانید حجم عضلانی خود را برای سوزاندن اتوماتیک صد کالری اضافه در روز که همان سوزاندن اتوماتیک چربی حدود ۰,۵ کیلو در یک ماه می باشد افزایش دهید.

بنابراین هنگامی که لاغر شدید شما شانس لاغر ماندن خود را افزایش می دهید. بهترین ورزش برای ساختن عضلات آموزش مقاومت و ایستادگی است که ماهیچه ها در برابر وزن سنگینی انجام می دهند. مانند تعلیم وزنه برداری. ورزش به اندازه کافی عضله و ماهیچه می سازد و آنها را حفظ می کند و برای لاغر ماندن آنها را همیشه آماده نگه می دارد. ورزش سرعت متابولیسم را زیاد می کند.

شما هنگام ورزش کردن نه تنها چربی می سوزانید بلکه میزان متابولیکی افزایش یافته شما بین ۶ الی ۱۲ ساعت پس از ورزش هم باقی می ماند.

- ورزش همچنین استخوان سازی هم می کند

فضانوردان که در جاذبه صفر فضا کار می کنند حجم استخوانی خود را از دست می دهند. ورزش وزنه برداری در روی زمین استخوان هارا محکم تر می کنند.

ورزش وزنه برداری روش خوبی برای جلوگیری از پوکی استخوان یا نرمی استخوان می باشد. یک دلیل اینکه ورزش به ساخت استخوان در بدن کمک می کند این است که هنگام ورزش کردن بدن شما تمایل کمتری به از دست دادن کلسیم از کلیه ها دارد تا هنگامیکه ساکن و بی تحرک هستید.

نکته: عضله (ماهیچه) بسازید و چربی بسوزانید

بهترین داد و ستد تغذیه ای در بدن شما این است که هر چه ماهیچه بیشتری بسازید، چربی بیشتری هم از دست می دهید.

دلیل این است بافت های ماهیچه حتی هنگامیکه شما در حال استراحت هستید کالری بیشتری نسبت به بافت های چربی می سوزانند. هر کیلو ماهیچه اضافی که شما می سازید بطور اتوماتیک روزانه ۱۰۰- ۲۰۰ کالری می سوزاند.

پس با تنها ساختن یک کیلو ماهیچه شما می توانید سالیانه ۵ کیلو چربی بسوزانید. پایه سلولی برای اصطلاح "پروار" این است که ورزش باعث افزایش آنزیمهای چربی سوز در عضلات می شود بنابراین "پروار شدن" واقعا به معنی افزایش توانایی بدن در سوزاند چربی می باشد.

منبع : موسسه اطلاع‌رسانی طعام اسرار

http://vista.ir/?view=article&id=225310

vista.ir
Online Classified Service

ورزش علیه افسردگی

ورزش نه تنها برای بدن بلکه برای ذهن و مغز ما نیز مفید است. محققان معتقدند ورزش و فعالیت بدنی منظم و مداوم می‌تواند روح و ذهن را تقویت کند. با ورزش، فرد خوش اخلاق‌تر شده و اعتماد به نفس بالاتری برای مواجه و حل مشکلات بدست خواهد آورد. این مسئله قطعا تاثیر انکارناشدنی در بهبود زندگی فرد خواهد داشت.

وقتی کسی ورزش می‌کند یا فعالیت فیزیکی انجام می‌دهد بدن ماده شیمیایی به نام <آندروفین> آزاد می‌کنند. آندوروفین‌ها ضددردهای طبیعی بدن هستند که درد و استرس را کاهش می‌دهند. این مواد اضطراب و افسردگی را از بین برده احساسی حاکی از خوب سرحال بودن به فرد القا می‌کنند. حتی یك فعالیت بدنی ساده می‌تواند میانجی‌های شیمیایی

ضدافسردگی را آزاد کند. موادی مثل دوپامین، سروتونین و نوراپی‌نفرین. مطالعات دانشمندان دانشگاه دیوك آمریکا نشان می‌دهد که ورزش منظم نقش موثری در کاهش احساس افسردگی، تنش، خشم و ناتوانی ذهنی (گیجی) داشته است. در این بین مطالعات دیگر نشان داده‌اند، ورزش کردن بطور متعادل نگاه به زندگی را بهبود می‌بخشد و باعث کاهش اضطراب می‌شود. اگر شما پیاده‌روی کنید، یا مثلا کمی حرکات پرشی انجام دهید یا اینکه دقایقی کوتاه دوچرخه سواری کنید مزایای فوق‌العاده آن را از هر دو جنبه بدنی و ذهنی، حس خواهید کرد.

استرس مزمن باعث آزاد شدن مواد شیمیایی و هورمون‌های متعددی به درون جریان خون می‌شود که سیستم ایمنی بدن را به شدت تضعیف و بدن را مستعد ابتلا به انواع عفونت‌ها می‌کنند. جدای از آن عملکرد سلول‌های حافظه دچار اختلال شده و فرد را به سمت افسردگی می‌کشاند. فعالیت فیزیکی منظم تاثیری فوق‌العاده در کاهش استرس دارد و مانند سلاحی کارآمد عوارض استرس را از بین خواهد برد. هورمن‌ها و موادی که در طی ورزش آزاد می‌شوند مانند یك تیپ رزمی کامل در مقابل تهاجمات مخرب عوامل استرس‌زا مقاومت خواهند کرد! نتایج تحقیقات دانشمندان کانادایی نشان می‌دهد وقتی که افراد افسرده سه بار در هفته، هر بار ۲۰ الی ۶۰ دقیقه ورزش کرده‌اند به طرز قابل ملاحظه‌ای افسردگی و علایم بیماری‌شان کاهش پیدا کرده است. در برخی موارد تاثیر همین ورزش کوتاه مدت تا یکسال باقی مانده بود. این نکته قابل توجه است که در بیماران مبتلا به افسردگی شدید، روانپزشك در کنار درمان‌های دارویی و نیز غیردارویی به احتمال فراوان ورزش را نیز تجویز خواهد کرد. وقتی به خود مشکوك باشیم دائما قوز می‌کنیم تا از خود محافظت کنیم و طبیعتا عضلات و مفاصل به طور مداوم ضعیف خواهند شد. بنابراین تعجبی ندارد که روح و ذهن ما، احساس کند کالبدی که در آن جای گرفته مثل یك جنازه روی زمین پهن شده است!

بعضی اوقات فقط آغاز کردن یك برنامه ورزشی جدید می‌تواند احساس پیشرفت را به شما نشان دهد. شما قطعا حس می‌کنید که اعتماد به نفستان افزایش یافته است. از تمرین‌های کششی آغاز کنید. این حرکات به شما کمك می‌کند استوارتر بایستید و با دیدی بهتر به دنیای دوروبر خود نگاه کنید.مثل تمام فعالیت‌های تفریحی دیگر نیاز دارد تا در هر روز در زمانی فارغ از تمام افکار، نگرانی‌ها و مسئولیت‌ها به آن پرداخت شود. با این کار شما توان خود را بازیافته، سرحال می‌شوید، خستگی از بدنشان خارج شده و ذهنتان تیزتر و فعال‌تر می‌شود.با بهبود وضعیت جریان خون، طبعا اکسیژن و مواد غذایی بیشتری به مغز می‌رسد. پس تمرینات هوازی به شما کمك می‌کند تا بهتر بیندیشید. تمرینات سنگین و تمرینات هوازی در کنار هم به وضوح نتایج مثبت مضاعفی خواهند داشت و می‌توانند کیفیت و مدت خواب را بهبود ببخشند. یك استراحت خوب و کامل باعث می‌شود شما کمتر خسته شده و بهتر بتوانید به فعالیت‌های روزمره خود بپردازید.

چالش بزرگ یك تحقیق همچنان تمرکز روی تاثیرات ذهنی و روحی فعالیت‌های بدنی متمرکز است. اخیرا در تحقیقی نشان داده شد که بعد از ۳۰ دقیقه ورزش، اضطراب افراد مورد تحقیق بشدت کاهش و توان ذهنی و قدرت استدلال افزایش چشمگیری یافت.

یك راهپیمایی متعادل، دویدن در مسافت کوتاه یا حتی انجام چند حرکت کششی در طی روز می‌تواند دیدگاه شما به زندگی را به شکل قابل ملاحظه‌ای تغییر دهد. ورزش‌های منظم با آزاد کردن مواد متعدد شیمیایی می‌تواند به شما کمك کند تا از لحاظ فیزیکی روی فرم آمده و از لحاظ ذهنی فعال‌تر و از لحاظ روحی آرامتر باشید. فعالیت فیزیکی باعث می‌شود تا شما از سلامت خود لذت ببرید و روز به روز شادتر باشید. پس شاد باشید!

منبع : موسسه اطلاع‌رسانی طعام اسرار

http://vista.ir/?view=article&id=225229

vista.ir
Online Classified Service

ورزش قبل از صبحانه

اکثر ما شنیده ایم که ورزش قبل از صبحانه متابولیسم بدن را افزایش داده و همچنین موجب سوخت افزون چربی می شود همه ما از کربوهیدراتها به عنوان منبع اصلی برای تامین انرژی روزانه استفاده می کنیم ولی خوابیدن در طی روز موجب کمبود دریافت کربوهیدراتها می شود. با زود بیدار شدن در صبح ، بدن را مجبور می کنیم قبل از دریافت منبع انرژی (کربوهیدراتها) ، چربی بدن را بسوزاند.

مطمئنا هر فردی متمایل است که زمان دیرتری را در طی روز ورزش کند ، اما چند بار موارد و کارهای دیگری پیش می آید و جایگزین زمان و برنامه ورزش می شود . و یا به دلیل نداشتن عزم راسخ ، ورزش به زمان دیگری موکول می شود . حتی اگر شما تمرین کنید که صبحها زود از خواب بیدار شوید ، وقتی می توانید برنامه ورزشی خوب و مناسبی داشته باشید که ان را مقدم بر همه کارهای روزانه خود قرار دهید .

- دلیل ورزش صبحگاهی

_ به آن عادت می کنید و تبدیل به برنامه ثابتی می شود.

_ آز آلودگی هوا که از تعدد ماشین های جاده ها و خیابانها بوجود می آید ، جلوگیری می کنید.

_ از گرمای روز تابستان در امان می مانید .

_ اغلب صبحهای زود در خیابانها و ورزشگاهها ، افراد کمتری هستند .

_ فکر بازتری می توانید داشته باشید و میزان انرژی را برای زمان اوج فعالیت های روزانه خود افزایش دهید .

- در ارتباط با ورزش صبحگاهی :

صبح زود بیدارشدن موجب کاهش دمای بدن یعنی کاهش میزان انرژی بدن می شود .

موجب سفت شدن ماهیچه ها میشود ، بدین معنا که در شروع ورزش روزانه ، بدن شما بیشتر کش می آید و میزان قدرت بدنی تان نیز پس از ورزش قابل مشاهده و توجه می باشد .

بعضی افراد نمی توانند برنامه روزانه شان را تغییر دهند و از ورزش فرار می کنند.

- صبحانه قهرمانان ورزش

اگر شما برنامه ورزشی صبحگاهی داشته باشید در وسط صبح انرژی تان را از دست میدهید .

کم کردن وزن و کمبود وقت را بهانه ای برای نخوردن صبحانه قرار ندهید. شما وقتی صبح بیدار می شوید و شروع به تحرک می کنید حتی اگر کارتان با موس و کیبورد باشد ، به میزانی کالری نیاز دارید .

وقتی شما به خوردن غذاهای خوب در هر صبح عادت کنید کارهایتان را به نحو احسن تری انجام می دهید و به غذاهای ناسالم رضایت نمی دهید.

وقتی شما صبح زود ، ورزش کنید میزان کالری بیشتری نسبت به روزهای دیگر می سوزانید و میزان متابولیسم نیز افزایش می یابد.

http://vista.ir/?view=article&id=225810

vista.ir
Online Classified Service

ورزش کردن در هوای آلوده

ورزش کردن موجب سلامتی است، اما از طرفی تنفس هوای آلوده نیز مضر است . این سئوال برای بسیاری از افراد مطرح می شود که شاید انجام ورزش در هوای شهرهای آلوده بیشتر مضر باشد تا مفید.

بدترین زمان آلودگی هنگامی است که آسمان ابری و خیابان ها مملو از ماشین است . گازهای سمی خارج شده از اتومبیل ها ، عامل اصلی آلوده کننده هوای شهرهاست که با وجود ابر آلودگی بیشتر می شود . با برخورد نور خورشید به زمین ، هوای موجود در سطح گرم شده به طرف بالا حرکت می کند و آلاینده ها را با خود می برد . این پدیده در روزهای ابری اتفاق نمی افتد و اصطلاحاً پدیده اینورژن رخ می دهد.

آلاینده هایی چون منواکسید کربن ، اُزُن ، دی اکسید کربن و دی اکسید سولفور ، ریه ها را تخریب می کنند . زمانی که ورزش می کنید نفس های شما عمیق و سریع تر است و شما آلاینده های بیشتری را به ریه هایتان وارد می کنید ، ولی بدن شما این آلاینده ها را نگه نمی دارد . مثلا دیده شد که دوچرخه سوارانی که هنگام شلوغی مرکز شهر واشنگتن رکاب می زدند میزان منو اکسید کربن بیشتری استنشاق می کردند ، ولی سطح منواکسید کربن خونشان از رانندگان ماشین درهمان منطقه کمتر بود .

- پس به این نکته توجه داشته باشید که :

در صورت امکان ، در زمان شلوغی ترافیک صبح و ۲ ساعت پس از شلوغی بعد از ظهر و آلودگی زیاد هوا ورزش نکنید، ولی اگر نمی توانید وقت دیگری را به این کار اختصاص دهید ، حتما ورزش کنید که از کرختی و تنبلی بهتر است .

منبع : علوم ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد پرند

http://vista.ir/?view=article&id=109217

vista.ir
Online Classified Service

ورزش کنید ؛ اما مراقب از دست دادن آب بدنتان باشید

اگر نگران چاقی بیش از حد و یا سلامت خود هستید ، باید ورزش کنید اما دقت کنید که تمرینات ورزشی را در هر شرایطی با به کارگیری نکات ایمنی لازم انجام دهید.این امر هم درخصوص قهرمانان باتجربه و هم درباره

ورزشکاران تازه کار صادق است و وقتی لزوم آن بیشتر مشخص می شود که قرار باشد در هوای گرم ، تمرینات سنگین ورزشی انجام شود. عرق کردن همیشه همراه ورزش و فعالیت های سنگین بدنی بوده است که اگر بیش از حد عادی رخ دهد می تواند سبب از دست رفتن آب بدن شود که اتفاقی فوق العاده خطرناک محسوب می شود؛ زیرا بدن نمی تواند بدون میزان مشخصی آب و الکترولیت به فعالیت های خود ادامه دهد.

همان طور که می دانید الکترولیت ها، مواد معدنی از قبیل سدیم است که همراه عرق و ادرار از بدن دفع می شود.

بنابراین ، هر فردی باید دقت داشته باشد که در طول ورزش یا پس از آن ، آب بدنش را از دست ندهد و این موضوع برای ورزشکاران حرفه ای بسیار جدی تر است و باید احتیاط بیشتری را به کار گیرند.

اگر علاقه مندید که درباره از دست رفتن آب بدنتان و پیشگیری از این اتفاق ، اطلاعاتی کسب کنید ، پرسش و پاسخهای زیر را مطالعه کنید.

چگونه متوجه شویم که آب بدنمان کاهش یافته است؟

وقتی میزان آب بدن به زیر حد نرمال کاهش یابد ، حالتی است که می گویند آب بدن از دست رفته است اولین چیزی که شخص در این حالت تجربه می کند ، تشنگی است.

البته رابطه دقیقی بین میزان تشنگی و از دست رفتن آب بدن وجود ندارد. گاهی اوقات شخص دچار سردرد می شود، زبانش خشک می شود و اگر مشغول تمرینات ورزشی باشد و یا وضعیت بدنش را تغییر ناگهانی دهد، احساس سرگیجه می کند، پوست بدنش داغ تر و ادرارش کم و رنگ آن نیز تیره تر می شود ؛ زیرا در شرایطی که آب بدن کم شده باشد، ادرار نیز غلیظتر می شود.

همچنین در این مواقع توانایی های مغزی و فیزیکی فرد هر دو کاهش می یابند. پس علایم فراوانی هستند که می توانند مشخص کنند آیا فرد دچار کم آبی شده است یا خیر.

چگونه ممکن است ، از دست رفتن آب بدن بر سلامت شخص اثر بگذارد؟

اگر میزان آبی که بدن از دست می دهد بسیار زیاد باشد ، می تواند سبب گرمازدگی شدید و یا شوکهای گرمایی شود. در چنین حالاتی ، تعرق شدید شده ، فرد دچار رنگ پریدگی می شود و یا این که استفراغ های شدیدی می کند. اگر دمای بدن به بیش از ۴۱درجه سانتیگراد برسد خطر شوکهای گرمایی نیز افزایش می یابد. وقتی آب فراوانی از دست برود، احتمال بروز عفونت های ادراری و تشکیل سنگهای کلیه و صفرا زیاد می شود. همچنین حساسیت به سرطان مثانه و روده بزرگ در چنین فردی بیشتر می شود

منبع : موسسه اطلاع رسانی طعام اسرار

http://vista.ir/?view=article&id=13253

vista.ir
Online Classified Service

ورزش کوه نوردی و درمان بیماریها

ورزشهای گوناگون علاوه بر انکه از بروز بسیاری از بیماریها جلوگیری کرده و نقش پیشگیری را به عهده دارند هموارهقادرند در درمان بسیاری از بیماریهای بشری موثرواقع شده و یک نقش درمانی را از نظر علم پزشکی بر عهده بگیرند.

بدین منظور توجه شما را به اثرات درمانی ورزش در ارگانهای مختلف بدن و بیماریهای مربوط جلب می نماییم.

● فشار خون بالا

با انجام ورزشهای معمولی همراه با رژیم غذایی و استراحت مناسب در طی یک سال می توان فشار خون ماکزیمم را از ۱۷به حدود ۱۴رسانید.و به وضوح روشن است که ورزشکاران معمولا دچار عوارض فشار خون نمی شوند .و ورزش حتی در سنین ۸۰_۶۰ سالگی میتواند در متعادل نگهداشتن فشار خون سهیم باشد.زیرا در اثر ورزش عروقی که در سطح بدن جریان دارند انبساط یافته و فشار خون سقوط می کند .پیاده روی و کوه نوردی به خوبی قادرند فشار خون بالا را متعادل ساخته و بته مرحله درمان برسانند.

● ازدیاد چربی خون

ورزش منظم و مستمر در بیمارانی که دارای چربی خون با لایی هستند قادر است کلسترول خون یا چربی مضر خون(LDL کلسترول) را کاهش و در عوض باعث ازدیاد چربی مفید خون (HDL) بشوند در نتیجه از اثرات ناشی از ازدیادچربی خون در بروز بیماریهای عروقی و سنگهای صفراوی جلوگیری می نماید.

- بیماران با دردهای قلبی (سکته)

انجام ورزشهای سبک طبق آمار های جهانی نه تنها قادر است انواع دردهای قلبی پایدار و غیر پایدار را تسکین و کاهش دهد بلکه قادر است سبب حل شدن لخته های داخل خون شریانی قلب شده و از بروز سکته های بعدی ممانعت می کند .همچنین ورزشهای سبک مانع از زسوب پلاکهای چربی در داخل عروق کرونر قلب و یا عروق سایر نقاط بدن شده و در پیشگیری بیماریهای قلبی و عروقی آیندهی افرادی که یکبار به انفرکتوس مبتلا شده اند دخیل باشند

- بیماری

امروزه ثابت شده است که ورزشهای مناسب در نزد افرادی که مبتلا به دیابت هستند و حتی انسولین نیز تزریق می نمایند بسیار مفید بوده و مقاومت بدن را در برابرعوارض حاصله از این بیماری بیشتر می نماید .اول و آخر همه حرف ما این که ورزش درمون هر دردیه. در هر سنی که هستی یا هر بیماری که داشته باشی .

- کفش کوه

بدون تردید بسیاری از آسیبهای ورزشی "دشوار "وقت گیر و پر هزینه است و در بسیاری از موارد برگشت به سلامت کامل تحقق نمی یابد.این واقعیت "اهمیت پیشگیری از بروز اسیبهای ورزشی را به خوبی اشکار می سازد .در ورزش کوه نوردی شایع ترین اسیبهای ورزشی "صدمات اندامهای تحتانی و ناحیه کمر هستند.مفاصل زانوو مچ پا در اندام تحتانی بسیار حساس و اسیب پذیر هستند و نیاز به توجه خاص دارند .ماهیت ورزش کوهنوردی "وارد امدن نیروهای مختلف در جهان و بردارهای گوناگون در زوایای متغیر مفاصل بدن از اندام تحتانی به بالاست .

کنترل نیروهای که بدین شکل در طی راه پیمایی و کوه نوردی به اندامهای بدن وارد می شوند نیاز به درک صحیحی از بیومکانیک بدن دارد و البته طرح این مسئله از حوصله این بحث خارج است.نتیجه کلی آنکه برای پیشگیری از اسیبهای ورزش کوهموردی در وهله اول نخست به سلامت و بهداشت پا توجه نمودو در این بین اهمیت کفش مناسب و تاثیر آن بر سلامت بدن به وضوح قابل درک است.با تکنیکی شدن روز افزون ورزشها "الزامادر تجهیزات و لوازم خاص ان رشته نیز خمگام با نیازهای ورزشکاران تغییراتی ایجاد می گردد تابهترین نتایج در مطمئن ترین شرایط بدست ایند.یک جفت کفش مناسب امکان اجرای تکنیک های ظریف و حرکات متناسب و موزون را فراهم اورده و همزمان سلامت پا و بدن کوهنورد را نیز تضمین می کند.امروزه با بهره گیری از تکنولوژی جدید "تهیه و تولید کفشهای کوه نوردی و سنگ نوردی از چنان طیف گستردهای برخوردار است که هر کوه نورد برای هر منظور و مقصد و اجرای هر تکنیک "می تواند کفش مورد تظر او خواهد بود و در این مرحله شرط اساسی "دقت خود کوه نورد است .اگر کوه نورد شرایط تخصصی یا حرفه ای خود را از لحاظ مسیر صعود "طول مسیر "اهکی" شنی یا سنگی بودن مسیر "شرایط اقلیمی "عوامل موثر خاکی و اجرای فنون لازمه در هر مسیر را بررسی کرده و در نظر داشته باشد "راحت تر من تواند کفش خود را با توجه به نیازهایش تهیه نماید. در ادامه این مقاله صرفا به ویژگی های کفش و مسایلی اشاره می شود که کوهنورد برای انتخاب کفش باید انها را مد نظر قرار دهد.

- دویدن و کوهنوردی آرام و طولانی

برای دست یابی به تندرستی و نشاط راهی دلپذیرتر از دویدنها و کوهنوردآرام و طولانی در پارکها و تپها و کوهای نزدیک منطقه ی مسکونی وجود ندارد و هزینه ی زیادی برای چنین ورزشی لازم نیست.از طرفی محیطهای طبیعی و پر از درخت و اب چه در کوها و چه در تپها قطعا بر روی تمام

ارکانهای بدن (جسم و روح انسان)جهت کار و فعالیت بیشترو خستگی کمتر تاثیر مطلوب دارد.به منظور حداکثر بهده برداری از این ویژگی خود باید تمرینات دویدن یه کوه پیمایی را به طور منظم انجام دهیم در غیر این صورت بدین مقصود مخواهیم رسید.

- برای دویدن و کوه پیمایی آرام و طولانی مواد زیر ضروری است:

▪ انتخاب فضای مناسب: پارکها و کوهای اطراف محل سکونت که خیلی راحت در دسترس باشد.خوشبختانه کسانی که در شهرهای بزرگی مانند تهران و ..... که به کوهستان نزدیک اند می توانند به اسانی از آن استفاده کنند

▪ انتخاب زمان ورزش: پزشکان ورزشی در کشورهای پیشرفته نظر دارندکه بهترین زمان برای ورزش بعد از ظهر هاست و پس از غذای سبک و به موقعو بین ساعات۳تا ۷ میباشد.البته نباید فراموش کردکه در شهرهایی مانند تهران این برنامهخطرناک است چون هوای آلوده و دود به نا سلامتی بیشتر کمک میکند

- نتیجه دویدن و کوهنوردی آرام و طولانی

▪ بهبود اعمال عصبی و روانی :تحقیقات و مطالعات طب ورزشی نشان میدهد دویدنها ی منظم و راه پیماییدر کوهستان انتقال اکسیژن را از ششها به تمام نقاط تحتانی بدن تسهیل مرده و از اینرو به طور مو ثری بر روی عملکرد دماغی اثر میگذارد

▪ افزایش بافت استخوانی به عقیده ارتو پدها: استخوان بندی انسان پیوسته تحت تاثیر عمل سلولهایی است که بافت استخوانی می سازند یا تخریب می کنند . تنفس حاصل از دویدن یا کوه نوردی ارام و طولانی حریکات لازم را به منظور حفظ رابطه موجود بین فرایندهای ساخت و تخریب بافت استخوانی ایجاد می کند به علاوه ترا کم بافت اسخوانی افرادی که حداقل ۳۰ دقیقه می دوند یا راههای کوهستانی را به مدت چند ساعت ارام می پیمایند ۳۰ با۴۰ درصد بیشتر از افرادی است که با این ورزش های دست یافتنی اسان نمی پردازند

▪ افزایش طول عمر : دکتر رالف پافنگر DR.RALPH_PAPHENBER المانی می گوید کسانی که در ۸۰ سالگی به طور منظم به ورزش بپردازند می توانند انتظار حداقل انتظار ۲ سال عمر مفید بیشتر از فردی که گاه گاه ورزش می کند داشته باشد.

▪ غلبه بر افسردگی : زمان زمان بیماری افسردکی است بخصوص در شهرهابی بزرگ و پر جمعیت و بین اسمان خراشهای سر به فلک کشیده. یک تیم پزشکی برنامهای ورزشی در دانشگاه ویسکانسین امریکا مدت ۲ سال روشهای درمانی مختلفی را برای معالجه افسردگی افراد مورد تحقیق و بررسی قرار دادند. در نتیجه تنها درمانی که صد در صد در چنین مواردی تاثیر داشت دویدن و کوخ پیمایی آرام بود. این درمان مدتها قبل یعنی از زمانی که دکتر جوانی به نام فاچهDR.FACHEدر سال ۱۸۹۶یک فرضییه پزشکی تحت عنوان (ضعف اغصاب و درمان ان به وسیله تمرینات بدنی) ارایه داده نیز شناخه شده است.

▪ تمریناب عضله قلب : تجربه نشان داده است که پزشکان برخی ناراحتی های قلبی را به راه پیمایی و کوه پیمایی ارام و سبک و دویدنهای ارام و طولانی مداوا کردند زیرا که چنین برنامه های ورزشی که به طور مداوم منظم انجام گیرد کار سیستم قلبی و عروقی را بهبود می بخشدو باعث قوی شدن عضلات و عروق قلب از نظر فیزیولوژیکی می شودو جربان خون را به وسیله انقباضات بسیار نیرومند می شود.وقتی چنین فعالوتی همید قدر بدونین که ورزش دوای خیلی از درد هاسا کافیه.....

- تجهیزات زمستانی کوه پیمایی

یخ شکن یا کرامپون (Crampon) , رکاب برفی, دستکش, عرق گیر اضافی, شلوار و کاپشن ضد باد, کت پر, عینک کوه, کلنگ کوهنوردی, کلنگ کوهنوردیتوجه داشته باشید که از کلنگ کوهنوردی نباید به عنوا عصا استفاده کرچون نه تنها حرکت آهنگ شما را بهم میزند بلکه نوک آن را کند می نماید.کوهنوردی یکی از ورزشهاییست که من آن را بسیار دوست دارم.شما را نمی دانم ولی احساس می کنم هر کس در این رشته قدم نهاده است به یک آرامش فکری و روحی رسیده است و دارای اعتماد به نفس بالا شده است.به یاد داشته باشید... در این ورزش تنها چیزی که سر انسان را به باد می دهد غرور است غرور.کوهنوردی ورزشی مفرح و در عین حال سخت و طاقت فرساست.کوهنوردی را نمی شود همینطوری شروع کرد.

یعنی یک کیف روی کولت بیندازی و پر از خوراکی کنی و برای گذراندن یک روز به یک کوه یا تپه بروی. اگر می خواهید یک کوهنورد موفق شوید ابتدا باید با یک باشگاه کوهنوردی مراجعه کنید. پس از مشورت با مربیان و ثبت نام در آن باشگاه سعی کنید تا برنامه ای را که آنها دارند انجام دهید و فقط با مربیان و راهنمایان آنها به کوه بروید. چون خطر های زیادی وجود دارد که آنها بر آن آگاهی دارند. در ضمن آنها کارکشته تر از شما هستند.با تواضع و فروتنی با صبر و حوصله می توانید یک کوهنورد با تجربه و کارازموده شوید. در برابر مشکلات کمر خم نکنید. طی گذشت زمان شما برنامه های زیادی خواهید رفت و تجربیات زیادی کسب می کنید در نتیجه یک فرد با تجربه می شوید که دیگران می توانند به شما اتکا کنند. پس سعی کنید از روز اول که به جرگه ی کوهنوردان وارد شدید صبر و تواضع داشته باشید. بد نیست کمی با وسایل کوهنوردی آشنا شوید.

- کفش

کفش مناسب برای صعود به کوههای کوتاه و بلند بسیار مهم است. وقتی پا احساس راحتی کند صعود نیز تقریبا بدون مخاطره انجام می شود. دارای انواع مختلف است : پیاده روی- پیاده روی سنگین- ضد آب- ضد سرما و ...

- کوله پشتی

یکی از وسایل مهم کوهنوردی که می توان آن را در اندازه های مختلف تهیه کرد. میزان جایگیری و بزرگی کوله پشتی را به لیتر می سنجند و لیتر های بزرگتر مسلما برای صعود های طولانی تر هستند. ۲۰- ۴۰- ۷۰- ۹۰- ۱۱۰ لیتری سایزهای مختلف هستند.

- البسه

در هر موقعه از سال که مسلما لباس همان فصل را بر تن خواهیم کرد. در بهار و تابستان لباسهای نخی سفید و آستین دار. همچنین شلوارهای نخی – پاییز و زمستان لباسهای ضخیم و دوپوش و حتی لباسهای پشم شیشه ای که بتوانند دمای منفی ۱۰ درجه را تحمل کنند. البته لباس شما باید شاد و ضد طبیعت باشد که اگر در وضعیتی گم شدید و در جستجوی شما بودند از دور قابل تشخیص باشید.

- لوازم جانبی

مانند چاقو کوهنوردی , ناخن گیر , بیل چه , تبر کوچک , کبریت , دستکش , کلاه , قمقمه , گداجوش , یقلوی و ...

- کیسه خواب

کیسه خوابها اکثرا با الیاف پشم شیشه و پر ساخته می شوند. انواع مختلف دارد : تابستانی و زمستانی. تابستانی اکثرا الیاف هستند ولی زمستانی از دو پوشش ساخته می شود و معمولا سرمای زیر صفر را تحمل می کنند.

▪ زیر انداز یا فوم

▪ دوربین عکاسی

برای ثبت وقایع به عنوان یادگاری همیشه همراهتون داشته باشید.

● سنگ نوردی :

سنگ نوردی یکی از جذابترین و هیجان انگیز ترین فعالیتهای ورزشی در هوای آزاد است.این فعالیت ترکیب گوناگونی از تمرینات بدنی، حرکات ژیمناستیک، درگیری با مسائل و قدرت حل آنها و طبیعتا دارای لذت اقامت و به سربردن در طبیعت و کنکاش در عجایب طبیعت است.

متاسفانه در کشور ما سنگ نوردی همیشه بخشی از یک کتاب کوهنوردی بوده است که تازه در این بخش هم فقط به معرفی ابزار سنگ نوردی و اصطلاحات فنی پرداخته شده است.قدرت بدنی به آن صورت مبالغه انگیزی هم که گفته می شود، مهم نیست.مهمترین مسئله میل، علاقه،پشتکار و استقامت است. البته لازم به ذکر است که سنگ نوردی یکی از ورزشهای پر خطر جهان است (پنجمین ورزش پرخطر) که جانی سنگ نوردان زیادی را هم گرفته است. البته برای کسانی که بی احتیاط بوده اند.

▪ بهتره یک تعریف کلی از سنگ نوردی داشته باشین :

ـ سخت ترین راه و شیوه ای که انسان را به هیچ جا نمی برد و در آخر هم باید از آن پایین بیاید!

ـ حالا می پرسین که چرا این همه آدم سنگ نوردی می کنند.

بشر از ابتدا دوست داشت از ارتفاع بالا بره.همة ما در بچه گی علاقة زیادی به بالا رفتن از همه چیز داریم (درخت، تپه، صندلی و ...).که اکثر ما وقتی بزرگ شویم دست از این کار میکشیم.اما عدع ای هم هستند که این کار را دنبال میکنند. به مرور زمان انسان به ورزش سنگ نوردی روی آورد و در سطح حرفه ای به آن بهاء داد و رواج پیدا کرد.

▪ کلا سنگ نوردی ۶ حالت دارد:

ـ حرکت و راه رفتن بر روی سطح صاف

ـ حرکت و راه رفتن بر روی سطح شیب دار

ـ سنگ نوردی بر روی سطح شیب دار

ـ سنگ نوردی سبک که در بعضی جاها از طناب استفاده می شود.

ـ سنگ نوردی آزاد که همراه با حمایت میانی است.

ـ سنگ نوردی مصنوعی.

منبع : وب سایت کارشناسی تربیت بدنی ناحیه یک اهواز

http://vista.ir/?view=article&id=359748

vista.ir
Online Classified Service

ورزش موجب بهبود تجربه مادر از حاملگی می شود

برخی از بانوان گرامی می پرسند که آیا در دوران بارداری ورزش مجاز می باشد .

در جواب باید گفت ، نه تنها مجاز است بلکه توصیه هم می شود . ورزش باعث نرم شدن و انعطاف پذیری مهره های کمر شده و از ابتلا به کمردرد در این دوران جلوگیری می کند . ورزش و بخصوص پیاده روی باعث جلوگیری از خستگی ,تهوع, یبوست, همورویید, بی خوابی و دیابت می شود. . معمولا سه ماهه دوم بارداری بهترین زمان برای انجام حرکات ورزشی می باشد.

خانم های باردار عزیز توجه داشته باشند که در بعضی از بارداری ها ،انجام حرکات ورزشی ممکن است بسیار خطرناک باشد بنابراین قبل از انجام حرکات ورزشی باید با پزشک خود مشورت کنند .

یکی دیگر از مزایای ورزش در دوران بارداری ، ترشح هورمونی به نام آندروفین در خون مادر می شود و همچنین ورزش باعث سهولت زایمان می شود .

ورزش های بسیار مفیدی که همواره برای بارداری های بی خطر پیشنهاد شده است پیاده روی آرام و شنا است که در ادامه چندین حرکت ورزشی دیگر ذکر شده و در مورد پیاده روی و شنا نیز مختصری توضیح داده شده است .

- تغییراتی فیزیکی که در دوران بارداری پیش می آید :

به هم خوردن تناسب اندام ، افزایش وزن ، تغییر رفتارهای جسمانی بزرگی سینه ها و ... تغییرات موقتی و قابل بازگشتی هستند به شرط اینکه بانوی باردار در زمان بارداری و بعد از زایمان ، برنامه ورزشی مناسبی را در برنامه روزانه خود قرار دهد .

قرارگیری صحیح بدن، جلوگیری از افزایش وزن، نرمش های مداوم روزانه و استفاده از سینه بند مناسب از عواملی است که به برقراری و تناسب اندام کمک می کند.

● کمردرد شایع ترین مشکل بانوان باردار و علل آن :

- در دوران بارداری، مرکز ثقل بدن تغییرمی کند و به جلوی ستون فقرات متمایل می شود. به این علت بانوی باردار تمایل دارد شانه های خود را به عقب بکشد و در نتیجه حالت فرورفتگی بیش از اندازه ای در ستون فقرات او به وجود می آید که موجب دردهایی در کمر خواهد شد.

- هورمون هایی که در طی بارداری در بدن تولید می شوند، باعث عدم استحکام مفاصل می شوند، در نتیجه با رشد جنین لگن خاصره هم بزرگتر می شود.

- افزایش وزن در حدود ۱۱ تا ۱۶ کیلوگرم در طی بارداری باعث وارد آمدن وزن زیادی دراطراف کمر و شکم می شود.

- افزایش کشش وضعی بدن برای جبران تغییراتی که در مرکز ثقل بدن زن باردار رخ می دهد.

خانم باردار با احساس کمردرد تصور می کند فقط باید استراحت کند و هیچگونه حرکت ورزشی را انجام ندهد، در حالیکه حرکات ورزشی آرام و تحرک باعث کاهش اسپاسم عضلات، بهبود عمل ستون فقرات و کاهش درد می شود. همچنین مقدار انرژی بدن را افزایش می دهد و باعث درد کمتر، زایمان بهتر و بهبود سریع تر بعد از زایمان می شود.

● چرا نرمش در دوران بارداری ضرورت دارد؟

برای تأمین اکسیژن اضافی مورد نیاز جنین ضربان قلب و تعداد تنفس مادر افزایش می‌یابد. نیم‌ساعت پیاده‌روی در محیطی آرام و هوای تمیز سبب می‌شود که این میزان اکسیژن اضافی راحت‌تر جذب شود. به‌دلیل تأثیر هورمون‌های جفت، کم‌تحرکی و فشار رحم حامله بر روی دستگاه گوارش، یبوست نیز یکی دیگر از مشکلات بارداری است که با نرمش، پیاده‌روی و تغذیه مناسب می‌توان از آن پیشگیری نمود.

▪ راهنمائی‌های لازم جهت ورزش کردن:

۱) اگر بارداری شما دچار مشکلاتی است پیش از شروع به نرمش یا ورزش با پزشک یا ماما مشورت کنید.

۲) قبل از نرمش پنج تا ده دقیقه خود را گرم کنید.

۳) چند دقیقه ورزش روزانه (حداقل سه‌بار در هفته(بهتر از یک‌ساعت ورزش هفتگی یا نامنظم است.

۴) بهتر است بعد از هر پانزده دقیقه فعالیت پنج دقیقه استراحت کنید.

۵) از انجام ورزش‌های سنگین در هوای مرطوب، گرم و یا هنگامی‌که تب دارید خودداری کنید.

۶) از حداکثر توان خود استفاده نکنید و از تا شدن یا باز شدن شدید مفاصل پرهیز نمائید.

۷) به منظور پرهیز از سرگیجه به آرامی از جای خود بلند شوید و از ماه چهارم حاملگی به بعد، تمرینات در وضعیت خوابیده به پشت را انجام ندهید.

۸) اگر علائم غیرمعمول در شما ظاهر شد، ورزش را متوقف نمائید و با مشاور ورزشی خود مشورت کنید.

۹) برای جلوگیری از کاهش آب بدن قبل، حین و پس از ورزش مایعات فراوان بنوشید.

۱۰) در هنگام شنا از شرکت در مسابقه و شیرجه رفتن خودداری نمائید. از وان گرم و سونا به‌خصوص در سه ماهه ابتدای بارداری پرهیز کنید.

۱۱) از ورزش‌های سخت، پرانرژی و قدرتی در دوران بارداری خودداری کنید. به‌خصوص اگر آن فعالیت‌ها را قبلاً تجربه نکرده باشید.

۱۲) تمرین را باید به محض احساس خستگی، درد، گرفتگی عضلات، ضربان قلب نامنظم و یا ضربان قلب بالاتر از ۱۰۰بار در دقیقه قطع کنید.باید یادآوری کرد که اگر در نرمش بدنی زیاده‌روی نشود، این‌گونه ورزش‌ها خطری به‌همراه ندارند.

● برنامه ورزشی برای بالا بردن توان حرکتی

▪ ماه چهارم بارداری:

ـ هفته اول: روزی ده‌دقیقه راه رفتن، ۱۰ دقیقه نرمش آرام. هفته دوم: روزی ۱۵ دقیقه راه رفتن ۱۰ دقیقه تمرین نرمش آرام. هفته سوم: دقیقاً مانند هفته اول. هفته چهارم: روزی ۲۰ دقیقه راه رفتن ۱۵ دقیقه تمرین نرمش .

▪ ماه پنجم بارداری:

ـ هفته اول: روزی ۲۰ دقیقه راه رفتن، روزی ۲۰ دقیقه نرمش. هفته دوم: روزی ۱۵ دقیقه راه رفتن، ۲۰ دقیقه تمرین نرمش آرام. هفته سوم: روزی ۲۰ دقیقه راه رفتن، ۱۰ دقیقه نرمش آرام. هفته چهارم: روزی ۲۵ دقیقه راه رفتن، روزی ۲۰ دقیقه نرمش .

▪ ماه ششم بارداری:

ـ هفته اول: روزی ۳۰ دقیقه راه رفتن، ۲۰ دقیقه نرمش آرام. هفته دوم: روزی ۲۵ دقیقه راه رفتن، ۲۰ دقیقه تمرین نرمش ملایم. هفته سوم: روزی ۳۰ دقیقه راه رفتن، ۲۰ دقیقه نرمش ملایم. هفته چهارم: روزی ۳۵ دقیقه راه رفتن، ۲۵ دقیقه نرمش ملایم .

● تمرینات قلبی- عروقی :

▪ پیاده روی:

روزی ۱۰ دقیقه تا نیم ساعت، پیاده روی روی چمن یا زمین خاکی (سطوح نرم) با یک کفش مناسب و لباس راحت باعث تقویت عضلات شکم و سبب احساس راحتی و نشاط می شود. در صورت احساس ناراحتی یا درد باید این ورزش را قطع و از دیگر ورزشها سود جست.

▪ شنا:

برای یک خانم باردار، پس از پیاده روی، شنا بهترین ورزش محسوب می شود. خانم ورزشکاری که به دلیل بارداری مجبور است ورزش را کنار بگذارد، می تواند شنا کند و با این کار، هم فعالیت بدنی خود را حفظ می کند و هم ورزش مفید و فرح بخشی انجام می دهد. شنا موجب آرامش جسم و روح می شود و در کم کردن اضافه وزن نیز موثر است. از طرف دیگر شنا یکی از بهترین تمرین های ماهیچه ای و تنفسی است. با توجه به این دلایل، شنا برای آینده مادر بسیار مفید است. استفاده از استخر بجز در فصل تابستان که معمولا تعداد مراجعان زیاد است، در دیگر فصول بی ضرر است و خطری برای مادر باردار ندارد، ولی باید از شیرجه زدن و مسابقه خودداری شود.

▪ تمرینات استحکام دهنده :

۱) شل و سفت کردن عضلات کف لگن بوسیله نرمشهای مربوطه از بهترین نوع ورزشها برای استحکام عضلات لگن در بارداری می باشداز جمله فواید این ورزشها جلوگیری از همورویید, بی اختیاری ادرار وافتادگی رحم می باشد .

برای موثر واقع شدن این ورزشها هر روز آنها را انجام دهید .

۲) به پشت دراز بکشید و زانوها را خم کنید و کف پاها را روی زمین بگذارید. دست هایتان را زیرپشتتان قرار دهید به طوریکه بین زمین و پشت شما

فاصله باشد. سپس کمر خود را به زمین بچسبانید و مجدداً آن را بلند کنید. باسن شما باید در حالت RELAX باشد. این حرکت ورزشی را هنگام دراز کشیدن، ایستادن یا نشستن می توانید انجام دهید.

۳) کف دست ها و زانوهای خود را روی زمین بگذارید، در حالیکه ستون فقرات شما کاملاً راست باشد. حرکت قبلی (برای عضلات شکمی) را انجام دهید ، یعنی کمر خود را به آرامی خم و راست کنید . سپس دست راست و پای چپ خود را بلند کنید ، طوریکه در راستای ستون فقرات شما باشند. مدتی در این حالت بمانید. سپس به آرامی دست و پای خود را پائین بیاورید. این بار دست چپ و پای راست خود را بلند کنید و به آرامی پایین بیاورید و به همین ترتیب ادامه دهید. اگر انجام این حرکت برای شما سخت است، می توانید دست و پای خود را بطور جداگانه بالا ببرید ، یعنی فقط دست یا پای خود را بلند کنید ، نه هر دو را با هم.

۴) پشت به دیوار بایستید . سپس سر، شانه و کمر خود را به دیوار بچسبانید، در حالیکه پاهای شما ۳۰ تا ۶۰ سانتیمتر با دیوار فاصله داشته باشند.

کمر خود را به سمت دیوار فشار دهید و به حالتی که می خواهید بنشینید، به سمت پایین بیایید، طوریکه زانوهای شما زاویه ۹۰ درجه را تشکیل دهند(یعنی کاملاً ننشینید). سپس به آرامی به حالت اول خود برگردید، در حالیکه پشت و باسن شما به دیوار چسبیده باشد.

▪ تمرینات کششی :

۱) روی دست ها و زانوهای خود بنشینید. دست هایتان را به سمت جلو بکشید. در صورت لزوم بالش کوچکی زیر شکمتان بگذارید تا از آسیب احتمالی محفوظ باشید. سپس روی زانوهایتان بنشینید و دست ها را بلند کرده و به جلو بکشید تا در ستون فقرات خود احساس کشش کنید.

۲) یک صندلی مقابل خود بگذارید و یکی از پاهایتان را روی آن قرار دهید. در حالیکه پشتتان را صاف نگه داشته اید، به جلو خم شوید تا کشیدگی را در عضلات پشت ران احساس کنید. اگر نمی توانید راحت بایستید یا زانوهایتان خم می شود، به جای صندلی از یک وسیله کوتاه تر استفاده کنید.

۳) کاملاً صاف بایستید، طوریکه سر رو به بالا و کمر صاف باشد. دست هایتان را از پشت به هم قفل کنید و بدون اینکه شانه هایتان به سمت جلو خم شوند، بازوهایتان را به سمت عقب بکشید تا کشیدگی را در قسمت جلوی شانه ها و بازوها احساس کنید.

۴) در حالت نشسته یا ایستاده سر را به سمت جلو بیاورید و سپس به یک طرف (چپ یا راست) خم کنید. سپس دستی را که سر به آن سمت خم شده است، پشت سرتان ببرید و سرتان را کمی به سمت عقب فشار دهید. سپس به آرامی سرتان را به سمت دیگر برگردانید. این حرکت کمک می کند تا کشش لازم به عضلات گردن وارد شود.

ـ نکته مهم : به خاطر داشته باشید که همیشه علائم کمردرد خود یا هر گونه مشکل دیگری در دوران بارداری را با پزشک در میان بگذارید تا از بی خطر بودن این حرکات ورزشی اطمینان حاصل کنید و از راهنمایی ها و ممنوعیت های موجود مطلع شوید.

● نرمش برای زایمان بی درد:

ابتدا به پشت دراز بکشید و زانو ها را خم کنید در این وضعیت فکر کنید شمع روشنی در نزدیکی دهان شما قرار گرفته سعی کنید با نفس زدنهای آرام و عمقی آن را خاموش کنید و در همین حال به آرامی به سمت پایین زور بزنید اصلا نیاز نیست که با فشار زور بزنید و تنها در زمان زایمان با

فشار زور بزنید . این نرمش را روزانه ۷ مرتبه در ۲ نوبت انجام دهید .

- ورزش های بعد از زایمان :

ورزش بعد از زایمان، به بازگشت تناسب اندام کمک شایانی مینماید . این امر باید تحت نظر پزشک متخصص و برطبق توصیه وی انجام گیرد ذیلا بعضی از حرکات ورزشی مخصوص بعد از زایمان برای استفاده شما شرح داده می شود :

۱) به پشت روی زمین صاف دراز بکشید ، با آرامی نفس عمیق کشیده و در سینه حبس نمایید . عضلات شکم خود را به طرف داخل کشیده و قسمت پایین تنه خود را بر روی زمین فشار دهید و کمی نگه داشته و بعد عضلات را شل و نفس را آزاد نمایید این حرکت را پنج بار تکرار کنید .

۲) به پشت روی زمین صاف دراز بکشید ، زانو های خود را به اندازه ی یک زاویه قائمه خم کنید و بدن خود را در حالی که به شانه ها تکیه دادید بلند نمایید زانو ها را به هم فشار دهید در حالی که پای شما از هم باز می باشد و در همین موقع عضلات باسن خود را منقبض کنید .

۳) به پشت روی زمین صاف دراز بکشید، بازو های خود را مستقیما در طرفین بدن قرار دهید سپس آنها را بلند کرده و روی سر خود به هم برسانیدو در حالی که بازو ها خوب کشیده است آنها را دوباره به پایین آورید و در طرفین بدن خود قرار دهید . این حرکت را چند بار تکرار کنید .

۴) به پشت روی زمین صاف دراز بکشید ، یکی از ساق های پای خود را آنقدر بالا بیاورید که پاشنه ی پا به باسن برسد . آنگاه آنرا صاف کرده و پایین بیاورید و سپس این کار را با ساق پای دیگر انجام دهید . هر دوره ده بار .

۵) به پشت روی زمین صاف دراز بکشید ، دست های خود را به طور متقاطع روی سینه بگذارید و در حالیکه ساق های شما بهم چسبیده و روی زمین تکیه دارد بدن خود را مستقیما بالا بیاورید .چنانچه قدرت بیشتری داشته باشید می توانید مستقیم بنشینید .

۶) به پشت روی زمین صاف دراز بکشید، سر خود را از زمین بلند کرده و هر اندازه که میتوانید به طرف سینه خم کنید در این حال سعی کنید هیچکدام از اعضای بدن شما تکان نخورد .

۷) به پشت روی زمین صاف دراز بکشید ، بدون اینکه دست ها را بلند کنید بطوریکه با بدن زاویه قائم بسازد .این حرکت را متناوبا با هر دو پا انجام دهید و بعدا وقتیکه به اندازه کافی قوی شدید هر دو پا را یکمرتبه با هم بالا بیاورید .

http://vista.ir/?view=article&id=303545

vista.ir
Online Classified Service

ورزش مهم تر از کلسیم است

نقش ورزش در استحکام استخوانها ی زنان جوان از مصرف کلسیم مهمتر است. گرچه غالبا مصرف کلسیم بعنوان مهمترین عامل سلامت استخوان مطرح می شود اما این مطالعه پیشنهاد می کند که درواقع ورزش شاخص مهمی برای تحکیم استخوان ها در زنان جوان است.بین مصرف کلسیم ومتغیرهای مربوط به استخوان رابطه مثبت ناچیزی دیده شد ، در حالیکه بین فعالیت های ورزشی و تراکم استخوان و استحکام آن در جوانان ارتباط قابل ملاحظه ای وجود داشته است.

هدف این تحقیق رسیدن به یک دیدگاه جامع در باره ارتباط مصرف کلسیم ، استفاده از داروهای ضد بارداری خوراکی و ورزش با ماکزیمم رشد تراکم استخوان و قدرت خم شدن استخوان لگن در زنان جوان بود.خم شدن استخوان و قدرت پیچش ، بهتراز تراکم ماده معدنی آن نمایانگر استحکام استخوان هستند.

مطالعات نشان داده اند که اکثر توده استخوانی یک زن بین سنین ۱۳ و ۱۵ سالگی ساخته می شود و سپس بکندی در چهار دهه بعدی زندگیش دچار فرسایش می شود بنابراین ، حفظ توده استخوانی و استحکام آن در نوجوانی شاید بهترین راه حفاظت در برابر پوکی استخوان احتمالی (فرسایش استخوان در زنان یائسه و مسن) باشد.

اگر ما بدانیم چطور در جوانی ساختن استخوان و تحکیم آن را به حد اپتیمم برسانیم ، شاید بتوانیم از بیش از ۱,۳ میلیون شکستگی استخوان در سال که هزینه هنگفتی را در بر می گیرد ، جلوگیری کنیم.

با ارزیابی آماری که در مورد فعالیت ورزشی افراد در دوران نوجوانی انجام دادند مشخص نمودند که ورزش ، ۱۶ تا ۲۲ درصد اختلاف در تراکم معدنی استخوان لگن و قدرت خمیدگی آن با ورزش ارتباط دارد.

اطلاعات حاصل از این بر نامه مطالعاتی نشان می دهند که مصرف کلسیم بیش از ۵۰۰ میلی گرم در روز طی دوران نوجوانی به لحاظ کلینیکی تاثیر ارزشمندی درافزایش توده استخوان بدن یا افزایش جرم استخوان در بزرگسالی ندارد.

وی همچنین اضافه کرد مطالعات مشابه جغرافیائی از گروه های قومی نژادی دیگر مورد نیاز است تا اهمیت نتایج بدست آمده در مورد زنان آمریکائی کاملا مورد ارزیابی قرار گیرد.

منبع : موسسه اطلاع رسانی طعام اسرار

http://vista.ir/?view=article&id=13249

vista.ir
Online Classified Service

ورزش و آرامش روانی

• ورزش از چند طریق باعث ایجاد آرامش در انسان می‌گردد:

الف) از طریق تخلیه انرژی‌های درونی. انسان در ارتباط با محیط بصورت دائمی دارای تبادلات انرژی می‌باشد. یعنی از راه خوردن مواد غذائی و مایعات، خواب و... انرژی دریافت نموده و از طرف دیگر این انرژی‌های دریافتی را مصرف و تخلیه می‌نماید. اگر این انرژی‌ها در درون انسان متراکم شده و راه تخلیه خود را به صورت صحیح نیابند، ممکن است‌خود را به شکل‌های گوناگون مثل انفجارات روانی، ناآرامی‌های فردی و اجتماعی هیجانات کنترل نشده و همچنین اضطراب و ناآرامی نشان دهند.

ورزش کردن باعث می‌گردد که این انرژی‌های متراکم درونی انسان که در زمان قدیم صرف کار و رفت و آمد و... می‌شد، در مسیری سالم و سازنده مصرف و تخلیه شود و تعادل درونی بین انرژی‌های دریافتی و پرداختی برقرار و در نتیجه آرامش روانی بر وجود وی حاکم گردد. درنظر گرفتن این مسئله بخصوص درنوجوانان و جوانان که دارای انرژی و جنب و جوش فراوانی می‌باشند بسیار مهم است. خود شما هم شاید حالت آرامش روانی توام بانشاطی را که پس از یك ورزش کردن متعادل به انسان دست می‌دهد، تجربه کرده باشید و شاید یکی از علل این مطلب که گفته می‌شود بیماریهای روانی بخصوص اضطراب وافسردگی در زمان‌های قدیم کمتر از امروز بوده است، این بوده که افراد آن روزگار دارای تحرك و فعالیت‌بدنی فراوان بوده‌اند و فرصتی برای ابتلاء به اضطراب و افسردگی نداشته‌اند! امروزه کار درمانی یکی از شیوه‌های درمان بیماران روانی است، چرا که کار کردن هم به مثابه نوعی ورزش کردن است که موجب تخلیه انرژی‌های درونی و بسیاری آثار مفید دیگر می‌شود.

ب) از راه ایجاد نشاط روحی. یکی از آثاری که همه ورزشکاران درسخنان خود به آن اشاره می‌کنند، نشاطی است که از طریق ورزش کردن نصیب انسان می‌شود. پرواضح است که نشاط را با اضطراب و غم و اندوه و افسردگی سرسازگاری نبوده و آنها را از میان برخواهد داشت.

ج) گزارشاتی مبنی برتاثیر ورزش بر افزایش آزاد کردن آندروفین‌ها در بدن وجود دارد. آندروفین‌ها از مخدرهای درونی بدن انسان هستند که دارای اثرات ضد درد آرامبخشی (Sedation) می‌باشند. نیز این مواد با اثرات خواب آوری خود در آرامش بخشی به افراد کمك می‌کنند.

د) از راه تغییر وضعیت‌بدن. بطور کلی حالت جسمی و وضعیت‌های مختلفی که جسم و بدن و حالات صورت انسان به خود می‌گیرد، هم نشانگری از حالات روانی او می‌باشد و هم براین حالات روانی دارای تاثیر بوده و زمینه تغییر آنها را فراهم می‌کند. شاید یکی از علل اینکه در روایات فرموده‌اند هرگاه دچار غضب شدید، برخاسته و وضو بگیرید، همین مطلب باشد. تغییر با اضطراب بیان شده است. برای مثال گفته شده چارلز دیکنز هر وقت دچار ناکامی و اضطراب می‌شده، در خیابان‌ها به قدم زدن می‌پرداخته است. ورزش کردن می‌تواند بعنوان یکی از راه‌های خوب و مفید تغییر وضعیت‌بدن و دور شدن از محیط و اندیشه اضطراب‌زا مطرح باشد.

ه) و بالاخره از راه تقویت‌حس اعتماد به نفس و احساس عزت نفس.

امروزه هر چه بیشتر می‌گذرد نسبت‌به آثار جسمی و روانی ورزش توجه بیشتری نشان داده شده، آثار مفید ورزش بیشتر کشف می‌شود. برای مثال «در مطالعه اخیری که در ژورنال اپیدمی شناسی آمریکا (American gournal to Epidemiology) به چاپ رسیده نشان داده شده که افزایش مشارکت در برنامه‌های ورزشی، تمرینات بدنی و فعالیت‌های جسمانی به شدت باکاهش علائم افسردگی (احساس اینکه زندگی بی ارزش است و یا برخورداری از یك روحیه ضعیف)، بی قراری و اضطراب (تنش و بی قراری بدن) و احساس کسالت (بی خوابی، احساس فرسودگی) همراه است».

منبع : موسسه اطلاع‌رسانی طعام اسرار

http://vista.ir/?view=article&id=225535

vista.ir
Online Classified Service

ورزش و آسم

ورزش منظم برای سلامتی بسیار مفید است به‌ویژه در افرادی که مبتلا به آسم هستند. آسم یک بیمایر تنفسی است که عموماً با علائمی از این دست همراه است: خس خس سینه، سرفه، احساس تنگی نفس و کم‌نفسی (کم آوردن نفس).

شواهد نشان داده است که ورزش در کودکان مبتلا به آسم هم مفید بوده و

در بسیاری از موارد می‌تواند به بهبودی علائم آن کمک کند و نیاز کودک را به دارو کمتر سازد.

● چرا ورزش در افراد مبتلا به آسم مفید است؟

ورزش منظم قلب، استخوان‌ها و سیستم گوارش را سالم نگه می‌دارد و مانع افزایش وزن می‌شود. ورزش سبب می‌شود که فرد احساس بهتری داشته و بهتر بتواند با استرس‌های روزمره مقابل کند. همین‌طور باعث بالاتر رفتن ظرفیت تنفس شده که این خود بهبودی فرد مبتلا به آسم ار در پی خواهد داشت.

تناسب بدنی و فعالیت مستمر، فی‌نفسه امر مهمی است که این موضوع با افزایش سن، اهمیت بیشتری می‌یابد. علاوه بر این، فعایلت به بهبود عملکرد مفاصل می‌انجامد. شواهد نشان داده است که افرادی که به ورزش مستمر می‌پردازند، در سنین میانسالی نسبت به سایرین توانایابی‌های جسمی بیشتری دارند.

تحقیقات نشان داده‌اند که تمامی رشته‌های ورزشی می‌توانند در بهبود بیماری آسم مؤثر باشند، حتی اگر این فعالیت تنها شامل چند دقیقه پیاده‌روی در طول روز باشد.

● اجازه ندهید که آسم مانع ورزش کردن شما شود

این حقیقت دارد که گاهی اوقات ورزش می‌تواند سبب بروز علائم آسم شود ولی راه‌های زیادی وجود دارند که مانع بروز این اتفاق گردند. در ابتدا شما باید توسط پزشک خود مطمئن شوید که بیماریتان کنترل شده است. اگر آسم شما کنترل شده باشد می‌توانید ۲ تا ۵ بار در هفته و هر بار به مدت ۳۰ دقیقه ورزش کنید بدون اینکه دچار تنگی نفس شوید.

▪ اقداماتی که فرد آسماتیک به هنگام ورزش باید انجام دهد:

- افرادی که با آنها ورزش می‌کنید بدانند که شما آسم دارید.

- مدت زمان ورش خود را به‌تدریج افزایش دهید.

- همیشه اسپری تنفسی را همراه داشته باشید.

- اگر ورزش سبب شروع و یا تشدید آسم شما می‌شود حتماً بلافاصله قبل از شروع ورزش از اسپری خود استفاده کنید.

- به‌تدریج خود را گرم کنید و یک باره ورزش را قطع نکنید.

- از عوامل یکه باعث تشدید آسم شما می‌شوند پرهیز کنید، مواردی همچون هوای خیلی سرد، دود و غذاهای محرک

- اگر در طول ورزش دچار علائم آسم شدید، ورزش را قطع کنید، از اسپری استفاده کنید و صبور کنید تا احساس بهبودی به سراغتان آید و بعد دوباره می‌توانید به ورزش ادامه دهید.

ورزش‌های ایروبیک، دوچرخه‌سواری و رقص از جمله ورزش‌هائی هستند که برای بیمار آسمی توصیه می‌شوند زیرا این ورزش‌ها ظرفیت قلب و ریه

را بالا برده و جریان خون را بهتر می‌کنند و نیز حجم عضلانی و استقامت بدن را بالا می‌برند.

اگر شما دارای مفاصل دردناک و خشکی هستید از ورزش‌هائی نظیر دو و ایروبیک که فشار زیادی بر روی مفاصل می‌آورند اجتناب کنید. ورزش‌هائی همچون شنا و یوگا فشار کمتری را بر روی مفاصلی که متحمل وزن هستند ایجاد می‌کنند و به همین جهت بیشتر توصیه می‌شوند. در هر حال اجازه ندهید که خستگی و درد مفاصل بهانه‌ای برای ورزش نکردن باشند.

● شنا

به‌طور کلی شنا برای افرادی که آسم دارند ورزش بسیار مناسبی است زیرا محیط گرم و مرطوب استخر نمی‌تواند علایم آسم را تشدید کند. شنا یک ورزش بسیار مناسب در هر سن و هر سطحی از تناسب اندام است که در هر ساعت ۳۰۰ کالری یا بیشتر انرژی می‌سوزاند و هیچ کشیدگی و یا استرس و فشاری روی عضلات ندارد. زیرا خود آب همانند یک محافظه عمل می‌کند.

● فعالیت‌های روزانه

اگر محدودیت زمانی داشته باشید باز هم می‌توانید ورزش را در زمره فعالیت‌های روزانه و مستمر خود قرار دهید. مثلاً ۲۰ دقیقه پیاده‌روی قبل از صرف ناهار و یا استفاده از پله به‌جای آسانسور می‌تواند راهکاری ساده برای از دست ندادن فعالیت‌های روزانه باشد. شما حتی می‌توانید در انتهاء شب نیز چند دقیقه‌ای را به یک ورزش کوتاه ولی منظم اختصاص دهید.

● آسم ورزشی

چرا آسم ناشی از ورزش اتفاق می‌افتد؟ و یا آنچه باید کرد؟

بیشتر افراد مبتلا به آسم اگر در هوای سرد یا خشک ورزش کنند دچار حملات آسم می‌شوند شما در حال استراحت از راه بینی تنفس می‌کنید و هوای تنفسی را از این طریق گرم و مرطوب می‌سازید ولی در حال ورزش نیاز به اکسیژن، بالا می‌رود و از این روی سریعتر و از راه دهان نفس می‌کشید که راه‌ها یهوائی به هوای سرد و خشک واکنش نشان می‌دهند و عضلات تنفسی کشیده خواهند شد، افراد کمی هستند که با شروع ورزش دچار آسم و علایم آن می‌شوند پزشکان معتقدند که این نوع دیگری از آسم است که ممکن است برای افراد آسماتیک اتفاق بیفتد.

● چرا بچه‌ها و جوانان به آسم ورزشی مبتلا می‌شوند و افراد بالغ خیر؟

امروزه فکر می‌کنند افرادی که آسم ورزشی می‌گیرند در واقع قبلاً دچار بیماری اسم شده بودند ولی به‌علت خفیف بودن آن در مواقع عادی خود را نشان نمی‌داده است.

ورزش تنها یکی از مواردی است که نشان می‌دهد عبور هوا از مجاری تنفسی سبب تحریک و تشدید علائم آسم می‌شود. اگر شما فردی مبتلا به بیماری آسم هستید بدانید که مجار یتنفسیتان تحریک‌پذیر هستند. این بدان معنا است که اگر برخی چیزها برای مردم عادی بی‌ضرر هستند ممکن است برای شما آسیب‌رسان باشند.

▪ بنابراین از موارد زیر پرهیز کنید:

- هوای سرد: به‌ویژه اگر از هوای گرم داخل به هوای سرد بیرون می‌روید.

- دود سیگار

- استرس‌های عاطفی: علی‌رغم اینکه تحقیقات جدیدی در این زمینه صورت نگرفته است ولی اغلب بیماران آسماتیک اظهار می‌دارند که علائم بیماریشان با ناراحتی‌های روحی روانی و عاطفی افزایش می‌یابد.

- عفونت‌های تنفسی همچون سرماخوردگی و آنفولانزا

- برخی داروها همانند بتا بلوکرها که برای بیماری قلبی و فشار خون استفاده می‌شوند.

- هضم نشدن غذا و برگشت اسید از معده (ریفلاکس معده به مری)

● آیا ورزش‌های خاصی وجود دارند که بدتر از انواع دیگر آن باشند؟

بلی، دویدن به‌طور کلی شنا بهترین ورزش برای بیماران آسماتیک است ولی راه رفتن بر روی تردد میل و یا استفاده از دوچرخه ثابت خطر به مراتب کمتری را برای این بیماران خواهد داشت. برای ایجاد آسم ورزشی دفرد باید حداقل ۶ دقیقه ورزش کند ولی شما می‌توانید با گرم کردن خود قبل از شروع ورزش، از ایجاد حملات شدید آسم پیشگیری کنید.

فراموش نکنید که آسم ورزشی روی دیگری نیز دارد که می‌تواند حتی مفید تلقی شود. زیرا سبب می‌شود که آسم یک کودک تشخیص داده شود.

تعداد زیادی از ورزشکاران مثل دونده‌ها و اسکی‌بازان دچار آسم ورزشی می‌شوند. این آسم خفیف که شاید برای دیگر افراد جامعه بی‌اهمیت باشد برای افراد ورزشکار مرز بین قهرمانی و شکست است.

منبع : مجله دانش ورزش

http://vista.ir/?view=article&id=261084

vista.ir
Online Classified Service

ورزش و آموزش

نخستین گام در آموزش تربیت بدنی برای کودکان، بازیهای کودکانه است. بازی برای کودك حکم آشنایی با محیط و تجربه برای یادگیری و کاربرد ابزارها و آغاز فرهنگ پذیری و رشد اوست.

رشد هم مجموعه دگرگونی هایی است که بنابه خاصیت و استعداد ذاتی موجود زنده و با عوامل و شرایط خارجی در او پدید می آید. به همین دلیل رشد با پیشرفت زمان حادث می شود و در طرح معین و برای هدف مشخص صورت می گیرد.

رشد از دیدگاه علمی یا طبیعی است که به نمو جسمی و عصبی کودك مربوط است و یا محیطی است که به دریافت های تجربی و یادگیری او از محیط می انجامد. رشد محیطی در کودکان از طریق بازی انجام می شود و از این طریق شخصیت او کامل می شود. بازی و حرکت در زندگی کودکان و بچه ها به اندازه فعالیت و کار در زندگی بزرگسالان اهمیت دارد.

بچه ها هنگام بازی احساسات و عقاید خود را بروز می دهند و با ورود به مدرسه یکسری مهارت های حرکتی اصلی مثل پریدن، دویدن، پرتاب کردن، سرخوردن و یا شنا را می آموزند.

کارشناسان براین باورند که در مدارس ابتدایی ورزش نباید مطرح باشد بلکه فقط و فقط در ساعت ورزش، مهارت های حرکتی پایه ای و ارائه فنون اولیه آن باید مورد توجه باشد و ورزش و مهارت های اصلی آن برای سنین بالاتر در مقاطع سنی ۱۰ سال و بیشتر اتفاق افتاد. در ورزش برای کودکان آنچه که مورد توجه و اهمیت است حین مشارکت در بازی و احترام به قوانین بازی است. اما این موضوع رفته رفته در سنین بالاتر و نوجوانی تبدیل به حسن رضایت و لذت بردن از اوقات فراغت می شود که در سطوح بالاتر بدن سازی و عادات خوب و مفید با آمادگی جسمانی موجب می شود وضع جسمی خوبی برای فرد نوجوان به بار نشیند.

از این روست که پیش بینی برنامه های حرکتی و مهارتی برای کودکان و نوجوانان مهم و مورد توجه است.

کودکان دارای توانایی ها، علایق و نظریات متفاوتی هستند که در حین رشد مدام این عوامل تغییر می کند و در هر مرحله احتیاجات، مهارت ها و انگیزه های جدید پیدا می کنند و با تمرین کردن مهارت های جدید می آموزند.تمرین های هدف دار انگیزه بچه ها را غنی تر و مؤثرتر می کند و به آنها فرصتی می دهد که تجارب، موفقیت ها و شکست های خود را ببینند و در مورد خود صاحب نظر شوند و در مورد خود انتظاراتی داشته باشند.

با این توضیح، انتظارات قاطع در زندگی امری بدیهی است و اگر به مهارت در اجرای حرکات ورزشی در این سنین بها داده شود دلیل قاطعی برای توسعه اعمال و رفتار کودکان رخ می دهد. البته ممکن است برخی کودکان به فعالیت های غیرورزشی علاقه نشان دهند که باید به آنها فرصت انتخاب داد.

به هر تقدیر، اهمیت حرکت و بازی به ویژه از سنین ۵ سال به بالا موجب می شود که از لحاظ جسمانی استخوان ها استحکام یابند و ورزیدگی عضلات بدن تسریع و مطلوب تر شود و تناسب اندام را بهبود بخشد.

از لحاظ ذهنی و روانی نیز تحریك کنجکاوی، رشد حواس، فعالیت هوشی، تحقق ابتکار، آشنایی با رفتارهای مختلف، اعتماد به نفس، استقلال اراده، احیای فکر، چاره یابی و ابراز شخصیت تکامل می یابد و از لحاظ عاطفی نیز درك تفاوت مهر با خشونت، تعادل احساسات، تحقق مهربانی، حق جویی و همکاری زنده می شود.

با این نگاه بهبود بخشیدن به وضعیت جسمی و ذهنی و روحی کودکان به منظور یك رشد متعادل از طریق فعالیت حرکتی و بدنی ضرورتی است

که نیازمند برنامه ریزی در سطوح مختلف است.

در گذشته و تا پیش از زندگی شهری مدرن و ماشینی کودکان در بسیاری از مکان ها از حیاط منزل تا کوچه و خیابان عرصه گسترده ای برای بروز حرکات و بازی داشتند و به شکل خود جوش، دوستی ها، قهرها، شکست ها و پیروزی ها، تعرفه ها، مشارکت ها ،زمین خوردن ها و بسیاری از رفتارهای فردی را در جمع گروه دوستان تجربه می کردند. این موضوع موجب می شد تا آنها با بروز احساسات، عواطف و اندیشه های خود مدام شخصیت خود را بازبینی کنند و به خلاقیت در رفتارهای جمعی خود دست یابند.

شاید به جرات بتوان گفت که حاصل این نوع رفتارها در گذشته، بچه های با اعتماد به نفس بالا و با قدرت بدنی و جسمانی مطلوب و با حس همیاری و همکاری و مشارکت بالا به تیم ها و باشگاه های ورزشی مطرح روزگار معرفی کرد که بسیاری از آنان هنوز سکان دار تیم ها و باشگاه های امروز ایران هستند و در نقش مدیر، مربی و استاد و محقق، ورزش و ورزشکاران را هدایت می کنند.اما آنچه که در سال های اخیر تامل برانگیز شده است خلاء فضاهایی برای جمع دوستان و همسالان به منظور بازیها و ورزش های دسته جمعی است تا ضمن ابراز شخصیت خود با رفتارهای جمعی نیز آشنا شوند و اثرات رفتارهای فردی خود را در گروه هم بازبینی کنند.

بسیاری از کارشناسان و پیشکسوتان ورزش در خصوص ورزشکاران امروز جامعه ما از عدم وجود تجربه های کافی و حس مشارکت لازم در بین آنها سخن ها گفته اند. شاید یکی از مهم ترین دلایل این موضوع را بتوان در حذف بازی های محلی و ورزش های دسته جمعی و گروهی در آشناترین فضای زندگی یعنی محله ها جست وجو کرد. الفت ها و دوستی های محلی مکانی است که بالاترین اثر را در بهبود رفتارهای فردی و جمعی رقم می زند و متأسفانه این سال ها گروه دوستان محلی رنگ باخته است و کودك با آزمون و خطا و با تجربه های اندك راهی زندگی بزرگسالی می شود.

از جمله مباحث مهم و اثرگذار در رفع این مشکل بزرگ زندگی شهری، توجه به ورزش مدارس عنوان شده است. آنچه که کارشناسان به آن تاکید دارند حضور کودکان در مدارس شاید آغاز تجربه های رفتاری جمعی است که این موضوع به ویژه در زنگ ورزش می تواند خودجوش اتفاق بیافتد. زنگ مدرسه ساعتی است که دعواهای کودکانه در آن امکان بروز دارد و بروز برتری های فردی با اعمال حرکات بدنی و ابراز تفکر و چاره یابی برای کسب موفقیت به شکل عملی مهیا می شود.

این ساعت که به باور کارشناسان ضروری ترین ساعت در بین برنامه های درسی کودکان است می تواند کمك شایانی به بروز سایر استعدادهای فردی کند. ضمن آن که با تحرك و بازی می توان شادابی و نشاط و سلامت را هم در فضای زندگی درسی کودکان و نوجوانان فراهم کرد.

متأسفانه عدم درك این مهم و ضرورت در جامعه آموزش و پرورش ما، همین فرصت جمعی را هم از مهم ترین سال های زندگی بچه ها می گیرد. ۱۲ سالی که شاید باید آن را سال های طلایی زندگی خود نامید تا هر چه که بعدها فرد بکارد و یا درو کند حاصل این سالهاست!

کارشناسان براین باورند که رسیدن به کیفیت مطلوب در درس ورزش و تربیت بدنی مدارس مستلزم ساختار و فعالیت برنامه ریزی شده قابل اجرا است که با آن بتوان کیفیت علمی و جسمی را در جامعه آموزش و پرورش تواماً افزایش داد.اما آمارها نشان می دهند که اعتبارات ورزشی جامعه آموزش و پرورش ما حدود ۲۰ میلیارد ریال است که به این ترتیب سرانه ورزشی دانش آموزی فقط ۵ هزار ریال است که بسیار ناچیز است.

به باور کارشناسان عدم پرداخت هزینه های ضروری در حوزه ورزش در سنین کودکی و نوجوانی در آینده هزینه های بسیار گزافی برای درمان و

سلامت و آسیب های اجتماعی افراد جامعه در پی دارد. فرصت ها را تبدیل به تهدید نکنیم و سلامت جامعه جوان را پاس داریم.

منبع : روزنامه همشهری

http://vista.ir/?view=article&id=227523

vista.ir
Online Classified Service

ورزش و اختلالات فکری

نه فقط افراد سالم از برنامه های ورزشی منظم سود می برند، بلکه روان شناسان دریافته اند تمرین ورزشی در مداوای اشخاصی که به نوعی بیماری فکری دارند، مفید است. دکتر کاسترو بالا از روان پزشکان سان دیاگوی کالیفرنیا اختلالات روحی را به وسیله دویدن نرم با موفقیت درمان کرده است. او گزارش می دهد: من هرگز این نوع موفقیت را با روان پزشکی تجربه نکرده ام. در اثر ورزش، یك بیمار اعتیاد به هروئین را ترك کرد و بیماری دیگر که زمانی دچار جنون سوء ظن و هذیان گویی شده بود، به مدرسه بازگشت و معدل خوبی در دروس خود به دست آورد.

دکتر جان اچ گریست، روان پزشکی دیگر در اولین بررسی کنترل شده دویدن نرم به عنوان درمانی برای بیمارانی که افسردگی بالینی دارند، انها را هم با دویدن و هم با درمان روانی معالجه کرد. شرکت کنندگان در این برسی یك فهرست ثبت علایم بیماری را که درجه افسردگی را اندازه گیری می کند، کامل کردند. بعد از ۲ هفته گریست گزارش داد کسانی که به دویدن پرداخته بودند، بهبود چشمگیری یافتند، در حالی که بسیاری از افرادی که تحت درمان روانی قرار گرفته بودند، وضعی بهتر از پیش پیدا نکردند.

دکتر ادوارد گرین وود توضیح دیگری می دهد: وضع غیر عادی فکر اغلب با وضع غیر عادی کار عضله همراه است. به همین دلیل افرادی که درارای آشفتگی روحی هستند با بدن خود حرکات عجیب و غیر مانوس انجام می دهند.

درمان اختلالات فکری و جسمی تواما صورت می گیرد. برخی از اشکال تمرین ممکن است حالت عصبی و حتی شدیدترین حالتهای جنون را سبب شود.

منبع : موسسه اطلاع رسانی طعام اسرار

http://vista.ir/?view=article&id=13311

vista.ir
Online Classified Service

ورزش و اوقات فراغت کودکان و نوجوانان

فراغت شامل فعالیت هایی جدا از اجبارهای شغلی، خانوادگی و اجتماعی است که در آن فرد فقط به میل خود عمل می‌کند. در نتیجه فراغت، کار یا بیکاری نیست، بلکه یک تجربه با ارزش زندگی است و به قول ارسطو، فراغت جدی‌ترین مشغله انسان است.

پرکردن اوقات فراغت دانش‌آموزان در فصل تابستان گاه به معضلی جدی برای والدین تبدیل می‌شود. اگر از اوقات فراغت تابستان به خوبی استفاده شود، می‌تواند به دورانی اثرگذار در زندگی حال و حتی آینده کودکان و نوجوانان تبدیل شود، ولی در بسیاری از مواقع چنین اتفاقی نمی‌افتد.. تا نیمه های شب پای تلویزیون نشستن، ساعت ها بی‌هدف پشت رایانه بودن، صبح ها تا دیر وقت خوابیدن و بخش عمده روز را با کسالت سپری کردن یک مشکل بارز از نحوه گذران اوقات فراغت دانش‌آموزان در شهرهاست.

تحقیقات اجتماعی نشان می‌دهد یکی از عوامل مهم بزهکاری در نوجوانان خالی بودن اوقات فراغت آنهاست و در این ایام است که زمینه های پذیرش

رفتارهای ناهنجار، اعتیاد و انجام جرایم شکل می‌گیرد. کمال مطلوب اجتماعی در این مورد آن است که تمام وسایل مادی، معنوی و فضای سالم جهت بهره‌جویی عمومی آماده شود و با حذف زمینه های فقر اقتصادی، فرهنگی و تربیتی، انگیزه‌های سالم در میان طبقات مختلف جامعه پرورش یابد. جهت پر کردن اوقات فراغت بچه ها نباید آنها را با اصرار به کلاس فرستاد، بلکه می‌توان از خودشان پرسید که چه چیزی خستگیشان را برطرف می‌کند و آنها را به سمت کارهای مورد علاقه‌شان سوق می‌دهد. اوقات فراغت به نظر بعضی از والدین و مسئولان چیزی زاید است .طبیعی است که اگر برای اوقات فراغت بچه‌ها هدف‌گذاری نشود، به طور حتم این اوقات زاید به نظر می‌رسد و والدین روزشماری می‌کنند که تابستان هرچه زودتر به پایان برسد.

برنامه‌ریزی اوقات فراغت نمی‌تواند چیزی مستقل و بی‌ارتباط با سایر اوقات باشد، بلکه باید در کنار برنامه کلان زندگی، مفید، راهگشا و زمینه‌ساز باشد. در غیر این صورت خواه ناخواه بخش هایی از عمر پر ارزش انسان در وادی پوچی و بی‌ثمری از بین می‌رود و صرف کارهای بیهوده می‌گردد.

یکی از روش هایی که می‌تواند اوقات فراغت افراد جامعه را زیر پوشش قرار داده و بسیاری از ضعف ها و کمبودهای جسمانی و روانی را رفع و درمان کند، ورزش و تفریحات سالم است. تربیت بدنی و ورزش گذشته از جبران ضعف ها و حفظ تندرستی افراد، آنان را برای زندگی، تلاش و اهداف مشترک آماده می‌سازد. استفاده از بازی در اوقات فراغت فرصتی را برای پیشرفت فرد فراهم می نماید.

یکی از مهم‌ترین نعمت ها، نعمت تندرستی و سلامت است که می‌تواند در موفقیت انسان عامل مهمی باشد. خانواده و یا در واحد بزرگتر جامعه تنها زمانی قادر خواهد بود راه ترقی و تکامل را طی کند که متشکل از افرادی سالم، باارزش و پاک باشد. نکته مهم این است که همه افراد جامعه از کودکان تا بزرگسالان باید بیاموزند که تندرستی پدیده‌ای است که عوامل مختلفی در حفظ، بقاء و یا از بین رفتن آن دخالت دارند و تربیت بدنی عامل بسیار مهم و ارزنده‌ای است که می‌تواند به عنوان یک وسیله آموزش عملی و واقعی مفهوم و اعتقاد به تندرستی را در افراد ایجاد نماید.

در آموزش و پرورش نیز نخستین هدف، رشد ابعاد گوناگون شخصیت فرد از جنبه های جسمانی، روانی، اجتماعی و معنوی است. ورزش و هدف تربیتی آن، یادگیری مهارت‌های رفتاری را باعث می‌شود و با چنین تعبیری ورزش به عنوان یک وسیله کمک‌کننده عملی، پیوسته با تربیت همراه است. معلمان ورزش باید کودکان و نوجوانان را تشویق کنند تا در اوقات فراغت به فعالیت های ثمربخش و سودمند بپردازند. مربی علاوه بر آموزش بازی و انواع مهارت های ورزشی به دانش‌آموزان، باید فعالیت های ورزشی را برای آنها لذت بخش کند، زیرا لذت‌بخش بودن ورزش موجب می‌شود که کودکان در اوقات فراغت، خود بخود بدان روآورده و بدین ترتیب در آنها انگیزه استمرار فعالیت های ورزشی ایجاد می‌شود. به هنگام اجرای فعالیت های ورزشی در اوقات فراغت، باید کودکان و نوجوانان را با ورزش های گروهی آشنا کرد تا در موقعیت های مختلف بتوانند از آن استفاده کنند. آشنایی کودکان و نوجوانان به مقررات ورزشی و اجرای آن در بازی های ایام فراغت ضروری است، زیرا لازم است فرصت استقلال فکری و تصمیم‌گیری به کودکان داده شود تا در چنین فعالیت های مهمی شرکت کنند و اِعمال مدیریت و همکاری با دیگران را به طور عملی تمرین کنند.

کودک یا نوجوان باید خود را بشناسد، او می‌تواند از طریق تجربه های صحیح ورزشی، خود را بشناسد و به قدرت ذهنی و جسمی خود پی ببرد. در امر تربیت، نه تنها شناخت کودک از دیدگاه مربی مهم است بلکه "خویشتن‌شناسی" کودک از نظر خود و در ارتباط با دیگران اهمیت خاصی

دارد. خودشناسی موجب می‌شود کودک بتواند به موفقیت خود در اجتماع و ارتباط با دیگران، بیشتر پی برده و دریابد دیگران او را چگونه می‌بینند، در نتیجه نسبت به حدود توانایی، استعدادها، قدرت های ذهنی و جسمی خود شناخت صحیح‌تری پیدا می‌کند؛ به عبارت دیگر، در شناخت خود به واقعیت نزدیکتر می‌گردد و این خودشناسی عامل مهم در امر یادگیری است. زمانی که کودک احساس کند او را دوست دارند، به او احترام می‌گذارند، مورد قبول اطرافیان و نزدیکان است و موفقیت هایش بر شکست هایش فزونی دارد، در راه استقرار و پی ریزی خودشناسی مفید و مطلوب قرار گرفته است. هیچ چیز به اندازه موفقیت، موجبات پیشرفت کودک را فراهم نمی‌آورد و موجب خودشناسی مطلوب او نمی‌شود.

تربیت‌بدنی فرصت های زیادی برای کودک فراهم می‌سازد تا او بتواند خود را نشان دهد، در انجام کارها توفیق یابد، حس ابتکار در او تقویت شود و در محدوده تواناییهای ذهنی، جسمی، عاطفی و اجتماعی خود تجارب و پیشرفت هایی به دست آورد. کودکان و نوجوانان از طریق ورزش و تربیت بدنی در برابر صفت های منفی ایستادگی پیدا خواهند کرد. از آنجا که سراسر زندگی مبارزه و مسابقه است، اجرای مسابقه و گنجاندن آن در برنامه های ورزشی کودکان، نباید نادیده گرفته شود. مسابقه با همسالان اگر بر مبنای صحیحی برنامه ریزی شده باشد از نظر تربیت و پرورش کودک، مهم و مفید است. کودکان به طور طبیعی میل دارند خود را با دیگران مقایسه کنند و نه تنها از آنان باز نمانند بلکه از دیگر همسالان و همکلاسان خود چندین گام جلوتر قرار بگیرند. این برتری باید در مسیر تربیتی قرار گیرد تا از رقابت‌های نادرست، مخرب و مضر جلوگیری به عمل آید. کامیابی هر کودک باید با توجه به تواناییهای خود او سنجیده شود نه نسبت به دیگر کودکان همسن او. باید به کودکان یاد داد در انجام مسابقه های ورزشی، بدون توقع پیروزی حتمی، بیشترین سعی خود را به کار گیرند. این امر باعث می‌شود، کودکان در صورت باخت مسابقه، زیاد مأیوس نشوند.

تمرین های منظم فعالیت بدنی به کودکان و نوجوانان کمک می‌کند تا استخوان ها، عضلات و مفاصل سالمی داشته باشند؛ وزن بدنشان متناسب باشد و نیز فعالیت های بدنی در عملکرد قلب و ریه نیز تاثیر بسزایی دارد. این امر در ایجاد هماهنگی حرکت مشارکت نموده و به پیشگیری و تنظیم اضطراب و افسردگی کمک می‌کند.

بازیها و سایر انواع فعالیت های بدنی به نوجوانان این فرصت را می‌دهد که خود باوری و اتکاء به نفس داشته باشند و لذت موفقیت و مشارکت و اتحاد جمعی را احساس کنند. این اثرات مثبت همچنین به کاهش خطرات ایجاد شده به وسیله روش‌های زندگی پر استرس و بی‌تحرکی که در نوجوانان امروزی بسیار شایع است کمک می‌کند. پرداختن به فعالیت بدنی هدایت شده می‌تواند باعث پرورش سایر رفتارهای بهداشتی مثل پرهیز از سیگار، مواد مخدر و رفتارهای خشونت‌بار گردد و نیز کودکانی که فعالیت بدنی بیشتری دارند نتایج تحصیلی بالاتری نیز کسب کرده‌اند. همچنین بازیهای گروهی باعث تعامل اجتماعی مثبت می‌شود. الگوهای فعالیت بدنی که در دوران کودکی و بلوغ کسب می‌شوند بیشتر در طول زندگی هر فرد باقی می‌مانند بنابراین باعث فراهم آمدن پایه‌ای فعال و سالم در زندگی می‌شوند؛ برعکس، عادات غیر سالم مثل زندگی بی‌تحرک، تغذیه نامناسب و سوءمصرف مواد که در دوران نوجوانی به وجود بیایند در دوران بزرگسالی نیز معمولاً ادامه می یابند. تربیت بدنی و ورزش راه گریختن از ناتوانی و تنبلی و در نتیجه کسب شادمانی است.

برنامه فعالیت‌های ورزشی، باید با در نظر گرفتن استعدادهای ذهنی، جسمی و نیازهای تربیتی کودکان، انتخاب شود تا بیشترین تأثیر تربیتی را در پی داشته باشد. برنامه تدوینی ورزش باید دارای ویژگی های زیر باشد:

۱) متناسب با رشد، نمو و آمادگی جسمانی کودک باشد.

۲) همه‌جانبه و وسیع باشد و مهارت‌های لازم را در کودکان ایجاد کند.

۳) اوقات فراغت کودکان را در برگیرد تا چنین فرصت هایی را به بیهودگی نگذرانند.

۴) متنوع و متناسب با نیازها، خصوصیات، قدرت و طبیعت کودکان تدوین شود و حرکت های پایه و اصلی، حرکت هایی همراه با آهنگ، شیرینکاریها، بازیهای گروهی و مسابقه های ورزشی را شامل شود.

۵) با توجه به اختلافهای فردی و استعدادهای مختلف کودکان تنظیم شود، به طوری که کودکان ماهر، متوسط، ضعیف و حتی عقب مانده را در بر گیرد.

۶) معنویت، صفات انسانی و ارزشهای تربیتی را در افراد تقویت کند.

۷) متناسب با کارایی بدن و همراه با ایجاد مهارت های لازم در افراد باشد.

۸) متضمن پیشرفت تدریجی و قدم به قدم کودکان باشد، چرا که موفقیت و پیشرفت عامل اساسی تداوم زندگی است.

۹) برنامه آموزش بهداشت و تربیت بدنی باید در کنار هم تدریس شوند زیرا آموزش بهداشت ورزشی در برنامه های آموزشی اهمیت ویژه‌ای دارد.

منبع : بانک مقالات فارسی

http://vista.ir/?view=article&id=318782

vista.ir
Online Classified Service

ورزش و بهبود التهاب مفاصل

اگر شما دچار آرتریت (التهاب مفاصل) باشید، موقع راه رفتن، مفاصل استخوانهایتان آسیب می‌بینند. وقتی که از خواب بیدار می‌شوید، عضلات و تاندون‌های آنها خیلی سفت می‌شوند، طوری که به سختی می‌توانید از رختخواب بیرون بیایید و به زحمت بلند می‌شوید، اما مقداری که حرکت می کنید، دردتان کمتر می‌شود و می‌توانید سریعتر راه بروید.

آیا بعد از راه رفتن و کمتر شدن درد ماهیچه‌ها و مفاصل، بدنتان عکس العملی نشان می‌دهد؟ یک پزشک آمریکایی درمجله روماتولوژی، مقاله‌ای منتشرکرد مبنی براین که استراحت کردن، وضعیت آرتریت را بدتر می‌کند ولی انجام ورزش‌های استقامتی، باعث کاهش درد آرتریت می‌شود.

بیشتر افرادی که دچار آرتریت هستند، فکر می‌کنند باید عضلات و مفاصل استخوان‌ها استراحت کنند و حرکتی نداشته باشند، ولی استراحت بدترین چیزی است که یک فرد آرتریتی می‌تواند انجام دهد. داشتن آرتریت به این معناست که غضروف‌های موجود در مفاصل، تخریب و موجب درد مفاصل شوند . استراحت، عضلات را ضعیف می‌کند و باعث می‌شود موقع راه‌رفتن، مفاصل بیشتر از هر زمانی، تکان بخورند. می‌توان گفت ماشینتان هم به همین روش کار می‌کند . وقتی که ماشین روی یک جاده پر دست‌انداز حرکت می‌کند، فنرهای ماشین، تکان ناشی ازهربرآمدگی را جذب می‌کند و آن را از بین می‌برند. وقتی شما راه می‌روید یا می‌دوید، غضروف مفاصل هم مانند فنر ماشین، تکان‌ها را از بین برده و جذب می‌کند.

استراحت بی مورد، غضروف را ضعیف کرده و احتمال شکستن آن را زیاد می‌کند. همچنین با تضعیف ماهیچه‌ها، دیگر قادر به کنترل مفاصل نبوده و با هر حرکت بدن، مفاصل تکان خورده و تخریب غضروف‌ها بیشتر می‌شود. افراد دچار آرتریت، باید ورزش کنند اما نباید بدوند یا تند پیاده روی کنند.

وقتی می‌دوید یا سریع راه می‌روید، پاهایتان به شدت به زمین می‌خورد و به طور ناگهانی از حرکت باز می‌ماند و این تکان شدید از ساق پا به سمت مفاصل زانو و ران رفته و می‌تواند غضروف را بشکند. بنابراین افراد آرتریتی نباید بدوند، سریع راه بروند یا بپرند یا تنیس و بسکتبال بازی کنند، زیرا ضربات ناشی از این حرکت‌ها، به مفاصل آسیب رسانده و آنها را می‌شکند. در عوض، این افراد می‌توانند دوچرخه سواری کنند

(به طریقه دوچرخه متحرک روی یک محور صاف متحرک) زیرا با دوچرخه سواری روی محورمتحرک وهموار، پاها به طورناگهانی نمی‌ایستند و درنتیجه، غضروف مفاصل تکان نخورده ونمی‌شکنند. افراد مبتلا به آرتریت باید وزنه هم بلند کنند چون این کار عضلات را تقویت و مفاصل را تثبیت می‌کند و غضروف را تقویت می‌کند ومانع شکستگی آن می‌شود .

در شرایط ایده آل، مبتلایان به ورم مفاصل باید به دستگاههای وزنه دسترسی داشته باشند و آموزش داده شوند تا به شکل صحیح دو یا سه‌بار در هفته وزنه‌ها را در دسته‌های ده تایی بالا ببرند . این عده همچنین باید چندین بار در هفته دوچرخه بزنند . انجام منظم و مداوم دوچرخه سواری، در مکان هموار، بلندکردن وزنه‌های ماشینی تحت نظارت مربی، تخریب مفاصل و درد ناشی از آرتریت (التهاب مفاصل) را کاهش می‌دهد. شنا، پارو زدن یا هر ورزش دیگری که حرکت روان و هموار داشته باشد، می‌تواند جایگزین دوچرخه سواری شود.

منبع : روزنامه اطلاعات

http://vista.ir/?view=article&id=96371

vista.ir
Online Classified Service

ورزش و بی‌خوابی

برخی از افراد مبتلا به بی‌خوابی هستند و اختلالاتی در چرخه‌ی خواب داشته و یا مشکلاتی در مراحل مختلف خواب دارند.

افرادی که به صورت مرتب ورزش می‌کنند کمتر دچار دوره‌های بی‌خوابی می‌شوند. ورزش مرتب موجب بهبود کیفیت خواب می‌شود و دوره‌های خواب مرتب‌تر می‌شود. همچنین مراحل مختلف خواب آرامتر و منظم‌تر به یکدیگر تبدیل می‌شوند.

ورزش متوسط به مدت ۳۰- ۲۰ دقیقه و ۴- ۳ بار در هفته کمک می‌کند تا بهتر بخوابید و انرژی بیشتری به شما می‌دهد. این ورزش بهتر است در هنگام صبح و یا بعد از ظهر انجام شود و به زمان خواب نزدیک نباشد.

ورزش شدید صبح هنگام و ورزش ملایم هنگام خواب نیز کمک می‌کند تا راحتتر به خواب روید. به علاوه ورزش مدت زمانی که در مرحله چهارم خواب (که عمیقترین مرحله‌ی خواب است) به سر می‌برید را افزایش می‌دهد. برای برخی افراد ورزش روش مناسب و کاملی برای غلبه بر اختلالات خواب به شمار می‌رود.

محققان دانشگاه استانفورد، تاثیرات ورزش بر الگوی خواب افراد ۷۵- ۵۵ ساله را مورد بررسی قرار دادند. این افراد از بیماری بی‌خوابی رنج می‌بردند. از آنان خواسته شد تا بعد از ظهر هر روز به مدت ۳۰- ۲۰ دقیقه ورزش کنند. ورزش به صورت پیاده روی، نرمشهای سبک ایروبیک و دوچرخه سواری بود.

نتیجه‌ی مطالعه شگفت آور بود. در اکثریت افراد، مدت زمان مورد نیاز برای به خواب رفتن به نصف کاهش پیدا کرد. همچنین در حدود یک ساعت به زمان خواب این افراد اضافه شد.

- منافع ورزش:

ورزش باعث کاهش استرس می‌شود چون اسید لاکتیکی که انباشته شده پراکنده می‌گردد. رزش تنش عضلات را برطرف می‌کند.

ورزش با افزایش اکسیژن در دسترس باعث افزایش هوشیاری می‌شود.

باعث تحریک و تقویت ریه ها و قلب می‌گردد.

موجب سر زندگی و آرامش اعصاب می‌شود.

سیستم غدد درون ریز را فعال می‌کند.

تولید اندورفین توسط بدن را افزایش می‌دهد و اندورفین موجب ایجاد احساس سلامتی و افزایش مقاومت بدن در برابر درد می‌شود.

ورزش ترشح اپی‌نفرین را تحریک می‌کند که این هورمون موجب ایجاد احساس شادی و هیجان می‌شود.

ورزش احساس کسالت، نگرانی و اضطراب را کاهش می‌دهد.

ورزش باعث بهبود خواب می‌شود چون مانند یک عامل استرس زا برای بدن عمل می‌کند. مغز استرسهای بدن را با افزایش خواب جبران می‌کند. بنابراین بعد از ورزش بیشتر و عمیقتر به خواب می‌روید.

● ورزش برای غلبه بر بی‌خوابی:

ورزش با دو مکانیسم با بی‌خوابی مقابله می‌کند.

▪ افراد مبتلا به بی‌خوابی زندگی کم تحرک‌تری نسبت به افراد سالم دارند. فقدان فعالیت فیزیکی موجب جلوگیری از نوسان دمای بدن در طول شبانه روز می‌شود و می‌تواند در بروز بی‌خوابی موثر باشد. در نتیجه برخی افراد دچار بی‌خوابی می‌شوند.

▪ ورزش به میزان قابل توجهی موجب افزایش دمای بدن می‌شود که پس از این، به صورت جبرانی افت دمای بدن رخ می‌دهد. افت دمای بدن ۴- ۲ ساعت پس از ورزش روی می‌دهد و موجب می‌شود راحتتر به خواب بروید و در خواب بمانید.

● چه ورزشی مناسب است؟

ورزشی که شما انتخاب می‌کنید باید شامل فعالیت شدید پاها باشد تا بهتر به خواب بروید. خستگی که ایجاد می‌شود مانند داروی خواب آور عمل می‌کند.

▪ ورزشهای آیروبیک و هوازی بهترین راه برای مبارزه با بی‌خوابی است. این ورزشها میزان اکسیژن خون را افزایش می‌دهند.

برای مثال ورزشهایی مانند جاگینگ، شنا، دوچرخه سواری، طناب زدن، حرکات موزون، استفاده از تردمیل و پیاده روی مناسب هستند.

▪ در ابتدا ورزش ملایم به مدت ۲۰- ۱۵ دقیقه در روز و به مدت یک هفته برای اینکه منافع ورزش را احساس کنید کافی است.

▪ نرمشهای کششی قبل از اینکه ورزش شدید انجام دهید، مفید هستند. همچنین این نرمشها را برای سرد کردن و آرامش یافتن بدن پس از ورزش نیز انجام دهید.

▪ برای بسیاری از افراد ورزشی که صبح هنگام انجام شود بهتر است. ولی برای مقابله با بی‌خوابی بهترین زمان ورزش بعد از ظهر یا عصر هنگام است.

البته باید توجه داشته باشید که از ورزش کردن درست قبل از رفتن به رختخواب خودداری کنید زیرا ورزش بدن را تحریک می‌کند. باید مدت زمان کافی برای آرامش یافتن عضلات و جریان خون، پس از ورزش شدید وجود داشته باشد.

▪ ورزش ملایم غیر هوازی ممکن است در پایان روز کمک کننده باشد. یک پیاده روی مفرح و همراه با تنفسهای عمیق ورزش مناسبی است.

▪ حرکات موزون و ملایم، یوگا و نرمشهای کششی همراه با موسیقی آرامش بخش و ملایم نیز به تمدد اعصاب و آرامش یافتن شما کمک می‌کند و در به خواب رفتن شما موثر است.

منبع : سایت سیمرغ

http://vista.ir/?view=article&id=316253

vista.ir
Online Classified Service

ورزش و تاثیرات آن بربدن انسان

● مقدمه

آدمی در مراحل تمدن به درجات عالی رسیده و اندیشه و فکر او بسیار تابناک شده و حاصل کار و اندیشه و هوشمندی انسان یعنی علوم و معارف بشری نیز روز به روز وسعت یافته است . هر یک از دانش ها و فروغ معرفت های انسانی در قرن بیستم به صورت دریای پهناور در آمده است به طوری که در هر یک از رشته های علوم باید سال ها وقت صرف کرد تا در آن تخصص یابد و به مقام شامخی برسد ، نه تنها ناگزیر است از برگزاری مسابقه آن علم یا فن در جهان آگاه گردد و از بزرگان آن رشته تاسی جوید و پیش برود ، بلکه همین فرد باید علاقمند به این رشته هم باشد و همین موارد لزوم داشتن اطلاعات کافی و یا معلومات عمومی را ایجاب می کند . امروزه هیچ کس حتی کسانی که فقط ورزش را بخاطر ورزش نه بخاطر اهداف قهرمانی در رقابت های رسمی انجام می دهند ، نمی توانند منکر ارزش روش های علمی در بالا بردن سطح تکنیک ، تاکتیک و بطور کلی

کیفیت تیم ها در هر نوع ورزشی باشند . در ورزش اجرای صحیح مهارت ها وابسته به رعایت اصول و قوانینی علمی متکی بر اصول مکانیکی و بیومکانیکی است .

وقتی رقابت ها در سطح حتی صدم ثانیه ها کشیده می شود صرف نظر از تلاش شخصی ورزشکار در پیروزی ، به طور دقیق ارزش تمرینات و نحوه ی استفاده حداکثر از قدرت و توان ورزشکار در تمرینات توسط یک مربی آگاه و با استفاده از روش های علمی و سایر خصوصیاتی که یک مربی موفق باید داشته باشد از جمله اصول علمی تربیت بدنی ، برنامه ریزی صحیح تمرینات به نحوی که ورزشکار در روز مسابقه در حداکثر کیفیت بدنی و توان مسابقه باشد به طور کامل روشن و غیر قابل انکار است .

اگر ما ادوار گذشته را مورد مطالعه قرا دهیم در می یابیم که در مسیر عمومی تاریخ زندگانی انسان ، فرهنگ ها و تمدن های بسیاری بوجود آمده است و پیدایش اجتماعات و حرکت آنان اگر چه به ظاهر مستقل بوده ولی به حقیقت در یکدیگر تاثیرات متقابل داشته و تاریخ عمومی بشر را از جنبه های حرکت درونی و بیرونی به وجود آورده است .

اگر چه علوم ورزشی و نقش اساسی آن در بین تمامی ملل هنوز به مراحل کمال نرسیده ولی بدین نتیجه نهایی رسیده است که

ـ اولا: اجتماع انسانی چون تشکل الکترونی و پروتونی و تجمع منظومه های شمسی پیوسته متحرک و متکامل بوده و از مراحل مختلفی گذشته است و

ـ در ثانی : تحول و حرکت افراد اجتماع نه فقط از جنبه های معنوی و درونی مورد مطالعه بوده بلکه برای تطابق حرکات روحی و جسمی انگیزه های علمی را مورد توجه قرا داده و دوام حیات و زندگی خویشتن را در این یافته است که جسم و روح خود را مبتنی بر تحول زمان و نظام خلقت هماهنگ ساخته تا با توازن این دو پدیده ی محسوس و معقول سزاوار عدل آفرینش و محق به ادامه ی زندگی سالم و متعالی باشد .

ورزش محتوی زندگی نیست بلکه نوایی است که زندگی را همراهی می نماید . حفظ سلامت ملل و ایجاد تحول در جوامع مختلف ، همان قدر برای سرنوشت و زندگی بشری هم بوده است که اکتشافات و اختراعات صنعتی بوده اند .

همه ی این تلاش ها ، تحقیق ها ، تفسیر ها و تجربیات و آزمایش های علمی در این مدت بیش از دو قرن باعث شدند تربیت بدنی به صورت علم جداگانه ای درآمده و انجام ورزش برای مردم جوامع صنعتی جنبه ی حیاتی پیدا کند برای این که احتیاج جوامع کنونی ، به نیروی انسانی سالم بیش از هر زمان دیگر قابل لمس است ، در جوامعی که نارسائی های کمی و کیفی ورزش وجود دارد عقب افتادگی آن جامعه نیز چشم گیر است و از این روست که ورزش امروز در جوامع مترقی دنیا علاوه بر اثرات بهداشتی و نقش مهم آن در سلامت یک ملت به عنوان یک پدیده ی اجتماعی و عامل مهم اقتصادی مورد مطالعه و پژوهش علمی قرار می گیرد به این دلیل که ترقی دانش و فنون و پیشرفت تمدن مسائل تازه ای به وجود آورده است که در گذشته یا مورد نظر نبوده و یا آن که چندان توجهی به آن نمی شد .

بررسی های عملی ورزش و تربیت بدنی در جوامع صنعتی امروز جدا از پژوهش های پزشکی ، آموزش و پرورش ، روانشناسی ، بهداشت ، جامعه شناسی ، اقتصاد و تاریخ نبوده بلکه با همه ی علوم فوق رابطه مستقیم دارد .

تربیت بدن فرصت را به کودک ، نوجوان و جوان می دهد که استعداد های خود را بیازماید و به پرورش خود با راهنمایی مربی آگاه همت ورزد .

نوجوان و جوان امروزی فقط در محیط ورزش حاضر است نظم را بپذیرد ، چرا که در آن محیط همه مانند او به دستورها و مقررات مربوط احترام می گذارند و مسئله تبعیض مطرح نیست همسالان و همراهان دیگرش هم مجبورند به دستورهای مربی عمل کنند .

● فصل اول : ورزش و تأثیرات آن بر بدن انسان

۱) تاثیر ورزش بر قلب و عروق

قلب یکی از اعضاء حساس و مهم بدن حیوانات و انسان است. در انسان ، هر گونه اختلالی در عملکرد قلب ، موجب اختلال در فعالیت‌های روزانه خواهد شد. یکی از راههای مراقبت از قلب ، انجام فعالیت‌های جسمانی و ورزش‌های مناسب - به تناسب وزن و سن است.

▪ تأثیرات مثبت ورزش بر سیستم قلبی عروقی عبارتند از:

۱)تقویت عضله قلب و سایر عضلات بدن.

۲)تسریع در جریان خون و انتقال بهتر اکسیژن به قسمت‌های مختلف بدن.

۳)پیشگیری از بروز بیماری فشار خون به دلیل کاهش کلسترول و باز شدن عروق .

۴) به دلیل تقویت عضله قلب و ا فزایش قدرت انقباضی آن ، تعداد ضربان قلب در حالت استراحت در هردقیقه کمتر شده و در مقابل ، خون با نیروی بیشتری به جریان می‌افتد.

۵)با انقباض عضلات پا در حین ورزش ، خون راحت‌تر به قلب باز می‌گردد و از بروز واریس در پاها جلوگیری می‌شـــود.

۲) تاثیر ورزش بر دستگاه تنفس

علاوه بر اثرات مثبت ورزش بر سیستم قلب و عروق و افزایش توانمندی عضلات بدن ، دستگاه تنفس نیز توانایی بیشتری پیدا می‌کند. در زمان انجام فعالیت جسمانی و ورزش ، مقدار مصرف اکسیژن اعضاء مختلف بدن افزایش پیدا می‌کند و حجم و سرعت جریان خون برای رساندن مواد مغذی و اکسیژن به اعضاء و بافتهای مختلف افزایش می‌یابد. در جدول مقایسه مقدار جریان خون در حالت استراحت و تمرینات سنگین ورزشی را مشاهده می‌کنیم که بیانگر مقدار اکسیژن مصرفی و مورد نیاز اندام‌های بدن است .

▪ مهمترین اثرات ورزش بر دستگاه تنفس عبارتند از :

۱)با ورزش کیسه‌های هوایی شش‌ها بیشتر باز شده و بازدهی آن‌ها افزایش می‌یابد.

۲) افزایش حجم تنفسی در طول شبانه روز ، موجب دریافت اکسیژن بیشتر و رساندن آن به اندام‌های بدن می‌شود .

۳) قابلیت دریافت و مصرف اکسیژن بیشتر ، موجب می‌گردد کارآیی جسمانی افزایش یافته و دیرتر خسته شویم .

۳) تاثیر ورزش بر دستگاه گوارش

کارکرد صحیح دستگاه گوارش تا حدود زیادی بیانگر صحت و سلامت انسان است به گونه‌ای که بسیاری از متخصصین داخلی معتقدند اکثر بیماری‌های انسان مربوط به اختلال در دستگاه گوارش می‌باشد.

▪ اثرات مثبت ورزش بر دستگاه گوارش عبارتند از :

۱)تمرینات بدنی موجب تحریک اشتها و میل به غذا می‌شود. مخصوصاً در افرادی که دچار بی اشتهایی عصبی هستند ، این اثر بسیار مشهود است.

۲)ورزش با تحریک دستگاه گوارش مانع ایجاد یبوست می‌شود .

۴) تاثیر ورزش بر دستگاه حرکتی

اثرات مفید ورزش بر سلامت و کارکرد بسیار خوب دستگاه عضلانی اسکلتی بر کسی پوشیده نیست و اولین عضوی که با ورزش کردن ، تغییرات مطلوبی را در آن احساس می‌کنیم ، عضلات اندامهای حرکتی است.

▪ مهمترین اثرات مفید ورزش بر دستگاه حرکتی عبارتند از :

۱) عضلات بدن با انجام ورزش مناسب تقویت می‌شوند و قدرت کارآیی جسمی افزایش می‌یابد.

۲) ورزش صحیح از آرتروز جلوگیری کرده موجب سلامت و استحکام مفاصل می‌شود و مقاومت مفاصل را در مقابل صدمات افزایش می‌دهد .

۳)موجب کشش عضلات و انعطاف پذیری بیشتر بدن می‌شود.

۴) ورزش موجب استحکام استخوان‌ها شده و از پوکی آن جلوگیری می‌کند .

۵) با تقویت عضلات ستون مهره‌ها از بروز کمر درد پیشگیری شود .

۶)همچنین ورزش از شل شدن عضلات جلوگیری کرده و ذخیره انرژی عضلات را افزایش می‌دهد .

۵) تأثیر ورزش بر غدد داخلی

با تمرین‌های مناسب ورزشی ، ترشحات غدد داخلی تنظیم شده و در شرایط مختلف به مقدار لازم در بدن هورمون مورد نیاز ترشح می‌شود. در نتیجه ، ورزش تاثیرات مطلوبی بر جسم و روان انسان خواهد گذاشت. در بیماران دیابتی و افرادی که مستعد به دیابت هستند قند خون به شکل قابل توجهی کاهش می‌یابد.

۶) تاثیر ورزش بر دستگاه عصبی

تمرینات مرتب ورزش موجب بهبود کار سیستم عصبی و هماهنگی لازم بین اعصاب و عضلات خواهد شد.

▪ مهمترین اثرات مثبت ورزش بر دستگاه عصبی عبارتند از :

۱) ورزش از فشارهای روانی و ناراحتی‌های روحی می‌کاهد و راهی مناسب برای مقابله با افسردگی است.

۲) با بهبود کار سیستم عصبی - عضلانی ، موجب چالاکی و افزایش کارآیی بدن می‌شود.

۳) ورزش مؤثرترین راه برای درمان بی‌خوابی است .

۷) اثرات ورزش بر طول عمر

به طور کلی طول عمر افرادی که تمرینات ورزشی مناسبی دارند ، بیشتر از افراد غیر ورزشکار است. سن بیولوژیکی افراد ورزشکار (در ورزش‌های سبک) کمتر از افراد غیر ورزشکار است. بنابراین این‌گونه افراد از نظر ظاهری نیز افرادی شاداب و جوانند. یک علت طول عمر ورزشکاران ، مقاومت بدنی آنان در مقابل بیماری‌های عفونی است.

۸) افزایش توده‌ی عضلانی بدن

تمرینات مرتب و منظم ورزشی در زندگی افراد باعث کاهش بافت چربی و افزایش توده‌ی عضلانی بدن می شود که این امر به نوبه ی خود باعث افزایش مصرف انرژی پایه ی بدن می شود. در حدود ۷۵- ۶۰ درصد انرژی کل مصرفی روزانه مربوط به انرژی مصرفی در حال استراحت است، یعنی حالتی که شخص هیچگونه

فعالیت جسمی نداشته و به طور کامل در حال استراحت یا درازکش است. از این مقدار انرژی مصرفی، ۱۸ درصد آن مربوط به مصرف انرژی در عضلات در حال استراحت است. بنابراین می توان به سادگی دریافت که حتی اگر شخص به علت خاصی در طول روز هیچگونه فعالیتی نداشته باشد و در حال استراحت مطلق باشد، در صورت ورزشکار بودن و داشتن توده ی عضلانی بیشتر، مصرف انرژی پایه ی وی بیشتر از یک شخص غیر ورزشکار با توده ی عضلانی کمتر در همان شرایط خواهد بود و بدیهی است که با احتمال کمتری دچار چاقی در آینده خواهد شد.

۹) افزایش کل انرژی مصرفی روزانه

علاوه بر نقش ورزش در افزایش مصرف انرژی در حال استراحت (از طریق افزایش بافت عضلانی و کاهش بافت چربی غیرفعال)، کل انرژی مصرفی روزانه نیز با ورزش از طریق افزایش انرژی مصرف شده در فعالیت جسمانی نیز افزایش می یابد. انرژی مصرف شده در فعالیت جسمانی می تواند بسیار متغیر باشد و مشخص شده است که از ۱۰۰کیلو کالری در روز، در یک شخص با فعالیت نشسته، تا بیش از ۳۰۰۰ کیلو کالری در روز، در یک دونده ی ماراتون می تواند نوسان داشته باشد که این امر خود به افزایش سوخت بافت چربی و کاهش وزن کمک می کند (میزان متوسط دریافت انرژی از طریق غذا در یک رژیم معمولی ۲۵۰۰ تا ۳۰۰۰ کیلو کالری در روز است .

۱۰)تأثیر در زندگی خانوادگی و اجتماعی و در شغل افراد

مسلماً یک شخص ورزشکار با تنبلی و کسالت بیگانه است و علاوه بر داشتن هیکلی متناسب و خوش فرم از روحیه ی بالا و شادابی نیز برخوردار است و این موفقیت، ارتباطات وی را در زندگی روزمره، چه در خانواده و چه در اجتماع یا محیط کار تضمین می کند.

مسلماً کارفرمایان در استخدام افراد، این معیارهای مهم را در نظر خواهند گرفت. بنابراین یک شخص سالم و تندرست، از موقعیت و پیشرفت شغلی بهتری نسبت به افراد چاق و کم تحرک برخوردار خواهد بود.

۱۱) پیشگیری از ابتلا به آلودگی های اجتماعی

یک فرد سالم و ورزشکار قطعاً به طور ناخودآگاه از سیگار دوری می کند، چون در می یابد با ورزش به اکسیژن بیشتری نیاز دارد، ولی سیگار یا مواد مخدر به وضوح انرژی وی را کم کرده و او را ضعیف تر می کند. بنابراین خود به خود برای پیشرفت در امور ورزشی خویش و برای انجام تمرینات، از این مواد دوری می جوید.

از طرفی، در یک محیط ورزشی سالم، از این گونه افراد و آلودگی ها کمتر می توان اثری یافت و احتمال ابتلای چنین افرادی به آلودگی های اجتماعی بسیار پایین بوده و به دلیل روحیه ی ورزشی از بسیاری ناهنجاری های دیگر اجتماعی، که با خلق و خوی جوانمردی و ورزشکاری همخوانی ندارد، پرهیز می کنند.

- فصل دوم : ورزش و درمان بیماریها

۱) درمان افسردگی با ورزش

جسم و روح، دو بعد سازنده یک انسان و هستی دهنده به او، از گذشته به عنوان مبحثی فراگیر مورد بحث و بررسی فلاسفه و بزرگان علم و ادب و مربیان تعلیم و تربیت بوده و هنوز هم پایه و اساس تئوریهای انسانگرایانه قرن حاضر است. انسان امروزی، به علت گسترش و رشد چشمگیر تکنولوژی و روابط میان فردی، کمتر فرصت تأمل و اندیشه ژرف در رفتار و کردار خود را یافته و بیشتر تحت تأثیر، نفوذ و تسلط محرکهای بیرونی و محیطی قرار گرفته و دچار از خود بیگانگی و مشکلات روحی و روانی گشته است که به نوبه خود، چنین مشکلاتی مسبب دوری انسان از مسیر رشد و تکامل بهنجار شده و او را به سمت و سوی نابهنجاری سوق می دهد.

افسردگی به عنوان یکی از معضلات و ناراحتی های روحی و روانی، در حال حاضر طیف وسیعی از مراجعان به کلینیک ها و درمانگاههای مشاوره و روانشناسی را تشکیل می دهد. مالیخولیا از زمانهای دور، با زندگی انسان در کشاکش بوده و آن را دچار رکود و بی نظمی ساخته است و نویسندگان و هنرمندان بسیاری از جمله ویلیام شکسپیر، ونسان ونگوگ، تئودور داستایوفسکی و دیگران در مورد آن اثراتی به جا گذاشته اند.

افسردگی به عنوان یک بیماری روانی، تأثیرات عمیقی در خلق و خو، میزان فعالیت حرکتی بدن، رفتار خودآزارانه (منجر به خودکشی)، اختلالات شناختی، فیزیولوژی و بی نظمی های مربوط به زمان خواب را به دنبال داشته و در زمینه های فردی و اجتماعی شخص را به انزوا کشانده و از اجتماع و فعالیتهای آن بازداشته وسیر قهقرایی را در روند رشد فرد باعث می شود.

در حیطه درمان افسردگی همچون دیگر بیماریهای روانی، تحقیقات و پژوهشهای بی شماری صورت گرفته و تکنیک های دارودرمانی، روان درمانی، شوک درمانی و درمانهای شناختی و... از جمله تکنیکهای خاص درمانی در این نوع بخصوص بیماری مدنظر قرار گرفته و هر روزه با گذشت زمان گامهای مؤثری در جهت شناخت، بررسی و درمان آن برداشته می شود.

ورزش به عنوان یکی از بدیع ترین روشهای درمانی در افسردگی، بیش از پیش و با اتکا به تحقیقات و بررسی های محققان، توجه عموم را به خود جلب کرده و بیماران و مراجعین افسرده ای که ذهنیتی منفی و مأیوس شونده از دیگر روشهای درمانی دارند، با تکیه بر این شیوه درمانی، افق روشنی در بهبود خود از ناراحتی ها و تنشهای روحی را تجربه کرده اند.

در پژوهشی با مقایسه سه عامل «دویدن»، «روان درمانی با زمان محدود» و «روان درمانی با زمان نامحدود» به درمان افسردگی پرداخته شد. در این پژوهش، تعداد ۲۴ مرد و زن به طور تصادفی به یکی از سه گروه مورد نظر گمارده شدند. بیماران شرکت کننده در گروه درمان ورزشی «دویدن» مطابق برنامه ای از قبل تعیین شده، طی ۱۰ هفته و هر هفته سه بار می دویدند. از آنها خواسته شده بود که فقط روی دویدن تمرکز و از بحث درباره افسردگی شان خودداری کنند. بیماران تحت روان درمانی به مدت ۱۲ هفته به طور سرپایی در یک درمانگاه درمان شدند. در پایان همه گروهها با استفاده از فهرست علائم (SCL-۹۰) مورد ارزیابی قرار گرفتند. نتایج ارزیابی در هر سه گروه نشان دهنده کاهش نمره های افسردگی در مقایسه با قبل از درمان بود.در مطالعه دیگری به وسیله گریست و همکارانش (۱۹۸۴)، ۶۰ آزمودنی مبتلا به افسردگی خفیف به طور تصادفی به یکی از سه وضعیت درمانی یعنی ورزش، گروه درمانی و آرامش آموزی گمارده شدند. پس از ۱۲ هفته درمان سطح افسردگی، اضطراب و حساسیت بین فردی آزمودنی های سه گروه ارزیابی شد. تحلیل نتایج نشان دهنده بهبود هر سه گروه در مقایسه با قبل از درمان بود، ولی هیچ تفاوت بین گروهی یافت نشد. در پیگیری سه ماهه آزمودنی ها، مشخص شد که درمان ورزشی و آرامش آموزی در مقایسه با گروه درمانی، اثرات

درمانی پایاتری داشته اند. گریست نتیجه گرفت آزمودنی های شرکت کننده در درمان ورزشی و آرامش آموزی مهارتهای جدیدی را فرا گرفته اند که می توانند آنها را بعد از اتمام درمان نیز به کار گیرند و این امر دلیل ماندگاری اثرات درمانی در آنها است.

دوین و همکارانش (۱۹۸۳) در مطالعه دیگری، اثر استفاده از دویدن و تمرین با وزنه (۳) را در درمان ۴۱ زن که مطابق معیارهای تشخیصی RDC اسپیتز، اندیکت و رابینز، ۱۹۷۸) مبتلا به افسردگی بزرگ بودند، بررسی کردند.آنها از نمره های پرسشنامه افسردگی بک BDI ونمره های مقیاس افسردگی هامیلتون HRSD به عنوان شاخص تغییرهای درمانی استفاده کردند. زنان مبتلا به افسردگی به طور تصادفی به سه گروه- گروه «ورزش دو»، «گروه «تمرین با وزنه» و «گروه گواه (ایست انتظار)» تقسیم شدند. درمان به مدت ۸ هفته ادامه داشت و شامل ۴ بار تمرین ۳۰ دقیقه ای در هر هفته بود. نتایج ارزیابیهای انجام شده پس از پایان درمان و در پیگیری یک ماهه پس از درمان نشان داد که نمره های افسردگی گروه های ورزشی- دویدن و تمرین با وزنه- کاهش معنی داری یافته است. پیامد درمان با دو گروهی که با ورزش درمان می شدند، تفاوتی نداشت. دوین و همکارانش نتیجه گرفتند که هم ورزشهای حرکتی و سرعتی (مثل دویدن) و هم تمرینهای قدرتی (مثل تمرین با وزنه) اثر ضد افسردگی دارند. آنان چیره دستی در انجام یک مهارت و یا افزایش احساس خودتوانمندی را به عنوان مکانیسم احتمالی تغییرات حاصل از ورزش معرفی کردند. (نعمت الله زاده ماهانی، کاظم، پژوهشهای روانشناختی).

در پژوهشی دیگر، مک کنن و هولمز (۱۹۸۴)اثر ورزش و آرامش آموزی را بر افسردگی نمونه ای ۴۳ نفره از زنان دانشجو بررسی کردند. این دانشجویان براساس نمره هایشان در پرسشنامه افسردگی بک- نمره های بالاتر از ۱۴ در ارزیابی اولیه- انتخاب شدند. قبل از شروع درمان همه آنها به پرسشنامه افسردگی بک پاسخ دادند و آمادگی جسمانی آنها ارزیابی شد. سپس به سه گروه (ورزش دو، گروه آرامش آموزی و گروه گواه بدون درمان) تقسیم شدند. درمان ۱۰ هفته به طول انجامید. این پژوهش نشان داد که نمره های افسردگی گروه

درمان با ورزش دو در مقایسه با گروه آرامش آموزی و گروه گواه بدون درمان کاهش معنی دار یافته است.

فرمونت و کریگهد(۱۹۸۴) اثر درمانی دویدن، شناخت درمانی و شناخت درمانی توأم با درمان ورزشی را در افسردگی ۴۹ مرد مبتلا به افسردگی خفیف تا متوسط بررسی کردند. آنها در پژوهش خود از گروه گواه بدون درمان استفاده نکردند، چون اعتقاد داشتند پژوهشهای مختلفی نشان داده است که هم درمان با ورزش و هم شناخت درمانی در مقایسه با گروه گواه بدون درمان، اثر ضد افسردگی دارندتحقیقات و بررسی های فرمونت و کریگهد ۱۹۸۴ نشان داد که دویدن در درمان افسردگی خفیف و متوسط به اندازه شناخت درمانی و شناخت درمانی توأم با ورزش مؤثر است. از هفته پنجم درمان، کاهش معنی داری در نمره های پرسشنامه افسردگی بک BDI پدید آمد. این کاهش در پیگیری ۲ ماهه نیز باقی مانده بود. هر سه شیوه درمانی برای افسردگی خفیف و متوسط به یک اندازه مؤثر بودند. همچنین این پژوهش نشان داد که بین نمره های پرسشنامه افسردگی بک و شاخص تغییر در آمادگی جسمانی (بهبود ضربان قلب) همبستگی وجود ندارد.

با توجه به پژوهشهای انجام شده، این حقیقت که انجام تمرینات ورزشی در درمان افسردگی نقش مهم و مؤثری دارند، تأیید می شود، البته باید در نظر گرفت که افسردگی در هر سطحی را نمی توان به وسیله تمرینات ورزشی درمان و یا حداقل تأثیرات زیادی در جهت بهبود آن ایجاد کرد. در کل باید گفت تنها افسردگی های خفیف و متوسط که تغییرات نه چندان جدی در شخصیت و خلق فرد ایجاد می کنند و نوع طرز تفکر شخص در جهت گزینش این درمان به وسیله ورزش مؤثر بوده و موفقیت های بیشتر در زمینه چنین درمانی، نیازمند به تحقیقات بعدی است.

توجیه فیزیولوژیک و جسمانی اثرات ضد افسردگی ورزش در این راستا باید گفت انجام مرتب و منظم تمرینات ورزشی با شدت و ریتم مناسب (جلسات بی شمار و پی در پی با تنظیم مدت زمان، میزان و اندازه تمرینات، شدت تمرینات، تعداد دفعات و غیره) باعث بالا رفتن سطح آمادگی جسمانی و در نتیجه توانا شدن قلب و عروق در شخص می شود که خود باعث کاهش پاسخ به استرسهای قلبی- عروقی شده و پاسخ های هیجانی و روانی شخص را نسبت به استرس نیز کاهش می دهد. به عبارتی همان طور که می دانیم تصویر بدنی شامل اندازه قد، وزن، درشتی اندام، قدرت بدنی و ... است و لذا با ایجاد و توانایی فیزیکی و بدنی به وسیله تمرینات ورزشی این خودپنداری مثبت که «من قوی هستم و در مقابل سختیها و مشکلات مقاوم شده ام» قوت گرفته و از لحاظ روانی نیز فرد را در موقعیت خوبی برای مواجهه و مقابله با استرس قرار می دهد که خود، واکنشهای فیزیولوژیک مثبتی را در پی خواهد داشت، به عبارتی همان تصاویر بدنی فوق که خودسازنده خودپنداره شخص هستند، در صورت مثبت بودن، فرد را در مقابل استرس و هیجانات کاذب و آسیب زا حمایت می کنند و این مسأله، یکی از مهمترین روشهای پیشگیری در افراد و بیماران روحی و روانی است که در مبحث بهداشت روانی به طور کامل به آن پرداخته شده است.

اثرات زیست-شیمیایی ضد افسردگی ورزش در توجیه دیگری که در این مبحث مطرح است، اثرات انتقال دهنده های عصبی در نظر گرفته می شود. همان طور که قبلاً گفته شد تأثیرات مثبت ورزش و تمرینات مرتب و منظم ورزشی با شیوه علمی (توجه به اصول علم بدنسازی، علم تغذیه، آموزشهای لازم و ...) باعث افزایش توان قلب و برون ده قلبی، کاهش ناخالصی های موجود در خون (چربی های اضافی، کنترل میزان قند خون و سموم و دفع آنها و ...) و همچنین باعث ایجاد نظم در سیستمهای مختلف گردش خون، تنفس، گوارش، اعصاب و دیگر قسمتها شده و کارکردهای آنان را تسهیل و ترمیم می کند. در ضمن ایجاد نظم در ترشح غدد درون ریز بدن که اثرات انکارناپذیری بر خلق و خو و ایجاد تنش و ناراحتی های فیزیولوژیکی دارند، همه از مزایای تمرینات منظم ورزشی است. در یکی از مباحث مهم در زمینه ایجاد بیماریهای روانی، بحث پیرامون انتقال دهنده های عصبی و عدم کارکرد صحیح آن (کاهش یا افزایش دوپامینو سروتونین و...) در بروز بیماریهای روانی انکارناپذیر است و یکی دیگر از تأثیرات مثبت ورزش تنظیم در میزان انتقال دهنده های عصبی در سلول عصبی و در نتیجه تعادل و توازن در کارکرد عصبی شخص و کاهش حالت نابهنجاری های روانی است.

توجیه شناختی اثرات ضد افسردگی ورزش در زمینه توجیه شناسی مبحث، بیشتر توجهمان بر خواص روانی ناشی از اثرات ایجاد خودتوانی در فرد است که خود زمینه ای مثبت جهت ایجاد تغییرات اساسی در رفتار و طرز تفکر شخص بوجود می آورد. به عبارتی باید گفت ما همان گونه احساس می کنیم که فکر می کنیم و یا به گونه ای فکر می کنیم که احساس داریم و این نشان دهنده تأثیرات متقابل دو مقوله احساس و ادراک در حافظه شخص است. بنابراین افسردگی چون واکنشی احساس و عاطفی است هرگونه ایجاد طرز تفکر مثبت در ذهنیت فرد افسرده می تواند منجر به احساس مثبت در او شده و به عکس هر نوع تفکر غلط و غیرمنطقی می تواند زمینه ای برای یک احساس منفی و در نتیجه افسردگی باشد.به عنوان مثال یکی از احساسات منفی و شایع یک افسرده، احساس پوچی و بی ارزشی است، احساس این که من حق زنده بودن را با توجه به این که بی ارزش و حقیر هستم ندارم (این احساس در مراحل شدیدتر می تواند منجر به خودکشی شود) و همچون انگلی وابسته به دیگران هستم و هیچ کار مثبتی از من سر نمی زند و این احساسات از لحاظ منطقی و استدلال شخص به صورت منفی ارزیابی شده و به این نگرش که «من انسان بدی هستم» یا «من لایق زندگی نیستم» منجر می شود که جملگی باعث شدت و افزایش افسردگی و تبدیل آن از

احساس افسردگی به خلق افسردگی می شود.

حال در ورزش با ایجاد خودتوانی و بازگرداندن اعتماد به نفس در این مورد که «می توان تغییر کرد» و «می توان مثبت بود و مثبت زندگی کرد»، زمینه ایجاد احساسات مثبت در جهت زدودن روحیات افسردگی مهیا می گردد. به وسیله ورزش شخص احساس می کند می تواند کنترل زندگی اش را حتی در سخت ترین شرایط در دست داشته باشد، احساس می کند اراده اش آن قدر مصمم است تا نگذارد ناملایمات زندگی وی را دستخوش پریشانی سازد.

به طور کلی عواملی که به وسیله درمانگران در زمینه کاهش افسردگی بیماران مؤثرند عبارتند از:

۱) مراجعین (افسردگان) را در جهتی هدایت کنند که اینان احساس کنند قادر به کنترل رفتار خود هستند.

۲) بر آموزش مهارتهایی تمرکز کنند که برای بیماران حائز اهمیت هستند.

۳) بر استفاده مستقل از مهارتها و تعیین اهداف شخصی تأکید کنند.

۴) بهبود بیماران را به تسلط خود آنان در مهارتهایی که آموخته اند، مرتبط سازند.

توجیه رفتاری خواص ضد افسردگی ورزش در زمینه رفتاری، مشوقها و تقویت کننده های مثبت و منفی و اثرات آن در افسردگی مدنظر قرار می گیرد. تقویت کردن رفتار مثبت در یک موجود می تواند موجب تکرار و ثابت شدن آن شیوه رفتاری در آن موجود شود و عدم تقویت یک رفتار منفی و ناپسند می تواند باعث فراموشی و ناپدید شدن آن رفتار شود.

۲) درمان سرطان با ورزش

بدن انسان حدود ۱۰۰ تریلیون سلول دارد و در حالات طبیعی این سلولها بطور منظم خود را بازسازی می نمایند. سلولها طوری رشد می نمایند که بافتهای پیر و فرتوت قادر به جایگزین شدن و جراحات قابل ترمیم ند. لیکن، در بعضی موارد عده ای از سلولها بطور غیر طبیعی و غیر قابل کنترل رشد می نمایند. بعضی از سلولها رشد کــرده و توده ای از بافت بنام تومور را بوجود می آورند ، که می تواند بدخیم باشد. یک تومور بدخیم، سرطان در نظر گرفته می شود. سلولهای سرطانی از نوعی به نوع دیگر فرق می کند. بعضی از انواع سریع رشد می نمایند در حالی که در انواع دیگر ممکن است سالها طول بکشد تا چنین رشدی ایجاد شود. در هر بافت یا اندام بدن، بیش از صد نوع سرطان ممکن است بوجود آید. احتمالاً سرطانی با رشد غیر طبیعی یک سلول که بعدها به میلیونها سلول سرطانی تقسیم می شود آغاز می گردد.

قبل از آنکه سرطانی قابل تشخیص گردد نزدیک به یک میلیون سلول که معادل توموری یک سانتیمتری است ایجاد گردیده. سلولها از راه متاستاز (حرکت باکتری یا سلولهای بدن از یک قسمت بدن به بخش دیگر) از تومور بدخیم جدا گشته، به سایر مناطق بدن مهاجرت می نمایند و قادر به ایجاد یک سرطان جدید در آنجا می باشند. گرچه اکثر سلولهای سرطانی توسط سیستم ایمنی از بین می روند تنها یک سلول سرطانی برای جایگزینی در محلی دیگر و پیدایش یک سرطان جدید کافی است. در مقابل، تومورهای خوش خیم به سایر بافتهای هجوم نمی آورند، آنــها می توانند با فعالیتهای طبیعی بدن تداخل نمایند اما بندرت سبب مرگ می شوند .

۸۰ درصد کل سرطانهای انسان با شیوه زندگی یا عوامل محیطی ارتباط دارند (شامل غذا، مصرف تنباکو، مصرف بیش از حد الکل، زیاد در معرض آفتاب قرار گرفتن، قرار گرفتن در معرض خطرات شغلی) . اکثر این سرطانها در صورت عادتهای مثبت در شیوه زندگی قابل پیشگیری می بودند. در

نواحی بیرمنگام و میدلند غربی انگلستان نسبت به سرطانهای وابسته به عوامل محیطی بدقت مورد مطالعه قرار گرفت. گزارش نشان داد که فقط ۶ درصد سرطانها در مردان و ۲ درصد در زنان از محل کار منشاء گرفته بودند. این حقیقت که در حال حاضر سرطان بعنوان قابل درمانترین بیماری در میان کل بیماریهای مزمن در نظر گرفته می شود از اهمیت زیادی برخوردار است. بیش از نیمی از کلیه سرطانها قابل درمانند. در سال ۱۹۸۷ بیش از پنج میلیون امریکایی که سابقه ای از سرطان داشتند زنده بودند. تقریباً سه میلیون نفرآنها درمان شده تلقی می شدند. امروزه بزرگترین عامل مبارزه با سرطان آموزش بهداشت (مسایل بهداشتی) و سلامتی و همچنین ورزش است. باید اطلاعات مربوط به عوامل خطرزا در ایجاد سرطان و راهنمایی های لازم جهت تشخیص سریع آن به مردم ارائه گردد.

یکی از مهمترین نقشهای سیستم دفاعی بدن انسان تعیین عوامل مهاجم و جلوگیری از آن است. از دیگر نقشهای مهم آن کشف و از بین بردن سلولهای سرطانی (تومورها) است و اخیراً محققین به این نتیجه رسیده اند که اثرات ایمونولوژی (دفاعی) ورزش در بیماریهای سرطانی تأثیر می گذارد. با مطالعات اخیر ثابت شده که تعداد افرادی که ورزش می کنند بویژه بانوان کمتر به سرطان مبتلا می گردند. زنانی که از دوران جوانی به ورزش پرداخته اند در مقایسه با زنانی که هیچ تحرکی ندارند در برابر پیشرفت انواع سرطان غیر جلدی با خطر کمتری مواجه هستند در مطالعات انجام شده فعالیت جسمانی هر فرد با شغل وی ارزیابی گردید و چنین تشخیص داده شد: مردانی که دارای مشاغل بدون تحرک می باشند، نسبت به مردانی که دارای مشاغلی با فعالیت بدنی هستند به میزان ۶/۱ برابر بیشتر در برابر خطر سرطان روده بزرگ قرار دارند.

به علاوه خطر ابتلا به سرطان با کاهش میزان فعالیت، به صورت تدریجی افزایش می یابد. دومین مورد مطالعه

و تحقیق در این باب ، خطر سرطان روده را بین ۱/۱ میلیون نفر از مردان سوئدی ، در طی ۱۹ سال مطالعه و

پیگیری چنین برآورد کرده است:

عدم فعالیت و کم تحرکی خطر سرطان روده را ۳/۱ برابر افزایش می دهد. و مکانیسم آن را کاهش مدت زمان انتقال روده ای در جلوگیری از سرطان روده در هنگام ورزش گزارش کرده اند.

در تحقیق دیگری در مورد نقش ورزش در دوران دانشگاه چنین ارزیابی کرده اند: زنانی که در طول سالیان تحصیل در دانشکده بی تحرک بوده اند در مقایسه با دانشجویان ورزشکار، ۵/۲ برابر بیشتر با خطر سرطان دستگاه تولید مثل و ۸/۱ برابر بیشتر با خطر سرطان سینه مواجه هستند. و مکانیسم دفاعی آن احتمالاً هورمونی می باشد که به کاهش تحریکات استروژنی ناشی از ورزش بستگی دارد.

و بالاخره محققین آمادگی جسمانی و شنا را به دلیل کشش و تقویت عضلات کمربند شانه ای به منظورجلوگیری از سرطان سینه توصیه می نمایند.

۳) درمان آرتریت (التهاب مفاصل) با ورزش

اگر شما دچار آرتریت (التهاب مفاصل) باشید، موقع راه رفتن ، مفاصل استخوانهایتان آسیب می بینند. وقتی که از خواب بیدار می شوید، عضلات و تاندون های آنها خیلی سفت می شوند، طوریکه به سختی می توانید از رختخواب بیرون بیایید و به زحمت بلند می شوید. اما مقداری که حرکت کنید، دردتان کمتر می شود و می توانید سریعتر راه بروید.

آیا بعد از راه رفتن و کمتر شدن درد ماهیچه ها و مفاصل، بدنتان عکس العملی نشان می دهد؟

یک پزشک آمریکایی درمجله روماتولوژی، مقاله ای منتشرکرد مبنی براین که استراحت کردن، وضعیت آرتریت را بدترمی کند ولی انجام ورزش های استقامتی ، باعث کاهش درد آرتریت می شود. بیشتر افرادی که دچار آرتریت هستند، فکر می کنند باید عضلات و مفاصل استخوان ها استراحت کنند و حرکتی نداشته باشند ، ولی استراحت بدترین چیزی است که یک فرد آرتریتی می تواند انجام دهد.

داشتن آرتریت به این معناست که غضروف های موجود در مفاصل ، تخریب می شوند و موجب درد مفاصل گردند .

استراحت ، عضلات را ضعیف کرده و باعث می شود موقع راه رفتن، مفاصل بیشتر از هر زمانی، تکان بخورند. می توان گفت ماشینتان هم به همین روش کار می کند . وقتی که ماشین روی یک جاده پر دست انداز حرکت می کند، فنرهای ماشین ، تکان ناشی ازهربرآمدگی را جذب کرده و آن را از بین می برند. وقتی شما راه می روید یا می دوید، غضروف مفاصل هم مانند فنر ماشین، تکان ها را از بین برده و جذب می کنند.

استراحت بی مورد، غضروف را ضعیف کرده و احتمال شکستن آن را زیاد می کند. همچنین با تضعیف ماهیچه ها، دیگر قادر به کنترل مفاصل نبوده و با هر حرکت بدن ، مفاصل تکان خورده و تخریب غضروف ها بیشتر

خواهد شد.

افراد دچار آرتریت ، باید ورزش کنند اما نباید بروند یا تند پیاده روی کنند. وقتی می دوید یا سریع راه می روید ، پاهایتان به شدت به زمین خورده و به طور ناگهانی از حرکت باز می مانند و این تکان شدید از ساق پا به سمت مفاصل زانو و ران رفته و می تواند غضروف را بشکند. بنابراین افراد آرتریتی نباید بدوند ، سریع راه بروند یا بپرند یا تنیس و بسکتبال بازی کنند، زیرا ضربات ناشی از این حرکت ها ، به مفاصل آسیب رسانده و آنها را می شکند. در عوض ، این افراد می توانند دوچرخه سواری کنند(به طریقه دوچرخه متحرک روی یک یک محور صاف متحرک) زیرا با دوچرخه سواری روی محورمتحرک وهموار، پاها به طورناگهانی نمی ایستند و درنتیجه ، غضروف مفاصل تکان نخورده ونمی شکنند.

افراد متبلا به آرتروز باید وزنه هم بلند کنند چون این کار عضلات را تقویت و مفاصل را تثبیت می کند و غضروف را تقویت می کند ومانع شکستگی آن می شود . در شرایط ایده آل ، مبتلایان به ورم مفاصل باید به دستگاههای وزنه دسترسی داشته باشند و آموزش داده شوند تا به شکل صحیح دو یا سه بار در هفته وزنه ها را در دسته های ده تایی بالا ببرند . این عده همچنین باید چندین بار در هفته دوچرخه بزنند .

انجام منظم و مداوم دوچرخه سواری ، در مکان هموار ، بلند کردن وزنه های ماشینی تحت نظارت مربی تخریب مفاصل و درد ناشی از آرتریت (التهاب مفاصل) را کاهش می دهد. شنا پارو زدن یا هر ورزش دیگری که حرکت روان و هموار داشته باشد، می تواند جایگزین دوچرخه سواری شود.

۴) درمان قند خون بالا با ورزش

ورزش در درمان دیابت بسیار موثر است، زیرا نه تنها باعث پایین آوردن قند خون و کاهش مقاومت بدن به انسولین می شود، بلکه خطر بیماری های قلبی عروقی و نیاز به دارو در دیابت نوع ۲(دیابت غیر وابسته به انسولین) را کاهش می دهد.هنگامی که یک فرد غیر دیابتی ورزش می کند، سطح انسولین خون، تحت تأثیر افزایش هورمون های ضدانسولین (خصوصاً گلوکاگون) کاهش می یابد. به این ترتیب، افزایش مصرف گلوکز توسط ماهیچه، با افزایش تولید گلوکز توسط کبد مطابقت می یابد. برای جلوگیری از افت قند خون در افراد دیابتی، باید غذای بیشتری قبل از ورزش، در حین یا بعد از آن مصرف کرد و یا دوز انسولین را با افزایش فعالیت ورزشی کاهش داد. در افراد دیابتی که انسولین یا داروهای کاهنده قند خون

مصرف می کنند، هیپوگلیسمی(کاهش قند خون) مشکلی است که با ورزش پیش می آید. این هیپوگلیسمی HYPOGLYCEMIA) بیشتر بعد از ورزش اتفاق می افتد، زیرا بعد از ورزش، کبد و ماهیچه نیاز به استفاده از گلوکز برای بازسازی گلیکوژن دارد که این بازسازی ۳۰-۲۴ ساعت طول می کشد. برای جلوگیری از این افت قند خون یا باید غذای بیشتری قبل از ورزش یا در حین یا بعد از آن مصرف کرد و یا دوز انسولین را با افزایش فعالیت ورزشی کاهش داد.

از طرفی اگر در حالی که قند خون بیشتر از ۳۰۰-۲۵۰ میلی گرم در دسی لیتر است، ورزش شروع شود، هیپوگلیسمی و کتوز در اثر کمبود انسولین رخ می دهد، در این حالت ورزش باید متوقف شود.

- فصل سوم : تأثیرات پیاده روی بر انسان

۱) جلو گیری از بیماریهای قلبی

پیاده روی تند برای قلب مفید است قلب هم یک ماهیچه است و هر عملی که به جریان یافتن سریع خون در ماهیچه کمک کند باعث می شود آن ماهیچه شکل اصلی خود را حفظ کند اما پیاده روی منظم اثرات دیگری را نیز در بر خواهد داشت .

فشار خون را پائین می آورد و معمولا باعث کاهش فشار در سرخرگها خواهد شد . پیاده روی میتواند میزان کلسترول HDL (کلسترول مفید) را در خون بالا ببرد و باعث کاهش غلظت خون شود و از لخته شدن خون جلو گیری کند و نهایتاً اینکه پیاده روی به میزان ۵۰ درصد از سکته های قلبی می کاهد .

۲) جلو گیری از سکته مغزی

تا همین اواخر پیاده روی بر روی سکته ها مشخص نبود اما بنا بر مطالعات انجام شده افراد فعال کمتر دچار سکته میشوند بویژه سکته های ناشی از لخته شدن خون در مسیر جریان خون ارسالی به مغز . یک سال و نیم قبل یکی از بزرگترین پژوهشهای بعمل آمده منافع پیاده روی را در این مورد خاص به اثبات رسانید . محققان مدرسه بهداشت عمومی هاروارد پس از تجزیه و تحلیل عادات بهداشتی ۷۰۰۰۰ پرستار در طی ۱۵ سال ، بدین نتیجه رسیدند که آن دسته از افرادی که در هفته به مدت ۲۰ ساعت و یا بیشتر پـیاده روی داشته اند به میزان ۴۰ درصد خطر لخته شدن خون در مغز و در نتیجه سکته مغزی را کاهش داده‌اند .

۳) کم کردن وزن

پیاده روی یکی از بهترین راههای از بین بردن چربیهای بدن است . گرچه برخی معتقدند که‌برای کاهش وزن باید حداقل یک ساعت در روز پیاده روی شود و چنانچه بتوانید پیاده روی را در برنامه‌روزانه خود قرار دهیدقادر خواهید شد از وزن بدن خود بکاهید .

۴) جلو گیری از پیشرفت دیابت

نتایج دو پژوهشی که در سال قبل در این مورد انجام گرفت حاکی از آن است که پیـاده روی تند ۳۰ دقیقه ای در روز ، میتواند از پیشرفت دیابت نوع دوم در افراد دارای اضافه وزن بویژه آن گروه که هم اکنون بدن آنها در سوختن گلوکز مشکل دارد ، جلو گیری‌کند و یاآنرا به تعویق اندازد .در واقع نتایج یکی از تحقیقات که توسط موسسه ملی بیماریهای دیابت ، هاضمه و کلیه انجام گرفت ، نشان داد اثرات یک برنامه منظم ورزشی در پیشگیری از دیابت دو برابر بیشتر از تجویز داروی متفورمین بوده است .

در هردو تحقیق ، افرادی که توانسته اند همزمان ۵ درصدازوزن خود را نیز کاهش دهند ، نتایج بهتری گرفته اند . اما دومین بررسیی که در فنلاند انجام شد نشان داد که حتی در افرادی که کاهش وزن نداشته اند ، پیاده روی اثرات مفیدی بر سلامتی آنها داشته است .

http://vista.ir/?view=article&id=296309

vista.ir
Online Classified Service

ورزش و تحرک فیزیکی

● تاثیر ورزش بر سلامت :

فعالیت جسمانی منظم و آمادگی جسمانی خوب می تواند باعث ارتقای سلامت شود ،به پیشگیری از بیماری ها کمک نماید یا بخشی از درمان بیماری ها باشد . این سه جنبه ، راههای اصلی تاثیر ورزش و فعالیت جسمانی منظم روی سلامت و عافیت هستند.

فعالیت جسمانی منظم و آمادگی جسمانی خوب نه تنها به پیشگیری از بیماری ها کمک میکند بلکه کیفیت زندگی و سلامت را بالا می برد . داشتن آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت ، به شما کمک می کند که هم خودمان « احساس خوبی » داشته باشید . « هم خوبتر » به نظر برسید و از زندگی بیشتر لذت ببرید .

▪ آمادگی جسمانی خوب می تواند به شما کمک کند که از اوقات فراغت بیشترلذت ببرید . فردی که بدنی متناسب و ورزیده دارد ، کمر درد و فشار خون بالا ندارد . سر زنده و با نشاط است . بیشتر و بهتر می تواند در فعالیت های اوقات فراغت (نظیر کوهنوردی ـ سیر و سیاحت در طبیعت و ...) شرکت نماید .

▪ آمادگی جسمانی مناسب می تواند به فرد کمک نماید که کار موثر تر و با کیفیت تر انجام دهد . فردی که مقاومت بالایی در مقابل خستگی ،

درد عضلانی و مشکلات کمر دارد ، توان بیشتری برای انجام کار دارد .

▪ آمادگی جسمانی خوب برای زندگی موثر ضروری است .

▪ آمادگی جسمانی خوب می تواند شما را در عملکرد ایمن و برخورد با موارد اضطراری و غیر منتظره یاری کند

▪ آمادگی جسمانی پایه ای برای فعالیت های ذهنی خلاق و پویا است . (عقل سالم در بدن سالم است)

● بیماری های ناشی از کم تحرکی

۱) بیماری های قلبی و عروقی و سکته های قلبی و مغزی

۲) افزایش چربی خون

۳) افزایش فشارخون

۴) بیماری دیابت

۵) اضافه وزن و چاقی و بیماری های ناشی از آن

۶) پوکی استخوان

۷) کمردرد و دردهای زانو

۸) انواع آرتروزها

۹) پیری زودرس

۱۰) برخی از انواع سرطان

البته باید در نظر داشت که بیماری های ناشی از کم تحرکی ،علل و عوامل خطر متعددی دارند . فقدان فعالیت جسمانی ،تغذیه نامناسب ،سیگار و عدم توانایی مواجهه مناسب با استرس از جمله این عوامل هستند . بدیهی است که نمی توان نقش سایر عوامل خطر را در ابتدای به این بیماری ها نا دیده گرفت . حتی برخی عوامل نظیر سن ، جنس ، و وراثت با اصلاح شیوه زندگی قابل تغییر نیستند اما با اصلاح هر یک از عوامل خطر می توان ریسک چند تا از این بیماری ها را تغییر داد . مثلاً با فعالیت جسمانی و کنترل وزن ،خطر بیماری قند ، کمر درد و فشار خون بالا کاهش می یابد .

▪ عوامل که قابل تغییر نیستند :

ـ سن

ـ وراثت

ـ جنس

▪ عواملی که قابل تغییر هستند :

ـ چاقی

ـ رژیم غذایی

ـ فعالیت جسمانی

ـ مصرف سیگار

ـ استرس ها

ورزش و بیماری ها قلبی

بیماری های قلبی (بیماری های عروق قلب که انسداد آنها مناسب سکته و دردهای قلبی می شود ،تصلب شرائین ، سکته های قلبی و مغزی ، فشار خون بالا و نارسایی قلبی) مهمترین عامل مرگ زودرس و ناتوانی در تمام جهان از جمله در کشور ما هستند . فعالیت جسمانی روی کاهش ابتلاء مرگ و میر و عوارض مجموعه بیماری های قلبی عروقی تاثیر شگرفی دارد .

فعالیت جسمانی منظم باعث می شود که توانایی عضله قلب برای پمپ کردن خون و اکسیژن افزایش یابد . در نتیجه در مواقعی که لازم است قلب فشار بیشتری را تحمل کند به آسانی خود را با آن سازگار می کند .

- ورزش و پوکی استخوان

امروزه یکپارچگی استخوانی از دیدگاه برخی کارشناسان به عنوان یک جزء مرتبط با سلامت آمادگی جسمانی محسوب می شود . استخوان سالم ، متراکم و قوی است . وقتی استخوانها کلسیم خود را از دست می دهند ،تراکم آنها کاهش می یابد ، پوک می شوند و در خطر شکستگی قرار می گیرند . تراکم استخوان در هنگام بلوغ حداکثر است و در اوایل جوانی شروع به کاهش می کند . اما این کاهش در سنین بالا به حد خطر ناکی می رسد . در نتیجه بسیاری از افراد مسن از پوکی استخوان رنج می برند . و در بعضی از آنها این پوکی به آستانه شکستگی می رسد و با کوچکترین ضربه ای و گاهی حتی بدون هیچ ضربه ای به شکستگی استخوان در استخوان ران و مهره ها ایجاد می شود .

افراد فعال تراکم استخوانی بالاتری داشته و از افراد کم تحرک در مقابل پوکی استخوان مقاومترند تمرینات منظم که توام با فشار وزن روی استخوان ها باشد (نظیر پیاده روی تند ،نرم دویدن) و تمرینات مقاومت که استخوانها را تحت کشش قرار میدهد (مثل تمرینات وزن) موثر هستند .

بدون شک امروز تاثیر ورزش بر دردهای عضلانی و اسکلتی ، چاقی ، حالات روانی ، التهاب و ورم مفصل ،آسم ،دردهای مزمن و ... بر هیچ کس پوشیده نیست البته باید توجه داشت . که ورزش در این وضعیت ها حتماً باید با شرایط خاص و با در نظر گرفتن پزشک انجام شود .

- چرا داشتن آمادگی جسمانی اهمیت دارد؟

برای حرکت به سوی سلامتی و عافیت، مهم است که آمادگی جسمانی داشته باشید با داشتن آمادگی جسمانی علاوه بر پیشگیری از بیماریهای ناشی از کم تحرکی :

- زیباتر و توانمندتر خواهید بود .
- ظاهر شما متناسب تر و موزونتر از گذشته خواهد شد .
- چربی بدن شما کاهش یافته و عضلات آن افزایش می یابد که خود باعث جلوگیری از چاقی بهتر شدن ظاهر شما و افزایش توان و قدرت انجام کار و فعالیت می شود .

- روند تغییرات ناشی از افزایش سن و ایجاد پیری کندتر می شود .
- در مواقع اضطراری بهتر می توانید واکنش نشان دهید .
- طول عمر شما افزایش می یابد .
- احساس بهتری نسبت به خود خواهید داشت.
- می توانید با فشارهای ناشی از زندگی ،مسایل تحصیلی ،شغلی و اجتماعی به نحو موثری مقابله کنید .
- بهتر می توانید بر فشارهای روحی مسلط شوید .
- اعتماد به نفس شما افزایش می یابد .
- جرات و شهامت شما افزایش می یابد .
- احساس نشاط ،سبکبالی و شادابی می کنید.
- به حداکثر ظرفیت ذهنی خود دست می یابید .
- انرژی، تمرکز و هوشیاری بیشتر می شود .
- صبر و تحمل بیشتری در مقابل مشکلات خواهید داشت .
- خشونت های مهار نشده و هیجانات منفی شما کاهش می یابد .
- مقاومت شما در مقابل افسردگی بالا رفته و حتی افسردگی های خفیف بهبود می یابد .
- از اوقات فراغت خود لذت بیشتری خواهید برد .
- نقاتط ضعف و قوت خود را بهتر شناخته و آنها را آسانتر می پذیرید .

به طور کلی شرایط و کیفیت زندگی شما بهتر شده و از زندگی لذت بیشتری خواهید برد .

● آمادگی جسمانی چیست ؟

آمادگی جسمانی یعنی توانایی بدن برای عملکرد موثر و با بازده و یا به عبارتی :

« توان انجام فعالیت های روزانه با قدرت ،هوشیاری ، بدون احساس خستگی و فشار غیر متناسب و با انرژی فراوان و لذت بردن از سرگرمی های اوقات فراغت و توانایی مواجه شدن با موارد اضطراری و پیش بینی نشده در طول زندگی »

منبع : سازمان بسیج دانش آموزی

http://vista.ir/?view=article&id=352941

vista.ir
Online Classified Service

ورزش و تغذیه سالم استرس را کاهش می دهند

هر انسانی در شرایطی خاص و یا بحرانی با استرس روبرو شده است. استرس و فشار روحی به غیر از اتکه با شرایط روحی و اعتماد به نفس شخص در ارتباط باشد، با تغذیه و شرایط بدنی نیز مرتبط است.

ورزش صحیح و تغذیه سالم به بدن کمک می کنند تا در کنترل سیستم عصبی، بدست آوردن اعتماد به نفس و کار کردن و فرمان گرفتن صحیح در شرایط بحرانی موفقتر عمل کند.

تحقیقات نشان داده است که اشخاصی که تغذیه سالم دارند و مرتب ورزش می کنند بسیار کمتر از اشخاص دیگر در شرایط بحرانی عصبی می شوند.

- تغذیه

برخی از مواد غذایی با کمبود ویتامین B Complex و داشتن قند بالا، باعث می شوند تا بدن به سوی اضطراب، عصبانیت و استرس تمایل پیدا کند.

بهترین شکل تغذیه برای جلوگیری از چنین مسیله ای، مصرف میوه، سبزیجات و دانه ها و غلات کامل است.

ویتامینهای B برای برای کاهش استرس و عصبانیت پیشنهاد می شود. دانه ها و غلات کامل، سبزیجات، تخم مرغ و ماهی از مواد غذایی هستند که حاوی ویتامین های B می باشند.

گردوی تازه میوه ای است که به درمانگر بیماریهای عصبی شهرت دارد. عسل نیز همین خاصیت را دارد. جو و نان جو نیز برای سیستم عصبی مفید هستند. از میوه های دیگر می توان به موز، زرد آلو و میوه های خشک شده اشاره کرد.

اما قهوه، شکلات، مشروبات الکلی، ادویه جات زاید، شکر، گوجه فرنگی، بادمجان و فلفل ها می بایست کمتر شوند و یا اصلا".

- ورزش

ورزش و تمرینات ورزشی نیز در کاهش و رفع استرس، و فشارهای عصبی بسیار موثرند. کارشناسان می گویند کسانی که مرتبا" ورزش می کنند، در فشارهای عصبی راحتتر خود را کنترل می کنند و تصمیمات بهتری می گیرند.

انجام تمرینات ورزشی باعث می شود تا بدن فشار خون خود را تنظیم کند و سیستمهای عصبی استقامت بیشتری کسب کنند. پس بدین صورت بدن می تواند کنترب بهتری در شرایط بحرانی و فشارهای روحی داشته باشد.

از سویی، قدرتمند شدن عضلات و بطور کلی آناتومی بدن باعث می شود تا شخص از لحاظ روحی اعتماد به نفس بیشتری داشته باشد.

انجام هر نوع ورزش و تمرینی اما بطور مستمر و از روی برنامه، قابلیت غلبه بر استرس را ارایه می کند. هر چه ورزش دارای استقامت بیشتری باشد، می توان گفت که استرس را بیشتر کاهش می دهد. ورزشهایی نظیر یوگا، که ورزشی روحی-جسمی است، با موضوع اعتماد به نفس و اعتقاد بیشتر سر و کار دارند. ورزشهایی دیگر نظیر ورزشهای Extreme نیز چون جادثه جویانه هستند، می توانند قابلیت غلبه بر فشارهای روحی را در مدت زمان کوتاهی افزایش دهند.

منبع : مطالب ارسال شده

http://vista.ir/?view=article&id=88774

vista.ir
Online Classified Service

ورزش و دیابت

اگر شما دیابت دارید یکی از بهترین چیزهایی که برای شما لازم است فعالیت است . یک برنامه ورزشی منظم و ممتد می تواند قند بدن شما را تثبیت کند ، نیاز به دارو و انسولین را کاهش می دهد و تغییرات وزن را کنترل می کند دیابت خطر ابتلا به بیماریهای قلبی را افزایش می دهد اما ورزش آنرا پائین می آورد . مهمتر از همه اینکه ورزش کمک می کند تا از زندگی لذت بیشتری ببریم . البته قبل از شروع به ورزش باید با پزشک خود مشورت کرده و وضعیت بیماری خود را برای وی توضیح دهیم . ممکن است پزشک مربوطه یک ورزش فیزیکی کامل و فرح بخش را به شما توصیه نماید . شما ممکن است به یک تست ورزش برای ارزیابی عملکرد قلب خود نیاز داشته باشید تا بهترین ورزش برای شما تعیین شود .

فعالیتها :

فعالیتهایی که به احتمال زیاد به کاهش ریسک بیماریهای قلبی و کنترل دیابت کمک می کنند عبارتند از :

فعالیتهای هوازی مانند : قدم زدن ، راهپیمایی آهسته، دوچرخه سورای یا شنا کردن که البته با شدت و اندازه کافی در حد بالا رفتن ضربان و بیشتر شدن تنفس صورت میگیرد . شما بیشترین استفاده را از این ورزشها زمانی کسب خواهید کرد که هر کدام از این فعالیتها را به مدت ۳۰ دقیقه یا بیشتر و ۳ بار در هفته انجام دهید . بعلاوه ورزشهای قدرتی (مانند وزنه برداری) هم به تناسب اندام و سلامت قلب شما کمک می کند

. اگر شما هیچگونه فعالیتی نداشته اید باید این برنامه به آرامی و آهسته شروع نمائید . مثلاً با ۵ دقیقه در روز پیاده روی در یک محل آرام و راحت و سپس افزایش سرعت و مدت قدم زدن زمانی که احساس کردید قوی تر شده اید . بخاطر داشته باشید که بعضی فعالیتها از هیچی بهتر است . فعالیتهای فیزیکی که می تواند روزانه انجام گیرد مثل بالا رفتن از پله بجای آسانسور ، پارک نمودن وسیله نقلیه خود دور از محل کار و پیاده رفتن تا محل کار که اینها می تواند رضایتبخش باشد .

چه ورزشی را انتخاب کنیم ؟

باید ورزشی را انتخاب کرد که از انجام آن احساس لذت می کنیم اما بعضی از ورزشها ممکن است مناسب نباشند . اگر شما احساس سرگیجه یا سبکی سر می کنید هنگامی که در حالت عمودی قرار دارید و یا در حال شنا کردن و یا دوچرخه سواری هستید بهتر است بجای آن ورزش آهسته راهپیمایی نمائید و یا قدم بزنید . افرادی که رتینوپاتی دیابتی دارند باید از ورزشهایی که بطور واضح فشارخون را بالا می برند (مانند وزنه برداری) اجتناب نمایند . اگر دچار کاهش حس در پاها هستید باید مراقبت ویژه از پاهای خود بعمل آورید و یک پوشش مناسب برای پا انتخاب کنید و ورزشهایی را انتخاب کنید که به پاهای شما فشار کمتری می آورد . (مانند دوچرخه سواری ، شنا ، پارو زدن) که از قدم زدن بهتر می باشد . فعالیتهایی مثل صخره نوردی و یا غواصی بعلت احتمال کاهش قند (هیپوگلسیمی) ممکن است خطرناک باشد . وزنه برداری می تواند مکمل رضایتبخشی در کنار فعالیتها باشد . برای بیشتر افرادی که دیابت دارند استفاده از وزنه های سبک ولی به تعداد دفعات بیشتر بر استفاده از وزنه های سنگ و تعداد تمرینات کم ارجحیت دارد .

« نکات ایمنی »

پیشگیری از آسیب دیدن بوسیله گرم کردن بدن به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه با فعالیتهای متوسط و کششی و هم چنین انجام این کار ۵ تا ۱۰ دقیقه بعد از ورزش کردن ، قدم زدن در یک محیط مناسب راه خوبی برای گرم کردن بدن است . ورزش روی سوخت و ساز بدن تأثیر گذاشته و برای مثال سرعت سوختن قند در بدن برای تولید انرژی را افزایش می دهد . اما شما باید یک برنامه ریزی منظم و مرتب داشته باشید و پله به پله پیش روید که در این زمینه پزشک شما می تواند شما را کمک کند . قبل از شروع به ورزش باید موارد زیر را انجام دهید :

• اندازه گیری قند خون قبل و بعد از فعالیت و هر ۲۰ تا ۳۰ دقیقه در طول ورزشهای طولانی (بسیاری از فعالیتها ۵۰۰ تا ۶۰۰ کالری انرژی در ساعت مصرف می کنند) اگر قند خون شما زیر ۱۰۰ میلی گرم در دسی لیتر باشد یک خوراک سرپائی حاوی ۲۰ تا ۳۰ گرم کربوهیدرات قبل از شروع ورزش مصرف نمائید . اگر قند خون شما بالاست (بالای ۲۵۰ در افراد دیابتی نوع ۲ یا بالی ۲۰۰ برای افراد نوع ۱) باید ورزش را تا هنگام پائین آمدن قند خون به تعویق انداخت.

• شناختن علائم و نشانه های پائین افتادن قند خون برای مثال (سرگیجه تعریق – لرز – دوبینی) و خوردن مقداری خوراک حاوی کربوهیدارت هنگامی که این اتفاق حادث می شود .

• شروع ورزش ۱ تا ۲ ساعت بعد از غذا خوردن

• دوری کردن از ورزش در زمانی که اوج فعالیت انسولین می باشد . ورزش صبحگاهی مناسب است افرادی که دارای دیابت نوع ۱ هستند باید از ورزش هنگام عصر تا آنجا که ممکن است پرهیز کنند .

• تنظیم کردن مقدار مصرف انسولین در صورتی که ضرورت داشته باشد (که در این مورد باید به توصیه های پزشک خود عمل کرد اما این معمولاً به معنی کاهش مقدار انسولین کوتاه اثر قبل از ورزش می باشد .

• افرادی که قرص های خوراکی ضد دیابت استفاده می کنند باید با پزشک خود مشورت نمایند .

• بعد از ورزشهای سخت و طولانی شما ممکن است به کربوهیدارت اضافه تری در ۲۴ ساعت برای جایگزینی کربوهیدرات سوخته شده نیاز داشته باشیم به ذهن خود بسپارید که ۵۵۰ گرم کربوهیدارت برای جایگزینی و جبران سطح گلیکوژن بعد از فعالیتهای مصرف کننده گلیکوژن مانند دو استقامت یا دوچرخه سواری لازم است بنا براین از هیپوگلسیمی (کاهش قند خون) تاخیری بر حذر باشید .

• نوشیدن مایع فراوان : حدود ۲ ساعت قبل از ورزش و هم چنین بعد از ورزش برای جایگزینی آبی که از طریق تعریق در طول ورزش طولانی دفع شده است .

• پوشیدن کفش مناسب ، که دارای یک لایه نرم باشد و از نظر طول و پهنا به انگشتان فشار نیاورد و پا کاملاً راحت باشد . جورابها نیز باید مناسب انتخاب شده و رطوبت پا را گرفته و پاها را خشک نگهدارد .

•استفاده کردن از یک دستبند و یا برچسب شناسائی که به آسانی قابل دیدن باشد .

• دانش و آگهی شخص از چگونگی پاسخ قند خون بدنش به ورزش

• ورزش را مفرح و با علاقه انجام دهید .

اگر قصد دارید که ورزشها را به خوبی انجام دهید باید آنها را با لذت و کیف انجام ندهید نه بصورت تحمیلی . بسیاری از افراد از اینکه با دوستشان و یا یک گروه از مردم به ورزش بپردازند احساس لذت می کنند . یافتن یک محل لذت بخش و مناسب برای ورزش نیز شما را با انگیره می سازد . سعی کنید که وسیله نقلیه خود را در نزدیکی محل کار پارک کنید و قدم بزنید و یا اینکه یک محل ورزشی جذاب و سالم را انتخاب کنید . اگر برنامه شما فشرده است ورزش خود را پربارتر سازید : دوچرخه خود را متوقف کرده و روزنامه خود را مطالعه نمائید ویا در جلوی تلویزیون به ورزش بپردازید تا گزارشهای اقتصادی را نیز گوش دهید و به یاد داشته باشید که ورزش یک راه لذت بردن از زندگی است .

منبع : واحد مرکزی خبر

http://vista.ir/?view=article&id=214021

vista.ir
Online Classified Service

ورزش و دیابت حاملگی

بیماری دیابت با شیوه های متعددی قابل درمان است. شیوه هایی چون رژیم غذایی، دارویی و فعالیت های بدنی. در این میان موضوع جالب توجه، نادیده گرفتن اهمیت فعالیت های بدنی در روند درمان بیماری دیابت است در حالی که ورزش حتی در سطح حرفه ای می تواند منجر به پیش گیری بیماری دیابت شود.

ورزش در انواع مختلف دیابت با شیوه های متفاوتی تاثیر گذار است به نحوی که در دیابت نوع دو منجر به کاهش انسولین مصرفی شده و یا در جلوگیری از عوارض بیماری نقش موثری ایفا می کند؛ حتی گاهی در صورت همراهی آن با رژیم غذایی مناسب، نیاز به مصرف دارو نیست و در دیابت نوع یك ورزش مقدار انسولین مصرفی را کاهش می دهد (هرچند که در این نوع دیابت نیاز به مصرف انسولین همیشه وجود دارد).

اهمیت ورزش تا به آن حد است که حتی در درمان دیابت حاملگی نیز تاثیر بسزایی دارد. با توجه به اهمیت موضوع، درباره موضوع تاثیر ورزش در دیابت حاملگی با دکتر لاله حاکمی متخصص بیماری های داخلی، مسئول کمیته آموزش و پژوهش فدراسیون پزشکی ورزشی ایران در این مورد به گفت وگو پرداختیم. علت اصلی دیابت حاملگی، مقاومت به انسولین است علاوه بر این افرادی که دارای افزایش وزن هستند بیش از دیگران مستعد ابتلا به این بیماری می شوند؛ در هر دوی این موارد ورزش با کنترل وزن و کاهش مقاومت گیرنده های انسولینی موجب کاهش احتمال ابتلا به دیابت حاملگی می شود. ورزش غیر از بهبود سوخت و ساز کربوهیدرات ها (مواد نشاسته ای) تاثیرات مثبت دیگری روی سیستم های قلبی عروقی، تنفسی، گوارشی و عضلات اسکلتی دارد. از آنجا که ورزشکاران مبتلا به دیابت حاملگی بیش از خانم های باردار دیگر در معرض ابتلا به فشار خون بالا هستند ورزش منظم هوازی در حد متوسط تا ملایم می تواند در کاهش فشار خون موثر باشد.

- ورزش های مناسب حاملگی

کنترل مناسب قند خون در دوران حاملگی اهمیت زیادی در پیش گیری از ناهنجاری های جنینی، بزرگی بیش از حد جنین (ماکروزومی)، کوچکی جنین و عوارض پس از زایمان دارد. ورزش با پیش گیری و کمك به درمان هیپرگلسیمی یا افزایش قند خون می تواند در این مهم مفید واقع شود. اما آنچه مهم است ورزش حتماً باید تحت نظر پزشك برنامه ریزی شود.

در این رابطه دکتر حاکمی تصریح کرد: «در حاملگی از ورزش هایی که ضربه به شکم، معلق شدن و حرکات ناگهانی دارد باید پرهیز شود. همچنین بهتر است ورزش در حد متوسط تا خفیف صورت گیرد. از آنجا که مصرف داروهای خوراکی پایین آورنده قند خون در خانم های باردار ممنوع است و انسولین برای این منظور مورد استفاده قرار می گیرد باید ورزش تحت برنامه منظم و با فاصله مساوی از وعده غذایی و تزریق انسولین صورت

گیرد.

در هنگام برنامه ریزی یا تغییر ناگهانی ورزش باید قبل و بعد از جلسه ورزشی قند خون چك شود. در صورتی که قند خون کمتر از ۱۰۰ یا بیش از ۲۵۰ باشد، ورزش باید موقتاً به تاخیر بیفتد. البته توجه به دریافت مواد غذایی مکفی در زنان مبتلا به دیابت بارداری که مایل به ورزش هستند به منظور رشد مناسب جنین ضروری است. ضمن اینکه در این افراد باید دریافت مایعات کافی مورد توجه قرار گیرد.» بنابر گفته وی در این بیماران ورزش هایی چون دوچرخه سواری ملایم، دویدن ملایم، پیاده روی و شنای ملایم می تواند مفید واقع شود.

- عدم انجام ورزش در حاملگی

به رغم فوایدی که ورزش در درمان دیابت بارداری دارد در برخی شرایط خاص حتی انجام ورزش های سبك (در دوران بارداری) ممنوعیت پیدا می کند. در این رابطه مسئول کمیته آموزش و پژوهش فدراسیون پزشکی ورزشی ایران به موارد زیر اشاره کرد: «سابقه سقط های مکرر خود به خودی، کیسه آب پاره شده، زایمان زودرس، چند قلویی، نارسایی دهانه رحم، خونریزی یا جفت سر راهی، بیماری قلبی، زجر جنینی، فشار خون بالا که به علت حاملگی ایجاد شده است، مسمومیت حاملگی، نامنظمی ریتم قلب و...»

دکتر حاکمی در پایان به خانم ها توصیه کرد قبل از حاملگی و در طول آن ورزش منظم را فراموش نکنند و از آنجا که زنان مبتلا به دیابت بارداری پس از زایمان نیز در معرض ابتلا به دیابت قندی هستند به منظور پیش گیری از ابتلا به دیابت قندی پس از زایمان نیز ورزش منظم را ادامه دهند.

منبع : روزنامه شرق

http://vista.ir/?view=article&id=230655

vista.ir
Online Classified Service

ورزش و زندگی

آمارها نشان داده است که حدود ۴۱ درصد از مرگ ومیرها در کشور ریشه در عدم تحرک و فقر حرکتی دارد. همین آمارها به وضوح نشان داده است که ۵/۴۱ درصد مرگ و میرها ناشی از امراض قلبی و عروقی، چاقی، دیابت و یا پوکی استخوان است.

به عنوان مثال در بین مردان شهری ۳/۳۴ درصد آنها دچار معضل چاقی هستند و این رقم در بین زنان شهری ۲۱/۱۶ درصد است. همچنین ۷/۹ درصد مردان و ۶/۱۰ درصد زنان دچار امراض فشار خون بالا هستند.کارشناسان ورزشی در مورد فقر حرکتی می گویند: انسان از بدو تولد با «بازی و حرکت» با محیط خود ارتباط برقرار می کند و خواسته های خود را نیز به پیرامون خود انتقال می دهد. یعنی حرکت جزء وجودی آدمی است. اما آدمی رفته رفته به ویژه در محیط های زندگی شهری از این عامل حیاتی فاصله گرفته و به موضوعی تحت عنوان «فقر حرکتی» مبتلا می شود!

چندی پیش رئیس فدراسیون آمادگی جسمانی در این خصوص آمار جالب، اما نگران کننده ای را اعلام کرده است. وی گفته که بیش از ۸۰ درصد دانش آموزان کشور در فقر و یا ناهنجاری های حرکتی به سر می برند! و این موضوع در دختران بسیار مشهودتر و شایع تر است. وی تأکید کرده است که باید در یک زمان بندی و برنامه ۵ تا ۱۵ ساله نسبت به برطرف کردن این نقص اقدام کرد.

با ملاحظه فقط این آمار باید اذعان داشت که متأسفانه سن ۱۱-۵ سالگی که از مهم ترین سنین رشد و نمو کودکان محسوب می شود، با عدم برنامه ریزی های مناسب خانوادگی و ملی به بدترین شکل ممکن سپری می شود. کودکان در آپارتمان های بسته محبوس اند و یا سرانه فضای سبز در محل زندگی و یا حتی در محل تحصیل برایشان وجود ندارد.

کارشناسان طب ورزش در این باره می گویند: سن ۱۱-۵ سالگی حداکثر رشد سلول های عصبی و حرکتی را داراست و قدرت یادگیری در این سنین به ویژه برای نهادینه سازی تحرک در کودکان ضروری است.

آنها می گویند ورزش های حرکتی از جمله دوومیدانی، شنا و ژیمناستیک چنانچه در این سنین به کودکان آموزش داده شود زمینه بسیار مناسبی برای کسب مهارت در دوره های بالاتر سنی را ایجاد می کند.

کارشناسان می گویند در سن کودکی، به دلیل حداکثر رشد و تکامل سلولهای عصبی و باآموزش مهارت های عمومی و حرکتی موجب می شود در قشر مغز «کانال و کدی» ایجاد شود و این کانال و کد برای تمام طول زندگی فرد چنانچه صحیح اجرا شود باقی و موجب توسعه آن خواهد شد.

آنها می گویند: متأسفانه از این موضوع مهم و حیاتی نه تنها بهره ای گرفته نمی شود، حتی خانواده ها هم نسبت به این موضوع مهم بی توجه اند.

متأسفانه زندگی شهری با مشکلات خاص خود، ساختار خانواده را چنان تحت تأثیر خود قرار داده است که خانواده ها نسبت به مهم ترین عامل رشد و نمو فرزند خود یعنی ایجاد زمینه های مناسب برای حرکت غافل مانده اند.بنابر آمار موجود سرانه فضای سبز برای ورزش کردن در ایران حدود ۴/۱ متر مربع است در حالی که این رقم در کشورهای اروپایی و آمریکایی بین ۱۲-۷ متر مربع است.

دکتر پارسا، یک متخصص ورزش در این باره می گوید: متأسفانه مردم ما نسبت به تحرک و ورزش بینش درست و کاملی ندارند. با ورزش و تحرک است که احساس خوشایند و پرانرژی و سبکبالی نصیب انسان می شود و انسان فاقد تحرک رفته رفته به موجودی با کاهش بهره وری و امراض

مختلف مبدل خواهد شد.

وی می گوید: رسیدن به حداکثر ظرفیت های جسمی و ذهنی و کمک به پیشگیری از ابتلا به انواع بیماری ها و در نهایت جامعه سالم فقط وفقط با تحرک و ورزش امکان پذیر است.

عماری، یک کارشناس ورزش نیز در این باره می گوید: متأسفانه خانواده ها فقط در مواقع بروز امراض و بیماری ها توجه خاص از خود بروز می دهند و هزینه های آن را به هر شکل ممکن مهیا می کنند. در حالی که این مطلب در زمان سلامتی نه تنها وجود ندارد بلکه به طور عمده در برنامه های خانه و خانواده دیده نمی شود.وی می گوید: فقط حدود ۱۰ درصد جمعیت ایران ورزش می کنند. کودکان، نوجوانان، جوانان، بزرگسالان و سالمندان متأسفانه فرصتی برای فعالیت های ورزشی خود ندارند! این افراد نه تنها در طول ساعات شبانه روز بلکه حتی در زمان اوقات فراغت خود نیز برنامه ای برای تحرک و ورزش ندارند. آمارها نشان داده است که اوقات فراغت آنها بیشتر در پای تلویزیون صرف می شود! مردم به جای ورزش پای تلویزیون آمال ورزشی خود را دنبال می کنند و یا در استادیوم ها با رفتارهای ناهنجار به عنوان طرفدار ورزش ایفای نقش می کنند! وی می گوید: با نگاهی به پیرامون خود به ویژه در ساعات پایانی روز مشاهده می کنید تعداد انبوهی از مردم وقت خود را در مراکز خرید، کافی شاپها، سرکوچه ها و... بی هدف تلف می کنند.

این موضوع به ویژه برای سن نوجوانی و جوانی که از بالاترین حد انرژی و پتانسیل بالقوه برخوردار است موجب بروز رفتارهای ناهنجار و عادات مضر از جمله اعتیاد می شود. عدم تخلیه پتانسیل های جوان ضمن تخریب جسمی، عواقب ذهنی- روحی را فراهم می آورد که بی توجهی به آن آسیب های متعدد اجتماعی را فراهم کرده است و امروزه همه ما با آن در خیابان، شهر و خانه و خانواده مواجهیم.

بد نیست اشاره کنیم در آخرین خبرها چندی پیش آمده بود: امید به زندگی در بین ورزشکاران ۳۰ درصد بیش از سایر افراد جامعه است. آیا شما به این موضوع به خوبی اندیشیده اید؟! و می خواهید یک ورزش دوست باشید یا یک ورزشکار؟

برنامه ریزی برای فعالیتهای بدنی

کارشناسان ورزش می گویند فعالیت بدنی منظم یک راه مؤثر برای کاهش خطر بیماری قلبی است و تحرک و فعالیت جسمانی منظم و متوسط خطر مرگ ناشی از امراض قلبی را به شدت کاهش می دهد.

آیا تاکنون شما با حمله قلبی مواجه بوده اید پاسخ هرچه که باشد این نکته را تأکید می کنیم هرچه پرتحرک تر باشید از آن سود بیشتری خواهید برد.

با نگاهی ژرف تر خواهید دید حتی در بیمارستانها برای بیماران خود برنامه های توان بخشی قلبی ارائه می شود که طیف وسیعی از آنها فعالیتهای جسمانی است.

فعالیت جسمانی منظم برای سایر اعضای بدن نیز سلامتی به ارمغان می آورد و در پیشگیری از امراض فشار خون، کلسترول مضر خون، انواع سرطان، عوارض ریه و... مؤثر است و حرکت عضلات موجب ایجاد نظم و هماهنگی در سیستم بدن می شود و مفاصل را در موقعیت خوب نگه می دارد و تعادل بدن و ذهن را بهتر می کند و روند پوکی استخوان را آهسته می کند. کمک می کند بهتر بخوابید و کمتر احساس افسردگی کنید.

یکی از آمارهای موجود نشان می دهد که ۲۱ درصد مردم ایران از اضطراب رنج می برند! و افسردگی یکی از امراض روحی شایع در بین سنین

مختلف است!

به راستی اما مردم چرا از خود مراقبت نمی کنند؟!

حتی فعالیت کم هم مفید است

نیازی نیست که قهرمان شوید و یک دونده ماراتن باشید و یا در باشگاهی به طور هفتگی شرکت کنید. برای شروع فقط کافی است که در روزهای هفته و به طور منظم حدود ۳۰ دقیقه فعالیت متوسط داشته باشید. پیاده روی تند یکی از آنهاست. پیاده روی ۵ تا ۸ کیلومتر در ساعت ساده ترین روش برای حفظ سلامتی به ویژه قلب است.

برای فعالیت حرکتی با روند متوسط به علایق و امکانات خود توجه کنید: دوچرخه سواری، کوهنوردی، شنا، پیاده روی، بدنسازی و... می تواند به شما کمک کند. شما در حیاط منزل، اطراف منزل و حتی در هنگام رسیدگی به گل و گیاهان می توانید از برنامه های ساده حرکتی بهره بگیرید و ابتدا عضلات بزرگ و کم کم عضلات کوچک را نیز به حرکت وادارید.شاید نخستین موضوعی که به ذهنتان خطور کند این باشد که مدت زمان طولانی است که فعالیت بدنی نداشته اید. این موضوع اصلاً نگران کننده نیست و مانعی بر سر راه شما ایجاد نمی کند. ابتدا به آهستگی شروع کنید و کم کم افزایش دهید. یک پیاده روی ۱۰ تا ۱۵ دقیقه ای سه بار در هفته خوب است و هرچه منظم تر شوید شما آماده تر و ورزیده تر خواهید شد و این بار سیستم بدن شما مانند خوردن، خوابیدن، استراحت کردن از شما تحرک بدنی هم طلب می کند!

از فرصت ها استفاده کنید

با نگاهی به اطراف خود فرصت های خوبی برای فعالیت بدنی به دست می آورید؛ به طور مثال:

به جای آسانسور از پله ها استفاده کنید. البته کم کم و پیوسته، عجله نکنید.به جای استفاده از خودرو می توانید قبل از رسیدن به محل کار خود چند ایستگاه قبل خودروی خود را پارک کنید و پیاده تا محل کار خود بروید. این موضوع با کمی زودتر بیدار شدن از خواب قابل اجرا است و اگر از سایر وسائط نقلیه استفاده می کنید یکی، دو ایستگاه قبل پیاده شوید و پیاده روی کنید.

جارو کردن یکی از امور حرکتی خوب در منزل است. به جای ایستادن و انتظار کشیدن در ایستگاههای تاکسی و اتوبوس قدم بزنید. در حال تلویزیون تماشا کردن یک وزنه دستی بردارید و یا روی دوچرخه ثابت رکاب بزنید!

ملاحظه می کنید که اگر بخواهید می شود تحرک و ورزش را به سادگی و آرامی وارد زندگی خود کنید و از مزایای آن بهره های بسیاری ببرید. مهمترین آنها پیشگیری از امراض جسمانی است و مهمتر از آن تعادل روحی- ذهنی است که با تخلیه مناسب انرژی انباشته شده، رفتارهای فردی و اجتماعی و شغلی، متعادل می شود.

اما چند نکته ضروری

افراد بالای ۵۰ سال اگر تاکنون فعالیت بدنی نداشته اند با پزشک خود مشورت کنند. افرادی که دچار یک حمله قلبی بوده و یا دچار عارضه قلبی هستند. افرادی که یکی از والدین یا خویشاوندان نزدیک آنها دچار بیماری قلبی هستند و افراد دارای مشکل فشارخون بالا، دیابت و چاقی نیز با مشورت پزشک و توصیه های او کار فعالیت بدنی را شروع کنند.

وضعیت آب و هوا چه می گوید

کارشناسان می گویند ورزش کردن موجب سلامتی است اما از طرفی تنفس در هوای آلوده مضر هم است.

شاید این پرسش برای بسیاری از افراد مطرح شود که انجام ورزش در هوای شهرهای آلوده مضر است یا مفید! کارشناسان می گویند بدترین زمان آلودگی وقتی است که خیابانها مملو از ماشین و آسمان ابری است. با چنین شرایطی گازهای سمی خارج شده از خودروها که عامل اصلی آلودگی هواست با وجود ابرها بیشتر می شود، زیرا در صورت وجود نور خورشید به زمین، هوای موجود در سطح گرم شده زمین به طرف بالا حرکت می کند و آلاینده ها را با خود می برد اما این پدیده در روزهای ابری اتفاق نمی افتد و به اصطلاح پدیده «اینورژن» رخ می دهد. آلاینده های منواکسید کربن، ازن، دی اکسید کربن و دی اکسید سولفور، ریه ها را تخریب می کند و در زمان ورزش که نفس ها عمیق تر است خطرناک است. پس مشاهده می کنید که در اوقات شلوغی خیابانها و افزایش میزان آلاینده های هوا ورزش نکنید و این کار را به وقت دیگری اختصاص دهید. اما ورزش را فراموش نکنید. می توانید در اوقات مناسب ورزش کنید و با کرخی و تنبلی خداحافظی کنید.نکته مهم دیگر این است که بسته به هوای منطقه لباس مناسب بپوشید و قبل و در حین ورزش از مقادیر آب حتماً استفاده کنید.به هر حال با مشاهده علائم سرگیجه، عرق سرد، رنگ پریدگی، غش یا درد و فشار زیاد بعد از انجام یک فعالیت جسمانی حتماً با پزشک مشورت کنید.

مریم رضایی

منبع : روزنامه همشهری

http://vista.ir/?view=article&id=216052

vista.ir
Online Classified Service

ورزش و سرطان

بدن انسان حدود ۱۰۰ تریلیون سلول دارد و در حالات طبیعی این سلولها بطور منظم خود را بازسازی می نمایند. سلولها طوری رشد می نمایند که بافتهای پیر و فرتوت قادر به جایگزین شدن و جراحات قابل ترمیمند. لیکن، در بعضی موارد عده ای از سلولها بطور غیر طبیعی و غیر قابل کنترل رشد می نمایند. بعضی از سلولها رشد کرده و توده ای از بافت بنام تومور را بوجود

می آورند. که می تواند بدخیم باشد یك تومور بدخیم، سرطان در نظر گرفته می شود. سلولهای سرطانی از نوعی به نوع دیگر فرق می کند. بعضی از انواع سریع رشد می نمایند در حالی که در انواع دیگر ممکن است سالها طول بکشد تا چنین رشدی ایجاد شود. در هر بافت یا اندام بدن، بیش از صد نوع سرطان ممکن است بوجود آید. احتمالاً سرطانی با رشد غیر طبیعی یك سلول که بعدها به میلیونها سلول سرطانی تقسیم می شود آغاز می گردد.

قبل از آنکه سرطانی قابل تشخیص گردد نزدیك به یك میلیون سلول که معادل توموری یك سانتیمتری است ایجاد گردیده. سلولها از راه متاستاز (حرکت باکتری یا سلولهای بدن از یك قسمت بدن به بخش دیگر) از تومور بدخیم جدا گشته، به سایر مناطق بدن مهاجرت می نمایند و قادر به ایجاد یك سرطان جدید در آنجا می باشند. گرچه اکثر سلولهای سرطانی توسط سیستم ایمنی از بین می روند تنها یك سلول سرطانی برای جایگزینی در محلی دیگر و پیدایش یك سرطان جدید کافی است. در مقابل، تومورهای خوش خیم به سایر بافتهای هجوم نمی آورند، آنها می توانند با فعالیتهای طبیعی بدن تداخل نمایند اما بندرت سبب مرگ می شوند.

- میزان وقوع سرطان

گزارش سال ۱۹۸۴ مرکز ملی آمار سلامتی National Center Health Statistics نشان داد که ۲/۲۲ درصد کل مرگ و میر در ایالات متحده ناشی از سرطان بود. سرطان دومین علت مرگ در کشور و عامل ایجاد کننده مرگ در سنین بین سی و چهل ساگی می باشد. در سال ۱۹۸۴ حدود ۴۸۳۰۰۰ نفر در اثر این بیماری فوت کردند و در همان سال نزدیك به ۹۶۵۰۰۰ مورد جدید مورد درمان بودند. برآوردهای آماری سال ۱۹۸۷ در مورد استیدانس و مرگ و میر در جنسیتها و مناطق ابتلاء در شکل ۲/۱۳ نشان داده شده اند (سرطانهای غیر ملانومی پوست و کارمینوم موضعی Carcinoma in situ در این برآوردها محسوب نشده اند. این برآوردهاهمچنین نشان داده اند که بر اساس جمعیت کل سال ۱۹۸۷، ۷۴ میلیون امریکایی در طول دوره زندگیشان از سرطان رنج می برند. (حدود سه نفر در هر چهار خانواده).

سرطان نیز مانند بیماری عروق کرونر قلب یك بیماری قابل پیشگیری است.

۸۰ درصد کل سرطانهای انسان با شیوه زندگی یا عوامل محیطی ارتباط دارند (شامل غذا، مصرف تنباکو، مصرف بیش از حد الکل، زیاد در معرض آفتاب قرار گرفتن، قرار گرفتن در معرض خطرات شغلی)اکثر این سرطانها در صورت عادتهای مثبت در شیوه زندگی قابل پیشگیری می بودند. در نواحی بیرمنگام و میدلند غربی انگلستان نسبت به سرطانهای وابسته به عوامل محیطی بدقت مورد مطالعه قرار گرفت. گزارش نشان داد که فقط ۶ درصد سرطانها در مردان و ۲ درصد در زنان از محل کار منشاء گرفته بودند. این حقیقت که در حال حاضر سرطان بعنوان قابل درمانترین بیماری در میان کل بیماریهای مزمن در نظر گرفته می شود از اهمیت زیادی برخوردار است. بیش از نیمی از کلیه سرطانها قابل درمانند. در سال ۱۹۸۷ بیش از پنج میلیون امریکایی که سابقه ای از سرطان داشتند زنده بودند. تقریباً سه میلیون نفر آنها درمان شده تلقی می شدند. امروزه بزرگترین عامل مبارزه با سرطان آموزش بهداشت (مسایل بهداشتی) و سلامتی است. باید اطلاعات مربوط به عوالم خطرزا در ایجاد سرطان و

راهنمایی های لازم جهت تشخیص سریع آن به مردم ارائه گردد.

- ورزش و سرطان

یکی از مهمترین نقشهای سیستم دفاعی بدن انسان تعیین عوامل مهاجم و جلوگیری از آن است. از دیگر نقشهای مهم آن کشف و از بین بردن سلولهای سرطانی (تومورها) است و اخیراً محققین به این نتیجه رسیده اند که اثرات ایمونولوژی (دفاعی) ورزش در بیماریهای سرطانی تأثیر می گذارد. با مطالعات اخیر ثابت شده که تعداد افرادی که ورزش می کنند بویژه بانوان کمتر به سرطان مبتلا می گردند. زنانی که از دوران جوانی به ورزش پرداخته اند در مقایسه با زنانی که هیچ تحرکی ندارند در برابر پیشرفت انواع سرطان غیر جلدی با خطر کمتری مواجه هستند در مطالعات انجام شده فعالیت جسمانی هر فرد با شغل وی ارزیابی گردید و چنین تشخیص داده شد: مردانی که دارای مشاغل بدون تحرك می باشند، نسبت به مردانی که دارای مشاغلی با فعالیت بدنی هستند به میزان ۶/۱ برابر بیشتر در برابر خطر سرطان روده بزرگ قرار دارند.

بعلاوه خطر ابتلا به سرطان با کاهش میزان فعالیت، به صورت تدریجی افزایش می یابد. دومین مورد مطالعه و تحقیق در این باب، خطر سرطان روده را بین ۱/۱ میلیون نفر از مردان سوئدی، در طی ۱۹ سال مطالعه و پیگیری چنین برآورد کرده است:

عدم فعالیت و کم تحرکی خطر سرطان روده را ۳/۱ برابر افزایش می دهد. و مکانیسم آن را کاهش مدت زمان انتقال روده ای در جلوگیری از سرطان روده در هنگام ورزش گزارش کرده اند.

در تحقیق دیگری در مورد نقش ورزش در دوران دانشگاه چنین ارزیابی کرده اند: زنانی که در طول سالیان تحصیل در دانشکده بی تحرك بوده اند در مقایسه با دانشجویان ورزشکار، ۵/۳ برابر بیشتر با خطر سرطان دستگاه تولید مثل و ۸/۱ برابر بیشتر با خطر سرطان سینه مواجه هستند. و مکانیسم دفاعی آن احتمالاً هورمونی می باشد که به کاهش تحریکات استروژنی ناشی از ورزش بستگی دارد.

و بالاخره محققین آمادگی جسمانی و شنا را به دلیل کشش و تقویت عضلات کمربند شانه ای به منظور جلوگیری از سرطان سینه توصیه می نمایند.

منبع : سازمان آموزش و پرورش استان خراسان

http://vista.ir/?view=article&id=240753

vista.ir
Online Classified Service

ورزش و سلامتی کودکان

ورزش منظم یکی از مهم ترین راهکارهای کسب سلامتی برای بچه ها و بزرگسالان است. فعالیت بدنی، وزن مطلوب را حفظ می کند، طول استخوان ها را افزایش می دهد و در نهایت از خطر ابتلا به بیماری های قلبی، عروقی می کاهد. پزشکان باید موقعیت وزنی کودکان و نیز میزان فعالیت بدنی آن ها را طی یک دوره پزشکی مداوم ارزیابی کنند.

متخصصان موظفند با توصیه های ساده به بچه ها و خانواده ها زمینه را طوری فراهم کنند تا با حداقل صدمه، حداکثر نشاط و لذت حاصل شود. همه افراد به ورزش نیازمندند. معمولا پزشکان با توجه به سن، موقعیت فیزیکی، مراحل پیشرفت و میزان علاقه مراجعه کنندگان جوان و نوجوان مناسب ترین فعالیت بدنی را به آن ها توصیه می کنند. نادیده گرفتن ارتقای سلامتی بین افراد جوان و خردسال به ۲ دلیل است:

۱) تنبلی و سستی بین بزرگسالان بیش از کودکان است چون بچه ها به طور طبیعی و ناخود آگاه فعال هستند.

۲) خطر ابتلا به بیماری هایی مثل دیابت و بیماری های قلبی بین افراد بالغ بیشتر است. به هرحال، با توجه به بررسی های انجام شده، کودکان و نوجوانان به طور کامل فعال و با تحرک نیستند. شایان ذکر است که باید بچه ها به ورزش هایی بپردازند که برای بهبود بیماری های قلبی و نیز ارتقای سلامتی طولانی مدت مفید است. متاسفانه بیش از نیمی از آن ها فعال نیستند. ضمن این که، دخترها در خلال سن بلوغ و پس از آن کمتر از پسرها به ورزش می پردازند. این روند حتی با آموزش های پزشکی و ورزشی هم قابل درمان نیست. تنها کمی بیش از یک دوم دانش آموزان دبستان و راهنمایی در کلاس های ورزشی روزانه شرکت می کنند. میزان اهمیت به ورزش بین دانش آموزان دبیرستانی نه تنها نباید کاهش یابد بلکه باید افزوده شود.

● چگونه ورزش، سلامتی کودکان را تامین می کند

▪ کنترل وزن:

ارتباط بین فعالیت فیزیکی و چاقی در سنین پایین به طور کامل مشخص نیست و مطالعات مربوط به آن هم نتایج ثابتی را در اختیار متخصصان قرار نمی دهد. با این وجود، با افزایش وزن و تحرک و نیز کاهش مصرف کالری می توان وزن را کاهش داد. نگرانی افزایش وزن بین کودکان و نوجوانان به جا و منطقی است. بچه های چاق در معرض بیماری های فشار خون، دیابت نوع دوم، نامنظمی هورمون رشد، مشکلات تنفسی و استخوان قرار دارند. این بیماران از فقدان اعتماد به نفس و روابط اجتماعی رنج می برند.

▪ رشد و نمو استخوان

ورزش باعث تاثیرات ثابت در رشد و نمو استخوان می شود. فعالیت بدنی، خطر ابتلا به پوکی استخوان را با افزایش غلظت مواد معدنی کاهش می دهد. تحقیقات انجام شده در مورد ۴۰ پسر بالغ که به مدت ۳۰ دقیقه و ۳ بار در هفته به ورزش می پرداختند حاکی از آن بود که، حجم استخوان کمر و پا و غلظت مواد معدنی در بدن آن ها ۲ برابر کسانی است که تحرک کمتری داشتند. نتیجه این تحقیق در مورد ۴۵ زن نابالغ هم مثبت بود. محققان معتقدند که میزان حجم استخوان حتی پس از توقف ورزش کاهش پیدا نمی کند. آن ها به این نتیجه رسیده اند که انجام حرکات ورزشی قبل از سن بلوغ درصد شکستگی استخوان را پس از سن یائسگی تقلیل می دهد.

▪ مراقبت از قلب و رگ های خونی:

اغلب، بیماری های قلبی، عروقی در بزرگسالان نمایان می شود، با این وجود در سنین پایین هم ممکن است که با آن ها مواجه شویم.

تحقیقات نشان می دهد که ورزش های هوازی در جلوگیری از بیماری های قلبی، عروقی بزرگسالان بسیار موثر است، اما در مورد بچه ها هنوز نامشخص است.

▪ سلامت فکری و ذهنی:

با توجه به آخرین شواهد، ورزش در بهبود افسردگی و اضطراب بزرگسالان وکودکان بسیارموثر است. فعالیت بدنی یکی از راهکارهای مبارزه با هیجان روحی است. با توجه به بررسی های انجام شده در مورد ۲۲۰ بزرگسال مؤنث مضطرب و نگران، آن دسته از افرادی که در برنامه های ورزشی سخت شرکت می کنند کمتر از تنش های فیزیکی و روحی رنج می برند.

● برنامه ریزی

مهم ترین نکته برای پزشکان این است که به طور مثبت تمایل جوانان را به ورزش زیاد کنند و نیز دریابند که هر فعالیت بدنی برای فرد خاصی مناسب است. کودکان ناتوان نسبت به هم سن و سالان توانای خود کمتر با ورزش آشنایی دارند. جالب این که این افراد برای افزایش قدرت بدنی و تناسب اندام خود به ورزش بیشتری هم نیازمندند به جزکودکانی که درسازمان های ملی و جهانی(مثل المپیک) فعالیت دارند، بقیه از تحرک بدنی اندکی برخوردارند، بنابراین باید تک تک افراد، مدارس و مؤسسات مختلف نهایت سعی خود را بکنند تا روز به روز این انگیزه مثبت را بین کودکان افزایش دهند. پزشکان می توانند با تهیه فهرستی از فعالیت ها، به میزان مصرف انرژی و تحرک بدنی بیماران پی ببرند. درضمن این روش به پزشکان کمک می کند تا ورزش هایی را پیشنهاد کنند که متناسب با سن، اندام، علاقه و موقعیت بدنی آن ها باشد، به طور معمول سوالات پزشکان در رابطه با موارد زیر است:

- آموزش های بدنی که شامل کلاس های ورزشی مداوم و انواع فعالیت هاست.
- ورزش های هوازی مثل دویدن، فوتبال و نیز فعالیت های غیر هوازی مثل بیس بال.
- ورزش های تفریحی و جسمانی دیگر مثل اسکیت، راه پیمایی و نیز فعالیت های شدید بدنی.

قابل توجه است که هیچ ورزشی به تنهایی برای سلامت جسمانی و روانی نوجوانان و کودکان مفید نیست. این نکته بسیار مهم است که با کمک اولیا بتوانیم فعالیت هایی را انتخاب کنیم که با سن و توانایی فیزیکی بچه ها متناسب باشد. یکی از اهداف اصلی متخصصان این است که بتوانند ۳۰ دقیقه ورزش سبک و آرام را در اکثر روزهای هفته دانش آموزان بگنجانند. پیاده روی و پیمودن پله، باعث تناسب همه جانبه و سلامت روز

افزون می شود. انجام ورزش های سنگین بین اکثریت افراد جامعه شایع است و حتی کودکان نابالغ هم می توانند با حداقل خطر و نیز هیچ صدمه ای به استخوان ها، عضلات و مفاصل، نتایج خوب و مثبتی کسب کنند.

باید دقت کنیم که نظارت دقیق و همه جانبه هم در انجام حرکت های فیزیکی بسیار مهم است. بچه ها نباید اجسام سنگین بلند کنند، ضمن این که باید تا رشد کامل اسکلت بدنشان از پرتاب وزنه خودداری کنند. گاهی اوقات پزشکان بچه ها را به انجام ورزش هایی توصیه می کنند که متناسب با توانایی و میزان آسیب پذیری آن هاست. متخصصان به افراد مبتلا به بیماری ضعف رباط ها پیشنهاد می کنند تا بیشتر به شنا و دوچرخه سواری بپردازند و از ورزش هایی مثل بسکتبال که منجر به پیچ خوردگی می شود، اجتناب کنند.

- کاهش صدمات حین ورزش

رعایت اصول ایمنی مهم ترین عامل کاهش صدمات به شمار می رود. با این وجود حوادث ناگوار مربوط به ورزش بسیار شایع است. یکی از بررسی ها حاکی از آن است که ۲۲ درصد از بچه های مدرسه ای طی انجام فعالیت های بدنی مصدوم می شوند و اغلب این حوادث هم بسیار جدی است. با به کارگیری روش های دقیق و حساب شده می توان از این ناراحتی ها جلوگیری کرد. به عنوان مثال، اولیا باید به طور کامل دریابند که آیا مکان های ورزشی به طور کامل نکات ایمنی را رعایت می کنند یا خیر. با وجود این که حفظ روحیه رقابت بین بچه ها بسیار مهم و مثبت است، باید آن ها را از هل دادن یکدیگر به خصوص در مناطق خطرناک منع کنیم. شایان ذکر است که بچه ها هنگام احساس درد در بدنشان نباید ورزش کنند و نیز نباید با مصرف مسکن در این فعالیت ها شرکت کنند. مربیان و اولیا باید بدانند که صدمات و آسیب های بدنی ممکن است در آینده به لنگی، یا پس از افتادن به ساییدگی بازو منجر شود.

به منظور اطمینان بیشتر، کودکان و نوجوانان باید برای هر ورزش از وسیله ایمنی مناسب آن استفاده کنند. به طور مثال هنگام فوتبال کفش های مناسب بپوشند. استفاده از کلاه دوچرخه سواری هم یک الزام است، در ضمن، محیط های ورزشی باید عاری از زباله و گودال باشد. یکی از مهم ترین، معمولی ترین و سخت ترین صدمه ها برای بچه ها حین موتورسواری حاصل می شود. باید دقت کنیم که مسیر عبور آن ها باید عاری از ترافیک باشد و نیز باید از علامت های دوچرخه سواری و راه پیمایی هم در این مکان ها استفاده شود. باید به کودکان و نوجوانان توصیه کنیم که هنگام ورزش در معرض آفتاب، از کلاه و عینک آفتابی استفاده کنند. به منظور جلوگیری از تشنگی، باید به آن ها آموزش دهیم که قبل و بعد از حرکات فیزیکی و نیز هنگام انجام ورزش هایی که بیش از ۲۰ تا ۳۰ دقیقه به طول می انجامد از مایعات استفاده کنند.

منبع : روزنامه خراسان

http://vista.ir/?view=article&id=370684

vista.ir
Online Classified Service

ورزش و فعالیت جسمانی

برای کاهش نرخ چاقی در کودکان و نوجوانان، افزودن بر میزان فعالیت جسمانی، تنها توصیه‌یی است که پزشک باید انجام دهد.

با مرور در مقالات انتشار یافته در زمینه‌ی نقش فعالیت جسمی در پیشگیری و تدبیرسازی چاقی، می‌توان مدارک متعددی در ارتباط با مزایای افزایش فعالیت جسمانی بر سلامت یافت.

میان تغییرات میزان فعالیت جسمانی و تغییر در شاخص توده‌ی بدن و آدپنوزیته، رابطه‌ی معکوس وجود دارد. نتایج بررسی‌های اخیر نشان داده است که میان فعالیت جسمانی جدی و تناسب قلب و عروق رابطه‌ی مثبت و میان فعالیت جسمانی شدید و چاقی همراهی منفی وجود دارد.

نتایج اطلاعات اخیر نشان داده است که ۱۵% از کودکان اروپایی که به مراکز درمان چاقی رجوع می‌کنند از ابتلای به سندرم متابولیک رنج می‌برند. عدم تحرک جسمانی بر عوارض چاقی افزوده می‌شود و طبق آمارهای موجود، ۳۷% بیماری کرونر قلب را می‌توان به عدم تحرک جسمی نسبت داد، حال آنکه استعمال دخانیات ۱۹% و افزایش فشارخون ۱۳% سبب بیماری کرونر می‌شود .

طبق آماری که در شانزدهمین کنگره‌ی اروپایی چاقی انتشار یافت، گفته شده است که درصد دانشجویان دبیرستانی که در کلاس‌های روزانه‌ی آموزش‌های جسمانی شرکت می‌کنند رو به کاهش نهاده است. افزون بر این نتایج بررسی‌ها حاکی از آن است که تعداد سرانه‌ی اتومبیل برحسب خانواده و نیز تعداد دستگاه تلویزیون در هر خانوار هم ارز افزایش چاقی رو به فزونی نهاده است. نتایج بسیاری از بررسی‌ها حاکی از آن است که هر چه مدت زمان بیشتری جلوی تلویزیون سپری گردد، نرخ چاقی بیشتر می‌شود.

نتایج بازبینی یک همنوای بررسی‌ها در کودکان نشان داده است که بالا بودن میزان فعالیت‌جسمی با گذشت زمان با پایین رفتن میزان چاقی همراه بوده است و بالعکس، متاسفانه مقدار فعالیت جسمانی با افزایش سن کودک به ویژه در دختران کاهش می‌یابد.

به احتمال زیاد کودک بی تحرک در دوره‌ی بزرگسالی نیز بی‌تحرک خواهد بود و به این جهت افزایش بر میزان فعالیت جسمی در دوران کودکی بسیار بااهمیت است. نتایج یک بررسی با اکسلرومتر (شتاب سنج) حاکی از آن است که در ۲۰۰۰ کودک ۱۳ تا ۹/۱۶ ساله که نیمی پسر بوده و

هر روز۶۰ دقیقه تمرین جسمانی متوسط می‌کردند از نظر بر میزان فعالیت جسمی، پسران از دختران بهتر بودند. ولی به طور متوسط ۵۵% تمامی کودکان و تنها ۲۵% دختران دارای فعالیت‌جسمی قابل قبول بودند.

نتایج کارآزمایی‌ها حاکی‌از آن است افرادی که به شدت ورزش می‌کنند یا میزان فعالیت‌خود را افزایش داده‌اند، کاهش وزن بیشتری دارند، معمولاً فعالیت جسمانی در کوتاه مدت سبب کاهش وزن نمی‌شود.

همچنین، عوامل دیگری به غیر از کاهش وزن و کاهش چربی بدن همراه افزایش فعالیت جسمی وجود دارد که به بهبود سلامت می‌انجامد. از جمله می‌توان بهبود تراز کلسترل و تری گلیسرید را نام برد. در افرادی که در برنامه‌های دراز مدت ورزشی شرکت می‌کنند افزایش قابل توجه تراز کلسترل HDL دیده می‌شود.

رویکرد سالم در مبارزه با چاقی کودکان شامل افزایش فعالیت واقعی جسمانی، افزایش فعالیت جسمانی در دبستان، کاستن از رفتار بی‌تحرک و تغییر در رفتار غذا خوردن است و ضمن آنکه درگیری خانواده در این زمینه اهمیت اساسی دارد.

منبع : هفته نامه پزشکی امروز

http://vista.ir/?view=article&id=352514

vista.ir
Online Classified Service

ورزش و فعالیت‌های بدنی

از جمله عوامل بسیار زیادی که در حفظ سلامتی و طول عمر انسان موثر می باشد عبارتند از: «ورزش» و «ورزیدگی بدنی» که از زمان های بسیار قدیم در بین اقوام و ملل مختلف به انحای گوناگون مورد استفاده بوده و اگرچه در اغلب موارد مفید و موثر بوده ولی گاهی نیز به علت افراط و قهرمان پروری دارای زیان هایی بوده و هست. ورزش و فعالیت بدنی اگر در حد افراط نباشد و به تناسب وضع مزاجی و قدرت بدنی صورت پذیرد، نقش بسیار مهمی در سلا متی و طول عمر دارد.

برخورداری از وضعیت جسمانی مناسب، چیزی است که هر انسانی خواهان آن است و مبتلایان به بیماری های انسدادی ریه نیز از این قاعده مستثنی نیستند. ممکن است پزشک و اطرافیان و دوستان این بیماران به آنها گفته باشند که از فعالیت سنگین بپرهیزند چون موجب تشدید تنگی نفس و وخامت حال آنان می شود ولیکن تحقیقات چند ساله نشان می دهد که این بیماران باید ورزش کنند.

کم تحرکی و عدم فعالیت مستمر موجب ضعف عضلات بدن، کاهش ظرفیتی تنفس ریه ها، کاهش دفاع بدن در برابر میکروب ها و عوامل بیماری زای خارجی و کاهش توان عمومی بدن در غلبه بر بیماری و نهایتا منجر به زمین گیر شدن بیمار می گردد.

عدم فعالیت موجب تنبل شدن انسان می گردد و به تدریج انجام اعمال روزمره را نیز دشوار جلوه می دهد. با ورزش کردن سه دستگاه اصلی بدن یعنی عضلا ت، قلب و گردش خون و تنفس تقویت می شود. ورزش موجب تقویت سلول های عضلانی می شود و نیاز آنها رابه اکسیژن برای انجام کارها کاهش می دهد، در نتیجه فشار کمتری بر روی دستگاه تنفس اعمال می شود.

بازپروری عضلات را باید با دقت و احتیاط انجام داد، چرا که اگر ناگهان شروع به فعالیت سنگین نمائید، ضرر آن بیشتر از منفعتش خواهد بود.

- ورزش های مناسب

الف) ورزش های تقویت عضلا ت شکمی:

- ورزش های شکم نقش قابل توجهی در تنفس دارند و تقویت آنها موجب کمک به عضله دیافراگم و عضلات بین دنده ای گردیده و از این طریق تنفس را راحت تر و موثرتر می سازد. تقویت این عضلات از طریق ورزش های ویژه موجب تقویت اثر سرفه نیز می شود و از این طریق به دفع ترشحات از ریه ها کمک می کند.

ب) ورزش های تقویت دست ها:

از آنجا که کارهای یدی برای مبتلا یان به بیماری های انسدادی ریه دشوار جلوه می کند انجام ورزش های تقویت کننده عضلات دست موجب تسهیل عملکرد این افراد می شود و از این طریق به کاهش تنگی نفس آنها کمک می کند. این ورزش ها را ابتدا با دمبل های نیم کیلویی شروع کنید و سپس به تدریج همراه با افزایش نیروی عضلانی بر تعداد وزنه ها بیفزائید. هر دو دست خود را به طور همزمان ورزش دهید.

انقباض عضلانی دست ها را در طول ورزش حفظ کنید و از شل کردن ناگهانی عضلات و پایین انداختن ناگهانی دست ها بپرهیزید. توجه داشته باشید که تمامی حرکات دست ها باید در هنگام بازدم انجام گیرد و بازدم باید به صورت خروج هوا از لب های غنچه شده انجام شود.

ج) ورزش های تقویت قفسه سینه:

در بسیاری از مبتلا یان به بیماری های انسدادی ریه حرکات قفسه سینه به نرمی و راحتی انجام نمی شود و به ویژه اینکه دنده های تحتانی نرمی کافی را ندارند. این ورزش ها باعث افزایش تحرک قفسه سینه و تسهیل تنفس و افزایش قدرت و ظرفیت تهویه ریه ها می گردند.

د) ورزش های شل کننده شانه و گردن:

در هنگام فعالیت سنگین، عضلا ت شانه و گردن نیز به کمک دیافراگم می آیند و در امر تنفس مشارکت می کنند. برای انجام یک تنفس طبیعی باید عضلا ت شانه و گردن کاملا شل شوند زیرا این ورزش ها برای شل کردن این عضلا ت و افزایش ظرفیت تهویه ریه است.

منبع : روزنامه مردم سالاری

http://vista.ir/?view=article&id=331569

vista.ir
Online Classified Service

ورزش و مردم دیابتی

● شرایط ورزش در مبتلایان به بیماری قند

برخی افراد مبتلا به دیابت می خواهند ورزش کنند اما بیشتر از افزایش قند خون، نگران افت قندشان هستند. اما رعایت نکاتی، می تواند به این گروه از بیماران کمک کند.

به طور کلی کاهش قند ناشی از ورزش بیشتر مواقع در افرادی اتفاق می افتد که از انسولین استفاده می کنند. البته این مساله با احتمال کمتر به دنبال مصرف قرص های پایین آورنده قند خون نیز ایجاد می شود.

● بایدها و نبایدهای شیرین

▪ خوردن غذاهای حاوی کربوهیدرات:

این مساله هنگامی کاربرد دارد که انجام ورزش بدون برنامه ریزی قبلی صورت می گیرد. در این مواقع شما باید براساس شدت و مدت ورزش و نیز مقدار قند خون قبل از شروع آن، قبل، در حین و بعد از اتمام ورزش مقداری غذای حاوی کربوهیدرات مصرف کنید. مناسب ترین غذا جهت مصرف هنگام ورزش، آب میوه یا شربت است.

▪ کاهش مقدار انسولین:

در افراد غیر دیابتی در هنگام ورزش ترشح انسولین از لوزالمعده کاهش می یابد تا با افزایش آزادسازی ذخایر قندی در کبد، از پایین افتادن قند خون

جلوگیری شود.

▪ به عنوان یک قاعده کلی شما نیز باید در مواقعی که قصد انجام فعالیت ورزشی با شدت متوسط یا سنگین را دارید از قبل مقدار انسولین خود را براساس زمان انجام ورزش خود کم کنید. حتی گاهی اوقات لازماست تا مقدار انسولینی که بعد از اتمام ورزش تزریق می گردد نیز کم شود.

▪ همراه داشتن مواد قندی:

به طور کلی شما باید همیشه در طول ورزش مقداری مواد قندی (ترجیحاً قند) به همراه خود (برای مثال در جیب شلوار ورزشی یا داخل کیف کمری) داشته باشید تا در صورت بروز هرگونه علایم کاهش قند خون بتوانید به سرعت به درمان آن بپردازید.

▪ در دسترس بودن غذای کافی:

گاهی اوقات به خصوص در ورزش های سنگین و یا طولانی مدت لازم است تا شما در حین ورزش مقداری غذای حاوی کربوهیدرات (برای مثال آب میوه یا ساندویچ) مصرف کنید. بنابراین در دسترس بودن این مواد در طول فعالیت از اهمیت زیادی برخوردار است.

▪ تغییر مکان تزریق انسولین:

از آنجایی که فعالیت زیاد ناحیه تزریق (برای مثال پا در دو میدانی) باعث افزایش جذب انسولین و خطر بروز افت قندخون خواهد شد، بهترین مکان برای تزریق انسولین هنگام ورزش ناحیه شکم است.

▪ آزمایش قند خون قبل و بعد از انجام ورزش:

اهمیت آزمایش قند خون قبل از شروع ورزش در نکته قبلی گفته شد. در همین راستا اندازه گیری قند خون بعد از اتمام ورزش و مقایسه نتیجه آن با آزمایش قبل از شروع ورزش به شما کمک می کند تا از تاثیری که ورزش های گوناگون روی قند خون شما می گذارد آگاه شوید و در آینده بهتر بتوانید به تنظیم برنامه غذایی خود براساس نوع فعالیت ورزشی بپردازید.

این نکته را به خاطر داشته باشید که: «تجربه همیشه بهترین معلم است.»

● کارت شناسایی فراموش نشود

اطلاع داشتن دوستان همراه و یا مربی ورزشی از علایم و درمان کاهش قند خون در مواقعی که شما دچار حملات شدید کاهش قندخون و بی هوشی می شوید، از اهمیت زیادی برخوردار است.

کاهش قندخون در طول ورزش به طور معمول در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ که انسولین مصرف نمی کنند، اتفاق نمی افتد. بنابراین در این افراد به خصوص آنهایی که فقط رژیم غذایی استفاده می کنند، لزومی به خوردن کربوهیدرات اضافی قبل از ورزش نیست.

در دیابت نوع ۲ که انجام ورزش در اوایل غروب می تواند قند خون ناشتا را پایین بیاورد، بالا بودن قند خون بعد از غذا را می توان با انجام یک پیاده روی کوتاه بعد از غذا برطرف کرد. قندخون بالای قبل از غذا را نیز می توان با انجام فعالیت ورزشی مدتی قبل از صرف غذا کنترل نمود.

● ورزش کنید به ۶ شرط

۱) همیشه قبل و در طول فعالیت ورزشی مایعات فراوانی بنوشید (هر نیم ساعت یک لیوان). بهترین نوشابه برای مصرف آب است. البته اگر شما انسولین مصرف می کنید و شدت یا مدت فعالیت تان زیاد می باشد، بهتر است از نوشابه های شیرین مثل آب میوه استفاده کنید.

۲) لباس شما هنگام ورزش باید متناسب با دمای محیط باشد، پوشید لباس زیاد در هوای گرم با ایجاد تعرق زیاد بدن شما را در معرض کم آبی قرار می دهد.

۳) به خاطر داشته باشید که تعریق زیاد موجب کاهش چربی بدن نمی شود بلکه فقط آب بدن شما را کم می کند. همچنین هیچ گاه در هوای خیلی گرم یا خیلی سرد ورزش نکنید.

۴) همیشه هنگام ورزش مواظب پاهای خود باشید. کفش های شما باید متناسب با فعالیت ورزشی شما باشد. برای مثال در هنگام دویدن و پیاده روی های طولانی باید از کتانی سبک استفاده کنید. استفاده از کفی های پلاستیکی مخصوص نیز از تاول زدن پاهایتان جلوگیری می کند. همیشه قبل و بعد از ورزش پاهای خود را معاینه کنید و در صورت وجود تاول یا قرمزی حتماً پزشک خود را مطلع سازید.

۵) به طور کلی قند خون مناسب برای ورزش بین ۸۰-۲۵۰mg/dl است. اگر قند خون شما قبل از ورزش کمتر از ۸۰ mg/dl باشد، شما باید ابتدا آن را با خوردن غذاهای حاوی کربوهیدرات به مقادیر بالاتر برسانید و سپس ورزش کنید.

۶) اگر قبل از شروع ورزش قند خون شما بیشتر از ۲۵۰ mg/dl است، بدون انجام آزمایش کتون ادرار از انجام ورزش خودداری کنید. اگر نتیجه آزمایش منفی بود می توانید به ورزش بپردازید ولی اگر در ادرار شما کتون وجود داشت نباید ورزش کنید، چون ممکن است به علت افزایش هورمون های ضد انسولین در طول ورزش، قند خون بیشتر بالا برود و بدن شما به سمت عارضه خطرناک کتواسیدوز دیابتی پیشرفت کند. اگر قندخون شما بالاتر از ۳۰۰ mg/dl است به هیچ عنوان نباید ورزش کنید حتی اگر نتیجه آزمایش کتون ادرار منفی باشد.

منبع : پایگاه اینترنتی خانواده ما

http://vista.ir/?view=article&id=305590

vista.ir
Online Classified Service

ورزش و مردم زیر ۱۲ سال

کودکان و نوجوانان می‌توانند از رقابت در ورزش لذت ببرند و همچنان به آموختن مهارت‌های تازه بپردازند. بیشتر افرادی که از دوران کودکی به فعالیت و ورزش عادت می‌کنند، در سنین بزرگسالی نیز، به‌رغم مشغله و

نوع کار خود، زمانی را به ورزش اختصاص خواهند داد. ورزش‌های همراه با بازی، بهترین روش برای تبدیل کردن تمرین‌های بدنی به کاری مفرح است... پرداختن به ورزش می‌تواند آمادگی جسمانی کودکان و نوجوانان را افزایش دهد. کسب مهارت و موفقیت اعتماد به نفس آنها را افزایش می‌دهد و به آنها می‌آموزد که چگونه محرک‌های آنی را در خود کنترل کنند که این توانایی نه‌تنها در ورزش که در مناسبات اجتماعی نیز مفید خواهد بود و به یافتن دوستان تازه کمک می‌کند. در کشف علایق و شیوه صحیح زندگی به کودک کمک می‌کند. به کودک می‌آموزد که قوانین را رعایت کرده و منصفانه عمل کند. کنار آمدن با پیروزی و شکست را به او می‌آموزد. یک نکته مهم دیگر اینکه چاقی مفرط در سراسر جهان به یک معضل اجتماعی تبدیل شده است و اگر کودکان از سنین کمتر به کشف لذت ورزش و بازی‌های ورزشی پی ببرند و کمتر به انجام بازی‌های کم‌تحرک یا بی‌تحرک (مانند بازی با کامپیوتر) بپردازند، در آینده نیز سالم و تندرست خواهند بود.

● سن شروع ورزش

کارشناسان ورزش و روان‌شناسی کودک توصیه می‌کنند که کودکان تا قبل از رسیدن به سن ۸ تا ۱۰ سالگی نباید در ورزش‌های رقابتی سازمان یافته که در آن امتیاز محاسبه می‌شود و به خصوص بزرگسالان در اجرای آن نقش دارند، شرکت کنند زیرا اگر کودکان قبل از رسیدن به سنی که از نظر احساسی و فیزیکی آماده شده باشند به ورزش‌های رقابتی بپردازند، احتمال اینکه فشار روانی دوران تمرین و زمان مسابقه و همچنین یأس ناشی از باخت تاثیرات ناگواری بر آنان بگذارد، بسیار زیاد است و می‌تواند به کنار گذاشتن دایمی ورزش منتهی شود.

● زیر ۸ سال

باید در بازی، کشف و یادگیری مهارت‌هایی که از طریق پرتاب کردن و گرفتن، ضربه زدن به توپ، بالا و پایین پریدن، دویدن و شنا کردن حاصل می‌شود، کاملا آزادانه رفتار کنند و این مهارت‌ها را به شادی‌بخش‌ترین روش بیاموزند.

واضح است که آموختن این موارد به آنها کمک می‌کند تا با اعتماد به نفس بیشتر وارد مرحله بعد شوند. والدین می‌توانند نقش مهمی در بازی با کودکان ایفا کنند. به یاد داشته باشید که کودکان قبل از اینکه مفاهیم برد و باخت را بیاموزند، به تمرین فراوان احتیاج دارند.

● ۸ تا ۱۰ سال

کودکان ۸ تا ۱۰ ساله، بسته به میزان رشد خود می‌توانند در مسابقات سازمان‌یافته شرکت کنند مانند مسابقات داخلی در مدارس. آنها هنوز برای توسعه مهارت‌های خود به کمک نیاز دارند و باید کنار آمدن با ناامیدی و شکست را بیاموزند. کودکانی که بیشتر اوقات بازنده هستند بیش از

دیگران مستعد کنار گذاشتن ورزش هستند. والدین و اولیای مدرسه باید مراقب باشند که با فراهم آوردن زمینه مناسب مثلا شرکت دادن این کودک در مسابقه‌ای که در آن بیشترین توانایی را دارد موجبات برنده شدن و دلگرمی او را فراهم نمایند. این سنین، بهترین زمان برای پرداختن به ورزش‌های مختلف و انتخاب ورزش مورد علاقه از میان آنهاست.

- ۱۰ تا ۱۲ سال

کودکان و نوجوانان می‌توانند از رقابت در ورزش لذت ببرند و همچنان به آموختن مهارت‌های تازه بپردازند. بعضی از کودکان در این گروه سنی استعداد و علاقه خاصی به یک ورزش به خصوص نشان می‌دهند و می‌توانند با داشتن مربی در این زمینه بسیار پیشرفت نمایند. یک مهارت بسیار مهم در این سنین، آموختن رفتار صحیح در زمان بازی، بردن و باختن است. پرداختن به ورزش در این سنین می‌تواند شامل سفرهایی با تیم ورزشی و فرصت‌هایی برای رهبری گروه هم باشد. نکته مهم در اینجاست که نباید نوجوان را بیش از حدود آمادگی و توانایی جسمی‌روحی او به انجام کاری وادار کرد.

نوجوانانی که به هر دلیل علاقه‌ای به شرکت در ورزش‌های رقابتی تیمی ندارند، می‌توانند با راهنمایی مربیان و والدین خود به ورزش‌هایی چون اسکیت، سوارکاری، دوچرخه‌سواری و مانند اینها بپردازند.

دکتر هومن خلیقی

منبع : روزنامه سلامت

http://vista.ir/?view=article&id=130536

vista.ir
Online Classified Service

ورزش های قدرتی

امروزه یکی از مقوله های مهمی که در سلامت اخلاقی و جسمی خانواده تأثیر بسزایی دارد ورزش است.خانواده ها و زنانی که به این امر به طور جدی می پردازند همیشه از سلامت فکر و جسم برخوردارند.در یك خانواده

وقتی مادر از نشاط لازم برخوردار باشد و بتواند پلکان موفقیت را بالا برود، فرزندان با امید بیشتری تلاش خواهند کرد.

در ادامه سلسله گفت وگو هایی که با زنان موفق کشورمان انجام داده ایم این بار به سراغ یك زن ورزشکار و کسی که شاگردان زیادی را در سراسر کشور در زمینه مربیگری ورزش ایروبیك تربیت کرده است رفته ایم .

فهیمه مسعودی ۵۳ ساله متولد شهر بیجار و فارغ التحصیل رشته حسابداری صنعتی است. او از دوران کودکی به ورزش علاقه مند بوده و با پشتکار فراوان ورزش قهرمانی را از دوومیدانی آغاز کرده و در نخستین دوره مسابقات قهرمانی کشور در دو صحرانوردی مقام دوم را از آن خود کرده است.در کارنامه ورزشی او مقام اول کشوری در مسابقات آمادگی جسمانی بانوان است. او پس از این موفقیت ها وارد عرصه مربیگری شده و پس از فراگیری دوره های آموزشی به مدت ۲۰ سال در بخش آموزش ورزش کشور فعالیت کرده و تاکنون بیش از دو هزار مربی را در سراسر استان ها و شهرهای کشور در رشته ورزشی ایروبیك تربیت کرده است.او علاوه بر مربیگری ایروبیك در هاکی سالنی و نجات غریق مربیگری می کند.وی در سه رشته ایروبیك، کار با سکویا استپ و کار ویوکیکبا کسینگ مربی تربیت کرده است.

● ایروبیك به چه معناست و این ورزش چه اثرات مثبتی بر روحیه و بدن انسان دارد؟

ایروبیك به معنی هوازی است یعنی ورزشی که در آن دچار کمبود اکسیژن نمی شویم. این ورزش باعث بالارفتن استقامت قلبی و عروقی می شود و استقامت عمومی بدن را توسعه می دهد.به طور کل ایروبیك از دسته ورزش های طولانی است که شدت آن کم است مانند راه رفتن، دوچرخه سواری، شنا کردن و کوهنوردی.در این ورزش هوازی که مدت آن طولانی و شدت آن کم است هیچ گاه دچار کمبود اکسیژن نمی شویم.در حالی که ورزش های غیر هوازی مدت شان کوتاهتر ولی دارای شدت زیادی هستند و معمولاً زمان آن زیر یك دقیقه است مثل وزنه برداری، دو سرعتی و یا شنای سرعتی.در این ورزش ها که شدت آنان بالا است تقریباً ۸۵ درصد یا ۹۵ درصد انرژی مصرف می شود و باید مابین آن استراحت کرد.

● ایروبیك چه ویژگی های مثبتی نسبت به ورزش های دیگر دارد؟

در کشورمان وقتی درباره ایروبیك صحبت می کنیم اکثراً تصور می کنند که ایروبیك یك ورزش انفرادی مثل دویدن و شنا کردن است ولی ایروبیك یك ورزش گروهی است که در سالنی کار هوازی انجام می دهند به طوری که باعث توسعه بیشترین فاکتورهای آمادگی جسمانی در انسان می شود مثل قدرت، استقامت، انعطاف پذیری، هماهنگی، چابکی، تعادل، توازن، عکس العمل و غیره.ایروبیك باعث می شود که این فاکتورها دربدن

انسان زیاد شود و شخصی که درصد بالایی از این فاکتورها را برخوردار باشد می توانیم بگوییم از آمادگی جسمانی مطلوبی برخوردار است.وقتی این ورزش را به صورت گروهی انجام می دهیم به غیر از افزایش این فاکتورها از افسردگی نیز جلوگیری می شود و باعث ترشح هورمون آندرو فین که هورمونی نشات آور در مغز است می شود. در این ورزش حضور ذهن تقویت می شود یعنی در اصل، حافظه را ورزش می دهیم و از افسردگی جلوگیری می کند و باعث می شود تا روحیه خیلی خوبی بعد از انجام این ورزش پیدا کنیم.معمولاً این ورزش نیم ساعت تا ۴۵ دقیقه طول می کشد.ورزش ایروبیك برای همه گروه های سنی از جمله سالمندان، کودکان و حتی زنان باردار مناسب است.علت این که می گویند این ورزش حافظه را تقویت می کند به خاطر این است که ایروبیك از یك سری حرکات ترکیبی تشکیل شده که با موزیك همراه است و کسانی که در این کلاس ها شرکت می کنند به خاطر این که این حرکات را می بایست در ذهن خود بسپارند ناخود آگاه فکرشان مشغول حفظ این حرکات می شود و از آن حالت افسردگی و ناراحتی های روحی به اجبار هم که شده حداقل برای ۴۵ دقیقه تا یك ساعت خارج می شوید.

●چه نوع تغذیه ای و یا چه میزان کالری در زمان انجام این ورزش و یا پس از آن مناسب است؟

همان شعار کم بخور همیشه بخور در روز هایی که به این ورزش می پردازیم بسیار مناسب است.اگر هر کس بداند که هر نوع غذا و یا میوه چه میزان کالری دارد و با ورزش چندکالری از دست می دهد برقراری تناسب بین این دو مقوله باعث می شود وزن در حد متعادل باقی بماند و سوخت و ساز بدن با میزان کالری هماهنگ باشد.

این ورزش در چه سالی و توسط چه کسی ابداع و از چه سالی مردم در ایران با این ورزش آشنا شدند؟

در سال ۱۹۶۹ میلادی شخصی به نام Jacki sorehsoh در آمریکا این ورزش را ابداع کرد.او عقیده داشت این ورزش هوازی بهترین روش برای دستیابی به آمادگی جسمانی مطلوب است.

ایروبیك به سه گروه تقسیم می شود ایروبیك باشدت بالا High impact، ایروبیك با شدت پایین Low impact، ایروبیك باشدت متوسط plyametrics. کلمه impact یعنی تماس پا بازمین. در اینجا لازم است عنوان کنم که ایروبیك باشدت بالا رد شده و معمولاً در جایی این روش کار نمی شود و چون کلاس ها به صورت عمومی است بهتر است از این روش استفاده نشود.روشهای دوم و سوم همیشه مورد پسند بوده است.کلمه Low یعنی اینکه یك پا روی زمین تماس دارد و پرش ندارد و حرکات پایه است.در روش سوم همین حرکات باقدرت بیشتر انجام می شود.در زمینه قدرت یادآوری این نکته ضروری است که امروزه در همه دنیا قدرت را در ورزش در درجه اول می دانند چرا که ثابت شده ورزش های قدرتی در سن های بالا از پوکی استخوان بخصوص در سالمندان جلوگیری می کند.در کشور ایران از سالیان قدیم مردم ورزش ایروبیك را انجام می دادند ولی به صورت ترکیبی و همراه با موزیك نبود بلکه به صورت انفرادی مانند پیاده روی و ورزش های سبك دیگر بود.من به مدت ۱۵ سال ایروبیك را به صورت علمی و همراه با موزیك و حرکات ترکیبی به مربیان زیادی آموزش داده ام و در همه استانها مربیان خوبی در این زمینه تربیت کرده ام به طوری که امروزه ایروبیك ما از کشورهای دیگر هیچ چیز کم ندارد و ما با آنها در این زمینه برابری می کنیم.

●برای موفقیت در این ورزش چند روز و چند ساعت باید تمرین کرد؟

اگر کسی بخواهد در این ورزش نتیجه بگیرد باید به مدت ۸ هفته و در هر هفته ۳ الی ۵ جلسه به مدت یك ساعت ایرو بیك کار کند تا اثرات جسمانی و روانی مطلوب آن را مشاهده کند. یکی از این اثرات مطلوب افزایش تحمل انسان است به طوری که دیگر در کارهای روزانه خسته نمی

شود و نفس کم نمی آورد.سایز اندامش تغییر می کند و با کاهش وزن مطلوب احساس شادابی و قدرت بدنی زیادی می کند.

●مشکلی که بسیاری از جمله زنان ما با آن روبرو هستند نبودن یك روش مناسب برای کاهش وزن است. به نظر شما که یك مربی ورزش ایروبیك هستید این ورزش چه تأثیری می تواند در کاهش وزن مطلوب داشته باشد؟

ورزش ایروبیك بهترین روش برای کاهش وزن و تناسب سایز است زیرا در این ورزش تمام عضلات به کار گرفته می شود و بسیار مطمئن تر و بهتر از رژیم غذایی است.ثابت شده است که با رژیم غذایی به مدت طولانی چربیها کوچك تر می شوند و پس از رهایی رژیم، دوباره چربیها بزرگ می شوند ولی با ورزش ایروبیك چربیها کم کم از بین می رود و بدن روی فرم قرار می گیرد و به هیچ گونه عوارضی دچار نمی شود.

● چه گروه های سنی می توانند ورزش ایروبیك را انجام دهند و آیا در این ورزش محدودیت سنی نیز وجود دارد؟

در ورزش ایروبیك هیچ محدودیت سنی وجود ندارد و از کودکان گرفته تا سالمندان و حتی زنان باردار با مشورت و اجازه پزشك می توانند این ورزش را انجام دهند.زنان باردار باید با شرایط خاص مثل مکان مناسبی که هوای مناسبی داشته باشد با حرکات سبك و کششی و قدرتی این ورزش را تازمان وضع حمل نیز انجام دهند.

● به نظر شما که مربی ورزش هستید چرا زنان ما برای کم کردن وزن به جای ورزش از رژیم های غذایی نادرست استفاده می کنند؟

متأسفانه امروزه لاغر شدن به صورت چشم و هم چشمی بین زنان و دختران ما در آمده و آنها دوست دارند سریع لاغر شوند و به این خاطر از رژیم های غلط استفاده می کنند.من در سر کلاس های ورزشی افرادی را دیده ام که حتی صبحانه نمی خورند و زمان ورزش به خاطر فعالیت زیاد دچار افت فشار می شوند.به نظر من اگر تغذیه درست و مناسب نداشته باشیم نمی توانیم به خوبی ورزش کنیم.باید همیشه مراقب تغذیه مان باشیم و از غذاهای حاضری که مطمئن و سالم نیستند استفاده نکنیم زیرا وقتی پا به سن بگذاریم عدم تغذیه مناسب و متعاقب آن عدم ورزش صحیح باعث ضعف عضلانی خواهد شد.

● زنان باردار چگونه می توانند ورزش ایروبیك را انجام دهند؟

زنان باردار با مشورت پزشك می توانند این ورزش را انجام دهند بخصوص کسانی که قبل از دوران بارداری ورزش ایروبیك انجام داده اند. در این دوران نیز به راحتی می توانند آن را انجام دهند به شرطی که نکات ایمنی مربوط به دوران بارداری را رعایت کنند مثل عدم جهش و پرش، عدم چرخشی که شدت آن بالاست.بلکه می توانند حرکات پایه ای ایروبیك مثل راه رفتن، در جا زدن و حرکات کششی و حرکاتی که در کلاس های آموزشی ارائه می شود انجام دهند.سالنی که در آن این ورزش انجام می شود باید از هوای مناسبی برخوردار باشد.زنان باردار می توانند زیر نظر مربی مخصوص از دستگاه های بدنسازی استفاده کرده و کارهای قدرتی انجام بدهند.اگر این اصول را رعایت کنند این ورزش باعث خواهد شد افسردگی که بسیاری از زنان پس از بارداری به آن مبتلا می شوند از بین رفته و وضع حمل راحتی داشته باشند.

● به نظر شما برای توسعه و فراگیر شدن ورزش ایروبیك چه اقداماتی باید صورت گیرد؟

به نظر من باید کلاس های آموزشی و بازآموزی را افزایش داد تا با علم ورزش در این زمینه آشنا شوند. کلاس های آموزش ایروبیك باید در سال چند بار بازرسی شود.متأسفانه اخیراً در بعضی از این کلاس ها به جای ایروبیك اقدام به حرکات موزون و کارهای ریتمیك می کنند و به جای ورزش یك موزیك عربی می گذارند و هم وقت کلاس را بیهوده تلف می کنند و هم وجه خوب این ورزش را خراب می کنند.من فکر می کنم علت آن هم به

پایین بودن فرهنگ ورزش ما باز می گردد.اگر ما این ورزش را به صورت علمی در کلاس ها جابیندازیم و کلاس های آموزشی متعدد بر پا کنیم مطمئناً در توسعه این ورزش موفق خواهیم بود.باید فرهنگ سازی کنیم تا وقتی که زن سالخورده ای وارد این کلاس ها می شود و یا قصد انجام حرکات ایروبیك را در پارك دارد بتواند قبل از آن نرمش های مخصوص به این ورزش را انجام بدهد. مربیان ما باید آموزشهای لازم و تخصصی را فرابگیرند و دقت کافی را در گرم کردن بدن ورزشکاران و یا سرد کردن علمی بدن آنها داشته باشند زیرا وقتی این کارها علمی صورت نگیرد بدن بلافاصله آسیب می بیند.مربیان ما با اخلاق خوب در جذب مردم به ورزش و سلامت جامعه نقش مهمی را دارند.

منبع : روزنامه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=238379

vista.ir
Online Classified Service

ورزش های مناسب برای دوران مختلف زندگی

در دوران زندگی ورزش و فعالیت های بدنی بر حسب سن ، جنس و وضع سلامتی بدن فرق می کند . مثلاً در جوانی باید ...

عضلات را قوی و محکم کرد تا در سنین بالاتر به آسانی دچار رخوت و سستی نگردند و از چهل سالگی به بعد دیگر نباید در بند تحکیم عضلات و حفظ زیبائی اندام بود بلکه ورزش را باید به منظور حفظ سلامت و طول عمر انجام داد و از پنجاه سالگی به بعد باید سعی کرد هر قدر ممکن است پیری را به عقب انداخت و از عوارض آن جلوگیری نمود .

قابلیت و زمان لازم برای برگشتن به وضع طبیعی بعد از ورزش راهنمای خوبی برای تعیین مقدار و شدت ورزش در هر سنی است . برگشتن به وضع طبیعی بایستی سریع باشد . درصورتی که ورزشکار ده دقیقه بعد از متوقف نمودن ورزش هنوز تنفس و ضربان قلبش به وضع عادی برنگشته

باشد ویا تا روز بعد هنوز خستگی ادامه داشته باشد ، ورزش انجام شده بسیار شدید و یا طولانی بوده است و در مدت یا نوع آن باید تجدید نظر شود .

زمان ورزش کردن نیز باید طوری انتخاب گردد که در فعالیت قسمت های مختلف بدن عوارض نامطلوب برجای نگذارد ، مثلاً ورزش بلافاصله بعد از صرف غذا موجب اختلال در کار معده و سوءهاضمه می گردد .

در سن مدرسه یعنی از ابتدای ۶ سالگی ، ورزش هائی که سبب تصحیح حالات بدن شوند و بازی هائی که در جریان آن ها بچه می جهد و میدود مناسب است . بعد از ۱۲ سالگی علاوه بر تعلیم ورزش ، باید بازی های ورزشی را بدون مسابقه و حداکثر تا حد رقابت شروع نمود . اشخاصی که در انجام این ورزش ها شرکت می کنند باید دقیقاً مراقبت شوند ، زیرا جوانان همیشه تمایل دارند و می خواهند از حدود امکاناتشان تجاوز کنند .

مسابقات ورزشی را می توان از ابتدای هیجده سالگی شروع نمود .

در سن بلوغ به شرطی که مورد غیرمجازی وجود نداشته باشد می توان تمام انواع ورزش ها را تمرین نمود . ورزش منظم در سن بلوغ باعث افزایش وزن ، پهنای شانه ها و قدرت عضلانی بیش از آن چه از بلوغ ناشی می شود می گردد .

بعد از چهل سالگی باید ورزش های سخت و سنگین و طولانی را کنار گذاشته و از خسته شدن زیاد تا حدی که نفس ببرد اجتناب نمود . بازی های سخت ورزشی و ورزش هائی که احتیاج به سرعت دارند باید ترک شوند . ورزش ها با ملایمت انجام گرفته و همیشه فواصل استراحت در بین آنها موجود باشد . ورزش و حرکت موجب عقب انداختن دوران پیری می باشد و سالمندانی که ورزش می کنند از سلامتی و نشاط بیشتری برخوردار می باشند . بنابراین یکی از مؤثرترین روش های پیشگیری از اختلالات دوران سالمندی ورزش و تربیت بدنی است . البته منظور از ورزش ، تمرینات ورزشی خسته کننده نیست بلکه حرکات ملایمی است که برای سالمندان مناسب باشد ، شنای ملایم و پیاده روی ، ورزش های مناسبی برای سالمندان می باشد .

خانم ها و دوشیزگان بایستی ورزش هائی را انتخاب کنند که تلاش بدنی ملایمی را داشته باشد و از انجام ورزش های سنگین مانند وزنه برداری ، بوکس و کشتی خودداری نمایند . ورزش هائی که این شرایط را برای خانم ها و دوشیزگان به بهترین نحوی تأمین می کند عبارت اند از پیاده روی در هوای آزاد ، اسکی ، تنیس ، والیبال ، بسکتبال ، هندبال ، سواری ، شنا ،قایقرانی ، ماهیگیری و باغبانی . حرکات موزون توأم با موزیک ، به خصوص برای دختران جوان مناسب است .

ورزش باید در تمام عمر ، با توجه به سن ، جنس و وضع جسمانی بدن به طور مداوم انجام گیرد مگر در مواردی که علائم واضح یک عیب عضوی در فرد وجود داشته باشد و طبق نظریه کمیسیون طبی کمیته ملی ورزش ، هر گونه فعالیت بدنی و ورزش به طور دائم و یا موقت غیرمجاز گردد .

همان قدر که تمرین بهداشتی و صحیح مفید است افراط در تمرین نیز به طور یقین مضر می باشد که از عوارض نامطلوب آن خستگی و احساس

درد در بدن ، تغییرات در خلق و خوی و ناراحتی های قلب و عروق قابل ذکرند .

منبع : مجله اینترنتی صبح بخیر ایران

http://vista.ir/?view=article&id=235227

vista.ir
Online Classified Service

ورزش، سلامتی، پشتکار

متأسفانه بیشتر افرادی که در باشگاه ها ثبت نام می کنند؛ پس از گذشت مدتی، از آمدن به باشگاه ها دلسرد می شوند.

این به علت آن است که اراده قوی آنها در اثر عوامل جانبی سست شده و مأیوس می شوند.

بیشتر مردم، به علت عدم انجام صحیح ورزش ها یا به علت نداشتن پشتکار کافی، در کلاس های ورزشی؛ به نتیجه نمی رسند. ۳۰ دقیقه ورزش فشرده در روز از قبیل پیاده روی یا باغبانی، به شما کمک می کند تا چاق نشده و خطر ابتلا به بیماریها را در خود کاهش دهید اما اگر می خواهید که بدنی خوش فرم و لاغر و متناسب داشته باشید، باید کاری کنید تا در حین ورزش، کمی هم عرق کنید.

تمرینات ایروبیک (بدنسازی) از قبیل: پاروزدن، در جا حرکت کردن یا شنا کردن، باعث افزایش ضربان قلب می شوند و بهترین راه برای سوزاندن کالری های اضافی است.

یکی از ماهیچه های اصلی که در این تمرینات تحت تأثیر قرار می گیرد؛ ماهیچه قلب است و ما در حین انجام این ورزش ها، ضربان قلبمان بالا می رود که این با میزان کالری سوخته شده در بدن؛ نسبت مستقیم دارد.

در بررسی های دقیق دیده شده که عضلات شکمی و سینه ای، ارزش عملکردی چندانی در افزایش ضربان قلب ندارند؛ اگر قلب ما از نظر ساختاری توانا نباشد.

دانشگاه ورزشی- پزشکی امریکا توصیه می کند که؛ ماکزیمم ظرفیت پذیرش ورزش بدن (۶۰ تا ۹۰ درصد) یا به عبارتی توانایی ورزشی بدن، به میزان ۳ تا ۵ دفعه در هفته و هر بار به مدت ۲۰ تا ۶۰ دقیقه است.

به عبارتی با ورزش کردن به میزان ۳ تا ۵ بار در هفته و هر بار به مدت ۶۰ دقیقه ۲۰ درصد ظرفیت بدن ما برای ورزش پر می شود و حداکثر توانایی ورزشی بدن همین میزان است.تمرینات ایروبیک، باعث بهبود توانایی عملکرد سیستم قلبی- عروقی و جذب اکسیژن بدن می شود.

پس از گذشت مدتی، میزان متابولیک بدن افزایش یافته و ما شاهد تغییر در وضعیت و فرم بدن و تناسب اندام خود خواهیم شد.

یک بررسی در امریکا ثابت کرد که ورزش کردن به تنهایی باعث کاهش وزن در مردان میانسال می شود. تحقیق نشان داد که میزان متابولیسم بدن در مردان میانسال، که تحت نظر مستقیم قرار گرفتند(۳ روز در هفته به مدت ۱۲ هفته)؛ ۱۵ درصد افزایش یافت و آنها بدون رژیم غذایی، به طور متوسط ۴ پوند از چربی های اضافی بدن خود را از بین بردند.

اولین قدم برای افراد مبتدی و تازه کار، به دست آوردن یک نمودار سلامتی است.

در حین انجام کار ورزش ها، حتماً باید تحت نظر پزشک باشیم تا وضعیت ما کنترل شود.

نداشتن وقت، یک عامل برای شانه خالی کردن مردم از ورزش است اما برای انجام ورزش های منظم، راههای مختلفی وجود دارد.

فراموش نکنید که انجام ۳۰ دقیقه ورزش در روز امکان پذیر است.

بنابراین لزوم گنجاندن یک برنامه ورزشی در برنامه کاری روزانه شما، واضح و حتمی است.

منبع : روزنامه ایران ورزشی

http://vista.ir/?view=article&id=105284

vista.ir
Online Classified Service

ورزشکار شدن بدون ورزش

وقتی برای ورزش کردن پیدا نمی‌کنید؟ پول ثبت‌نام در باشگاه و استخر ندارید؟ فکر می‌کنید ورزش کردن خیلی حوصله می‌خواهد؟ به گمانتان ورزش کردن یک جور مهارت و استعداد و مایکل جکسونیّت(!) خاصی لازم

دارد که شما از آن بی‌بهره‌اید؟

ما در این صفحه خیلی وقت نداریم که به شما ثابت کنیم در هر ۴ مورد اشتباه می‌کنید؛ فقط ۱۸ توصیه ساده برایتان داریم که البته جای ۳ روز در هفته هر بار نیم ساعت ورزش درست و حسابی را نمی‌گیرد، اما با عمل به آن‌ها می‌توانید روحیه ورزش کردن را زیر پوست و توی خونتان جا بدهید و یک سبک زندگی سالم و ورزشکاری داشته باشید. به علاوه تقریباً تمامی این توصیه‌ها یک تیر و دو نشان هستند و علاوه بر ورزش یک رفتار یا اخلاق خوب دیگر را هم تقویت می‌کنند تا علاوه بر ورزشکار شدن، اخلاق ورزشکاری هم پیدا کنید.

۱) فقط از روی خط‌کشی‌های عابر پیاده رد شوید!

این یک بازی ورزشی است. فرض کنید می‌خواهید روزنامه صبحتان را بخرید و کیوسک مطبوعاتی درست آن طرف خیابان است؛ اما شما برای رعایت مقررات به عنوان یک شهروند نمونه تا سر چهارراه بعدی پیاده می‌روید، از روی خط‌کشی‌های عابر پیاده رد می‌شوید و از آن سمت خیابان تا کیوسک دوباره پیاده‌روی می‌کنید. اگر خیابان شما خط‌کشی عابر پیاده ندارد، غصه نخورید. می‌توانید بهانه‌های بهتری برای پیاده‌روی بتراشید.

۲) مجبورید در خانه از فرزند یا نوه‌تان نگهداری کنید؟

وقت‌هایی که می‌خواهید برایش لالایی بخوانید یا قصه تعریف کنید یا به هر دلیل دیگری باید پیش عزیزتان باشید، این کارها را از روی دستگاه تردمیل یا دوچرخه ساکن ورزشی هم می‌توانید انجام دهید.

۳) خسته شده‌اید و تمرکزتان را از دست داده‌اید؟

به جای ولو شدن روی مبل یا تختخواب، مفرح‌ترین راه موجود را انتخاب کنید: ۱۰ دقیقه بالا و پایین بپرید و ورجه‌وورجه کنید. این جوری به ازای هر کیلوگرم وزنتان تقریباً ۳/۱ کیلوکالری انرژی صرف می‌کنید و با انرژی مضاعف سر کار برمی‌گردید. به‌علاوه با این کارتان به تمام کسانی که شما را می‌بینند هم انرژی می‌دهید. قبول ندارید، امتحان کنید.

۴) کار خانه اگرچه خیلی آدم را خسته می‌کند، اما چون حرکاتش بدون برنامهٔ از پیش تعیین‌شده است، ارزش ورزشی ندارد. شما می‌توانید این وضعیت را تغییر بدهید. منتظرید آب کتری جوش بیاید یا نیمرویتان سرخ شود؟ در این حین می‌توانید در همان حالت ایستاده شنا بروید. به فاصله یک دست از اُپن یا میز قرار بگیرید، دست‌هایتان را روی آن بگذارید و بدنتان را جلو و عقب ببرید. اگر حدود ۷۰ کیلوگرم وزن داشته باشید، با ۵۰ حرکت حدود ۱۵ کیلوکالری انرژی اضافه را می‌توانید مصرف کنید.

۵) شب‌ها قبل از خواب وقتی که دارید با یک دستتان مسواک می‌زنید یا به صورتتان کرم می‌مالید (مطمئن باشید برای این کارها یک دست کافی است)، با دست دیگرتان دمبل بزنید یا به جایش یک شیء نسبتاً سنگین را مکرراً بالا و پایین ببرید.

۶) وقتی قرار است چند دقیقه منتظر دوستتان بمانید تا حاضر شود یا دم در مدرسه باید ۲۰ دقیقه معطل بمانید تا کلاس فرزندتان تعطیل شود، توی ماشین لم ندهید. بلند شوید و آن دور و بر قدم بزنید تا گذر زمان را هم حس نکنید.

۷) مطب دکتر شلوغ است؟ با منشی هماهنگ کنید و حتی اگر ۲۰ دقیقه هم فرصت دارید بروید و در خیابان‌های اطراف قدم بزنید. در این صورت درمان خودتان را پیش از ملاقات با پزشک شروع کرده‌اید.

۸) به تماشای مسابقه فوتبال مدرسه رفته‌اید تا فرزندتان را تشویق کنید؟ سعی کنید حین بازی دور زمین بچرخید تا بتوانید از زوایای مختلف فرزندتان را تشویق کنید و قربانش بروید و احیاناً از او عکس‌های متنوع‌تری هم بگیرید.

۹) به جای این‌که مدام سر بچه را با سی‌دی و تلویزیون و گِیم گرم کنید، توپش را بردارید و او را به پارک ببرید. توی پارک هم عین مجسمه ننشینید روی نیمکت و منتظر شوید تا بچه خسته شود و هوای خانه کند. اگر هوس کردید بچه زودتر خسته شود، به یاد دوران جوانی‌تان پا به توپ شوید و یک‌دست فوتبالِ مَشتی با بچه بزنید.

۱۰) اگر تا سر کار پیاده بروید، نمی‌میرید! حتی احتمالاً عمرتان از بقیه همکارانی که با اتومبیل سر کار می‌روند، طولانی‌تر هم خواهد بود. اگر فقط ۳۰ دقیقه تند پیاده‌روی کنید (طوری که عرقتان دربیاید) و این کار را مثلاً فقط روزهای زوج که نمی‌توانید ماشینتان را بیاورید، انجام دهید، نه تنها به‌سوی سبک زندگی ورزشکارانه راه افتاده‌اید، بلکه یک ایستگاه هم رد شده‌اید.

۱۱) همیشه سفارش می‌دهید ساندویچ برایتان بیاورند؟ غلط اندر غلط. اولاً خودتان تا ساندویچی را گز کنید تا هوایی هم خورده باشید. ثانیاً هیچ‌وقت دم دست‌ترین گزینه، بهترین گزینه نیست. تنوعی به برنامه بدهید و تا یک اغذیه‌فروشی دورتر پیاده‌روی کنید.

۱۲) همیشه وقتی جلسه یا قراری دارید، برنامه‌تان را طوری تنظیم کنید که ۵ یا ۱۰ دقیقه زودتر سر قرار حاضر باشید. می‌پرسید چه ربطی به ورزش دارد؟ این طوری اگر قدری دیر شد، خلف وعده نکرده‌اید و اگر هم واقعاً زود رسیدید می‌توانید با خیال راحت چند دقیقه اضافی قدم بزنید که کلی منافع روانی دارد: این طوری می‌توانید به افکارتان سر و سامان بدهید و در جلسه یا قرارتان مسلط‌تر رفتار و صحبت کنید.

۱۳) در وقت‌های استراحت سعی کنید مهربانی‌تان گل کند و به رفقایتان در طبقه‌های دیگر، که ترجیحاً خیلی هم پله داشته باشد، سری بزنید.

۱۴) قول بدهید اگر مثلاً به خاطر عجله می‌خواهید از آسانسور استفاده کنید، به ازای هر طبقه‌ای که آسانسور بالا یا پایین می‌رود، دو بار عضله ساق پایتان را منقبض کنید. این طوری خون در پاهایتان به جریان می‌افتد و جلوی واریس و بیماری کشندهٔ ایجاد لخته در سیاهرگ‌های پا هم گرفته می‌شود.

۱۵) کنترل از راه دور را ببوسید و بگذارید توی میز تلویزیون تا کانال‌ها را با دست عوض کنید. کاناپه تماشای تلویزیون را هر چه می‌توانید دورتر بگذارید تا هم چشمتان ضعیف نشود و هم برای کانال عوض کردن مجبور شوید کلی کالری بسوزانید.

۱۶) اگر هنوز هم ادعای شانزده ساله بودنتان می‌شود، وقتی که یک آهنگ یا کلیپ قشنگ و پرتحرک از تلویزیون پخش می‌شود برخیزید و به خودتان تکانی بدهید. با حرکات موزون (وحتی غیر موزون، چه کسی قرار است ببیند دارید چه کار می‌کنید؟!) تا ۵/۱ برابر ورزش معمولی می‌توانید کالری بسوزانید. یعنی وقتی یک آهنگ ۵ دقیقه‌ای گروه آریان را گوش می‌دهید، همان شما خانم حدوداً ۷۰ کیلویی، ۶۸ کالری اضافه را سوزانده‌اید و کلی هم احساس نشاط و جوانی به دست آورده‌اید.

۱۷) موقع تماشای تلویزیون سعی کنید همین طور که روی کاناپه نشسته‌اید با پاهایتان وزنه بزنید یا مثلاً اگر بچه کوچکی دارید او را روی پایتان بگذارید و در حین تماشای برنامه بالا و پایین ببرید تا هم او ساکت شود و بگذارد برنامه مورد علاقه‌تان را ببینید، و هم با تقویت عضلات چهارسر ران

و سایر عضلات پایتان جلوی آرتروز زانو و هزار و یک بلای دیگر را گرفته باشید.

۱۸) با خودتان قرار بگذارید که هر وقت آگهی‌های بازرگانی پخش می‌شود از جا بلند شوید و تا پایان آگهی‌ها در جا بدوید. این‌طوری (هنوز همان ۷۰ کیلو هستید؟ بجنبید دیگر) با سوزاندن ۹ کیلوکالری طی پخش هر یک دقیقه آگهی، در مسیر لاغری بار خودتان را حسابی بسته‌اید.

منبع : پیک تندرستی

http://vista.ir/?view=article&id=337382

vista.ir
Online Classified Service

ورزش‌های پشت میزی

روزی چند ساعت ورزش می‌کنید؟ اگر میانگین جامعه پزشکان را حساب کنید شاید روزی ۱۰ دقیقه هم نشود. معمولاً بهانه‌مان هم این است که وقت نداریم، مگر مریض‌ها وقت برای ما می‌گذارند؟ اما این‌ها بهانه است و باید قبول کنیم که تنبل شده‌ایم. باید از یک جایی بالاخره شروع کرد. از همین امروز. نه این‌که همین امروز ورزشگاه بروید و ۴ مرتبه دور زمین بدوید، نه. می‌خواهیم از همان پشت میزتان شروع کنید. همان میز مطب؛ حاضرید؟

- پشت میز مطب؟

جز جراحان و برخی دیگر از پزشکان، بیش از ۵۰ درصد وقت بقیه آقایان و خانم‌های دکتر پشت میز مطب سپری می‌شود و در حالت نشسته قرار دارند. می‌خواهیم ورزش را از همین‌جا شروع کنیم که وقت شما برای مریض دیدن کم نشود، اما به شرطی که شما هم همکاری کنید. باور کنید پشت همین میز هم می‌توان میزان فعالیت بدنی را زیاد کرد. وقتی توی مطب تنها نشسته‌اید، از ورزش‌های زیر غافل نشوید.

- شروع از دست‌ها

از ورزش دست‌ها شروع می‌کنیم. دست‌های خود را به طور مستقیم در جلوی خود و عمود بر بدن دراز کنید. چند ثانیه مکث کنید. چند بار انگشتان

را باز و بسته نمایید. حالا دست‌هایتان را در طرفین باز کنید. باز هم انگشتانتان را باز و بسته کنید. این کار را حداقل برای یک دقیقه ادامه دهید. حالا دوباره دست‌ها را در جلوی خود بکشید به طوری که بازوهایتان صاف باشد. باید کف دست‌ها بالا باشد. از دست مقابل برای عقب کشیدن انگشتان استفاده کنید. با این کار در سمت زیرین ساعد و مچ دست خود احساس کشش خواهید کرد. حالا این حرکت را برعکس و برای دست مقابل انجام دهید. این تمرین خیلی ساده است و شاید به نظرتان مسخره بیاید. اما از همین‌جا شروع کنید تا کم‌کم برسیم به ورزش‌های جدی‌تر.

- ادامه با ورزش گردن

اگر زیاد پشت کامپیوتر می‌نشینید این ورزش‌ها به شما کمک می‌کند تا از خستگی گردن و گردن‌درد پیشگیری کنید. گوش یک سمت را به شانه همان سمت نزدیک کنید. این کار را به آرامی اما با قدرت انجام دهید. بدین ترتیب عضلات سمت مقابل کشیده می‌شوند. این حرکت را برای هر یک از طرفین ۲۰ بار تکرار کنید. حالا نوبت چرخاندن سر به طرفین می‌رسد.

سر را تا جای ممکن به طرفین بچرخانید. این کار را آرام برای ۵ بار تکرار کنید. مرحله آخر، حرکت در جهت مخالف است یعنی بالا و پایین بردن سر از عقب به جلو و برعکس. این کار باعث می‌شود عضلات جلو و عقب گردن شما کشیده شوند. باز هم از سرعت دادن به این حرکت خودداری کنید. حرکات گردن باید به آهستگی صورت بگیرند.

- و اما عضلات کمر

کاملاً صاف روی صندلی خود بنشینید. حتماً شما هم در اواخر ویزیت‌های روزانه احساس خستگی و درد در کمر دارید. همه این علایم به خاطر این است که طی چهار، پنج ساعت ویزیت اصلاً به فکر عضلات و مهره‌های کمرتان نبوده‌اید. وزن خود را روی دو پای خود به طور متناسب تقسیم کنید. احتیاجی به بلند شدن از روی صندلی نیست. هدف فقط این است که بدون جابجا شدن از روی صندلی کمی به بدنتان حرکت و جنبش بدهید. فقط لازم است بدون این‌که لگن شما کج شود یا پشتتان قوز کند یکی از پاهایتان را از روی زمین بلند و ران خود را به بدن نزدیک کنید.

با این کار احتمالاً در ماهیچه‌های شکمتان احساس فشار و انقباض می‌کنید. چند لحظه مکث کنید و سپس آرام پای خود را پایین بیاورید. حالا نوبت پای مقابل است. در هر نوبت ۵ تا ۱۰ بار این کار را برای هر یک از پاهایتان تکرار کنید.

حالا نوبت حرکت بعدی است. کمی از میز دور شوید. با همان وضعیت قبلی پا را از روی زمین بردارید. پا را مستقیم و عمود بر بدن روبه‌روی خود نگه دارید. چند ثانیه مکث کنید. در این مدت وزن پا توسط عضلات ران‌ها و کمر تحمل می‌شود و آن‌ها را تقویت می‌کند. این کار را برای پای مقابل هم تکرار کنید.

یک تمرین دیگر انجام حرکات کششی بر روی ستون فقرات است. فقط کافی است که پشت صندلی شما کوتاه باشد. دست به سینه بنشینید. پاها باید صاف و کنار هم بر روی زمین قرار بگیرند. به پشتی صندلی تکیه دهید. حالا به آرامی نیمه بالایی تنه خود را به سمت عقب ببرید به طوری که آرنج‌ها و نیمه بالایی تنه به سمت بالا و سقف اتاق قرار بگیرد. سعی کنید سر و گردن را در یک راستا نگه دارید. اگر صندلی شما تاشو باشد برای انجام این ورزش بهتر است و در این حالت رویه پشتی صندلی باید به سمت عقب خم شود.

- مفاصل و عضلات دیگر

اگر کمی انصاف داشته باشید و به بدن مظلوم خود فکر کنید همین چند حرکت ساده باید برای شما انگیزه‌ای شده باشد که بیشتر فعالیت بدنی

داشته باشید. به فکر مفاصل دیگر هم باشید، مثلاً مفصل شانه. دست چپ خود را روی سینه‌تان بگذارید، دست راست را کامل باز کنید و از بدن فاصله بدهید. حالا به آرامی در یک حرکت دورانی این دست را از بالا به پایین بیاورید. چند بار این حرکت را انجام بدهید. حالا نوبت سمت مقابل است.

ادامه این حرکات به انگیزه‌تان بستگی دارد اگر حوصله دارید می‌توانید بلند شوید و حرکات را ادامه دهید اما اگر حوصله ندارید باز هم فقط چند لحظه به حرکاتی که کرده‌اید توجه کنید. بدون این‌که از روی صندلی بلند شده باشید کلی حرکت ورزشی انجام داده‌اید و از بی‌حرکتی و سکون عضلات و مفاصل خود کاسته‌اید. اما بهتر است از صندلی جدا شوید، حداقل یکی دو دور در اتاق قدم بزنید.

مسلماً شما تاکنون به کارهای خودتان زیاد توجه نکرده‌اید اما واقعیت این است که گاهی حتی برای ناهار هم از سر جای خود بلند نمی‌شوید. بدن شما نباید این فشارها را به خاطر تنبلی یا پرکاری شما تحمل کند. نباید بیشتر از ۳۰ دقیقه تا یک ساعت به طور ممتد در یک جا بنشینید. حتماً هر چند وقت یک‌بار از روی صندلی بلند شوید، توی اتاق چرخی بزنید و حتی‌المقدور مقداری حرکات کششی انجام دهید.

دست‌هایتان را کاملاً جدا از هم و به سمت بالا باز کنید، سعی کنید نفس‌های عمیق بکشید. حالا همان‌طور که ایستاده‌اید سعی کنید خم شوید و دست‌هایتان را به آرامی به زمین نزدیک کنید. احتمالاً در عضلات پشت کمرتان احساس فشار می‌کنید. این کار را چند بار تکرار کنید. حالا نوبت این است که پاهایتان را از هم باز کنید. باز هم به آرامی دست‌ها را به زمین نزدیک کنید.

کم‌کم احساس می‌کنید که خستگی‌تان در رفته است. احتمالاً الان برای ویزیت توانایی و تمرکز بیشتری دارید. اما یادتان نرود که حداکثر یک ساعت بعد دوباره باید همین حرکات را تکرار کنید. در ضمن این حرکات فقط مربوط به امروز نیست. هر روز باید این کارها را در مطب تکرار کنید. هر زمانی که بیمارانتان را توصیه به ورزش می‌کنید باید به ذهنتان خطور کند که برای خوتان هم بهتر است به چنین توصیه‌ای عمل کنید.

http://vista.ir/?view=article&id=307385

vista.ir
Online Classified Service

ورزش‌های پیشگیری‌کننده از صدمات

گرم‌کردن صحیح بدن و انجام حرکات کششی به صورت روزانه، احتمال آسیب رسیدن به فرد حین ورزش را کاهش می‌دهد. اما اگر بتوانید به کمک

ورزش‌های مخصوص قسمت‌هایی که بیشتر دچار مشکل می‌شوند را تقویت کرده و قدرتمند سازید، در آینده کمتر دچار مشکل خواهید شد.

● نواحی آسیب پذیر بدن:

قسمت‌هایی که معمولاً بیشتر آسیب می‌بینند، پشت، زانوها و شانه‌ها هستند. آسیب‌دیدگی پشت معمولاً بسیار زیانبخش است و اگر به دقت مورد درمان و رسیدگی قرار نگیرد، ممکن است برای همه عمر فرد را درگیر کند. آسیب‌دیدگی‌های زانو و شانه نیز معمولاً به خاطر شدت زیاد حرکات که باعث پارگی رباطها و تاندون‌های اطراف این مفاصل می‌شود به وجود می‌آید. با اختصاص دادن قسمتی از ورزش‌های روزانه‌تان برای تقویت و نیرومندسازی این سه ناحیه، می‌توانید در وقت و انرژی خود صرفه‌جویی کرده و جلوی زیان‌های احتمالی را نیز بگیرید.

● تمرینات ورزشی ضروری برای محافظت از پشت:

▪ فیله کمر: این ورزش بسیار به تقویت عضلات ستون مهره‌های شما کمک می‌کند و از شما هنگام بلندکردن وزنه‌های سنگین محافظت می‌کند. برای انجام این حرکت ورزشی، روی یک سطح صاف به روی شکم بخوابید، به صورتی که پاها کاملاً دراز و دست‌ها بالای سر قرار گیرند. به آرامی سینه را از روی زمین بلند کنید، از ماهیچهٔ پایینی پشت کمر استفاده کرده و ۱۰ تا ۲۰ ثانیه به آن حال باقی مانده و بعد پایین بیایید. این حرکت را در ۲ یا ۳ ست با ۱۲ تا ۱۵ تکرار انجام دهید.

▪ ددلیفت با پاهای صاف: این نیز حرکت عالی دیگری برای تقویت عضلات پشت شماست که تأثیری مثبت بر عضلات پشت زانوهایتان نیز دارد. برای انجام این حرکت، دمبلی در جلوی پاهایتان قرار دهید. تا کمر خم شوید و دمبل را بگیرید به حالتی که دست‌ها از پایین به بالا قرار گیرند. به آرامی پشتتان را تا حد ممکن صاف کنید و به حالت ایستاده برگردید و بعد دوباره خم شوید. این حرکت را در ۲ یا ۳ ست ۸ تا ۱۰ تکراره انجام دهید.

▪ کرانچ شکمی روی توپ: این حرکت ورزشی برای تقویت میان تنه شما بسیار عالی است و از آسیب رسیدن به پشت و کمر نیز شما را محفوظ می‌دارد. برای انجام این حرکت روی یک توپ بدنسازی بخوابید، به صورتی که پشتتان در مرکز آن قرار گیرد. دست‌ها را در نزدیکی گوش قرار داده و از عضلات شکم برای بلندکردن بالاتنه‌تان تا جایی که در توان دارید استفاده کنید. ۱۰ ثانیه به این حالت باقی بمانید و دوباره به حالت شروع برگردید. این حرکت را در ۲ یا ۳ ست ۱۵ تا ۲۰ تکراره انجام دهید.

● برای محافظت از زانوها:

▪ جلو پا ماشین: این حرکت برای تقویت قسمت بیرونی عضلات چهار سر بسیار عالی است. البته این حرکت برای آن دسته از افرادی که قبلاً دچار آسیب‌دیدگی زانو شده‌اند، کمی دردآور است. این افراد می‌توانند از وزنه‌هایی سبک‌تر استفاده کنند یا به کلی از این حرکت چشم‌پوشی کنند.

برای انجام این حرکت، راست روی دستگاه بنشینید و از عضلات چهار سر خود برای کشیدن پاها استفاده کنید. این حرکت را می‌توانید در ۲ یا ۳ ست ۸ تا ۱۰ تکرار، انجام دهید.

▪ اسکوات: این حرکت پادشاه همه تمرینات به شمار می‌رود چون در آن واحد فواید زیادی بر قسمت‌های مختلف بدن می‌گذارد. این حرکت برای

جلوگیری از آسیب‌دیدگی بسیار عالی است چون باعث تقویت کلی بدن می‌شود و به شما اجازه می‌دهد بتوانید سخت‌تر و با شدت بیشتر ورزش کنید.

برای انجام این حرکت می‌توانید از یک هالتر بر روی شانه‌ها و پشت گردن استفاده کنید. بعد پاها را بیشتر از عرض شانه باز کنید و اسکوات کنید، آن دسته از افرادی که دچار آسیب‌دیدگی‌های زانو هستند، این حرکت را با دقت و احتیاط بیشتری انجام دهند. این حرکت را می‌توانید در ۳ یا ۵ ست ۶ تا ۱۰ تکراری انجام دهید.

● برای محافظت از شانه‌ها:

▪ پرس سرشانه: این تمرین به نام پرس نظامی نیز معروف است و برای تقویت همه ماهیچه‌های اطراف مفصل شانه مفید است. برای انجام آن، یک جفت دمبل یا یک هالتر در دست گرفته و آنها را بالای شانه‌ها بگیرید. دقت کنید که وزنه‌ها را زیاد بالا نبرید چون احتمال آسیب‌دیدگی شما را افزایش می‌دهد. پس از بالابردن وزنه‌ها، دوباره آنها را به آرامی به جای اول خود بازگردانید. این حرکت را می‌توانید در ۲ یا ۳ ست ۱۰ تا ۱۲ تکراری انجام دهید.

▪ چرخش خوابیده: برای انجام این حرکت، روی زمین به پهلو دراز بکشید. وزنه‌ای سبک را طوری در دست گیرید که مقابل زمین نباشد. آرنج را با زاویه‌ای ۹۰ درجه قفل نگاه دارید. وزنه را به سمت زمین مقابلتان پایین بیاورید و رو به بالا بچرخید به طوری که دستتان به سمت سقف باشد. پس از انجام این حرکت دوباره به پایین برگردید. این حرکت را در ۱ یا ۲ ست ۱۰ تا ۱۵ تکراری انجام دهید.

● سایر ملاحظات:

علاوه بر حرکات ورزشی که در بالا عنوان شد، کارهای دیگری نیز هست که می‌توانید در مواجهه با هر مشکل انجام دهید تا آسیب‌های جزئی وارده بزرگتر و دردسرساز نشوند.

یخ و گرما: یخ و گرما دو ابزار بسیار عالی برای آن دسته از افرادی است که فعالیت فیزیکی زیادی دارند. استفاده از یخ هم در هنگام بروز آسیب‌دیدگی و هم در دوران نقاهت و بهبودی مفید است. گرما و حرارت نیز راه بسیار مناسبی برای بالابردن و تقویت جریان خون در قسمت آسیب‌دیده است. از گرما می‌توانید برای دردهای عضلانی نیز استفاده کنید. اما برای آسیب‌دیدگی‌هایی که باعث متورم‌شدن آن ناحیه می‌شود بهتر است از یخ استفاده شود.

▪ ماساژ مرتب: ماساژ برای آن دسته از افرادی که گرفتار دردهای عضلانی هستند، بسیار فوق‌العاده است. سعی کنید حداقل یک بار در ماه به متخصصین ماساژ مراجعه کنید تا عضلاتتان همیشه تازه نفس و نیرومند بماند.

▪ استراحت: اگر در یکی از مفاصلتان احساس درد می‌کنید، بهترین درمان استراحت‌دادن آن است. بهتر است که تمرینات خود را کمی عقب بیندازید و عضلاتتان را استراحت دهید تا اینکه بی‌توجه به تمرینات خود ادامه داده و درد و آسیب‌دیدگی را تشدید کنید.

● پیشگیری همیشه بهتر از درمان است!

تقریباً همه می‌دانند درد و ناراحتی تا چه حد آزاردهنده و ناخوشایند است. نه تنها دیگر نمی‌توانید به انجام کارهای مورد علاقه خود ادامه دهید، بلکه میزان زمانی که باید برای انجام ورزش‌های توانبخشی و فیزیوتراپی بگذارید واقعاً آزاردهنده است. پس همانطور که از قدیم هم گفته‌اند،

پیشگیری بهتر از درمان است. از همین امروز می‌توانید با انجام این حرکات ورزشی تقویتی، از بروز هر گونه صدمه و آسیب در بدنتان جلوگیری به عمل آورید.

منبع : مجموعه ورزشی آزادی

http://vista.ir/?view=article&id=362695

vista.ir
Online Classified Service

ورزش‌های خوب برای زانوهای بد

▪ کدام ورزش‌ها برای زانو مناسب است؟

ـ شنا کردن، البته به‌جز شنای کرال پشت، برای زانوها واقعا راحت است. پیاده‌روی هم خیلی مناسب است زیرا فشار زیادی بر زانوهایتان وارد نمی‌کند. پیاده‌روی سریع، اگر قبلا آسیبی در زانوهایتان نداشته‌اید، مشکلی ندارد. دوچرخه‌سواری نیز بر روی زانوها فشار زیادی وارد نمی‌کند.

به‌طور کلی هرگونه فعالیتی که فشار کمی بر زانوها وارد کند و یا فعالیت‌هایی که در آنها شما مجبور نیستید به‌سرعت تغییر جهت بدهید، برای زانوها مشکل‌ساز نیستند.

▪ آیا پیاده‌روی سریع برای زانوها ضرر دارد؟

ـ خیلی از مردم می‌گویند: <پیاده‌روی باعث آرتروز زانوها می‌شود.> ولی هرگز ثابت نشده است که پیاده‌روی سریع و دویدن باعث بروز این مشکل شوند. البته اگر زانوی شما آسیب دیده است و پیاده‌روی سریع می‌کنید، این پیاده‌روی سریع برای زانوهای شما مضر است. در واقع، آسیب زانو از عمده‌ترین عوامل مستعدکننده ابتلا به آرتروز در آینده است.

▪ چرا بعد از ورزش زانوها درد می‌گیرند؟

ـ استفاده بیش از حد از پاها باعث احساس خستگی در آنها می‌شود، ولی اگر زانوهایتان درد می‌کند، احتمالا به این دلیل است که با فرودآمدن سریع بر روی زمین و یا تغییرات سریع در جهت حرکت، به زانوهایتان آسیب رسانده‌اید.

این‌گونه فعالیت‌ها که شما در آنها می‌پرید و فرود می‌آیید و یا در حال دویدن به‌طور ناگهانی تغییر مسیر می‌دهید، فشار خیلی زیادی بر روی زانوها وارد می‌کند که ممکن است منجر به آسیب به رباطهای زانو و به‌خصوص رباط صلیبی قدامی شوند. حتی مقادیر کم این فعالیت‌های ورزشی نیز می‌توانند باعث آسیب به غضروف و یا منسیک‌های زانو که از غضروف آن محافظت می‌کنند، بشوند.

▪ آیا تناوب بین انجام فعالیت‌های شدید و خفیف فایده‌ای دارد؟

ـ البته! به‌عنوان مثال به‌جای اینکه هر روز بدوید، یک روز در میان بدوید و در روزهای دیگر پیاده‌روی کنید. این کار باعث به‌کارگیری عضلات شما به نحو متفاوتی می‌شود و فشاری را که بر زانوهای شما وارد می‌شود، کم می‌کند. انجام فعالیت‌های ورزشی متنوع می‌تواند اثر خوبی بر زانوها داشته باشد.

▪ افرادی که زانوهای سالمی ندارند، تا چه حد باید مراقب باشند؟

ـ این مورد بستگی به این دارد که چقدر زانوهایشان مشکل دارد. در واقع سوالی که پیش می‌آید این است که آسیب وارد شده به زانو چه بوده است و بعد از آن چقدر زانو مشکل دارد. پاسخ این سوالات به شما کمک می‌کند تا بفهمید چه فعالیت‌های ورزشی را هنوز می‌توانید انجام دهید و چقدر باید از شدت فعالیت‌ها کم کنید.

مورد دیگری که باز هم برای تصمیم‌گیری در مورد نوع و شدت فعالیت‌های ورزشی کمک می‌کند این است که بعد از آسیب، زانوها تا چه حد بازتوانی شده‌اند. تعداد زیادی از آسیب‌ها به‌دلیل ضعف برخی عضله‌های خاص هستند که این عضلات ضعیف (مانند عضلات چهارسررانی و عضلات دیگر بالای زانوها) نمی‌توانند استحکام زانوها را به‌طور مناسب حفظ کنند و خطر آسیب رسیدن به زانوها را بیشتر می‌کنند.

▪ چه ورزش‌هایی، خطر آسیب رسیدن به زانوها را کاهش می‌دهند؟

ـ تحقیقات اخیر نشان داده است که ضعف در عضلات لگنی می‌توانند خطر آسیب در پاها و حتی زانوها را افزایش دهند.

هنگامی که این عضلات به‌خوبی منقبض شوند، باعث می‌شوند که ران‌های شما در جهت درست قرار نگیرند و شما را در یک موقعیت بی‌ثبات قرار دهند.

پژوهشی که سال پیش بر روی دوندگان انجام شد، نشان داد دوندگانی که عضلات دورلگن آنها ضعیف بود در خطر بیشتری برای آسیب به زانوها هستند.

بنابراین برای پیشگیری از آسیب زانوها، فقط تقویت عضلات دور زانوها و عضلات ران‌ها کافی نیست بلکه باید عضلات اصلی دیگر مانند عضلات کمر، شکم و لگن خود را نیز تقویت کنید.

یک راه ساده برای تقویت عضلات ذکر شده، این حرکت ورزشی است: پشت به دیوار و چسبیده به آن بایستید، سپس پاهایتان را دو قدم از دیوار دور کنید و مانند اینکه می‌خواهید بنشینید، به پایین بروید به‌طوری که پشتتان به دیوار تکیه داشته باشد. تقریبا تا نزدیک حالت نشسته بر روی

صندلی پایین بروید و سپس بالا بروید و به حالت ایستاده برگردید

http://vista.ir/?view=article&id=322638

vista.ir
Online Classified Service

ورزش‌های کششی کمر و شکم

روی زمین و به پشت دراز بکشید و سپس زانوهای خود را خم کنید. در این حالت قوس کمری طبیعی‌تان را نگه دارید ولی سعی کنید بیش از اندازه به کمرتان فشار نیاورید...

عضلات شکمتان را سفت کنید و سپس کمر خود را به سمت پایین رها کنید تا پشت شما کاملا به زمین بچسبد. توجه داشته باشید که جهت انجام این اعمال از عضلات پا و باسن خود استفاده نکنید. این حالت را به مدت ۵ ثانیه نگه دارید. این ورزش را ۱۰ مرتبه انجام دهید.

سرتان را چند سانتی‌متر از سطح زمین بلند کنید. جهت جلوگیری از فشار به دنده‌ها، سرتان را بیش از حد بالا نبرید و سعی کنید سر و گردن و سینه شما در امتداد یکدیگر باشند. این حالت را به مدت ۵ ثانیه نگه دارید و سپس چند ثانیه استراحت کنید. این ورزش را ۵ تا ۱۰ مرتبه تکرار کنید.

روی شکم دراز بکشید و یک بالش زیر قسمت تحتانی شکمتان قرار دهید.

عضلات شکمی را سفت کنید و بازوهایتان را در کنار بدنتان در دو سمت قرار دهید. نفس بکشید و سر و سینه را چند سانتی‌متر از سطح زمین بلند کنید، بدون اینکه سر خود را خم کنید. این حالت را به مدت ۵ ثانیه نگه دارید و به طور طبیعی نفس بکشید. سپس به حالت اول برگشته و چند ثانیه استراحت کنید. این ورزش را ۵ تا ۱۰ مرتبه تکرار نمایید.

منبع : روزنامه سلامت

vista.ir
Online Classified Service

ورزش‌های ویلیامز

گاهی اوقات، برخی پزشکان، نرمش‌هایی را به بیماران خود توصیه می‌کنند که در افزایش انعطاف‌پذیری بدن پیشگیری از بیماری‌ها و حتی برای بهبود فعالیت زناشویی آنها، مفید و موثر است. از جمله حرکات ورزشی که به این منظور ابداع شده است، می‌توان به ورزش‌های ویلیامز اشاره کرد. در این شماره با ۱۲ حرکت این نوع ورزش آشنا خواهیم شد. هریک از حرکات زیر را باید دو بار و ۵ تا ۱۰ مرتبه در روز انجام دهید و به تدریج تعداد آنها را افزایش دهید تا به ۲۵ تا ۳۰ مرتبه دوبار در روز برسد...

● حرکت اول

۱) روی زمین به پشت بخوابید، در حالی که یک یا دو بالش زیر سر گذاشته‌اید.

۲) زانوها را طوری خم کنید که کف پا به راحتی روی زمین قرار گیرد، فاصله بین پاها نباید کمتر از ۳۰ سانتی‌متر باشد.

۳) دست را در حالی که بازو و ساعد کشیده و انگشتان متوجه سقف است، بالای سرتان بیاورید. سعی کنید دست‌ها را پشت سرتان نیاورید.

۴) در حالی که توجه خود را معطوف به عضلات جدار شکم نموده‌اید، سعی کنید بنشینید و انگشتان دست‌ها را بین دو زانو به زمین برسانید، یا کف دست‌ها را به زانوها برسانید.

۵) دوباره، در حالی که توجه شما معطوف به انقباض عضلات جدار شکم است، سعی کنید به جای اول برگردید.

● حرکت دوم

۱) روی زمین به پشت بخوابید، در حالی که یک یا دو بالش زیر سر گذشته‌اید.

۲) زانوها را خم کنید، به طوری که کف پاها کاملا روی زمین قرار گیرند و ضمن این حرکت قسمت بیشتر فشار بر پاشنه‌ها وارد شود.

۳) عضلات کفل را کاملا منقبض کنید. به طوری که تا حد امکان از زمین بالا آورده شود.

۴) چند ثانیه خود را در این وضعیت نگه دارید و آن‌گاه به تدریج عضلات خود را شل کنید و بدن را به حالت نخستین برگردانید. حرکت را تکرار کنید.

- حرکت سوم

۱) نظیر حالت اول و دوم به پشت بخوابید و زانوها را خم کنید.

۲) بدون بلند کردن سر از روی بالش، زانوها را خم کنید و با دست آنها را بغل بگیرید.

۳) زانوها را حدود ۳۰ تا ۴۰ سانتی‌متر از هم باز کنید و با دست‌ها آنها را به طرف شکم بگیرید تا به حفره زیر بغل نزدیک شود. هر دو زانو را با هم و در یک زمان به طرف خود بکشید.

۴) دست‌ها را آزاد کنید، به طوری که زانوها و دست‌ها به حالت نخستین برگردند ولی زانوها را رها نکنید. این کار را چند مرتبه تکرار کنید. ضمن این حرکت، سر باید روی بالش ثابت باشد و بلند نشود ولی کفل را تا حد امکان بالا بیاورید.

- حرکت چهارم

۱) در حالی که زانوهایتان در حالت کشیده قرار دارد، روی زمین بنشینید و سعی کنید تنه خود را به حالت مستقیم درنیاورید.

۲) در حالی که سر جلوی تنه قرار گرفته و پشت شما کمی قوز دارد، بنشینید.

۳) قسمت بالای تنه را به ملایمت و به تدریج طوری خم کنید که انگشتان دستتان به انگشتان پاها برسد.

۴) به حالت اولیه برگردید و بنشینید. سعی کنید ضمن این حرکت بالاتنه شما به عقب خم نشود. اگر ضمن این حرکت احساس درد کمر و پا می‌کنید نباید آن را انجام دهید زیرا این حرکت باعث کشیده شدن عصب سیاتیک و تشدید درد و ناراحتی می‌شود. برای جلوگیری از درد سیاتیک، بهتر است ضمن دراز کردن پاها، زانوها و مفاصل آن را کمی خم کنید.

- حرکت پنجم

۱) طوری بایستید که تمام عضلات آزاد و سر کمی به جلو خم باشد.

۲) پای راست را حدود ۱۵ تا ۲۵ سانتی‌متر در عقب و کمی در بیرون پای چپ قرار دهید.

۳) تنه را به حالت چمباتمه پایین بیاورید، در حالی که کف پای چپ کاملا بر زمین تکیه دارد.

۴) در حالی که هنوز پای چپ روی زمین قرار دارد و قسمتی از وزن روی پای راست وارد می‌شود، کف هر دو دست را روی زمین بگذارید، به طوری که آرنج‌ها خم نشوند.

۵) پای راست را تا حد امکان به عقب بکشید تا زانو کاملا راست باشد. در این وضعیت نوک انگشتان پا با زمین فاصله دارد و مانند فنر عمل می‌کند.

۶) در این حالت، در حالی که کف پای چپ و انگشتان پای راست با زمین تماس دارد، همچون حالت پریدن، کفل را بالا و سپس پایین بیاورید.

۷) پس از اینکه این حرکت به دفعات انجام شد، وضعیت پاها را عوض کنید. پای راست را جلو و پای چپ را عقب قرار دهید و مانند حالت‌های پیش حرکت را تکرار کنید.

۸) در موقع بلند شدن و ایستادن، ابتدا عضلات کفل را کاملا منقبض کنید و سپس بلند شوید. هرگز نگذارید کفل زودتر از بقیه بدن بلند شود زیرا

این حالت باعث انتقال فشار زیاد روی عضلات کمر می‌شود.

● حرکت ششم

روی شکم بخوابید و دست‌ها را زیر چانه بگذارید. آن گاه پاها را به دنبال هم هر پا را به حالت مستقیم تا آنجا که ممکن است از روی زمین بلند کنید. ۳ تا ۵ بار این حرکت را انجام دهید.

● حرکت هفتم

به فاصله کافی روبه‌روی صندلی بایستید و سپس با خم کردن کمر دست‌های خود را روی لبه صندلی قرار دهید. آن گاه سینه و شانه‌های خود را بالا و پایین بیاورید و این حرکت را ۵ بار تکرار کنید.

● حرکت هشتم

روی زمین به پشت دراز بکشید. با استفاده از دست‌ها، پاها را بالا ببرید و روی شانه‌ها و کتف قرار دهید. آن‌گاه ۵ بار مثل حرکت دوچرخه‌سواری پا بزنید.

منبع : روزنامه سلامت

http://vista.ir/?view=article&id=369858

vista.ir
Online Classified Service

ورزشی برای کوچک کردن شکم

اگر می خواهید بالاتنه قوی و متناسب داشته باشید باید عضلات شکم را قوی کنید. با داشتن عضلات شکمی قوی راست قامت بوده و محکم و زیبا قدم برمی دارید. برای این منظور ۱۵ دقیقه در۴ روز از هفته را به تمرینات زیر اختصاص دهید.

●چرخیدن به شکل مورب:

از توپ های طبی که در حدود ۱کیلو و ۳۶۰ گرم وزن دارد یا توپی مثل توپ والیبال استفاده کنید. نخست روی زمین بنشینید و توپ را در یك طرف از خود قرار دهید زانوانتان را خم کرده به هم بچسبانید و کف پاهایتان را روی زمین بگذارید از مفصل ران به عقب کمی خود را متمایل کنید تاجایی که احساس کنید عضلات شکم تان سفت و محکم شده است در این زمان توپ را با دو دست خود بردارید و در طرف راست خود نگه دارید و عدد یك را

بشمارید در این لحظه باید پشت دست خود را راست و مستقیم نگه دارید.

در مرحله بعد به آرامی توپ را به بالای شکم برده و دوباره بشمارید سپس توپ را به طرف چپ خود برده و بشمارید دوباره توپ را به طرف وسط برده و سپس به سمت راست این کار را ۸ تا ۱۲ بار تکرار کنید و هرماه دوبار دیگر به تعداد این حرکات اضافه نمایید.

●زانوهای بالا با پرس توپ:

روی زمین به پشت بخوابید و توپ را در میان زانوان خود بگذارید با انگشت دو دست زیر سر حالت بالشت قرار دهید پاها را از زمین بلند کرده و در این حالت توپ را محکم در میان زانوان خود نگه دارید. سپس عضلات شکم را محکم کرده و سرتان را به همراه شانه های خود از زمین بلند کنید مراقب باشید که دراین مرحله به گردن تان فشار زیادی وارد نشود. این حرکات را آرام و آهسته ۸ تا ۱۲ بار تکرار کنید.

●پرس سه قسمتی:

در حالی که روی زمین به پشت خوابیده اید و زانوانتان خمیده است توپی را بالای سینه خود قرار دهید سپس عضلات شکم را سفت کرده شانه ها را بالا آورید و دستتان را به طرف جلو بکشید و بشمارید.

پس از آن توپ را به بالای سر برده و بشمارید سپس توپ را به عقب برده و بالای سینه تان قرار دهید در مرحله بعد سر و شانه ها را پایین آورده و ۸ تا ۱۲ بار این حرکت را انجام دهید.

منبع : روزنامه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=11146

vista.ir
Online Classified Service

یک ، دو، سه، ورزش

ورزش منظم یکی از مهمترین راهکارهای کسب سلامتی برای بچه‌ها و بزرگسالان است. فعالیت بدنی، وزن مطلوب را حفظ می‌کند، طول استخوانها را افزایش می‌دهد و در نهایت از خطر ابتلا به بیماریهای قلبی-عروقی می‌کاهد. پزشکان باید موقعیت وزنی کودکان و نیز میزان

فعالیت بدنی آنها را طی یک دوره پزشکی مداوم ارزیابی کنند. متخصصان موظفند با توصیه‌های ساده به بچه‌ها و خانواده‌ها زمینه را طوری فراهم کنند تا با حداقل صدمه، حداکثر نشاط و لذت حاصل شود. همه افراد به ورزش نیازمندند. معمولاً پزشکان با توجه به سن، موقعیت فیزیکی، مراحل پیشرفت و میزان علاقه مراجعه‌کنندگان جوان و نوجوان مناسب ترین فعالیت بدنی را به آنها توصیه می‌کنند.

نادیده گرفتن ارتقاء سلامتی بین افراد جوان و خردسال به دو دلیل است: ۱) تنبلی و سستی بین بزرگسالان بیش از کودکان است چون بچه‌ها به طور طبیعی و ناخودآگاه فعال هستند. ۲)خطر ابتلا به بیماریهایی مثل دیابت و بیماریهای قلبی بین افراد بالغ بیشتر است.

به هرحال، با توجه به بررسی‌های انجام شده، کودکان و نوجوانان به طور کامل فعال و باتحرک نیستند. شایان ذکر است که باید بچه‌ها به ورزش‌هایی بپردازند که برای بهبود بیماریهای قلبی و نیزارتقاء سلامتی طولانی مدت مفید است. متاسفانه تقریباً بیش از نیمی از آنها فعال نیستند. ضمناً، دخترها کمتر از پسرها به ورزش می‌پردازند. این روند حتی با آموزشهای پزشکی و ورزشی هم قابل درمان نیست. تنها کمی بیش از یک دوم دانش‌آموزان دبستان و راهنمایی باید در کلاسهای ورزشی روزانه شرکت کنند. میزان اهمیت به ورزش بین دانش آموزان دبیرستانی نه تنها نباید کاهش یابد بلکه باید افزوده شود.

- سلامتی کودکان با ورزش

نگرانی افزایش وزن بین کودکان و نوجوانان کاملاً به جا و منطقی است. بچه‌های چاق در معرض بیماریهای فشار خون، دیابت نوع دوم، نامنظمی هورمون رشد، مشکلات تنفسی و استخوان قرار دارند. این بیماران از فقدان اعتماد به نفس و روابط اجتماعی رنج می‌برند.

همچنین ورزش باعث تاثیرات ثابت در رشد و نمو استخوان می‌شود. فعالیت بدنی، خطر ابتلا به پوکی استخوان را با افزایش غلظت مواد معدنی کاهش می‌دهد. تحقیقات انجام شده در مورد ۴۰ پسر بالغ که به مدت ۳۰ دقیقه و سه بار در هفته به ورزش می‌پرداختند حاکی از آن بود که حجم استخوان کمر و پا و غلظت موادمعدنی در بدن آنها دو برابر کسانی است که تحرک کمتری داشتند.

نتیجه این تحقیق در مورد ۴۵ زن نابالغ هم مثبت بود. محققان معتقدند که میزان حجم استخوان حتی پس از توقف ورزش کاهش نمی‌یابد. آنها به این نتیجه رسیده‌اند که انجام حرکات ورزشی قبل از سن بلوغ درصد شکستگی استخوان را در سن بالا تقلیل می‌دهد.

اغلب، بیماریهای قلبی عروقی در بزرگسالان نمایان می‌شود، با این وجود در سنین پایین هم ممکن است که با آنها مواجه شویم. تحقیقات نشان می‌دهد که ورزشهای هوازی در جلوگیری از بیمارهای قلبی عروقی بزرگسالان بسیار موثر است، اما در مورد بچه‌ها هنوز نامشخص است.

با توجه به آخرین شواهد، ورزش در بهبود افسردگی و اضطراب بزرگسالان و کودکان بسیارموثر است. فعالیت بدنی یکی از راهکارهای مبارزه با هیجان روحی است. با توجه به بررسی‌های انجام شده در مورد ۲۲۰ بزرگسال مؤنث مضطرب و نگران، آن دسته از افرادی که در برنامه‌های ورزشی سخت شرکت می‌کنند، کمتر از تنش‌های فیزیکی و روحی رنج می‌برند.

مهمترین نکته برای پزشکان این است که به طور مثبت تمایل جوانان را به ورزش زیاد کنند و نیز دریابند که هر فعالیت بدنی برای فرد خاصی

مناسب است. کودکان ناتوان نسبت به هم‌سن و سالان توانای خود کمتر با ورزش آشنایی دارند. جالب این که این افراد برای افزایش قدرت بدنی و تناسب اندام خود به ورزش بیشتری هم نیازمندند بجزکودکان علیلی که در سازمان‌های ملی و جهانی (مثل المپیک) فعالیت دارند، بقیه از تحرک بدنی اندکی برخوردارند، بنابراین باید تک‌تک افراد، مدارس و مؤسسات مختلف نهایت سعی خود را بکنند تا روز به روز این انگیزه مثبت را بین آنان افزایش دهند. پزشکان می‌توانند با تهیه فهرستی از فعالیت‌ها، به میزان مصرف انرژی و تحرک بدنی بیماران پی ببرند. درضمن این روش به پزشکان کمک می‌کند تا ورزش‌هایی را پیشنهاد کنند که متناسب با سن، اندام، علاقه و موقعیت بدنی آنها باشد.

- آموزشهای بدنی که شامل کلاسهای ورزشی مداوم و انواع فعالیتهاست.

قابل توجه است که هیچ ورزشی به تنهایی برای سلامت جسمانی و روانی نوجوانان و کودکان مفید نیست. این نکته بسیار مهم است که با کمک اولیاء بتوانیم فعالیت‌های بدنی را انتخاب کنیم که با سن و توانایی فیزیکی بچه‌ها متناسب باشد. یکی از اهداف اصلی متخصصان این است که بتوانند ۳۰ دقیقه ورزش سبک و آرام را در اکثر روزهای هفته دانش‌آموزان بگنجانند. پیاده‌روی باعث تناسب همه‌جانبه و سلامت روزافزون می‌شود. انجام ورزش‌های سنگین بین اکثریت افراد جامعه شایع است و حتی کودکان نابالغ هم می‌توانند با حداقل خطر و نیز هیچ گونه صدمه‌ای به استخوان‌ها، عضلات و مفاصل، نتایج خوب و مثبتی کسب کنند.

باید دقت کنیم که نظارت دقیق و همه‌جانبه هم در انجام حرکت‌های فیزیکی بسیار مهم است. بچه‌ها نباید اجسام سنگین بلند کنند، ضمناً باید تا رشد کامل اسکلت بدنشان از پرتاب وزنه خودداری کنند.

گاهی اوقات پزشکان بچه‌ها را به انجام ورزش‌هایی وا می‌دارند که متناسب با توانایی و میزان آسیب‌پذیری آنهاست. متخصصان به افراد مبتلا به بیماری ضعف رباطها پیشنهاد می‌کنند تا بیشتر به شنا و دوچرخه‌سواری بپردازند و از ورزشهایی مثل بسکتبال که منجر به پیچ‌خوردگی می‌شود اجتناب کنند.

رعایت اصول ایمنی مهم‌ترین عامل به شمار می‌رود. با این وجود حوادث ناگوار مربوط به ورزش بسیار شایع است. یکی از بررسی‌ها حاکی از آن است که ۲۲ درصد از بچه‌های مدرسه‌ای طی انجام فعالیتهای بدنی مصدوم می‌شوند و اغلب این حوادث هم بسیار جدی است. با بکارگیری روشهای دقیق و حساب شده می‌توان از این ناراحتی‌ها جلوگیری کرد.

به عنوان مثال، اولیاء باید به طور کامل دریابند که آیا مکان‌های ورزشی کاملاً نکات ایمنی را رعایت می‌کنند یا خیر. با وجود این که حفظ روحیه رقابت بین بچه‌ها بسیار مهم و مثبت است، باید آنها را از هل دادن یکدیگر به خصوص در مناطق خطرناک منع کنیم. شایان ذکر است که بچه‌ها هنگام احساس درد در بدنشان نباید ورزش کنند و نیز نباید با مصرف مسکن در این فعالیت‌ها شرکت کنند. مربیان و اولیاء باید بدانند که صدمات و آسیب‌های بدنی ممکن است در آینده به لنگی یا پس از افتادن به ساییدگی بازو منجر شود.

به منظور اطمینان بیشتر، کودکان و نوجوانان باید برای هر ورزشی از وسیله ایمنی مناسب آن استفاده کنند. مثلاً هنگام فوتبال کفش‌های مناسب بپوشند. استفاده از کلاه دوچرخه‌سواری هم یک الزام است، در ضمن، محیطهای ورزشی باید عاری از زباله و گودال باشد.

یکی از مهمترین، معمولی‌ترین و سخت‌ترین صدمات برای بچه‌ها حین موتورسواری حاصل می‌شود. باید دقت کنیم که مسیر عبور آنها باید عاری از ترافیک باشد و نیز باید از علامت‌های دوچرخه‌سواری و راه‌پیمایی هم در این مکان‌ها استفاده شود. باید به کودکان و نوجوانان توصیه کنیم که

هنگام ورزش در معرض آفتاب، از کلاه و عینک آفتابی استفاده کنند. به منظور جلوگیری از فقدان آب، باید به آنها آموزش دهیم که قبل و بعد از حرکات فیزیکی و نیز هنگام انجام ورزش‌هایی که بیش از ۲۰ تا ۳۰ دقیقه به طول می‌انجامد، از مایعات استفاده کنند.

منبع : وزارت آموزش و پرورش ایران

http://vista.ir/?view=article&id=299001

vista.ir
Online Classified Service

یوگا و آرتروز

آرتروز (Arthritis) یکی از شایع‌ترین بیماریهای مفصلی است این بیماری در مفاصل اصلی حرکتی مانند زانوها، مفصل ران پاها، شانه‌ها، آرنجها، انگشتان دستها، پاها و در ستون مهره‌ها ایجاد می‌شود و باعث التهاب، ورم و درد در مفاصل شده، محدودیت در دامنه حرکتی مفصل را ایجاد می‌کند. داشتن دانش و آگاهی در این زمینه برای همه ورزشکاران و مربیان لازم است.

حرکات نرمشی یوگا برای آرتروزپشت، کمر و زانو ارایه می‌گردد. از خوانندگان عزیز تقاضا می‌شود در اعمال روشها هرگز با فشار و زور و تحت شرائط خستگی مفرط تمرینات را انجام ندهند. در ضمن توصیه میگردد در مورد اعمال این روشها با پزشک متخصص مشورت داشته باشند.

- نرمش برای پشت و کمر

▪ روی زمین به پشت دراز بکشید. کف پاها را عمود بر زمین نگاه داشته، پای راست را از زانو خم نموده روی سینه قرار دهید. سپس با هر دو دست ساق پاها را بگیرید، پاشنه‌های هر دو پا را بطرف خارج کشیده چند ثانیه در

این وضعیت باقی بمانید. سپس به حالت اولیه برگشته این عمل را عیناً با پای چپ انجام دهید.

▪ روی زمین به پشت دراز بکشید هر دو پا را از زانو خم نموده روی سینه قرار دهید و با هر دو دست ساق پاها را بگیرید. زانوها را تا حدالامکان به سینه نزدیک کرده، پاشنه‌های پا را به طرف خارج کشش دهید.

▪ به پشت دراز بکشید. دستها را زیر سر قلاب نمایید. پاها را از زانو خم نموده عضلات شکم را منقبض کنید. دقت نمایید که عضلات کمر با زمین تماس پیدا کنند.

▪ روی شکم دراز بکشید. کف دستها را جلوتر از سر روی زمین قرار داده، پاها را به اندازه عرض شانه از هم دور کنید. همراه با عمل دم و کمی فشار به کف دستها و نیز انقباض عضلات لگن و پاها، بالاتنه را تا ناف از روی زمین بلند نمایید. دقت نمایید که دستان صاف و کشیده شود. همراه با تنفس عادی ده ثانیه در حرکت مکث کرده با بازدم به حالت اولیه برگردید.

▪ روی شکم دراز بکشید. ساق دست راست را زیر پیشانی قرار دهید. پای راست را از پشت خم نموده پاشنه پا را به باسن نزدیک کنید، با دست راست مچ پای راست را گرفته چند ثانیه در حرکت باقی مانده به حالت اولیه برگردید و این عمل را عیناً با پای چپ انجام دهید.

▪ روی زمین به پشت دراز بکشید. هر دو پا را از زانو هم کرده بطرف داخل روی سینه قرار دهید. با دستها هر دو ساق پا را بگیرید. سپس مانند نوسانات الاکلنگ بدن را به سمت جلو و عقب حرکت دهید.

● نرمش برای آرتروز زانو

▪ روی زمین دراز کشیده پاها را کمی از هم دور کنید. دم عمیقی بگیرید و زانوها را خوب منقبض نموده سپس همراه با بازدم انقباض را رها کنید. این عمل را چندین بار تکرار نمائید.

▪ روی زمین دراز بکشید. دستها را زیر سر قلاب نموده کف پاها را بر زمین عمود نگه داشته هر دو پا را منقبض کنید. سپس بترتیب پاها را ۴۵ یا ۶۰ درجه از روی زمین بلند نمائید.

▪ نزدیک به دیوار روی زمین طوری دراز بکشید که از ران تا پاشنه پاها روی دیوار تکیه داده شوند. سپس پاها را اندازه عرض شانه‌ها از هم دور نموده پنجه پاها را بطرف زمین کشش دهید. سپس پنجه پاها را بطرف داخل حرکت دهید بطوری که انگشتان هر دو پا به یکدیگر نزدیک شوند. سپس پنجه پاها را بطرف خارج حرکت دهید بطوری که انگشتان هر دو پا از هم دیگر دور شود.

▪ نزدیک دیوار روی یک چهارپایه نشسته، پشت کتفها و باسن را به دیوار تکیه دهید. هر دو ساق پاها را بر زمین عمود نگاه داشته، پای راست را بطرف بالا بیاورید تا آنجا که بتوانید زانو را صاف کنید. دقت کنید که عضلات پشت ران پا خوب کشیده شود.

▪ روی شکم دراز بکشید. دستها را زیر پیشانی روی هم قرار دهید. عضلات باسن و ران پاها را خوب منقبض نموده پاها را بترتیب از پشت ۴۰ یا ۴۵ درجه بلند کنید. دقت نمایید که پاها از مفصل ران بلند شود و عضلات روی ران پاها (چهار سر زانو) کشیده شود.

اگر انجام هریک از این نرمش‌ها سبب ایجاد درد در مفصل شود از انجام آن صرف‌نظر کنید. قبل از انجام نرمش با پزشک معالج خود مشورت کنید. در ابتدا با تعداد محدودی از حرکات شروع نموده بتدریج بر تعداد آنها بیفزائید. تلاش نمائید که برنامه نرمش روزانه بطور مرتب انجام شود. از فشار

آوردن روی مفصل هنگام نرمش جداً خودداری کنید.

منبع : سایت یوگا پیام مهر

http://vista.ir/?view=article&id=361575

vista.ir
Online Classified Service

یوگا و سردرد

یکی از شایع‌ترین ناراحتی‌های جامعه امروزی سردرد است. بررسی‌های پزشکی نشان می‌دهد که اکثریت بیماران مبتلا به سردرد بانوان هستند و دو سوم بیماران میگرنی را زنان تشکیل می‌دهند. در این مورد که سردرد مستقیماً مربوط به تغییرات تعادل شیمیائی بدن است تردید وجود دارد، البته به نظر می‌رسد که تغییرات هورمونی در زنان آنها را نسبت به استرس فیزیکی و عاطفی حساس می‌کند. همچنین مشخص شده است که مشکلات روحی مهم‌ترین عامل برانگیزاننده انوع سردردهاست.

• سردردهای تنشی: استرس و یا تنش، عامل اصلی این سردرد است. گذشته از عوامل فیزیکی که باعث سردرد می‌شود ناراحتی‌های روانی و احساسی نیز منشأ اغلب سردردها می‌باشد. فشارهای مزمن و انباشته شده و ناخشنودی‌ها یکی از مهم‌ترین علل سردردهای تنشی است. این گروه از افراد نیازمند منبع جدیدی برای به وجود آمدن خشنودی در زندگی خود هستند که یوگا می‌تواند در این خصوص به آنان کمک نماید.

• سردردهای میگرنی: میگرن یکی از شدیدترین انواع سردرد است که به علت کشش و پهن شدن عروق در سر ایجاد می‌گردد. این واکنش توسط سیستم عصبی خودکار کنترل می‌شود. نوسانات ایجاد شده در عروق خونی به خاطر سعی و کوشش سیستم عصبی برای جبران

تنش‌های عاطفی و احساسی است. سردردهای میگرنی معمولاً در یک طرف سر و اغلب با تهوع و استفراغ همراه است و بعد از چند روز قطع می‌شود. تمرین‌های تعادلی، سلام بر خورشید، کبری، کمان، ایستادن روی سر در حالت نشسته و ایستادن روی شانه برای این افراد توصیه می‌گردد.

• سردردهای سینوسی: زمانی‌که مجاری بینی بسته شود و یا آبریزش بینی آغاز می‌گردد، معمولاً سنگینی خاصی در سر احساس می‌شود، علت این احساس التهاب مجاری سینوسی است که سرفه، عطسه و حرکت خم شدن به جلو درد را تشدید می‌کند.

مهم‌ترین درمان در این مواقع شست‌وشوی بینی با محلول آب نمک می‌باشد. شست‌وشوی بینی باید همراه با وضعیت‌های یوگا و حرکات تنفسی طی یک برنامه منظم و مناسب انجام شود. چند دور تمرین سلام بر خورشید در باز کردن سوراخ‌های بینی مؤثر است. در این مواقع باید از انجام وضعیت معکوس خودداری کرد.

• سردردهای ناشی از دستگاه گوارش: سردردهائی که حدود یک ساعت بعد از صرف غذا ایجاد می‌شود، با دستگاه گوارش در ارتباط می‌باشد، معمولاً این سردردها با احساس ناراحتی و سنگینی شکم، تورم صورت و زیر پلک و یبوست همراه است. برای این اشخاص از شست‌وشوی معده و روده استفاده می‌شود که یک روز در میان به مدت دو هفته انجام می‌شود. در خلال این مدت از تمرینات یوگا که بر روی دستگاه گوارش تأثیر می‌گذارند استفاده می‌شود.

• فشار چشم: اگر در ناحیه چشم و یا در سر احساس درد کردید به چشم پزشک مراجعه کنید، علاوه بر آن به‌طور مرتب شست‌وشوی بینی و تمرین‌های چشم را همراه با تنفس خورشیدی انجام دهید. تمرین تراتاکا Trataka به خاطر تمرکز روی یک نقطه یا شمع موجب آرامش و تقویت چشم می‌گردد.

• عوامل هیجانی: گزارش‌های دیگر حاکی است که بعضی افراد رویکردشان به زندگی تا حدی وسواسی بوده، سخت‌گیر هستند و تحمل چیزی را نداشته، به‌طور مرتب دچار ترس و نگرانی شده یا احساس سستی می‌کنند، این افراد می‌توانند از آرامشی که در تمرین یوگانیدرا حاصل می‌گردد استفاده نمایند، تمرین یوگانیدرا تنش‌ها را قبل از آن‌که منجر به سردرد شود، از بین می‌برد.

• رژیم غذائی: بعضی از افراد به‌طور ذاتی به پاره‌ای از غذاها و داروها حساسیت دارند که ممکن است این حساسیت‌ها منجر به نوعی سردرد حساسیتی شود. پرهیز از غذاهائی که تولید حساسیت می‌کنند برای این افراد ضروری است.

غذاهای حساسیت‌زا عبارتند از: شکلات، کاکائو، تخم‌مرغ، الکل، بعضی از غذاهای سرخ کرده و ...

در یوگا برای این افراد رژیم غذائی ساده که ترکیبی از مواد گیاهی، میوه، حبوبات و سبزیجات است توصیه می‌شود.

منبع : مجله دانش یوگا

http://vista.ir/?view=article&id=288038

vista.ir
Online Classified Service

یوگا و کمر درد

سالانه بیش از میلیون‌ها نفر در سطح جهان از کمرددرد شکایت دارند. طبق آماری که سازمان بهداشت جهانی ارائه کرده است، تقریباً حدود سی درصد افراد در طول زندگی بهدردهای پشت و کمر مبتلا می‌شند. آنچه به‌عنوان کمر درد از آن نام می‌بریم مجموعه‌ای از مشکلات مختف است که هر کدام باید جداگانه مورد بررسی قرار گیرد.

دیسک بیرون زده که به دیسک لغزنده نیز معروف است در واقع پارگی و له شدن قسمتی از غضروف و بافت فیبری است که بین دو مهره قرار گرفته است. بافت ژله مانند بین مهره‌ای از مهره بیرون می‌زند و باعث فشار بر روی یکی از اعصاب مهره‌ای می‌گردد و در این صورت درد ممکن است در دست‌ها و پائین کمر احساس شود و انکان دارد که به پاها و انگشتان پا نیز کشیده شود.

● سیاتیک:

دردی است مشخص در قسمت‌های باسن و پشت پاها که به علت فشار دیسک بیرون زده بر روی عصب سیاتیک ایجاد می‌گردد.

این درد ممکن است همیشه وجود داشته باشد. اما هنگام ایستادن، راه رفتن و یا بلند کردن اشیاء بیشتر شود.

● التهاب مهره‌ای:

دردی است که باعث فشار بر روی اعصاب نخاعی می‌گردد. گاه لغزندگی مهره در قاعده یا برآمدگی‌های استخوانی ایجاد می‌شود که در هر دو حالت فشار بر روی اعصاب به‌وجود می‌آید. التهاب مهره گردنی در شانه و گردن، درد ایجاد می‌کند، حتی ممکن است درد دست‌ها را نیز در بر گیرد.

● درد پائین کمر:

شایع‌ترین دردهای کمر درد پائین کمر است که ارتباطی به علل مهم اختصاصی مهره‌ای مانند سل مهره‌ای، دیسک، التهاب مفلاصل و تومور ندارد.

چهار تا پنج درصد دردهای پشت به علت ضعف عضلات پشت و از بین رفتن انعطاف عضلات پشت و از بین رفتن انعطاف عضلات و تاندون‌های پشت پا می‌باشد که هر دو علت توسط تمرین‌های یوگا قابلدرمان است.

وضعیت فیزیکی بد، یکی از شایع‌ترین علت‌های درد پشت است. وضعیت ایستادن، نشستن، خوابیدن و خم شدن ما اصولاً به دلیل ضعف عضلات و زندگی ماشینی نادرست است. وضعیت بد بدنی علت کمر درد است. که به همراه صافی کف پا و استفاده از کفش نامناسب بیشتر می‌گردد. ضعف عضلات شکم نیز علت دیگری است برای دردهای پشت که به خصوص در خانم‌ها بعد از بارداری دیده می‌شود. وقتی عضلات شکمی ضعیف می‌گردند. شکم شل و افتاده می‌شود. ارگان‌های سمت جلو شکم افتادگی پیدا کرده به مهره‌های پشت فشار وارد می‌آورند. اثر استرس و تنش نیز به صورت درد مزمن در ناحیه پایان کمر مشهود می‌گردد.

- درمان با یوگا:

اگر تمرینات یوگا به‌طور منظم اجرا شوند بهترین وسیله برای غلبه بر دردهای جسمانی پشت هستند. تمرین‌های یوگا تنش‌های موجود در بدن را قبل از آن‌که ضایعه آفرین باشند از بدن خارج می‌کنند. تمرین‌های فیزیکی یوگا عضلات طرفین مهره‌های کمر را قوی کرده، با آرامشی که ایجاد می‌کند سلامتی مهره‌ها و دیسک بین مهره‌ای را تضمین کرده تاندون‌ها را قوی و محکم می‌سازند. علاوه بر آن در اثر تمرین یوگا فشارهائی که بر روی عصب بین مهره‌ای وارد می‌شود. از بین می‌رود و سبب می‌شود که فرد قابلیت ارتجاعی مهره‌های خود را باز یابد. یوگا عضلات شکمی را تقویت می‌کند و سبب می‌شود آن‌ها نقش درست خود را در نگه داشتن وضعیت مناسب و حمایت از لگن ایفا کنند.

وضعیت‌های خم شدن به پشت برای دردهای پشت مفید است و آرامش را به بدن باز می‌گرداند. دردهای ناحیه پشت را التیام می‌بخشد. بدن بعد از خواب صبحگاهی بیشترین حالت انقباضی را دارد و این زمان است که تمرین یوگا باید شروع شود.

منبع : مجله دانش یوگا

http://vista.ir/?view=article&id=104164

vista.ir
Online Classified Service

ویستا

support@vista.ir