

((بررسی اجمالی ورزش))

فعالیت بدنی به هر فعالیتی گفته می‌شود که گروه‌های عضلانی اصلی را شامل می‌شود، از جمله فعالیت‌های معمول روزانه مانند خرید کردن یا بالا رفتن از پله‌ها. ورزش شامل هر فعالیتی است که با هدف بهبود یا حفظ آمادگی جسمانی انجام می‌شود.

آمادگی جسمانی را می‌توان به عنوان توانایی انجام وظایف روزانه بدون خستگی زیاد، داشتن انرژی کافی برای پیگیری اوقات فراغت و فعالیت‌های تفریحی و واکنش به چالش‌های فیزیکی در هنگام بروز آنها توصیف کرد.

بسیاری از آمریکایی‌ها در زندگی روزمره خود فعالیت بدنی کمی دارند یا اصلاً فعالیت بدنی ندارند. تقریباً ۲۴ درصد از بزرگسالان در ایالات متحده در زمان فراغت فعالیت بدنی ندارند، در حالی که تنها حدود ۲۰ درصد میزان توصیه شده فعالیت بدنی را انجام می‌دهند. سه نوع اصلی ورزش وجود دارد:

● ورزش هوازی

● آموزش مقاومتی

● ورزش کششی

ورزش هوازی :

ورزش هوازی شامل فعالیت‌هایی مانند پیاده روی، دویدن یا شنا است که جریان خون را در قلب افزایش می‌دهد. ایروبیک به معنای "با اکسیژن" است و به کار در سطحی اشاره دارد که ماهیچه‌های بزرگ اکسیژن کافی از خون دریافت می‌کنند تا فعالیت طولانی مدت را حفظ کنند. حتی حرکات کوچکی که در طول فعالیت‌های عادی فرد اتفاق می‌افتد می‌تواند ۱۰۰ تا ۸۰۰ کالری در روز بسوزاند.

تمرین مقاومتی :

تمرین مقاومتی تمرینی است که برای افزایش قدرت عضلانی طراحی شده و شامل وزنه زدن است. گاهی اوقات این نوع ورزش را بی‌هوازی به معنای "بدون اکسیژن" می‌نامند. برخلاف ورزش هوازی، ماهیچه‌ها اکسیژن کافی برای ادامه تمرینات بی‌هوازی برای مدت طولانی دریافت نمی‌کنند. به عنوان مثال، ورزش بی‌هوازی ممکن است شامل چند بار بلند کردن یک وزنه سنگین باشد که پس از آن عضلات درگیر از اکسیژن محروم می‌شوند و برای ادامه آن سطح از فعالیت بیش از حد خسته هستند.

تمرینات کششی :

تمرینات کششی حرکاتی هستند که برای بهبود انعطاف پذیری و جلوگیری از آسیب طراحی شده اند. بهبود انعطاف پذیری به مفاصل اجازه می دهد تا در محدوده وسیع تری از حالت عادی حرکت کنند. دامنه حرکتی خوب در همه مفاصل به حفظ عملکرد اسکلتی عضلانی، تعادل و چابکی کمک می کند.

فواید ورزش :

جدای از بهبود آمادگی جسمانی کلی، ورزش فواید سلامتی متعددی دارد:

- خطر مرگ در کسانی که به طور منظم ورزش می کنند کاهش می یابد. به عنوان مثال، یک مطالعه نشان داد که مردانی که در ورزش های با شدت متوسط شرکت می کنند، ۲۳ درصد کمتر از مردانی که تحرک کمتری داشتند، در معرض خطر مرگ قرار داشتند. ورزش همچنین به کاهش خطر مرگ در مردان مبتلا به بیماری عروق کرونر کمک می کند.
- ورزش جزء ضروری برنامه های مدیریت وزن است. ورزش کالری می سوزاند و ممکن است به سوزاندن کالری حتی در حالی که ورزش نمی کنید کمک کند. رژیم غذایی می تواند منجر به از دست دادن عضلات شود، اما ورزش می تواند به حفظ توده عضلانی در حین رژیم کمک کند.
- ورزش باعث بهبود کنترل قند خون در افراد مبتلا به دیابت می شود و می تواند به پیشگیری یا به تاخیر انداختن شروع دیابت نوع ۲ کمک کند.
- ورزش هوایی به کاهش فشار خون کمک می کند. این تأثیر ممکن است در افراد مبتلا به فشار خون بالا بیشتر باشد.
- ورزش اغلب با کاهش تری گلیسیرید و افزایش سطح لیپوپروتئین با چگالی بالا (کلسترول خوب) باعث بهبود چربی خون (پروفایل چربی) می شود.
- بیشتر افراد پس از ورزش کاهش استرس را گزارش می دهند. تحقیقات نشان داده است که ورزش با کاهش تنش، اضطراب و افسردگی مرتبط است.
- ورزش های تحمل وزن (ورزشی که از وزن بدن برای مقابله با گرانش، از جمله راه رفتن یا دویدن استفاده می کند) به پیشگیری از پوکی استخوان و کاهش بروز شکستگی کمک می کند.

● تمرینات ورزشی می تواند گردش خون و تحمل ورزش را برای افرادی که آنزین دارند (درد قفسه سینه ناشی از کاهش خون رسانی به قلب) بهبود بخشد. پس از تمرین ورزشی، فرد ممکن است بتواند طولانی تر یا با شدت بیشتری ورزش کند. برخی شواهد حاکی از آن است که ورزش می تواند از سرطان سینه و پروستات محافظت کند، زوال عقل را به تاخیر بیندازد یا از آن جلوگیری کند و خطر بیماری سنگ کیسه صفرا را کاهش دهد.

● ورزش می تواند به ترک سیگار کمک کند.

آزمایش قبل از برنامه ورزشی - اکثر افراد قبل از شروع ورزش نیازی به آزمایش خاصی ندارند، اما بهتر است قبل از شروع یک روتین یا نوع ورزش جدید با ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی خود مشورت کنید. افراد مبتلا به دیابت یا چندین عامل خطر برای بیماری قلبی ممکن است قبل از شروع یک برنامه ورزشی نیاز به تست ورزش داشته باشند. تست ورزش در مطب پزشک یا بیمارستان انجام می شود و معمولاً شامل راه رفتن یا دویدن روی تردمیل با نظارت بر روی قفسه سینه است.

شروع :

اگر به طور معمول زیاد ورزش نمی کنید، با ورزش کردن برای چند دقیقه با شدت کم (مثلاً پیاده روی) شروع کنید. همانطور که آمادگی جسمانی بهبود می یابد، می توانید به آرامی شروع به تمرینات سخت تر، مکرر یا طولانی تر کنید، با این هدف که حداقل ۳۰ دقیقه در پنج روز در هفته ورزش کنید.

برای ایجاد فواید سلامتی نیازی به ورزش مداوم نیست. می توان آن را به سه یا چهار جلسه ۱۰ دقیقه ای در روز تقسیم کرد. ورزش با شدت متوسط باید در بیشتر روزهای هفته انجام شود. با این حال، فقط یک یا دو روز در هفته ورزش کردن بهتر از ورزش نکردن است. علاوه بر این، هر گونه فعالیت بدنی بهتر از عدم فعالیت بدنی است.

بیشترین مزایای سلامتی در افرادی دیده می شود که از سبک زندگی کم تحرک به فعالیت متوسط تغییر می کنند. ورزش متوسط را می توان با فعالیت هایی مانند پیاده روی سریع (با سرعت سه تا چهار مایل در ساعت)، کار در حیاط یا رقص در برنامه روزانه خود ادغام کرد.

یک راه ساده برای شروع ورزش پیاده روی است. با پیمودن یک فاصله راحت شروع کنید. با راه رفتن با سرعت و مدت زمانی که به راحتی قابل تحمل است، یک خط پایه شخصی ایجاد کنید. انجام بیش از حد سریع ممکن است منجر به ناراحتی، ناامیدی یا ناتوانی ناشی از کشش و کشیدگی عضلات شود. سعی کنید هر هفته فاصله پایه خود را ۱۰ درصد افزایش دهید. فاصله را در یک محله، مسیر پیاده روی یا مرکز خرید اندازه گیری کنید.

پس از رسیدن به ۴۵ تا ۶۰ دقیقه در روز، می‌توانید با پیاده‌روی مسافت بیشتر در همان زمان، شدت ورزش را افزایش دهید. هدف ایجاد عادت فعالیت بدنی منظم در سطحی است که راحت باشد.

برنامه ورزشی :

یک برنامه ورزشی باید شامل تمرینات هوازی، تمرینات مقاومتی و کششی باشد.

گرم کردن :

جلسات ورزش باید با یک دوره ۵ تا ۱۰ دقیقه ای گرم کردن شروع شود. با برخی از تمرینات هوازی سطح پایین (پیاده روی، دوچرخه سواری ثابت، کالیستنیک) شروع کنید و سپس حرکات کششی و انعطاف پذیری را انجام دهید. دوره گرم کردن باعث افزایش تدریجی ضربان قلب می‌شود و ممکن است خطر آسیب را کاهش دهد.

تمرین :

ایده خوبی است که تمرینات هوازی، تمرینات قدرتی و کششی را با هم ترکیب کنید تا تمرین را سرگرم کننده و جالب نگه دارید.

ورزش هوازی :

پیاده روی یک فعالیت هوازی عالی است. دوچرخه سواری، قایقرانی، بالا رفتن از پله و سایر فعالیت های استقامتی نیز عالی هستند. شنا و ایروبیک در آب برای افراد مبتلا به آرتروز عالی است. فعالیت های کم‌تأثیر توصیه می‌شود، زیرا احتمال کمتری دارد که منجر به آسیب فیزیکی شوند. دویدن در خیابان به دلیل فشارهای وارده به پاها و پاهای که در هر قدم به زمین برخورد می‌کنند، فعالیتی با تأثیر بیشتر است.

تمرینات باید لذت بخش و ساده برای تشویق به تعهد طولانی مدت باشند. شاید بهتر باشد تمریناتی را که هر هفته انجام می‌دهید تغییر دهید (مانند سه روز شنا و سه روز پیاده روی) تا فشار مکرر به عضلات و سایر بافت ها کاهش یابد.

هیچ توصیه سنی خاصی برای ضربان قلب وجود ندارد. برای دستیابی به مزایای سلامتی، ضربان قلب خاصی لازم نیست. اگر نفس شما تنگ است، خسته و عرق کرده اید، به اندازه کافی سخت کار کرده اید. در طول ورزش با شدت متوسط، باید بتوانید مکالمه را ادامه دهید.

دستورالعمل‌های فعالیت بدنی ۲۰۱۸ ۱۵۰ تا ۳۰۰ دقیقه در هفته با شدت متوسط یا ۷۵ تا ۱۵۰ دقیقه در هفته فعالیت هوازی با شدت شدید (یا ترکیبی معادل) را توصیه می‌کنند. این توصیه علاوه بر فعالیت‌های معمولی و با شدت نور در زندگی روزمره (مانند آشپزی، پیاده‌روی معمولی، خرید و غیره) است.

تمرین مقاومتی:

تمرین مقاومتی را می توان با وزنه، ماشین یا نوارهای ورزشی انجام داد. با این حال، می توانید تمرینات مقاومتی را انجام دهید حتی اگر به باشگاه ورزشی یا تجهیزات ویژه دسترسی ندارید. به عنوان مثال، می توانید با بلند کردن اشیاء خانگی یا انجام تمریناتی مانند پوش آپ در خانه، عضلات خود را تقویت کنید. باید حداقل دو بار در هفته با حداقل ۴۸ ساعت استراحت بین جلسات انجام شود. تمرین مقاومتی معمولاً در قالب "مجموعه" "تکرار" توصیف می شود.

● تکرار یک حرکت کامل به جلو و عقب یک تمرین مقاومتی است، مانند خم شدن و دراز کردن بازو در آرنج در حالی که یک وزنه (یا جسم سنگین دیگر) را در دست نگه می دارید.

● ست به تعدادی از تکرارها گفته می شود که بدون استراحت انجام می شود.

اکثر متخصصان حداقل یک مجموعه از تمرینات شامل ۸ تا ۱۲ تکرار را برای هر یک از گروه های عضلانی اصلی توصیه می کنند.

با حداقل مقاومت (وزن های سبک، نوارهای مقاومتی یا چیزی شبیه قوطی غذا یا بطری آب) شروع کنید تا به عضلات و سایر بافت ها اجازه دهید تا سازگار شوند. نمونه هایی از تمرینات برای بالاتنه در شکل (شکل ۲) نشان داده شده است.

مهم است که از تکنیک مناسب استفاده کنید. اگر به یک باشگاه سلامت یا باشگاه تعلق دارید، ممکن است از یک مربی بخواهید که تکنیک را رعایت کند. هنگام وزنه زدن حتماً تنفس طبیعی داشته باشید. نفس را حبس نکن؛ در عوض، با تلاش بازدم کنید. در صورت درد یا تورم در جایی تمرین مقاومتی انجام ندهید.

حرکات کششی:

تمرینات کششی و انعطاف پذیری باید شامل هر مفصل اصلی (لگن، پشت، شانه، زانو، بالاتنه، گردن) باشد. بهتر است عضلات «سرد» را کشش ندهید، بنابراین ابتدا چند دقیقه ورزش هوازی با شدت کم انجام دهید. حرکت به سمت کشش باید آهسته باشد و خود کشش باید تقریباً ۱۰ تا ۳۰ ثانیه حفظ شود. هنگام شروع یا انجام حرکات کششی از پرش خودداری کنید.

هر تمرین باید چندین بار انجام شود. کلاس های کششی و یوگا نیز راه خوبی برای انعطاف پذیری هستند. کشش نباید باعث درد شود بلکه فقط ناراحتی خفیفی ایجاد کند.

خنک کردن :

تمرینات خنک کننده باید تقریباً پنج دقیقه در پایان یک جلسه تمرین انجام شود. مشابه دوره گرم کردن، سرد کردن بدن ممکن است شامل تمرینات هوازی سطح پایین (مانند پیاده روی آهسته)، تمرینات ورزشی و کششی باشد. این به بدن اجازه می دهد تا اسیدی را که در ماهیچه ها انباشته شده است پاک کند و خون بیشتری را به گردش خون بازگرداند زیرا کمتر به عضلات فرستاده می شود. این به جلوگیری از گرفتگی عضلات و افت ناگهانی فشار خون که می تواند باعث سبکی سر شود، کمک می کند.

ارزیابی یک برنامه ورزشی :

ورزش باید در برنامه روزانه قرار گیرد، لذت بخش باشد و احساس امنیت کند. پس از شروع یک برنامه ورزشی، بیشتر افراد متوجه می شوند که احساس سلامتی بیشتری می کنند.

با این حال، معمول است که یک برنامه ورزشی به دلیل مشکلات سلامتی، چالش های مربوط به کار، روابط شخصی و تعطیلات مختل شود. بازگشت به مسیر ممکن است سخت باشد اما گام مهمی در حفظ فواید ورزش است.

اگر برنامه ورزشی شما با زندگی روزمره شما سازگار نیست، سعی کنید راه هایی را برای ادغام ورزش پیدا کنید تا بتواند بخشی از برنامه روزانه شما باقی بماند. به عنوان مثال، به جای آسانسور از پله ها بروید، در فضایی پارک کنید که از در دورتر است، یا مسیر طولانی تری را برای پیاده روی از یک مکان به مکان دیگر انتخاب کنید.