

به نام خدا

آمادگی جسمانی برای همه

مؤلفین:

مهدی رائی اعتمادی

سید عباس بی نیاز

محمود افشار دوست

سرشناسه	رأی اعتمادی، مهدی.
عنوان و نام پدیدآور	آمادگی جسمانی برای همه / مولفین مهدی رأی اعتمادی، سیدعباس بی نیاز، محمود افشار دوست.
مشخصات نشر	قزوین : دانشگاه آزاد اسلامی (قزوین)؛ تهران: دانشگاه آزاد اسلامی، سازمان چاپ و انتشارات، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	۱۸۷ ص.؛ مصور، جدول، نمودار.
شابک	978-964-10-1650-2
وضعیت فهرست نویسی	فیا
موضوع	آمادگی جسمانی
موضوع	ورزش
موضوع	ورزش -- اثر فیزیولوژیکی
موضوع	ورزش -- حوادث و آسیب ها
شناسه افزوده	بی نیاز، سیدعباس.
شناسه افزوده	افشار دوست، محمود.
شناسه افزوده	دانشگاه آزاد اسلامی. واحد قزوین
شناسه افزوده	دانشگاه آزاد اسلامی. سازمان چاپ و انتشارات
رده بندی کنگره	GV۲۸۱ / ۱۷۱۸ ۱۳۹۱
رده بندی دیویی	۶۱۳/۷
شماره کتابشناسی ملی	۲۸۰۱۵۵۳



عنوان	آمادگی جسمانی برای همه
تألیف	مهدی رأی اعتمادی، سید عباس بی نیاز و محمود افشار دوست
ناشر	سازمان چاپ و انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی
ناظر فنی	محمد میرزائی
سال انتشار	۱۳۹۱
نوبت چاپ	اول، ۱۳۹۱
شمارگان	۲۰۰۰ نسخه
قیمت	۵۶۰۰ تومان
شابک	۹۷۸-۹۶۴-۱۰-۱۲۹۲-۴

© کلیه حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است ©

ساختمان مرکزی: قزوین، بلوار نخعیگان، دانشگاه آزاد اسلامی قزوین ۳۶۷۵۷۸۷ ۰۲۸۱

مرکز پخش: ۳۶۸۸۰۵۸-۰۲۸۱

مراکز فروش تهران: سیمای دانش، نشر کتاب دانشگاهی، کیان رایانه، عابد، علوم پویا، دیانت

آدرس سایت: www.qiau.ac.ir

پست الکترونیک: spec@qiau.ac.ir

۱	فعالیت بدنی و تندرستی
۱	- هرم فعالیت جسمانی
۳	- کمیت و کیفیت برنامه های تمرینی
۵	- روشهای تعیین شدت تمرین
۵	- دفعات و شدت تمرین
۷	- نحوه اندازه گیری ضربان قلب
۷	- مدت و شکل تمرین
۸	- تنفس صحیح هنگام تمرینات ورزشی
۸	- انواع تمرینات
۱۰	- کی ورزش بکنیم و کی ورزش نکنیم
۱۲	- رکورد زدن
۱۳	- اهمیت ساعت بدن
۱۴	- ده واقعیت درباره ورزش
۱۸	فصل دوم: اثرات فیزیولوژیکی ورزش بر دستگاههای مختلف بدن
۲۳	- دستگاه عضلانی
۲۴	- فعالیتهای ورزشی و تأثیر آن بر وری عضلات
۲۴	- فراخوانی تارهای عضلانی
۲۵	- انواع انقباض عضلانی
۲۶	- کوفتگی تأخیری عضلانی
۲۸	- دستگاه تولید انرژی
۳۳	- دستگاه گردش خون
۳۶	- دستگاه تنفسی
۴۰	فعالیتهای ورزشی و استرس

فصل سوم: آشنایی با مفاهیم مربوط به آمادگی جسمانی و تندرستی

صفحه	
۴۲	- تندرستی
۴۲	- خوشی
۴۳	- فعالیت بدنی
۴۳	- فعالیت ورزشی
۴۳	- آمادگی جسمانی
۴۴	- اهمیت آمادگی جسمانی برای دانشجویان
۴۴	- ترکیبات آمادگی جسمانی
۴۶	- آمادگی قلبی-تنفسی
۵۳	- دویدن
۵۴	- شنا کردن
۵۴	- طناب زدن
۵۵	- ارزیابی آمادگی قلبی-تنفسی
۵۸	- قدرت و استقامت عضلانی
۵۸	- مفاهیم مرتبط با قدرت و استقامت عضلانی
۵۹	- روشهای انجام تمرین مقاومتی
۶۲	- حرکات متداول در برنامه قدرتی
۶۵	- روش استفاده از وزن بدن
۶۶	- طراحی تمرینات مقاومتی
۶۷	- آزمونهای ارزیابی قدرت و استقامت عضلانی
۶۹	- انعطاف پذیری
۷۰	- فواید انعطاف پذیری
۷۳	- عوامل محدود کننده انعطاف پذیری
۷۱	- حرکات کششی
۷۲	- فواید حرکات کششی
۷۳	- تکنیکهای کششی
۸۳	- تمرینات پلیومتریک

صفحه

- ۸۴ - تاریخچه تمرینات پلیومتریک
- ۸۴ - پلیومتریک نوین
- ۸۵ - راهنمائیهای مهم در تمرینات پلیومتریک
- ۸۵ - خصوصیات تمرینات پلیومتریک

فصل چهارم: ترکیب بدنی و کنترل وزن

- ۸۷ - چاقی
- ۸۷ - وزن مطلوب
- ۸۹ - ترکیب بدنی
- ۹۰ - چربی بدن
- ۹۳ - ارزیابی ترکیب بدنی
- ۹۵ - انرژی و تغذیه
- ۹۵ - کربوهیدراتها
- ۹۶ - چربیها
- ۹۷ - پروتئینها
- ۹۸ - ویتامینها، مواد معدنی و آب
- ۹۹ - نیازمندیهای انرژی بدن
- ۱۰۰ - برآورد انرژی بدن
- ۱۰۱ - روشهای کاهش وزن
- ۱۰۳ - طراحی برنامه منطقی برای کاهش وزن
- ۱۰۳ - روشهای افزایش وزن
- ۱۰۴ - قوانین دهگانه کنترل وزن

فصل پنجم: آسیب های ورزشی

- ۱۰۶ - آسیب دیدگی های متداول در ورزش
- ۱۱۱ - پیشگیری بهتر از درمان است
- ۱۱۱ - اقدامات اولیه درمانی در آسیب های ورزشی

۱۱۳	- علل اصلی ایجاد صدمات ورزشی
۱۱۴	- چگونه می توان از بروز صدمات ورزشی جلوگیری کرد
۱۱۴	- کشیدگی، رگ به رگ شدن . اسپاسم عضلانی
۱۱۶	- پیچ خوردگی شدید مچ پا
۱۱۷	- آرتريت و ورزش
۱۱۷	- استئوآرتريت
۱۱۷	- اشکال مختلف ترین در افراد دچار آرتريت
۱۱۹	- آسیب های رباط مفصل زانو
۱۲۰	- آسیب های مینسک
۱۲۱	- آسیب های سطحی غضروف مفصل
۱۲۲	- تورم کیسه های زلالی زانو
۱۲۳	- سوزش در عضلات
۱۲۳	- گرفتگی عضلانی
۱۲۶	- اثر تغذیه در بهبود آسیب دیدگی های ورزشی
۱۲۸	- با عضو آسیب دیده چه باید کرد
۱۲۹	- ورزش های خطرناک
۱۳۱	- حرکات اصلاحی آسیب های مختلف
۱۷۵	- منابع

مقدمه

تاکنون سابقه نداشته است که اطلاعات علمی تا این حد موید نقش آمادگی بدنی در ارتقاء یک روش زندگی بهتر باشد. بر اساس شواهد فراوان فعالیت بدنی یکی از مهمترین عوامل حفظ بهداشت شخصی و اجتماعی است و کسانی که بی توجه و به راحتی از کنار این مسئله می گذرند، در واقع هنوز هنر زندگی کردن را نیاموخته اند. امروزه انجام فعالیتهای بدنی منظم، تغذیه مناسب، استفاده نکردن از الکل و سیگار و کاهش فشارهای روانی به منظور دستیابی به بهداشت روانی، بخشی از اهداف بهداشت ملی کشورهای توسعه یافته است که بر آن اصرار می ورزند و عموم مردم را تشویق می کنند تا با روی آوردن به این برنامه ها، از نتایج آنها یعنی افزایش طول عمر و بهبود کیفیت زندگی بهره مند شوند.

یکی از مؤثرترین روشهای توسعه آگاهی های عمومی در این مورد، ارائه اطلاعات و دانسته های علمی در این باره در نظام آموزش و تعلیم و تربیت کشورهاست، چرا که تربیت بدنی و ورزش جزء جدانشدنی بدنه تعلیم و تربیت و وسیله ای برای رسیدن به سلامت جسمی و روحی نسل جوان و زندگی سالم در تمام طول عمر است.

نتایج مطالعات نشان می دهد هر چه افراد بالغ به آگاهی بیشتری در مورد آمادگی جسمانی و تأثیرات فعالیتهای بدنی بر عملکرد دستگاههای مختلف بدن دست می یابند، تلاش بیشتری برای انجام فعالیتهای بدنی و رسیدن به آمادگی جسمانی انجام می دهند. از این رو ارائه مطالب کلی در مورد چگونگی تأثیر فعالیت بدنی بر تغییرات ساختاری و عملکردی دستگاههای مختلف بدن و نیز آشنایی با مفاهیم تندرستی، آمادگی جسمانی، عوامل مربوط به آن و ارتباط آنها با کیفیت زندگی سالم، می تواند تلاش افراد برای قرار دادن برنامه های ورزشی در برنامه روزمره جهت دستیابی به کیفیت بهتر زندگی را افزایش دهد. لذا در کتاب حاضر تلاش شده است تا با ارائه مطالب و موضوعاتی در این مورد، سه طح آگاهی خوانندگان را در مورد اطلاعات و علوم ورزشی افزایش دهد.

فعالیت بدنی و تندرستی

چهارصد سال پیش از میلاد مسیح، بقراط عقیده داشت که تغذیه به تنهایی نمی تواند باعث تندرستی انسان شود، بلکه تحرک و ورزش نیز برای دستیابی به تندرستی ضروری هستند. او باور داشت که ورزش و غذا، اگر چه کیفیتهای متضادی دارند، اما برای ایجاد تندرستی، با هم عمل می کنند. حکیم ابوعلی سینا در کتاب معروف خود "شفا" می گوید: تندرستی بر سه اصل استوار است، تغذیه، خواب

و ورزش، که اهم آن ورزش است. این موضوع شناخت اهمیت فعالیت بدنی و نقش آن در تندرستی را از دیرباز تا کنون گوشزد می کند. در همین زمان، عوامل خطرآفرین برای سلامتی شناسایی و چندین مطالعه نشان داد که افراد فعال با خطر کمتر بیماری قلبی مواجه هستند. بر پایه همین مطالعات، حتی افرادی که فعالیت کمی هم دارند، نسبت به افراد بی تحرک، کمتر در معرض بیماریهای قلبی و دیگر مشکلات تندرستی هستند. بر این اساس افرادی که زندگی نسبتاً بی تحرکی دارند، بیشتر احتمال دارد که به بیماری سرخرگ کرونری مبتلا شوند تا افراد فعال. در مطالعات دیگر، نشان داده شد که حتی سطح متوسط آمادگی جسمانی، که برای بیشتر افراد دست یافتنی است، از بروز مرگ زودرس پیشگیری می کند. فعالیت بدنی با کاهش دادن میزان کلسترول و تری گلیسیرید خون، ممکن است مانع ابتلا به بیماری سرخرگ کرونری شود و یا از وخامت آن بکاهد. فعالیت بدنی همچنین میزان لیپوپروتئین کلسترول سبک (HDL) را که نوع خوب کلسترول نامیده می شود، افزایش می دهد. کسانی که به طور منظم ورزش می کنند، توانایی بیشتری برای کنترل وزن بدن و به طور دقیق تر، درصد چربی بدن دارند. در افرادی که چربی اضافی دارند، اغلب میزان لیپوپروتئین کلسترول سبک (LDL) که کلسترول بد نامیده می شود، بالاست. فعالیت بدنی همچنین خطر ابتلا به بیماری فشار خون را، احتمالاً به علت حفظ خاصیت ارتجاعی دیواره های سرخرگی کاهش می دهد و بنابراین روند آتروسکلوز (سخت شدن سرخرگها) کاهش می یابد. ورزش همچنین اندازه مجاری خونی، کارایی قلب و کارایی توزیع خون محیطی و برگشت آن را به قلب افزایش می دهد. سرانجام 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، اما به طور قطع انجام فعالیتهای منظم ورزشی می تواند فشارهای روانی ناشی از فعالیتهای روزمره را کاهش دهد.

آمادگی جسمانی یک مفهوم عام برای تعیین توانایی انجام کارهای مختلف توسط عامه مردم است. بنابراین تمامی افراد خواه در یک رشته ورزشی فعالیت بکنند یا خیر، برای حفظ سلامتی، حفظ توانایی تا سنین بالا و لذت بردن از جنبه های مختلف زندگی نیاز دارند تا این کیفیت را کسب نمایند. آمادگی جسمانی به ۲ دسته تقسیم بندی می شود. اول آمادگی جسمانی در ارتباط با سلامت، یعنی کیفیتی که به لحاظ توانایی های بدنی عامه مردم در جهت حفظ سلامتی باید دارای آن باشند و دومی آمادگی جسمانی در ارتباط با مهارت که ویژه ورزشکاران و قهرمانان می شود و بنا به هر رشته ورزشی دارای برنامه های اختصاصی مربوطه می شود. مطلبی که در این قسمت ارائه می شود و از عنوان آن نیز مشخص است تعریف آمادگی جسمانی در ارتباط با سلامت و تمرینهای مناسب برای

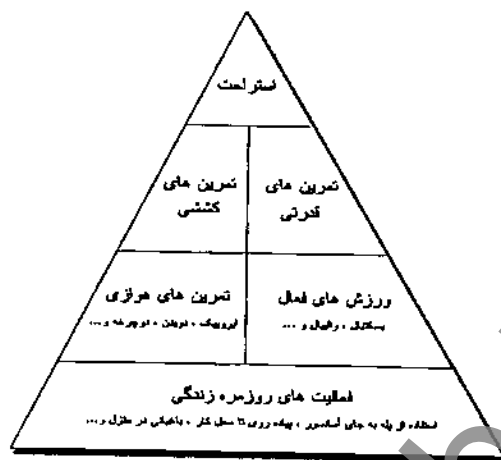
کسب این کیفیت می باشد. این مطلب با مطالعه و خلاصه نویسی کتاب "مفاهیم آمادگی جسمانی"، نوشته چارلز کاربین و روث لیندزی به ترتیب عضو هیئت علمی دانشگاه ایالتی آریزونا و کالیفرنیا، برای شما گردآوری شده است. این کتاب به فارسی ترجمه شده و از ترجمه این کتاب استفاده شده، کتابی است معتبر در زمینه آمادگی جسمانی که در اکثر دانشگاههای ایالتی آمریکا به عنوان منبع تدریس می شود. با وجود اینکه این کتاب برای تمامی افراد نوشته شده اما مطالب آنرا برای کوهنوردان و ورزشکاران بسیار مفید می باشد و بسیاری از باورهای رایج و گاه غلط را اصلاح می کند. فواید ورزش کردن و کسب آمادگی جسمانی مطلبی نیست که بخواهیم در اینجا به تکرار آن پردازیم ولی سعی می کنیم نکات جالب و جدید این کتاب را بازگو نماییم.

برخی واقعیتها و باورهای غلط در خصوص اینکه چرا مردم ورزش نمی کنند:

- نداشتن وقت: افراد جوان می گویند به محض اینکه وارد بازار کار شوند و به موقعیتی برسند شروع به ورزش می کنند و بزرگترها می گویند ای کاش وقتی جوانتر بودند ورزش خود را شروع می کردند.
- سخت بودن تمرین: با ابراز دلایلی مثل باعث تعریق بدن می شود، نظم موها به هم می خورد، انرژی و حس و حال لازم را ندارم. جالب اینجاست که کسانی که ورزش می کنند از بهبود وضع ظاهری و احساس افزایش انرژی صحبت می کنند.
- از ورزش لذت نمی برند: ممکن است مردم به می بخندند، ورزش من را عصبانی می کند، من برای فعالیتهای جسمانی مناسب نیستم. این افراد معمولاً ورزشی را تجربه کرده اند که از آن لذت نمی بردند و باید ورزش دلخواه خود را پیدا کنند.

هرم فعالیت جسمانی:

مانند هرم مواد غذایی برای فعالیت جسمانی نیز هرمی تعریف کرده اند (شکل زیر). در این هرم قسمتهای پایین بیشتر و قسمتهای بالاتر کمتر انجام می شود. رعایت این هرم منجر به کسب آمادگی جسمانی و تقویت و توسعه آن می شود.



- قاعده این هرم تشویق می کند تا آنجا که می توانید در فعالیتهای روزمره زندگی تحرک را جایگزین شیوه های دیگر بکنید. مثلاً به جای رانندگی از پیاده روی و به جای استفاده از آسانسور در بالا رفتن از پله ها استفاده کنید.

- فعالیتهای هوازی فعالیتهایی هستند که در زمان نسبتاً طولانی و با شدت معینی انجام می دهید. مانند پیاده روی سریع، ایروبیک، دویدن، دوچرخه سواری و شنا. این فعالیتها برای آمادگی قلبی و عروقی و کنترل وزن بسیار مفید هستند. در این بین می توانید از ورزشهای فعال مثل انواع ورزشهای با توپ نیز استفاده کنید مانند بسکتبال، تنیس و ... که هم فواید ورزشهای هوازی را دارند (به شرط اینکه چند روز در هفته انجام شوند) و باعث سرزندگی شما نیز می شوند. در مجموع اکثر روزهای هفته (نهایتاً ۵ تا ۶ روز و حداقل ۳ روز در هفته) این ورزشها را انجام دهید.

- تمرینهای کششی تمرینهایی هستند که به انعطاف پذیری شما کمک می کند و باید حداقل ۳ روز در هفته این تمرین ها را انجام دهید. از آنجا که تمرینهای پایین تر هرم تأثیر چندانی در بهبود انعطاف پذیری شما ندارند این تمرینها ضروری هستند.

- قدرت و استقامت عضلانی تمرینهایی هستند که به طور اختصاصی برای ایجاد قدرت و استقامت عضلانی طراحی شده اند. این تمرین ها نیز ضروری هستند زیرا که فعالیتهای پایین تر هرم باز تأثیر چندانی در بهبود این قسمت ندارند و حداقل باید ۲ تا ۳ روز در هر هفته این تمرینها را انجام بدهید.

- استراحت یا غیر فعالی برای سلامت بدن مفید است. یک یا دو روز در هفته استراحت داشته باشید البته به شرط اینکه باقی قسمتهای هرم را رعایت کرده باشید.

چند نکته:

طبق تحقیقات، گنجاندن زمان استراحت در بین فواصل تمرین از آسیبهای عضلانی و اسکلتی جلوگیری می کند. برای مثال دوندگانی که ۷ روز در هفته تمرین می کنند صدمات عضلانی و مفاصل را بیشتر از دوندگانی که در هفته یک یا دو روز استراحت دارند، تجربه می کنند. درد علامت هشدار دهنده بدن و نشانه نیاز شما به استراحت است. از طرف دیگر کسانی که به طور منظم ورزش نمی کنند مانند ورزشکارانی که فقط در تعطیلات آخر هفته یا موقعیتهای خاص ورزش می کنند در واقع به استقبال مشکل می روند.

در انتخاب ورزش به این موارد دقت کنید:

- ارزیابی وضعیت سلامت موجود، آمادگی جسمانی و در صورت نیاز مشاوره با پزشک.
- انتخاب ورزشی که برای شما لذت بخش باشد.
- کسب آگاهی و دانش از ارزشهای ورزشهای مختلف برای انتخاب دقیق تر و مفید تر برای سلیقه و نیاز شما)
- مهارت و دانش خود را در ورزشی که انتخاب کردید همواره بالا ببرید.

کمیت و کیفیت برنامه تمرینات بدنی:

اولین قدم در نسخه ورزشی ارزیابی کامل پزشکی است. ضمن اینکه مقتضی است تا هر فردی که تصمیم به شرکت در برنامه ورزشی منظم گرفته، دارای یک پرونده آزمایش پزشکی باشد. این موضوع به ویژه در مورد افرادی با سنین مختلف که دارای نشانههای امراض کرونر قلب بوده و یا کسانی که ۳۵ سال یا بیشتر داشته ولی نشانههایی از امراض کرونر قلب ندارد صدق می کند.

روشهای تعیین شدت تمرین:

دربین متغیرهای شدت، تکرار، و مدت تمرین، شدت تمرین مهمتر از دو عامل دیگر است. به عبارتی شدت تمرین سازگاری های بیشتری در بدن و دستگاههای تولید انرژی بوجود می آورد. ارتباط مستقیمی بین افزایش ضربان قلب با شدت تمرین وجود دارد. از آنجایی که با حداکثر ضربان قلب نمی توان برای مدت زیادی تمرین کرد (بویژه تمرینات استقامتی) از شاخص ضربان قلب (ضربان قلب مورد نظر برای تمرین = $THR = TARGET\ HEART\ RATE$) بهره گرفته می شود.

الف) روش حداکثر ضربان قلب :

در این روش شاخص ضربان قلب THR توسط ضربان قلب بیشینه MHR محاسبه می گردد.

$$\text{سن} - ۲۲۰ = \text{MHR} = \text{حداکثر ضربان قلب}$$

بعنوان مثال : ورزشکاری که ۲۰ سال سن دارد و با ۷۵ درصد حداکثر ضربان قلب خود می خواهد تمرین کند، شاخص ضربان قلب وی برابر است با:

$$\text{MHR} = ۲۲۰ - ۲۰ = ۲۰۰$$

$$\text{THR} = \% \text{MHR}$$

$$\text{THR} = ۰/۷۵ (۲۰۰)$$

$$\text{THR} = ۱۵۰ \text{ (ضربه در دقیقه)}$$

ب) روش ضربان قلب ذخیره بیشینه HRR

این روش توسط کارونن پیشنهاد شده که عبارت است از اختلاف بین ضربان قلب بیشینه و ضربان استراحت.

$$\text{ضربان استراحت} - \text{حداکثر ضربان} = \text{ضربان ذخیره}$$

$$(\text{HRR} = \text{MHR} - \text{RHR})$$

$$\text{THR} = \% \text{HRR} + \text{RHR}$$

مثال: اگر فردی ۲۰ ساله با ضربان قلب استراحت ۶۵ بخواهد با ۷۵ درصد ضربان ذخیره (HRR) تمرین نماید ، شاخص ضربان قلب یا همان ضربان قلب مورد نظر جهت انجام فعالیت (THR) برابر است با :

$$\text{سن} - ۲۲۰ = \text{MHR}$$

$$۲۲۰ - ۲۰ = ۲۰۰$$

$$\text{HRR} = ۲۰۰ - ۶۵ = ۱۳۵$$

$$\text{THR} = \% \text{HRR} + \text{RHR}$$

$$\text{THR} = \% ۷۵ (۱۳۵) + ۶۵$$

$$\text{THR} = ۱۶۶$$

دفعات و شدت تمرین:

شما می باید ۳ تا ۵ روز در هفته تمرین کنید تمرین بدنی می باید آنقدر شدید باشد که شاخص ضربان قلب (THR) بین ۶۰ درصد و ۹۰ درصد ضربان قلب ذخیره (HRR) بیشینه در نوسان باشد.

نحوه اندازه گیری ضربان قلب:

به منظور تعیین شدت تمرین، ضربان قلب هنگام استراحت و تمرین می باید اندازه گیری شوند. ضربان قلب ممکن است به وسیله لمس شریان بازویی (در محل میج دست) شریان شقیقه ای (در جلوی گوش) یا شریان سباتی (در گردن) تعیین گردد. تنها می باید توجه شود که فشار اندکی به ویژه در شریان سباتی وارد شود. دلیل این موضوع جلوگیری از بسته شدن کامل شریان و یا ایجاد بازتاب کاهش ضربان قلب و بروز اختلالاتی در عمل آن می باشد. زمان مناسب جهت تعیین ضربان قلب استراحت درست قبل از خارج شدن از رختخواب هنگام صبح است.

تعداد ضربان نبض (ضربان قلب) را می باید برای ۱۵ ثانیه شمارش کرده و سپس ضربدر ۴ نمود تا تخمین دقیقی از ضربان قلب به صورت تعداد ضربه در دقیقه بدست آید. زمان مذکور می باید با لمس اولین ضربه محاسبه شده در حالی که شمارش ضربان می باید از دومین ضربه آغاز شود. دلیل این موضوع آن است که ضربان قلب به عنوان زمان بین دو یا چند ضربه پشت سر هم گرفته می شود. لذا برای شمارش دقیق، اولین ضربه لمس شده نمی باید شمارش گردد.

به منظور کنترل ضربان نبض هنگام تمرین اگر چه گرفتن نبض هنگام تمرین امکان ندارد، ولی شمارش نبض در یک فاصله زمانی ۶ تا ۱۰ ثانیه ای بلافاصله پس از تمرین می تواند شاخص قابل قبولی از آنچه که ضربان قلب در هنگام تمرین بوده است باشد. به یاد داشته باشید که تعداد ضربان قلب ۶ و ۱۰ ثانیه ای می باید به ترتیب در ۱۰ و ۶ ضرب شده تا ضربان قلب یک دقیقه ای بدست آید.

نکته: هیچگاه برای شمارش نبض از انگشت شصت استفاده نکنید زیرا این انگشت خود دارای نبض می باشد و بنابراین تعداد شمارش شده شاید مقدار واقعی نباشد. بنابراین باید از انگشت سبابه و میانه برای شمارش نبض در محل هایی که گفته شد استفاده نمود.

مدت و شکل تمرین:

تمرینات ورزشی می باید به طور دائم و با شدت مناسب برای مدت ۱۵ تا ۶۰ دقیقه در روز انجام گیرد. به علت خطرات بالقوه و مشکلات اجرایی ناشی از فعالیت های کوتاه زمان خیلی شدید، فعالیت های سبک و متوسط که مدت زمان آنها طولانی تر است جهت بزرگسالان غیر ورزشی، توصیه

می‌گردد. به عنوان مثال تمرینات ورزشی با ۷۰ درصد حداکثر ضربان قلب برای ۶۰ دقیقه نسبت به ۹۰ درصد برای مدت ۱۵ دقیقه ارجح است.

نوع فعالیت بدنی که هنگام تمرین مورد استفاده قرار می‌گیرد می‌باید دارای خصوصیات ذیل باشد:

۱- گروه عضلات بزرگ مثلاً عضلات ساق و ران را به کار اندازد.

۲- بتوان تداوم آن را حفظ کرد.

۳- طبیعتاً، دارای ریتم و آهنگ و از نوع هوازی باشند مانند دویدن آهسته و سبک، راه رفتن و گردش کردن، شنا کردن، دوچرخه سواری در جاده و یا ثابت، طناب‌بازی، انواع حرکات موزون، بالا و پایین رفتن از نیمکت.

تنفس صحیح هنگام تمرینات ورزشی

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 سالم تر 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 مرتب تر انجام پذیرد.

فراموش نکنید که البته 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 اصلاً از دهان استفاده نکنید. بکارگیری دهان برای عمل دم باعث می شود تا هوا به حجم نامشخص (زیاد) بدون اینکه فیلتر شود، وارد بدن گردد. 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 کاملاً 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) کاملاً بسته است.

اما چگونگی تنفس از 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 قبلاً 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 دو برابر 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 بار 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.

نحوه تنفس صحیح حین انجام تمرینات کششی

شناخت روش های صحیح تنفس نمودن برای انجام تمرین های کششی اهمیت اساسی دارد. تنفس مناسب باعث آسودگی جسم می شود، گردش خون در بدن را سرعت می بخشد و به دفع اسید لاکتیک و دیگر مواد ناشی از سوخت و ساز حاصل از تمرینات ورزشی کمک می کند.

هنگام انجام تمرینات کششی شما باید آرام و آسوده نفس بکشید و سعی کنید در حالت کشیدگی عضله نفس خود را بیرون دهید. برخی از کارشناسان علوم تندرستی حتی توصیه می کنند تنها در زمان تنفس، باید شدت کشش را افزایش داد و در هنگام بازدم عضله را بهتر است به حالت اولیه باز گرداند.

راه مناسب تنفس، به آرامی نفس کشیدن از طریق بینی و جلو دادن شکم به هنگام دم است، در این حالت برای چند لحظه نفس را در سینه حبس نمایید، سپس از طریق بینی و دهان به آرامی هوا را بیرون دهید. نفس کشیدن از طریق بینی مزایای فراوانی دارد از جمله تصفیه هوا، تثبیت دما و مرطوب کردن اکسیژنی که قرار است به ششها منتقل شود.

تنفس باید طبیعی باشد و دیافراگم و شکم باید آرام باشند، نباید هیچ فشار و اجباری در موقع تنفس احساس شود. بعضی از کارشناسان تنفس از طریق بینی را به نفس کشیدن از طریق دهان ترجیح می دهند زیرا تنفس از طریق دهان پس از گذشت زمان بر قلب فشار می آورد. میزان تنفس باید از طریق کاربرد حنجره که در پشت گلو قرار دارد، کنترل شود. بازدم نیز باید با روشی مشابه روش فوق الذکر کنترل شود، اما اگر شما از طریق دهان هوا را بازدم کنید، بیشتر صدایی شبیه به آه... که شبیه به آه کشیدن است، پدید می آید.

زمانی که شما نفس می کشید، دیافراگم به پائین یعنی روی اندامهای داخلی بدن و رگهای خونی مربوطه فشار می آورد، و با فشار سبب خروج خون از آنها می شود. هنگام بازدم خون تازه به شکم و اندام و عضلات و رگهای خونی مربوط به آنها می رسد. این انقباض و انبساط موزون رگهای خونی شکمی سبب گردش خون در تمام بدن می شود. همچنین عمل موزون پمپاژ به دفع شدن مواد زائد تولید شده در عضلات بدن کمک می نماید. این عمل پمپاژ هوا را پمپ تنفسی نیز می نامند. زمان انجام تمرینات کششی، پمپاژ تنفسی از اهمیت زیادی برخوردار است زیرا جریان خون بیشتر به عضلات کشیده شده و سبب انعطاف پذیری بیشتر آنها می شود و عضلات را از وجود اسید لاکتیک پاک نموده و خستگی را از تن بدر می کند.

انواع تمرینات

در این قسمت شما با انواع تمرینات و چگونگی انجام آن آشنا خواهید شد.

۱- تمرینات اینتروال: تمرینات اینتروال یا متناوب شامل مراحل تمرین و استراحت می باشد. در تمرینات اینتروال دستگاه فسفاژن می تواند ATP بیشتر و دستگاه اسید لاکتیک ATP کمتری تولید می کند. در نتیجه تجمع اسید لاکتیک کمتر و خستگی متعاقب آن نیز کمتر دیده میشود. یک مثال: دو ۸۰۰ متر را در نظر بگیرید اگر شما ۱۰۰ متر سریع، ۱۰۰ متر آهسته (استراحت فعال) بدوید تا ۸۰۰ متر را به پایان برسانید تمرین شما اینتروال بوده است.

با انجام تمرینات شدید و کوتاه مدت دستگاه غیر هوازی و با انجام تمرینات سبک و طولانی دستگاه هوازی توسعه و گسترش می یابد.

استراحت در تمرینات اینتروال می تواند بصورت فعال یا غیر فعال صورت گیرد. استراحت فعال سبب بهبود دستگاه اسید لاکتیک می گردد. مثلاً دویدن های آرام و راه رفتن های سریع هنگام استراحت. استراحت فعال محسوب می شود.

تمرینات اینتروال بر اساس مراحل تمرین. استراحت. ست و تکرار چیده می شوند.

۲- تمرینات پلایومتریک: باعث افزایش توان غیر هوازی عضلات می گردد. کلاً این تمرینات بصورت انواع جهش ها و پرش ها صورت می گیرد. مثلاً پرش به سمت بالا و شنا سوندی بصورت پرشی سبب تقویت و افزایش توان غیر هوازی هر کدام از عضلات مربوطه خواهد شد.

هشدار: اگر از آمادگی جسمانی خوبی برخوردار نیستید تمرینات پلایومتریک را انجام ندهید، چون در این حالت احتمال مصدومیت زیاد است.

۳- تمرینات ایستگاهی: این تمرینات به گونه ای است که در چند مرحله به نام ایستگاه فعالیت های ورزشی مختلف انجام می گیرد. این تمرین شباهت زیادی با تمرینات اینتروال دارد و بصورت تمرین و استراحت متناوب انجام می گیرد.

نکته: هرچه تمرین مربوط به یک ایستگاه سبک تر باشد استراحت متعاقب آن نیز باید کمتر باشد و در کل استراحت مربوط به هر ایستگاه با توجه به به شدت آن تعیین می شود.

۴- تمرینات استقامتی: تمریناتی که طولانی مدت و با شدت کم اجرا می گردد و دو نوع است: ۱- استقامت عمومی ۲- استقامت موضعی.

الف) تمرینات استقامت عمومی: اینگونه تمرینات شامل تمریناتی است که در جهت تقویت سیستم قلبی - تنفسی انجام میگیرد. اینگونه تمرینات شامل دو، شنا، جاگینگ (دو جا دویدن)، طناب زدن، دوچرخه سواری و ... می باشد.

ب) تمرینات استقامت موضعی: اینگونه تمرینات شامل تمریناتی است که در جهت تقویت یک یا چند عضله انجام می گیرد. مانند تمرینات با وزنه (وزنه کم تکرار بالا).

۵- تمرینات با وزنه: تمرین با وزنه های سنگین با تکرار کم بیشتر از تمرین با وزنه های سبک با تکرار زیاد بر افزایش قدرت تاثیر دارد.

در انجام تمرینات با وزنه باید دو اصل مهم را مد نظر قرار داد: ۱- اصل اضافه بار ۲- اصل اجرای سیستماتیک برنامه تمرینی.

الف) اصل اضافه بار: اگر شما مدتی یک برنامه تمرینی را انجام دهید و بر شدت آن نیافزایید بدن با این نوع تمرین سازگاری پیدا کرده و پیشرفت بصورت بسیار کندی انجام می گیرد. مثلاً اگر شما با یک وزنه ۲۰ کیلوپی می‌توانید ۱۰ تکرار انجام دهید می‌توانید با افزودن ۲ کیلوگرم همان حرکت را با تکرار کمتر انجام دهید. با در نظر گرفتن این اصل می‌توانید به پیشرفت های چشمگیری دست یابید.

ب) اصل اجرای سیستماتیک برنامه تمرینی: نظم و ترتیب در اجرای حرکات تمرین با وزنه از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. یعنی شما باید ابتدا عضلات بزرگ‌تر را تمرین دهید. مثلاً پرس سینه نسبت به پشت بازو در اولویت قرار دارد چون شما با خسته کردن پشت بازوها دیگر قادر نخواهید بود عضلات سینه را به خوبی تمرین دهید.

۶- تمرینات PNF: روش پی ان اف یک نوع تمرین کششی است که باعث تقویت مقاومت و استقامت عضلات می‌گردد. در این نوع تمرین ورزشکار دست یا پایش را در حالتی قرار می‌دهد که یک حالت کشش جزئی را احساس کند. شخص دیگری دست یا پای ورزشکار را گرفته در این حالت ورزشکار سعی می‌کند که اندام مورد نظر را به حالت اولیه برگرداند ولی یار کمکی مانع از این کار می‌شود. باید این حالت ۱۰ تا ۱۵ ثانیه به طول بیانجامد.

۷- تمرینات فارتلک: در واقع این تمرین بازی با سرعت نامیده می‌شود و نوعی تمرین استقامتی می‌باشد. این نوع تمرین در تپه ها کوه و طبیعت به صورت دویدن های آرام و سریع، قدم زدن و در جا دویدن انجام می‌شود. جهت تنوع در تمرینات و جلوگیری از تمرین زدگی می‌توان از این نوع تمرین بهره جست.

کی ورزش کنیم، کی ورزش نکنیم؟

محققان هنوز به درستی نمی‌دانند که چرا بهترین نتایج در هنگام ورزش کردن بعد از ظهر به دست می‌آید ولی به نظر 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 خواب آلودگی جست و خیز کردن و بالا و پایین پریدن، انگیزه قوی می‌خواهد که خیلی ها 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 خواب آلودگی صبحگاهان خبری نیست. ولی اگر واقعاً به دنبال رسیدن به تناسب اندام نباشند خستگی کار روزانه بهانه خوبی

برای شانه خالی کردن از نرمش های روزانه است. محققان به دنبال راه هایی هستند که به هر بهانه ای هم که شده، مردم را به ورزش کردن و رسیدن به تناسب اندام تشویق کنند. نتایج یک مطالعه جدید نشان می دهد، ورزش کردن در ساعات پایانی روز هنگام غروب خورشید بهتر از ورزش کردن در اول صبح است. محققان تأکید می کنند که ورزش کردن در این ساعات روز می تواند بهترین اثر را بر تولید هورمون ها 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 کریستوفر کلین که دارای مدرک دکترای در علوم ورزشی است بر عهده داشته است. این مطالعه روی ۲۵ شناگر حرفه ای 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 درخواست 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 می کردند. غذاهایی که در طول روز به آنها داده می شد، مشابه یکدیگر بود و در طول روز، نورهایی که شبیه سازی نور خورشید در ساعات متفاوت روز بود، در این فضای آزمایشگاهی تابیده می شد. دانشمندان تلاش کردند که ساعت زیستی بدن این افراد را فعال نگه داشته تا بتوانند به صورت خود کار فعالیت های بدن آنها را کنترل کنند. این شناگران هر ۹ ساعت یک بار به استخر می رفتند و ۲۰۰ متر را در استخر شنا می کردند.

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 به دست آوردند و برخلاف انتظار، در ساعت ۵ صبح کمترین سرعت را در هنگام شنا کردن داشتند.

اهمیت ساعت بدن

محققان هنوز به درستی نمی دانند که چرا بهترین نتایج در هنگام ورزش کردن بعد از ظهر به دست می آید ولی به نظر می رسد ساعت زیستی بدن در این میان نقش اصلی را بر عهده دارد. این تنظیم داخلی موجب می شود دمای بدن انسان در صبح کاهش و در ساعات بعدی روز و پس از غروب

آفتاب، افزایش یابد. محققان می گویند افزایش دمای بدن به فرد کمک می کند بتواند ورزش های غیرهوازی و تمرینات کششی را بهتر انجام دهد.

به نظر می رسد افزایش دمای بدن در ساعات پایان شبانه روز که تحت کنترل ساعات زیستی بدن است، می تواند بر خلق و خوی ورزشکاران نیز اثر مثبت بگذارد. به این ترتیب، ورزشکاران می توانند با روحیه بهتر، نتایج چشمگیرتری را به دست آورند و موثرتر ورزش کنند.

به نظر می رسد نتایج این مطالعه می تواند برای ورزشکاران حرفه ای بسیار مفید باشد. هنگامی که این ورزشکاران برای مسابقات ورزشی به کشور دیگری می روند، مدتی طول خواهد کشید که به آب و هوای کشور جدید خو بگیرند و ساعت زیستی بدنشان با موقعیت جدید انطباق پیدا کند. بنا بر توصیه های 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 می تواند به ورزشکاران کمک کند در شرایطی که بدنشان بیشترین آمادگی جسمانی را دارد، فعالیت کنند و بهترین نتایج را به دست آورند. این محققان اعتقاد دارند حتی می توان ورزشکاران را در شرایطی نگه داشت که گرچه مسابقات در ساعات روز برگزار می شود، تصور کنند که هنوز بعدازظهر است و این تصور که از توجه به ساعت زیستی بدنشان در شرایط شبیه سازی شده به دست می آید) به آنها کمک کند که در رقابت ها موفق تر ظاهر شوند.

صبح یا عصر خودتان انتخاب کنید

نتایج مطالعات دانشمندان مختلف نشان می دهد که هنوز اتفاق نظری میان آنها درباره بهترین زمان ورزش کردن وجود ندارد ولی به نظر می رسد با توجه به ساعت زیستی بدن و دما و ترشح هورمون ها در بدن بهترین زمان، بعداز ظهرها و حدود ساعت ۶ بعد از ظهر است. به هر حال ورزش کردن در صبح فواید و مضرات خاص خودش را دارد. باید با هم به نکات مثبت و منفی ورزش صبحگاهی نظری بیندازیم و قضاوت نهایی را بر عهده خود شما بگذاریم.

نکات مثبت ورزش صبحگاهی

- ۱- آلودگی هوا در صبح کمتر است و می توانید در هوای پاک صبح ورزش کنید.
- ۲- اگر کمی زودتر از خواب بیدار شوید، زمان کافی برای ورزش کردن خواهید داشت.
- ۳- هنگامی که در ساعات اولیه روز ورزش می کنید، سرعت ضربان قلبتان را افزایش می دهید و در ساعات اولیه روز کالری های اضافی را می سوزانید.

۴- ورزش کردن در ساعات اولیه روز به شما کمک می کند که انرژی جسمی و روحی کافی برای فعالیت روزانه به دست آورید.

۵- ورزش صبحگاهی توانایی و قدرت فعالیت های ذهنی شما را افزایش می دهد.

۶- در تابستان، در ساعات اولیه صبح معمولاً دمای هوا پایین تر است و شما می توانید بهتر ورزش کنید.

نکات منفی ورزش صبحگاهی

۱- دمای بدن انسان، یک تا سه ساعت پیش از برخاستن از خواب در پایین ترین مقدار خود است. بنابراین ساعات اولیه روز شاید زمان مناسبی برای فعالیت عضلانی نباشد، چون جریان خون و انرژی کلی بدن در سطح پایین تری قرار دارد. برای فعالیت عضلانی باید خون با سرعت کافی به عضلات برسد و سلول های عضلانی انرژی لازم را برای فعالیت داشته باشند.

۲- ماهیچه های گرم نشده و سفت در ساعات اولیه برخاستن از خواب می توانند زمینه آسیب های ورزشی را فراهم آورند.

۳- اگر شما ورزش کردن در صبح را دوست نداشته باشید و از آن لذت نبرید، بسیار دشوار است که به این برنامه ورزشی پای بند بمانید و به آن عادت کنید. در حالی که نام نویسی در یک باشگاه ورزشی در بعد از ظهر ها که سر حال تر هستید، می تواند تشویقی برای شما برای عادت کردن به ورزش روزانه باشد.

۴- به نظر می رسد ورزش کردن در بعد از ظهر و ساعات اولیه شب به شما کمک می کند که راحت تر به تناسب اندام مورد نظر خود دست یابید. چرا که دمای بدن و میزان ترشح هورمون ها در این ساعات بالاتر است. بنابراین با ورزش کردن در این زمان، کالری بیشتری می سوزانید و لاغرتر می شوید.

۵- هنگامی که پس از یک روز فعالیت روزانه به خانه بر می گردید، عضلات شما ساعات طولانی تحت استرس و فشار بوده اند و خستگی را کاملاً در اسکلت و عضلاتان احساس می کنید. ورزش کردن در ساعات اولیه شب به شما کمک می کند تا به عضلاتان استراحت دهید و به ویژه با انجام حرکات و نرمش های ریلکسیشن، بدنن را آرامش بخشید. اگر شما شغلی دارید که مجبورید ساعات طولانی روی پا بایستید یا ساعات طولانی بدنن را در یک وضعیت قرار دهید، اسکلت، استخوان ها و مفاصلن در پایان روز نیاز به حرکت و نرمش خواهند داشت تا دچار درد مفاصل و استخوان ها نشوید.

۶- اگر شما ساعات پایانی روز را برای ورزش انتخاب کنید، راحت تر می توانید یک همراه برای خودتان هنگام ورزش کردن بیابید، ورزش کردن همراه یک نفر دیگر، به شما انگیزه می دهد که به برنامه ورزشی خودتان پای بند 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 می توانید به راحتی دوست ورزشکار خود را پیدا کنید و ساعاتی با هم ورزش کنید.

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 می دهد. اما خیلی های دیگر اصلاً فکرش را هم نمی کنند که حتی یک روز قبل از ظهر تمریناتشان را انجام دهند و ترجیح می دهند 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 می سوزاند و فایده بیشتری دارد، اما ساعت تمرین کردن تأثیر بسیار زیادی بر احساس شما از تمرین دارد.

مهمتر از همه اینکه، متخصصین می گویند، 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 می کند که چه نوع آدمی باشید، مثل خروس سحرخیز باشید یا مثل جغد شب ها بیدار بمانید و کار چندانی هم از دستتان برای تغییر آن بر نمی آید.

ریتم شبانه روزی با چرخش ۲۴ ساعته زمین کنترل می شود. این ریتم ها بر عملکردهای بدن مثل فشارخون، دمای بدن، سطح هورمون ها، و ضربان قلب تأثیرگذار است که همه آنها برای آمادگی شما برای انجام تمرینات مهم هستند.

استفاده از ساعت بدنتان برای تعیین ساعت تمرینات می تواند ایده خوبی باشد. اما مسائل دیگری مثل خانواده و برنامه های کاری هم هستند که در این زمینه نقش دارند.

ورزش اول صبح

تحقیقات نشان می دهد که برای ایجاد یک عادت ورزشی ثابت و پایدار، بهتر است افراد اول صبح ورزش کنند. دلیل آن این است که در این ساعت می توانند قبل از اینکه فشارهای زمانی و سایر برنامه ها در ورزش کردن آنها اختلال ایجاد کند، تمریناتشان را انجام می 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 بی خوابی به میان می آید

متأسفانه 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 می کند. بدن باید برای خوابیدن آماده شود. ضربان قلب و دمای بدن باید به حالت استراحت درآیند. این مسئله کمک می کند تا بدن به خواب عادت کند. ورزش کردن یا غذا خوردن دیر هنگام میل بدن شما را به خواب کاهش می دهد. چون هر دوی این اعمال باعث بالا بردن ضربان قلب و دمای بدن می شوند که برای خوابیدن به هیچ عنوان مناسب نیست.

وقت دیرتر بهتر است

برای خیلی از افراد که عادت به 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 می شوند 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 جونی که باید به عضلات شما حین ورزش برسد، به دستگاه گوارش می رود. 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 چندان در مورد ریتم شبانه روزی بدنتان داشته باشید تا بتوانید بهترین زمان را برای ورزش کردن خود انتخاب کنید. می توانید ساعات مختلف روز را امتحان کنید. چند هفته اول صبح ورزش کنید، بعد ظهر را امتحان کنید و بعد عصر را. ببینید که در کدامیک از این ساعات لذت بیشتری از ورزش می برید 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 می رسید که ورزش روزانه برایتان مثل نفس کشیدن عادی میشود. در آن زمان است که نیاز به تغییر و تنوع پیدا می کنید.

برای حفظ فعالیت فیزیکی، برخی از افراد هر از چند گاهی نوع تمرینات خود و ساعت انجام آن را تغییر می دهند. تغییر و تنوع باعث می شود 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 می کند که ورزش را نیز جزء عادات زندگی خود درآورید.

ده واقعیت درباره ورزش

دوست دارید سر کار تند و تیز شوید؟ وقتی به خانه می آید کمتر احساس خستگی کنید؟ بتوانید ساعاتی را به آسودگی کنار همسران 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 تمرینات 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 آشفته‌گی‌ها و فشارهای روحی روانی به طرز مثبتی پرت میکند." او همچنین می‌گوید ورزش خلق و خو را بهتر کرده و از بروز افسردگی جلوگیری می‌کند.

شما تنها کسی نیستید که می‌تواند 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 می‌دهد.

ممکن است تعجب کنید که چطور ۳۰ دقیقه در روز ورزش کردن می‌تواند کل روزتان را تغییر دهد. وقتی طی ورزش، اندورفین به جریان خونتان وارد می‌شود، بقیه روز احساس انرژی بیشتر خواهید داشت و وقتی قدرت و استقامت بدنتان را تقویت کردید، انجام کارهای روزانه مثل حمل خریدهای خانه یا بالا رفتن از پله‌ها برایتان ساده‌تر خواهد شد. و این مسئله باعث می‌شود در طول روز بسیار پرنرژی‌تر باشید.

یکی از مهمترین بهانه‌های افراد که به مقارنات ورزشی مراجعه می‌کنند 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 نمی‌آورد. احساس خستگی جسمی که بعد از ورزش کردن دارید مثل خستگی‌های 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 عاقلانه‌تر بهره‌گیری کنید. 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 داده‌اید بلکه از بودن کنار خانواده هم لذت برده‌اید. با بچه‌ها به شنا بروید. حتی قایم باشک بازی با آنها هم نوعی فعالیت فیزیکی به شمار می‌رود و بهتر از هیچی است.

با همکارانتان قرار پیاده روی و بیلارد 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 همسران هنگام شب می تواند روزی بسیار فعال را برایتان بسازد .

دستورالعمل های جدید کشورهای پیشرفته 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.

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

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

کسانی که برای ورزش کردن خود یک همراه دارند، نسبت به کسانی که تنهایی ورزش می کنند، در ادامه 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، سکت، 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 تقویت 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- آمادگی قلبتان را تقویت می کند.

برایانث 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-عروقی تان، 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 تمرینات تان، 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 بدن تان بیشتر باشد، میزان سوخت و ساز بدن تان 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 لباس تان در نشانیان یابستند 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 کلی بدن تان را هم ارتقاء می دهد.

برایانث در این زمینه می گوید، "عضلات تان خیلی کارآمدتر کار میکنند و استقامت تان بالاتر خواهد رفت. همچنین زمان واکنش و توازن بدن تان 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 یک برنامه ورزشی نیست.

بریانت می گوید، کاهش وزن برای آن دسته 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 کار نیستند.

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