



# ورزش‌های هوازی

دکتر علیرضا انیسی - پزشک



تقریباً تمامی متخصصان تعلیم و تربیت معتقدند که ورزش کمک بسیار زیادی به رشد تحصیلی دانش‌آموزان می‌کند. و گروه پزشکان بر این باورند که مناسب‌ترین فعالیت بدنی مؤثر بر مغز فعالیت‌هایی است که توأم با جذب اکسیژن فراوان باشد. از این جهت مطلوب‌ترین ورزش برای دانش‌آموزان و داوطلبان آزمون سراسری، انواع ورزش‌های هوازی است.

**ورزش هوازی** یا ایروبیک ورزشی است که با انجام آن، قلب به حدود ۶۵ تا ۸۰ درصد حداکثر میزان ضربان برسد و این شرایط برای مدت حداقل ۲۰ دقیقه ادامه داشته باشد. هر چند برخی ورزش‌ها مانند وزنه برداری به طور ناگهانی سبب افزایش ضربان قلب و رسیدن آن به مقدار حداکثری می‌شوند، اما چون این ضربان برای مدتی نسبتاً طولانی در مقدار ثابت باقی نمی‌ماند، ورزش هوازی به حساب نمی‌آید.

## ورزش هوازی و غیر هوازی

ایروبیک در زبان انگلیسی به معنی «با اکسیژن» است. هنگامی که ماهیچه‌ها برای مدت طولانی مشغول فعالیت هستند، برای ادامه‌ی فعالیت، اکسیژن بیشتری را از خون جذب می‌کنند. قلب و ریه‌ها به منظور تامین اکسیژن مورد نیاز ماهیچه‌ها در این بازه زمانی سریع‌تر کار می‌کنند. هنگامی که ماهیچه‌ها به صورت ناگهانی تحت فشار بسیار شدید قرار می‌گیرند (مانند وزنه برداری یا دوی ۱۰۰ متر) قلب قادر به تامین اکسیژن مورد نیاز آنها نیست و این ورزش‌ها نمی‌توانند مستمر و ادامه‌دار باشند و به همین دلیل است که چنین ورزش‌هایی در بازه‌های زمانی کوتاه انجام می‌شوند، به همین دلیل به آن‌ها ورزش‌های بی‌هوازی می‌گویند.

## انواع ورزش‌های هوازی

هر تمرینی که سبب افزایش ضربان قلب برای مدت نسبتاً طولانی شود ورزش هوازی است. فعالیت‌های روزمره مانند پیاده‌روی و یا بالا رفتن از پله، اگر با شدت انجام شوند ورزش هوازی به حساب می‌آیند. ورزش‌های هوازی عموماً با به کار گرفتن عضلات اصلی بدن مانند عضلات ران، بازو، سینه و پشت پا که نیازمند دریافت اکسیژن بیشتری هستند انجام می‌شوند. دویدن، دوچرخه‌سواری و شنا از معمول‌ترین ورزش‌های هوازی به‌شمار می‌روند، اگرچه طیف گسترده‌ای از فعالیت‌ها مانند؛ بسکتبال، یوگا و ... هم می‌توانند ورزش هوازی محسوب شوند.

## فواید

**افزایش انرژی** مهم‌ترین فایده‌ی ورزش‌های هوازی است. شاید بعضی داوطلبان تصور کنند که ورزش‌های هوازی آن‌ها را خسته می‌کند، ولی این تصور کاملاً غلط است زیرا، ورزش باعث می‌شود سلول‌هایی که وظیفه‌ی ذخیره‌ی انرژی را به

عهده دارند، انرژی خود را آزاد کنند و بدن را در وضعیت شاداب‌تری قرار دهند. از این رو هر وقت در هنگام مطالعه احساس خستگی کردید؛ کمی ورزش هوازی انجام دهید.

**کاهش استرس** از دیگر کارکردهای ورزش‌های هوازی است. در هنگام اضطراب یا استرس شدید، نزدیک به ۱۵۰۰ واکنش شیمیایی در بدن رخ می‌دهد که در طی این واکنش‌ها هورمون‌ها، مواد هادی عصبی و تولیدات سمی و زائد زیادی تولید می‌شوند که برآیند این واکنش‌ها منجر به تحریک سیستم قلبی عروقی و کاهش عملکرد سیستم گوارشی و در نهایت آماده شدن بدن در مقابل استرس و آمادگی برای بروز پاسخ مناسب به عامل استرس زاست. در صورت عدم تخلیه‌ی این اختلال بدنی، محصولات زائد تولید شده در سیستم گردش خون پخش می‌شوند و می‌توانند عامل ایجاد بیماری و تضعیف سیستم ایمنی و مستعد شدن بدن برای جذب انواع بیماری‌ها باشند. ورزش و فعالیت فیزیکی از طریق قراردادن بدن در وضعیت پاسخ به استرس، امکان تخلیه‌ی این مواد زائد را فراهم می‌نماید و با دفع آن‌ها کمک شایانی به سلامت فرد می‌کند.

## پیشنهادات مؤثر:

- **ورزشی** را انجام دهید که برای شما لذتبخش است. چنانچه از انجام ورزشی خاص لذت نمی‌برید خود را مجبور به انجام آن نکنید، انجام ورزش غیر دلخواه سبب کاهش حوصله و افزایش افسردگی خواهد شد و میزان استرس شما را بالا خواهد برد.
- به انجام **ورزش‌های غیر رقابتی** بپردازید. اگرچه افراد کمی انجام ورزش‌های رقابتی را برای کاهش اثرات استرس‌های روزمره ترجیح می‌دهند، اما در اغلب افراد پرداختن به ورزش‌های غیر رقابتی اثرات مفیدتری در کاهش عوارض استرس دارد.
- **گروهی ورزش** کنید. ورزش صبحگاهی به همراه دیگران در پارک، تجربه‌ی خوبی است. در صورت انجام چنین ورزش‌هایی از حمایت اجتماعی و عاطفی گروه برخوردار خواهید شد و لحظات دلپذیرتری را تجربه خواهید کرد.
- واقع‌گرا باشید و **در حد توان بدنی** خود فعالیت کنید. محدودیت‌های بدن خود را بشناسید و سعی نکنید بیش از توان‌تان فشار بیاورید. این فشار نه تنها استرس را کاهش نمی‌دهد بلکه با احتمال صدمه دیدگی، افزایش صدمه و بالا رفتن میزان استرس همراه است.
- **ورزش**‌هایی را انجام دهید که نیاز به **مهارت** زیادی ندارند و **تمرکز** خیلی زیادی نمی‌خواهند.
- **ورزش** را **آهسته** شروع کنید و در جلسات بعدی به **تدریج** بر مدت و شدت تمرین **افزافه** کنید.