

ورزش‌های ساده

مرجان رضانی - کارشناس ارشد تغذیه

پژوهش‌ها نشان می‌دهند ورزش‌های ملایم می‌توانند بدون صدمه زدن به مفاصل، به سلامت و تناسب اندام، ایجاد آرامش و بهبود عملکرد تحصیلی کمک کنند. شما به عنوان یک داوطلب در شرایط خاصی قرار دارید که شاید فکر کنید زمانی برای انجام هیچگونه فعالیت بدنی در روز نخواهید داشت. اما باید بدانید ورزش در همه سنین و در همه شرایط توصیه می‌شود. زیرا انجام آن دارای اثرات زیادی بر عملکرد تحصیلی شما خواهد داشت. لذا حتی انجام روزانه چند دقیقه ورزش‌های سبک، آرام و ساده به داشتن آرامش و انگیزه شما کمک می‌نماید.

میزان فعالیت بدنی استاندارد که در هر سنی توصیه می‌شود:

- ❖ کودکان زیر ۵ سال ۱۸۰ دقیقه فعالیت بدنی در روز
 - ❖ افراد جوان (۱۸-۵ سال) ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی در روز
 - ❖ بالغین (۶۴-۱۹ سال) ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی در هفته
 - ❖ افراد مسن (۶۵ سال و بالاتر) ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی در هفته
- تحقیقات حاکی است که ورزش‌های ملایم و با شدت متوسط مثل یوگا و راه رفتن سریع، درست به اندازه ورزش‌های سنگین تأثیرگذار است. اما ورزش‌های سنگین در شرایط زیر توصیه نمی‌شوند:
- ❖ مفاصل، استخوان‌ها یا بافت همبند آسیب دیده باشند.
 - ❖ مشکلات مزمنی مثل آرتروز یا پوکی استخوان داشته باشید یا استخوانتان مو برداشته باشد.
 - ❖ اضافه وزن زیادی داشته باشید.
 - ❖ تازه ورزش کردن را شروع کرده باشید.

ورزش‌های ملایم به مفاصل چندان فشار زیادی نمی‌آورند. لذا احتمال

در اینجا می‌خواهیم به برخی ورزش‌های ملایم معمول اشاره کنیم که با انجام چند دقیقه از آنها در روز می‌توانید به تدریج فواید آن را مشاهده کنید:

پیاده‌روی:

پیاده‌روی تا کنون به عنوان معمول‌ترین ورزش ملایم شناخته شده است. این ورزش به دستگاه قلب و عروق کمک کرده و کالری می‌سوزاند. برای بالا بردن ضربان قلب، باید سریع‌تر از قدم زدن عادی راه بروید. اگر به پیاده‌روی خود شتاب دهید می‌توانید شدت تمرین خود را بالا ببرید. در هنگام پیاده‌روی ناگهان برای چند لحظه سرعت خود را زیاد کنید یا اینکه روی شیب راه بروید.

حرکات ایروبیک:

ورزش ایروبیک در واقع ورزش و فعالیتی است که بتواند تپش قلب شما را افزایش دهد. در این ورزش عضلات بزرگ مانند دست و پا و عضلات پشت و کمر به کار گرفته می‌شوند. سپس به مدت حداقل ۱۲ دقیقه با حرکات منظم این فعالیت انجام می‌گیرد. این ورزش موجب می‌شود دستگاه تنفسی و قلب شما بهتر کار کند. به علاوه جریان خون در مغز را افزایش می‌دهد و باعث می‌شود عملکرد مغز افزایش یابد. به علاوه چنین فعالیت بدنی می‌تواند استرس را نیز کاهش دهد. زیرا طی این ورزش هورمون‌های مفید و آرامش بخشی در بدن آزاد می‌شوند که مانند مسکن عمل می‌کنند.

دوچرخه سواری:

دوچرخه سواری یک ورزش ملایم است. ولی اگر سایز دوچرخه شما مناسب نباشد یا زین یا فرمان دوچرخه در ارتفاع مناسبی تنظیم نباشند با این ورزش ممکن است به بدن خود آسیب بزنید. دوچرخه سواری یک ورزش هوازی است که روی بخش‌های پایینی بدن و دستگاه قلب و عروق کار می‌کند. بدین منظور آرام شروع کنید و طول مدت دوچرخه سواری را به آهستگی افزایش دهید.

شنا:

شنا روی کل بدن کار می‌کند و راه بسیار خوبی برای تقویت عضلات و نیز آرام شدن است. شنا در مسیرهای کوتاه تمام عضلات را درگیر می‌کند و اگر شتابتان را افزایش دهید به این ترتیب تمرین هوازی خوبی انجام داده‌اید. اگر در طول مدت شنا کردن به طور ثابت و پیوسته شنا کنید می‌توانید وزن خود را نیز کاهش دهید.

استفاده از دستگاه‌های ورزشی بزرگسالان:

امروزه در اکثر پارک‌ها و زمین‌های بازی، وسایل ورزشی برای بزرگسالان وجود دارد. این دستگاه‌ها مناسب ورزش‌های آرام برای قسمت‌های مختلف بدن مثل دست‌ها، پاها و ران و تنه هستند. این زمین‌های بازی برای افرادی که ممکن است شرکت در ورزش‌های باشگاهی برایشان گران یا زمان‌بر باشد ساخته شده است و شانس برای انجام ورزش در محیطی دلپذیر و امن برای آنها فراهم می‌کند.

یوگا:

یوگا می‌تواند هم آمادگی جسمانی و هم سلامت کلی شما را به وسیله یک سری حرکات و تمرین‌های تنفسی بهبود بخشد. انجام یوگا به طور منظم به ایجاد قدرت، تعادل و انعطاف کمک می‌کند. همچنین خلق و خویتان را بهتر می‌کند و آرامشتان را افزایش می‌دهد.

پيلاتس:

پيلاتس نیز با حرکات آرام و کنترل شده، به ایجاد توازن در بدن و بهبود شرایط فیزیکی کمک می‌نماید. تمرین مداوم به شما کمک می‌کند تا قدرت عضلات خود را افزایش داده و سلامت کلی بدن را بالا ببرید. پيلاتس برای افرادی خوب است که نمی‌توانند یا نباید زیاد بالا و پایین بپرند.

ورزش‌های هوازی در آب:

ورزش‌های هوازی آبی جزء فعالیت‌های ملایم محسوب می‌شوند. برای انجام آنها می‌بایستی اصول اولیه شنا را بلد باشید. چرا که برای انجام اغلب این فعالیت‌ها باید تا سطح کمر یا بالاتر داخل آب قرار بگیرید.