

تجربه نشان می دهد ورزش کردن یکی از روش های موثر برای رفع مشکلات جسمی و روحی است اما کدام ورزش و برای چه کسی؟

روغن کاری چرخ دنده های بدن



درواقع بعد از دانستن فواید ورزش کردن تشخیص ویژگی ها و پیامدهای انواع ورزش ها و حرکات برای افراد با ویژگی های مختلف، مهم ترین موضوعی است که برای قرار گرفتن در مسیر سلامت به آن نیاز داریم.

پس در روزهایی که خانه نشینی ایام کرونا دسترسی به انواع کلاس ها و برنامه های آنلاین ورزشی را برایمان به ارمغان آورده، علم مان نسبت به بدن و نیازهای بدن را بالا ببریم و بعد سراغ آن ورزشی برویم که اعضای بدن مان بیش از هر چیزی به انجام آن نیاز دارند.

گفتن و نوشتن از فواید ورزش و انجام حرکات ورزشی، تکرار مکررات است؛ آنقدر بدیهی که تقریباً کمتر کسی است که نداند انجام روزی چند دقیقه حرکات ورزشی می تواند چه تاثیری بر سلامت جسم و روان انسان داشته باشد اما با این حال و با وجود علم به دانستن این موضوعات، انتخاب و انجام بهترین و مناسب ترین ورزش برای هرکس و با ویژگی ها متفاوت کار سختی است؛ آنقدر سخت که برخی از افراد بر فرض مفید بودن ورزش کاری را انجام می دهند که نه تنها فایده ای ندارد که می تواند در طول زمان آسیب های بسیاری را به روح و جسم آنها وارد کند.

نرگس خانعلی زاده

روزنامه نگار

تیغ دولبه پيلاتس

و به دور از سابقه بیماری های مشخصی بوده و به دنبال کالری سوزی هستید، پيلاتس انتخاب مناسبی برای شماست. این رشته ورزشی برای برخی افراد خاص که دارای بیماری هایی از جمله صرع و ام اس هستند یا سکته و درد قفسه سينه و قلب شان را از سر گذرانده اند توصیه نمی شود؛ چون فشار وارد شده به فرد در اثر این ورزش فشار تقریباً بالایی است و ممکن است به گسترش آن درد یا ضعف موجود در بدن فرد دامن بزند و آن را بیشتر از چیزی که هست کند. ضمن این که برخی حرکاتی که در پيلاتس انجام می شود، ممکن است به استخوان افرادی که سابقه پوکی استخوان دارند، آسیب های جدی وارد کند. پس به طور کلی اگر سابقه بیماری خاصی دارید، بهتر است اول با پزشک متخصص و بعد با کارشناسان ورزشی مشورت کنید و بعد به انجام ورزشی مانند پيلاتس بپردازید.

زیر نظر متخصصان ورزشی این ورزش را انجام بدهند؛ ورزشی که با تایید پزشک، برای زنان باردار هم منعی ندارد و می توانند حرکات این ورزش را در چارچوب مشخصی انجام داده و به سلامت جسم و روح خود و جنین شان کمک کنند اما پيلاتس همانقدر که می تواند به حال خوب زنان و مردان در سنین مختلف منجر شود، می تواند برای برخی دیگر از افراد دردسرساز شود. اگر در حالتی طبیعی

اگر اهل کوچک ترین ورزش در باشگاه ها و ورزشی، پارک ها و میدان ها و حتی کلاس های آنلاین باشید، حتماً نام ورزش پيلاتس به گوشتان خورده است؛ ورزشی که طی مدت زمان کمی که در رشته های ورزشی جای گرفت، افراد زیادی را به انجام حرکات این ورزش مشتاق کرد. شاید چون در ورزش پيلاتس نه تنها جسم بلکه روح فرد ورزشکار هم درگیر انجام آن می شود.

پيلاتس نیاز به تمرکز بالایی برای انجام حرکات مخصوص خودش دارد؛ ورزشی که تعلق به جنسیت خاصی ندارد و همه می توانند آن را انجام بدهند و با شامل شدن چیزی حدود ۵۰۰ حرکت تمرینی، بدن فرد و تنفس او را درگیر خود می کند؛ اتفاقی که به اثرات متفاوتی در بدن هرکس منجر می شود.

این طور که کارشناسان ورزشی می گویند، پيلاتس سن و سال نمی شناسد و حتی افراد مسن هم می توانند

