



یوگای محبوب

اگر احساس نگرانی در وجود شما، بیشتر از حد معمول شده‌است، انجام ورزش یوگا، انتخاب تقریباً مناسبی برای کنترل این اوضاع است. در واقع یوگا یک ورزش ذهنی بدنی است که شما را از قید زمان رها می‌کند و در حالی که بدن فرد ورزشکار درگیر شده‌است، ذهن را هم آرام می‌کند و فرد از نگران بودن در طول مدت انجام این ورزش رها می‌شود. با وجود این، شاید از هرکسی درباره یوگا بپرسید، تجربه متفاوتی از انجام آن را برای شما تعریف کند؛ آنقدر متفاوت که ممکن است برخی از آنها از خوبی‌های بی‌حد و حصر و حال خوب انجام چنین ورزشی بگویند و برخی هم به اثرات منفی آن بر روح و جسم‌شان اشاره کنند. در واقع یوگا آن ورزشی است که با توجه به ویژگی‌های هر فرد، تاثیر متفاوتی روی او خواهد داشت. ورزشی که چون روح و جسم فرد را به طور همزمان درگیر می‌کند، نیاز به تمرکز بالا و آمادگی جسمانی قابل قبولی دارد. البته حرکات یوگا در سطح‌های مبتدی و پیشرفته دسته‌بندی می‌شود و هرکس باید با توجه به شناخت خودش، آن را انتخاب کند. اما فراموش نکنید اگر بدن شما آمادگی سطوح مختلف آن را نداشته باشد، ممکن است با فشاری مضاعف بر عضلات تان روبه‌رو شوید که آسیب‌هایی برای تان در پی خواهد داشت. ضمن این‌که انجام درست حرکات یوگا، نیاز به آمادگی جسمانی کافی بدن ورزشکار دارد که اگر این آمادگی وجود نداشته باشد، می‌تواند باعث ایجاد درد در کمر و دیسک کمر بشود. برای همین به نظر می‌رسد اگر بدن فرد به اندازه کافی گرم نباشد، یوگا انتخاب مناسبی نخواهد بود. شاید برای همین است که لازم است پیش از انتخاب یوگا، شرایط جسمی و روحی خودمان را به طور کامل در نظر بگیریم و با در میان گذاشتن آنها با مربی، این ورزش را انتخاب کنیم.

یکی از مزایای انتخاب این ورزش، در دسترسی بودن آن است؛ آنقدر که حتماً نیاز به باشگاه و فراهم بودن موقعیت خاصی ندارید و تنها با استفاده از تصاویر و فیلم‌های موجود در اینترنت می‌توانید به انجام یوگا در خانه بپردازید.

هوا را دریاب

هر ورزشی که شما با انجام چند دقیقه آن به نفس نفس بیفتید در دسته ورزش‌های هوازی جای می‌گیرد؛ ورزش‌هایی که باعث واکنش سریع قلب می‌شود و خون زیادی به داخل رگ‌های تان فرستاده و تنفس تان تندتر می‌شود. دویدن، طناب‌زدن، رکاب‌زدن، حرکات پروانه‌ای و هر حرکت دیگری که نفس‌هایتان را به شماره می‌اندازد، هوازی هستند و باعث تازه‌شدن حال روح و جسم‌تان می‌شود. در واقع اگر به دنبال تناسب‌اندام هستید، ورزش‌های هوازی گزینه ساده و در دسترس برای شماست؛ گزینه‌ای که نیاز به ابزارهای خاص و متفاوتی ندارند و تقریباً در هر شرایطی از زندگی امروز هم امکان انجامش وجود دارد؛ مانند یک پیاده‌روی ساده. بسیاری از متخصصان از تاثیر پیاده‌روی و به شماره افتادن نفس‌های فرد برای مقابله با انرژی منفی و اضطراب می‌گویند؛ زمانی که اتفاقی هرچند کوچک، آرامش مان را گرفته و فقط با کمی پیاده‌روی و تنفس هوای تازه می‌تواند رفع شود. در واقع تحقیقات نشان داده‌است ورزش‌های هوازی از جمله پیاده‌روی، یک راه تضمین شده برای کاهش سطح استرس و اضطراب است و حتی روی سیستم ایمنی بدن هم تاثیرات مثبت شگفت‌انگیزی دارد.

البته از مزایای ورزش‌های هوازی همیشه گفته‌اند و شنیده‌ایم. این‌که توانایی جلوگیری از انواع بیماری‌ها و از آن مهم‌تر بیماری افسردگی را دارد که در روزگار امروز، به بیماری شایع جهان تبدیل شده‌است. ولی این دسته از ورزش‌ها هم مثل هر عمل دیگری، اما و اگرهایی دارد. این‌طور که متخصصان می‌گویند، در صورت مشکلات کلیوی، ورزش‌های هوازی توصیه نمی‌شود، چرا که حبس طولانی مدت تنفس و حرکاتی که در این ورزش صورت می‌گیرد، می‌تواند آسیب‌های کلیوی در پی داشته باشد. در ضمن برای انجام این ورزش‌ها بهتر است با توجه به شرایط بدن تصمیم بگیریم که آن را به طور مداوم انجام بدهیم یا وقفه‌های هرچند کوتاه را در انجام آن اعمال کنیم.

مثلاً گاهی انجام ۲۰ دقیقه تمرین بدون وقفه ورزش‌های هوازی برای فرد کارساز است و گاهی یک دقیقه ورزش و یک دقیقه استراحت می‌تواند نتیجه دلخواه و مطلوب را به ورزشکار بدهد. به هر حال این شماست و این گزینه‌های مختلفی از ورزش‌های هوازی که می‌توانید در هوای تازه یا حتی در محیط خانه به خودتان و به روح و جسم‌تان هدیه بدهید.

سرعتی‌ها؛ عضوی از خانواده هوازی‌ها

برنامه‌ریزی مداوم می‌داند و معتقد است؛ «بعد از گرم کردن، سه دقیقه به حالت ثابت و با سرعت درجا بنزید، سپس ورزش هوازی مورد علاقه خود را شروع کنید، این ورزش می‌تواند دو چرخه سواری، دویدن و... باشد. البته به سرعت و شدت فعالیت توجه کافی داشته باشید.»

آن وقت است که با انجام این کار با کیفیت‌ترین ورزش را در مدت زمانی کوتاه انجام داده‌اید و کالری خوبی هم سوزانده‌اید و خب چه چیزی بهتر از این؟ فراموش نکنید ورزش‌های سرعتی هنگامی به خوبی انجام می‌شوند که خسته نباشید و حوصله انجام آن را نداشته باشید نه این‌که صرفاً برای انجام وظیفه آن را دنبال کنید.

به ورزش‌هایی که سرعت حرف اول را در آن می‌زند، ورزش‌های سرعتی گفته می‌شود؛ همان ورزش‌های هوازی که اگر با سرعت بیشتری انجام شود، در دسته ورزش‌های سرعتی جای می‌گیرد و تاثیرات متفاوتی پیدا می‌کند؛ ورزش‌هایی که در کودکی باعث ترشح هورمونی برای بلندی قد و در بزرگسالی باعث تناسب‌اندام می‌شود.

در واقع اگر به دنبال کاهش وزن و به طور کلی تناسب‌اندام در دوره‌های مختلف مانند دوران بعد از بارداری هستید، ورزش‌هایی مانند شنا، دو چرخه سواری، پیاده‌روی با سرعت بالا و همه ورزش‌هایی که نیاز به کمی سرعت دارد، انتخاب مناسبی برای شماست. ضمن این‌که این ورزش‌ها، با سرعت بالا انجام می‌شوند و در کمترین زمان ممکن بالاترین کارایی و بازدهی را برای فرد ورزشکار به همراه دارند؛ آنقدر که شدت کالری‌سوزی برای فرد شگفت‌انگیز خواهد بود.

البته کریس فری تگ، یکی از کارشناسان تناسب‌اندام در شورای ملی ورزش آمریکا راه موفقیت در این دسته از رشته‌های ورزشی را

دیابتی‌های مقاوم

حرف از ورزش‌های مقاومتی که می‌شود، ذهن همه به سمت انجام ورزش‌های سنگینی مانند وزنه‌برداری می‌رود. در صورتی که این تفکر به طور مطلق صحیح نیست و تمرین مقاومتی شامل حرکات ورزشی متفاوتی می‌شود که با استفاده از نوعی از مقاومت، بر عضلات فرد فشاری وارد می‌کند، مثل دمبل زدن. تمریناتی که به فرد کمک می‌کند تا احساس ثبات و تعادل کند. البته وزنه‌برداری و اسکات زدن هم جزئی از مرسوم‌ترین ورزش‌های مقاومتی هستند اما برای شروع کار، لازم نیست سنگ بزرگ را بردارید که ممکن است نزنید.

از ساده‌ترین‌ها شروع کنید و کم‌کم پیش بروید. چیزی که در این میان مهم است این است که چنین ورزش‌هایی به منظور کنترل بیماری‌هایی مانند دیابت، تاثیر بسیار خوبی دارد؛ زیرا این‌طور که افراد مبتلا به دیابت می‌گویند، توانایی آنها در انجام فعالیت‌های عادی روزانه در حال تحلیل است. متخصصان اما راه‌حل مقابله با این روند را در انجام ورزش‌های مقاومتی می‌دانند و آن را راهی برای روبه‌رویی با اثرات پیری حاصل از دیابت بر بدن فرد عنوان می‌کنند.

در واقع از نظر پزشکان، هنگام انجام ورزش‌های مقاومتی و قدرتی، بدن از گلوکز موجود در خون برای تقویت عضلات استفاده می‌کند؛ برای همین است که گلوکز موجود در مواد غذایی تا حد زیادی توسط بافت عضلانی جذب می‌شود و در نتیجه این ورزش‌ها، باعث بهبود سطح قند خون می‌شوند. از طرف دیگر اگر مبتلا به دیابت نوع ۲ هستید، سلول‌های بدن تان در برابر انسولین مقاوم شده و چاره بدن شما، انجام حرکات مقاومتی است.

بر اساس مطالعاتی که بر این دسته از ورزش‌ها انجام شده‌است، تمرینات مقاومتی تا ۲۴ ساعت، بدن را نسبت به انسولین حساس‌تر از گذشته می‌کند و این به سلامت فرد مبتلا به دیابت و البته ورزشکار کمک خواهد کرد تا روال عادی زندگی را داشته باشد.

در نهایت پیشنهاد ما این است که مقدار قند خون تان را پیش از انجام ورزش مقاومتی، در حین انجام و بعد از آن اندازه بگیرید؛ شاید این تاثیرات و تغییرات در عدد گلوکز موجود در خون، شوق و انگیزه تان نسبت به ادامه حرکات مقاومتی را افزایش بدهد.

