

چند نکته درباره پيلاتس

پيلاتس، ورزشی با هدف ایجاد هماهنگی بین روح، جسم و ذهن است. به عبارتی تمام تمرکز در این ورزش روی پیشرفت بدن براساس توازن معطوف می‌شود. علاوه بر این، پيلاتس افزایش قدرت و توان عضلات، استحکام سیستم اسکلتی-عضلانی را در پی دارد. در این ورزش، مقاومت در برابر حرکات وجود دارد ولی علاوه بر آن، حرکات غالباً به صورت هماهنگ هستند که برای انجام‌شان به تمرکز نیاز است. در رابطه با پيلاتس این ادعا وجود دارد که می‌تواند به کاهش درد کمر و رفع مشکلات ستون فقرات کمک کند، ولی واقعیت این است که چون برخی حرکات به صورت چرخشی و پیچشی هستند، می‌تواند به آسیب بیشتر به ستون فقرات منجر شوند. این ورزش مناسب افرادی است که مشکلی نداشته باشند یا درمان پزشکی و فیزیوتراپی آنها در صورت داشتن مشکل به صورت کامل برطرف شده و آمادگی جسمی هم داشته باشند. پيلاتس برای افرادی که مبتلا به آرتروز هستند، گزینه مناسبی نیست و حرکات پیچشی و چرخشی آن می‌تواند به آسیب منجر شود. ولی این ورزش می‌تواند برای پیشگیری از آرتروز پیشرفته و پیشگیری از بروز دردهای اسکلتی-عضلانی مناسب باشد. به طور کلی، آسیب ناشی از ورزش پيلاتس، کمتر از آسیب‌های احتمالی در ورزش تی.آر.ایکس است. پيلاتس، درجه‌بندی‌های مختلفی دارد و تمرینات آن از ساده شروع می‌شود و به مرور در مراحل پیشرفته تمرین‌های آن سنگین خواهد شد. این ورزش در گروه ورزش‌های بی‌هوازی قرار می‌گیرد. فردی که آمادگی بدنی کمتری داشته باشد، باید تمرینات سبک و اولیه این ورزش را انجام بدهد، البته سالم بودن بدن برای این ورزش شرط است. افراد چاق یا افراد میانسال که مشکل خاصی ندارند، می‌توانند در مراحل پایین که تمرینات سبک‌تری دارند، شرکت کنند. اما فردی که آمادگی جسمی داشته باشد و به عبارتی ورزشکار محسوب شود، محدودیتی برای شرکت در کلاس‌هایی با تمرین‌های سنگین‌تر ندارد. بسیاری از افراد به‌ویژه خانم‌ها تمایل دارند خیلی سریع به تناسب‌اندام برسند، در حالی که رسیدن به این هدف نیازمند تمرینات مستمر و گذشت زمان است. برای رسیدن به این هدف ابتدا باید ورزش‌های سبک هوازی انجام داد و یک رژیم غذایی درست داشت. پس از کاهش وزن و افزایش قدرت بدنی، شکل‌دهی عضلات اتفاق می‌افتد که برای این منظور از پيلاتس نیز می‌توان کمک گرفت. این که افراد تصور می‌کنند با انتخاب یک ورزش سنگین می‌توانند سریع به شکل و فرم دلخواه عضلات برسند، باور کاملاً نادرستی است که می‌تواند آسیب‌های جدی برای بدن به دنبال داشته باشد.

ورود زیر ۱۵ سال ممنوع!



بهاره جلاوند

به جرأت می‌توان گفت بسیاری از افراد نسبت به ورزشی که انتخاب می‌کنند، آگاهی کافی ندارند و تحت تاثیر تبلیغات و بر سر زبان افتادن نام ورزشی خاص به آن روی می‌آورند. در چنین شرایطی نه تنها ورزش نمی‌تواند کمکی به سلامت افراد کند، بلکه می‌تواند با آسیب‌های جدی نیز همراه باشد. پيلاتس و تی.آر.ایکس، هر دو ورزشی است که این روزها طرفداران زیادی به ویژه در بین خانم‌ها پیدا کرده‌است. شاید کمتر کسی در رابطه با این ورزش‌ها و تاثیراتی که روی بدن می‌گذارد، بدانند به همین دلیل **دکتر علیرضا پاک‌قلب**، فیزیوتراپیست، نکات بسیار مهمی را در این باره می‌گوید.

آشنایی با تی.آر.ایکس

ورزش تی.آر.ایکس (TRX) یک ورزش مقاومتی است و تا حدودی به بدنسازی شباهت دارد. در واقع حرکات ورزشی به گونه‌ای طراحی می‌شود که در برابر آنها مقاومت وجود دارد، یعنی از وزن خود فرد به عنوان مقاومت بهره گرفته می‌شود. وزن بدن به نوعی مانند

افراد که سال‌ها ورزش نکرده‌اند و بدن‌شان در تناسب اندام نیست، نباید تی.آر.ایکس را انتخاب کنند، چون احتمال آسیب به مفاصل و تاندون‌ها در چنین شرایطی زیاد است.

تی.آر.ایکس جزو آن دسته از ورزش‌هایی است که برای کودکان و نوجوانان ممنوعیت دارد و تا حدود ۱۵ سالگی نباید این ورزش را شروع کرد. استخوان‌ها در سنین کم، حالت غضروفی دارند و نرم هستند و کلسیم هنوز رسوب نکرده‌است، ضمن این که کشکک زانو تا پنج سالگی وجود ندارد، در نتیجه ورزش تی.آر.ایکس در سنین کم نه تنها فایده ندارد، بلکه ضرر نیز به همراه دارد. محدودیت‌های سنی که برای تی.آر.ایکس یاد شد، برای پيلاتس نیز وجود دارد.

اهمیت انتخاب مربی

انتخاب مربی خوب در تمام رشته‌های ورزشی حائز اهمیت است، ولی اهمیت انتخاب مربی در ورزش‌هایی چون پيلاتس و به‌ویژه تی.آر.ایکس، دوصدچندان خواهد شد. فردی که مربی تی.آر.ایکس است، علاوه بر داشتن خلاقیت در طراحی تمرینات، باید به آناتومی بدن، فیزیولوژی و دستگاه اسکلتی-عضلانی، آشنایی داشته باشد و حرکت شناسی را نیز بداند. فیزیوتراپیست‌ها یا فارغ‌التحصیلان رشته تربیت بدنی که آموزش مربیگری تی.آر.ایکس را دیده باشند، گزینه خوبی به عنوان مربی محسوب می‌شوند. چنانچه فرد دچار مشکلات ساختار قاعته، مانند گودی کمر و افتادگی شانه باشد، مشکلات او توسط مربی با ویژگی‌های یاد شده قابل تشخیص است.

وزنه در بدنسازی است و از طناب‌هایی برای انجام تمرینات کمک گرفته می‌شود. تمرین‌های این ورزش به گونه‌ای است که کل وزن بدن متناسب با آن حرکت روی یک‌اندام فشار وارد می‌کند. این ورزش مانند بدنسازی به تقویت عضلات کمک می‌کند، ولی هدف آن فقط تقویت عضلات نیست و تحرک و انعطاف‌پذیری نیز در تی.آر.ایکس مدنظر قرار می‌گیرد ضمن این که اندام را زیبا هم می‌کند.

پا به سن گذاشته‌ها بخوانند

ورزش تی.آر.ایکس، مناسب افراد سالم و جوان است و برای افرادی که پا به سن گذاشته‌اند یا هر فردی که مشکلات اسکلتی-عضلانی یا مشکل در مفاصل خود دارد، مناسب نیست. برای افرادی که آمادگی بدنی لازم را داشته باشند، سه جلسه یک ساعت به صورت یک روز در میان مناسب است.

کسی که می‌خواهد این ورزش را شروع کند، باید از آمادگی جسمانی برخوردار باشد، چون همان‌طور که گفته شد در حرکات مختلف، کل وزن بدن روی اندام‌های بدن قرار می‌گیرد.

شاید برخی افراد تصور کنند تی.آر.ایکس، برای کاهش وزن گزینه مناسبی به‌شمار می‌آید در حالی که این ورزش مناسب افراد چاق نیست. در واقع تازمانی که فرد وزن خود را پایین نیاورده باشد، نباید سراغ این ورزش برود. حتی پس از کاهش وزن از طریق رژیم غذایی، فرد باید ابتدا ورزش‌های هوازی مانند پیاده‌روی، دویدن، دوچرخه سواری و شنا را انجام بدهد و به تناسب‌اندام برسد، سپس تی.آر.ایکس را به عنوان ورزش انتخاب کند. به غیر از افراد چاق، آن دسته از

استخدام فوری

نیروی ساده آقا

جهت رستوران

حقوق بالا با جای خواب
صبحانه، ناهار، شام، بیمه

۰۹۱۲۳۶۸۰۲۴۰

آقای فکری مدرک تحصیلی

مدرک فارغ‌التحصیلی اینجانب امیر دادخواه فرزند علی به شماره شناسنامه ۳۴۵۹ صادره از تهران در مقطع کارشناسی ناپوسته رشته مهندسی مکانیک (طراحی جامدات) صادره از واحد دانشگاهی تهران جنوب به شماره ۲۵/۱۶۹۴۴۲ مورخ ۰۹/۰۵/۱۳۸۰ مفقود گردیده است و فاقد اعتبار می‌باشد. از یابنده تقاضا می‌شود اصل مدرک را به دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب به نشانی: تهران- خیابان کریم‌خان زند- خیابان ایرانشهر شمالی- نبش آذرشهر- پلاک ۲۰۹ و یا کدپستی ۱۵۸۴۷۱۵۴۱۴ ارسال نماید.