



فوت و فن ورزش کردن در روزهای خانه نشینی

زیر سقف سلامتی

لیلا شوقی

روزنامه نگار

چرا باید ورزش کنید؟

برای اینکه قانع بشوید و به اهمیت ورزش کردن بیشتر پی ببرید لیست زیر را مرور کنید. این شما و این بیماری‌ها و مشکلاتی که به خاطر ورزش نکردن ممکن است به وجود بیاید!

❁ **افزایش وزن:** افزایش وزن و چربی، باعث ایجاد بیماری‌های مزمنی مانند بیماری‌های قلبی و عروقی می‌شود. چاقی می‌تواند دیابت نوع ۲ هم ایجاد کند. اگر چاقی شکمی دارید، بیشتر در معرض دیابت و بیماری‌های قلبی خواهید بود.

❁ **ساییدگی مفاصل:** در هر فعالیت بدنی روزانه و ضربه‌های زیاد، مفاصل شما ضربه می‌بینند اما هر روز و هر لحظه این مفاصل احیا می‌شود. اگر شما مفاصل قوی داشته باشید، کمتر دچار آسیب و ساییدگی مفاصل می‌شوید. اما اگر اضافه وزن داشته باشید، بار بیشتری به مفاصل وارد می‌کنید و آنها زودتر دچار ساییدگی می‌شوند.

❁ **بروز دیسک کمر و گردن:** اگر عضلات ضعیفی داشته باشید، حتماً به دیسک‌های کمری و گردنی مبتلا می‌شوید. تنها راه تقویت عضلاتی که دیسک‌های شما را نگه می‌دارند، ورزش است.

❁ **ایجاد سنگ کلیه:** تحرک نداشتن، باعث سنگ کلیه می‌شود. حقیقت این که تنها ۴ تا ۵ درصد وراثت بر سنگ‌سازی کلیه تاثیر دارد و ۹۵ تا ۹۶ درصد مواقع این چاقی و بی‌تحرکی است که باعث کلیه سنگ‌ساز شده است.

❁ **کاهش واکنش‌های مغزی:** ورزش کردن فقط به جسم شما مربوط نیست. رابطه تنگاتنگی بین

ورزش و سلول‌های عصبی وجود دارد. با ورزش کردن، فاکتورهای مغزی‌تان رشد می‌کند و ارتباطات عصبی بین سلول‌های مغزتان به وجود می‌آید.

❁ **احساس رخوت و خستگی مزمن:** اگر بدن‌تان همیشه خسته است، اگر سردرد دارید و هرچه استراحت می‌کنید، خستگی و درد دست از سرتان برنمی‌دارد، احتمالاً به سندرم خستگی دچار شده‌اید. تنها راه درمان سندرم خستگی، تغییر سبک زندگی است. انتخاب سبک زندگی شاد و ورزش کردن، باعث ناپدید شدن این سندرم می‌شود. با ورزش، به عضلات‌تان این فرصت را می‌دهید که دوباره از نو، توان از دست‌یافته را پیدا و خستگی که مدت‌هاست درون لایه‌لایه وجودتان خانه کرده را بیرون کنند.

❁ **بی‌حوصلگی و افسردگی:** یکی از راه‌های درمان افسردگی، ورزش کردن است. اگر بی‌حوصله‌اید، با ورزش کردن و آزاد شدن هورمون‌های آدرنالین، بی‌حوصلگی و افسردگی‌تان را درمان کنید.

❁ **تحلیل عضلات و پیری زودرس:** پیری تنها با موه‌های سفید شده یا چین و چروکی که بر پوست صورت‌تان ایجاد شده به وجود نمی‌آید. در صورتی که عضلات ضعیفی دارید، خیلی زود پیری می‌شوید. دلیل ضعیف بودن عضلات و پیری زودرس، ورزش نکردن است.

❁ **پیری در پوست صورت:** پوست‌تان زنده است و برای بازایی و تنفس نیاز به اکسیژن دارد. در صورتی که پوست صورت‌تان عرق نکند، این تنفس به وجود نمی‌آید.

چطور در خانه ورزش کنید؟

درست است که خانه‌تان کوچک است و وسایل خانه، مبل‌ها، میزها و تلویزیون اجازه نمی‌دهد که در یک وجب جا، تکان بخورید. اما این دلیلی برای ورزش نکردن نیست. خیلی از حرکات ورزشی مناسب فضای تنگ خانه است. می‌توانید در راهروی باریک یک متری هم ورزش کنید، تنها کافی است از جا بلند شوید و همت‌تان را به کار بگیرید.

❁ **حرکات کششی:** حرکات کششی، مناسب شروع ورزش هستند، مناسب گرم کردن و سرد کردن عضلات بدن‌تان. با حرکات کششی، می‌توانید عضلات‌تان را قوی کنید. فقط کافی است دست‌ها را در دو یا سه نوبت، ده ثانیه‌ای در طرفین بدن نگاه دارید یا یکی از پاهایتان را بلند کنید و ده ثانیه نگه دارید. البته باید توجه داشته باشید که پاها یا دست‌ها را بیش از اندازه نگاه ندارید، اگر تا به حال ورزش نکرده‌اید، با این کار به عضلات‌تان آسیب می‌زنید.

❁ **تمرینات هوازی:** این نوع تمرینات، بعد از گرم کردن شروع می‌شوند و عموماً حرکاتی هستند که ضربان قلب‌تان را افزایش می‌دهند. در این مرحله با تنفس از بینی، چربی سوزی شروع می‌شود. درازنشست و پروانه از جمله این تمرینات هستند. در بین هر کدام از حرکات، بهتر است کمی درجا بنزید و بعد حرکت بعدی را انجام دهید.

❁ **حرکات قدرتی:** حرکات قدرتی همان‌طور که از اسمش پیداست، برای افزایش توان عضلات و سیستم تنفس شماست. تمریناتی مانند شنا، استپ (تمرین با یک پله) و پلانک (قرار گرفتن بر روی دست‌ها و نوک پنجه، به مدت ۶۰ ثانیه، در صورتی که تمام بدن در یک خط قرار دارد) از جمله حرکات قدرتی هستند. حرکاتی که به جز چربی سوزی به تقویت عضلات‌تان هم کمک می‌کنند.

بیشتر از یک ماه است که همه مکان‌های عمومی تعطیل‌اند. بیشتر از یک ماه است که مردم توی خانه‌ها نشسته‌اند و از ترس این که مبادا ویروسی پشت در لانه کرده باشد پایشان را بیرون نمی‌گذارند. دستگاه‌های ورزشی دارند توی باشگاه‌ها خاک می‌خورند، ولی در عوض در خانه‌ها این کربوهیدرات‌ها و شیرینی‌های جورواجور هستند که طبخ و مصرف می‌شوند. ناگفته پیداست که نداشتن فعالیت، اضطراب کرونا، حبس شدن توی خانه و خوردن غذاهایی با کالری چه نتیجه‌ای خواهد داشت. از کرونا هم که جان سالم به در ببریم با چنین سبک زندگی در دام بیماری‌های دیگری خواهیم افتاد. بنابراین تا دیر نشده باید از جا بلند شویم و شروع کنیم به ورزش کردن. در همان خانه، با همان امکانات محدود و فضای کوچک می‌توانیم کارهای بزرگی انجام دهیم و سلامت سال‌های آینده را تضمین کنیم.