

اسرار موفقیت در انجام ورزش منظم

یکی از مشکلات اساسی جامعه امروزی به ویژه در شهرهای بزرگ، عدم تحرک و کمبود فعالیت بدنی است. همه متخصصین معتقدند که شیوع بی رویه چاقی، دیابت و بیماری های متابولیک، پیامد شیوه زندگی نادرست اعم از تغذیه ناسالم و نیز کم تحرکی است.



یکی از مشکلات اساسی جامعه امروزی به ویژه در شهرهای بزرگ، عدم تحرک و کمبود فعالیت بدنی است. همه متخصصین معتقدند که شیوع بی رویه چاقی، دیابت و بیماری های متابولیک، پیامد شیوه زندگی نادرست اعم از تغذیه ناسالم و نیز کم تحرکی است. اما وقتی انجام ورزش منظم روزانه به افراد چاق توصیه می شود، این کار را غیرممکن می دانند.

آیا شما نیز تصور می کنید زمان و بودجه کافی برای فعالیت بدنی منظم را ندارید؟ اگر پاسخ شما مثبت است لازم است در تفکر خود تجدید نظر کنید، زیرا یک برنامه منظم فعالیت بدنی سالم و موفق، لزوما نیازمند صرف هزینه و زمان زیاد نیست.

یک بررسی نسبتاً گسترده نشان داده است که حداقل یک چهارم از افراد موفق در فعالیت بدنی، دارای شغل های تمام وقت یا فرزندان کوچک در خانه و یا هر دوی آنها می باشند و پیاده روی رایج ترین شکل فعالیت بدنی است.

بررسی جدیدی که بر روی بیش از 20000 نفر انجام گرفته بود، رازهایی در مورد موفقیت برای انجام فعالیت بدنی را فاش نمود و افرادی که در این کار موفق بودند، حداقل سه روز در هفته، به مدت نیم ساعت ورزش و فعالیت بدنی داشتند.

نتایج بررسی ها نشان داد که پیروی از یک برنامه منظم فعالیت بدنی، مستلزم صرف هزینه و زمان زیاد و خسته شدن نیست و می تواند برای افزایش طول عمر بسیار مفید واقع گردد.

بر اساس مطالعات انجام شده، برخی اسرار درباره افراد موفق در زمینه انجام ورزش منظم به شرح زیر هستند:

* ورزش تان تنوع داشته باشد: 58 درصد از افراد موفق، در طی هفته سه نوع و یا تعداد بیشتری از فعالیت های بدنی متنوع را انجام می داده اند.

* حتما نیاز نیست به ورزشگاه بروید: 30 درصد از افراد موفق، حداقل سه بار در هفته، از تسهیلات ورزشی در باشگاه یا منزل استفاده می کرده اند.

* از ورزش برای درمان بیماری های روحی و جسمی استفاده کنید: بیش از نیمی از افرادی که به طور منظم بیرون از منزل ورزش می نمودند، از ورزش برای بهبود روحیه خود و مبارزه با افسردگی و یا مشکلات جسمی استفاده می نمودند؛ مثلا برای بهبود بیماری هایی مانند: مشکلات قلبی، کمردرد، فشار خون بالا و دیابت از ورزش استفاده می نمودند.

متخصصین بر این اعتقادند که ورزش و فعالیت بدنی برای پیشگیری یا درمان بسیاری از بیماری ها مفید می باشد. اما اگر هدف تان کاهش وزن است، به ورزش بیشتری نیاز دارید، بدین معنا که حداقل به 4 تا 5 ساعت ورزش در هفته نیاز خواهید داشت.

* کافی است از ماشین خود یا وسایل نقلیه استفاده نکنید و پیاده راه بروید: بسیاری از افراد موفق اظهار نمودند که برای طی مسیر منزل تا محل کار یا برای خرید روزانه، از پیاده روی یا دوچرخه سواری استفاده می نمودند.

* یک فعالیت بدنی را پیدا کنید که از انجام آن لذت ببرید: افراد موفق توصیه می کنند که باید ورزش را هر روز در یک ساعت مشخص انجام داد و این فعالیت باید لذت بخش و قابل اجرا باشد.

* از وزنه ها و ورزش هاي كششي استفاده كنيد: افراد موفق در زمينه ورزش در حدود ده مرتبه بيشتر از افرادي كه فعاليت بدني منظم نداشتند، از وزنه ها براي تقويت عضلات خود استفاده مي كرده اند. البته در استفاده از وزنه ها و انجام ورزش هاي كششي نبايد زياده روي نمود.

همچنين از ديگر اقدامات مفيد براي موفقيت در يك برنامه فعاليت بدني منظم عبارتند از:

يافتن يك مكان مناسب براي ورزش، برنامه ريزي از قبل و نيز يافتن فردي به عنوان دوست كه همراه شما باشد.

محققين توصيه مي كنند كه شروع ورزش و فعاليت بدني بايد آهسته باشد و سپس به تدريج بايد شدت و مدت آن را افزايش داد. نتايج تحقيقات نشان مي دهند كه وقتي افراد به فعاليت بدني خو مي گيرند، به طور طبيعي تدريجا به ورزش هاي طولاني تر و با شدت بيشتر متمايل مي شوند و مدت و كيفيت فعاليت بدني شان ارتقا مي يابد.

دكتور حميدرضا فرشچي - متخصص تغذيه - فوق تخصص ديابت و چاقوي