

بدویدا! سالم بمانید

آغاز کردن روز با دویدن در ساعات اولیه بامداد همیشه سالم‌ترین شیوه زندگی است که شما می‌توانید انتخاب کنید.



آغاز کردن روز با دویدن در ساعات اولیه بامداد همیشه سالم‌ترین شیوه زندگی است که شما می‌توانید انتخاب کنید.

با این وجود، برای اکثر مردم بسیار دشوار است که پس از 2 هفته یا از همان ابتدا به برنامه دویدن بامدادی خود پایبند باشند. محققان می‌گویند که دویدن منظم و روزانه تأثیر بسزایی در سلامت شهروندان دارد و باعث پیشگیری از بسیاری از امراض و بیماری‌ها می‌شود.

دویدن با تعادل فشار خون باعث عملکرد بهتر شریان‌ها نیز می‌شود. در این هنگام شریان‌ها انبساط بیشتری پیدا کرده و جریان خون روان‌تر می‌شود، بنابراین با دویدن نه تنها بدنی متناسب خواهید داشت بلکه احتمال وقوع سکته قلبی کاهش و سلامت جسم و روح خود را نیز تضمین می‌کنید.

- دویدن، از طریق تقویت استخوان‌ها و ماهیچه‌ها سرعت سیر پیری را کاهش می‌دهد. استخوان‌ها و ماهیچه‌ها برای پاسخ‌دهی به حرکات تند ورزشی تقویت می‌شوند؛ در مقابل استخوان‌ها و ماهیچه‌های افرادی که فعالیت روزانه آنها بیشتر نشسته انجام می‌شود، ضعیف است.

در این افراد استعداد ابتلا به پوکی استخوان بیشتر است. در مقابل استخوان‌بندی ورزشکاران قوی است و با گذشت سن، کمتر تحلیل می‌رود.

- دویدن تأثیر زیادی در حفظ و تقویت سلامت روح و روان انسان دارد. طبق آمار بیشتر دهنده‌ها دارای روحیه‌ای شاد و صبوری در مقابل سیر زندگی هستند. موقع دویدن، هورمونی به نام اندورفین ترشح می‌شود که باعث نشاط و شادابی می‌شود. یکی دیگر از تأثیرات این ورزش کاهش استرس است و یکی از علت‌های اصلی آن این است که فرد دهنده باید کاملاً حواسش به مهارت انجام دو باشد و به این ترتیب خودبه‌خود از افکار روزانه مانند خانواده و کار خارج می‌شود و به این صورت است که شادابی و سرزندگی جایگزین افسردگی می‌شود.

یکی از فواید مهم دویدن احساس بسیار خوبی است که با دور شدن از استرس‌ها و فشارهای روحی روزمره به دست می‌آورد. چه دویدن در داخل جنگل باشد، در خیابان یا روی تردمیل، وقتی اندروفین‌ها شروع به جریان یافتن در بدنتان می‌کنند همه چیز به نظر قابل کنترل می‌رسند.

بر اساس گزارش ezinearticles ،

5 دستورالعمل وجود دارد که به شما کمک می‌کند بدون اینکه مختل کردن برنامه روزانه زندگی‌تان باعث دل‌سردی و ناراحتی‌تان شود، خیلی زود دویدن را در ساعات اولیه بامدادی شروع کنید.

آمادگی قبل از دویدن

اگر صرفاً یک دوی آهسته مداوم را می‌پسندید، باید قبلاً در این مورد بیندیشید و خود را برای این فعالیت خاص آماده کنید. بنابراین لازم است از شب قبل، وسایل دوی خود را آماده کرده و در دسترس قرار دهید تا بدون اینکه مجبور شوید با عصبانیت به دنبال آنها بگردید، این فعالیت ورزشی را آغاز کنید.

یک برنامه تمرینی داشته باشید

داشتن برنامه‌ای روشن و صریح در مورد جدول زمانبندی دوی صبحگاهی می‌تواند هرگونه پریشان حالی و آشفتگی ذهنی را که بسیاری از دوندگان از آن شکایت دارند برطرف کند. معمولاً گنجی و پریشانی، بی‌نظمی و عدم‌انگیزه و اشتیاق برای تمرین را به همراه خواهد داشت، به همین دلیل قبل از برداشتن نخستین گام، باید ایده روشنی در مورد مسیر و نوع دوی برنامه تمرینی خود داشته باشید، در غیراین صورت ممکن است شما به شدت دچار سندرم بی‌اطمینانی شوید که مانع موفقیت اکثر افرادی می‌شود که حتی از آن

بی‌اطلاع هستند.

خواب کافی داشته باشید

دویدن در نخستین ساعات بامداد نباید ساعات خوب خواب‌تان را کاهش دهد. حقیقت این است که هرگونه اختلال در برنامه خواب‌تان می‌تواند اثرات مخربی بر زندگی روزمره و سلامت عمومی‌تان بگذارد، از این رو، باید مطمئن شوید که در طول شب از خواب کافی و بدون وقفه برخوردار خواهید بود. شما می‌توانید با زود خوابیدن و تنظیم ساعت شماطه‌دار هرگونه پریشانی را برطرف کرده و به‌طور طبیعی این کار را انجام دهید.

نوشیدن آب کافی ضروری است

بدیهی است که بدن شما بعد از 7 یا 8 ساعت خواب، شدیداً بی‌آب و نیازمند مایعات می‌شود، بنابراین، قبل از هر اقدامی، آب کافی بنوشید. بعضی از مردم همیشه یک بطری آب در کنار خود قرار می‌دهند تا حتی قبل از احساس تشنگی نیز به یاد داشته باشند که باید آب بنوشند.

به برنامه‌ریزی خود پایبند باشید

پایبندی به برنامه دوی صبحگاهی مطمئن‌ترین راه برای ادامه تمرینات برای یک مدت طولانی است. اگر شما برای حداقل 3 هفته برنامه دوی صبحگاهی خود را دنبال کنید، بی‌تردید حتی بدون داشتن اشتیاق و انگیزه برای تمرین نیز، به‌نظرتان دویدن آسان‌تر از قبل خواهد بود.