

ورزش کنید تا سالم بمانید



پدران ما که مجبور بودند فعالیت بدنی طاقت فرسا و کمرشکن انجام دهند، هیچ‌گاه به فعالیت فیزیکی منظم برای حفظ سلامت خود نیاز نداشتند.

جام جم آنلاین: پدران ما که مجبور بودند فعالیت بدنی طاقت فرسا و کمرشکن انجام دهند، هیچ‌گاه به فعالیت فیزیکی منظم برای حفظ سلامت خود نیاز نداشتند.

اگر از کار زیاد فارغ می‌شدند، وقت آزاد خود را صرف مطالعه، دوخت و دوز یا لم دادن می‌کردند. برخلاف گذشته، کارهای روزمره ما معمولاً با فعالیت بدنی همراه نیست بنابراین مجبوریم وقت آزاد خود را صرف فعالیت فیزیکی مثل ورزش و قدم زدن کنیم.

متأسفانه بسیاری از ما در وقت آزادمان خانه‌نشین و بی‌حرکت هستیم که این مسأله، سلامت ما را در معرض خطر قرار می‌دهد و طول عمر را کوتاه می‌کند.

در مطالعه‌ای که دکتر رالف پافنیارگر در دانشگاه هاروارد انجام داد، مشخص شد فعالیت مداوم و منظم ورزشی از قبیل قدم زدن، بالا رفتن از پله‌ها یا ورزش به طور قابل ملاحظه احتمال مرگ و میر ناشی از بیماری قلبی، عروقی و تنفسی را کاهش می‌دهد.

سایر بررسی‌ها نشان داد فعالیت متوسط بدنی باعث تقویت قلب، کاهش وزن، کاهش کلسترول خون، کاهش فشار خون، جلوگیری از پیدایش بیماری قند، مانع پوکی استخوان و باعث بهبود وضعیت خلقی و روحی افراد می‌شود که مجموعه این عوامل تأثیر زیادی در افزایش طول عمر دارند.

از طرف دیگر، فعالیت بدنی باعث ایجاد افزایش مقاومت بدن مقابل سرطان می‌شود. در یک بررسی توسط دانشگاه هاروارد مشخص شد در افرادی که در طول هفته بیش از 2500 کالری از انرژی دریافتی خود را با فعالیت بدنی مصرف می‌کنند، احتمال سرطان کولون به نصف می‌رسد.

به نظر کارشناسان، بزرگ‌ترین عاملی که مانع قرار گرفتن انسان در مسیر صحیح سلامت می‌شود، احساس خستگی و یکنواختی است که با ایجاد تحرک و تغییر در برنامه‌ها می‌توان با آن مقابله کرد.

ورزش؛ اقدامی لذت‌بخش

به حرکات بدنی در جریان باغبانی، قدم‌زدن‌های فرحبخش در طبیعت و شنا کردن به عنوان اقدامات لذت‌بخشی نگاه کنید که باعث شادی و خوشحالی شما می‌شود و به بدن شما فرم می‌دهد.

سعی کنید همه ساعت‌های روز در خیابان، خانه و محل کار تحرک داشته باشید و به ورزش به عنوان یک اقدام خشک و خسته‌کننده و اجباری و اقدامی که نیاز به وسایل یا امکانات خاصی داشته باشد، ننگرید.

مهم این است که به ارزش واقعی ورزش به عنوان تفریح و وسیله‌ای که بدن و روان شما را جلا می‌دهد، پی ببرید و آن را به صورت نسخه یک پزشک که باید مورد مصرف قرار گیرد، در نظر نگیرید.

بسیاری از ورزش‌دوستان موفق، ورزش را راهی تلقی می‌کنند که بدن آنها را زیباتر، جذاب‌تر و خوش‌فرم‌تر می‌کند. بدنی که با حرکات بدنی و ورزشی ورزیده نشده باشد، خموده و بی‌قواره و بدشکل خواهد شد.

عضلات شکم خود را تقویت کنید

تقویت عضلات شکم به استحکام پشت و کمر شما کمک خواهد کرد. به نظر می‌رسد ساختمان بدن انسان طوری است که برای چهار دست و پا رفتن مناسب است و قرار گرفتن روی دوطا باعث وارد آمدن فشار فراوانی به ناحیه پشت می‌شود.

به این علت مشکلات پشت و کمر همه‌گیر است و باعث پایین آمدن کیفیت زندگی افراد می‌شود، چون مبتلایان عوارض کمر درد قادر به بهره‌وری مناسب از زندگی با کیفیت بالا نیستند و مشکلات به وجود آمده، ممکن است حتی با عمر طولانی منافات پیدا کند.

علاوه بر حرکات و ورزش‌های مخصوص عضلات بدن، ورزش‌های خاصی برای ناحیه کمر وجود دارد. ورزش‌های ناحیه شکم نیز بسیار مفیدند، زیرا قوی بودن عضلات شکم مانع خمیدگی ناحیه پشت و کمر به جلو می‌شود بنابراین تقویت عضلات شکم اهمیت فراوانی در سلامت انسان دارد.

مفاصل بدن خود را تقویت کنید

اگر با انجام اقدامات ورزشی مفاصل خود تقویت نکنید، با افزایش سن قابلیت انعطاف خود را از دست می‌دهند و خشک و سفت می‌شوند.

با چپن مفاصل ضعیفی، اگر روزی فشار بیش از حد به آنها وارد شود دچار آسیب می‌شوند. این آسیب را فرد معمولاً به صورت درد شدید، تورم یا ناتوانی در تحرك مفصل احساس می‌کند.

سفتی مفاصل باعث می‌شود با افزایش سن، سرعت حرکت فرد کاهش یافته، گوشه‌گیری و انزوا ایجاد شود. پیام ما به شما این است که با مفاصل خود را به کار اندازید یا آن را از دست خواهید داد.

در افرادی که دچار بیماری‌های روماتیسمی هستند یا قبلاً مفاصل آنها دچار آسیب شده، تحرك و به کاراندازی مفاصل، شدت درد را کاهش می‌دهد.

از آنجا که انجام برخی ورزش‌ها مثل کوهنوردی و دویدن بخصوص در افراد چاق آسیب‌هایی به مفاصل وارد می‌آورد، سال‌های اخیر، ورزش داخل آب متداول شده است.

مزیت مهم این روش در آن است که بدون این‌که آسیبی به مفاصل وارد آید، باعث تقویت آنها خواهد شد زیرا آب همچون بالشکی از وارد آمدن فشار مستقیم به مفاصل می‌کاهد. جدیدترین ورزش از این بین، دویدن در آب است که با استفاده از وسایلی که فرد را در وضعیت غوطه‌ور درمی‌آورد، انجام می‌شود.

از ورزش‌های غیرمنظم خودداری کنید

بسیاری از مردم تصور می‌کنند با انجام حرکات ورزشی سنگین در روزهای آخر هفته و تعطیلات می‌توانند کمبود تحرك و حرکات ورزشی را در طول هفته جبران کنند.

در صورتی که این تصور اشتباه بزرگی است زیرا هم باعث وارد آمدن آسیب جسمانی و هم ضرر بیوشیمیایی به بدن شما خواهد شد.

ورزشکاران آخر هفته، عضلات و مفاصل خود را در طول هفته کمتر حرکت می‌دهند و بیشتر حرکات خود را در تعطیلات آخر هفته انجام می‌دهند. این کار گرچه به تصور آنها راحت‌تر است و بدنشان بیشتر احساس راحتی می‌کند ولی مطالعات انجام شده در انستیتو ملی تحقیقات آمریکا این تصور غلط را رد می‌کند.

در حقیقت در جریان اعمال ورزشی، مواد سمی موسوم به بنیان‌های آزاد در بدن رها می‌شوند که به سلول‌ها و نسوج بدن آسیب می‌زنند و پدیده کهولت و پیری را تسریع می‌کنند.

در افرادی که اعمال ورزشی را به طور منظم انجام می‌دهند، علاوه بر این مواد مضر، ترکیبات مفیدی موسوم به آنتی‌اکسیدان توام در بدن تولید می‌شوند که مواد سمی آزاد شده را خنثی می‌کنند.

بدن افرادی که به طور تفننی ورزش می‌کنند، تنها در معرض مواد مضر قرار می‌گیرد و مواد آنتی‌اکسیدان در بدن آنها ایجاد نمی‌شود. بهترین روش ورزش سالم انجام منظم و مداوم و مستمر فعالیت بدنی در طول هفته است.

کاهش تنش عصبی با ورزش

حرکات ورزشی خود را با روش‌های کاهش تنش عصبی و استرس توام کنید. افرادی که به طور منظم حرکات ورزشی انجام می‌دهند، عموماً اظهار می‌دارند که پس از ورزش خوشحال‌تر و بشاش‌تر و روحیه‌شان بهتر می‌شود.

دانشمندان دریافته‌اند این مساله توجیهی علمی دارد، به این معنی که ورزش منجر به آزاد شدن موادی شبیه مواد مخدر در مغز می‌شود که به طور طبیعی باعث آرامش و شادمانی در انسان می‌شود.

به این مواد، مورفین‌های طبیعی یا آندروفین می‌گویند که باعث بهبود خلق و خو، خوش‌بینی، امید به آینده و به طور کلی افزایش کیفیت زندگی و عمر می‌شود البته باید اشاره کرد که در شروع یک برنامه ورزشی، فرد ممکن است احساس اضطراب کند ولی با ادامه آن به صورت منظم از میزان اضطراب که یکی از عوامل مهم کاهش عمر است کاسته می‌شود و این دقیقاً به خاطر آزاد شدن مقدار کافی آندروفین‌هاست البته باید خاطرنشان کرد که اثرات مثبت کامل آندروفین‌ها حدود یک ساعت پس از ورزش ظاهر می‌شود.

این مساله باعث می‌شود که این نتیجه مثبت به عنوان عامل مشوق ادامه ورزش عمل نکند. براساس مطالعه دکتر یودوانگ از دانشگاه ماساچوست، مشخص شد افرادی که در حین قدم زدن از روش‌هایی برای آرامش فکری استفاده می‌کنند، در پایان ورزش کمتر دچار اضطراب می‌شوند.

به نظر دکتر یانگ بسیاری از ما در حین انجام فعالیت ورزشی، تمام جریان‌های اضطراب‌آور و نگرانی‌ها و نکات منفی را در ذهن خود مرور می‌کنیم که باعث تشدید فشار و استرس فعالیت ورزشی می‌شود.

طبق مطالعات وی، می‌توانیم با اقداماتی مثل گوش کردن به نوار، شمارش یا سایر روش‌ها فکر و ذهن خود را از هجوم افکار اضطراب‌آور نجات دهیم یا افکار و اندیشه‌های طبیعی و مثبت‌تری را به ذهن خود راه دهیم.

اقدامات ساده‌ای از قبیل شمارش پله، قدم‌ها یا تکرار و زمزمه یک جمله یا شعر نیز موثر واقع می‌شود. به هر حال باید سعی کرد در طول ورزش، مغز خود را به هر ترتیب از هجوم افکار منفی خلاص کرد.

ثبت برنامه ورزشی

تهیه یک کارنامه از فعالیت بدنی، اقدام خوبی است، زیرا پیشرفت وضعیت بدن شما را نشان می‌دهد. میزان نبض در وضعیت استراحت و ورزش، میزان فعالیت بدنی، مسافتی که پیموده‌اید، وقتی که صرف ورزش کرده‌اید، رکوردهای زمانی و مقدار وزنه‌ای را که در وزنه‌برداری بلند کرده‌اید، در روزهای مختلف ثبت کنید.

اگر مشاهده می‌کنید که میزان ضربان قلب شما در صورت استراحت پس از مدتی کاهش می‌یابد، علامت بسیار خوبی است و نشان می‌دهد که سیستم قلبی - عروقی شما طوری تقویت شده که با کمتر شدن فشار وارده به بدن، نیازهای بدن شما را جبران می‌کند.

کاهش زمان‌های رکورد نیز نشانه متناسب شدن بدن شماست. همین طور می‌توانید مقدار کاهش وزنی که با حرکات ورزشی ایجاد شده ثبت کنید. با نتایجی که از ثبت این اطلاعات به دست می‌آید، به ادامه ورزش و احیانا افزایش آن بیشتر ترغیب می‌شوید.

جبران فعالیت‌های ورزشی

هر برنامه ورزشی لاقلاً سه جزء دارد که شامل مسافت، شدت و دفعات آن است. اگر می‌خواهید یک زمینه از فعالیت خود را کاهش دهید، آن را با افزایش در زمینه‌های دیگر جبران کنید. تصور کنید به علت مشاهداتی لازم باشد مسافت، شدت یا دفعات ورزش را تغییر دهید.

به عنوان مثال اگر به جای چهار بار مجبورید سه بار در هفته عمل دویدن ملایم را انجام دهید، آن را با اضافه کردن مسافت یا زیاد کردن سرعت دویدن جبران کنید.

این اقدام مانع می‌شود که با ایجاد یک گرفتاری در زندگی، برنامه ورزشی شما به مرور زمان به بوته فراموشی سپرده شود البته باید خاطرنشان کرد اگر افزایش شدت حرکات ورزشی از حدی فراتر رود، ممکن است به سلامت شما آسیب برساند. ورزش مورد علاقه‌تان را انجام دهید

ورزش مورد علاقه‌تان را انجام دهید و در صورت خستگی، نوع آن را تغییر دهید. آمارها نشان می‌دهد حدود نیمی از افراد در عرض شش ماه، حرکات ورزشی‌ای را که برای رسیدن به سلامت شروع کرده‌اند، قبل از این که نتیجه‌ای عایدشان شود، نیمه‌کاره رها می‌کنند.

اکثر این افراد، علت قطع حرکات ورزشی را طاقت فرسا بودن و یکنواختی و اتلاف وقت ذکر می‌کنند.

علت موفقیت‌آمیز بودن حرکات ورزشی در بقیه افراد، علاقه و عشق آنان به آن ورزش یا بازی خاص بوده است.

اگر تصور می‌کنید به هیچ فعالیت بدنی علاقه ندارید، به دوران کودکی خود برگردید.

یادتان می‌آید که ساعت‌ها وقت خود را بدون این‌که احساس خستگی کنید، صرف انجام ورزش یا بازی ورزشی خاصی مثل طناب بازی یا شنا می‌کردید؟ به هر حال هرگاه از انجام یک برنامه ورزشی خاص خسته شدید، براحتی می‌توانید آن را با یک برنامه ورزشی یا بازی دیگر جایگزین کنید.

بهتر است با یک همبازی یا فردی که شما را همراهی کند، مثل یک دوست، همسر یا کودک برنامه ورزشی مشترکی را دنبال کنید، زیرا جذابیت آن به این ترتیب افزایش می‌یابد.

فراموش نکنید لذت‌بخش بودن حرکات ورزشی باعث استمرار و تداوم آن خواهد شد. از طرف دیگر، چنان به انجام یک ورزش خاص عادت نکنید که تازگی و جذابیت آن از بین برود.

صاحب‌نظران عقیده دارند تغییر دادن فعالیت ورزشی باعث می‌شود قسمت‌های مختلف بدن به کار کشیده شود و از طرف دیگر باعث تنوع و جذابیت آن می‌شود بنابراین تردیدی نداشته باشید که حرکات متنوعی از قبیل قدم زدن سریع، شنا کردن و حرکات نرمشی را به طور توأم انجام دهید. (جام جم - ضمیمه سیب)

دکتر محمدجعفر فرهوش - فوق تخصص گوارش و آندوسکوپی