

لاغر ها هم ورزش کنند



چه کسی می‌گوید تنها فایده ورزش کاهش وزن است و لاغر ها نیازی به آن ندارند؟ چرا کسانی که لاغرند و با مشکل اضافه‌وزن روبه‌رو نیستند، با همین باور نادرست خودشان را از فواید بی‌شمار ورزش محروم می‌کنند؟

جام جم آنلاین: چه کسی می‌گوید تنها فایده ورزش کاهش وزن است و لاغر ها نیازی به آن ندارند؟ چرا کسانی که لاغرند و با مشکل اضافه‌وزن روبه‌رو نیستند، با همین باور نادرست خودشان را از فواید بی‌شمار ورزش محروم می‌کنند؟ باید بدانید در حالی چنین باوری میان بعضی از مردم رواج دارد که متخصصان می‌گویند تمام افراد در هر سن و سال و شرایطی که باشند باید از ورزش‌های متناسب با وضع خود بهره ببرند.

در این میان، لاغر ها هم نباید به اشتباه تصور کنند ورزش به درد آنها نمی‌خورد؛ چراکه فعالیت جسمی غیر از کاهش وزن و تناسب اندام، ده‌ها منفعت دیگر برای شما دربرخواهد داشت.

پس فقط کافی است ورزش متناسب با وضع خود را انتخاب کرده و به کمک آن، سلامت‌تان را حفظ کنید؛ این نکته را نیز همیشه به خاطر بسپارید که ورزش‌کردن، چاق و لاغر نمی‌شناسد و همه افراد باید از آن کمک بگیرند.

دکتر شهرزاد خسروی، متخصص پزشکی ورزشی و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در گفت‌وگو با جام‌جم در این‌باره توضیح می‌دهد: افرادی که لاغر هستند و می‌خواهند وزن‌شان بیشتر شده یا حجم عضلات‌شان افزایش یابد، معمولاً یا فقط با تغییر رژیم غذایی و افزایش مصرف چربی‌ها و پروتئین‌ها سعی می‌کنند به هدف‌شان برسند یا در کنار افزایش میزان کالری دریافتی، از برنامه‌های ورزشی هم کمک می‌گیرند.

وی با اشاره به این دو گروه می‌افزاید: افرادی که با هدف افزایش وزن، بدون ورزش و فعالیت فقط میزان کالری دریافتی را افزایش می‌دهند باید توجه داشته باشند که این کار موجب خواهد شد مواد غذایی بیشتر به صورت بافت چربی در بدنشان ذخیره شود. در حالی که اگر این افراد در کنار مصرف مواد غذایی از فعالیت‌های ورزشی هم کمک بگیرند، کالری دریافتی به جای بافت چربی به شکل عضله در بدنشان ذخیره می‌شود.

به گفته این پزشک متخصص، حتی ممکن است فردی که اضافه‌وزن ندارد، با مشکل چربی در ناحیه اطراف شکم روبه‌رو باشد که این چربی‌ها می‌تواند احتمال بروز بیماری‌های قلبی، عروقی، دیابت و فشار خون را افزایش دهد.

بهبود وضع ظاهری و حفظ سلامت با ورزش

خیلی از کسانی که اضافه‌وزن ندارند، ممکن است به بهانه این‌که نمی‌خواهند وزن‌شان افزایش یابد، ورزش را کنار بگذارند و به وضع فعلی خود راضی باشند. اگر شما هم چنین فکر می‌کنید، باید بدانید ورزش فقط برای افزایش یا کاهش وزن نیست و سلامت فرد را نیز تأمین می‌کند.

دکتر خسروی ضمن بیان این‌که هیچ فعالیتی نمی‌تواند جایگزین ورزش‌های هوازی شود، می‌گوید: ورزش‌های هوازی موجب افزایش ضربان قلب خواهد شد و برای پیشگیری از بروز بیماری‌های مختلف می‌توان از آنها کمک گرفت. بنابراین توصیه می‌شود کسانی که لاغر هستند، ولی نمی‌خواهند وزن‌شان افزایش یابد نیز حتماً برای حفظ سلامت‌شان ورزش کنند. همچنین افراد لاغری که با هدف افزایش وزن، کالری بیشتری مصرف می‌کنند هم باید از ورزش کمک بگیرند تا درصد ذخیره چربی در بدنشان کمتر شود.

این عضو هیأت علمی دانشگاه توصیه می‌کند: بهتر است افراد لاغر بیشتر با وزنه‌ها تمرینات قدرتی را انجام دهند که هم متابولیسم پایه را افزایش می‌دهد و هم موجب اضافه‌وزن یا افزایش حجم عضلات می‌شود. همچنین باید فعالیت‌های هوازی را هم با شدت کمتری ادامه دهند، چرا که وقتی با هدف چربی‌سوزی ورزش می‌کنیم باید زمان طولانی‌تری یعنی حداقل 45 تا 60 دقیقه فعالیت هوازی داشته باشیم تا بدن وارد مرحله چربی‌سوزی شود، اما برای حفظ سلامتی این میزان به حدود 30 دقیقه کاهش می‌یابد.

پس توصیه می‌شود تمام افراد- چه لاغر باشند و چه چاق- برای حفظ سلامت‌شان به مدت 30 دقیقه فعالیت هوازی داشته باشند.

به گفته وی، اگر فرد لاغر در اغلب روزهای هفته (پنج روز در هفته) به مدت 30 دقیقه ورزش کند، وارد مرحله چربی‌سوزی نشده و در

نتیجه کاهش وزن نخواهد داشت. پس باید برای بهبود وضع سلامت فعالیت هوازی داشته باشید و به منظور افزایش عضلانی هم تمرینات قدرتی را به آن اضافه کنید.

لاغرها هم باید ورزش کنند

می‌گویند چاق شدن سخت‌تر از لاغر شدن است و کسانی که می‌خواهند وزنشان افزایش یابد، باید صبر و حوصله بیشتری داشته باشند. کارشناسان هم به این گروه توصیه می‌کنند از وزنه‌های سنگین‌تر استفاده کنند، چون وزنه‌های سبک ورزش را به سمت فعالیت‌های هوازی پیش می‌برد.

به توصیه دکتر خسروی هر یک از این تمرینات سنگین باید شش تا هشت مرتبه تکرار شود و همچنین اگر قرار است در طول روز بیش از یک بار مجموعه تمرینات را انجام دهید، حتماً باید زمان استراحت کافی را در نظر داشته باشید (بیش از سه تا چهار دقیقه استراحت بین هر مجموعه حرکت).

وی تأکید می‌کند: انجام کار صحیح با وزنه‌ها نیز نکته مهمی است که باید به آن توجه شود. علاوه بر این، معمولاً انجام تمرینات قدرتی و کار با وزنه‌ها بیش از دو تا سه مرتبه در هفته توصیه نمی‌شود و حتماً لازم است یک روز میان این تمرینات فاصله باشد تا آسیبی به فرد نرسد.

به گفته این متخصص پزشکی ورزشی، درد مهم‌ترین و شایع‌ترین نشانه‌ای است که مشخص می‌کند فعالیت به خوبی انتخاب نشده یا به درستی انجام نمی‌شود و به محض احساس درد، باید ورزش را در همان مرحله متوقف کرد.

ورزش و رژیم، در کنار هم

افرادی که چاق هستند و اضافه‌وزن دارند، به شیوه‌های مختلفی می‌توانند وزنشان را کاهش دهند؛ این گروه یا باید کالری دریافتی را به کمک کاهش مصرف مواد غذایی کم کنند یا این‌که به کمک ورزش، کالری بیشتری بسوزانند. مطالعات نشان می‌دهد، ترکیبی از این دو روش بهترین شیوه برای کاهش وزن و رسیدن به وزن ایده‌آل است و هیچ یک به تنهایی نمی‌تواند خیلی موثر باشد.

دکتر خسروی به افرادی اشاره می‌کند که به کمک ورزش و رژیم غذایی مناسب، وزنشان کاهش یافته است و می‌گویند: این گروه بهتر و راحت‌تر از دیگران می‌توانند وزن ایده‌آلی را که به دست آورده‌اند، حفظ کنند. همچنین، استفاده از تمرینات قدرتی نیز موجب می‌شود علاوه بر کاهش توده چربی، از تحلیل عضلات پیشگیری شده و عضلات تقویت شود. علاوه بر این، این تمرینات سوخت و ساز پایه را هم افزایش می‌دهد. بنابراین چنانچه انجام تمرینات هوازی برای فرد دشوار است، می‌توان از ابتدا با تمرینات قدرتی شروع کند.

به گفته وی، برای چربی‌سوزی، مدت زمان فعالیت هوازی بسیار مهم‌تر از شدت تمرینات است؛ بنابراین برای چربی‌سوزی حداقل باید 45 تا 60 دقیقه در روز فعالیت هوازی با شدت کم تا متوسط داشته باشید.

با این توضیحات مشخص می‌شود از همه انواع فعالیت‌های هوازی مانند شنا، پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری، ایروبیک و تردمیل می‌توان استفاده کرد و فقط باید به مدت زمان برنامه توجه کافی داشت.

دکتر خسروی با اشاره به افرادی که توانایی 45 تا 60 دقیقه فعالیت را ندارند، می‌گویند: در این شرایط بهتر است فعالیت را با شدت کم شروع کرده و برای مدت طولانی‌تری ادامه دهید. البته چنانچه فرد اصلاً توان ورزش کردن نداشته باشد، توصیه می‌شود 60 دقیقه را به شش قسمت 10 دقیقه‌ای در طول روز تقسیم کند.

مقابله با بیماری‌ها به کمک ورزش

افراد چاق معمولاً با مشکلات متعددی مانند چربی خون، فشار خون، دیابت و بیماری‌های قلبی روبه‌رو هستند و به این بهانه ورزش را تعطیل می‌کنند. این در حالی است که متخصصان توصیه می‌کنند کسانی که چاق هستند و اضافه‌وزن دارند، با استفاده از ورزش‌های مناسب و فعالیت جسمی منظم، این مشکلات را کاهش دهند. به گفته دکتر خسروی، انجام فعالیت‌های هوازی و ورزش‌هایی که برای چربی‌سوزی توصیه می‌شود، به درمان بیماری‌های این گروه نیز کمک می‌کند و لازم است آنها برای کاهش خطر بروز بیماری‌های مختلف به کمک فعالیت و ورزش وزن و اندازه دور شکم خود را کم‌تر کنند.

وی می‌افزاید: برای انجام هیچ یک از این ورزش‌های هوازی منعی وجود ندارد ولی توصیه می‌شود افرادی که سن‌شان بیشتر از 40 یا

50 سال است و بخصوص کسانی که با بیماری خاصی روبه‌رو هستند، حتماً قبل از شروع فعالیت ورزشی با پزشک مشورت کنند تا مشکلی برای آنها ایجاد نشود.

این عضو هیأت علمی دانشگاه می‌افزاید: نباید تصور کنیم چاق بودن و داشتن اضافه‌وزن فقط مشکلی ظاهری است، زیرا می‌تواند سلامت فرد را تهدید کرده و موجب بروز بیماری‌های متعددی نیز بشود.

نیلوفر اسعدی‌بیگی - جام‌جم