

تپل‌ها با ورزش قهر نکنند



«ورزش برای چاق‌ها خطرناک نیست». این توصیه‌ای است که متخصصان طب فیزیکی بر آن تاکید می‌کنند. یعنی افراد چاق حتما باید ورزش کنند فقط لازم است که به انتخاب نوع ورزش خود بر اساس میزان اضافه وزن، سن و سال و جنسیت توجه داشته باشند. مهم‌تر آن‌که ورزش به‌تنهایی برای کاهش وزن نتیجه‌بخش نیست.

171«؛ ورزش برای چاق‌ها خطرناک نیست». این توصیه‌ای است که متخصصان طب فیزیکی بر آن تاکید می‌کنند. یعنی افراد چاق حتما باید ورزش کنند فقط لازم است که به انتخاب نوع ورزش خود بر اساس میزان اضافه وزن، سن و سال و جنسیت توجه داشته باشند. مهم‌تر آن‌که ورزش به‌تنهایی برای کاهش وزن نتیجه‌بخش نیست.

یعنی اگر بعد از يك ساعت پیاده‌روی چند لقمه غذا یا چند عدد بیسکویت بخورید کالری مصرف شده جبران می‌شود و نتیجه‌ای از این ورزش با هدف رسیدن به تناسب اندام به‌دست نخواهد آمد، پس ورزش برای کاهش وزن بدون رعایت رژیم غذایی هیچ نتیجه‌ای نخواهد داشت.

اما نوع ورزش انتخاب شده برای افراد دارای اضافه وزن بالا نباید خیلی شدید و خسته‌کننده باشد زیرا فرد پس از چنان ورزش‌هایی بشدت خسته شده، تعریق بدنش زیاد شده، دچار تنگی نفس و تپش قلب و در نهایت دلزدگی از ورزش می‌شود.

به گفته دکتر بهروز توانا، متخصص طب فیزیکی افراد چاق باید ورزش را در برنامه زندگی خود به‌عنوان يك ضرورت ببینند، اما در ابتدای شروع ورزش، حداقل به مدت شش ماه فقط ورزش‌های ساده مانند پیاده‌روی با سرعت معمولی در سطح صاف و به مدت روزانه 20 تا 30 دقیقه انجام دهند.

این عضو هیات علمی دانشگاه در گفت‌گو با جام‌جم می‌گوید: نام‌نویسی در باشگاه‌های ورزشی به افراد چاق، در ابتدای شروع ورزش توصیه نمی‌شود، چراکه انجام ورزش‌های گروهی یا انجام حرکات ورزشی با وزنه می‌تواند آسیب‌های جدی به زانو و کمر این دسته افراد وارد کند که با درد شدید همراه خواهد بود.

راه و رسم ورزش در اضافه وزن بالا

پس دریافتیم که افراد چاق باید از ورزش‌های سخت و طولانی که با خم و راست شدن مفاصل زانو و کمر همراه است، خودداری کنند، اما انتخاب ورزش‌های منظم و معتدل با رعایت چه اصولی از سوی این افراد باید صورت بگیرد؟

دکتر توانا در پاسخ به این پرسش می‌گوید: کسانی که اضافه وزن بالا دارند هنگام ورزش باید از لباس و کفش مناسب که هم استحکام و هم قابلیت انعطاف خوبی داشته باشد، استفاده کنند. ورزش را با پیاده‌روی با سرعت معمولی یا راه رفتن در آب آغاز کنند و فراموش نکنند که به پیاده‌روی باید زمان خاصی را اختصاص دهند و راه رفتن حین کار در خانه را پیاده‌روی به قصد داشتن تحرک فیزیکی منظم تلقی نکنند. همچنین از خم و راست شدن چه به حالت ایستاده و چه خوابیده مثلا دراز و نشست خودداری کنند و از نشستن روی پاها و بلند شدن در چنین وضعی پرهیز کنند.

فراموش نکنید که احتمال آسیب‌دیدگی تاندون‌ها و مفاصل افراد چاق بخصوص در ناحیه کمر و زانو به‌دنبال انجام حرکات نادرست بسیار زیاد است.

پس تا زمانی که تعادل نسبی میان قد و وزن چنین شخصی ایجاد نشود باید از ورزش‌های سخت پرهیز کند. همچنین پس از ورزش پرهیز از مصرف شیرینی‌جات و غذاهای پرکالری در حفظ اثرات مثبت تحرک بدنی بر افراد چاق بسیار ضروری است.

ورزش برای پس از میانسالی

مسئله ورزش کردن برای افراد جوان زیر 30 سال با اما و اگر خاصی همراه نیست، حتی از 30 تا 50 سالگی يك فرد سالم که دچار

بیماری عضلانی، اسکلتی یا قلبی نباشد می‌تواند از مزایای ورزش کردن به‌طور روزانه برخوردار شود، اما از 50 یا 60 سالگی به بعد است که باید نسبت به انتخاب نوع ورزش محتاط بود.

دکتر توانا به‌طور خاص بر ورزش خانم‌ها از سنین میانسالی به بعد با رعایت نکات خاصی تاکید می‌کند و می‌گوید: از آنجایی که خانم‌ها پس از 50 سالگی دچار یائسگی و به احتمال زیاد، درجاتی از پوکی استخوان می‌شوند باید قبل از اقدام به ورزش، تست تراکم استخوان را انجام دهند تا از میزان استحکام استخوانی خود آگاه شوند.

همچنین علاوه بر ورزش باید آفتاب بگیرند و از یک رژیم کلسیمی متعادل برخوردار باشند، اما نباید فراموش کنند که برای ورزش کردن حتماً نباید در باشگاه ورزشی ثبت‌نام کنند، بلکه داشتن نیم ساعت پیاده‌روی روزانه که با تمرکز فکری و همراه با بالا رفتن ضربان قلب صورت بگیرد نیز کافی است.

این توصیه‌ها مختص افراد چاق نیست

کسانی که اضافه وزن دارند، باید پیش از بروز درد در مفاصل خود یا احساس خستگی آزاردهنده، ورزش کردن را متوقف کنند.

شاید بهترین توصیه برای پیاده‌روی روزانه به همه افراد و حتی افراد چاق آن باشد که نگذارید طی ورزش نبض شما به بیش از ۱۱۰ بار در دقیقه برسد و اگر نبض‌تان از ۱۱۰ بار در دقیقه بیشتر شد، ورزش را متوقف کنید و به انجام حرکات تنفسی عمیق به‌منظور رساندن اکسیژن بیشتر به عضلات روی آورید.

بنا بر تاکید متخصصان طب فیزیکی، شنا کردن نیز برای افراد با وزن بالا بسیار مفید است، زیرا فشاری بر زانو، ناحیه کمر و ستون فقرات وارد نمی‌کند، اما هر وقت هنگام شنا کردن نیز چنین افرادی احساس افزایش ضربان یا تنگی نفس کنند، بهتر است کنار استخر دراز بکشند و با کشیدن نفس‌های عمیق، به قلب خود فرصت بدهند که اکسیژن بیشتری را دریافت کنند.

از سوی دیگر مدت ورزش کردن برای افراد چاق نیز نباید در هر نوبت بیش از نیم ساعت باشد، زیرا ورزش کردن بیش از نیم ساعت، باعث افزایش اشتها می‌شود و این امر هم منجر به پرخوری و از دست رفتن نتیجه مطلوب که همان رسیدن به سلامتی در سایه تناسب اندام است، خواهد شد.

پونه شیرازی - گروه سلامت