

ورزش‌های قدرتی، مفید یا آسیب‌رسان؟



کسانی که ورزش می‌کنند و می‌خواهند وزن‌شان را کاهش دهند یا آن دسته از افرادی که می‌خواهند کمی افزایش وزن پیدا کنند، معمولا هدف‌شان تقویت عضلات است و تصور می‌کنند ورزش‌های عضلانی خیلی زودتر و بهتر از سایر ورزش‌ها به نتیجه می‌رسد.

کسانی که ورزش می‌کنند و می‌خواهند وزن‌شان را کاهش دهند یا آن دسته از افرادی که می‌خواهند کمی افزایش وزن پیدا کنند، معمولا هدف‌شان تقویت عضلات است و تصور می‌کنند ورزش‌های عضلانی خیلی زودتر و بهتر از سایر ورزش‌ها به نتیجه می‌رسد.

برای همین هم با چنین طرز فکری پیش می‌روند و تصمیم می‌گیرند بیشتر از این نوع تمرینات استفاده کنند. افرادی که به دنبال کاهش وزن هستند هم معمولا در کنار سوزاندن چربی‌ها، به تقویت عضلات فکر می‌کنند و می‌خواهند همزمان، عضلات بدن‌شان را نیز تقویت کنند.

برای همین طبیعی به نظر می‌رسد گروهی از این افراد، بی‌توجه به نکاتی که باید حین انجام ورزش در نظر داشت، مشغول فعالیت شوند و با تمرین‌های سنگین و مداوم به فکر عضله‌سازی باشند. در حالی که به گفته متخصصان برای انجام ورزش‌های قدرتی با هدف تقویت عضلات باید نکاتی را در نظر گرفت و با توجه به آنها پیش رفت تا احتمال بروز آسیب و صدمات جسمی هم به حداقل برسد.

فعالیت‌های قدرتی برای عضله‌سازی

همان طور که گفته شد، فعالیت‌های قدرتی معمولا با هدف تقویت عضلات یا عضله‌سازی انجام می‌شود و بسیاری از کسانی که به فکر ورزش می‌افتند با چنین هدفی به این نوع تمرینات روی می‌آورند. البته بسیاری از افراد هم می‌گویند ورزش‌های قدرتی، سلامت را تهدید می‌کند و برای همین تصور می‌کنند نباید سراغ این نوع فعالیت‌ها بروند. در صورتی که متخصصان می‌گویند اگر ورزش‌ها و فعالیت‌های قدرتی به درستی و براساس شرایط انتخاب شود و فرد هم آنها را به شیوه‌ای صحیح انجام دهد، هیچ گونه مشکلی ایجاد نخواهد شد.

دکتر شهزاد خسروی، متخصص پزشکی ورزشی با بیان این مطلب به جام‌جم می‌گوید: فعالیت‌های قدرتی که معمولا با استفاده از وزنه‌ها یا دستگاه‌های مختلف انجام می‌شود، برای تقویت عضلات یا عضله‌سازی مفید خواهد بود و می‌تواند به افرادی که به دنبال این هدف هستند، کمک کند، اما نکته مهم این است که پیش از ورزش باید براساس شرایط فرد، تمرین مناسب را انتخاب کرد.

ورزش سنگین، ممنوع!

ورزش‌ها و تمرینات قدرتی به خودی خود بد نیست و مشکلی ایجاد نمی‌کند، اما دردسر وقتی شروع می‌شود که فرد تصور می‌کند هر چه وزنه سنگین‌تری را انتخاب کند، بهتر است یا زودتر به هدفش می‌رسد. بعضی‌ها هم تعداد دفعات تمرین‌ها را افزایش می‌دهند و در طول روز چندین و چند بار یک فعالیت را تکرار می‌کنند تا به خیال خودشان هر چه زودتر نتیجه بگیرند. غافل از این که همین تکرار بیش از حد یا انجام دادن فعالیت‌های سنگین و پشت‌سرهم، نه تنها آنها را به هدف‌شان نزدیک نمی‌کند که حتی می‌تواند سلامت‌شان را هم به خطر بیندازد. دکتر خسروی با تاکید بر این موضوع یادآور می‌شود: تمرینات قدرتی باید متناسب با توان و شرایط جسمی هر فرد انتخاب شود. به این معنی که ابتدا باید بررسی‌های لازم صورت بگیرد تا وزنه مناسب یا دستگاه مورد نیاز براساس توان و تحمل فرد مشخص شده و ورزش انجام شود.

این متخصص پزشکی ورزشی در ادامه توضیح می‌دهد: زمانی که وضعیت جسمی فرد ارزیابی می‌شود، می‌توان تعداد دفعاتی که تمرین باید انجام شود و تکرارهای مورد نیاز را مشخص کرد تا فرد بتواند در مدت زمانی معین به هدفی که دارد، برسد. وی

می‌افزاید: به طور معمول توصیه می‌کنیم افراد ورزش را از یک نوبت در روز شروع کنند و بیشتر از دو تا سه بار در یک هفته نیز این تمرینات قدرتی را انجام ندهند. تعداد تکرار این تمرینات هم بسیار مهم است و براساس وزنه‌هایی که انتخاب می‌شود باید هر دسته از ورزش‌ها را تکرار کرد. با وجود این، معمولا توصیه می‌شود هر تمرینی را چهار تا هشت یا ده مرتبه تکرار کرد. به این معنی که برای وزنه‌های سنگین باید تعداد تکرارهای کمتر را انتخاب کرد و هرچه وزنه سبک‌تر می‌شود، می‌توان تعداد تکرارها را افزایش داد.

این پزشک متخصص ادامه می‌دهد: نباید فراموش کنیم زمانی که تعداد تکرارها خیلی زیاد می‌شود و به حدود 20 تا 30 مرتبه تکرار می‌رسد، ورزش به سمت تمرینات هوازی می‌رود و دیگر قدرتی نیست؛ بنابراین نباید انتظار داشته باشیم در چنین موقعیتی، ورزش به ساخت عضلات خیلی کمک کند.

این آسیب‌ها را جدی بگیرید

این که می‌گویند انجام هر نوع ورزش قدرتی ممکن است سلامت فرد را به خطر بیندازد، صحیح نیست و نباید فکر کنیم ضرر و زیان تمرینات قدرتی بیشتر از سود و فایده‌شان است، اما زمانی که این تمرینات بدون در نظر گرفتن نکات علمی انجام شود، آن وقت است که باید منتظر بروز مشکلات کوچک و بزرگ بود.

دکتر خسروی با تاکید بر این نکته خاطرنشان می‌کند: در صورتی که تمرینات قدرتی بیشتر از حد توان و تحمل فرد باشد یا ورزشی بیشتر از تعداد دفعات مورد نیاز تکرار شود، می‌تواند به عضله و رباط‌های بدن آسیب بزند و درد و ناراحتی ایجاد کند.

این پزشک متخصص ادامه می‌دهد: زمانی که ورزش‌ها سنگین‌تر از حد توان فرد باشد یا به اشتباه انتخاب و انجام شود، در سطوح پایین‌تر باعث کشیدگی عضله و رباط‌ها خواهد شد و در صورتی که ورزش خیلی سنگین باشد، ممکن است موجب پارگی رباط‌ها شود که در هر صورت می‌تواند سلامت فرد را تهدید کند.

استفاده نادرست از دستگاه‌ها و وزنه‌ها هم می‌تواند مشکلات متعدد دیگری ایجاد کند که به گفته وی، حتی ممکن است به شکستگی استخوان نیز منجر بشود.

به همین دلیل هم این متخصص پزشکی ورزشی توصیه می‌کند بروز هر گونه دردی را حین انجام ورزش جدی بگیرید و یادتان باشد درد نشانه و هشدار است که به شما می‌گوید ورزش بیش از حد توان‌تان بوده یا به اشتباه انجام شده است؛ بنابراین ورزش قدرتی را در حدی انجام دهید که احساس کشش داشته باشید ولی دردی را حس نکنید.

نیلوفر اسعدی‌بیگی / گروه سلامت