

تاثیر نوشیدن مایعات در کاهش خستگی

یکی از علت‌های خستگی بعد از ورزش کم آبی است، لذا با نوشیدن مایعات حین ورزش می‌توان از خستگی پیشگیری کرد.



یکی از علت‌های خستگی بعد از ورزش کم آبی است، لذا با نوشیدن مایعات حین ورزش می‌توان از خستگی پیشگیری کرد.

به گزارش اشگاه خبرنگاران، وحید سبحانی متخصص پزشکی ورزشی، استادیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه ا... گفت: تردمیلی که دارای ضربه گیر است، بهترین تردمیل است، اگر تردمیلی ضربه گیر نداشته باشد باعث فشار مستقیم به زانو و مهره‌های کمر می‌شود و در طولانی مدت ناهنجاری‌های عضلانی، اسکلتی و دردهای مزمن به وجود می‌آید.

وی ادامه داد: انتخاب پوشش، کفش ورزشی مناسب و محل قرار گرفتن تردمیل از اهمیت بالایی برخوردار است، همچنین باید به این نکته توجه داشت، قبل از استفاده باید بدن گرم شود و از سرعت پایین و بدون شیب شروع کرده و به تدریج به سرعت‌های بالا برسد، در پایان نیز به آرامی سرعت را کم کرده و سپس دستگاه را خاموش کند.

این متخصص پزشکی ورزشی اظهار داشت: استفاده از تردمیل برای کسانی که آرتروز زانو، آرتروز کمر، ناهنجاری عضلانی، اسکلتی، درد حاد کمر و مشکلات قلبی دارند.

وی بیان کرد: هدف از ورزش نشاط و سرحالی است، بنابراین استفاده اصولی از این وسیله ورزشی در پیشگیری از خستگی بسیار موثر است، یکی از علت‌های خستگی بعد از ورزش کم آبی است لذا نوشیدن آب و مایعات حین ورزش باعث کاهش خستگی بعد از ورزش می‌شود.

سبحانی در پایان گفت: استفاده نادرست از تردمیل عوارضی نظیر فشار بر روی مفاصل زانو و کمر، فشار بر روی مهره‌ها، ناهنجاری‌های عضلانی، اسکلتی و دردهای مزمن در ناحیه زانو و کمر را در پی دارد.