

ورزش بی دنگ و فنگ

برای ورزش کردن نیازی به صرف هزینه و وقت زیاد در باشگاه های ورزشی نیست

قدری به بدنمان کش و قوس داده و از تخت بیرون می آییم، بدون آنکه در باشگاهی ثبت نام یا برای آن شهریه ای پرداخت کرده باشیم. ورزش هایی که درباره آن ها صحبت می کنیم بیشتر با هدف خارج کردن بدن از حالت رخوت و سستی و فشارهایی است که بر اثر یکنواختی زیاد یا حرکات اشتباه سبب آسیب به برخی اعضای بدن و ناهنجاری اسکلتی عضلانی شده، موضوعی که می خواهیم امروز به مناسبت روز تربیت بدنی قدری درباره آن با شما صحبت کنیم تا متوجه شوید خیلی از علت هایی که ما برای ورزش نکردن هایمان می آوریم واقعا بهانه ای بیش نیست.

معصومه متین نژاد | اگر تجربه چند سال زندگی کارمندی یا پشت فرمان نشستن یا سال ها خانه داری را داشته باشید، به احتمال زیاد درد هایی مانند بیرون زدگی های دیسک کمر، سیاتیک، آرتروز و رماتیسم را هم در کارنامه خود دارید، مگر آنکه اهل ورزش باشید و با خودمراقبتی اجازه بروز چنین اتفاقاتی ناخوشایندی را نداده باشید. دقت کرده اید؛ وقتی درباره ورزش صحبت می شود، تصویری که در ذهن خیلی ها نقش می بندد، ورزش های حرفه ای و قهرمانی است. در حالی که ورزش می تواند یک پیاده روی ساده در زمانی کوتاه باشد که بچه ها را به مدرسه می بریم یا وقتی برای خرید روزانه به فروشگاه سر کوچه سری می زنیم یا حتی بیست دقیقه زمان مرده ای باشد که پس از بیدار شدن

۴۵ درصد

ورزش در خانه می تواند تا ۴۵ درصد هزینه های معمول مانند رفت و آمد و شهریه باشگاه را کاهش دهد.

چقدر ورزش کنیم؟

۳۰ دقیقه روز ۵ در هفته
۱۵۰ دقیقه ورزش هوازی با شدت متوسط

۷۵ دقیقه روز ۱ در هفته
۷۵ دقیقه ورزش هوازی با شدت زیاد

چه ورزشی بکنیم؟

چون قرار نیست درباره ورزش های حرفه ای صحبت کنیم، رشته خاصی را هم معرفی نمی کنیم. ولی اگر به دنبال ورزشی هستید که بدون نیاز به مربی و به تنهایی آن را پیش ببرید، این ورزش ها را جدی بگیرید.

- پیاده روی با سرعتی بین دویدن و راه رفتن یکی از بهترین و کم هزینه ترین ورزش های دنیاست.
- شنا کردن در رتبه دوم قرار دارد که اگر قرار باشد دائمی پیگیری کنید، هزینه های آن قدری زیاد خواهد شد.
- دو چرخه سواری ورزش محبوب دیگری است که اگر قرار باشد از دو چرخه های طرح باید و در سطح شهر استفاده کنید، هزینه ای برایتان نخواهد داشت.
- ورزش های خانگی که اگر پیش از انجام آن در خانه، یک دوره آموزشی را برای آن ها گذرانده باشید، مناسب ترین انتخاب با شرایط شماست.

چرا ورزش های خانگی؟

کمبود وقت و مشغله های روزانه مهم ترین علت ورزش نکردن خیلی از ما هاست. به ویژه برای خانم ها انتخاب یک باشگاه ورزشی مناسب، هم با وقت های آزادشان جور درآید و هم نزدیک و دردسترسشان باشد، کمی سخت است. همچنین وقت گذاشتن برای رفتن به پارک بانوان برای استفاده از فضاها و امکانات آنجا برای پیاده روی یا دو چرخه سواری، برای همین ورزش در خانه می تواند انتخاب مناسبی برای خیلی ها به ویژه بانوان و افراد شاغل و پرمشغله باشد.

به چی نیاز داریم؟

برای ورزش کردن در خانه به ابزار و امکانات خاصی نیاز نداریم و خیلی از آن ها را حتی می توانیم با جایگزینی وسایل ساده در خانه تهیه کنیم. برای نمونه:

- **مت یا زیرانداز** = پارچه آهاردار تمیزی را روی موکت های نرم پهن کنید.
- **دمبل در اندازه های مختلف** = بطری های نوشیدنی خوش دست را با آب یا شن و ماسه پر کنید. برخی از این بطری ها شبیه دمبل هم طراحی شده اند.
- **کش مقاومتی** = از کش های پهنی که کشتانی زیادی ندارند، کمک بگیرید.
- **توپ** = یکی از توپ های بازی بچه ها را انتخاب کنید که خیلی پرباد نیست.

حرکات اصلاحی چیست؟

امروزه با تغییر سبک زندگی، کاهش فعالیت بدنی و رواج عادت های نادرست در نشستن و ایستادن، مشکلاتی مانند دردهای کمر، شانه و گردن و اختلالات قامتی به طور چشمگیری افزایش یافته است. برای همین توصیه می شود اگر فردی قصد انجام ورزش دارد، حرکات اصلاحی را در اولویت قرار دهد. از این رو:

- حرکات اصلاحی را باید مجموعه ای از تمرین ها و برنامه های ورزشی اصولی (کششی و تقویتی) دانست.
- هدف از انجام حرکات اصلاحی را باید پیشگیری و اصلاح ناهنجاری های اسکلتی عضلانی و بهبود وضعیت بدنی دانست که سبب افزایش انعطاف پذیری، تقویت عضلات، بهبود تعادل و هماهنگی بدن و کاهش خطر آسیب های بعدی می شود.

گودی کمر

پل باسن، پلانک، پلانک پهلوی، کرانچ، کشش عضلات خم کننده ران، حرکت گربه - گاو، جمع کردن زانو به قفسه سینه، حرکت سوپرمن و کشش پایین کمر

دیسک کمر

کشش زانو به سینه (تک زانو و دوزانو)، حرکت گاو - گربه حرکت کبری، پل باسن، حرکات کششی همسترینگ، پلانک و حرکات تعادلی مانند پرده - سگ

زانودرد

بالا آوردن مستقیم پا، پل باسن، کشش همسترینگ، حرکت صدف، اسکوات دیواری و مینی اسکات

پای پراتنزی

بالا آوردن پایه پهلوی، پل باسن، اسکوات وال اسکات و دایره کشیدن با توپ بین زانو ها

گردن

چرخش ملایم سر به چپ و راست، خم کردن گردن به طرفین، حرکت سر به جلو و عقب، کشش چانه به عقب و تمرینات کششی عضلات ذوزنقه و پشت گردن

دیسک گردن

عقب بردن چانه، حرکت چانه به سمت سینه، چرخش سر به طرفین، خم شدن گردن به طرفین و فشار دادن تیغه های شانه

اسکولیوز

گرم کردن چرخشی ستون فقرات، خم شدن به پهلوی، کشش خلاف جهت قوس ستون فقرات، حرکات یوگا مانند ژست کودک و پلانک از بغل، تمرینات تقویت عضلات مرکزی بدن و حرکات تعادلی روی یک پا

افتادگی شانه

بالا آوردن شانه، کشش عضلات سینه ای با استفاده از چهارچوب در، تمرین W شکل، حرکت سوپرمن و تمرینات انقباض عضلات کتف به سمت عقب

چگونه مطمئن ورزش کنیم؟

حتما می دانید انجام حرکات ورزشی اشتباه به همان اندازه ورزش نکردن آسیب زا است. پس پیش از شروع رسمی ورزش در خانه یکی از این چند راه را بروید:

- هزینه کنید و یک ترم ورزشی زیر نظر یک مربی مجرب و با سابقه تمرین کنید.
- از سایت های ورزشی معتبر یا صفحه های شخصی مربیان اسم و رسم دار ویدئوهای آموزشی را دانلود و مشاهده کنید.
- از مربی آنلاین برای اصلاح حرکات ورزشی خود کمک بگیرید.

چند حرکت اصلاحی ساده

پس از آنکه متخصص مشکل را تشخیص می دهد، حرکات اصلاحی توصیه می شود. از این رو نمی توان و نباید بدون نظارت یک مربی مجرب و آموزش دیده در این زمینه تمرین های اصلاحی را در خانه شروع کرد. برای این منظور هم نیاز است که دست کم یک دوره این حرکات را در باشگاهی آموزش دید و تمرین کرد، سپس آن ها را در خانه ادامه داد. در ادامه به تعدادی از این حرکات اشاره گذاریم.

انحراف ستون فقرات

شیب لگن، کشش چرخشی نشسته، حرکت گربه - گاو، پلانک و کشش خلاف جهت قوس ستون فقرات و اکستنشن ستون فقرات

لگن کج

تمرین پل، کشش عضلات خم کننده لگن در حالت زانو زده، بالا بردن پا از پهلوی، حرکت صدف، پلانک، حرکات ایزومتریک، حرکت دادن لگن روی پله و کشش چرخشی لگن

قوز کمر

وضعیت کودک، خم شدن به جلو، پلانک کامل و پهلوی، حرکت سوپرمن، ژست گاو - گربه، ژست کبرا و حرکات چرخشی ستون فقرات

افزایش قد

کشش مارکبری، پل، شنا روی زمین، کشش روبه جلو، کشش ایستاده، پرش نقطه ای و پرش ضربدری، پروتئین دار بخورید.

چند حرکت ورزشی ساده

فرقی نمی کند در چه سطحی از آمادگی جسمانی باشید، می توانید برای انجام چند حرکت ورزشی ساده در خانه این کد را اسکن و تمرینات روزانه خود را شروع کنید.

پیش کدام متخصص برویم؟

تشخیص مشکلات اسکلتی عضلانی و مفصلی با تفاوت هایی در کار برعهده این متخصصان است:

- متخصصان طب فیزیکی و توان بخشی
- روماتولوژیست ها و ارتوپد ها
- متخصصان طب ورزش
- فیزیوتراپ ها

چند نکته مهم

- گوشه ای از خانه یا نور مناسب و تهویه خوب را انتخاب کنید که در زمان اجرای حرکات وسیله ای دست و پاگیرتان نشود.
- برنامه تمرینی سی دقیقه ای برای خودتان تنظیم و روزها را بین تمرین های هوازی، قدرتی و کششی تقسیم کنید تا هم خسته کننده نباشند و هم همه عضلات درگیر شوند.
- از تی شرت و شلوار مناسبی برای ورزش کردن استفاده کنید که مانع آزادی عملتان نشود.
- پیش از شروع ورزش با چند حرکت ساده بدن خود را گرم کنید و بعد وارد تمرین شوید.
- در صورت نداشتن دمبل می توانید با استفاده از وزن بدن و حرکاتی مانند اسکات، شنا، پلانک و کش های مقاومتی تمرین های قدرتی انجام بدهید.
- طناب زدن، درجا دویدن، برپی، اسکات پرشی بهترین تمرین های هوازی خانگی برای چربی سوزی و افزایش استقامت هستند.
- برای تأمین انرژی خود، نیم ساعت پیش از ورزش وعده سبکی مانند میوه، اسموتی یا نان تست با کره بادام زمینی بخورید.
- در پایان چند حرکت کششی انجام دهید و آب کافی بنوشید. بعد هم یک وعده سبک پروتئین دار بخورید.