

مختصات یک ورزش تاثیرگذار بر سلامت جسم و روح / آشنایی با حرکات نرمشی ساده در منزل جهت حفظ سلامت

دی 14، 1394

یکی از مهم‌ترین موضوعاتی که در حوزه بانوان با آن روبه‌رو هستیم، ورزش‌های خانگی است

ورزش به معنای اجرای یک بازی با قوانین استاندارد جهانی و با تأکید بر رقابت و برد و باخت است؛ مفهوم بسیار مهم دیگر، فعالیت‌های جسمانی است که در آن هرگونه اقدام برای فعالیت جسمانی از پیاده‌روی در مسیر محل زندگی تا محل کار و یا فعالیت‌های خانه‌داری و باغبانی را شامل می‌شود. مفهوم دیگر تمرینات جسمانی این است که به هرگونه فعالیت برای بالابردن توان یا مهارت بدنی در زمینه‌ای خاص اطلاق می‌شود

ورزش به واقع، مفهومی بسیار محدود دارد و ما برای ارائه توصیه به یک شهروند بانوی ایرانی به درک همه مفاهیم نیاز داریم. در این مرحله لازم است تا بانوی ایرانی هدف خود را از به اصطلاح ورزش مشخص کند. برای این زمینه ۵ هدف اصلی وجود دارد:

۱. ورزش برای سلامت

۲. ورزش برای تفریح

۳. ورزش برای قهرمانی

۴. ورزش به عنوان یک شغل و حرفه (حرفه‌ای‌گری)

۵. ورزش برای کمک به سایر کارها

شاید حتی یک بانو چندین هدف را در نظر داشته باشد، اما رشته‌ها و فعالیت‌های متنوع و متعددی وجود دارند که با مشخص کردن و اولویت دادن به اهداف، قابل معرفی خواهند بود. این همان جایی است که جایگاه کارشناسان متخصص تربیت بدنی را به عنوان یک مشاور برای

انتخاب برتر برجسته می‌کند.

کارهای خانه جز ورزش محسوب می‌شود؟

خانه‌داری جزو فعالیت‌های جسمانی است که در آن حرکت و فعالیت وجود دارد. با توجه به تعبیر عامیانه می‌توانیم آن را ورزش بدانیم؛ اما در تعبیر تخصصی ورزش نیست. نکته مهم این است که اگر فعالیت خانه‌داری با رعایت اصول صحیح همراه باشد؛ نقش موثری در سلامت دارد. برای نمونه در جابه‌جا کردن وسایل، جارو زدن یا شستشوی ظروف، اگر خم شدن‌ها صحیح باشد، ایستادن‌های درجا به حداقل برسد و تحرک مناسب ایجاد شود، یقین بدانید که از بی‌تحرکی بسیار مفید تر است.

ویژگی ورزش سبک برای زنان

ورزش سبک نمی‌تواند برای همه یک مفهوم داشته باشد، این مفهوم با توجه به سطح آمادگی هر بانویی متفاوت است. تنوع رشته‌ها و تأکید هرکدام بر مهارت‌های خاص می‌تواند با توجه به مختصات جسمانی و روانی هر بانو، توصیه‌ای متفاوت داشته باشد.

ورزش مفید برای زنان خانه‌دار با توجه به اینکه اکثراً در فضاهای آپارتمانی زندگی می‌کنند

امروزه کارشناسان در تلاش‌اند تا با توجه به محدودیت‌های مکانی و فضای آپارتمانی رشته‌هایی را معرفی کنند؛ تا بدون محدودیت مکانی به توسعه قابلیت‌های جسمانی و رفع فقر حرکتی افراد و به ویژه بانوان کمک کنند. این رویکرد باعث معرفی رونق رشته‌هایی مانند استپ، فعالیت‌های مبتنی بر انقباضات درجا و حرکات ریتمیک شده است.

برای یک ورزش مفید و موثر چه آیتم‌هایی مورد نیاز است

با توجه به توضیحات داده شده می‌توان فعالیت‌هایی را انتخاب کرد که با حداقل امکانات قابل اجرا باشد تا اینکه فعالیت‌هایی که به تجهیزات و امکانات خاص و بعضاً پرهزینه نیاز است. مهم‌ترین گام در این زمینه انتخابی مبتنی بر داشته‌هاست که در این زمینه کارشناسان واقعی تربیت بدنی می‌توانند برای هر بانو یک تجویز اختصاصی داشته باشند.

مراجعه یک خانم برای انجام یکسری حرکات نرمشی به مشاوره ورزشی ؟

ما وقتی دچار بیماری می‌شویم، به سراغ پزشک می‌رویم و باید بدانیم که افرادی هم هستند که به عنوان کارشناس تربیت بدنی، آموزش دیده‌اند تا شما را در انتخاب حرکات و شکل اجرای صحیح آنها برای بهبود کیفیت زندگی و حفظ و توسعه سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها یاری دهند. مشاوره با کارشناسان مجرب تربیت بدنی، در افزایش ضریب احتمال سلامت و طول عمر بانوان نقش موثری دارد که باید فرهنگ آن در کشور نهادینه شود.

امروزه کارشناسان تربیت بدنی در حال طراحی انواع ورزش‌ها و تمرینات با حداقل فضا و امکانات مورد نیاز و در عین حال اثرات بیشتر در بهبود شاخص‌های آمادگی جسمانی در ارتباط با سلامت هستند. گاهی یک حلقه، یک طناب، یک پله و گاهی یک فضای محدود با موسیقی و حرکات ریتمیک یا حتی حرکات کششی درجا می‌تواند در توسعه شاخص‌های آمادگی جسمانی عمومی و به اصطلاح سلامت بسیار کارساز باشد. تنوع رشته و فعالیت‌ها و تناسب آنها با شخصیت و طبقه اجتماعی و شرایط فرد، امکان انتخاب‌های خوبی را فراهم می‌کند.

خانم‌ها با فعالیت‌های منظم و هدفمند در کنار تغذیه مناسب می‌توانند به تناسب اندام و زیبایی خود، همراه با سلامت جسمانی و روانی کمک نمایند. امروزه داشتن کیفیت زندگی مناسب از ضروریات برای هر فرد است. تحقیقات مختلف ثابت کرده‌اند که ورزش و فعالیت‌های جسمانی صحیح، نقش موثری در بهبود کیفیت زندگی بانوان به عنوان همسر، مادر و حتی یک عضو مفید برای جامعه دارد.

آشنایی با حرکات نرمشی ساده در منزل جهت حفظ سلامت

متأسفانه مسئله عدم تحرک در میان افراد جامعه امری رایج شده است؛ به خصوص این روزها که خانه‌های کوچک و آپارتمانی و زندگی ماشینی مزید بر علت شده تا اکثر افراد دچار اضافه وزن و عدم تناسب اندام شوند.

برای ورزش در منزل نیاز به وسیله خاصی ندارید

اگر شما هم فکر می‌کنید برای ورزش در منزل باید حتماً از وسایل گران قیمتی که این روزها بازار تبلیغاتشان هم حسابی داغ است استفاده کرد، سخت در اشتباهید. شما می‌توانید بدون صرف کوچکترین هزینه‌ای و تنها با انجام چند حرکت ساده در منزل سلامت و تناسب اندام خود را حفظ کنید. البته برای این کار لازم است که قبلاً اطلاعاتی در مورد نحوه درست انجام حرکات داشته باشید تا هنگام انجام تمرینات

ورزشی، به خودتان صدمه نزنید.

آموزش صحیح حرکاتی که در منزل می‌توانید انجام دهید

حرکات و نرمش‌های گوناگونی وجود دارد که باعث تقویت قوای جسمی افراد می‌شود و می‌توان در منزل انجام داد، برای مثال حرکات کششی و چرخشی دست و پا. البته گروهی از حرکات هم هستند که برای افراد مبتلا به کمردرد و دیسک به کار می‌آورد.

حرکات مفید برای کمر



۱- کشش پشت (کشش عضلات پشت) :

به پشت دراز بکشید. دست‌ها را زیر سر قرار دهید. زانوها را خم کنید و کف پاها را بر روی زمین قرار دهید. به آرامی زانوها را به یک طرف بچرخانید. در هر طرف ۱۰ ثانیه مکث کنید. این حرکت برای هر طرف ۳ بار انجام دهید.

توجه: زانوی بالایی باید دقیقاً روی زانوی پایینی قرار بگیرد.

۲- جهش ناگهانی عمیق (کشش عضلات جلویی ران و شکم) :

بر روی یک پا زانو بزنید، پای دیگر در جلو باشد. زانو را از زمین بلند کنید، خط دید به سمت جلو باشد. حرکت را در ۳ ست، و در هر ست ۵ بار تکرار نموده و برای هر طرف انجام دهید.

۳- ایستاده با یک پا در جلو (کشش جلو ران) :

با تکیه دادن دست بر روی یک وسیله خود را ثابت نگه دارید. یک پا از پشت خم کنید. این حرکت را ۳ بار به مدت ۱۰ ثانیه برای هر پا انجام دهید.

۴- ایستاده با یک پا - پشت (کشش عضلات پشت پا) :

خود را ثابت نگه دارید، سپس یک پا بر روی یک صندلی به طور کاملاً مستقیم قرار دهید. پای دیگر را خم کنید تا عضلات همسترینگ کشیده شوند. حرکت را ۳ بار برای هر پا انجام دهید.

۵- نزدیک کردن زانو به سینه (کشش عضلات کپل - لگن) :

به پشت بخوابید. یک پا را بگیرید و به آرامی به سمت سینه بکشید. این حرکت را ۵ بار برای هرپا به مدت ۵ ثانیه انجام دهید.

حرکات کششی، حرکات کششی دست‌ها، تمرینات کششی

حرکت اول: پشت به یک در باز بایستید و با دست لیه در را از عقب بگیرید، طوری که شست شما رو به سمت پایین قرار گیرد. حالا به آهستگی دست خود را به سمت بالا حرکت دهید تا وقتی کشش را در قسمت جلوی بازو احساس کنید. ۳۰ ثانیه در همین وضعیت بمانید. این حرکت بیشتر روی کشش عضله دوسر تمرکز می‌کند. این حرکت را ۵ بار برای هر دست تکرار کنید.



حرکت دوم: یکی از دست‌ها را بالای سر برده و آرنج خود را خم کنید تا انگشتان شما به پشت سرتان در فاصله بین کتفها برسند. با استفاده از دست مخالف سمت خارجی آرنج را گرفته و بکشید تا کشش را در پشت بازو یعنی محل قرارگیری عضله ۳ سر احساس کنید. ۳۰ ثانیه در این حالت بمانید. این حرکت را ۵ بار برای هر دست تکرار کنید.

حرکت سوم: این حرکت کششی ساده برای به آرامش درآوردن عضلات ساعد بسیار مفید است. کافی است با یکی از دست‌های خود انگشتان دست دیگر را به سمت عقب فشار دهید. با انجام این حرکت باید بتوانید کشش را در جلوی ساعد احساس کنید. ۳۰ ثانیه حالت کشش را حفظ کنید. این حرکت را ۵ بار برای هر دست انجام دهید.

نرمش گردن و شانه



الف - حرکات کششی :

در حالیکه رو به جلو نگاه می‌کنید ابتدا به آرامی سر خود را به سمت جلو خم کنید، بطوریکه چانه شما به سینه‌تان نزدیک شود و چشمهایتان به زمین نگاه کند، سپس به آرامی سر را به سمت عقب برده و سقف را نگاه کنید.

در حالیکه سر در وضعیت معمولی قرار دارد ابتدا سر و گردن را به سمت راست حرکت دهید، به گونه‌ای که بدون حرکت شانه گوش راست به شانه همین طرف نزدیک شود، سپس به آرامی سر را به وضعیت اول

برگردانده همین حرکت را به سمت مقابل تکرار کنید.

در حالیکه سر در وضعیت معمولی قرار دارد به آرامی سر خود را حول محور عمود بر سطح افق بچرخانید بطوریکه ابتدا سمت راست و سپس سمت چپ خود را ببینید .

برای انجام حرکات شانه : ابتدا دستها را به سمت جلو بکشید و سپس به آرامی دستها را به سمت بالای سر ببرید و پس از ده ثانیه به حالت اول برگردانید .

همین حرکت را ده مرتبه تکرار کنید. سپس دستها را به دو طرف بدن کشیده و باز هم سعی کنید به آرامی آنها را به سمت بالای سر ببرید (ده مرتبه) ، در حرکت بعدی دستهایتان را کاملاً بسمت جلو بکشید(مثل حرکت اول شانه) سپس به آرامی آنها را حول محور شانه بچرخانید(عقب و جلو ، هر کدام ده بار).

حرکت صحیح درازنشست :

دراز نشست حرکت ورزشی است که منجر به تقویت عضلات ماهیچه های شکمی و ماهیچه خم کننده لگن میشود. برای انجام این حرکت ابتدا به پشت خوابیده و دستهایمان را ضربدری روی سینه میگذاریم و یا پشت گردن و شروع به بلند شدن و به اصطلاح کردن از زمین میکنیم به طوری که بالا تنه ما از زمین جدا شده باشد. توجه کنید افرادی که دارای گودی کمر میباشند میبایست کمر را بر روی زمین فشار دهند اگر همچنان در کمر خود احساس درد دارند میبایست روی زمین دراز کشیده و پاهایشان را روی شکم خود جمع کنند و با دست بگیرند و به نرمی و آرامی به طرفین مایل شوند تا از درد کمر پیشگیری نمایند. حرکت دراز و نشست باید به طور صحیح اجرا شود تا در بدن خود احساس درد نکنید، در صورتی که شما پس از اجرای این حرکت در ناحیه گردن خود احساس درد می‌نمایید بدین معنا می‌باشد که حرکت را صحیح انجام نمی‌دهید.



چه زمانی برای انجام حرکات ورزشی مناسب است

در پایان نکته‌ای که باید در نظر گرفت، زمان مناسب برای ورزش کردن است. ورزش کردن در ساعات مختلف روز بستگی به بدن هر شخص دارد، اما ورزش صبحگاهی نسبت به ورزش در سایر ساعات روز مزیت‌های بیشتری

دارد. از جمله آنکه در ساعات اولیه روز ورزش سرعت ضربان قلب را افزایش میدهد و در ساعات اولیه روز کالریهای اضافی بیشتری سوخته میشوند. اما نکته مهم آن است که هیچگاه نباید بعد از خوردن وعدههای غذایی به تمرینات ورزشی پرداخت و حتما قبل از انجام هر ورزش سنگین، ابتدا باید عضلات را گرم کرد.