



هشت غلط مصطلح در باشگاه تناسب اندام

یکی از همراهان ورزشی شما نکته ای درباره تمرینات بدنی می گوید و شما آن را برای چند نفر دیگر که می شناسید، بازگو می کنید. یک روز وقتی شما در باشگاه مشغول تمرین هستید، دوباره آن را از دهان فرد دیگری می شنوید و مطمئن می شوید که قضیه صحت دارد. اما متخصصان می گویند که در دنیای تناسب اندام، باورهای غلط بسیاری وجود دارد که ممکن است مانعی بر سر راه ورزش کردن باشد. بعضی از این باورها مضر نیست اما خیلی های دیگر می توانند مضر باشد.

۸ باور از این باورهای غلط را با هم مرور می کنیم:

۱- دوییدن روی تردمیل در مقایسه با دوییدن روی آسفالت یا پیاده روی، فشار کمتری بر زانو وارد می کند.

دوییدن یکی از حرکات ورزشی فوق العاده است اما ممکن است زانو را تحت فشار قرار دهد چون نیروی وزن بدن شما است که به مفاصل فشار وارد می کند و این نیرو ثابت است. فرقی نمی کند که شما روی تردمیل بدوید یا روی آسفالت و پیاده رو.

بهترین روش برای کاهش فشار بر زانو این است که شما ورزش های متنوعی انجام بدهید. اگر شما دوییدن را با سایر فعالیت های ورزشی قلبی همراه کنید (به طور مثال کار روی دوچرخه ثابت) می توانید فشار را روی زانوهای کم کنید و سال ها توانایی دوییدن را حفظ کنید.

۲- انجام دراز نشست یا کار با ماشین ورزش شکمی باعث می شود از شر چربی های شکم خلاص شوید.

هر ایده برآمده از رویاهای شبانه را باور نکنید. ابزارهای دراز و نشست ممکن است به شما در تقویت عضلات قسمت میانی کمک کند و در مجموع ترکیب بهتری در اندام شما به وجود آورد. برای اینکه بتوانید عضلات شکم خود را ببینید، باید حرکاتی را انجام دهید که درصد چربی کل بدن را کاهش دهد. اگر شما موفق به انجام این کار نشوید، عضلات شکمی خود را نمی توانید ببینید. اما آیا دراز و نشست و نرمش های شکمی می توانند شکم بزرگ شما را کوچک کنند. متخصصان می گویند خیر، شما نمی توانید فقط چربی قسمت هایی را که انتخاب می کنید، بسوزانید. بنابراین دراز و نشست فقط شما را به هدف کاهش وزن در آن ناحیه مورد نظر نمی رساند. شما برای سوزاندن چربی باید برنامه ورزشی شامل هر دو صورت نرمش های قلبی و تمرینات قدرتی را با هم ترکیب کنید. این ترکیب حرکات به کاهش چربی در تمام بدن کمک می کند که قسمت مورد نظر شما هم جزئی از این کل است.

۳- ورزش های ایروبیک سوخت و ساز شما را چند ساعت پس از اتمام ورزش در سطح بالا نگه می دارد.

این عبارت تا حدودی درست است اما مقدار کالری مصرف شده احتمالاً به آن میزانی که شما فکر می کنید، نیست. متخصصان می گویند با اینکه سرعت سوخت و ساز شما پس از این حرکات تا حدودی افزایش می یابد اما این مقدار از نظر آماری دارای ارزش ویژه ای نیست. در حقیقت این نرمش ها تنها ۲۰ کالری در روز بیش از مقدار معمول آن مصرف می کند. با اینکه بعد از ورزش های قدرتی مقدار خیلی کمی سوخت و ساز بدن بالا می رود اما این مقدار هم قابل توجه نیست. بنابراین زیاد روی این مصرف کالری حساب نکنید.

۴- ورزش یکی از فعالیت های عالی برای کاهش وزن است.

با اینکه ورزش برای افزایش ظرفیت تنفسی ریه ها، تونسیته عضلات و حتی کمک به برطرف کردن فشارهای اضافی است اما واقعیت تعجب آور این است تا زمانی که شما در یک روز چند ساعت شنا نکنید، ممکن است به کاهش وزن شما کمک نکند. چون حالت شناوری بدن شما را احاطه می کند، شما نمی توانید به همان شدتی فعالیت کنید که می گویند فعالیت در استخر آب گرم معادل دوییدن است. به علاوه خیلی معمول است که شما زمانی که از آب بیرون می آید، احساس گرسنگی زیادی کنید. همین مساله ممکن است، باعث شود شما بیش از حد معمول بخورید. بنابراین حفظ رژیم غذایی برایتان سخت تر خواهد شد.

۵- اگر حرکات ورزشی عرق شما را در نیاورد، شدت حرکات کافی نبوده است.

عرق کردن همیشه نشانه وارد شدن فشار نیست، بلکه روشی است که بدن برای خنک کردن خود استفاده می کند. ممکن است شما مقدار قابل ملاحظه ای انرژی مصرف کنید بدون اینکه عرق کرده باشید. به طور مثال، پیاده روی با حرکات ساده کاهش وزن را امتحان کنید.

۶- هنگام ورزش زمانی که هنوز احساس می کنید حال شما خوب است، نشان می دهد که به اندازه کافی حرکات را انجام نداده اید.

یکی از بزرگترین اشتباهاتی که مردم در آغاز یا بازگشت به یک برنامه ورزشی دچار آن می شوند، این است که می خواهند به سرعت حداکثر شدتی را که می توانند در حرکات خود ایجاد کنند. علت آن این است که ما هنگام ورزش احساس می کنیم حالمان خوب است. در واقع شما فقط یکی دو روز بعد احساس خواهید کرد که به حد افراط و بیش از توان خود ورزش کرده اید. اینکه چقدر شما در حین انجام حرکات احساس راحتی و خوبی می کنید، مهم نیست. شما به هیچ عنوان نباید حجم فعالیت قلبی خود را دو برابر کنید. اگر در همان زمان مشکلی احساس نکنید، زمانی که مشکلات را احساس کنید ممکن است دوباره ورزش کردن را کنار بگذارید.

۷- ماشین های ورزشی راه ایمن تری برای ورزش کردن هستند زیرا تمام مدت شما می توانید به روش درست با آن کار کنید.

با اینکه ممکن است یک ماشین ورزشی به طور خودکار بدن شما را در وضعیت درست قرار دهد و شما تمام حرکات را به درستی انجام دهید اما این اتفاق زمانی می افتد که ماشین برای وزن و قد شما به درستی تنظیم شده باشد. در این مورد شما به یک مربی یا کسی که تشخیص بدهد کدام وضعیت ماشین متناسب با شرایط شماست، نیاز دارید. در غیر این صورت احتمال اینکه شما اشتباهاتی در شکل و انجام حرکت داشته باشید و نیز در معرض آسیب هایی قرار بگیرید که احتمال آنها هنگام انجام حرکات بدون هیچ وسیله ای یا با وسایلی که برای همه اوزان استفاده می شوند، وجود دارد.

۸- اگر می خواهید به فواید حاصل از انجام حرکات ورزشی دست پیدا کنید، باید آن قدر ورزش کنید تا احساس درد داشته باشید.

از میان تمام شایعه های بالا، تمام متخصصان هم عقیده اند که اعتقاد «درد نداشتن مساوی بی فایده بودن» به صورت بالقوه مضرات زیادی را ایجاد می کند. ممکن است شما یکی دو روز بعد از انجام حرکات، دچار کوفتگی باشید اما این مساله کاملاً با احساس درد هنگام انجام حرکات متفاوت است. یک فعالیت برای تناسب اندام به هنگام انجام شدن نباید آزار دهنده باشد. در صورتی که شما هنگام اجرای حرکتی احساس درد می کنید یا حرکت را اشتباه انجام می دهید و یا اینکه آسیب دیدگی داشته اید، متخصصان حرکات ورزشی توأم با درد را به هیچ وجه توصیه نمی کنند. آنها توصیه می کنند در چنین شرایطی اگر احساس درد داشتید، حرکت را متوقف کنید، کمی استراحت کنید و ببینید آیا درد برطرف می شود یا خیر. اگر برطرف نشد یا اینکه دوباره شروع شد یا اینکه با شروع حرکات، افزایش پیدا کرد حتماً به پزشک مراجعه کنید.

امور ورزشی و تربیت بدنی شرکت ملی نفت ایران