

## انتخاب ورزش مناسب برای شما

شما ممکن است برای سلامتی عمومی‌تان، یا برای تناسب اندام و یا برای تنظیم وزن‌تان تصمیم به ورزش بگیرید؛ هر کدام از این دلایل می‌تواند عامل تشویق شما باشد. مهم این است که ورزشی را انتخاب کنید که هر هفته قادر به ادامه آن هستید. از فواید ورزش، مثل سلامت عمومی - تناسب اندام و تنظیم وزن - فقط وقتی بهره‌مند می‌شوید که آنرا طبق قاعده و برای مدت طولانی انجام دهید.

### نکاتی برای انتخاب ورزش

- ۱- انتخاب ورزشی که از آن لذت می‌برید: یکی از دلایل وقفه در ورزش، کسالت آور بودن آن برای شماست. اگر پیاده روی به شما نشاط می‌بخشد آن را به یک فرصت مناسب برای رسیدن به سلامتی و تناسب تبدیل کنید. اگر انجام ورزش‌های قدرتی در یک باشگاه و حضور در آنجا برایتان سخت است، می‌توانید مجموعه‌ای از تجهیزات ساده برای خود فراهم کنید و از آنها در حیاط منزلتان و یا کنار ساحل استفاده کنید. برای اینکه اشتیاق و علاقه خود را حفظ کنید فعالیت‌های جدیدی را امتحان کنید.
- ۲- انتخاب بیش از یک ورزش: ورزش کردن به روش روزهای قبل نه تنها کسالت آور است بلکه خطر صدمات را افزایش داده و شما را از فواید ورزش محروم می‌نماید. یک ورزش جایگزین، تنوع ایجاد خواهد کرد و کار کردن با عضلات مختلف در هر روز خطر صدمات را کاهش خواهد داد.
- ۳- تغییر شدت ورزش خود: ورزشکاران پیشرفته اغلب بر اساس قاعده (سخت، آسان) (Principle Hard-Easy) تمرین می‌کنند. طبق این قاعده به دنبال یک روز ورزش سخت، یک روز ورزش آسان می‌آید و این روند ادامه دارد. اگر شما در سطح پایین‌تری از تناسب هستید این قاعده می‌تواند کار آیی داشته باشد و به پرهیز از صدمات کمک کرده و به ماهیچه‌هایتان پس از یک بار کار شدید استراحت می‌دهد. برای دست یافتن به یک برنامه ورزشی که شما را به تمام جوانب تناسب فیزیکی رهنمون سازد - مثل قدرت عضلانی، اکسیژن رسانی بالا، انعطاف پذیری و ایمنی - شما نیاز به انتخاب مجموعه‌ای از ورزش‌ها خواهید داشت مثل وزنه‌برداری برای افزایش قدرت، قدم زدن و آهسته دویدن و یا دوچرخه سواری برای رسیدن به تناسب در اکسیژن رسانی به بافت و ایمنی و همچنین ورزش یوگا یا ورزش‌های کششی برای انعطاف پذیری.
- ۴- انتخاب ورزشی که آماده و در دسترس باشد: انتخاب ورزش‌هایی که نیاز به تجهیزات، مکان خاص، هزینه و عضو دیگری نداشته باشد، انجام آن را خود به خود آسان نموده تا به محض یافتن اوقات فراغت، بتوانید آن را براحتی انجام دهید. پیاده روی تند مثال مناسبی است.
- ۵- عضویت در یک کلاس یا تیم ورزشی: برخی افراد حضور یافتن در یک کلاس منظم و اصولی و یا شرکت در ورزش عمومی را دوست دارند و این روش به آنها کمک می‌کند تا طبق قاعده ورزش کنند. همچنین در این مکان‌ها، نسبت به زمانی که به تنهایی ورزش می‌کنند، تلاش بیشتری می‌کنند.
- ۶- انتخاب ورزشی که نیاز به هوای مساعد نداشته باشد: انتخاب ورزش‌های داخلی و خارجی به این معنی است که شما مجبور نیستید زمانی که هوا مساعد نیست در خانه بمانید. برای مثال شرکت در یک تیم فوتسال که در فضای سرپوشه انجام می‌شود، انجام ورزش‌های آبی، کار با دوچرخه ثابت داخل اتاق به شما این اجازه را می‌دهد که علیرغم تغییرات آب و هوایی فعال باشید.
- ۷- انتخاب ورزشی که قسمتی از برنامه همیشگی باشند: همه ما مشغول انجام فعالیت‌های روزمره خود هستیم. بنابراین با وجود این همه مشغله کاری، فراهم کردن شرایط مناسب برای ورزش کردن ممکن است بسیار سخت باشد. با این وجود قسمتی از فعالیت‌های روزمره ما می‌تواند ورزش ایده‌آلی برای ما باشد. مثلاً هر روز کمی زودتر از خواب بیدار شوید، از اتوبوس یا قطار استفاده نکنید و در عوض یک پیاده روی 20 دقیقه‌ای را در ابتدا و انتهای روز خود ایجاد کنید. بالا بردن سطح فعالیت جسمانی همیشه به معنی انجام ورزش‌های رسمی نیست. افزودن فعالیت‌های ضمنی در طول روز می‌تواند شما را از فواید آن (مثلاً کمک به سوزاندن کالری یا تنظیم وزن) بهره‌مند کند. در کارهای عادی و روزمره خودتان کمتر به ماشین‌آلات تکیه کنید. مثلاً منزلتان را

بجای جاروی برقی با جارو دستی تمیز کنید و برای خرید شیر بجای استفاده از اتومبیل پیاده بروید و در روزهای کاری به جای آسانسور از پله‌ها استفاده کنید

۸- اختصاص یک ساعت معین در روز به ورزش: اختصاص یک زمان مشخص به ورزش روزانه می‌تواند به تبدیل یک ورزش با قاعده به یک عادت کمک کند درست مثل شستن مو و یا مرتب کردن تخت خواب. در این صورت شما خواهید دید که تمایل کمتری به تفکر برای پیاده روی یا دویدن دارید. قبل از اینکه بفهمید خود را در پیاده‌رو و در حال قدم زدن خواهید یافت فقط بخاطر اینکه این کار را هر روز در همان ساعت انجام می‌دهید! همچنین در رابطه با ورزش، تغییر ناپذیر نباشید: مثلاً اگر در زمان مخصوص هر روز ورزش نکردید هر ساعت دیگر که فرصت آن پیش آمد، ورزش را ترک نکنید.

۹- انتخاب ورزشی که متناسب با مشکلات سلامتی باشد: اگر بالای 40 سال هستید یا چاق هستید یا مدت زیادی تحرک نداشته‌اید، یا سلامتی‌تان به خطر افتاده، پیری عضلانی دارید و یا دارای صدمات استخوانی یا مفاصل هستید قبل از اینکه ورزش را شروع کنید به پزشکتان مراجعه کنید.

کسالت داشتن یا مصدوم بودن معمولاً ورزش را غیر ممکن نمی‌کند، بلکه نیازمند یک برنامه آماده سازی است. همچنین در این شرایط شما نیازمند توصیه‌ها و اقدامات پزشکی متخصص هستید. اغلب افرادی که مبتلا به آسم هستند می‌توانند بوسیله شنا به سطح بالائی از سلامتی برسند، زیرا هوایی که در طول این ورزش تنفس می‌کنند گرم و مرطوب بوده و مانند هوای سرد و خشک حملات آسم را تشدید نمی‌کند.

بیماری‌های مزمن مثل فشار خون بالا می‌توانند بوسیله ورزش مناسب کنترل شوند و همچنین از خطرات بیماری‌های در حال پیشرفت مثل دیابت نوع 2 یا پوکی استخوان می‌تواند کاسته شود. افراد مبتلا به آرتریت اغلب تمایل دارند در استخر آب شنا کنند، زیرا شناور بودن فشار وارد بر مفاصل مبتلا را کاهش می‌دهد. برای افراد پیر با داشتن عضلات ضعیف ران و نداشتن تعادل، ورزش دوچرخه سواری ثابت خمیده می‌تواند لذت بخش و بدون خطر باشد.

۱۰- انجام ورزش به همراه یک دوست: انجام مستمر یک برنامه منظم ورزشی، مشکل بسیاری از افراد است. همکاری با یک دوست در انجام ورزش می‌تواند شامل زرو کردن یک زمین ورزشی برای ورزش تنیس هفتگی، برنامه ریزی برای پیاده روی صبحگاهی با یک دوست که در نزدیکی شما زندگی می‌کند، باشد.

۱۱- آیا به یک مربی خصوصی احتیاج دارید؟ یک مربی خصوصی واجد شرایط، می‌تواند به شما کمک کند تا زمانی را که از زندگی پر مشغله خود برای ورزش کنار گذاشته‌اید، بهترین استفاده را ببرید و نیز مشوق شما به ورزش باشد، تکنیک‌های ورزش را به شما بیاموزد، ناظر پیشرفت شما باشد، برنامه ورزش شما را با توجه به تغییری که در سطح تندرستی شما ایجاد شده، تنظیم کند و ورزش‌های جایگزین را برای حفظ و افزایش سطح لذت و علاقه‌مندی شما به ورزش عرضه دارد.

۱۲- هر ورزشی را که انتخاب می‌کنید و هر استراتژی که برای حفظ اشتیاق و علاقه‌مندی به ورزش بکار می‌برید، به یاد داشته باشید که: به آرامی و بتدریج عمل کنید، زیاد به خود سختی ندهید و خواهان پیشرفت سریع نباشید. پیشرفت در تندرستی و تناسب طی هفته‌ها و ماه‌ها (نه روزها) حاصل می‌شود. در هر دفعه یکی از ویژگی‌های ورزش را افزایش دهید - مدت زمانی که هر دفعه ورزش شما طول می‌کشد (duration) یا شدت ورزش کردن شما در هر دفعه (intensity) یا تعداد دفعاتی که در هر هفته ورزش می‌کنید (frequency) - دقت کنید که فقط مقدار کمی بر ورزش‌تان بیافزاید مثلاً 10 درصد در هر هفته.