

نقش ورزش های روزمره

بر سلامت انسان

دردنیای پیشرفته و صنعتی شده امروز، عدم تحرک را می توان هدیه تمدن نوین بشمار آورد. نتیجه این بی تحرکی تنبل شدن عضلات و گرفتگی آنها و خشک شدن مفاصل است. و پنداری جسم انسان از اجزاء سازنده خویش جدا شده و اجزاء با یکدیگر بیگانه هستند. اینگونه جدایی منجر به پیدایش تنش، ترس، نگرانی و فشارهای عصبی می شود که در نهایت امراض گوناگون جسمی و روانی را بوجود می آورد.

تمرین های کششی می تواند بری همگان، زمینه ای را بسازند که بدن از این جدایی و امراض دور بماند. این تمرین ها عضلات و مفاصل را شاداب و متحرک نگهداشته، هم آهنگی بهینه ای را بین تحرک و تنفس پدید می آورند.

هدف از اجرای تمرین های کششی فقط این نیست که بدن برای انوا ورزش های دیگر آمادگی پیدا کند. یک هدف مهم این است که انسان جسم خویش را بشناسد. به نیازهایش توجه نماید، جریان انرژی را در بدن لمس کند، تنش و تنش زدایی از بدن را فرا گیرد. روش های آرام سازی بدن را با تمرکز فراوان در اجرای تمرین ها دریابد و در نهایت صبور بدن و با قاعده زندگی کردن را بیاموزد، خوب تنفس کند و تغذیه ای متناسب داشته باشد.

تمرین های کششی عملی با قاعده هستند و برای اجرای آنها همیشه وقت هست. در منزل، در دفتر، در کنار تلویزیون و هرجایی که انسان باشد. هر آینه انسان به انجام این تمرین ها عادت کرد و از نظام و روش تنش زدایی جسم خویش آگاهی یافت. آنگاه رفته

رفته آرامش روحی دایمی خواهد داشت و با منطق و ملایمت با درخواست ها و آنچه که در اطرافش می گذرند و گفته و پیدا می شوند برخورد می کند.

تمرین های کششی، هر آینه درست و با تمرکز بسیار انجام شوند، بدن را با برنامه ای بهینه برای تمرین ها و حرکات ورزشی بدون اینکه خطری پیش آید، آماده میسازند.

امروزه میلیون ها انسان در دنیا، خوبی های تحرک بدنی را دریافته اند. اکثراً مشاهده می کنیم که مردم پیاده روی می کنند، می دوند، تنیس بازی می کنند و یا دوچرخه سواری و شنا را انتخاب می نمایند. اینان دنبال چه هستند؟ این شناخت از کجا سرچشمه می گیرد؟

ما در پی این هستیم که دریابیم، انسانی که که فعالیت بدنی دارد زندگی را احساس می کند. این افراد در برابر وقایع روزانه زندگی تحمل بیشتری دارند و مقاومت آنان در برابر امراض بیشتر است و دارای اندامی متناسب هستند. اینان بیشتر استقلال اندیشه و کمتر حالات افسردگی دارند و حتی در سنین بالای زندگی قادر به انجام کارهای تازه و مسئولیتها و تعهدهای جدید هستند.

پژوهش های پزشکی در سالهای اخیر نشان داده اند و در آن شکی دیگر وجود ندارد که بخش عمده بیماری ها در پیوند مستقیم و ناگسستنی با عدم تحرک جسمی قرار دارد. آگاهی از نکته بالا و مرتبط کردن آنها با دانش حفظ سلامت، موجب دگرگونی در نحوه زندگی انسان میشود. هر آینه به جمله فوق اعتقاد داریم و سلامت خود را هم دوست داریم، یعنی هر آینه یک انسان متعادل و منطقی هستیم، نمی توانیم منکر این امر باشیم که بدن انسان بایستی تحرک، نرمش و ورزش را در برنامه های روزانه خود داشته باشد.

توجه و دقت به تحرک بدنی یک مد تازه نیست که برای مدتی کوتاه، نظر برخی را بخود معطوف سازد. ما فهمیده ایم که فعالیت تنها وسیله مبارزه با عدم تحرک است که انجام آن منوط به یک ماه و یک سال نمی شود، بلکه در تمام مدت زندگی انسان تداوم دارد. اجداد ما مسایل عدم تحرک را نمی شناختند. آنان بایستی به کارهای سخت و دشوار دست می زدند تا بتوانند زندگی کنند و بدین سبب قوی و سلامت بودند. آنان با تحرک بدنی در فضاهای باز و نآلوده کارهایی مانند کشاورزی، شکار، میوه چینی، درختکاری و غیره را به عنوان فعالیت روزانه انجام می دادند. لیکن با پیدایش انقلاب صنعتی، ماشین کار انسان را بعهدہ گرفت و سپس فعالیت انسان کاهش پیدا کرد که در نتیجه قوایش و احساسش به حرمت های طبیعی تحلیل رفتند. بگذارید گذرا به تاریخ نفوذ ماشین در زندگی انسان اشاره ای داشته باشیم. ماشین ها زندگی انسان را آسان ساختند، ولی همراه با خود مسایل بیشماری را هدیه آوردند. بجای راه رفتن، اتومبیل سواری را آموختیم، بجای پله استفاده از آسانسور را یاد گرفتیم و در حالیکه اجداد ما اکثر کارهای خویش را در حرکت و فعالیت انجام می دادند ما تقریباً همه فعالیت هایمان در حالت نشسته صورت گرفته و می گیرند.

بدون اینکه عضلات خویش را در فعالیت های روزانه بکار بگیریم، جسم ما به خازنی که ذخیره کننده تنش های روزانه است تبدیل گردید و بدون انجام حرکت های طبیعی، عضلات ما ضعیف شدند.

ما تدریجاً طبیعی روح و روان را، که منابع انرژی جسم ما هستند، با خویشتن خویش از دست می دادیم. خوشبختانه انسان خطر را دریافت و زمان متحول شد. در سده 1970

میلادی یک آگاهی منتقدانه برای بررسی نیاز افراد به داشتن زندگی سالم در انسان پدیدار شد و دریافت که سلامت قابل هدایت است.

ما امروز دیگر به این اکتفا نمی کنیم که در جایی بنشینیم. حرکت داریم و شادی آفرینی زندگی فعال و سالم را دریافته ایم. ما در هر سنی می توانیم یک موجود سالم و ارزشمند باشیم. حال تمرین های کششی با آنچه که گفته شد چه ربطی دارند؟ این تمرین ها زنجیر ارتباطی بین زندگی ناسالم و زندگی سالم یک انسان هستند. آنها عضلات را نرم و آماده می سازند و کمک می کنند که انسان از حالت استراحت بدنی، جسم و روان را به تحرکات انرژی گیر وادارد، بدون اینکه فشاری ناراحت کننده بوجود آید. بسیار عالی و مهم است اگر کسی به ورزش هایی مانند دو، دوچرخه سواری، تنیس، پیاده روی، شنا و امثالهم مبادرت می ورزد، زیرا اینگونه ورزش ها در یک برنامه معین که موجب حرکات هوازی (Aerobic) می شوند، تضمین کننده سلامت بدن هستند (بدیهی است که افرادی که مریض هستند یا ناراحتی و نارسایی هایی دارند، باید این ورزش ها با مشورت پزشک معالج صورت بگیرند).

اجرای تمرین های کششی، پیش و پس از ورزش های هوازی انسان را متحرک و بدن را از صدمات ورزشی مصون نگه می دارند(مانند درهایی که در اثر کش آمدن عضلات پدید می آیند، صدمه پاشنه آشیل، درد های شانه ها و آرنج و کشش عضلات دست بویژه در تنیس و امثال آنها). نمونه ای را برای روشن شدن مطلب خدمت شما عرض کنم. هر آینه کسی ورزش دو را برای حفظ سلامت خویش انتخاب نموده است، بایستی سه الی چهار روز در هفته نخست حدود 10 دقیقه نرمش های کششی را انجام دهد و سپس دو را آغاز

کند. بهترین و بهینه ترین شرایط را کسی دارد که پس از این ده دقیقه، 2/8 کیلومتر (یعنی 7 دور میدان فوتبال که محیط آن 400 متر باشد) را در مدت 12 الی 15 دقیقه بدود. پس از ورزش دو بایستی حدود 3 الی 5 دقیقه راه بروید و یکباره نایستند، آنگاه حدود 20 دقیقه نرمش های کشی را مجدداً در فرم های تکمیلی و در صورت امکان با کشش بیشتر انجام دهد. دقت بفرمائید که کشش اول بدن را برای ورزش و پیش گیری از آسیب های عضلانی و استخوانی و مفصلی در حین ورزش آماده می سازد، ورزش پس از آن موجب تقویت جسم و روح و روان شما می گردد و کشش ثانویه باعث می شود که بدن در روز بعد حالت کوفتگی و خستگی نداشته باشد، زیرا تنش زدایی عضلات صورت می گیرد و آنها عادت می کنند که در شرایط لازم مقاومت کافی را نشان بدهند. انجام تمرین های کششی آسان است. لیکن اجرای اشتباه آنها بجای فایده، زیان آور خواهد بود. تمرین های کششی باید بدون احساس درد انجام شوند و نیازی به این امر نیست که شما توان خود را با این تمرین ها روزانه بالا ببرید. به اینگونه تمرین ها نباید به عنوان مسابقه و رقابت نگاه کنید. اینها حرکاتی هستند که به ساختار عضلانی فرد مربوط می شوند و در نتیجه شدت کشش در افراد متفاوت می باشد.

تمرین ها را باید در پیوند با بدن خودتان بنگرید و توجه فرمائید که هم روزانه آنها و هم اجران آنها در حالتی متمرکز و آرام و با آرامش بسیار مدنظر باشند. هدف همانطور که گفته شد این است که تنش های عضلانی را کاهش دهیم، تا بدن آزادی حرکت بهتری را بدست آورد.



ProjectCenter

www.ProjectCenter.ir

📷 | @projehcenter

📍 | @projehcenter_ir