

ورزش مناسب خودت را بشناس

مژده رنگیان- ورزش جزء آن برنامه هایی است که به آینده مولود می شود و خیلی ها منتظر رسیدن آن شبیه رویایی برای شروع هستند. از آنجا که این بیشتر ما، ورزش به باشگاه رفتن و دویدن دور پارک یا فوتبال و والیبال و دو می با دوستان خلاصه و محدود می شود، معمولاً به هدف مورد نظرمان از ورزش نمی رسیدیم و بعد از مدتی برایمان نگرانی می شود و کنارش می گذاریم. اما شاید با کمی شناخت از خود و هدفمان و البته شناخت کارکرد ورزش ها، مختلف، بتوانیم از این به بعد ورزش را به عنوان یک بخش مهم برنامه روزانه، در زندگی مان جاری و روان کنیم. شاید امروز با فرا رسیدن فصل خوب تابستان، فرصت مناسبی باشد تا به شما کمک کنیم ورزش مناسب خود را براساس اولویت ها و روحیه تان بشناسید و انتخاب کنید. فرقی ندارد کدام گروه از ورزش ها را می پسندید، مهم این است که تحرک و فعالیت فیزیکی را در زندگی روزمره خود تزریق کنید تا در میان فشارها و مشکلات روزمره، فرصتی برای تخلیه انرژی های منفی خود داشته باشید. نکته ای که مهم است و می تواند این مسیر را برایتان هموارتر کند، پیدا کردن باشگاه، مجموعه و سالن هایی که آموزش این ورزش را بر عهده دارند. در شهر یا شهرستان های هیت ها ورزشی که زیر مجموعه فدراسیون های مربوطه هستند، نماینده رسمی آن ورزش به حساب می آیند و اگر به دنبال کلاس های ورزشی هستید، می توانید با مراجعه به این هیت ها، از محل و زمان برگزاری کلاس های محل زندگی تان آگاه شوید و با مشورت کاشناسان، در مورد جزئیاتی مثل باید و نبایدهای آن رشته، آسیب های احتمالی، هزینه و تجهیزات و... اطلاعات لازم را کسب کنید. اما قدیم اولی، شناخت ورزش مناسب با هدف و ویژگی های روحی و خلقی تان است. پس ما به همراه باشید.

بگو چه روحیه‌ای

داری تا بگویم چه

ورزشی انجام بدهی؟

عصبانی هستم

عصبانیت، خشم، آشفته‌گی و بارافروختگی، همگی باعث ایجاد یک نیرو و هوراه می‌مازاد در افراد می‌شود که اگر کنترل نشود و به هوراه خود قسطاً پمپ‌دهای آن متوجه اطرافیان و خود ما خواهد شد. برای اینکه بتوانیم از این عواطف ناخوشایند دور شویم، بهتر است انرژی خود را در تشریح تخلیه خشم، ورزش‌های رزمی مثل ووشو، کونگ فو، هوراز، جودو، جوجیو، کیک بوکسینگ و کشتی بهترین گزینه‌ها برای ایل مدل روحیه است. هر چه خشم دارید می‌توانید بر سر کیسه بوکس و در میدان مبارزه خالی کنید. مدتی در کمال ناباوری خواهید دید به آرامی صورت تبدیل شده‌اید.

پیش فعال هستم

گر انرژی اضافی و نهفته در خود احساس می کنید، می توانید آن را در کلاس های یوگا و ایروبیگ خرج کنید یا ورزش سخت و مهیج پارکور را انجام دهید. صخره نوردی و شنا کنید یا در رشته های گروهی بسکتبال، هندبال و فوتبال شرکت کنید. ورزش های هوایی هم می تواند نرزی بالای شمارا بگیرد.

افسرده هشتم

قطعاً باید ورزش کنید؛ ورزش باعث ترشح هورمون‌هایی مانند سروتونین در مغز می‌شود که به اتسان حس خوب و خوشحالی می‌دهد. بدوید، در فضای باز پیاده‌روی کنید، یوگا و تای چی انجام دهید، به ورزش‌های گروهی دوید و دو نفر مانند بدمتیون و الویالپردازید یا به کوه بروید.

استرس دارم

می‌توانید دو چرخه سواری کنید و همزمان به یک موزیک مناسب گوش دهید؛ این کار حس راهی به شما می‌دهد و افکار منفی را از ذهنتان دور می‌کند. ورزش‌های آرامبخش مانند پیلاتس و تای چی هم به شما پس از چند جلسه کمک خواهد کرد. هنگامی که مضطرب هستید، پیاده‌روی آرام بیرون از خانه می‌تواند حال شما را خیلی بهتر کند.

آرام و درون‌گرا هستم

فرد درون گرا انرژی خود را از درون خود به دست می‌آورد و به راحتی با فرد دیگر ارتباط برقرار نمی‌کند. برای این گروه، ورزش‌های انفرادی می‌تواند برای شروع خوب باشد. ورزش‌هایی مثل اسکواش، رانندگی با تیروکمان و شنا. اما برای بهبود شرایط می‌توانید به ورزش‌های بونفره مثل تنیس و بدمینتون بپردازید و لذت ارتباط و رقابت با دیگران را بچشید.

مغرور و خودخواه هستم!

قطعا این ویژگی‌ها باعث می‌شود در رقابت‌ها تحمل و ظرفیت شکست را نداشته باشید و بیشتر به فکر منافع خود باشید تا تیم. پس بهتر است تیمی را تشکیل دهید که بتواند از ورزش‌های تیمی، رقابتی فاصله بگیرد چون ورزش‌های تیمی، اهداف جمعی خود را در دو ممکن است برای شما تیم، مشکل ساز شود. در عوض ورزش‌های انفرادی با رقابت با دو می‌تواند گزینه خوبی برایتان باشد. مجموعه ورزش‌های دوموندانی مانند دو پرش و پران‌ها یا ورزش‌های زمینی مثل بسکت‌بال، شمشیربازی یا حتی اتموبیلرانی برای شما مناسب است.

بگو چه هدفی داری تا بگویم چه ورزشی انجام بدهی؟



■ می‌خواهم لاغر شوم (ورزش برای افراد چاق)

خیلی‌ها می‌خواهند با ورزش به لاغری و کاهش وزن دست یابند. برای رسیدن به این هدف، در کنار داشتن یک رژیم غذایی مناسب باید به ورزش نیز پرداخت که در قدم اول چربی‌ها را مورد حمله قرار دهد. ورزشی که اصطلاحاً «هوازی» خوانده می‌شود و چربی‌ها را سوختن چربی‌های بدن برای کم انرژی می‌شود. ورزش‌هایی مثل دویدن، چرخه رکاب‌زایی، دوچرخه سواری، پیاده‌روی، طناب زدن، آبی‌تناسل، آبی‌تناسل آدام که به سطح پهر به راحتی می‌رسند، شش‌های همچون ورزشی، اسپینینگ، زومبا، باد می‌پمپ، تی آر ایکس بر گزار می‌شود که همگی به لاغری کمک زیادی می‌کنند اما اگر به این رشته‌ها علاقه ندارید پیشنهاد دیگری داریم؛ ورزش «یکدایک» یا «کاردیو» که ورزش‌های زمینی است که تمریناتی تمام بدن را درگیر می‌کند و کاهش وزن را به شکل محسوس‌تری سرعت می‌بخشد. نشان دادن به شکل کمال سینه، قوزگاه و پروانه حداقل سه جلسه در هفته نیز به تناسب اندام و آب شدن چربی‌های اضافی بدن کمک زیادی می‌کند. البته اگر در طول ورزشی‌ها ورزش‌ها مانند فوتبال، بسکتبال و هندبال پرهیزد، نکته مهم این است که باید صورت و بافت و پوست را به منطقه مستقیم دارد. منتها به شکل کلی، شهری به ماهانه از ۵۰ هزار تومان فرار می‌گیرد، اما به نفع و سود ممکن است یک میلیون تومان هم برسد.



■ شاغل یا خانه دارم؛ وقت ندارم

درست است که مادران وظایف سنگینی در خانه دارند و ملاً وقت کمی می‌آورند. اما نمی‌تواند بهانه‌ای برای نپرداختن به ورزش باشد. در کنار مادران خا‌ه‌دار، افرادی توانا هستند که با همین تفکر، سابقه‌های خود را از ورزش محروم کرده‌اند. اولین پیشنهاد ما برای این گروه، حضور مستقیم در باشگاه‌ها و سالن‌های ورزشی نزدیک خانه یا محل کار، آن هم دو یا سه جلسه در هفته است که نیازمند، در مجموع از شش ساعت به بیشتر نمی‌شود. اگر به سالن ورزشی علاقه ندارید، پیشنهاد ما به پیاده‌روی و دیدن ترم در پارک نزدیک محل زندگی‌تان اختصاص دهید و می‌توانید از وسایل بدنسازی موجود در پارک استفاده کنید. ورزش کردن در بیرون از خانه و در باغی است شویا یا دور شدن از شرایط مشکلات کار، بتوانید درنگ داشته باشید و زمانی را به بهبود فضا و خودتان اختصاص دهید. پیشنهاد بعدی، تهیه وسیله‌ای همچون تردمیل یا همان دوچرخه ثابت در خانه است که می‌توانید برنامه‌های تمرینی روزهان را از سایت‌های ورزشی یا یک مربی ورزشی دریافت کنید و براساس هدف خود مانند دویدن یا نرمی حفظ آمادگی جسمانی به دویدن بپردازید. پیشنهاد سوم، استفاده از لامپ‌های افزایش‌دهنده ورزشی گوشی‌های تلفن همراه است که می‌توانید براساس نیاز خود روزها را نصب و با آن‌ها تمرین کنید. اما اگر می‌خواهید فقط آخر هفته‌ها را به ورزش اختصاص دهید، تیر نام در گروه‌های کوهنوردی و طبیعت گردی را به شما پیشنهاد می‌کنیم تا در کنار ورزش به تفریح هم بپردازید.



■ بیمارم و می‌خواهم ورزش کنم

ورزش می‌تواند اعتماد به نفس را در افراد بیمار بازگرداند و یک مسکن و آرام‌بخش قوی محسوب شود. در قدم اول حتماً باید با پزشک خود مشورت کرد و توصیه‌های وی را در برابر ورزش بشنید. اگر قطعاً باید بیمار، نمی‌تواند مانند افراد سالم با یو یا پی‌اچ‌ها به ورزش بپردازد و ملاحظات خاص خوششان را دارند. اگر جزو بیماران قلبی عروقی هستید، با اجازه پزشک می‌توانید به پیاده‌روی در فضای آزاد بپردازید. ریش و کرک شش می‌تواند سبک هم می‌تواند گزینه خوبی باشد و در صورت بیماری، ورزش، می‌تواند مسافتی را به دوچرخه سواری یا قایقی را به یکنگ بیند. سبک اختصاص دهید. اما قطعاً باید از ورزش‌های قایمی یا ورزش‌هایی که باعث بالا رفتن شدید ضربان قلب می‌شود خودداری کنید. با ورزش می‌توان به بهبود بیماری ارتزومیه کمک کرد، چرا که عضلات تقویت می‌شوند. اگر ورزش می‌دارید، می‌توانید به مشورت پزشک و توجه به فواصل در تمرین، به ورزش‌های آهسته می‌توانید کمک در پیاده‌روی و شنا، بپردازید اما بهترین انتخاب، ورزش و ریش در آب است زیرا در آب، فشار از روی مفاصل به مقدار زیادی برداشته می‌شود و می‌توان بدون درد حرکات انجام داد. ورزش برای بیماران دیابتی مانند داروست، زیرا افزایش عملکرد انسولین و طبیعی نگه داشتن قند خون می‌شود. همیشه طول اضافه وزن را کاهش می‌دهد و جریان خور را در پای افراد افزایش می‌دهد. اگر در حال مبارزه با بیماری کربن هسته‌ای، می‌توانید با ورزش به روند درمان خود کمک زیادی کنید؛ از آنجا که سیستم تنفسی و پروتئوژن‌های باعث تضعیف بدن می‌شود، تحقیقات نشان داده، فعالیت بدنی می‌تواند اثر منفی شیمی درمانی را کاهش دهد و بدن را تقویت کند.



■ می‌خواهیم به آرامش برسیم (ورزش برای تمرکز حواس)

بعضی ورزش‌ها بر خلاف موارد قبل که آذربائیان خون را گاهی تا موز سکنه بالا می‌پزند، باعث آرامش و دور شدن از هیاهوی روزانه می‌شوند. یوگا (تا آرمی) و ذهن‌گامی (که آگاهی را سرسده این ورزش‌ها می‌دانیم؛ ورزشی که استرس را از کام می‌برد) و هواورون آذربائیان را خنثی می‌کند و تمرکز ذهنی را بالا می‌برد و باعث تمدد اعصاب و آرامش می‌شود. ورزش شناورانه دیگر، ما تا می‌چوای است؛ این ورزشی که در آن اثری از خشونت نیست و تکنیک‌ها بر این هنر ورزشی متمرکز، ملایم و شناور انجام می‌شود؛ کراتی که به پرورش انرژی درونی که در بدن چینی به آن 'چی' می‌گویند، منجر می‌شود. این ورزش استرس را از بین می‌برد، پرورش انرژی درونی ایجاد می‌کند، ذهن را پرورش می‌دهد و آثار درمانی زیادی دارد. جالب است بدانید 'هدیه تهرانی' بازیگر سینما هم چندین سال به این ورزش اشتغال داشته و با حکم رئیس فدراسیون ورزش، به عنوان نایب رئیس ورزشکاران شرکتی می‌انتخاب شد. ورزش‌های هدف‌گیری هم مانند تیراندازی یا کمان و اسلحه و نیز کُلف، باعث افزایش قدرت تمرکز و آرامش می‌شوند. ورزش‌های آبی و شنا هم به واسطه ارتباط با آب و نفس‌گیری، استرس و اضطراب را کاهش می‌دهند. گه‌نوردی در حضور در طبیعت بکر و سکوت آن هم که ناگفته پیداست می‌تواند چه آرامشی به ذهن و روانمان ببخشد.



■ می‌خواهم به بدنم فرم بدهم (ورزش برای عضله‌سازی)

معمولا افرادی که به دنبال ارتقای بافت ماهیچه‌ای و شکل دهی به بدن خود هستند، اولین گزینه را ورزش‌های با استفاده از وزنه و دستگاه می‌دانند اما ساختن بدن با دلوخه دلخواه تنها به این روش محدود نمی‌شود و می‌تواند برنامه تغذیه‌ای مناسب و حرفه‌ای باشد. از این زمینه، ورزش‌هایی را یکسری از ما هم به ویژه خانم‌ها ورزش بسیار مناسبی است و آن‌ها را به فرم و هیکل دلخواه خود نزدیک می‌کند. پیشنهاد دیگر برای ساختن بدن ایده‌آل، پرورداشتن به ورزش سه گانه است؛ ورزش سه گانه فعالیتی متوالی از سه رشته شنا، دوچرخه سواری و دویدن است؛ و یازده مسیری طولانی و مشخص را به ترتیب با انجام این سه ورزش طی کنید؛ یک بار شنا، سنگین، شنا و البته مپیچ.



■ می‌خواهم تفریح کنم (ورزش‌های هیجان‌انگیز)

برای افرادی که هستند که دوست دارند اوقات فراغتشان را با ورزش به عنوان یک سرگرمی بگذرانند که خیلی کم به عالی است و پس از هر جلسه ورزش، مثلثاتی و تفریحی و شادی ناشی از آن را حس می کنند. برای این گروه، ورزش هایی مثل سوار کاری، تنیس، بولینگ، بیلیارد و اوبال با دوستان، گزینه های خوبی است. آن ها که می خواهند در اولین خوشنما با بورد و هیجان را با ورزش، تجربه کنند، می توانند در این ورزش های همچون کایت بازی، بازی با گارلادینگ، بانجی جامپینگ و زیپ لاین می توانند شما را راضی کنند. اگر کارتنینگ، موتور سواری در پیست، جت اسکی، اسکی روی برف و البته آب پارکور هم به عنوان یک سرگرمی می توانند گزینه های خوبی باشند. امکانات پارک های آبی هم که معروف ضرورتاً است.



■ می‌خواهم کودکم ورزش کند

امریا غفلت بدنی و ورزش کودکان و نوجوانان خود خطخطای زمانه کنهید. از زمانه کنه برای فرزند تان روانه راه رفتن به دسه می آرد، در بازه های زمانی کوتاه، پیده رویه کنه در برنامره روزانه تان داشته باشه. تا قبل از شش سالگی، ورزش برای بچه ها باید در این سننن کودک و بازی باشه. در این سننن کودک توان انجام حرکات پیچیده و ترکیبی را دارانارد و باید بازی و ورزش های با مهارت کم و لذت بالا مانند دویدن و پریدن، گشت و پیچیدن و بازی با توپ، قصیدن و بازی در آب برآورد گرفته شود. موضوع مهم این است که ورزش ها نباید رقابتی باشه که در شکست کودک منجر شود؛ زیرا باعث دلزدگی و هوسنی به ورزش می شود. از شش سال به بالا می توان رشته های دیگر ورزشی را به بچه ها عرضه کرد. ورزش های مانند دو میدانی، ژیمناستیک و شمشیر می تواند آموذگی جسمانی خوبی برای کودکان به همراه داشته باشه.



■ به دنبال تجربه ورزش‌های عجیب و غریبم!

معمولاً روحیه ماجرایی و جستجوی استیلا در ورزش های تکراری، افراد را به سمت ورزش های استقامت یا سرعت سوق می دهد. به نیست باید دید در ایران هم تعدادی رشته ورزشی عجیب و غریب شناخته شده داریم. ورزش «اسپو کس» هم گرفته از کلمه اسب و شتر است و ورزشی است که در آن با اسب یا شتر مسابقه می دهند. در این ورزش هم اسب یا شتر را به یک ورزش رزمی محسوب می شود. ورزش «دراگون بوت» هم در ورزش چینی است و ۱۰ تا ۲۰ پاروون، در آن به هم می زنند. در این ورزش «تای کوانگ» که (البالبا) به آن محسوب می شود و هیجان خاص خود را دارد. پرواز با لباس بالدار، بیس بال، سافت بال، راگبی و کرکیت، رشته نظامی جهتی های حتی مایهگیری از جنس انسان را رفته رفته هستند. شاید خوشحال شوید اگر بدانید بازی های الکترونیکی در ایرانانه ای جزو ورزش های جدید است. حساب می آید که حتی در ده های داور و تیم ملی و مسابقات آسیایی و جهانی هم در آن حساب می آید.