

۹ فایده مهم برای ورزش کردن

تهیه و تنظیم: رسول کیانی - کرج

بارها و بارها شنیده‌اید که ورزش کردن مفید است و یک جا نشستن و تلویزیون تماشا کردن مضر. اما ورزش، گذشته از این که به شما کمک می‌کند تا کالری بیشتری بسوزانید و از تناسب اندام برخوردار شوید، چه فواید دیگری دارد؟ در این نوشتار می‌خواهیم ۹ فایده مهم ورزش کردن را بازگو کنیم.

۱- کمک می‌کند که بهتر و راحت‌تر بخوابیم

اگرچه ممکن است این موضوع بدیهی به نظر بیاید، اما تحقیقات درباره رابطه ورزش و راحت خوابیدن به تازگی انجام شده است. این تحقیقات نشان داده است که به طور میانگین ۲۰ تا ۳۰ دقیقه ورزش برای ۳ تا ۴ روز در هفته کمک می‌کند، که خواب راحت‌تری داشته باشید.

بهتر است طی روز ورزش کنید، زیرا ورزش در هنگام شب و قبل از خواب سبب می‌شود پرنرژی شوید و به سادگی خوابتان نبرد. ورزش روزانه کمک می‌کند راحت‌تر خوابتان ببرد و بهتر بخوابید و ساعت خوابتان را هم بیشتر خواهد کرد. هم چنین کیفیت خواب را بالاتر می‌برد و سبب می‌شود که خوابی عمیق‌تر داشته باشید.

۲- باعث می‌شود دیرتر پیر شوید و از مرگ نابهنگام جلوگیری می‌کند

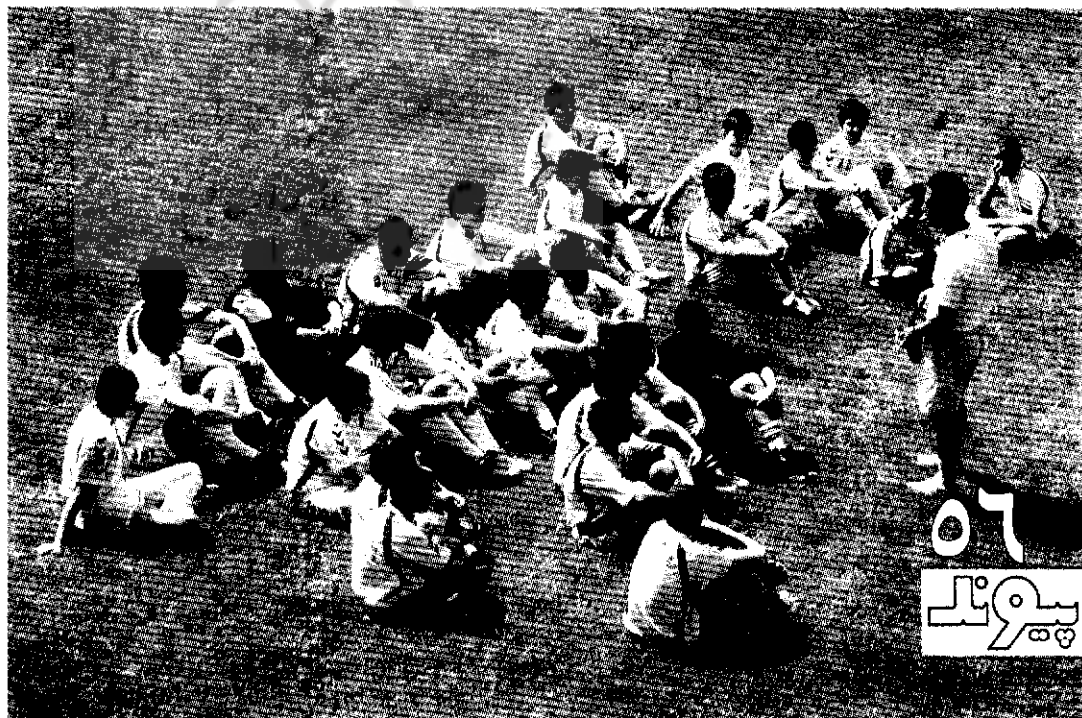
هرچه سن بالاتر می‌رود، ورزش منظم می‌تواند افراد را از نظر بدنی متناسب و سالم نگاه دارد. هم چنین، وضعیت پرست و ماهیچه‌ها را هم بهتر خواهد کرد، قابلیت انعطاف را بالاتر خواهد برد و از بسیاری بیماری‌های مربوط به پیری، مانند پوکی استخوان و بیماری‌های قلبی جلوگیری می‌کند.

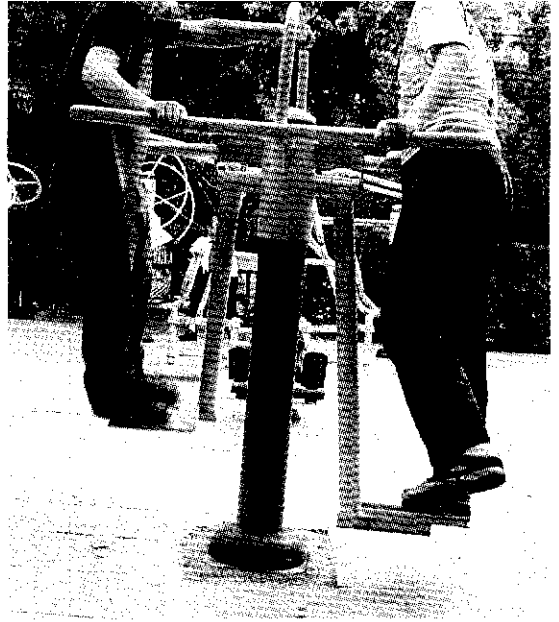
۳- مفصل‌ها، استخوان‌ها و ماهیچه‌ها را سالم‌تر نگه می‌دارد

با افزایش سن، تراکم استخوان‌ها و انعطاف‌پذیری مفصل‌ها کمتر می‌شود. ورزش کردن به طور منظم یکی از بهترین راه‌ها برای کم کردن مشکلات مربوط به ماهیچه، مفصل و استخوان‌هاست. یک برنامه ورزشی منظم به شما کمک می‌کند که قوا و انعطاف‌پذیری خود را حفظ کنید.

۴- سیستم دفاعی بدنتان را تقویت می‌کند

تحقیقات نشان داده است که ورزش قدرت سیستم دفاعی بدن را بالا می‌برد. در نوجوانان و بزرگسالان ورزش می‌تواند به عنوان یک محرک طبیعی برای سلول‌های دفاعی به شمار رود. در افراد سالخورده عملکرد سیستم دفاعی خود به خود ضعیف می‌شود که می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های مسری و واگیر را افزایش دهد، اما تمرینات ورزش منظم و متعادل مانند





پیاده‌روی و دوچرخه سواری می‌تواند نسبتاً ضعف سیستم دفاعی بدن را کاهش دهد.



کاهش می‌دهد

ورزش سبب می‌شود که اضطراب به پایین‌ترین حد خود برسد. بدن شما پس از یک یا دو ساعت تمرینات ورزشی اندروین بیشتری تولید می‌کند که اعصاب را تسکین داده، آسودگی خیالتان را افزایش می‌دهد. فایده دیگر فعالیت بدنی این است که شما را به داشتن رژیم غذایی مناسب تشویق می‌کند و تغذیه مناسب هم اضطراب را کاهش می‌دهد. حتی تحقیقات نشان داده است که از ورزش می‌توانیم به عنوان درمانی برای افسردگی نیز استفاده کنیم.



۵- حافظه را قوی‌تر می‌کند

تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که به صورت منظم ورزش می‌کنند، حافظه و قدرت تمرکز بهتری دارند. پیاده‌روی سه روز در هفته به مدت ۴۵ دقیقه، برای بالا بردن زیرکی و هوش شما کافی است. ورزش‌های هوازی قسمت‌های جلویی و جداره‌های بالایی مغز را که به تمرکز مربوط است، تحریک می‌کند.

۶- اعتماد به نفس را بالا می‌برد

این سؤال را از خود پرسید: «در کدام لحظه احساس بهتری دارم؟ وقتی روی میل لم داده‌ام و مشغول خوردن یک پاکت چیپس هستم یا بعد از انجام تمرینات ورزشی؟» اگر مدتی است

۹- ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها

را کاهش می‌دهد

بهترین نتیجه‌ای که از تمرینات ورزشی گرفته می‌شود این است که احتمال ابتلا به بسیاری از بیماری‌های جدی و کشنده مانند بیماری‌های قلبی، فشارخون بالا، پوکی استخوان، دیابت، چاقی، کلسترول بالا، سرطان سینه، ایست‌نو حملات قلبی و ورم مفاصل را کاهش می‌دهد.

بنابراین، ورزش کنید

سال‌هاست که از فواید ورزش شنیده‌اید، اما اکنون به دقت می‌دانید که چرا ورزش کردن برای شما مفید است. چه خوب است بهانه نیابید و تمرینات منظم را از همین امروز شروع کنید.

منابع:

WWW.SPORTSCL.COM

که تناسب اندام خود را از دست داده‌اید، تمرینات ورزشی را آغاز کنید. به این ترتیب قدرت ماهیچه‌ها و قدرت بدنی‌تان افزایش پیدا می‌کند و از نظر روحی حال بهتری خواهید داشت. این امر خود به خود سبب می‌شود که تصویر بهتری از خود داشته باشید و اعتماد به نفستان بالا رود.

۷- انرژی و تحمل شما را بالا می‌برد

تا به حال چند بار به دلیل خستگی و عدم تحمل از ادامه تمرینات ورزشی پشیمان شده‌اید؟ آیا زمانی که تبلی را کنار گذاشته و به تمرینات ادامه داده‌اید، احساس بهتری نداشته‌اید؟ با ادامه ورزش، مدت کمی بعد از آغاز تمرینات، این انرژی را در خود بیشتر حس خواهید کرد.

۸- فشارهای عصبی، افسردگی و اضطراب را