سلامتی و ایمنی، رهاورد فعالیت

شجاع الدین، سید صدرالدین

باورهای غلط همواره به عنوان‏ عاملی در جهت محو حقایق‏ خودنمایی کرده‏اند.تنها بخش‏ محدودی از جامعه به خوبی‏ آگاهی دارد که منظور از فعالیت،اجرای تمرینات‏ سخت و شدید نیست،زیرا شرکت در فعالیت‏های تمرینی کوتاه‏مدت‏ می‏تواند،سطح متوسطی از سلامت و تناسب جسمی را برای آنان به ارمغان آورد؛ضمن‏ این‏که به عنوان سپری ایمن در جهت‏ پیشگیری از آسیب‏دیدگی آنان عمل‏ کند.اکثر متخصصان‏ ورزشی اعتقاد دارند،تمرینات‏ قدرتی،آیروبیک و انعطاف‏پذیری،نقش مهمی در دستیابی به هدف‏های فوق دارند.در این‏ میان،تمرینات آیروبیک با ارزش‏تر از موارد دیگر به شمار می‏آیند.اما آنچه که اهمیت‏ دارد،تداوم در اجراست.اصولا،برنامه‏ی‏ تمرینی در این خصوص باید به گونه‏ای تنظیم شود که شدت حرکات به تدریج افزایش یابد تا بدین‏وسیله شخص بتواند،سطح مطلوبی از سلامتی قلبی و عروقی و در پی آن،سلامتی‏ اسکلتی خود را حفظ کند.

بدیهی است،افرادی که از سلامتی‏ جسمی کافی برخوردار نیستند،نباید تمرینات خود را از سطح شدید آغاز کنند.تحقیقات متعدد حاکی از آن‏ هستند که میزان آسیب‏دیدگی‏ها و یا خطرات ناشی از حملات قلبی در افراد بی‏تحرکی که به یکباره و یا به‏ صورت روزانه،مانند حمل‏ اسباب،امور باغبانی تعمیرات‏ ساختمان و...شرکت می‏کنند،به‏ مراتب بیش از سایرین است. در این گروه،آسیب‏دیدگی‏های‏ عضلانی-وتری و حتی‏ آسیب‏دیدگی‏های مفصلی به کرات‏ اتفاق می‏افتد.بنابراین، فعالیت‏های سریع،شدید و ناگهانی بیش‏تر مناسب‏ افرادی هستند که از سلامتی کافی و یک‏ برنامه‏ی منظم تمرینی‏ برخوردارند.

نکته‏ی حائز اهمیت‏ دیگر،توقف فعالیت است‏ که در پاره‏ای از موارد می‏تواند تمامی زحمات فرد را طی ماه‏ها تمرین به تدریج محو سازد؛ هر چند که سرعت کاهش سلامتی و توانایی حرکتی در افراد،وابسته به این‏ امر است که به هنگام توف فعالیت از چه میزان سلامتی برخوردار بوده‏اند. متخصصان در تحقیقات خود به این‏ نتیجه دست یافتند که حتی ورزشکاران‏ حرفه‏ای نیز،هنگامی که تمرین را متوقف می‏کنند،ظرف چند ماه احتمال‏ آسیب دیدگی و یا کاهش سلامتی و تناسب جسمانی آنان به شدت افزایش‏ می‏یابد.برای مثال،گنجایش‏ آیروبیکی دانش‏آموزان،پس از هفت‏ هفته تمرین و سپس توقف آن،حد اقل‏ به میزان 3 درصد کاهش می‏یابد.ضمن‏ این‏که برای کسب آن‏چه از دست‏ داده‏اند،حد اقل هفت هفته‏ی دیگر باید تمرین کنند.در این میان،از دست‏ دادن قدرت و انعطاف‏بدنی در مقایسه‏ با گنجایش آیروبیکی نیازمند زمان‏ بیش‏تری است.به گونه‏ای که کاهش‏ قدرت عضلانی ظرف مدت پنج هفته‏ به 35 درصد بالغ خواهد شد،حال آن‏ که برای حفظ قدرت عضلانی مدت‏ کم‏تری زمان نیاز است.این موضوع‏ در خصوص انعطاف‏پذیری نیز صادق‏ است.

باور اشتباه در این میان آن است که‏ عده‏ای تصور می‏کنند،افزایش قدرت‏ بدنی الزاما نیازمند حرکات شدید با وزنه یا حضور در سالن‏های بدن‏سازی‏ پیشرفته است،درحالی‏که اجرای‏ تمرینات قدرتی د رحرد سلامتی و فراهم‏ آوردن حد اقل شرایط برای پیشگیری از آسیب‏دیدگی،به زمان یا و سیله‏ی‏ چندانی نیاز ندارد.تمرینات ایزومتریک‏ در دستیابی هرچه ساده‏تر به این هدف، معجزه می‏کنند.این‏گونه تمرینات به‏ شدت کوتاه و د رهر زمان و مکانی‏ قابلیت اجرا دارند؛ضمن این‏که‏ می‏توانند سبب افزایش قدرت عضلانی‏ نیز بشوند،نباید فارموش کرد که حفظ دستاوردهای تمرینات ایزومتریک‏ آسان‏تر از حفظ گنجایش آیروبیک‏ است؛هرچند که نکات قابل تأملی نیز در اجرای این‏گونه تمرینات وجود دارند،از جمله این‏که:تقویت و پیشرفت عضلانی،به واسطه‏ی اجرای‏ این دسته از تمرینات،صرفا در زاویه‏ی‏ خاصی که در محدوده‏ی حرکتی مفصل‏ است و بر آن ناحیه،قدرت اعمال شده‏ است،حاصل می‏شود.در نتیجه، برای افزایش قدرت،به انقباضات‏ ایزومتریکی حد اقل در 5-4زاویه از محدوده‏ی حرکتی مفصل نیاز داریم؛ حتی اگر مدت زمان هر انقباض چند ثانیه طول بکشد.

مسأله‏ی دیگری که تحقیقات‏ متعدد نیز آن را تأیید کرده‏اند،این است‏ که هنگام اجرای تمرینات انقباضی‏ ایزومتریکی،و حتی پس از آن،فشار خون فرد افزایش می‏یابد.بنابراین، متخصصان حرکت‏درمانی و پزشکان‏ به شدت به بیماران قلبی و یا مبتلایان به‏ فشارخون توصیه می‏کنند،از اجرای‏ این‏گونه تمرینات و یا سایر تمرینات‏ قدرتی شدید،مانند وزنه‏برداری، خودداری کنند.البته این نکته نباید باعث شود،نقشی که این‏گونه تمرینات‏ و یا سایر فعالیت‏های تمرینی در حد متوسط،به ویژه فعالیت‏های آیروبیکی‏ می‏توانند در کاهش احتمال بروز خطر مرگ ایفا کنند،فراموش کرد.زیرا نتایج برخی از تحقیقات حاکی از آن‏ است،در افرادی که روزانه 10 دقیقه‏ پیاده‏روی یا به‏طور هفتگی 8 تا 16 کیلومتر پیاده‏روی می‏کنند،احتمال‏ بروز خطر مرگ 22درصد کاهش‏ می‏یابد.زمان اجرای تمرینات نیز در این میان نقش مهمی ایفا می‏کند. افرادی که صبح‏ها تمرین می‏کنند،در اجرای تمرینات خود منظم‏تر و مصمم‏تر از دیگران هستند.

در پایان یادآور می‏شویم،به هنگام‏ تمرین به منظور بهره‏مندی از فایده‏های‏ آن و نیز پیشگیری از بروز صدمات،سه‏ عامل همواره مدنظر قرار دهید:

عامل نخست:تناوب؛یعنی‏ حد فاصل زمانی بین هر تمرین.

عامل دوم:زمان تمرین؛یعنی چه‏ مدتی را صرف اجرای یک برنامه‏ی‏ تمرینی می‏کنید.

عامل سوم:شدت تمرین،یعنی‏ طی تمرین چه میزان بدن خود را تحت‏ فشار قرار می‏دهید.

توجه داشته باشید،برخی از تمرینات قدرتی که به مدت 20 دقیقه‏ انجام می‏گیرند،ممکن است سبب‏ بروز درد عضلانی ظرف مدت 24 تا 48 ساعت شوند.چندان نگران‏ نباشید،چرا که این مسأله شامل آن‏ گروه از عضلاتی می‏گردد که مدت‏ها به آن‏ها توجه نکرده‏اید و هنگامی که به‏ آن‏ها فشار وارد می‏شود واکنش نشان‏ می‏دهند.بدیهی است که این درد توأم‏ با خوگرفتن عضلات به تمرینات، ظرف یک تا دو روز تقلیل می‏یابد.اما چنانچه پس از طی این مدت درد کاهش‏ نداشته باشد و یا به‏طورکلی محو نشود،از اجرای تمرین خودداری،و سریعا به پزشک مراجعه کنید.توجه‏ داشته باشید،خستگی مفرط می‏تواند نشانه‏ی بیش تمرینی باشد،پس باید سرعت حرکات را کاهش دهیدو اندکی‏ استراحت کنید ضمن این‏که در اجرای‏ تمرین نیز به آرامی و محکم نفس‏ بکشید؛در غیر این صورت،نخستین‏ گام برای آسیب‏دیدگی برداشته‏اید.

اجرای تمرینات قدرتی در حد سلامتی و فراهم آوردن حد اقل شرایط

برای پیشگیری از آسیب‏دیدگی،به زمان یا وسیله‏ی چندانی نیاز ندارد