

برای شرکت در کلاسهای ورزشی چه نکاتی را باید رعایت کرد؟

یکی از نیازهای بشراوروزی نیاز به حرکت است که لازمه ی حیات وتندرستی می باشد. کودکان، نوجوان، معلولین، بیماران شاخه های مختلف، زنان و مردان در هر رده سنی همه وهمه به نوعی به انجام ورزشی فعالیتی است ناظربرهدفی خاص که اجرای آن موجب افزایش قابلیت های گوناگون ازجمله قابلیت ذهنی، جسمی، روانی وشخصیتی درفرد می گردد و از این روبسیار حائز اهمیت است، چراکه نداشتن جسم سالم و روح پرنشاط، موجب عدم موفقیت درتمامی شاخه های زندگی می گردد.

در میان تمرینات ورزشی انواع ورزشهای هوازی (ایروبیک) وشاخه های مختلف آمادگی جسمانی از پرترفدارترین ورزشها محسوب می گردند. تناسب بین هارمونی های موسیقی وحركات انجام شده وهمچنین عدم نیاز به دستگاهها ووسایل پرهزینه وحتمی عدم نیاز به مکان وزمان خاص جهت اجرا، این گونه ورزش ها را به محبوبیتی بی نظیردر دنیا رسانیده است.

نکته قابل توجه این که برای اجرای این ورزشها واسباسا برای انجام هر گونه فعالیت ورزشی لازم است تا ورزشکار نکات خاصی را به منظور رعایت ایمنی ومسائل بهداشتی ودستیابی به هدف اصلی که همانا حفظ وارثقا سطح سلامت می باشد مد نظر داشته وقبل، حین و بعد ازورزش به آن ها بپردازد.

نکات لازم قبل از انجام تمرینات ورزشی :

دو ساعت قبل ازتمرین ورزشی نوشیدن ۶۰۰-۵۰۰ میلی لیتر مایعات (تقریبا ۳-۲ فنجان) الزامی می باشد وبهتراست حدود ۴۵-۳۰ دقیقه قبل ازهربرنامه ی ورزشی خود،ازخوردن هرگونه مواد غذایی (جزدرمواردی مانند ورزشکاران حرفه ای یابیماران خاص) خودداری کنید.

هرگز بدون دریافت ماده غذایی مناسب به عنوان منبع اصلی انرژی فردی ویا هنگامی که دردوران رژیم های غذایی هستید، بدون هماهنگی وکسب اجازه ی لازم ازمریبه خودبه فعالیت وتمرین بدنی نپردازید چراکه این امرعواقب بسیارخطرناک وغیر قابل جبرانی رابرای شما به دنبال خواهد داشت.

نکات لازم حین انجام تمرینات ورزشی :

درصورت بروز هرگونه مشکل، درد، سرگیجه، تنگی نفس، حالت تهوع، تاری دید\ ودوبینی، ضعف، خستگی وناتوانی بیش ازحد، تعریق وتشنگی به طور کاملاغیرعادی وناگهانی درهنگام تمرین سریعا فعالیت بدنی خود را متوقف نموده، به آرامی روی زمین نشسته وبه مربی خوداطلاع دهید.هم چنین درصورت بروز این چنین مشکلاتی درفواصل استراحت میان جلسات تمرینی خود، حتما قبل از شروع به فعالیت مربی خودرادرجریان قرار دهید.

درصورت احساس ضعف یا سرگیجه ی خفیف با مشورت مربی درهنگام ویا بعدازانتمام\ فعالیت بدنی، می توان از محلول ۵% قندی (۵-۴ حبه قند محلول دریک بطری آب معدنی کوچک) ویا ۲ عدد خرما استفاده نمائید. این امر باعث بهبودی درعملکرد سیستم بدن می گرددوبه هیچ وجه اختلالی درروند کاهش وزن ایجاد نمی کند.

درصورت استمرار احساس\ سردرد بعد از حداقل ۴-۲ جلسه تمرین بصورت پیوسته ومتوالی، لازم است تا با مشورت مربی از روشهای پیشگیرانه همچون مصرف مقدار توصیه شده شربت های کم شیرین(مانند شربت به لیمو) استفاده نمائید.

درهنگام ورزش متناسب با میزان تعریق فردودمای محیط هر ۱۰ تا ۲۰دقیقه نوشیدن ۳۰۰-۲۰۰ میلی لیتر مایعات الزامی است. مایعات بایدآرام وبه صورت جرعه جرعه نوشیده شودوبهتر است ازنوشیدن مایعات بسیارسردپرهیز گردد.

همراه داشتن یک بطری کوچک\ آب، یک حوله ی کوچک ودرصورت نیاز یک ملافه (زیرانداز) شخصی واستفاده ازکفش مخصوص تمرین که فقط درمحیط باشگاه استفاده شود به حفظ بهداشت محیط وارثقای سلامتی شما کمک می نماید .

استفاده از عرق گیر، اسپری خوشبو کننده ی بدن، پوشیدن لباس مناسب و ترجیحاً نخى به منظور جلوگیری از مشکلات پوستی و همچنین کفش استاندارد (کفشی که به پا فشار وارد نکند و دارای یک لژ یا پاشنه ی استاندارد باشد)، به حفظ سلامت و بهداشت فردی شما کمک می کند.

نکات لازم بعد از انجام تمرینات ورزشی :

دراویل شروع فعالیت بدنی (احساساتی از قبیل: ضعف، تنگی نفس و ناتوانی در حین تمرین و خستگی، خواب آلودگی، گرفتگی (کوفتگی) بدن و درد عضلانی در نواحی مختلف بدن بعد از اتمام تمرین در افراد طبیعی کاملاً عادی و نشان دهنده فعالیت بهینه و صحیح است. بعد از ۵-۴ جلسه فعالیت، بدن در اثر ترشح هورمون آندروفین در هنگام تمرین به سطحی از توانایی می رسد که تمامی این علائم بطور کامل محو گشته و حالت شادابی و لذت در فرد پدیدار می گردد.

می توان با مشورت مربی برای بهبود درد و یا گرفتگی عضلات در اوایل فعالیت از روش های زیر کمک گرفت:

- استراحت و خواب آرام.
- نوشیدن ۶-۵ لیوان مایعات در روز (کمک به جذب و دفع اسید لاکتیک که در حقیقت منشأ اصلی درد عضلات است).
- خودداری از نوشیدن نوشابه های گازدار و نوشیدنی های کافئین دار به ویژه خودداری از استعمال دخانیات.
- دوش آب گرم بعد از اتمام فعالیت بدنی .
- استفاده از جکوزی، سونا، خشک و بخار.
- ماساژ انواع روغن های گیاهی و آرامش دهنده (بابونه، زیتون و ...).

اطمینان داشته باشید پیروی از دستورات مربی در طول برنامه ی کلی فعالیت و در فاصله زمانی استراحت میان تمرینات ورزشی، شما را در هر چه بهتر و سریعتر رسیدن به اهدافتان یاری میکند. با امید به این که با توجه به این مقوله ی ارزشمند و ضروری، لحظاتی سرشار از انرژی، تندرستی، زیبایی و آرامش را برای خود، اطرافیان و جامعه خلق کنید.

تهیه کننده و مترجم: مریم مشتاقی مقدم

مربی آمادگی جسمانی، ایروبیک و سایر شاخه های مربوطه