

## فواید ورزش:

۳۰ فایده ورزش کردن برای زندگی سالم تر و شادتر

بحث از فواید ورزش کردن که می‌شود بر شمردن آن‌ها کاری بسیار دشوار است چرا که تعدادشان بی شمار است. اگر همین حالا شروع کنید به بر شمردن فواید ورزش کردن برای سلامتی‌تان، تا زمانی که موهای‌تان مثل دندان‌های‌تان سفید شوند باید به این کار ادامه دهید و تازه آن موقع هم هنوز به آخرین مورد نرسیده‌اید! با وجود این، انواع بسیار زیادی از ورزش‌های مختلف وجود دارند که انتخاب آن‌ها به هدف شخصی شما بستگی دارند. باید دید کدام ورزش‌ها از همه بهتر با روحیات شما هماهنگ و سازگار هستند. بعضی از ورزش‌ها وجود دارند که برای هر شخصی با شرایط فیزیکی عادی مناسبند.



## ورزش روزانه

ورزش روزانه نه تنها یعنی ورزشی که هر روز می‌توانید انجام دهید بلکه یعنی ورزشی که «بهتر است» یا «باید» به صورت روزانه انجام دهید.

مثال‌ها یا پیشنهادهایی برای ورزش‌هایی که می‌توانید آن‌ها را روزانه انجام دهید:

-دو آهسته

-دوچرخه سواری

-پیاده روی

-طناب زدن (بالا پایین پریدن)

## —حرکات کششی

کارکرد انجام ورزش‌های روزانه فراوان هستند و یکی از آن‌ها حفظ وضعیت سلامتی کنونی شما و در عین حال بهبود شرایط جسمانی‌تان است. بعضی از شماها ممکن است بپرسید آیا ممکن است بتوانید این کار را هر روز انجام دهید. خب، توصیه‌ای که به شما می‌شود این است:

—وقتی صبح از خواب بر می‌خیزید روز خود را با انجام حرکات کششی آغاز کنید

—بعد از آن می‌توانید ۳۰ دقیقه تا ۱ ساعت نرم و آهسته بدوید یا اگر امکان آن وجود دارد که با دوچرخه به محل کارتان بروید، پس به جای خودرو از دوچرخه استفاده کنید. اگر نمی‌توانید با اتوبوس یا مترو به سر کار بروید پس مقداری از راه تا اداره را پیاده بپیمایید. وقتی به اداره رسیدید از سوار شدن به آسانسور اجتناب و به جای آن از پله‌ها استفاده کنید.

—در مورد طناب زدن یا بالا و پایین پریدن، می‌توانید این کار را هر زمانی که بخواهید انجام بدهید مثلاً در حین آهسته ویدن، در طول ساعت کاری، در حالی که منتظر اتوبوس هستید یا در هر زمان دیگری. هرچند توصیه نمی‌شود خانم‌هایی که کفش‌های پاشنه‌دار می‌پوشند این تمرین را انجام بدهند.

در بحث از فواید ورزش کردن به صورت روزانه، ممکن است کاملاً تعجب کنید که همین حرکات ساده تا چه اندازه می‌توانند برای بدن و سلامتی شما مفید باشند.

## ورزش متوسط

معنی ورزش متوسط چیست؟ خب، این نوعی ورزش است که باید آن را در حد متوسط و معتدل انجام بدهید. به عبارت دیگر، انجام این نوع ورزش همچنان برای شما مفید و لازم است اما احتیاجی نیست که آن را هر روز انجام بدهید. بلکه می‌توانید به صورت هفتگی (یک یا دو بار در هفته) یا حتی دو بار در ماه انجام دهید. این بسته به انتخاب شما است.

مثال‌هایی از ورزش‌های متوسط:

—شنا کردن

—باشگاه رفتن

—تمرینات فیتنس (تناسب اندام)

اگر تنها کاری که می‌توانید روزانه انجام دهید فقط حرکات کششی باشد، پس در آن صورت احتمالاً بتوانید دویدن آهسته یا دوچرخه سواری را در کنار بعضی دیگر از ورزش‌ها مانند شنا کردن، باشگاه رفتن، یا تمرینات تناسب اندام به صورت هفتگی انجام دهید. حرکات کششی احتمالاً برای سلامتی شما خوب است اما حداقل باید یک یا دو بار در هفته کالری بسوزانید و کاری بکنید که تا حد ممکن عرق بکنید. برای نیل به این مقصود باشگاه رفتن و انجام تمرینات تناسب اندام چاره‌ی کار است.

فواید ورزش کردن به صورت هفتگی

### ۱. حفظ ظاهری قوی و خوش ترکیب

ممکن است بعضی از شما فکر کنید همه‌ی ماجرا که «ظاهر و ترکیب» نیست اما در عین حال نمی‌توانید انکار کنید که «خوش تیپ» بودن نقش برجسته‌ای در اولین تاثیرگذاری ما بر دیگران دارد. به همین دلیل عده‌ای از شما که به دنبال راه حلی برای حفظ ظاهری قوی و خوش ترکیب هستید نباید از باشگاه رفتن‌های هفتگی غفلت کنید.

### ۲. سلامت روانشناختی

باور بکنید یا نکنید کسانی که به طور منظم ورزش می‌کنند از کسانی که ورزش نمی‌کنند شادتر هستند. این به خاطر آن است که ورزش کردن جریان خون شما را بهبود می‌بخشد، در نتیجه اکسیژن توزیع شده از طریق خون به تمام اقصا نقاط بدن تان خواهد رسید از نوک انگشت پا گرفته تا مهم‌ترین قسمت بدن یعنی مغز. مغزی که اکسیژن کافی به آن رسیده باشد می‌تواند خوب فکر کند و مشکلات را به طرق بهتری حل کند. این شرایط شامل کاهش استرس و بهبود ثبات ذهنی یا به عبارتی دیگر حفظ سلامت روانشناختی در حالتی نرمال و مناسب نیز می‌شود.

### ۳. راه حلی برای سم‌زدایی

وقتی صحبت از سم‌زدایی بدن با استفاده از داروهای خاص می‌شود بعضی از افراد ممکن است راه‌حلی فوری را ترجیح بدهند. خب، سوای این که چقدر ممکن است مفید باشند اما داروها همیشه عوارض جانبی به همراه دارند. ورزش کردن منظم راه حلی بدون عوارض جانبی برای سم‌زدایی بدن است. عرقی که حین ورزش از بدن شما ترشح می‌شود نه تنها دمای بدن تان را کنترل می‌کند بلکه راهی برای زدودن سموم از بدن تان است. به همین خاطر توصیه می‌شود بلافاصله

بعد از ورزش کردن حمام کنید تا تمام مواد سمی که روی پوست بدن تان مانده است را بشویید و از بین ببرید.

#### ۴. راه حلی برای داشتن بدنی خوش فرم و کاهش وزن

چه کسی هست که دلش نخواهد بدنی خوش فرم داشته باشد؟ ورزش منظم مثلا ورزش هفتگی راه حلی بی نظیر برای خوش فرم کردن بدن و در عین حال راه حلی برای مشکل کاهش وزن است. بسیاری از آدم‌ها هستند که از وضعیت وزن بدن خود ناراضی هستند و بیشتر وقت خود را صرف مقایسه‌ی قیمت مکمل‌های رژیمی می‌کنند در حالی که راه حل مشکل آن‌ها فقط یک چیز است؛ یک یا دو ساعت در هفته به باشگاه یا استخر رفتن!

#### ۵. در کل برای سلامتی انسان خوب است

در کل، ورزش کردن منظم برای سلامتی انسان‌ها خوب است و بعضی از مطالعات انجام شده حتی به این امر اشاره کرده‌اند که چون ورزش برای قلب و حمله‌ی قلبی به عنوان یکی از قاتلان خاموش در جهان مفید است، انجام ورزش می‌تواند با کاهش خطر ابتلا به حملات قلبی یا سایر مشکلات قلبی طول عمر فرد را زیاد کند.

#### ورزش حرفه‌ای

ورزش حرفه‌ای اکثرا توسط ورزشکاران انجام می‌شود. در مقایسه با ورزش روزانه، متوسط، و شدید، ورزش حرفه‌ای نیازمند سطح متفاوتی از تادیب نفس است چرا که هدف آن فقط سلامتی یا خوش فرم کردن بدن نیست بلکه چیزهایی فراتر از این‌ها است. ورزشکاران حرفه‌ای تمریناتشان را با اهداف خاصی مانند یک شغل رسمی، یک نوع علم، و نهایتا با هدف کسب افتخار و پیروزی برای کشورشان انجام می‌دهند. به همین خاطر است که فقط ورزشکارانی که انضباط فردی بیشتری دارند نه تنها قادرند به کسب سلامتی نائل بیایند بلکه می‌توانند به هدف همیشگی زندگی خود نیز برسند.

از آنجایی که این نوع ورزش به هدف شخصی هر فرد بستگی دارد، توصیه‌های بسیار زیادی برای ورزش حرفه‌ای وجود دارد. با وجود این، گاهی که می‌خواهید رویای حرفه‌ای شدن را دنبال کنید، نوع ورزشی را انتخاب کنید که مورد علاقه‌ی شما باشد و بعد به دنبال مربی بگردید که بتواند به شما کمک کند به هدف حرفه‌ای زندگی خود دست پیدا کنید.

فواید ورزش کردن به طور کلی

در حالت کلی، فواید ورزش کردن رابطه‌ای مستقیم با سلامتی و طول عمر انسان دارند. هر نوع ورزشی فایده‌های خود را برای سلامتی آدم‌ها دارد اما در ادامه توضیحاتی را می‌خوانید که به طور کلی می‌گوید چرا ورزش کردن کار حیاتی و بسیار ضروری است:

۶. برای سلامت جسمی (فیزیکی) خوب است

ورزش راه حلی خوب برای حل مشکل اضافه وزن است. در عین حال، ورزش منظم به حفظ حالت بدن و همین طور بهبود سلامت استخوان‌ها و همچنین مفاصل و توده‌ی عضلانی کمک خواهد کرد. در نتیجه، کسانی که به طور منظم ورزش می‌کنند پر انرژی‌تر به نظر می‌رسند چون ورزش می‌تواند تحرک و انعطاف پذیری را افزایش بدهد.

۷. برای سلامت روان خوب است

از آنجایی که ورزش منظم می‌تواند خلق و خوی شما را بهبود ببخشد پس در کل برای سلامت روان شما خوب است. در ضمن، ورزش می‌تواند استرس ناشی از عواملی مانند فشار کاری یا مشکلات شخصی را کاهش دهد. ورزش به رهایی از تنش و شل کردن عضله‌ها کمک می‌کند. بعد از ورزش احساس نیاز به استراحت و خواب خواهید داشت، و داشتن یک خواب شب راحت و خوب برای سلامت روان و همچنین سلامت عاطفی احساسی شما در صبح روز بعد که از خواب بیدار می‌شوید خوب است و نتیجتاً روحیه‌ای بهتر و ذهنی بازتر در طول روز خواهید داشت.

۸. برای تمرکز کردن خوب است

زمانی که احساس می‌کنید نمی‌توانید حتی روی مسائل کوچک تمرکز کنید احتمالاً وقت آن رسیده است که سری به باشگاه بزنید یا کمی از صبح را به دوچرخه سواری اختصاص بدهید، هر کدام که خودتان ترجیح می‌دهید را انتخاب کنید. این به خاطر آن است که ورزش یک عامل خوب برای پرت کردن حواس است در نتیجه هر وقت به تمرکز نیاز داشته باشید، توانایی این کار را خواهید داشت. در ضمن، تمرکز رابطه‌ی مستقیمی با وضعیت و شرایط مغز دارد. این فقط بدن نیست که ممکن است از خستگی رنج ببرد، مغز هم همین حالت را دارد. میزان اکسیژنی که مغز شما دریافت می‌کند نیز بر تمرکزتان تاثیر می‌گذارد چون مغز برای عملکرد بهینه به اکسیژن نیاز دارد.

۹. روند گردش خون را بهتر می‌کند

ورزش کردن یکی از راه‌های حصول اطمینان از توزیع اکسیژن و اکسیژن رسانی کافی از طریق جریان خون به مغز است. به علاوه تنش عضلانی می‌تواند به استرس منجر شود و چون

سخت کار می‌کنید، ورزش مثل یک راهکار سرگرم کننده برای شل کردن عضلات و در عین حال حل مشکل استرس به نحوی موثر کمک می‌کنند.

۱۰. برای تقویت انرژی خوب است

آدم‌های بسیار زیادی وجود دارند که فکر می‌کنند ورزش صبحگاهی آن‌ها را خسته و ضعیف می‌کند در نتیجه انرژی کافی برای خوب انجام دادن کارها در باقی روز نخواهند داشت. خوب، مادامی که بیش از حد لازم ورزش نکنید این مسئله صادق نیست و حتی اثر آن برعکس خواهد بود چون ورزش در اصل منبع تقویت انرژی است.

۱۱. بنیه و استقامت را بهبود می‌بخشد

این درست همان دلیلی است که ورزش منظم، به هر نحوی که مایل به انجام آن هستید، به شدت توصیه می‌شود. وقتی عملکردهای سوخت و ساز بدن تان به صورت بهینه در می‌آیند، تمام مواد مغذی که از طریق خوراکی‌ها دریافت می‌کنید به صورت بهینه جذب خواهد شد و نهایتاً میزان انرژی را که بدن تان نیاز دارد فراهم خواهد آورد.

۱۳. برای مبارزه با بیماری‌ها خوب است

اگر نام انواع بیماری‌ها را بخواهید فهرست کنید یک عمر طول خواهد کشید. اما، با ورزش منظم می‌توان از هر یک از این بیماری‌ها پیشگیری کرد، حتی یک حرکت کششی ساده صبحگاهی نیز می‌تواند استقامت بدن تان را بالا ببرد و خطر آسیب دیدن را کاهش دهد.

۱۴. پیشگیری از بیماری‌های سخت و شدید

فهرست کوتاهی از بیماری‌ها مانند حمله قلبی، سکته، کلسترول، دیابت، سرطان و حتی شوره‌ی سر را می‌توان فقط با ورزش منظم از خود دور نگه داشت. از آنجایی که روند جریان خون سالم قادر است خطر ابتلا به حملات قلبی و سکته را کاهش دهد، تولید کلسترول بد را می‌تواند محدود کند و در عوض تولید کلسترول خوب را تقویت کند، ورزش منظم کلید جذب بهینه‌ی مواد مغذی و کاهش میزان اضافی قند خون و ریسک ابتلا به دیابت است، تکثیر سلول‌های سالم می‌تواند با رشد سلول‌های سرطانی ناشی از رادیکال‌آی آزاد مبارزه کند.

۱۵. حفظ سلامتی

چند نمونه از بیماری‌هایی را که ممکن است در طول روز به آن‌ها دچار شوید – مثلاً سردرد – در نظر بگیرید. سردرد وقتی اتفاق می‌افتد که سر شما اکسیژن کافی دریافت نمی‌کند. با انجام

ورزش اکسیژن بدون کم و کاست و به نحو موثری توزیع خواهد شد و سردرد برطرف می‌شود. تنش عضلانی بعد از یک روز کاری طولانی را فقط با انجام ورزش ساده‌ای مثل حرکات کششی می‌توان درمان کرد.

#### ۱۶. برای زندگی و روابط اجتماعی خوب است

باور بکنید یا نکنید ورزش منظم در کل برای زندگی مفید است. اگر زندگی خوبی داشته باشید به دنبال آن زندگی اجتماعی خوبی نیز خواهید داشت چون از اعتماد به نفس بیشتری برخوردار می‌شوید. هرچه معتمد به نفس تر باشید زندگی تان به سمت بهتر شدن خواهد رفت. چون ورزش کردن یک فعالیت منظم است با کسانی آشنا خواهید شد که به اندازه‌ی شما ورزش کردن را دوست دارند و بدون آنکه باخبر شوید دایره‌ی دوستان شما نیز افزایش پیدا خواهد کرد.

#### فواید ورزش کردن به صورت روزانه

#### ۱۷. پیشگیری از مشکلات و ناراحتی‌های قلبی

دویدن به صورت آهسته رابطه‌ی نزدیکی با سلامت قلب دارد. پس آهسته دویدن می‌تواند خطر مشکلات قلبی مانند فشار خون، کلسترل بالا، سکته و بسیاری از موارد دیگر را کاهش دهد.

#### ۱۸. برای تقویت استخوان‌ها و مفاصل مفید است

آهسته دویدن و دوچرخه سواری فایده‌ایی برای سلامت استخوان‌ها و مفاصل نیز به همراه دارند. بسیاری از مطالعات انجام شده اثبات کرده‌اند که تکرار حرکات در طول آهسته دویدن یا دوچرخه سواری تمرین خوبی برای تقویت استخوان‌ها، مفاصل و همچنین عضلات به شمار می‌آید. بنابراین بعضی از ناراحتی‌ها مانند پوکی استخوان را می‌توان در مراحل اولیه کنترل کرد.

#### ۱۹. افزایش نشاط و بهبود روحیه

حتی انجام حرکات ساده‌ای مانند حرکات کششی بلافاصله بعد از بیدار شدن از خواب می‌تواند فایده‌های بسیار زیادی برای زندگی شما به همراه داشته باشد مانند بهبود دیدگاه شما نسبت به روزی که پیش رو خواهید داشت. بله، در حین انجام حرکات کششی، عضله‌ی تحت فشار و استرس کشیده خواهد شد و تمام عضلات سفت شده شل و آرام می‌شوند. عضله‌ی آرام و بی تنش روند جریان خون را افزایش خواهد داد، جریان خونی عادی یعنی توزیع عادی اکسیژن در سرتاسر بدن که در نتیجه‌ی آن شما احساس پرنرژی بودن می‌کنید و خود را برای یک روز کامل آماده خواهید کرد.

حرکات کششی در ترکیب با آهسته دویدن یا دوچرخه سواری بنیه و قدرت تحرک شما را افزایش خواهد داد و در نتیجه شما را برای انجام هر کاری در طول روز آماده خواهد کرد.

۲۱. راهی برای کالری سوزاندن است

ورزش روزانه برای حفظ شرایط بدن در وضعیت سالم خوب است و همچنین راه حلی مناسب برای جلوگیری از افزایش وزن است چرا که راهی آسان تر از آهسته دویدن و دوچرخه سواری برای سوزاندن کالری‌های اضافه بدن وجود ندارد. هر روز ورزش کنید تا دیگر نیازی نباشد نگران رژیم غذایی و تناسب اندام‌تان در باقی عمر خود باشید.

به علاوه، از فایده‌های دیگر ورزش روزانه آن است که بعد از گذشت مدتی دیگر بدن‌تان به این نتیجه می‌رسد که حرکاتی که انجام می‌دهید ورزش نیست بلکه بخشی از برنامه‌ی روتین روزانه‌ی زندگی شما است!

ورزش جدی و شدید

ورزش شدید کاملاً با ورزش روزانه و ورزش متوسط فرق دارد. آنچه ورزش شدید را متفاوت می‌سازد هدفی است که قصد دارید به آن دست پیدا کنید. معمولاً، ورزش کردن نظم و انضباط خاص و زمان خاص خودش را می‌طلبد. بحث از ورزش شدید که می‌شود شما نمی‌توانید فقط اسم آن را «یک نوع ورزش کردن معمولی» بگذارید. به عبارت دیگر، شما سخت ورزش می‌کنید تا در مدتی محدود و کوتاه به هدفی خاص برسید.

مثال‌ها و توصیه‌هایی برای ورزش‌های شدید:

- بدنسازی

- یوگا

اگر با برنامه عمل کنید، در بدنسازی و پرورش اندام نمی‌توان سرسری یا فقط برای تفریح ورزش کرد. شما باید کلی وقت و توان بگذارید تا به هدف خود برسید و به همین خاطر است که باید ورزش شدید تحت راهنمایی یک مربی حرفه‌ای انجام شود. همین امر در مورد یوگا نیز صدق می‌کند. یوگا از آن نوع ورزش‌هایی نیست که بتوانید بدون جلسات تمرینی شدید و نظم و انضباط زمانی آن را انجام دهید.

فواید ورزش کردن شدید



خب، صحبت کردن درباره‌ی فواید ورزش کردن به هدفی که می‌خواهید به آن دست پیدا کنید بستگی دارد اما بیش از هر چیزی و مهمتر از هر چیزی آن است که برای سلامتی شما خوب است:

۲۲. توانایی پرورش اندام را به ما می‌دهد

یک نمونه از فایده‌های بدنسازی آن است که قادر خواهید بود اندام خود را پرورش دهید و به شکل دلخواه درآورید؛ این امر به ویژه برای مردان حائز اهمیت است. اصلاً چیزی بدی نیست که در حین داشتن زندگی سالم شکمی شش تکه هم داشته باشیم.

۲۳. راهی برای کاهش مشکلات و ناراحتی‌های استخوانی است

بدنسازی فایده‌های بسیار دیگری برای سلامتی شما به همراه دارد و فقط به داشتن بدنی خوش فرم محدود نمی‌شود بلکه شامل تمرین دادن استخوان‌ها، عضلات، و مفاصل نیز می‌شود. به عبارت دیگر، بدنسازی می‌تواند خطر مشکلات و ناراحتی‌های استخوانی را کاهش دهد و به بهتر شدن حالت و وضعیت بدنی کمک کند.

۲۴. اعتماد به نفس را تقویت می‌کند

بدنسازی برای بهبود سطح اعتماد به نفس نیز مفید است. هر چقدر هم که بگویید همه چیز که شکل و تناسب بدن نیست اما تناسب اندام و وزن ایده‌آل به واقع و عملاً بسیار حائز اهمیت هستند چرا که می‌توانند اعتماد به نفس آدم‌ها را افزایش بدهند.

۲۵. یوگا باعث تمرین انضباط نفس می‌شود

همان مسئله‌ی موجود در مورد قبلی درباره‌ی یوگا نیز صدق می‌کند. شما برای انجام یوگا به تادیب نفس نیاز دارید و اگر بخواهیم از فایده‌های یوگا برای سلامتی صحبت کنیم، فهرستی بلند بالا و بی‌پایان پیش رو خواهیم داشت.

۲۶. انعطاف پذیری و قدرت تحرک را بهبود می‌بخشد

علاوه بر کارهای شگفت‌انگیزی که یوگا برای شما انجام می‌دهد، در بهبود انعطاف پذیری و همچنین قدرت تحرک و در عین حال احیاء اعتماد به نفس تان نقش مهمی ایفا می‌کند.

۲۷. باعث تناسب اندام زنان می‌شود

درست مانند بدنسازی، یوگا راهی ملایم‌تر برای فرم‌دهی اندام و به کمال رساندن حالت بدن است. اگرچه بدنسازی بیشتر توسط مردها انجام می‌شود، اما یوگا را اغلب زنان تمرین می‌کنند. به هر حال هدف هر دو نسبتاً مشابه است: تناسب اندام.

۲۸. به سلامت ستون فقرات کمک می‌کند

یوگا یکی از راه‌های حفاظت از ستون فقرات و نوعی ورزش است که بر تعادل بدن تمرکز دارد. با انجام منظم یوگا می‌توانید از سلامت ستون فقرات‌تان و در عین حال حفظ توان و قدرت آن اطمینان حاصل کنید.

۲۹. چندین و چند فایده‌ی دیگر

یوگا و بدنسازی همیشه هم به شکل و تناسب اندام مربوط نمی‌شوند. مطالعات بسیاری ثابت کرده‌اند که این نوع از ورزش‌ها می‌توانند سلامت قلب را بهبود ببخشند و در عین حال روند سوخت و ساز و جریان خون را بهتر کنند. جریان خون سالم کار قلب را در توزیع خون به سرتاسر بدن تسهیل خواهد کرد، در نتیجه قلب عملکردی نرمال و بهینه خواهد داشت.

۳۰. ورزش کردن نوعی تمرین خودسازی است

یکی از چیزهای مهم درباره‌ی انجام تمرینات ورزشی جدی و شدید مانند بدنسازی و یوگا این است که باید ابتدا به سطحی از تادیب نفس رسیده باشید؛ چیزی که بدون آن هر تلاشی بکنید بی‌فایده خواهد بود.

نکته‌ی مهمی که باید به آن اشاره کنیم این است که قرار نیست در انجام تمرین‌های ورزشی افراط کنید چراکه به جای فایده بردن از ورزش کردن درست نتیجه‌ی عکس خواهید گرفت که به ضرر بدن‌تان است و احتمال آسیب دیدگی‌تان را تشدید می‌کند. به علاوه، باید از به تنهایی انجام دادن ورزش‌هایی که به نظارت استاد و مربی نیاز دارند بپرهیزید.