

چگونه برای شروع یک برنامه تناسب اندام آماده

شوید؟

تهیه و تنظیم : پریسا صداقتی (کارشناس ارشد تربیت بدنی)

تیرماه 1388

اگر در فکر انجام برنامه تناسب اندام هستید

و برای اینکه به یک شیوه زندگی سالمتر دست یابید تنها باید ۵ گام اساسی بردارید :

* گام اول : میزان تناسب اندام خود را ارزیابی کنید

مرکز تحقیقات پزشکی ورزشی توصیه می کند که با ارزیابی و ثبت اطلاعات اولیه ، تناسب اندام خود را آغاز کنید : میزان تناسب عضلات ، انعطاف و ترکیب بدن و ... جزء این اطلاعات اولیه هستند . ثبت این اطلاعات اولیه میزان پیشرفت شما را کاملاً نشان می دهد . شش هفته بعد از شروع برنامه هایتان و مجدداً پس از سه تا شش ماه خود را ارزیابی کنید . با دانستن این اطلاعات ، دقیقاً قسمتهایی از بدن که روند پیشرفت کمتری داشته اند را بیشتر تحت فشار قرار می دهیم .

تناسب اندام معمولاً چهار بخش را شامل می شود : ظرفیت هوازی ، توان ، انعطاف پذیری و کنترل وزن که مورد چهارم یعنی کنترل وزن از طریق فعالیتهای ورزشی و تغذیه مناسب قابل دسترسی است .

*گام دوم : برنامه خود را طراحی نمائید : برای طراحی برنامه تناسب اندام خود نکات زیر را در ذهن داشته باشید :

1) اهداف تناسب اندام را در ذهن داشته باشید :

آیا هدف شما دستیابی به وزن پائین تر می باشد ؟ یا انگیزه های دیگری در ذهن دارید . داشتن اهداف مشخص در ذهن شما ، می تواند در رسیدن به هدف مؤثرتر باشد .

2) فعالیتهای خود را بصورت منطقی افزایش دهید :

اگر دارای مفاصل ضعیف هستید که دچار حادثه شده اند و یا از التهاب مفاصل رنج می برید و یا بدلائل دیگری دچار ضعف مفاصل هستید ، برنامه های ورزشی شما باید تحت نظر یک فیزیوتراپ یا متخصص انجام گیرد . این برنامه ها باید بنحوی تنظیم شوند که بتدریج حرکات مفاصل شما را بهبود بخشند و قدرت تحمل آنها را افزایش دهند . اگر صدمات خاص و شرایط ویژه ای ندارید تنها باید به این فکر باشید که فعالیتهای معمولی و ورزشهای سبک کلیدهای موفقیت شما هستند .

3) در برنامه های روزمره خود فعالیت ورزشی را جایی بدهید :

برای رسیدن به تناسب اندام ، باید به طور منظم فعالیت ورزشی داشته باشید . لذا باید در تمامی روزهای هفته یا لاقلاً بیشتر روزهای هفته بصورت منظم و با فشار کم تا متوسط حداقل ۳۰ دقیقه ورزش نمایید . با گذشت زمان ، می توانید فعالیت ورزشی را از ۳۰ به ۶۰ دقیقه و از متوسط به شدید افزایش دهید .

(4) فعالیتهای ورزشی متنوع را انجام دهید :

انجام فعالیتهای ورزشی متنوع ، کسالت و یکنواختی را از بین می برد و به شما در انجام آنها کمک می نماید ، ضمناً احتمال آسیب دیدگی در مفاصل و عضلات را کاهش می دهد . لذا سعی کنید نوع و شدت فعالیتهای ورزشی را متناوباً تغییر دهید .

(5) فرصت بازسازی به بدنتان بدهید :

بعضی از افراد فعالیتهای ورزشی را خیلی شدید و با مدت طولانی انجام می دهند که منجر به آسیب مفصلی و عضلانی می شود . لذا بهتر است به آرامی و بتدریج آغاز نمایید و بین جلسات به بدنتان فرصت کافی برای استراحت و بازسازی بدهید .

(6) برنامه خود را بر روی کاغذ یادداشت نمایید :

نوشتن برنامه فعالیت ورزشی می تواند باعث تحریک شما شود تا کماکان برنامه هایتان را انجام دهید .

* گام سوم : وسایل خود را فراهم کنید

تجهیزات مورد نیاز شما بسیار ساده خواهند بود : یک کفش مناسب برای ورزش و وزنه هایی که در خانه ساخته شده اند قبل از خرید وسایل ورزشی مانند وزنه و یا ماشینهای بدنسازی بهتر است با پزشک یا فیزیکیال تراپیست خود مشورت کنید . چیزی بخرید که مورد استفاده لذتبخش و مناسب برای شما باشد .

*گام چهارم : زمانیکه آمادگی لازم برای شروع برنامه های تناسب اندام را دارید :

(1) به آهستگی شروع کنید و بتدریج گسترش دهید .

بعنوان مثال ، با فعالیتهای هوازی ، شما ممکن است بخواهید به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه بدون اینکه خسته شوید ، پیاده روی کنید . اگر در حین فعالیت ورزشی خود ، نمی توانید صحبت کنید نشان دهنده فشار بالای فعالیت ورزشی شماست . بتدریج مدت فعالیت ورزشی خود را به ازای هر جلسه پنج دقیقه با هدف انجام روزانه ۳۰ دقیقه در تمامی روزهای هفته افزایش دهید .

(2) تنوع را فراموش نکنید .

وقتی که بدن شما آماده است یک جلسه ورزشی بطور نمونه شامل ۵ تا ۱۰ دقیقه گرم کردن (معمولاً پیاده روی) ۲۰ تا ۴۰ دقیقه فعالیتهای هوازی ، مانند راه رفتن سریع و دوچرخه سواری ، ۱۰ تا ۱۵ دقیقه کار با وزنه و ۵ تا ۱۰ دقیقه فعالیتهای کششی برای خنک کردن بدن .

3) زنگ تفریح داشته باشید :

لازم نیست تمامی فعالیت های ورزشی را یکباره انجام دهید . فعالیتهای هوازی و منافع آنها ، می تواند با فعالیتهای ورزشی کوتاه و متعدد بدست آید . ده دقیقه ورزش سه بار در هفته ، بسیار مؤثرتر و مفیدتر از یک جلسه ۳۰ دقیقه ایست .

4) به صدای بدن خود گوش فرا دهید .

در طی فعالیتهای ورزشی و پس از آنها نسبت به علائم هشدار دهنده ای که نشاندهنده فشار بالای فعالیتهای بدنی هستند هوشیار باشید . این علائم ممکن است شامل درد ، تنگی نفس ، سرگیجه و تهوع باشند .

5) انعطاف پذیر باشید . خود را به برنامه های ورزشی که با آنها براحتی کنار نمی آید محدود نکنید . اگر به سختی احساس خستگی می نمائید یک تا دو روز را تعطیل کنید .

* گام پنجم : پیشرفت خود را ارزیابی کنید

در حالیکه فعالیتهای مربوط به تناسب اندام را ادامه می دهید هر سه تا شش ماه وضعیت تناسب اندام خود را ارزیابی مجدد نمائید . ممکن است به این نتیجه برسید که لازمست زمان فعالیت خود را افزایش دهید اگر انگیزه خود را از دست می دهید ، بدنبال اهداف جدید و فعالیتهای جدید باشید . ورزش کردن همواره با یک نفر از دوستان یا یکی از اعضای خانواده می تواند انگیزه شما را حفظ نماید .

شروع یک فعالیت ورزشی تصمیم بسیار مهمی است . اما نباید یک تصمیم تخریب کننده باشد . با برنامه ریزی دقیق و گام برداشتن محتاطانه ، می توانید یک عادت برای تمامی عمر خود راه اندازی نمائید .