



ورزش صبحگاهی

ورزش صبحگاهی:

- زمان تمرین

برخی افراد بلافاصله بعد از بیدار شده در صبح می‌توانند به فعالیت‌های کاری بپردازند. اما برخی دیگر به زمانی نیاز دارند تا از حالت خواب خارج شوند و بتوانند خود را برای کار آماده کنند. بسته به اینکه شما جزء کدام دسته باشید، باید زمان مناسبی را برای ورزش صبحگاهی انتخاب کنید. بر این اساس ممکن است که ترجیح دهید بلافاصله بعد از بیدار شدن از خواب به ورزش بپردازید و یا اینکه تأمل کنید و دقایقی یا ساعتی پس از صبح، ورزش کنید.

در هر صورت پیشنهاد می‌شود ورزش صبحگاهی را قبل از صبحانه انجام دهید. اگر کارمند هستید و مجبورید صبح زود به اداره و محل کار بروید، می‌توانید ورزش صبحگاهی را در ابتدای کار و در محل کار - با انجام حرکات ساده و سبک - انجام دهید. حتی دانش‌آموزان نیز می‌توانند در هنگام صبحگاه و قبل از رفتن به اولین کلاس درس با چند حرکت ساده در حالت ایستاده به ورزش صبحگاهی بپردازند.

اگر بدن شما دیر از خواب می‌شوید، بهتر است فعالیت جسمانی و حرکت‌هایی را در رختخواب انجام دهید. این پیشنهاد به ویژه برای افراد سالمند بسیار مفید است. برخی از حرکات ساده مثل بالا آوردن پا - به صورت تک تک و یا بالا آوردن سر و گردن را می‌توان در رختخواب انجام دهد. - به هر حال به خاطر داشته باشید که:

هر چه سحرخیزتر باشید بهتر است.

بعد از بیدار شدن، در زمانی که خود ترجیح می‌دهید به فعالیت جسمانی سبک بپردازید.

در هر روز پس از چند حرکت سبک می‌توانید چند حرکت با شدت متوسط نیز انجام دهید.

انجام حرکات کششی شامل خم کردن تند به اطراف و کشش عضلات پشت ران را هرگز فراموش نکنید.

اگر تا کنون ورزش صبحگاهی انجام نداده‌اید، برای شروع و در چند روز اول فقط فعالیت‌های سبک انجام دهید.

ورزش صبحگاهی الزاماً به فعالیت ورزشی و آن هم با شدت بالا گفته نمی‌شود. بلکه فعالیت‌های جسمانی روزمره مثل کار در باغچه را نیز می‌توان نوعی ورزش صبحگاهی تلقی کرد.

- نوع تمرین

انتخاب نوع فعالیت در ورزش‌های صبحگاهی به دلخواه افراد است. برخی افراد انجام ۱۰ دقیقه حرکات ساده را در منزل ترجیح می‌دهند. برخی دیگر، فعالیت‌های گروهی و اجتماعی را لذت بخش می‌دانند. افراد دسته دوم به پیاده‌روی و کوهنوردی - به ویژه در روزهای تعطیل می‌روند. و یا در مکان ورزشی روباز مثل پارک‌های شهر به ورزش‌های گروهی مثل دوی نرم، بدمینتون، یا تنیس می‌پردازند.

در هر حال رعایت دو نکته در ورزش صبحگاهی ضروری به نظر می‌رسد. نکته اول این است که فعالیت‌های ورزشی صبحگاهی معمولاً سبک و تفریحی می‌باشد. (به غیر از ورزشکاران حرفه‌ای که در هنگام صبح نیز تمرین می‌کنند). نکته دوم این است که فعالیت‌های ورزش صبحگاهی تدریجی است. هر صبح، ابتدا با فعالیت‌های سبک شروع می‌شود و در ادامه حرکات با شدت متوسط نیز انجام می‌شود.

- فعالیت زیر در یک روز ورزش صبحگاهی پیشنهاد می‌شود:

در حالت ایستاده، سر و گردن خود را در جهات مختلف بچرخانید. ۱۰ بار

در حالت ایستاده، هر دو دست خود را در جهات مختلف بچرخانید. ۱۰ بار

روی یک پا بایستید و پای دیگر را روی صندلی بگذارید، سپس به سمت پای روی صندلی خم شوید و دوباره بایستید. این حرکت را با هر یک از پاها ۱۰ بار انجام دهید؛

در حالت نشسته هر دو پای خود را به جلو دراز کنید، و سپس سعی کنید با خم شدن انگشتان پای خود را لمس کنید و حدود ۲۰ ثانیه مکث کنید.

حرکت دراز نشست را با زانوهای خم، ۲۰ تا ۳۰ حرکت انجام دهید.

یک پله کوتاه حدود ۲۰ سانتی‌متر انتخاب کنید و از آن بالا و پایین روید، این حرکت را با سرعت دلخواه به تعداد ۴۰ بار انجام دهید. پس از چهار هفته می‌توانید این تمرین را تا ۱۰۰ حرکت در روز افزایش دهید.

- شدت تمرین

شدت تمرین در ورزش صبحگاهی به میزان آمادگی و آمادگی جسمانی شما بستگی دارد. اگر مبتدی هستید و فعالیت جسمانی زیادی انجام نداده‌اید، ورزش صبحگاهی را باید با شدت پایین آغاز کنید.

فعالیت شدت پایین به فعالیت‌هایی گفته می‌شود که فرد به راحتی بتواند در حین فعالیت نفس بکشد، و در دمای هوای معمولی، عرق نکند. به یاد داشته باشید که حتی ورزشکاران حرفه‌ای و با آمادگی جسمانی بالا نیز معمولاً در ورزش صبحگاهی به فعالیت‌های سبک‌تر از آنچه که در



ورزش صبحگاهی

بعداظهر انجام می‌دهند می‌پردازند. بطور کلی، به افراد غیر ورزشکار پیشنهاد می‌شود که از فعالیت‌های با شدت بالا اجتناب کنند. فعالیت‌هایی که در آنها تنفس تند می‌شود و فرد عرق می‌کند، از نوع شدت بالا محسوب می‌شوند. چنین فعالیت‌هایی را به زمانی در طول روز - به بعداظهر - ماکول نمایید. تمرینات کششی ایستا با شدت متوسط بهترین نوع فعالیت در ورزش صبحگاهی بشمار می‌رود. از فعالیت‌های ضربه‌ای و پرتابی و همچنین فعالیت‌های خسته کننده در ورزش صبحگاهی اجتناب نمایید.