فواید ورزش برای سلامتی؛ چرا از همین امروز باید ورزش کردن را شروع کنیم؟

شاید خیلی دوست دارید ورزش کنید، اما نه حال و حوصله‌اش را دارید و نه برنامه‌ای خاص و منظم، یا اینکه بدن‌تان آسیب دیده است. شاید هم انقدر گرفتارید که هیچ وقتی ندارید چه برسد به ورزش کردن! با وجود تمام این آسمان ریسمان‌هایی که به هم بافتید، می‌خواهیم بگوییم که دقیقا باید از همین امروز ورزش کردن را شروع کنید ! می‌دانید چرا؟ چون فواید ورزش خیلی فراتر از کم کردن وزن و خوش‌هیکل شدن است. ورزش همه چیز را بهتر می‌کند؛ از کیفیت خواب گرفته تا انرژی و قدرت حافظه تان. ورزش به شما کمک می‌کند شادتر و متعادل‌تر زندگی کنید و از زندگی تان بیشتر لذت ببرید. در این مقاله می‌خواهیم بدانیم چرا باید ورزش کنیم ، با ما همراه باشید.

۱. برای اینکه یاد بگیرید هدف‌دار شوید و به هدف‌هایتان برسید

چه تصمیم بگیرید که ۱۰ کیلومتر بدوید، چه مقدار وزنه‌ای که بلند می‌کنید یا مسافت دوچرخه سواریتان را بیشتر کنید، وقتی برای تناسب اندام‌تان هدف می‌گذارید و به آن هدف‌ها می‌رسید اعتماد به نفس شما چند برابر می‌شود. اما اگر تصمیم شما وسط راه عوض می‌شود، دانشمندان برای شما یک راه حل عالی سراغ دارند: هدف‌های دقیق و مشخص برای خودتان بگذارید. حالا که قدرت هدف گذاری را درک کرده‌اید یک برنامه‌ی نرمش و ورزش درست و حسابی و دقیق برای خودتان دست و پا کنید تا هم از فواید ورزش استفاده کنید و هم اعتماد به‌نفس شما بالا برود.

۲. برای اینکه قدرت و انعطاف پذیریتان بیشتر شود

اگر تمرین‌های مقاومتی و کششی جزو تمرین‌های ورزشی شما نیستند، همین الان آنها را اضافه کنید. با اینکه خیلی از بزرگسالان تمرین‌هایی برای سلامتی قلب انجام می‌دهند، اما تعداد افرادی که سراغ تمرین‌های مقاومتی و ماهیچه سازی می‌روند خیلی کم است و این اشتباه است. تمرین‌های مقاومتی مثل وزنه‌برداری، تمرین‌های قدرتی و حرکات یوگا مخصوصا وقتی پا به سن می‌گذاریم به قدرت و تراکم ماهیچه‌ها کمک می‌کنند. این ورزش‌ها همچنین برای قوی کردن استخوان‌ها و جلوگیری طبیعی از پوکی استخوان مفید هستند. به‌علاوه افزایش ماهیچه‌ها باعث می‌شود سوخت و ساز بدن بیشتر و مؤثرتر شود. تمرین‌های کششی را هم فراموش نکنید. ورزش‌های کششی انعطاف‌پذیری شما را بیشتر می‌کنند تا کارهای روزانه خود را بهتر انجام بدهید. همچنین این تمرین‌ها خون بیشتری به ماهیچه‌های شما می‌رساند و گردش خون را بهتر می‌کند و احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد. تنها چند دقیقه تمرین‌های کششی هم می‌تواند خیلی خیلی مؤثر باشد.

۳. برای اینکه خطر بیماری‌های قلبی را کم کنید

همین الان داروهای شیمیایی را کنار بگذارید و با روش‌های طبیعی از بیماری‌های قلبی پیشگیری کنید. محققان در سال 2019 یک تحقیق بسیار گسترده انجام دادند و ۳۰۵ آزمایش را روی بیش از ۳۳۹،۰۰۰ نفر انجام دادند. نتایج این تحقیق نشان داد که بین افرادی که دارو مصرف می‌کنند و کسانی که اهل ورزش مداوم هستند، هیچ فرقی از نظر پیشگیری از بیماری‌های شریانی قلب و دیابت وجود ندارد. خیلی جالب است که بدانید برای بیمارانی که قبلا سکته‌ی قلبی را تجربه کرده‌اند، ورزش و تحرک فیزیکی حتی از درمان دارویی هم مؤثرتر بود. پس هر چه زودتر با پزشکتان صحبت کنید تا با کمک هم یک برنامه‌ی ورزشی مناسب را تنظیم کنید.

۴. برای اینکه پرانرژی شوید

وقتی حسابی خسته‌اید، احتمالا آخرین کاری که دلتان می‌خواهد انجام بدهید ورزش کردن است. اما با توجه به تحقیقات، ورزش دقیقا همان کاری است که باید انجام بدهید ! این تحقیقات نشان داده که ورزش‌های سبک (در حد قدم زدن) باعث می‌شوند احساس خستگی‌تان کمتر شود و هم سرحال‌تر و پرانرژی‌تر شوید. جالب اینجاست افرادی که ورزش‌های سبک انجام می‌دهند نسبت به افرادی که زیاد و شدید ورزش می‌کنند سرحال تر هستند و این یک خبر عالی برای کسانی است که حال و حوصله یا وقت کافی برای ورزش را ندارند.

۵. برای اینکه شادتر زندگی کنید

شاید گاهی اوقات خودمان هم حواسمان نباشد، اما در واقع ما همیشه به دنبال پیدا کردن راهی برای یک زندگی شاد هستیم و ورزش قطعا یک راه عالی و مطمئن برای داشتن زندگی شاد است. احساس شادی بعد از ورزش تصادفی نیست؛ بلکه کاملا علمی است. تحقیقات نشان داده است افرادی که ورزش می‌کنند نسبت به کسانی که میانه‌ی خوبی با ورزش ندارند، شادتر هستند. البته منظورمان از ورزش، هم نرمش‌های ملایم است و هم ورزش‌های شدید و قدرتی. جالب است بدانید حتی افرادی هم که همیشه ورزش می‌کنند، روزهایی که فعالیت بدنی بیشتری دارند خوشحال تر هستند.

۶. برای اینکه بازده کاری شما بالا برود

آیا ورزش می‌تواند باعث شود شادتر و خلاق تر شوید؟ تحقیقی انجام شده که این مطلب را تأیید می‌کند. کسانی که قبل از شروع کار یا حین زمان استراحت و ناهارشان حرکات ورزشی انجام می‌دهند، نسبت به روزهایی که از ورزش فرار می‌کنند استرس کمتری دارند و خلاق تر هستند. ورزش یک بهانه‌ی عالی برای قدم زدن موقع ناهار است و حتی می‌توانید حین جلسات و قرار ملاقات‌های کاری خود هم قدم بزنید.

۷. برای اینکه حافظه‌تان را تقویت کنید

اگر مشکل حواس پرتی دارید و دائما کلیدتان را گم می‌کنید یا اسامی را به سختی به یاد می‌آورید، باید بدانید که یکی از فواید ورزش کردن کمک به پویایی ذهن شما است. پس در کنار یک تغذیه‌ی سالم و مناسب برای افزایش قدرت ذهن و تقویت حافظه، فواید ورزش را هم فراموش نکنید.

۸. برای اینکه بهتر بخوابید

اگر تا صبح نمی‌توانید خوب بخوابید، چاره‌ی مشکل بی‌خوابی شما، ورزش کردن است. اگر به طور مداوم ورزش کنید و ریتم روزانه‌ی ورزش خود را تنظیم کنید، در طول روز هوشیاری شما بیشتر می‌شود و شب هم راحت تر می‌خوابید. اما خب باید بدانید که آثار ورزش کردن در همان لحظه ظاهر نمی‌شوند. شروع یک برنامه‌ی ورزشی تنها راهی است که می‌توانید یک خواب راحت شبانه داشته باشید.

۹. برای اینکه در برابر بیماری‌ها مقاوم تر شوید

ورزش کردن علاوه بر اینکه سیستم دفاعی بدنتان را نسبت به سرطان‌ها و مخصوصا سرطان سینه مقاوم می‌کند، از شما در برابر بیماری‌های مختلف محافظت می‌کند. دانشمندان هنوز مطمئن نیستند که چطور ورزش ایمنی بدن را افزایش می‌دهد اما ما مطمئن هستیم که یکی از فواید ورزش (چه ملایم چه شدید) کمک به سلامت ماست، حتی اگر دلیلش را دقیقا ندانیم.

۱۰. برای اینکه بیشتر عمر کنید

چقدر خوب است که سال‌ها در کنار عزیزانمان زندگی کنیم و از همه‌ی لحظات شیرینی که در کنارشان هستیم لذت ببریم. پس بدن‌تان را سالم و شاد نگه دارید. یکی از فواید ورزش کردن عمر طولانی است. خبر عالی اینجاست که تحقیقی که در سال ۲۰۱۶ روی بیش از ۷۵۰،۰۰۰ نفر انجام شد نشان داد افرادی که ۱۵۰ دقیقه ورزش می‌کنند (حدود نیم ساعت، ۴ یا ۵ روز در هفته) بیشتر از بقیه عمر می‌کنند. نتایج این تحقیق حتی برای افراد چاق هم درست است. آنها هم می‌توانند با ورزش کردن بیشتر زندگی کنند. این درحالی است که چاقی زیاد باعث می‌شود که طول عمر به طور میانگین کمتر شود.

۱۱. برای اینکه اعتمادبه‌نفس‌تان بالاتر برود

از خودتان نا امید شده‌اید؟ ورزش کردن به شما کمک می‌کند احساس بهتری به خودتان داشته باشید. اصلا مهم نیست چه ورزشی انجام می‌دهید یا اینکه بدنتان چقدر روی فرم است. نتایج یک تحقیق نشان داده است که نرمش کردن حتی بدون تمرین‌های تناسب اندام هم به خودی خود به شما کمک می‌کند که احساس بهتری نسبت به اندام خودتان داشته باشید. پس چون اندام ما در ظاهرمان تأثیر زیادی دارد، با ورزش کردن می‌توانیم احساس بهتری نسبت به خودمان و ظاهرمان داشته باشیم.

پس دفعه‌ی بعد که حس کردید خیلی سرتان شلوغ است و نمی‌توانید ورزش کنید، به این فکر کنید که دارید از همه‌ی فواید ورزش چشم‌پوشی می‌کنید.

مطالب بخش اخبار و انتشارات سایت گروه پاتوبیولوژی رهسا تنها جنبه اطلاع رسانی و آموزشی دارد. از این رو توصیه پزشکی تلقی نمی شوند و نباید آنها را جایگزین مراجعه به پزشک جهت تشخیص و درمان و تجویز دارو دانست .گروه پاتوبیولوژی رهسا در این زمینه هیچ گونه مسئولیتی را بر عهده نخواهد گرفت.

دپارتمان علمی گروه پاتوبیولوژی رهسا