

## ضرب‌المثل‌های جهان سخن تلخ از دل تلخ بیرون می‌آید.

سویسی

### سلامت



### ورزش چه اثری روی خواب‌تان می‌گذارد؟



ورزش منظم و خواب با کیفیت هر دو برای سلامت ما در بلند مدت ضروری هستند. ورزش منظم و خواب با کیفیت هر دو برای سلامت ما در بلند مدت ضروری هستند. اما متأسفانه بیشتر افراد به اندازه‌ی کافی ورزش نمی‌کنند یا خوب نمی‌خوابند.

ضمناً درصد قابل توجهی از جمعیت، دچار مشکلات خواب هستند که باعث می‌شود به سختی به خواب بروند یا در خواب عمیق بمانند. در هر دوره‌ی ۱۲ ماهه، ۲۰ تا ۴۰ درصد از بزرگسالان، بی‌خوابی را تجربه می‌کنند و برای بعضی‌ها، بی‌خوابی مشکل مزمنی است که آن‌ها را در طول شب‌های پایانی، بیدار نگه می‌دارد.

اما خوشبختانه مطالعات نشان داده که ورزش کردن، علائم بسیاری از مشکلات روحی و جسمی را بهبود می‌بخشد. بنابراین شاید تعجب کنید اگر بدانید ورزش کردن چه تأثیری روی بی‌خوابی یا اینسومنیا دارد. آیا واقعاً ورزش منظم به شما کمک می‌کند بهتر بخوابید و آیا مهم است که چه زمانی از روز ورزش کنید تا روی خواب‌تان اثر مطلوبی بگذارد؟

**ورزش و خواب: آیا ورزش کردن نزدیک به زمان خواب، شما را بیدار نگه می‌دارد؟**

زمانی که شما تمرین نسبتاً شدیدی انجام می‌دهید، دستگاه عصبی سمپاتیک شما، فعالیت زیادی می‌کند. در واکنش به این اتفاق، قلبتان تندتر می‌زند تا اکسیژن اضافی مورد نیاز ناشی از ورزش را تأمین کرده و شما بیشتر احساس انرژی و هیجانی کنید. ضمناً، ورزش دمای بدن‌تان را هم بالا می‌برد.

فعال‌سازی دستگاه عصبی سمپاتیک، برای صبح زودتان مفید است زیرا برای شروع یک روز پر مشغله به انرژی نیاز دارید، اما اگر عصر یا ساعات پایانی روز ورزش کنید چطور؟ در گذشته محققان این سؤال را مطرح کردند که آیا ورزش کردن در ساعات پایانی روز، به دلیل فعال‌سازی اعصاب

### چه ورزش‌هایی برای بیماران مبتلا به آرتروز مناسب است؟



ورزش کردن می‌تواند باعث کاهش درد و سختی مفاصل شود. افرادی که مبتلا به آرتروز یا ورم مفاصل هستند غالباً تصور می‌کنند که ورزش کردن برای آن‌ها مضر است و احتمال دارد که ورزش شرایط بدنی آن‌ها را بدتر کند.

بر خلاف تصور بیماران مبتلا به آرتروز، ورزش کردن می‌تواند باعث کاهش درد و سختی مفاصل شود. ورزش باعث می‌شود که عضلات اطراف مفاصل قدرتمندتر شود و انعطاف پذیری بدن افزایش یابد.

این که فرد باید چه نوع ورزشی را انجام دهد بستگی به شدت بیماری و فرم بدن فرد دارد. بهتر است بیماران مبتلا به آرتروز با پزشک خود برای انتخاب ورزش مشورت کنند. با این حال ورزش‌هایی که بیشتر به این بیماران پیشنهاد می‌شود عبارتند از:

**ورزش‌های هوازی:** ورزش‌های هوازی آرام مانند پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری و شنا پنج‌بار در هفته توصیه می‌شوند. برای انجام ورزش ابتدا بدن را گرم کنید، پنج تا ۱۰ دقیقه حرکات کششی انجام دهید و بعد ورزش‌های قدرتی یا هوازی انجام دهید.

اگر به هنگام ورزش درد زیادی احساس می‌کنید بهتر است در ورزش متوقف شوید. اگر درد بسیار شدید است و التهاب‌های ناحیه مفاصل احساس می‌کنید ورزش را متوقف کنید و باز با پزشک خود مشورت کنید.

دردناک است. **تأثیر بلند مدت ورزش بر کیفیت خواب**

هیچ تحقیق و آزمایشی نشان نداد که ورزش کردن حتی در ساعات انتهایی روز، خوابیدن را با مشکل روبرو می‌کند، بلکه در واقع به کیفیت خواب کمک هم می‌کند. فعالیت بدنی در بلند مدت هم می‌تواند برای آن دسته از افرادی که به گونه‌ای دیگر از بی‌خوابی رنج می‌برند مفید باشد. درصد خاصی از افراد که برای به خواب رفتن مشکل دارند، در طول شب مکرراً از خواب بیدار می‌شوند و آهنگ خواب دارند؛ بیماری که تنفس فرد در خواب، برای مدتی متوقف می‌شود. چیزی حدود ۲۵ درصد از مردان و ۱۲ درصد از زنان از این بیماری رنج می‌برند. قوی‌ترین ریسک فاکتور آهنگ خواب، چاقی است. ورزش کردن به دلیل تأثیر مثبتی که روی کاهش وزن دارد، می‌تواند علائم آهنگی خواب را متوقف کرده و برای آن‌هایی که به این بیماری دچار نیستند هم، پیشگیری کننده باشد. مطالعه‌ای نشان داد افراد تحت آزمایش که برنامه‌ی ورزشی منظمی داشتند و دچار آهنگی خواب بودند، کیفیت خواب‌شان بهبود یافته بود. ضمناً این افراد در طول روز کمتر احساس خواب‌آلودگی می‌کردند.

**بهترین زمان ورزش کردن برای بهبود کیفیت خواب چه وقت از روز است؟**

این مطالعات باید این باور اشتباه را از بین برده باشند که ورزش کردن در ساعات انتهایی روز، خواب را مختل می‌کند. یکی از فواید ورزش کردن در صبح این است که دمای بدن‌تان را بالا می‌برد، سیستم عصبی سمپاتیک را فعال می‌کند و شما را برای مواجهه با روزی پر از فعالیت، آماده می‌کند. اگر این هدف مدنظرتان باشد، تأثیر ورزش روی خواب، الویت بعدی‌تان خواهد شد. ورزش کردن در هر زمانی از روز، به خواب بهتر کمک می‌کند و طبق چیزهایی که در مورد خواب و تأثیر آن روی سلامتی می‌دانیم، داشتن خواب خوب شبانه باید همیشه یک اولویت باشد.

### ورزش متعادل یعنی چه قدر؟

برای تندرستی روزانه سی دقیقه ورزش با شدت متوسط انجام دهید. شاید شما هم شنیده باشید که متخصصان به افراد بالغ توصیه می‌کنند تا برای تندرستی روزانه ۳۰ دقیقه ورزش با شدت متوسط انجام دهند.

یکی از آسان‌ترین راه‌ها برای اندازه‌گیری شدت ورزش، «تست صحبت» است. اگر در محدوده‌ی متوسط ورزش کنید، با دشواری زیاد می‌توانید حرف بزنید. اما اگر می‌توانید آواز هم بخوانید، باید شدت ورزش را افزایش دهید. در عین حال اگر فقط بتوانید در یک نفس چند کلمه بگویید، این یعنی دارید ورزش شدید انجام می‌دهید.

### گردن درد را با ۳ حرکت ساده از بین ببرید

گردن درد یکی از دردهایی است که این روزها بیشتر افراد پشت میز نشین با آن درگیر هستند.

گردن درد یکی از دردهایی است که این روزها بیشتر افراد پشت میز نشین با آن درگیر هستند. در این مطلب چند ورزش ساده را به شما معرفی می‌کنیم که گردن دردتان را کم می‌کند.

**ورزش‌هایی برای راهای از گردن درد**

اگر کارتان طوری است که باید مدت زیادی پشت میز بنشینید مطمئناً با مشکل گردن درد آشنا هستید. گردن دردتان چه از خیره شدن به صفحه نمایش باشد چه قوز کردن روی صندلی، کنار آمدن با آن بسیار دشوار است.

گردن درد ۵۰ تا ۷۰ درصد افراد را تحت تأثیر قرار داده است، بنابراین شما تنها کسی نیستید که چنین مشکلی دارد. در ادامه به شما خواهیم گفت چگونه جلوی گردن درد را قبل از اینکه ناتوانتان



### یوگا باعث تشدید یا بروز درد جدید می‌شود!



که درد داشتند، با انجام یوگا بهبود پیدا کردند. درد این افراد بیشتر در ناحیه کمر و گردن بود.

از طرف دیگر، ۲۱ درصد از افراد گفتند که یوگا باعث بدتر شدن درد مفصل یا عضله آن‌ها شده است. حدود ۱۱ درصد هم گفتند که یوگا باعث ایجاد مشکلات شدیدی شده است. شکایت این افراد بیشتر از درد دست، مچ، آرنج یا شانه بود.

این مطالعه به بررسی جراحات‌های خاص نپرداخت، اما در عوض از افراد خواست که دردهای خود را در مناطق مختلف بدن گزارش کنند. به همین دلیل، تام سوین، یکی از محققان مرکز علوم آسیب دانشگاه آلاباما گفت که دانستن میزان جدی بودن این مشکلات دشوار است. سوین که در این مطالعه نقش نداشت، گفت: «وجود درد لزوماً به معنای آسیب نیست. گاهی اوقات این درد می‌تواند به خاطر کوفتگی عضلات باشد.»

برخی از افراد هنگام انجام یوگا به دردهای جدیدی دچار می‌شوند. خیلی‌ها به امید بهبود یک جراحی به سمت یوگا می‌روند؛ اما مطالعه جدیدی نشان می‌دهد که برخی از این افراد به دردهای جدیدی دچار می‌شوند.

این مطالعه که به بررسی صدها فردی که به مدت بیش از یک سال یوگا کار می‌کردند می‌پرداخت، نشان داد که دو سوم از افرادی

### چه ورزش‌هایی برای سوزاندن چربی ران پا مناسب هستند

هوازی تلفیق کرد تا چربی سوزی صورت گیرد.

داشتن تغذیه سالم نیز برای سوزاندن چربی‌های پا بسیار تأثیرگذار است. نکات زیر می‌تواند از جمع شدن چربی در ران پا جلوگیری کند:

- ۱. میزان کالری دریافتی را محدود کنید:** از خوردن شیرینی و غذاهای چرب پرهیزید. میوه و سبزیجات مصرف کنید. پروتئین به اندازه کافی در برنامه غذایی داشته باشید.
- ۲. بین وعده‌های غذایی فاصله زیادی نگذارید:** این باعث می‌شود که بیش از حد غذا بخورید.
- ۳. قبل از غذا آب بخورید:** از خوردن نوشابه، الکل، میلک شیک و نوشیدنی‌های پر کالری دیگر خودداری کنید.
- ۴. تا جایی که می‌توانید پیاده روی کنید:** از پله به جای آسانسور استفاده کنید.

می‌توان با انجام حرکات ورزشی خاصی چربی‌های ران پا را سوزاند.

بسیاری از زنان به دنبال سوزاندن چربی‌های ران پا هستند؛ زیرا در بدن زنان یکی از جاهایی که چربی‌های اضافی به سرعت جمع می‌شوند ران پا است. چربی‌های پا علاوه بر این که باعث از بین رفتن تناسب اندام می‌شوند برای سلامتی نیز مضر هستند.

می‌توان با انجام حرکات ورزشی خاصی چربی‌های ران پا را سوزاند.

بهترین حرکاتی که می‌توان حتی در خانه نیز انجام داد عبارتند از: اسکات، لانژ از پهلو، اسکات و ضربه زدن با پا، بالا بردن پا از بغل، حرکت دورانی پا.

این حرکات عضلات ران پا را سفت‌تر می‌کنند و باعث می‌شوند که چربی‌ها نیز از بین بروند. البته البته این حرکات را باید با ورزش‌های

### ورزش استقامتی اضطراب را

#### کاهش می‌دهد

افراد که ورزش‌های استقامتی انجام می‌دهند کمتر از دیگران دچار اضطراب می‌شوند.

مطالعات اخیر نشان داده است افرادی که ورزش‌های استقامتی انجام می‌دهند کمتر از دیگران دچار اضطراب و نگرانی می‌شوند.

بررسی‌هایی که بر روی ۹۹۲ فرد انجام شده است نشان داده است ورزش استقامتی مانند وزنه زدن اضطراب را کاهش می‌دهد. مدیر این تحقیقات می‌گوید: پیش از این بیشتر تأثیر ورزش‌های هوازی بر سلامت ذهنی بررسی می‌شد. ما در این مطالعات تلاش کردیم تأثیرات مثبت ورزش‌های استقامتی را آنالیز کنیم. بررسی‌ها نشان داد که ورزش‌های استقامتی هم در افراد سالم و هم در افرادی که مشکلات روانی دارند باعث کاهش اضطراب و نگرانی می‌شود. تأثیرات دارویی و یا روان درمانی

### پنج توصیه برای انجام حرکات کششی بعد از ورزش

انجام پنج دقیقه حرکت کششی بعد از ورزش می‌تواند مفید باشد و از آسیب‌دیدگی جلوگیری می‌کند.

- ۱. حرکات کششی ترکیبی انجام دهید** بدن ما بیش از ۶۰۰ عضله دارد. برای کشیدن هر کدام از این عضلات نیاز نیست که یک حرکت کششی مجزا انجام دهید. به جای آن می‌توانید حرکات کششی انجام دهید که بر روی چند عضله کار کند.
- ۲. مفاصل را نیز درگیر کنید** در حرکات کششی مفاصل بدن را نیز درگیر کنید، زیرا آن‌ها نیز نیاز به سرد شدن دارند.
- ۳. تنفس را فراموش نکنید** تنفس درست در هنگام انجام حرکت فایده آن را افزایش می‌دهد. تعداد نفس‌های خود را بشمارید. نفس‌ها حداقل به ۱۰ دقیقه انجام حرکات کششی بعد از ورزش احتیاج دارید.

