



گرم کردن و کاهش آسیب های ورزشی

Warm up and reduce
sports injuries

Warm up and reduce
sports injuries

دکتر مجید غیور مبرهن

متخصص تغذیه از انگلستان

◀ کشش پویا ▶

در نهایت، گرم کردن صحیح باید با یک سری کشش های پویا به پایان برسد. با این حال، این شکل از کشش در صورت استفاده از نادرست، خطر آسیب زیاد را به همراه دارد. فقط باید زیر نظر مربی یا مربی حرفه ای ورزش استفاده شود. حرکات کششی پویا بیشتر برای حالت انعطاف پذیری عضلانی است و فقط برای ورزشکاران باتجربه، آموزش دیده و دارای شرایط بسیار مناسب است.

حرکات کششی پویا فقط باید پس از ایجاد گرم شدن عمومی مورد استفاده قرار گرفت. کشش پویا شامل یک حرکت کنترل شده، نرم و یا یک حرکت چرخشی است تا یک قسمت خاص از بدن را از محدوده حرکتی معمول خود خارج کند.

▶ در مرحله گرم کردن اهداف زیر دنبال می شود ▶

◀ افزایش جریان خون به سمت عضله قلبی و عضلات

مخطط فعال

◀ افزایش دمای بدن

◀ کاهش احتمال آسیب های بافت نرم یعنی آسیب های

مفصلی و عضلانی

◀ کاهش احتمال دیس ریتمی های قلبی



◀ کشش استاتیک

کشش استاتیک یک شکل بسیار ایمن و موثر از کشش های اساسی است. تهدید محدودی برای آسیب وجود دارد و برای انعطاف پذیری کلی بسیار مفید است. در طول این قسمت از گرم کردن، کشش استاتیک باید شامل همه گروه های اصلی ماهیچه باشد و این قسمت باید حدود پنج تا ده دقیقه طول بکشد. کشش استاتیک با قرار دادن بدن در موقعیتی انجام می شود که در آن عضله یا گروهی از ماهیچه هایی که باید کشیده شوند تحت تنش هستند.

این قسمت دوم گرم شدن تأثیر بسیار مهمی دارد، زیرا به بیشتر شدن ماهیچه ها و تاندون ها کمک می کند، که به نوبه خود به اندام شما دامنه حرکتی بیشتر می دهد. این امر در پیشگیری از آسیب ماهیچه ای و تاندونی بسیار مهم است.

◀ گرم کردن مخصوص ورزش

ورزشکار به طور خاص بدن خود را برای نیازهای ورزش خاص خود آماده می کند. در طول این قسمت از گرم شدن، باید فعالیت های قوی تری به کار گرفته شود. فعالیتها باید نشان دهنده نوع حرکات و نیاز لازم در طول تمرین ورزشی باشد.





Warm up and reduce sports injuries



از تجهیزات حفاظتی مناسب استفاده کنید.

تکنیک

بسیاری از ورزشها شامل یک تکنیک خاص هستند که می تواند خطر آسیب را به حداقل برساند. با تمرین تکنیک خوب، فرد می تواند تا حد زیادی خطر آسیب ناشی از ورزش به ماهیچه ها، تاندون ها و استخوان ها را کاهش دهد.

. پس از تمرین، حداقل ۵ تا ۱۰ دقیقه را صرف انجام یک تمرین ملایم مانند پیاده روی کنید تا ضربان قلب خود را به حالت عادی برگردانید. فرایند خنک شدن به بدن شما اجازه می دهد تا مواد زائد ماهیچه ها را حذف کرده و اکسیژن و مواد مغذی را جایگزین آنها کند. این به جلوگیری از سفت شدن ماهیچه ها بعد از ورزش کمک می کند.

۴ مرحله گرم شدن

گرم شدن عمومی

گرم کردن عمومی باید براساس نوع فعالیت بدنی باشد. شدت و مدت زمان گرم شدن عمومی یا چقدر سخت و چه مدت باید بر اساس سطح آمادگی ورزشکار شرکت سازنده شود. با این حال، گرم کردن عمومی صحیح برای افراد معمولی باید پنج تا ده دقیقه طول بکشد و سبک باشد. هدف از گرم شدن عمومی افزایش ضربان قلب و تعداد تنفس است. این به نوبه خود جریان خون را افزایش می دهد و به انتقال اکسیژن و مواد مغذی به ماهیچه های فعال کمک می کند. این امر نیز به افزایش دمای ماهیچه ها کمک می کند و باعث ایجاد کشش موثر می شود.



Warm up and reduce sports injuries

هیدراته بمانید.

سرد کردن

همانطور که گرم کردن مناسب مهم است، ضروری است که بعد از فعالیت بدنی به اندازه کافی خنک شوید.

یک تمرین گرم کردن شامل تمرینات قلبی عروقی سبک با حرکات کششی است.

کاهش آسیب های ورزشی

گرم کردن

گرم کردن مهمترین و با اهمیت ترین راه برای کاهش احتمال آسیب هنگام شرکت در ورزش است. یک جلسه گرم کردن کافی باید حداقل ۵ تا ۱۰ دقیقه طول بکشد و شامل کشش و تمرین ملایم ماهیچه ها برای آماده سازی آنها برای فعالیت شدید بعدی است. شروع گرم کردن به آرامی و افزایش تدریجی با سرعتی بیشتر بسیار حیاتی است. گرم شدن به این طریق باعث افزایش جریان خون به ماهیچه ها می شود، انعطاف پذیری فیبرهای ماهیچه ای را افزایش می دهد و خطر کشیده شدن عضله را به میزان قابل توجهی کاهش می دهد.