



# سرد کردن و بازگشت به حالت اولیه بهتر ورزشکاران

Cool down and get  
athletes back to  
their original state

Cool down and get  
athletes back to  
their original state

دکتر مجید غیور مبرهن

متخصص تغذیه از انگلستان

## ◀ بعد از دویدن ▶

◀ عضلات چهار سر ران ایستاده

◀ حرکت رو به پایین

◀ سر به زانو خم به جلو

## ◀ برای افراد مسن ▶

◀ خم شدن رو به جلو

◀ کشش شانه

◀ حالت پا به بالا، روی دیوار

◀ ژست دراز کشیده

## ◀ برای بچه ها ▶

◀ پیچ ستون فقرات

◀ راهپیمایی حلقه های بازو

◀ تکان دادن بدن

## ◀ نتیجه نهایی ▶

با در نظر گرفتن زمان برای موفقیت تدریجی، خود را برای موفقیت آماده کنید تا بعد از ورزش به تدریج سرد شوید. این به بدن شما فرصتی برای بازیابی می دهد، سیستم های بدن شما را تنظیم می کند و به شما کمک می کند تا به روند عادی زندگی روزمره خود بازگردید.

به خود انرژی کافی بدهید تا بتوانید فعالیت خود را به خوبی به پایان برسانید بدون اینکه خود را از محدوده خود خارج کنید.

در روزهایی که احساس نمی کنید فعال یا پرانرژی هستید، می توانید قسمتی از تمرین خود را عوض کنید و روی بیشتر این تمرینات خنک کننده و آرامش بخش تمرکز کنید تا به نفع ذهن و بدن شما باشد.



## ▶ چه موقع به یک مربی حرفه ای مراجعه کنیم؟ ▶

یک متخصص ورزش می تواند به شما کمک کند تا یک برنامه معمول خنک کننده را بر اساس نیازهای خود ایجاد کنید. آنها ممکن است نوع تمرینی را که انجام می دهید با توجه به هرگونه آسیب، نگران کننده یا اهدافی که در نظر دارید تنظیم کنند.

یک متخصص می تواند مطمئن شود که شما تمرینات را به درستی انجام می دهید و بازخورد ارزشمندی ارائه می دهد تا در عین حال که حداکثر توان تمرین خود را به حداکثر می رسانید، ایمن بمانید.

◀ دویدن سبک یا راه رفتن

◀ کشش بالای بدن

◀ خم رو به جلو

◀ حالت زانو تا سینه

◀ حالت پروانه ای دراز کشیده

◀ ژست کودک





Cool down and get athletes back to their original state



### ◀ مزایای خنک شدن ▶

تمرینات خنک کردن شروع به بازیابی، افزایش انعطاف پذیری و افزایش آرامش می کند.

خنک شدن تدریجی خون شما را در گردش نگه می دارد و از تجمع آن در رگ های شما جلوگیری می کند، که می تواند باعث ایجاد سبکی سر یا سرگیجه شود.



علاوه بر این، کشش ها باعث افزایش بافت همبند در اطراف مفاصل، افزایش تحرک و بهبود دامنه حرکتی می شوند.

همه این مزایا باعث بهبود عملکرد کلی بدن و انعطاف پذیری آن می شود و به شما این امکان را می دهد تا احساس بهتری داشته باشید، در سطح بالاتری عمل کنید و شانس کمتری برای آسیب دیدگی داشته باشید.

### ◀ در جلسه خنک کردن چه اتفاقی می افتد؟ ▶

بر خلاف جلسه گرم کردن، که با هدف افزایش ضربان قلب و گرم کردن ماهیچه ها انجام می شود، هدف از خنک کردن، کاهش تدریجی ضربان قلب و ریلکس کردن عضلات است. یک تمرین خنک کننده موثر، بدن را به حالت اولیه باز می گرداند. ورزشهای قلبی عروقی ملایم مانند دویدن یا پیاده روی، به تدریج دمای بدن را پایین آورده و ضربان قلب را کاهش می دهد، در حالی که حرکات کششی باعث ریلکس کردن مداوم ماهیچه ها می شود.



Cool down and get athletes back to their original state

کشش ماهیچه ها در حالی که هنوز گرم هستند می تواند به شما کمک کند کاهش تجمع اسید لاکتیک، احتمال گرفتگی و سفتی عضلات را کاهش می دهد.

می توانید تمرینات خنک کننده را در پایان تمرین انجام دهید تا بتوانید خود را از فعالیت های سنگین راحت کنید. تمرینات و حرکات کششی احتمال آسیب دیدگی را کاهش می دهد، جریان خون را افزایش می دهد و استرس قلب و سایر ماهیچه ها را کاهش می دهد.

به علاوه، قبل از ادامه فعالیت های معمول خود، ضربان قلب، درجه حرارت بدن و فشار خون را به سطح طبیعی خود باز می گردانید.

حداقل ۱۰ دقیقه تمرین خود را به خنک شدن اختصاص دهید.

این تمرینات را با سرعت کمتر و شدت کمتری نسبت به تمرین معمول خود انجام دهید. هنگام خنک شدن عمیق نفس بکشید تا اکسیژن به عضلات شما برسد، تنش را آزاد کرده و آرامش را افزایش دهد.