

۶ تمرین پیشنهادی برای گرم کردن بدن در روزهای سرد

# ورزش در سرما؛ سلامت در زمستان

ورزش کردن در فصل زمستان به علت سردی هوا و همچنین خصلت فصل زمستان که معمولا خستگی، بی‌حوصلگی و همچنین خواب‌آلودگی را با خود همراه دارد، کاهش چشمگیری پیدا می‌کند. عده‌ای به علت سردی هوا و پیشگیری از بروز بیماری‌های مرتبط با این فصل مانند سرماخوردگی حتی برنامه روزانه ورزشی خود را که تا قبل از سرما در محیط باز و فضای سبز انجام می‌دادند، متوقف کرده و تا بهتر شدن وضعیت آب و هوایی از انجامشان خودداری می‌کنند، در حالی که بهتر است در این فصل به فعالیت بدنی و ورزش پرداخت زیرا ورزش در سرما، فواید بسیاری برای بدن دارد. از این رو، ما هم در این شماره از صفحه «ورزش» به فواید ورزش در هوای سرد پرداخته و نکات مهم مربوط به ورزش در این فصل را توضیح داده‌ایم. در انتها ۶ تمرین را که برای گرم کردن بدن مناسب هستند، پیشنهاد کرده‌ایم که البته توصیه می‌شود آنها را با توجه به شرایط آب و هوایی و جسمانی‌تان، انجام دهید.



حمید مهدوی محتشم  
کارشناس ارشد  
اسپرت‌شناسی ورزشی  
و حرکات اصلاحی

## فواید ورزش در هوای سرد

ورزش در فصل سرما را می‌توان در باشگاه، فضای باز و داخل منزل انجام داد. البته با توجه به شرایط آب و هوایی می‌توانید یکی از ۳ گزینه یادشده را انتخاب کنید و به ورزش بپردازید. در کل، ورزش در هوای سرد علت افزایش مصرف انرژی می‌شود. به گفته متخصصان، ورزش در سرما باعث می‌شود بدن ۱۰ تا ۴۰ درصد بیشتر کالری بسوزاند. در فضای سرد بدن باید بیشتر تلاش کند دمای بدن را بالا ببرد و به همین منظور کالری بیشتری نیز می‌سوزاند. فعالیت بدنی در هوای سرد باعث می‌شود قلب برای پمپاژ بیشتر خون نیز بیشتر فعالیت کند و باعث تقویت عملکرد قلب می‌شود.

برخلاف باور عامه مردم که قرار گرفتن در فضای سرد احتمال مبتلا شدن به بیماری‌ها را افزایش می‌دهد، باید گفت با ورزش در هوای سرد سیستم ایمنی بدن تقویت می‌شود و احتمال مبتلا شدن به بیماری‌ها کاهش می‌یابد. به علاوه، باعث شاداب شدن پوست می‌شود. اگر ورزش همراه بارش برف هم باشد، تاثیر بیشتری خواهد داشت. همچنین متخصصان معتقدند قدم زدن در برف، استرس را کاهش می‌دهد زیرا علاوه بر علل روانی که موجب شادی و کاهش استرس می‌شود، زمانی که بدن بیشتر فعالیت می‌کند تا بدن را گرم نگه دارد، میزان اندورفین بیشتر می‌شود و باعث شادی فرد خواهد شد، زیرا اندورفین کنار هورمون‌های دوپامین، سروتونین و اکسی‌توسین در خانواده هورمون‌های شادی آور قرار دارد.

از سوی دیگر، دیده شده ۲۰ درصد جمعیت جهان در سال به اختلال خلقی (SAD) یا افسردگی فصلی مبتلا می‌شوند. خواب‌آلودگی، خستگی، غمگین بودن، بی‌قراری، عصبی بودن، افزایش اشتها و مشکل در تمرکز از ویژگی‌های بارز و مهم این اختلال هستند. افراد مبتلا به این اختلال در فصل پاییز و به خصوص در زمستان بیشتر از سایر فصل‌ها می‌خوابند. این افراد طی تابستان حدودا هر شب ۷/۵ ساعت و در پاییز هر شب ۸/۵ ساعت می‌خوابند و این زمان در زمستان‌ها به حدود ۱۰ ساعت در هر شب می‌رسد. البته اگر فکر می‌کنید فقط به دلیل بیشتر خوابیدن در زمستان‌ها به اختلال خلقی مبتلا هستید باید بگویم این طور نیست. برخی مطالعات نشان داده‌اند افراد دچار اختلال خلقی بیشتر دچار بی‌خوابی می‌شوند و اختلالات خواب را تجربه می‌کنند. در واقع این معیار به تنهایی نمی‌تواند نشانگر این بیماری باشد. حال اگر در اطرافیان شخصی یا این مشخصات دیدید، او را تشویق کنید با شما ورزش کند زیرا فعالیت بدنی کمک فراوانی به وی می‌کند. ■

## نکات هشتمانه

۱. ممکن است به هر دلیلی از جمله سرما، بیمار شده باشید. اگر دچار سرماخوردگی شده‌اید و حالتان خوب نیست، بهتر است ورزش نکنید، اما اگر حالتان خوب است، بهتر است ورزش کنید تا فواید آن را ببینید. البته در این زمان ورزش در منزل یا باشگاه بیشتر توصیه می‌شود.
۲. در صورت داشتن تب، بهتر است ورزش نکنید زیرا این کار باعث بدتر شدن حالتان می‌شود. به گفته پزشکان، در موارد خاص و بسیار اندک دیده شده ورزش در افرادی که تب داشتند و ورزش کردند، باعث شده ویروس موجود در بدن روی قلب اثر منفی بگذارد و خطر ایجاد کند.
۳. نکته بسیار مهم اینکه هوای سرد می‌تواند علائم آسم را بدتر کند بنابراین بهتر است قبل از فعالیت بدنی داروی مورد استفاده را تنفس کنید و حتی حین ورزش نیز به کار ببرید. البته باید توجه داشته باشید برای این موضوع حتما با پزشک معالجتان مشورت کنید.
۴. مراقب نفس‌هایتان باشید زیرا برونش‌ها و ریه‌های شما باز هستند و ممکن است سوز سرما به آنها آسیب بزند و حس کنید حنجره‌تان زخم شده است. بنابراین توصیه می‌کنیم تنفس‌تان حین ورزش در سرما حتما از طریق بینی باشد، نه دهان.
۵. سبزی و میوه تازه بخورید. یادتان باشد میوه‌های زمستانی مانند انار و مرکبات مقدار بیشتری از ویتامین‌هایی را دارند که بدن‌تان را به سرما مقاوم می‌کنند.
۶. اگر تصمیم گرفته‌اید در فصل زمستان به فعالیت بدنی بپردازید باید توجه کنید بدن‌تان باید با شرایط آب و هوایی سازگار شود. برای سازگاری با آب و هوا بهتر است حداقل هفته‌ای یکبار در فضای باز تمرین کنید. تمرین کردن با این روش باعث سازگاری شما با افت دما خواهد شد و ناگهان خیلی راحت با آن خو می‌گیرید.
۷. برای ورزش در هوای سرد بهتر است پوشش خوبی داشته باشید. یک جفت دستکش، کفش یا بوت، جوراب و کلاه مناسب حس درد و بی‌حسی ناشی از سرما را بسیار کاهش می‌دهد. لباس‌های ضدآب در شرایطی که خودتان هم نمی‌توانید کاری برای خودتان بکنید به شما کمک خواهند کرد. دستکش‌هایتان را با توجه به استفاده‌ای که از دستانتان خواهید کرد، انتخاب کنید؛ مثلا اسکی سواری می‌کنید یا می‌خواهید بدوید؟ عده‌ای که نسبتا سرمایی هستند، ۲ جفت جوراب می‌پوشند و لایه زیری را پلی‌استر/ریون انتخاب می‌کنند که هیچ مشکلی هم ندارد. کفشتان هم مهم‌ترین قسمت پوشش‌تان است و باید جنسی باشد که همیشه خشک بماند (گورتکس).
۸. نکته بعدی که نسبتا بسیار مهم است، رنگ لباس است. البته این موضوع به اینکه در چه منطقه‌ای و زمانی از روز فعالیت می‌کنید، بستگی دارد؛ یعنی در هوای روشن بهتر است لباس‌های تیره بپوشید که بدن‌تان را گرم‌تر کند و در شب برعکس لباس‌های روشن بپوشید که دیده شوید تا اگر اتفاقی برایتان افتاد، سایرین به راحتی شما را پیدا کنند یا اگر محل ورزش‌تان نزدیک به خیابان است، رانندگان شما را ببینند. ■

## یادتان باشد که...

نوشیدن آب در فصل سرما بسیار مهم است؛ به طوری که قبل، حین و بعد از فعالیت بدنی در هوای سرد کمک می‌کند عملکرد بدن در سطح مطلوب حفظ شود. همچنین بدن را مقابل آلودگی هوا ایمن می‌کند. نکته دیگری که بسیار مهم است و باید به آن توجه کنید، گرم کردن و سرد کردن است. همیشه گرم کردن و سرد کردن مهم بوده، اما این بار اهمیتش اندکی بیشتر است. مدت گرم کردن در هوای سرد اندکی بیشتر است. برای مثال اگر قبلا ۱۰ دقیقه برای گرم کردن وقت می‌گذاشتید، این بار ۱۵-۲۰ دقیقه زمان بگذارید. همچنین زمان بیشتری برای فعالیت‌های جهشی مثل دویدن، طناب زدن و... بگذارید تا خون‌رسانی بیشتری به بدن رخ دهد و عضلات آماده‌تر شوند. یادتان باشد گرم شدن عضلات، مفاصل، تاندون‌ها و لیگامان‌ها در این فصل بیشتر طول می‌کشد. گرم کردن باعث افزایش جریان خون می‌شود و از آسیب هم پیشگیری می‌کند. علاوه بر افزایش مدت گرم کردن، می‌توانید از پوشش بیشتر استفاده کنید زیرا گرم کردن دو نوع است؛ گرم کردن فعال و غیرفعال. گرم کردن غیرفعال به نوعی از گرم کردن گفته می‌شود که نیازی به اجرای فعالیت نیست و می‌توانید لباس بیشتر و گرم بپوشید یا کنار بخاری قرار بگیرید، اما باید توجه داشته باشید بعد از گرم کردن غیرفعال حتما گرم کردن فعال هم انجام دهید. ■

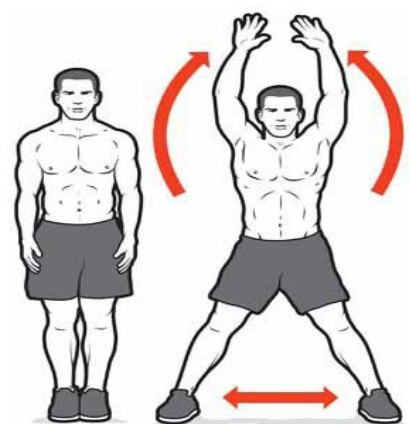
## تمرین اول

مشابه تصویر، صاف بایستید و یک زانوئتان را بالا و سپس پایین بیاورید. بلافاصله پای مخالفتان را بالا بیاورید و بدون مکث تمرین را برای پای دیگر تان تکرار کنید.



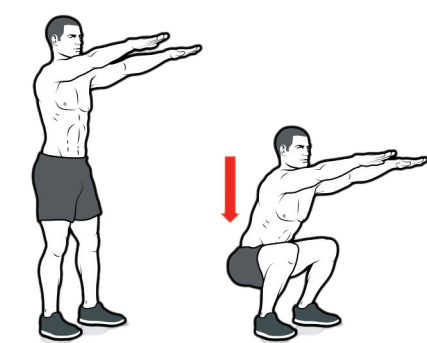
## تمرین دوم

در حالت ایستاده، پاها را جفت کنید و دست‌ها را کنار بدن قرار دهید. سپس دست‌ها را از طرفین به سمت بالا ببرید و در همین حین پاها را نیز باز کرده، سپس جمع کنید. دست‌هایتان را به حالت اولیه برگردانید.



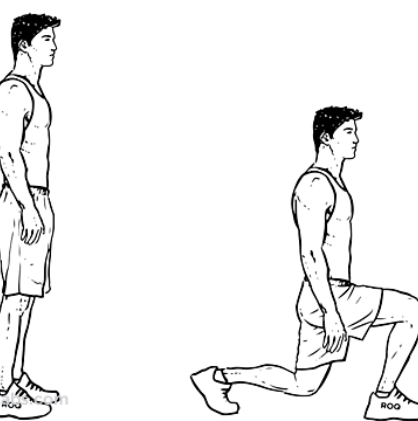
## تمرین سوم

طوری بایستید که پاهایتان به اندازه عرض شانه‌هایتان از هم فاصله داشته باشند و انگشتان پاهایتان روبه جلو قرار گیرند. حالا آرام به پایین بروید. توجه داشته باشید زانوها از پنجه پا جلوتر نروند. دوباره آرام به حالت اولیه برگردید.



## تمرین چهارم

بایستید. پاها را به اندازه عرض شانه باز کنید و پای راستان را جلو بیاورید و زانوهایتان را مشابه تصویر خم کنید.



## تمرین پنجم

مشابه تصویر، ابتدا ایستاده سپس بنشینید و در حالت چمباتمه قرار بگیرید. پاها را به عقب پرتاب کنید و در وضعیت شنا قرار بگیرید. یک مرتبه تمرین شنا را انجام دهید سپس پاها را جمع کنید و بالا ببرید.



## تمرین ششم

بایستید و به بالا بپرید. همزمان زانوهایتان را نیز به سمت شکم بیاورید. البته اگر تمرین دشوار است و نمی‌توانید آن را انجام دهید، فقط به بالا بپرید.

