

رفع تنش با ورزش

بسیاری از ما بعد از بیش از ۸ ساعت کار کردن، وقتی به خانه برمی‌گردیم با خستگی و کمبود انرژی در ساعت‌های باقی‌مانده روز روبرو می‌شویم. همین موضوع، موجب می‌شود تعامل کمتری با سایر اعضای خانواده‌مان داشته باشیم و نتوانیم برای فرزندمان وقت کافی بگذاریم. از این رو، موضوع صفحه «ورزش درمانی» این هفته را به ۶ تمرین اختصاص داده‌ایم که انجام مرتب آنها در منزل، نه تنها به افزایش انرژی کمک می‌کند، بلکه با بالا بردن متابولیسم بدن، موجب حفظ تناسب اندام خواهد شد.



مهدوی محتشم
کارشناس ارشد
اسیب‌شناسی ورزشی
و حرکات اصلاحی

انرژی در بدن چگونه و از کجا تولید می‌شود؟

برای شناخت و یافتن بهترین روش برای رفع خستگی و افزایش انرژی بهتر است ابتدا این سوال را از خود بپرسیم که انرژی در بدن چگونه و از کجا تولید می‌شود؟ در کل، وظیفه تولید انرژی در بدن برعهده ۲ غده تیروئید (در گردن) و فوق‌کلیه (روی هر یک از کلیه‌ها) است که بیش از ۹۸ درصد انرژی بدن را فراهم می‌کنند. غدد فوق‌کلیه سبب آزاد شدن قند در خون می‌شوند و پس از آن غده تیروئید قندهای تولیدشده را به انرژی (ATP) تبدیل می‌کند سپس انرژی تولیدشده را در اختیار تمام ارگان‌های بدن قرار می‌دهد تا فعالیت خود را انجام دهند. غدد فوق‌علاوه بر تولید انرژی، سرعت متابولیسم بدن را کنترل می‌کنند. اگر پرکار باشید، سرعت متابولیسم بدن سریع خواهد شد و اگر کم‌کار باشید سرعت متابولیسم بدن کند می‌شود، بنابراین در بدن افراد خسته و کم‌انرژی، سرعت متابولیسم پایین است؛ یعنی غدد تیروئید و فوق‌کلیوی آنها کم‌کار است (البته بیشتر موارد مشکل از کم‌کاری غدد فوق‌کلیوی است). کورتیزول یکی از هورمون‌هایی است که از غدد فوق‌کلیوی ترشح می‌شود. این هورمون یک نشاط‌آور طبیعی است و کم‌کاری غدد فوق‌کلیوی به معنی کم‌ترشح شدن کورتیزول است بنابراین بی‌حوصلگی و افسردگی جایگزین حس نشاط و شادابی خواهد شد.

خستگی چه عوارضی دارد؟

در کل، شرایط اجتماعی و اقتصادی عصر حاضر بر شیوه زندگی افراد تاثیر گذاشته و فشار کار و زندگی افزایش یافته است. این فشار موجب خستگی، بی‌حوصلگی و... می‌شود. خستگی و کم‌انرژی بودن عوارض روانی بی‌شماری دارد از جمله بی‌تفاوتی و سردی، نفرت، مشکلات جنسی، نداشتن اعتماد به نفس، ترس، اضطراب و... به علاوه، کمبود انرژی، ضعف بدنی، اختلال در هضم غذا، افزایش وزن، ناتوانی در کنترل استرس، کاهش فشارخون، قند و دمای بدن، درد و ضعف عضلانی، تحریک‌پذیری، ابتلای مکرر به انواع عفونت‌ها، ریزش مو، تغییر رنگ پوست، ضعف و ناتوانی جنسی نیز از دیگر عوارض بروز خستگی ناشی از اختلالات هورمونی یادشده در فرد است. البته هر کدام از این مشکلات خود می‌توانند عامل بروز مشکلات دیگر شوند.

راه حل چیست؟

روش‌های مختلفی از جمله مصرف دارو برای رفع خستگی وجود دارد، اما بهترین روش انجام فعالیت بدنی و داشتن تغذیه مناسب است زیرا فعالیت بدنی و ورزش سبب بهتر کار کردن غدد درون‌ریز می‌شود و کلیه مواردی که در غدد فوق‌کلیه به علت اختلال در غدد انرژی‌زا رخ می‌دهد به حالت اولیه بازمی‌گرداند. در نتیجه مشکلاتی مانند خستگی و بی‌انرژی بودن حل خواهند شد. از این رو، توصیه می‌شود روزانه به فعالیت‌هایی مانند پیاده‌روی و انجام تمرین‌های کششی و قدرتی در منزل بپردازید. البته می‌توانید با آشنایان و دوستانتان به‌صورت گروهی ورزش کنید که نتایج بهتری هم کسب خواهید کرد.

تمرین اول

در وضعیت پشت به دیوار قرار بگیرید و دست‌هایتان را مماس با سطح دیوار به بالا و پایین حرکت دهید. تمرین را ۳ دقیقه و در هر دقیقه ۱۰ مرتبه تکرار کنید.



تمرین دوم

مشابه تصویر، به پشت بخوابید و با کمک دست‌هایتان، پاها را به بدنتان نزدیک و یک کشش مناسب در عضلات بازکننده ستون فقرات کم‌ریز ایجاد کنید. تمرین را ۳ مرتبه انجام دهید و هر مرتبه ۱۰ ثانیه در وضعیت بمانید. استراحت بین هر مرتبه تمرین باید ۱۵ تا ۲۰ ثانیه باشد.



تمرین سوم

مانند تصویر، شانه‌هایتان را از جلو به عقب به صورت دایره‌وار بچرخانید. تمرین را ۲ دقیقه و هر دقیقه ۲۰ مرتبه تکرار کنید. استراحت بین هر مرتبه تمرین باید ۳۰ ثانیه باشد.



تمرین چهارم

در وضعیت ایستاده یا نشسته دست‌هایتان را بالای سرتان ببرید و در یکدیگر قفل کنید و تا حد امکان آنها را به سمت بالا بکشید. تمرین را ۲ مرتبه انجام دهید و در هر مرتبه ۱۰ ثانیه در وضعیت بمانید. استراحت بین هر مرتبه تمرین باید ۲۰ ثانیه باشد.



تمرین ششم

بنشینید. پنجه پایتان را به سمت خود بکشید. تمرین را برای هر پا ۲ دقیقه و هر دقیقه ۱۰ بار تکرار کنید. استراحت بین هر مرتبه تمرین باید ۱۵ ثانیه باشد.



تمرین پنجم

رو به دیوار بایستید و یک پایتان را جلو و پای دیگر را عقب‌تر قرار دهید. در حالی که زانوی پای جلو خمیده و زانوی پای عقب صاف است، تنه را به دیوار نزدیک کنید. تمرین را برای هر پا ۳ مرتبه انجام دهید و در هر مرتبه تمرین ۱۵ ثانیه وضعیت را حفظ کنید. استراحت بین هر مرتبه تمرین باید ۱۰ ثانیه باشد.

