

## اصول صحیح ورزش کردن با تردمیل

پزشکان می گویند افراد در طول هفته باید 150 دقیقه فعالیت ورزشی با شدت متوسط داشته باشند. برای حفظ و ارتقای سلامت حتما باید به میزان کافی ورزش کرد که البته این فعالیت ورزشی می تواند به شکل های مختلف انجام شود. پیاده روی، دوچرخه سواری، شنا یا هر نوع ورزشی که بتوان به صورت یکنواخت و ممتد آن را انجام داد، مناسب است.

یکی از بهترین ورزش ها که پزشکان انجام آن را برای سلامتی همه افراد و در هر سنی لازم و ضروری می دانند پیاده روی و دویدن است. این دو ورزش کم خرج و ساده چنانچه در فضا و مکانی مناسب و با در نظر گرفتن شرایط لازم انجام شود بهتر است. ولی اگر شرایط فراهم نباشد آنها می توانند از دستگاه های ورزشی که در محیط های بسته قرار گرفته است، استفاده کنند.

یکی از این وسایل تردمیل است. تردمیل از جمله وسایل ورزشی است که افراد برای بهبود وضعیت قلبی، عروقی و برای صحت جسمی از آن استفاده می کنند. در این بخش به نحوه صحیح ورزش کردن با تردمیل پرداخته ایم.

### بدون کفش روی تردمیل نروید

خیلی ها تردمیل دارند، ولی نمی دانند چطور باید از این دستگاه استفاده کنند. برای همین مدتی پس از استفاده از آن با مشکلات و عوارض متعددی روبه رو می شوند و تردمیل را عامل اصلی این همه مشکل و دردسر می دانند. در حالی که متخصصان می گویند هنگام استفاده از تردمیل هم باید نکاتی را در نظر داشت و اصولی را رعایت کرد.

وقتی می خواهید از تردمیل استفاده کنید حتما باید نکات مربوط به درست دویدن و پیاده روی را در نظر داشته باشید و به آنها عمل کنید.

به عنوان مثال برخی افراد بدون پوشیدن کفش روی تردمیل می‌روند و مشغول دویدن می‌شوند، در حالی که این کار بسیار اشتباه است و می‌تواند موجب بروز صدمات و آسیب‌های جدی به فرد شود. بنابراین هنگام استفاده از تردمیل باید حتماً از کفش ورزشی مناسب استفاده کرد.

اگر می‌خواهید از شیب دستگاه استفاده کنید، ابتدا باید مطمئن شوید راه رفتن روی سطح شیب‌دار مشکلی برای سلامت شما ایجاد نمی‌کند. سرعت دستگاه نیز باید طوری تنظیم شود که به کمک آن به شدت مناسب ضربان قلب رسید و نه بیش از آن. در صورتی که فرد بیماری خاصی داشته باشد یا در روزهای اول پس از استفاده از دستگاه با شرایط خاصی روبه‌رو شود، حتماً باید به پزشک متخصص مراجعه کرد. فردی که از سلامت جسمانی کامل برخوردار است بهتر است که در طول روز نیم ساعت و با شیب صفر درجه از تردمیل استفاده کند و ابتدا حتماً یک پیاده روی آرام با سرعت پایین جهت گرم کردن بدن بروی این دستگاه داشته باشد.

تردمیل ظرفیت و گنجایش وزنی خاص خود را دارد، بنابراین وزن فرد استفاده‌کننده از این وسیله ورزشی باید به اندازه ظرفیت تردمیل باشد.

### **همه می‌توانند از تردمیل استفاده کنند، اگر...**

بعضی‌ها تصور می‌کنند چون پاها یا زانوهایشان درد می‌کند، نباید روی تردمیل بروند. گروهی هم از ترس این که مبادا تردمیل عاملی برای بروز بیماری‌های مختلف باشد، سراغ آن نمی‌روند، در حالی که این روزها در بیشتر باشگاه‌ها می‌توان این دستگاه‌ها را دید و به کمک آنها مشغول ورزش شد.

به طور کلی شرایط خاصی وجود ندارد که مانع استفاده از تردمیل شود، همان‌طور که همه افراد باید پیاده‌روی کنند، همه هم می‌توانند از تردمیل استفاده کرده و به کمک آن فعالیتشان را افزایش دهند. ولی نکته مهم این است که در شرایط خاص باید به فکر تمهیدات ویژه بود تا به کمک آنها بتوان از دستگاه درست استفاده کرد؛

به عنوان مثال فردی که تعادل خوبی ندارد باید از تردمیلی استفاده کند که در دو طرف آن دسته‌هایی وجود داشته باشد تا به کمک آنها بتواند روی تردمیل راه برود و تعادلش را حفظ کند. همچنین فردی که زانو درد دارد پیش از رفتن روی تردمیل باید با تقویت عضلات چهارسر ران، از بروز مشکل بیشتر پیشگیری کند.

## روزی چند بار بدویم؟

چون دستگاه تردمیل در باشگاه‌ها یا خانه‌ها قرار دارد و همیشه در دسترس است و هر ساعتی از روز می‌توان از آن استفاده کرد، شاید این پرسش برای ما پیش بیاید که چند مرتبه در روز می‌توان روی تردمیل رفت و چند دقیقه می‌توان مشغول ورزش شد؟

به طور کلی توصیه می‌شود برای حفظ سلامت، پنج روز در هفته و هر بار حداقل 30 دقیقه ورزش‌های هوازی انجام دهید. بنابراین اگر کسی ورزشکار حرفه‌ای نباشد و بیش از حد در روز ورزش کند، نه تنها کاری به نفع سلامتش نکرده، بلکه احتمال بروز آسیب‌ها را نیز افزایش داده است.

استفاده از تردمیل هم محدودیت‌هایی دارد و استفاده بیشتر به معنای فواید بیشتر نیست. توصیه می‌شود با توجه به هدفی که دارید، مدت و شدت ورزش را تعیین و طبق آن از تردمیل استفاده کنید.

## پیش از این که روی تردمیل بروید

بعضی‌ها فکر می‌کنند چون تردمیل گوشه اتاق‌شان قرار گرفته، می‌توانند به محض این که اراده کردند، روی آن بروند و مشغول ورزش شوند، غافل از این که ورزش کردن، آمادگی می‌خواهد و پیش از آن باید بدن‌تان را حسابی گرم و آماده کنید.

قبل از استفاده از تردمیل مانند سایر ورزش‌ها حتما باید بدن را گرم کنید. افرادی که از این وسیله در خانه‌های خود به منظور دست‌یابی به سلامتی استفاده می‌کنند ابتدا برای شروع باید دستگاه را در شیب صفر درجه قرار دهند. پس از استفاده از تردمیل نیز باید پیاده روی آرام بروی دستگاه داشته و سپس دستگاه را به طور کامل قطع کنند.

## خستگی، نشانه خوب بودن ورزش نیست

خیلی‌ها تصور می‌کنند هر چه ورزش سنگین‌تر و خسته‌کننده‌تر باشد، بهتر و مفیدتر و تاثیرش هم بیشتر است. در حالیکه این طرز تفکر اشتباه است. خستگی ناشی از ورزش باید طی مدت 8 تا 12 ساعت برطرف شود، ولی چنانچه این حالت ادامه داشته و پس از 24 ساعت فرد باز هم احساس خستگی کند، مشخص می‌شود شدت ورزش مناسب نبوده و چنین روشی می‌تواند در طول زمان موجب بروز آسیب‌های مزمن شود.

دردهای موضعی که هنگام ورزش ایجاد می‌شود، ممکن است ناشی از مشکلاتی باشد که در گذشته وجود داشته و بخوبی درمان نشده یا این که نشان‌دهنده شرایط نامناسب ورزش کردن باشد. بنابراین در صورت روبه‌رو شدن با چنین شرایطی حتماً باید با پزشک مشورت و مشکل را برطرف کنید.



## بهترین روش تعیین کنترل سرعت تردمیل، استفاده از تست تنفس است

سرعت دستگاه تردمیل باید به گونه ای تنظیم شود که نشان دهنده محدوده ضربان قلب باشد. در صورتی که محدوده ضربان قلب مشخص نشده باشد بهترین روش تعیین کنترل سرعت تردمیل، استفاده از تست تنفس است، یعنی با دویدن بروی دستگاه و همراه با آن گفتن سه کلمه و کشیدن یک نفس عمیق است.

### چه کسانی نمی توانند از تردمیل استفاده کنند؟

افرادی که مبتلا به زانو درد هستند نباید این وسیله ورزشی را به کار ببرند و بهتر است که از دوچرخه های ثابت جهت ورزش استفاده کنند. افراد باید قبل از ورزش با تردمیل از لحاظ جسمانی ارزیابی شوند تا علایمی همچون ابتلا به سرگیجه، تپش قلب، افت فشار خون و بیماری های قلبی و ریوی در آنان مورد بررسی قرار گیرد.

پزشکان توصیه می کنند افراد مصرف مایعات را قبل و بعد از استفاده از تردمیل فراموش نکنند.

فردی که کاملاً سالم است اگر در حین استفاده از تردمیل دچار افت فشار خون شود باید ورزش را قطع کرده و سپس به پزشک مراجعه کند که البته تغذیه نامناسب یکی از شایع ترین علت های این مشکل است.