

## چگونه برای ورزش کردن گرم کنیم؟

گرم کردن بدن، ترتیب خاصی دارد و باید درباره آن مطالعه کرد، ضمن این که روز به روز به علم چگونگی گرم کردن هم اضافه می شود و حتی مربیان هم باید همگام با علم، به روز باشند و نکات لازم را رعایت کنند.

به گزارش سایت خبری پرسون، محققان معتقدند علاقه مندان به ورزش ۲ دسته هستند؛ آنهایی که برای حفظ سلامتی ورزش می کنند و آنهایی که سعی می کنند ورزش حرفه ای داشته باشند. وجه مشترک این ۲ دسته، «ورزش» است اما در اغلب موارد به ارکان اصلی آن توجهی نمی شود یا کمتر اهمیت داده می شود.

«نرمش» قبل از ورزش یکی از مواردی است که توجه به آن ضروری است. آگاهان به علم تربیت بدنی می دانند که قبل از شروع هر نوع ورزشی، گرم کردن بدن بسیار ضروری است. وقتی فردی ورزش حرفه ای یا حتی تفریحی خود را زیر نظر مربی انجام می دهد وظیفه مربی است که قبل هر نوع فعالیتی گرم کردن بدن را طبق اصول علمی به ترتیب انجام دهد تا شاگردان به اهمیت این موضوع پی ببرند اما در این میان نباید از تعداد زیادی علاقه مند به فعالیت های ورزشی که ترجیح می دهند بدون رفتن به کلاس و بدون مربی ورزش کنند، غافل شد.

باید برای فرهنگ سازی و ارائه آگاهی های لازم اطلاع رسانی کرد. این در حالی است که حتی در سالن های ورزشی هم دیده شده است که قبل از گرم کردن به طور مثال در فوتبال، شوت می زنند، در والیبال، پنجه می زنند و در بسکتبال، دریبل می کنند! در حالی که تمام این حرکات باید بعد از گرم کردن بدن یا همان اجرای حرکات کششی انجام شود.

بهتر است ورزشکاران قبل از اینکه با بی توجهی موجب آسیب دیدن و البته کم شدن کارایی ورزشی خود شوند با انجام ۱۵ دقیقه حرکات کششی، بهترین بهره را از ورزش ببرند، البته در این راستا درست اجرا کردن حرکات کششی هم مهم است.

گرم کردن بدن، ترتیب خاصی دارد و باید درباره آن مطالعه کرد، ضمن این که روز به روز به علم چگونگی گرم کردن هم اضافه می شود و حتی مربیان هم باید همگام با علم، به روز باشند و نکات لازم را رعایت کنند.

نحوه صحیح گرم کردن

حرکات کششی که عنصر مهم گرم کردن بدن است، اصول خاص خود را دارد و باید با دقت انجام شود. گرم کردن یا باید از بالا به پایین یا برعکس آن انجام شود و حرکتهایی که در نظر می گیرید، باعث کشش تمام عضله های آن قسمت از بدن شود.

اگر حرکات کششی را از بالا شروع می کنید از سر و گردن، دست ها، کمر بند شانه و عضلات سینه ای و پشتی شروع و آن را به قوزک، کف و انگشتان پا ختم کنید. بعد از اجرای حرکات کششی باید به حرکات کششی هم توجه داشت. حرکات کششی باید طبق همان فرمول حرکات کششی و به ترتیب انجام شود تا مشکلی ایجاد نشود.

حرکات کششی و جنبشی باید با علم روز انجام شود. برای این ادعا مثال واضحی وجود دارد و به طور مثال در گذشته اگر برای گرم کردن مفاصل بدن از حرکات چرخشی استفاده می شد امروزه علم، چرخش مفاصل را منسوخ اعلام کرده است ولی بارها دیده شده که برخی از مربیان هنوز از چرخش زانو استفاده می کنند.

منبع: ایسنا