

متأسفانه روند چاقی در جهان هر ساله سیر صعودی خود را به سرعت طی می کند و بیماری های مضمن مثل دیابت ، فشار خون ، چربی خون و... را با خود به همراه می آورد . برای فرار از چاقی بسیاری از افراد رژیم های غذایی مختلف ، قرص های لاغری و دارو های گیاهی را امتحان می کنند که در بسیاری از موارد نیز نتیجه بخش نخواهد بود . اما امروز می خواهیم در مورد تاثیر ژیمناستیک بر بدن به عنوان یکی از بهترین راه های لاغری و حفظ سلامت صحبت کنیم.

واژه ژیمناستیک یک لغت یونانی به معنای هنر لخت می باشد . این ورزش یکی از اولین ورزش های وارد شده به المپیک می باشد.

در قدیم از ژیمناستیک بیشتر برای عضله سازی استفاده می کردند اما به مرور زمان کارایی آن تغییر کرد . این روز ها بیشترین تاثیر ژیمناستیک بر بدن برای لاغر کردن و خوش فرم کردن اندام می باشد.

تاثیر ژیمناستیک بر بدن

همان طور که گفتیم در ابتدا از ژیمناستیک بیشتر برای عضله سازی استفاده می شد اما به مرور زمان شرایط تغییر کرد . در ادامه مهم ترین تاثیرات ژیمناستیک را روی جسم و روح بررسی خواهیم کرد.



تاثیرات ژیمناستیک بر روح و روان:

۱- تقویت تمرکز:

اولین تاثیر ژیمناستیک بر بدن مربوط به افزایش تمرکز می باشد . مطالعات نشان می دهد افرادی که به طور مداوم تمرینات ژیمناستیک را انجام می دهند نسبت به افرادی که ژیمناستیک کار نمی کنند دارای تمرکز بهتری هستند.

۲- یادگیری راحت تر مطالب:

فعالیت هم زمان مغز و بدن می تواند به نوبه خود روی بهبود تمرکز موثر باشد . با توجه به این که در ژیمناستیک فکر و بدن با هم فعالیت می کنند ، این موضوع می تواند باعث فراگیری راحت تر مطالب شود.

۳- افزایش اعتماد به نفس:

محققان طی تحقیقاتی که روی کودکان ۱۰ تا ۱۶ سال انجام داده اند به این نتیجه رسیده اند که فعالیت بدنی رابطه مستقیمی با افزایش اعتماد به نفس دارد.

۴- بهبود روحیه و پیشگیری از افسردگی:

در هنگام پیاده روی، انجام حرکات کششی و سایر حرکات ورزشی هورمونی به نام اندورفین که به نام هورمون شادی نیز شناخته می شود از غدد مخاطی و غده هیپوتالاموس در مغز ترشح می شود.

اثر این هورمون مانند مواد مخدر مانند تریاک یا مشتقات است و باعث بهبود روحیه و ایجاد حالت شاد بودن و هیجان می شود.

۵- کاهش رفتارهای غیر اجتماعی و پرخاش گرایانه:

آمارها نشان می دهد کودکانی که در فعالیت های ورزشی به خصوص ژیمناستیک شرکت می کنند، نسبت به کودکانی که تحرک چندانی ندارند از نظر اجتماعی بودن ممتاز هستند و رفتارهای خشن و پرخاش گرایانه به ندرت در آن دیده می شود.



تأثیرات ژیمناستیک بر جسم:

۱- تناسب اندام:

اولین و مهم ترین تاثیر ژیمناستیک بر بدن تناسب اندام و جلوگیری یا درمان چاقی است. همان طور که گفتیم چاقی در حال تبدیل شدن به یک بحران است؛ بحرانی که به دنبال خود مشکلات دیگری مانند دیابت، فشار خون و بیماری های قلبی و سکتة های قلبی و مغزی را به همراه می آورد.

از طرفی تناسب اندام می تواند از آسم و بیماری های تنفسی تا حد زیادی جلوگیری کند و حرکت کردن و راه رفتن به مدت طولانی را برای فرد تا حد زیادی تسهیل کند.

۲- افزایش انعطاف پذیری بدن:

ورزش ژیمناستیک به منعطف کردن بدن معروف است. این ورزش به طور عمده شامل حرکاتی است که انعطاف پذیری بدن را تقویت می کند و در حدی وابسته به انعطاف پذیری است که اگر ژیمناست انعطاف کافی را نداشته باشد ممکن است آسیب جدی ببیند یا حتی دچار درد های مفصلی شود. به همین دلیل مربیان ژیمناستیک از همان ابتدا تمرین های کششی و تقویت کننده انعطاف بدن را به افراد تازه کار می آموزند.

۳- جلوگیری از انواع مختلفی از سرطان:

فعالیت بدنی مانند ژیمناستیک به عنوان یکی از عوامل جلوگیری کننده از انواعی از سرطان از جمله سرطان سینه در بانوان، سرطان پروستات در آقایان و همچنین سرطان کولون شناخته شده است.

۴- جلوگیری از پوکی استخوان ها:

یکی از بهترین موارد تاثیر ژیمناستیک بر بدن جلوگیری از پوکی استخوان است. با توجه به این که ژیمناستیک از دسته ورزش های استقامتی است و شخص باید بر جاذبه زمین غلبه کند و وزن خودش را روی دست ها، پاها و یا بازو هایش تحمل کند، ماهیچه ها و استخوان های فرد تقویت می شود و همین امر باعث بهبود تراکم استخوان ها و در نتیجه جلوگیری از پوکی استخوان می شود.

۵- کمک به هماهنگی ذهن و بدن برای تعادل:

بعضی از حرکاتی که ژیمناست ها انجام می دهند گاهی از افراد عادی نیز دیده می شود. اما چیزی که یک ژیمناست را متمایز می کند توانایی هماهنگی حرکات بدن با هم و پردازش سریع اطلاعات برای حفظ تعادل می باشد.

در بدن انسان مخچه مسئول حفظ تعادل است. تصور کنید یک ژیمناست به هوا می پرد و باید روی دو پا یا دو دست خود فرود بیاید بدون این که لحظه ای بلغزد و یا تعادل او بر هم بخورد؛ بنا براین مخچه باید خیلی زودتر از حالت معمول پیام ها را با مغز و دستگاه عصبی محیطی مخابره کند و این به نوبه خود می تواند باعث تقویت و افزایش کارایی آن شود.



شفاف سازی یک شایعه بزرگ

به احتمال قوی شما هم باید شنیده باشید که ژیمناستیک قد را کوتاه می کند. اکنون می خواهیم به این سوال پاسخ دهیم که " آیا ژیمناستیک واقعا قد را کوتاه می کند یا این حرف یک شایعه است؟ "

در واقع این سوال دو نوع پاسخ جدا از هم دارد.

حقیقت این است که برای کودکان زیر ۹ سال تمرینات سنگین ژیمناستیک باعث رشد ناقص ماهیچه ها و در نتیجه کوتاهی قد می شود و تمرینات سنگین و حرفه ای ژیمناستیک برای کودکان زیر ۹ سال به هیچ وجه توصیه نمی شود؛ در مقابل برای افراد بالای ۹ سال ژیمناستیک می تواند باعث افزایش توان ماهیچه ها و استخوان ها و به دنبال آن افزایش قد شود.

علت این که می بینید ژیمناست های موفق اکثرا قد های کوتاهی دارند این است که به دلایلی افراد کوتاه قد برای این ورزش مناسب تر هستند.