

عنوان مقاله : ریکاوری یا برگشت به حالت اولیه



مقدمه :

ریکاوری بدن به معنی بازتوانی بدن و انرژی گرفتن بدن برای انجام مجدد فعالیت است. این عمل با توجه به شدت تمرینات انجام شده و نحوه ریکاوری از چند ساعت تا چند روز می تواند زمان ببرد. هیچ کس دوست ندارد به بدن درد دچار شود، همه این سوال را می پرسند که چگونه می توان درد ناشی از بدن درد بعد از تمرین را از بین برد یا آن را کم کرد. هر چند بدن درد کاملاً طبیعی است و نمی توان آن را به طور کامل از بین برد اما می توان آن را کنترل کرد. پروتکل های مناسب ریکاوری بدن نه تنها سبب کاهش سطح حداقل گرفتگی بدن بعد از تمرین خواهد شد، بلکه اجازه می دهد بدن خود را به سرعت بهبود بخشید و تناسب اندام بهتری از تمرین به دست آورد.

چرا ریکاوری بعد از تمرین مهم است؟

هنگامی که یک پارگی در بافت عضلانی ایجاد می شود، عضلات رشد کرده و قوی تر می شوند. در طی زمان ریکاوری و بازیابی سلولی بدن این بافت ها را ترمیم کرده و رگ های خونی جدیدی در محل پارگی ایجاد میکند، علاوه بر این، اجزای تولید کننده انرژی در سلول ها سبب توسعه ظرفیت های کاری سلول شده، و تراکم استخوان ها را افزایش می دهد.

اما هیچ یک از این اتفاقات مثبت رخ نخواهد داد مگر اینکه بدن استراحت مناسب و بازیابی درستی داشته باشد. به عبارت دیگر، ورزش بدون ریکاوری درست، کمی شبیه تلاش برای طبخ غذای بدون فر است. شاید تا حدودی موفق شوید اما مطمئن باشید نتیجه آخر بسیار مایوس کننده است.

بدن درد و گرفتگی عضلات باید تا چه حدی باشد؟

درد بیش از حد عضلات بدن، به طور کلی نشان می دهد که یا شما افزایش حجم بیش از حدی در تمرینات خود اعمال کرده اید یا با شدت بسیار زیادی به تمرین پرداخته اید و یا شما به درستی ریکاوری نکرده اید.

(DOMS) یک اصطلاح ورزشی است به این معنا که کوفتگی عضله یک مرتبه به نقطه اوج خود نمی رسد بلکه در حدود ۲۴ تا ۴۸ ساعت بعد از تمرین این اتفاق رخ خواهد داد. DOMS در عضلات حساس و مفاصل سفت کاملاً طبیعی است، اما DOMS که در عضله رخ دهد و درد بسیار تیزی به سبب آن حس شود غیر طبیعی است و باید مداوم شود.

چه نوع ریکاوری؟

شاید تصور بر این باشد ریکاوری فقط به معنی استراحت بعد از ورزش است اما اینطور نیست. حتی استراحت بین ست های تمرین نیز ریکاوری است که در آن ذخایر انرژی عضلات بازسازی می شود. نوع دیگر ریکاوری بعد تمرین است که می تواند به صورت فعال و غیر فعال انجام شود؛ حتی این روش برای استراحت های کوتاه مدت بین تمرین نیز می تواند انجام شود.

اما نوع دیگر ریکاوری استراحت های طولانی است که بعد از یک دوره تمرینی پر فشار، ورزشکار به مدت چند روز یا یک هفته استراحت می کند. این مورد برای جلوگیری از بیش تمرینی ضروری است.

برخی روش های ریکاوری بعد از تمرین

۱- تغذیه:

شما باید حداکثر در حدود یک ساعت پس از ورزش غذایی میل کنید در غیر این صورت بدن شما انرژی کافی برای تمرین بعدی خود و همچنین پروتئین به اندازه کافی برای تعمیر عضلات خود را ندارد و منابع چربی نیز پس از ورزش باید تامین گردد.



۲- آب:

هنگامی که بدن شما روبه بهبودی می رود، کم آبی بدن یکی از بزرگترین دشمنان شما خواهد بود. در عرض یک ساعت تا چند ساعت بعد از یک تمرین، ادرار خود را باید به رنگ زرد روشن و یا روشن ببینید. اگر رنگ آن زرد تیره است، پس شما آب زیادی از دست داده اید و باید کمبود آن را جبران کنید.

۳- فشرده سازی:

انجام مختصری سرد کردن پس از ورزش کمک می کند تا انقباض عضلات بیش از حد درد تولید نکند. در این راه روش هایی مانند ماساژ و یک غلتک فوم می تواند حرکت مایعات التهابی خارج از ماهیچه را تسهیل بخشد. همچنین می تواند چسبندگی عضله را کاهش داده و نقاط درد را حذف کند. در صورت امکان، انجام این تمرینات با یک غلتک فوم یک بار در هفته و یا حتی بعد از هر تمرین شدید، برنامه ریزی یک ماساژ یک بار در ماه بسیار مفید خواهد بود.



۴- جریان خون:

گردش خون در داخل و خارج از بخش گرفته بدن سبب افزایش سرعت بهبود آن عضله می شود. تکنیک های که می تواند جریان خون را بهبود بخشند شامل خنک کردن پس از تمرین، پیاده روی یا دوچرخه سواری، انجام حرکات کششی در طول یا پس از هر تمرین، دوش متناوب هر ۳۰-۶۰ ثانیه بین آب گرم و سرد در بعد از تمرین، حمام یخ پس از ورزش بسیار شدید و انجام یک پیاده روی نرم، شنا و یا انجام ورزش آسان (نرمش) در روز بعد از تمرین توصیه شده است.



۵- پمادهای موضعی:

ترکیبات مختلفی است که شما می توانید بر روی یک عضله مالش دهید تا درد را از بین ببرد و به بهبود و بازیابی عضله کمک کند. بسیاری از این ترکیبات به این شکل کار می کنند که یا سبب تسکین درد می شوند یا با خنک کردن موضع باعث افزایش جریان خون می شوند. **Tiger Balm, Ben-Gay, Arnica rub Traumeel** و روغن منیزیم از معروف ترین این موارد هستند. مالیدن آن ها روی موضع مورد نظر بلافاصله بعد از ورزش و تا چند روز پس از آن بسیار کار آمد خواهد بود.

برنامه ریزی برای روزهای استراحت

آیا شما نیز جز آن افرادی هستید که تنها زمانی استراحت میکنند که واقعا به آن نیاز داشته باشند؟ اگر اینطور می باشد پس کیفیت تمرینات شما در باشگاه احتمالا با مشکل روبرو میشود حتی اگر شما متوجه آن نشوید. انجام دو یا سه جلسه تمرینی پر فشار پشت سر هم فشار زیادی را به بدن وارد می کند. به همین دلیل شما باید روزهای استراحت مناسب را در برنامه هفتگی خود قرار دهید.

بر اساس تحقیقات بعمل آمده بایستی حداقل یک تا سه روز در هفته را استراحت کنید. برای افراد فعال که مایل هستند دائم تمرین کنند شنیدن این حرف برایشان خیلی سنگین است اما ۱-۲ روز استراحت در هفته میتواند تاثیرات بسیار خوبی را روی بدن داشته باشد. البته برخی رشته های ورزشی هستند که احتیاج به تمرین بیشتر در طول هفته دارند اما اغلب رشته های سنگین ورزشی مثل پرورش اندام ، پاورلیفتینگ احتیاج به ۶ روز تمرین در طول هفته نیست. البته در روزهای استراحت نیز شما لزوما نباید یک جا ساکن بنشینید. می توانید به یک پیاده روی بروید تا به عضلات و سیستم عصبی خود در جهت یک ریکاوری مناسب کمک کرده باشید. یک تفریح مناسب را انتخاب و فعال باشید.

سخن پایانی:

"شاد بودن و شاد زیستن هم راه دیگری برای ریکاوری بدن است ، افراد با روحیه و شاد زودتر ریکاوری می شوند."