

## گرم کردن - سرد کردن

حدیثه کاظم زاده

### گرم کردن، حرکات کششی و سرد کردن بدن قبل و بعد از تمرین



با وجود اینکه این حرکات باید به صورت پایه قبل و بعد از هر جلسه تمرین انجام شود، اما اغلب ورزشکاران، حتی بدنسازان حرفه ای، از آن غفلت میکنند که دلیل اصلی آن عدم آگاهی از فواید انجام آن و مضرات انجام ندادن آن است. توصیه می شود تمرین های ورزشی با مرحله گرم کردن شروع و با مرحله سرد کردن پایان یابد. گرم کردن بدن برای پیشگیری از آسیب های ورزشی انجام می شود و از بروز ضرب دیدگی ها پیشگیری می کند و همچنین سرد کردن بدن باعث کاهش اسید لاکتیک خون و کاهش خستگی بدن می شود.

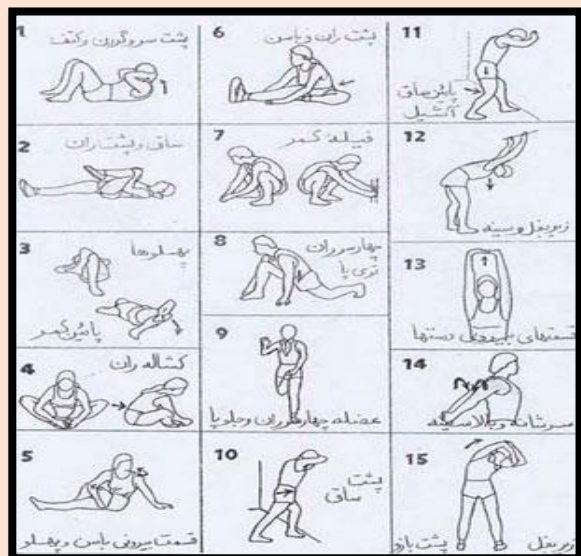
### فواید گرم کردن بدن و سرد کردن قبل و بعد از تمرینات

۱. جلوگیری از مصدومیت: یک مصدومیت جزئی میتواند تمرینات را برای یک ماه یا بیشتر به تاخیر بیندازد. گرم کردن بدن بوسیله افزایش انعطاف پذیری و جریان خون احتمال کشیدگی عضله و دردمفاصل را کاهش میدهد.
۲. افزایش انعطاف پذیری: علاوه بر جلوگیری از مصدومیت در اجرای صحیح حرکت و افزایش کلی انعطاف بدنی نقش اساسی دارد.
۳. روان سازی مفاصل: باعث نرم شدن مفاصل میگردد.
۴. تمرکز و انجام صحیح حرکت: گرم کردن بدن دارای اثرات مثبت ذهنی و تمرکز فکری نیز هست. همینطور، با انجام یک ست از حرکت با حداقل وزنه، علاوه بر گرم کردن بدن، فرم صحیح انجام حرکت با تمرکز بیشتر بدست می آید.
۵. افزایش کارایی عضلات: با پمپاژ خون به عضلات، قدرت انقباض افزایش می آید.

## فرآیند گرم کردن به دو بخش اصلی تقسیم می شود

۱. گرم کردن عمومی

۲. گرم کردن اختصاصی



### گرم کردن عمومی

گرم کردن عمومی شامل دویدن به صورت آهسته یا تمرین های عمومی و کششی است. این فعالیت ها باید از شدت و مدت زمان مناسب برخوردار باشند تا دمای بافت های عمقی بدون ایجاد خستگی افزایش یابند. هنگامی که ورزشکار عرق می کند دمای داخلی بدن او به حد مطلوب رسیده است در این مرحله بدن برای فعالیت آماده شده است.

طبیعت گرم شدن بدن متغیر و تا حدودی به ماهیت فعالیت وابسته است و باید در کنار سایر فعالیت هایی انجام شوند که برای رشته های ورزشی تخصصی طراحی شده اند

### گرم کردن اختصاصی

ورزشکار پس از گرم کردن عمومی باید به تمرین هایی بپردازد که مختص رشته ورزشی خود اوست. ورزشکار باید با سرعت متوسط کار را شروع کند و سپس هنگامی که متوجه افزایش دمای بدن و افزایش فعالیت قلب و عروق شد به شدت عمل خود بیفزایند. اثرات فرآیند گرم کردن بدن ممکن است تا مدت ۴۵ دقیقه نیز ادامه یابد اما هر چه دوره گرم کردن به فعالیت نزدیکتر باشد اثرات مثبت آن روی فعالیت بیشتر خواهد بود



## اهداف گرم کردن

هدف اصلی گرم کردن افزایش دمای عمومی بدن و عضلات است تا قدرت کشسانی در بافت های کلاژنی بالاتر رود و امکان انعطاف پذیری بیشتری در بدن ایجاد شود. با این حال احتمال پارگی های عضلانی و پیچ خوردگی های تاندونی کاهش می یابد و در پیشگیری از درد های عضلانی نیز موثر است. برای اینکه فرآیند گرم کردن بدن را به حالت آماده در بیاورد حداقل ۱۵ تا ۳۰ دقیقه وقت لازم است تا دمای بدن نیز افزایش یابد. علاوه بر افزایش دمای بدن تغییرات زیر نیز انجام می شود

۱. افزایش دسترسی عضلات به شبکه مویرگی برای فعالیت بیشتر

۲. فراهم کردن قند خون و آدرنالین مورد نیاز برای اینکه بدن به طور رضایت بخش گرم می شود.

باید به این نکته توجه داشت که این تغییرات در افراد مختلف متغیر است و با بالا رفتن سن افزایش می یابد.

## سرد کردن

سرد کردن بدن نیز برای پیشگیری از آسیب های ورزشی انجام می شود و در این مرحله فرد باید از شدت فعالیت و تمرین خود بکاهد یعنی شدت فعالیت خود را از سمت تمرین های سنگین به سمت تمرین ها و حرکات سبک سوق دهد و سپس با انجام تمرین های کششی فعالیت خود را به اتمام رساند.



## اهداف سرد کردن

۱. هنگام سرد کردن و تمرین بازگشت به حالت اولیه سطح اسید لاکتیک عضله و خون سریع تر از هنگام استراحت کاهش می یابد بنابراین سرد کردن بدن باعث کاهش اسید لاکتیک خون و کاهش خستگی بدن می شود.

۲. فعالیت سبک باعث ادامه انقباض عضلات اندام ها می شود که با ایجاد حرکات تلمبه مانند شان باعث کاهش تجمع خون در اندام ها به خصوص پا می شود. جلوگیری از تجمع خون امکان کوفتگی و سفتی به تاخیری عضلات و حتی گرایش به ضعف و سر گیجه را نیز کاهش می دهد.