

به نام خالق هستی



عنوان:

تمرین هوازی روشی مناسب برای کاهش یا افزایش وزن!

تربیت بدنی دانشگاه آزاد اسلامی واحد فیروزکوه

گردآورنده: مه جبین زیاری کارشناس تربیت بدنی واحد

تمرین هوازی روشی مناسب برای کاهش یا افزایش وزن!

خیلی همواره به دنبال تناسب اندام هستند برای رسیدن به وزن مناسبی به روش های مختلف و حتی خطرناک روی آورده اند. آنچه که در روش های کاهش وزن تمامی متخصصان تغذیه و فیزیولوژیست های ورزشی بر آن به اجماع رسیده اند، برنامه ترکیبی از رژیم غذایی و تمرینات ورزشی است. نوع برنامه ورزشی نیز باید با توجه به هدف تعیین شود. محققان نشان داده اند که تمرینات طولانی مدت میزان لپتین (هورمونی که در بافت چربی تولید می شود) را کاهش می دهد، در حالی که تمرینات کوتاه مدت و تمریناتی که به طور مرتب با استراحت های متناوب (اینتروال) همراه است، تاثیری بر میزان لپتین ندارد . به گزارش (ایسنا)، «تاثیر یک دوره تمرین هوازی بر میزان لپتین، کورتیزول و تستوسترون سرم مردان چاق و لاغر» عنوان تحقیقی است که توسط مقصود پیری، وحد بقرآبادی، زهره امیرخانی و سید محمود حجازی انجام شد .

در این تحقیق آمده است: چاقی، تجمع بیش از حد بافت چربی در بدن است تا جایی که به سلامت جسمی و روانی لطمه می زند و سلامتی انسان را به مخاطره می اندازد. چاقی عامل مهم و خطرناک بسیاری از بیماری های مزمن از قبیل فشار خون بالا، دیابت نوع دوم، بیماری های عروق کرونری قلب و سکتته است و با تصلب شرائین، فشار خون و چربی خون بالا ارتباط دارد و زمانی که انرژی (غذا) جذب شده بیش از کل انرژی مصرفی باشد، چاقی نمایان می شود. لپتین، هورمونی است که در بافت چربی تولید و به طور ضربانی ترشح می شود و با چندین وظیفه ی فیزیولوژیکی مرتبط در تنظیم طولانی مدت وزن بدن، تعادل انرژی، تنظیم حجم چربی و درجه حرارت بدن ایفای نقش می کند. تصور می شود لپتین می تواند به طور مستقیم روی شبکه ی عصبی که خوردن غذا و تعادل انرژی را کنترل می کند، اثر گذارد و این عمل را هم با سرکوب غذا خوردن و تحریک انرژی مصرفی از طریق تولید گرمای بدن انجام می دهد .

اعتقاد بر این است که سازوکار عمل لپتین در افراد چاق مختل می شود و در اینگونه افراد مقاومت به لپتین پدید می آید که ممکن است ناشی از عدم حساسیت به لپتین درونزا و احتمالاً ناتوانی لپتین در گذر از سد خونی مغزی یا کاهش گیرنده های هورمون لپتین باشد .

با توجه به اثرات گسترده تمرینات بدنی در پیشگیری و درمان چاقی و دیابت، فرض منطقی و متحمل این است که این اثرات با تنظیم بافت چربی ارتباط دارد. ممکن است تمرینات بدنی همراه با تغییراتی در تعادل انرژی بر متابولیسم لپتین تاثیرگذار و تغییراتی در میزان بعضی از هورمون‌ها (انسولین، کورتیزول، کاتکولامین‌ها و هورمون رشد) ایجاد می‌کند که ممکن است میزان لپتین را تغییر دهند .

در این تحقیق تعداد ۲۰ نفر که شاخص توده‌ی بدنی آنها بین ۳۰ تا ۳۵ کیلوگرم بر متر مربع بود، در گروه چاق و تعداد ۲۰ نفر دیگر که شاخص توده‌ی بدنی آنها بین ۱۶ تا ۱۸/۵ کیلوگرم بر مترمربع بود، در گروه لاغر قرار گرفتند .

آزمودنی‌ها برای مدت دو ماه متوالی (سه جلسه در هفته ۳۰ دقیقه در هر جلسه) به اجرای تمرین هوازی روی نوار گردان پرداختند و دو روز پس از پایان دوره‌ی تمرینی، اندازه‌گیری متغیرها مجدداً تکرار شد تا سطوح بعد از تمرین را مشخص نماید .

تمرینات بدنی تغییرات در میزان و سرعت جریان انرژی مصرفی بدن ایجاد می‌کند و پیشگیری و درمان چاقی و دیابت تاثیر بسزایی دارد و با کاهش وزن مرتبط است. نتایج پژوهش حاضر نشان داد دوره‌ی تمرینی دو ماهه (سه جلسه در هفته) به طور معنی‌دار وزن و شاخص توده‌ی بدن را در گروه چاق کاهش و در گروه لاغر افزایش داد .

پژوهشگران دلیل کاهش شاخص توده‌ی بدن افراد را بعد از تمرینات بدنی به افزایش انرژی مصرفی در جریان تمرینات بدنی نسبت دادند .علاوه بر آن مشخص شده است که تمرینات بدنی هوازی میتوکندری عضلات و ظرفیت آنزیم‌های اکسایشی را افزایش می‌دهد و باعث فعالیت لیپوپروتئین لیپاز می‌شود. همچنین نتایج پژوهش حاضر نشان داد یک دوره‌ی تمرین هوازی شاخص توده‌ی بدن گروه لاغر را افزایش می‌دهد؛ لذا این فرضیه را تقویت می‌کند که تمرینات بدنی ممکن است نقش دوگانه‌ای در افراد چاق و لاغر ایفا کنند. زیرا شواهد پژوهشی حاکی از آن است که آدیپو نکتین (پروتئینی که فقط به وسیله بافت چربی تولید و ترشح می‌شود) موجود در بافت چربی اکسایش اسیدهای چرب عضلات اسکلتی را موجب می‌شود و از طریق

فعال کردن پروتئین کیناز آدنوزین مونو فسفات (AMPK) میزان گلوکز پلاسما را کاهش می‌دهد .
AMPK فسفوریلاسیون را راهبری می‌کند و با از بین بردن بازدارندگی جذب آنزیم میتوکندریایی اسید
چرب، اکسایش چربی‌ها را تحریک می‌کند و سنتز لیپید بدن را کاهش می‌دهد .

نتایج پژوهش حاضر نشان داد یک دوره‌ی تمرین هوازی به طور معنی‌داری لپتین را در گروه چاق و گروه
لاغر کاهش داده و بررسی بین دو گروه حاکی از آن بود که لپتین گروه چاق بعد از تمرین به طور
معنی‌داری بیشتر از گروه لاغر بود .

به طور کلی پژوهشگران بیان کردند که تمرینات طولانی مدت موجب میزان را کاهش می‌دهد لپتین
می‌شود، در حالی که تمرینات کوتاه مدت و تمریناتی که به طور مرتب با استراحت‌های متناوب (اینتروال)
همراه است، تاثیری بر میزان لپتین ندارد. در پژوهش حاضر میزان لپتین پلاسما بعد از برنامه تمرینی در هر
دو گروه کاهش معنی‌داری پیدا کرد .

گلوکو کورتیکوئیدها محصول واکنش به استرس هستند که از محور HPA ترشح می‌شوند و در تنظیم
اشتها و وزن بدن نقش دارند. کورتیزول درون‌زا در انسان نقش مهمی در تنظیم فیزیولوژیکی ترشح لپتین
دارد. نتیجه‌ی پژوهش حاضر نشان داد که میانگین کورتیزول بعد از تمرین در گروه چاق نسبت به قبل از
تمرین افزایش معنی‌داری داشت، در حالی که اگرچه میانگین کورتیزول، بعد از تمرین در گروه لاغر افزایش
داشت، از نظر آماری معنی‌دار نبود، ضمن اینکه میانگین‌های کورتیزول دو گروه بعد از تمرین تفاوت
معنی‌داری نداشت. با توجه به اینکه کورتیزول، محرک بیان ژن لپتین است، یکی از دلایل چاقی و بالا بودن
شاخص توده بدن در گروه چاق، در پژوهش حاضر احتمالاً به دلیل مقدار زیاد کورتیزول در گردش آنها
باشد .

شواهد پژوهشی نشان می‌دهد که میزان تستوسترون رابطه‌ی معکوسی با شاخص توده‌ی بدن در مردان دارد
و میزان تستوسترون در مردان چاق پایین‌تر از مردان با وزن طبیعی است. به علاوه گلوبولین گیرنده‌ی
هورمون جنسی (SHBG) به طور معمول در چاقی کاهش می‌یابد و میزان پایین تستوسترون آزاد در

مردان نسبتاً چاق و با توده چربی زیاد گزارش شده است. نتایج پژوهش حاضر نشان داد تستوسترون گروه چاق به طور معنی‌داری کمتر از گروه لاغر است. اگرچه میزان تستوسترون در درون هر دو گروه چاق و لاغر افزایش یافت، از نظر آماری معنی‌دار نبود.

تمرین هوازی می‌تواند روش مناسبی برای کاهش وزن در افراد چاق و افزایش وزن در افراد لاغری است که در جستجوی تعادل وزن هستند؛ بنابراین تمرینات هوازی تاثیر متفاوتی بر گروه‌های چاق و لاغر دارد و احتمالاً از طریق تغییراتی در میزان برخی از هورمون‌ها از قبیل لپتین، کورتیزول و تستوسترون نقش مهمی در تنظیم وزن بدن افراد چاق و لاغر ایفا می‌کند.

ایروبیک (ورزش هوازی) چگونه، چند نوبت و چه مدت



ایروبیک (ورزش هوازی) چگونه , چند نوبت و چه مدت

بطور کلی تعداد دفعات مطلوب و معمول انجام این تمرینات حداقل ۲ بار در طول هفته است. در شرایط ایده آل و نرمال انجام حداقل ۲ بار در هفته این تمرینات به شما این فرصت را خواهد داد تا تناسب اندام خود را حفظ کرده و از آمادگی جسمانی خوبی برخوردار باشید اما به عقیده کارشناسان و فیزیولوژیست ها انجام ۳ تا ۵ نوبت تمرینات در طول هفته بهتر و موثرتر خواهد بود. در مجموع آنچه در انجام این تمرینات حائز اهمیت است افزایش مدت زمان انجام حرکات، استمرار و تکرار و بالا بردن میزان دشواری تمرینات می باشد.

کاهش چربی و وزن اضافی

اگر هدف اصلی شما از تمرین ایروبیک از دست دادن چربی و وزن اضافی باشد، ۶ یا ۷ نوبت در هفته که تقریباً معادل روزی یک مرتبه است، می تواند تاثیر بالقوه ای روی اندام شما داشته باشد و شما را به وزن مطلوبتان برساند. **در مجموع آنچه در انجام این تمرینات حائز اهمیت است افزایش مدت زمان انجام حرکات، استمرار و تکرار و بالا بردن میزان دشواری تمرینات می باشد.** مخصوصاً اگر در شرایط جسمانی مناسبی نیستید، وزن اضافی دارید، سالخورده اید و یا در دوران بهبودی از مصدومیت و سپری کردن دوران نقاهت هستید، این تمرینات برایتان بسیار مفید خواهد بود.

گرم کردن بدن

با حرکات و نرمشهایی خیلی نرم و آرام در کمال آرامش خودتان را گرم کنید، همین نرمشها باعث می شوند تا اگر مشکل جسمانی دارید ناراحتی و دردتان کاهش پیدا کند و کم کم بهبود پیدا کنند. گرم کردن و آماده کردن بدن برای تمرینات ایروبیک با انجام نرمشهایی سبک و در سطوح ساده ای از تمرینات کششی به مدت ۲ تا ۱۰ دقیقه به شما کمک ویژه ای خواهد کرد اما به یاد داشته باشید که نباید به طور ناگهانی در طول انجام تمرینات، آنها را متوقف کنید چرا که ممکن است دچار مشکل شوید.

تصورات غلط

این تصور غلط که تمرینات ایروبیکی ماهیچه ها را سفت و عضلانی می کند بسیار طبیعی است اما واقعیتش این است که انجام این تمرینات تاثیر بسیار کمی در سفت کردن ماهیچه ها دارد. در تمرینات معمولی ایروبیکی ماهیچه هایی که در بدن بیش از سایرین فعالیت می کنند صدها حرکت ماهیچه ای را به طور متناوب تکرار می نمایند، بدون اینکه در مقابل این تمرینات مقاومتی نشان دهند.

در صورتیکه بخواهید ماهیچه ها و عضلاتتان محکم و سفت شوند تمرینات وزنه تاثیر قابل توجهی خواهند داشت. برداشت غلط دیگر در این مورد این است که اغلب تصور می کنند با انجام تمرینات ایروبیکی در تعداد دفعات محدود و زمان نرمال می توانند چربی اضافی و وزن زیادی خود را به سرعت کاهش دهند! در صورتی که این تصور صحت ندارد و افراد برای کاهش وزن اضافی بدن باید با برنامه ای ویژه به فعالیت بپردازند. اگر هدف شما از ایروبیکی رسیدن به یک تعادل و بالانس جسمانی و بالا بردن درصد سلامتی و داشتن روحیه خوب است، تنها راه تاثیرگذار و موثر در این امر انجام مرتب و همیشگی تمرینات این رشته می باشد.

هدف اصلی شما از انجام ایروبیکی

اما اگر هدف شما از ایروبیکی رسیدن به یک تعادل و بالانس جسمانی و بالا بردن درصد سلامتی و داشتن روحیه خوب است، باید به خاطر داشته باشید که تنها راه تاثیرگذار و موثر در این امر انجام مرتب و همیشگی تمرینات ایروبیکی می باشد. حتی اگر این تمرینات از حرکات کششی بسیار طی مدت زمان کوتاهی برخوردار باشند. سعی کنید از ورزش ایروبیکی لذت ببرید و تمریناتش را آسان بگیرید تا در طول یک مدت زمان مشخص تاثیراتش را ببینید. از آنجاییکه عمده تمرینات ایروبیکی روی تکرار حرکات تاکید دارد، به همین جهت نیاز چندانی به تمرکز کامل ندارد (هرچند توجه و تمرکز کافی از لحاظ تکنیکی در انجام هر ورزشی مهم است) اما به هر حال خواندن و گوش کردن به موزیکها و نوارهای آموزشی، تماشای برنامه های تلویزیونی ایده جالبی برای یادگیری بهتر تمرینات ایروبیکی است.

مواره این سوال بین بدنسازان و ورزشکاران مطرح است که : کدام روش و دیدگاه برای تمرینات هوازی بیشترین مقدار چربی سوزی را در پی دارد ؟

محققان در کالج نیو جرسی به اندازه گیری مجموع کالری مصرف شده و کالری ناشی از سوختن چربیها پرداختند وقتی افراد برای ۳۰ دقیقه روی دوچرخه ثابت رکاب می زدند در طول دو جلسه تمرین متفاوت . در طول جلسه اول، آنها با شدت پایین در حدود ۶۰ درصد حداکثر ضربان قلب برای ۱۵ دقیقه بعدی رکاب زدند.

در طول دومین جلسه تمرین، آنها تمرین را با شدت بالا شروع کردند (پس از گرم کردنی کوتاه) برای ۱۵ دقیقه بعدی رکاب زدند. محققان کشف کردند تفاوت چندان قابل توجهی بین مجموع کالری سوزانده شده در هر یک از این جلسات تمرین وجود ندارد. اما در جلسه دوم حدود ۲۵ درصد چربی بیشتری برای تأمین سوخت مورد نیاز بدن سوزانده شد.

کاربرد عملی:

اگر چه در این مطالعه از تمرین روی دوچرخه ثابت، استفاده شده ولی نتایج را بخوبی می توان به هر نوع دستگاه هوازی تعمیم داد: از تردمیل گرفته تا دستگاه استپ، الپتیکال و غیره. بر این اساس اگر فعالیتی با شدت بالا در ابتدای تمرین در نظر گرفته شود و بتدریج شدت تمرین کاهش یافته و تمرین به آرامی خاتمه یابد، مقدار چربی بیشتری برای تأمین کالری مورد نیاز سوزانده خواهد شد.

توصیه ما این است که سه دقیقه صرف گرم کردن کنید، سپس بلافاصله شدت تمرین را افزایش دهید (به حدود ۶۰ تا ۶۵ درصد ضربان قلب) برای ۱۰ تا ۲۰ دقیقه پایانی.

برای محاسبه حداکثر ضربان قلب، از این فرمول استفاده کنید : سن خود را از عدد ۲۲۰ بکاهید، نتیجه حاصل، حداکثر ضربان قلب شما در مدت یک دقیقه خواهد بود. برای مثال اگر شما ۳۰ سال داشته باشید با کاستن این مقدار از عدد ۲۲۰، عدد ۱۹۰ حاصل می شود که این حداکثر ضربان قلب شما در یک دقیقه است.

برای محاسبه ضربان قلب در هر یک از محدوده های ذکر شده ، کفایت که مقدار حداکثر را در درصد ضربان مورد نظر ضرب کنید، مثلاً برای محاسبه ۸۰ درصد حداکثر ضربان قلب در مثال مذکور کفایت عدد ۱۹۰ را در ۰/۸۰ ضرب کنید که حاصل ۱۵۲ خواهد بود. در نتیجه پس از گرم کردن، چنین شخصی باید تمرین هوازی خود را با شدتی پیش برد که ضربان قلب او در ۱۵ دقیقه اول در حدود ۱۵۲ تکرار در دقیقه باشد، و در ۱۵ دقیقه دوم به ۱۱۴ تکرار در دقیقه کاهش یابد.

نقش ورزش های هوازی در لاغری شکمی



استفاده از دستگاه های دراز و نشست به گونه ای در رسانه ها تبلیغ می شود که گویا می تواند معجزه کند و تمام چربی های دور شکم را ناگهان و به طور کامل از میان ببرد. خیلی ها می پرسند چنین ادعایی واقعیت دارد؟ آیا تنها راه از بین بردن چربی های دور شکم استفاده از این دستگاه هاست؟ در همین رابطه صحبتی با دکتر زهرا علیزاده (متخصص پزشکی - ورزشی) داشته ایم تا اطلاعات بیشتری را کسب کنیم.

برای کاهش وزن یا رسیدن به اندامی متناسب، ابزارهای متفاوتی وجود دارد، اما ابتدا دلیل اصلی این عدم تعادل را باید پیدا کرد. تعادل باید بین تغذیه، حرکت های فیزیکی و مسائل روحی - روانی در افراد وجود داشته باشد. زمانی که این تعادل برهم بخورد، افزایش چربی در خون می تواند موجب چاقی و اضافه وزن افراد شود. به همین دلیل، ابزارهایی هم که به کار می بریم برای تعادل ایجاد است.

در مورد هر فردی که برای درمان چاقی به پزشک مراجعه می کند چند اقدام انجام می شود:

الف) انجام مشاوره روان شناسی و مشخص کردن مشکلات روحی - روانی احتمالی فرد

ب) بررسی میزان فعالیت های روزانه و مشخص کردن این که فرد چقدر فعالیت دارد

ج) انجام مشاوره تغذیه

وقتی این اقدام ها انجام شد، تازه توصیه های ورزشی به فرد ارائه می شود. ابتدا این افراد با گرفتن یک رژیم غذایی مناسب می توانند مقداری از چربی های اطراف شکم خود را کم کنند و در مرحله بعد، بهترین راه برای کاهش و جلوگیری از تجمع چربی در اطراف شکم، انجام ورزش های هوازی است.

ورزش های مناسب برای رفع چربی های دور شکم

چربی های اطراف شکم خطرآفرین است و با بیماری هایی مانند دیابت و آلزایمر ارتباط دارد. افراد چاق در رژیم غذایی باید به چند عامل توجه کنند که یکی از آنها وجود کربوهیدرات، گلوکز و قندهای زودجذب است که چربی های اطراف شکم را افزایش می دهد. کارمندان که بیشتر ساعت های روز را می نشینند و تحرکی ندارند در خطر بیشتری برای ابتلا به این نوع چربی ها هستند. با این حال، رژیم غذایی و ورزش بهترین راه برای رفع چربی های اطراف شکم است. در واقع، ورزش هایی که موجب بالا رفتن ضربان قلب می شود و سیستم هوازی ماهیچه ها را تقویت می کند، بسیار مفید و کمک کننده است. وقتی ورزش های

هوای به مدت طولانی انجام می‌شود، باعث سوزاندن چربی های اطراف شکم می‌شود، در نتیجه فرد به وزن ایده آل و مناسب خود می‌رسد، اما متاسفانه یک باور عمومی نادرست وجود دارد.

خیلی ها به اشتباه فکر می‌کنند ورزش حتما باید طولانی باشد، در صورتی که همیشه این گونه نیست. برای مثال افراد می‌توانند جلسه های ۱۰ دقیقه ای ورزش های هوای انجام دهند، پیاده روی و از دوچرخه ثابت استفاده کنند. انتهای روز، هر فردی باید ۵۰ دقیقه این ورزش ها را در زمان های مختلف انجام دهد که انجام این ورزش ها می‌تواند به تعریق بیشتر فرد کمک کند. در تعداد زیادی از باشگاه ها این تصور وجود دارد که باید ورزش ها را به مدت طولانی انجام داد، اما وقتی ورزش در زمان های متفاوت و کم انجام شود، به لاغرشدن کمک زیادی می‌کند و فرد راحت تر می‌تواند ورزش کند و فشار کمتری بر فرد وارد می‌شود. افراد چاقی که قصد لاغرشدن و کاهش چربی هایشان را دارند، می‌توانند از این روش استفاده کرده و فشار زیادی بر بدن خود وارد نکنند. پژوهش ها نشان داده انجام ورزش های هوای سه روز در هفته می‌تواند به کاهش وزن و رسیدن به تناسب اندام کمک کند.

تاثیر ورزش های شکمی در لاغری

تصور نادرست بسیاری از افراد این است که پیش از رفتن به مهمانی یا مراسم مهم، ورزش های شکمی انجام دهند و تصور می‌کنند شکم شان آب شده و چربی های اطراف شکم کاملا از بین رفته است؛ برای مثال افرادی هستند که قبل از جشن عروسی یا مهمانی ۱۰۰ بار دراز و نشست رفته اند و فکر می‌کنند این ورزش ها موجب کاهش وزنشان می‌شود. ورزش دراز و نشست باعث کاهش وزن و کاهش فوری چربی های اطراف شکم نمی‌شود و تنها مقداری از ماهیچه های اطراف شکم را قوی و چربی ها را جمع می‌کند؛ دقیقا همانند زمانی است که فرد گن می‌پوشد.

انجام ورزش هایی مانند دراز و نشست وقتی نادرست و با رعایت نکردن اصول باشد، به مهره های کمری آسیب زیادی وارد می کند. اگر افراد دراز و نشست را بدون آمادگی قبلی انجام دهند، عوارض زیادی خواهد داشت.

انجام ورزش های هوازی

یکسری ورزش های پایدار مرکزی وجود دارد که به افراد قبل از انجام ورزش های دراز و نشست کمک می کند. ابتدای ورزش، افراد باید ماهیچه هایی را که هنگام ورزش درگیر می شود تقویت کنند و بعد دراز و نشست را انجام دهند. پس از این که افراد یکسری ورزش های هوازی را انجام دادند و به ترکیب وزنی مناسبی رسیدند، اما به تناسب اندام نرسیدند می توان از ورزش های قدرتی استفاده کرد.

پرهیزهای غذایی

در حال حاضر با توجه به شرایط زندگی، افراد باید بشدت از غذاهای چرب دوری کرده و بهتر است از غذاهای آماده در طول هفته کمتر استفاده کنند، همچنین باید از مصرف مواد غذایی شیرین پرهیز کنند.

تعادل را باید در غذا خوردن و مصرف کالری رعایت کرد، بعضی افراد انرژی زیادی دریافت می کنند، اما کیفیت غذا مناسب نیست. برای مثال تامین کننده انرژی است، اما مناسب نیست. الگوی غذایی، کیفیت و میزان انرژی دریافتی که هر فردی مصرف می کند باید کاملاً بررسی شود. کیفیت و کمیت غذا باید کاملاً سنجیده شود.

دستگاه های دراز و نشست می تواند به بیشتر شدن دفعه های دراز و نشست کمک کند؟

بعضی از دستگاه هایی که برای کاهش وزن و رسیدن به تناسب اندام استفاده می شود، تأییدیه های علمی ندارد. گاهی اوقات گفته می شود بعضی دستگاه های دراز و نشست استاندارد اروپا دارد از اینکه داشتن این

استانداردها به کاهش وزن کمک می کند و موجب تقویت ماهیچه ها شکمی می شود یا نه، هنوز اطلاعی در دست نیست و ثابت نشده است.

گاهی دستگاه هایی را تبلیغ می کنند که تائیدیه لازم را دارد، اما برای کاهش وزن و کم شدن چربی های اطراف شکم نیست. استفاده از این دستگاه ها می تواند برای افرادی که توانایی انجام دراز و نشست ندارند، کمک کننده باشد، اما به شرطی که قبل از انجام دادن این حرکت ها، ورزش های پایدار مرکزی برای تقویت ستون مهره ها انجام شود و زمانی که فرد دراز و نشست انجام می دهد فشاری روی دیسک های کمری وارد نکند.

این دستگاه ها به دیسک های بین مهره ای فشار زیادی وارد می کند، مگر این که افراد ماهیچه های پایدارکننده را تقویت کرده باشند. پس از این که ماهیچه ها تقویت شد، فرد می تواند این ورزش ها را با یا بدون دستگاه انجام دهد. شروع ناگهانی دستگاه هایی که وزنه دارند، بشدت خطرناک است چون امکان دارد فرد دچار پارگی بین مهره ای شود و عوارضی مانند کمردرد به دنبال داشته باشد.

آیا نباید از این دستگاه ها استفاده کرد؟

دستگاه های دراز و نشست لاغرکننده نیست، اما اگر بدرستی برای تقویت ماهیچه های کمر یا شکم استفاده شود، می تواند به فرد کمک کند. اما این شعار تبلیغاتی که می توان با انجام چند دراز و نشست لاغر شوند، دروغ محض است. افرادی که از این دستگاه ها استفاده می کنند حتما باید به استاندارد بودن این دستگاه ها توجه کنند. متأسفانه یکسری از دستگاه های دراز و نشست که تبلیغات زیادی روی آنها نیز انجام می شود دارای طراحی اشتباه است و ماهیچه های پشتی را تقویت می کنند و تاثیر زیادی روی ماهیچه های شکمی نمی گذارند. انتخاب درست دستگاه خیلی اهمیت دارد؛ دستگاه رومینگ یا دستگاه قایقرانی، دستگاه هایی هستند که به ماهیچه های شکم کمک زیادی می کنند.

روش درست انجام دراز و نشست

افرادی که قصد کم کردن چربی های اطراف شکم را دارند ابتدا باید ورزش های تقویت کننده انجام داده و بعد از آن دراز و نشست را با زاویه اندک انجام دهند؛ یعنی دراز و نشست ۳۰ درجه ای انجام دهند؛ یعنی از ناحیه کمر خود را به سمت بالا خم کنند کفایت می کند. دراز و نشست باید از تعداد کم شروع شده و بتدریج به تعداد آن افزوده شود و افراد باید توجه کنند بعد از بیدار شدن نباید این ورزش را انجام دهند.

در مراحل پیشرفته می توانند از بعضی کش ها استفاده کنند تا شدت دراز و نشست را بیشتر کنند و البته درباره تعداد دراز و نشست باید توجه زیادی کرد. دراز و نشست حتما به نظارت یک کارشناس یا فرد آگاه نیاز دارد.