أخطاء شائعة يجب على ممارسي التمارين الرياضية عدم ارتكابها



وينصح الأطباء دوما بالمواظبة على ممارسة التمارين الرياضية للأشخاص بجميع الأعمار حتى الكبار في السن، لأن ذلك يساعد في الوقاية من العديد من الأمراض، وتعزيز صحة القلب والعظام والعضلات، وتنشيط الدورة الدموية، والقضاء على التوتر وتحفيز الشعور بالسعادة والنشاط والحيوية، وذلك وفقا لتقرير نشره موقع "أونلي ماي هيلث" الطبي.

ومع ذلك، هناك بعض الأشخاص الذين ليسوا على دراية بكيفية ممارسة التمارين بالشكل الصحيح والسليم، بل يؤدون تلك التمارين بشكل عشوائي وخاطئ دون التقيد بالإجراءات والخطوات الصحيحة.

وتشمل بعض أخطاء التمرين الشائعة التي يجب الانتباه عليها لتفاديها وعدم ارتكابها ما يلي:

تخطي الإحماء: القيام ببعض الإحماء ضروريا جدا قبل التمرين لكونه يهيئ العضلات والقلب والرئتين للنشاط البدني، ونتيجة الإحماء أيضا ترتفع درجة حرارة العضلات والجسم بشكل عام مما يزيد أيضا من تدفق الدم، وبالتالي يعزز الدورة الدموية ومرونة العضلات مما يحسن نطاق الحركة والأداء.

التمرين غير المتسق: يعد التمرين غير المتسق أيضا من أكثر الممارسات الخاطئة التي يتبعها الأشخاص من خلال عدم ممارسة التمارين بانتظام، عادة ما ينتقل الأشخاص من تمرين إلى آخر بشكل عشوائي أو يواظبون على نوع واحد من التمرين، من الأفضل أن يكون لديك روتين لياقة مخطط له ومنفذ بشكل صحيح والالتزام به للحفاظ على الاتساق للحصول على أفضل النتائج، يجب أيضا ممارسة التمرين وفقا لقوة الجسم وقدرته، ومحاولة ممارسة أنواع مختلفة من التمارين بانتظام.

عدم شرب كمية كافية من السوائل: شرب الكثير من السوائل ضروري جدا للجسم للحفاظ على رطوبته طوال النهار، ويحتاج الجسم السوائل أثناء ممارسة التمارين الرياضية نظرا لارتفاع درجة حرارته مما قد يسبب الجفاف أو الشعور بالتوتر، وبالتالي فإن تلك السوائل كالماء ضرورية جدا أثناء التمرين.

عدم أخذ قسط كافٍ من النوم: الحصول على 8-7 ساعات من النوم الجيد والعميق مهم أيضا للحفاظ على جدول تمرين صحي، لا يؤدي النوم إلى تنشيطك فحسب، بل يحسن أيضا نمو العضلات واستعادتها، ويساعد أيضا في تقوية جهاز المناعة والذاكرة وحتى تحسين المزاج.

الإفراط في التدريب دون فترات راحة: إن الإفراط في التدريب وإجهاد الجسم أكثر من قدرته وممارسة التمرين دون فترات راحة هو أمرا غير صحيا للجسم لأن العضلات تكون غير قادرة على تجديد نفسها والنمو، لذلك عليك أن تمنح جسمك وعضلاتك وقتا للتعافي من التمرين المكثف.