

چطوری با تردمیل ورزش کنیم تا نتیجه بهتری بگیریم

با توجه به سرد شدن هوا و شرایط نامناسب آب و هوا که پیش رویمان است می توان به جای پیاده روی بیرون از خانه، از نقاله یا تردمیل (Treadmill) استفاده کرد. وی ادامه داد: دویدن روی تردمیل دقیقاً مشابه دویدن روی زمین نیست چون این دستگاه سرعت را تنظیم می کند و حتی در صورت خستگی اجازه تغییر سرعت را نمی دهد و به علاوه این امکان را می دهد تا بتوان مراحل دویدن را ثبت و جهت بررسی و مقایسه بعدی بکار گرفت.

مرتبا برنامه سرعت و شیب دستگاه را تغییر دهید تا بدنتان به یکنواختی دستگاه عادت نکند.

عضو انجمن آسیب های ورزشی، آرتروسکوپی و جراحی زانو، استفاده از تردمیل را برای زانوهای که شدیداً پرانرژی هستند، افرادی که تحت اعمال جراحی دیسک کمر قرار گرفته اند و افرادی که سابقه پیچ خوردگی مکرر مچ پا دارند، مناسب ندانست.

برای بررسی این موضوع که آیا دویدن بر روی تردمیل باعث درد زانو می شود و در باشگاهها دیده می شود که افراد به دلیل ترس از آسیب دیدگی زانو از تردمیل فراری هستند صحیح است یا خیر، باید شرایط دویدن مناسب را دانست. شرافت وزیری گفت: دویدن جزء ورزش های با فشار بالا (High Impact) بر روی مفاصل تحمل کننده وزن (Weight Bearing) خصوصاً زانو و مچ پا است و این موضوع با بالاتر بودن وزن شخص شدید تر می شود.

بنابراین دویدن بر روی هر سطحی چه روی زمین باشد یا بر روی تردمیل در شرایطی مناسب نخواهد بود که شخص، آرتروز یا ساییدگی غضروفی و ستون فقرات داشته یا وزن بالایی دارد.

همچنین در شرایطی که فرد آسیب دیدگی زانو یا سابقه جراحی داشته باشد یا آسیب دیدگی های درمان نشده در رباط های صلیبی زانو داشته باشد استفاده از تردمیل مناسب نیست.

زانوهای که شدیداً پرانتری هستند، افرادی که تحت اعمال جراحی دیسک کمری و تحت درمان های تعویض مفصل قرار گرفته اند و افرادی که سابقه پیچ خوردگی مکرر مچ پا دارند نیز نباید از این دستگاه استفاده کنند. به این ترتیب در صورتی که فردی دارای یک زانوی نرمال باشد با رعایت اصول و داشتن کفش مخصوص، دویدن چه بر روی تردمیل و چه بر روی زمین منعی ندارد.

نکات مهم برای دویدن بر روی تردمیل

۱) هرگز با پاهای برهنه بر روی تردمیل پیاده روی نکرده و یا ندوید و حتماً باید کفش های مخصوص دویدن را پوشیده باشید چراکه خطر بالای آسیب دیدگی را در بر خواهد داشت.

۲) شروع حرکت و پایان حرکت بر روی تردمیل همواره با سرعت بسیار آهسته انجام شود.

۳) همواره گیره ایمنی دستگاه را به خود متصل کنید.

۴) در صورتی که در حین دویدن احساس سرگیجه و یا سیاهی رفتن چشم ها را دارید بلافاصله تمرین را متوقف کنید.

۵) همواره گرم کردن (Warm Up) و سرد کردن (Cool Down) با سرعت های پایین صورت بگیرد.

(۶) در هنگام دویدن از گرفتن دستگیره خودداری کنید چراکه باعث افزایش شانس آسیب دیدگی شما می شود و در صورتی که نمی توانید بدون گرفتن آن بدوید سرعت شما نامناسب است.

(۷) اشتباهات شایع در حین دویدن روی تردمیل کوتاه کردن قدم ها و تندتر کردن سرعت قدم ها (Over Striding) به علت استرس ناشی از افتادن از روی دستگاه است که باید از آن اجتناب کرد.

(۸) همواره سعی شود که فرود پا بجای پاشنه بر روی سینه پا باشد.

(۹) آنجا که جهت حرکت تردمیل به سمت عقب و جهت حرکت پای شما به سمت جلو است همواره سعی کنید برای جلوگیری از ایجاد نیروی مخالف (Shearing Force) روی مچ و زانوها فرود پاها تقریبا در زیر مرکز ثقل بدنتان باشد و خیلی جلوتر از بدن، پاهایتان فرود نیاید.

(۱۰) مرتبا برنامه سرعت و شیب دستگاه را تغییر دهید تا بدنتان به یکنواختی دستگاه عادت نکند.

(۱۱) هرگز ناگهان در حین دویدن از دستگاه پایین نیایید.

(۱۲) از دویدن طولانی مدت بر روی شیب های بالاتر از ۶-۷ خودداری کنید و حتما بعد از حدود ۵ دقیقه شیب را کاهش دهید تا از فشار مضاعف بر روی کمر و زانوها خودداری کنید. البته پیاده روی های قدرتی بر روی شیب های بالا مشکلی در پی نخواهد داشت.

منبع:

<http://www.javanmard.net/>

https://www.hidoctor.ir/۱۰۷۳۰_%DA%AF%DB%BY%D%AA%DB%
%D%AA%D%BB%D%AF%D%AD%DB%AC%D%AF-
%D%AA%D%BB%D%BY%D%BB%D%BB-
%DA%A%D%AF%DB%AC%D%AD-%D%AA%D%AA%D%AA-
%D%AF%DB%AA%DB%AC%D%AA%D%AA-
/%D%AA%D%AY%D%AA%D%BB.html