

عوارض استفاده بیش از حد از تردمیل



تردمیل برای لاغری

مدت زیادی است که تب استفاده از تردمیل داغ شده و خیلی ها برای لاغری، تقویت عضلات و افزایش استقامت بدنی خویش از این وسیله استفاده می کنند. بعضی آنرا کنج انباری می اندازند و بعضی دیگر با ترغیب این و آن، ورزش می کنند. ولی آیا می دانید این وسیله موثر که تبلیغات زیادی هم درباره اش می بینیم و می شنویم، امکان دارد خطرهایی هم داشته باشد؟ فکر می کنید به چه نکته هایی در موقع استفاده از آن باید توجه کرد؟ در این مقاله به این مسئله می پردازیم...

از جمله عارضه های استفاده از تردمیل می توانیم به استفاده از تردمیل و بروز عوارض جسمی و نگهداری نامناسب از تردمیل و رعایت نکردن جنبه های ایمنی اشاره کنیم.

تردمیل یکی از تجهیزات ورزشی است که مورد استقبال بسیاری از ورزشکاران قرار می گیرد، ولی استفاده بیش از حد از تردمیل خطراتی دارد که در ادامه به آن اشاره می شود.

اکثریت کاربران تردمیل برای لاغری و تناسب اندام از آن استفاده می کنند، گروهی هستند که خیلی زود می خواهند لاغر شوند و بی مهابا از تردمیل

استفاده می کنند و این مسئله باعث می شود تا شخص در معرض آسیب قرار بگیرد.

اصولاً "هر حرکت تمرینی که بدون آمادگی جسمانی و با شدت زیاد در مدت زمان کم اعمال شود، باعث بروز آسیب ورزشی می شود. زانو بیشترین جایی است که هم در معرض آسیب میباشد و هم نقطه ای از بدن، که بیشترین بار و وزن را تحمل می کند، و هنگامیکه در مدت زمان طولانی، فشار زیادی به آن وارد شود، دچار تغییرات شبیه آرتروز میشود، یعنی غضروف آن ساییده شده و درد و مشکلات دامنه حرکتی مفصل بوجود می آید.

از دیگر مشکلاتی که ممکن است تردمیل برای بدن به وجود آورد، آسیب عضلات اندام زیرین به خصوص پشت ران، ران و ساق پاست؛ این مسئله هم به علت کار کشیدن بی اندازه از عضلات موقع کار با تردمیل است برای این که موقع کار با تردمیل، مسافت پیموده شده از نظر ظاهری مخفی می ماند به همین علت اندازه شدت ورزش و مسافت پیموده شده، کم تر از حد واقعی تخمین زده می شود. با شدت بیش تر ورزش، شخص بیش تر در معرض آسیب قرار می گیرد.

یکی دیگر از آسیب‌هایی که ممکن است به وسیله تردمیل به بدن وارد شود، استفاده از آن با شیب می‌باشد. افرادی که از انواع شیب‌دار آن به شکل نامناسبی استفاده می‌کنند، هم به آسیب مفاصلی مانند مفصل لگن و مچ پا و زانو دچار میشوند و هم به شکل غیر ارادی...



لاغری با تردمیل

تردمیل

کسانی که به استفاده از تردمیل عادت ندارند و مبتدی و تازه کارند یا به دلایل مختلف، به انواع سرگیجه و نداشتن اعتدال دچارند، در موقع کار با تردمیل، امکان دارد از روی دستگاه هبوط کنند و دچار عارضه های ثانویه شوند زیرا اشخاص میتوانند تعادل خویش را در موقع پیاده روی حفظ کنند ولی نمی توانند روی تسمه تردمیل که دائم در حال حرکت است، به حفظ تعادل خویش پردازند و این مسئله خطر بروز آسیب را افزایش می دهد.

کسانی که با تردمیل کار می کنند، به دلیل این که در فضای خارج از خانه و فضای آزاد نیستند، ناخواسته مواظب رطوبت و گرما و میزان عرق کردن خویش نیستند و این مسئله امکان دارد باعث پیدایش شوک گرمایی یا تنزل فشار خون شود و افتادن غیرمنتظره شخص روی دستگاه یا روی زمین باعث پیدایش آسیب وی می شود. دمای اتاق هم باید برای حرکت روی تردمیل مطلوب باشد زیرا در صورتی که فضای اتاق از حیث میزان اکسیژن بی بضاعت باشد، شخص دچار حملات قلبی خواهد گردید و در پایان لباس شخص هم باید لباس مناسبی باشد زیرا در غیراین شمایل تهویه پوستی صواب به کار بستن نمی گیرد.

کاربرد کورکورانه تردمیل خستگی منفی می آورد که یا به دل زدگی و کنارگذاشتن تردمیل ختم می شود(که از اتفاق این اشباع شدن زودهنگام، مسئله شایعی است) یا به یک آسیب بدنی به خصوص در کمر و پاها. اگر جابه جایی قدم روی تردمیل با حرکت تسمه آن ناهماهنگ باشد در زانوی شخص شوک ایجاد می شود.

در طی، زمانی که شیب یا سرعت تردمیل مطلوب نباشد، امکان دارد با فشار بر دستگاه قلبی عروقی، باعث پیدایش عارضه های قلبی مثل اخلال خونرسانی به قلب و چه بسا سکتة قلبی شود که این عارضه های، خفیف مشاهده نمی شود. همچنین سرعت زیاد نامطلوب با شرایط آمادگی جسمانی شخص استفاده کننده، باعث زمین خوردن و یا بدتر شدن شرایط بیماری قلبی وی می شود.

می توانید در هر زمانی از روز، چه صبح زود و چه پایان شب ورزش کنید. علت دیگری که به خصوص برای خانمها اهمیت دارد، ایمنی است برای این که با حوادث غیرمترقبه خارج از خانه، روبرو نمی شوند.



کاهش وزن با تردمیل

مشکل دستگیره ها

یکی از بزرگترین مشکلات استفاده کنندگان تردمیل این است که موقع دویدن یا راه رفتن دستگیره ها را نگه می دارند. گرفتن دستگیره ها مشکلات زیادی را برای ورزشکار ایجاد می کند. برخی از این مشکلات شامل این موارد هستند:

*موجب کاهش شدت ورزش می شود، در نتیجه کالری کمتری سوزانده می شود و منافع ورزش هوازی تقلیل می یابد.

*حالت و وضعیت طبیعی بدن را به هم می ریزد.

*خطر کشیدگی عضلات را افزایش می دهد.

*هم آهنگی و تعادل را کاهش می دهد.

*حس عمقی عصبی را کاهش می دهد. این احساس، توانایی حس موقعیت بدن و تثبیت آن در فضای اطراف است.

چند نکته تردمیلی

شخص باید ابتدا وزن خویش را محاسبه کند تا بر حسب قدرت تردمیل، آنرا خریداری کند، زیرا خیلی از اشخاص، دستگاهی با قدرت موتور پائین انتخاب می کنند که باتوجه به عدم هماهنگ شدن با وزن، این دستگاه ها خیلی زود خراب و فرسوده می شوند. همچنین این دستگاه باید ضربان قلب افرادی را که دچار بیماری های قلبی عروقی هستند، حتماً اندازه گیری کند. همین طور پیش از استفاده از این دستگاه شخص باید ببیند که دچار مشکلات ارتوپدی هست یا نه و به همین منظور شخص باید قبلاً ارزیابی های لازم ارتوپدی را

از نظر عملکرد عضلات داده باشد تا معلوم شود که با چه سرعتی میتواند از این دستگاه استفاده کند.

همچنین شخص نباید در این مدت زمانی از هیچگونه ماده کافئین دار استفاده کند زیرا این ماده ضربان قلب را بالا می برد. استرس هم حین انجام این ورزش بسیار مضر است. همچنین فراموش نکنید خیلی از افرادی که برای کاهش وزن به دنبال استفاده از این دستگاه میروند ، اشخاص چاق با سن بالا هستند که اغلب دارای مشکلات مفصلی هستند. چنین افرادی هنگامی که هم بدون برنامه از تردمیل استفاده می کنند، عوارض ناشی از آن در آن ها چند برابر می شود.

هنگام کار باید سر صاف و نگاه به جلو باشد. دست ها در وضعیت طبیعی یا مشت کرده در کنار بدن حرکت کنند و زانوها مختصری خمیده باشند. به صرف همین درست نایستادن، شخصی که به نیت سلامتی و ورزش، سراغ تردمیل رفته، ممکن است با زانوی آسیب دیده آنرا ترک کند.

حین دویدن روی این دستگاہ زانو باید کاملاً زاویه دار باشد که اما یاد گرفتن آن خیلی سخت است ولی انجام آن حد اقل عوارض را دارد.

استفاده از این ابزار برای کودکان و نوجوانان به هیچ وجه توصیه نمی شود زیرا آن ها مهارت حرکتی ندارند و زود خسته و متوقف میشوند ، در ضمن این اشخاص آستانه حرکت کمی دارند که تردمیل این آستانه را رعایت نمی کند.

گردآوری: بیتوته