

نفس کش

راه هایی برای تقویت ریه ها با ورزش

« مهدی زارعی

« عکاس: اعظم لاریجانی

« دم و بازدم»

همه ما معنای «دم و بازدم» را می دانیم و چه بخواهیم و چه نخواهیم، هنگام ورزش، بارها و بارها در طول روز با آن مواجه هستیم. بدن بیشتر می شود، دم و بازدم بیشتر اهمیت پیدا می کند. اما تنفس هنگام ورزش اصول خود را دارد و هرگز نباید اشتباه تنفس کنیم!

فرصتی برای جذب اکسیژن

ساده ترین کار در تنفس این است که هوا را با بینی به داخل بدن بکشیم و عملیات «دم» را انجام دهیم. پس از آن هم با دهان نفس را بیرون دهیم و «بازدم» کنیم. این را همه می دانید. اما تا حالا در ظاهر ممکن است فکر کنید هنگام نفس کشیدن با دهان، می توانیم اکسیژن بیشتری جذب کنیم. اما فراموش نکنید که این اکسیژن پس از ورود به بدن، با واکنش های مختلفی روبه رو می شود تا جذب بدن شود. به همین خاطر، وقتی با بینی نفس می کشیم، میزان بیشتری اکسیژن وارد بدن می شود و بدن فرصت بیشتری دارد که واکنش های لازم را برای جذب اکسیژن انجام دهد. تبدیل دی اکسید کربن به اکسیژن از جمله واکنش هایی است که به زمان نیاز دارد و ما با تنفس از بینی، چنین فرصتی را ایجاد می کنیم.

از جاذبه کمک بگیرید

«هر وقت جاذبه زمین شما را به سمت خود کشید، عمل دم را انجام دهید و وقتی برخلاف جاذبه حرکت می کنید، نوبت بازدم می رسد.» این بیان ساده همان صحبت های قبلی بود؛ به همین راحتی! مثلاً فرض کنید در حال انجام حرکتی مثل دراز و نشست هستید. حالا ببینیم بخش مثبت و منفی حرکت شما چه زمانی انجام می شود. وقتی پشتتان به زمین نزدیک می شود، فاصله اندام های بدنتان از هم بیشتر می شود. پس عضله های پتان منبسط می شوند و حالا باید حرکت دم را انجام دهید. اما وقتی دارید از زمین فاصله می گیرید، اندام های پتان به هم نزدیک می شوند. یعنی عضله ها منقبض می شوند و به بخش مثبت حرکت می رسید. نوبت چه حرکتی است؟ درست است؛ بازدم با دهان باز!

زمان دم، زمان بازدم

هنگام ورزش، هرگز نفستان را حبس نکنید. شاید خیلی ها عادت نداشته باشند موقع ورزش نفس عمیق بکشند، اما باید سریع این عادت خود را تغییر دهند. حالا ببینیم در ورزش، چه زمانی باید عمل دم را انجام داد و چه زمانی عمل بازدم را.

اگر می خواهید ببینید کی باید هوا را جذب کنید، لازم است که به انقباض و انبساط عضله های خود در حال حرکت دقت کنید. اگر روزی در باشگاه مربی به شما گفت: «در بخش منفی حرکت و وقتی طول عضله افزایش پیدا می کند، عمل دم انجام می شود و در بخش مثبت حرکت، یعنی وقتی عضله منقبض می شود و طول آن کاهش پیدا می کند، عمل بازدم انجام می شود»، اصلاً از این عبارات های پیچیده نترسید. چیزی نفهمید؟ حق دارید! بیایید ساده تر صحبت کنیم.

وزنه زدن و حرکت پروانه

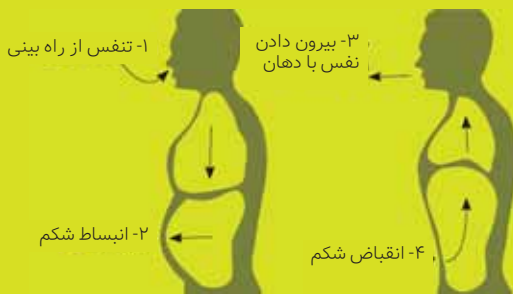


به همین سادگی با اصول تنفس هنگام ورزش آشنا شدید و باید آن را در تمام تمرین‌ها رعایت کنید. مثلاً دو وزنه در دستانتان دارید و می‌خواهید آن‌ها را بالا ببرید. وقتی دستانتان خم است و هنوز وزنه‌ها را بالا نبرده‌اید، باید عمل دم را انجام دهید. اما وقتی نیرو وارد می‌کنید و دستانتان صاف و عضله‌هایتان منبسط شده‌اند و وزنه‌ها را بالای سر می‌برید، باید نفستان را بیرون بدهید. در حرکت پروانه هم شرایط همین است. وقتی پاهایتان روی زمین است و دستانتان پایین می‌آید، زمان دم است و زمانی که به هوا می‌پرید و دستانتان به بالای سرتان می‌رود، باید هوا را بیرون بفرستید.



تنفس درست

تنفس کشیدن درست اهمیت بسیار زیادی دارد؛ نه فقط در ورزش، بلکه در زندگی. هر قدر عمیق‌تر عمل دم و بازدم را انجام دهید، حفره سینه شما بازتر می‌شود و ریه‌ها هم فرصت پیدا می‌کنند که با دفع دی‌اکسید کربن، اکسیژن را بهتر در بدن توزیع کنند. پس تنفس درست را از لحظه بیدار شدن آغاز کنید. این کاری است که چه نشسته و چه در حال دراز کشیدن می‌توانید به راحتی انجام دهید. ابتدا با یک دم عمیق، شکمتان را کاملاً به داخل بکشید و بعد از لحظاتی مکث، هوا را بیرون بفرستید. بهترین حالت این است که نفس را دو تا هفت ثانیه نگه دارید.



کاهش اسیدلاکتیک

خیلی وقت‌ها هنگام ورزش و بازی، توانایی خود را از دست می‌دهید و فکر می‌کنید نفس کم آورده‌اید. اما مگر مقدار اکسیژن هوا در این مدت کم شده است؟ قطعاً نه. پس چرا کار تنفس برای شما دشوار شده؟ جواب ساده است. در بدن شما «اسیدلاکتیک» تولید شده است که امکان جذب اکسیژن و تولید انرژی را کم می‌کند. پس اگر می‌خواهید اسیدلاکتیک دیرتر در بدن تولید شود، باید جذب هوا توسط ریه‌هایتان را بیشتر کنید. چگونه؟ با ورزش‌های هوازی مثل دویدن‌های آرام، شنا و ...



تخلیه ریه‌ها

به‌عنوان آخرین تمرین هم صاف بایستید. سپس سعی کنید تا می‌توانید خم شوید و سرتان را به پاهایتان نزدیک کنید. در همین حالت، هوا را بیرون بدهید. شاید ابتدا چنین کاری برایتان دشوار باشد، اما به مرور شرایط بهتر می‌شود؛ البته به یادتان باشد، آدم‌های کم‌تحرك تنها از بخش کمی از ریه‌های خود استفاده می‌کنند. پس فعالیت خود را بیشتر کنید و به خوبی از اندامی که خداوند به شما هدیه کرده است، استفاده کنید.

