

تنفس صحیح هنگام تمرینات ورزشی

تهیه و تنظیم : پریسا صداقتی (کارشناس ارشد تربیت بدنی)

خرداد 1388

روش صحیح دم و بازدم یکی از مهمترین موضوع هایی است که هنگام انجام تمرینات و حرکات ورزشی بایستی مورد توجه باشد و اغلب مورد بی توجهی قرار می گیرد. تنفس صحیح به ویژه در حین ورزش می تواند انرژی زیادی را برای بدن حفظ کند و از طرفی فشار وارده به قلب برای جبران کمبود اکسیژن مورد نیاز بافت ها را با کاهش ضربان قلب (در شدت تمرینی یکسان) سبب می شود.

در حالی که روش غیر صحیح تنفس انرژی زیادی را از بدن اتلاف کرده و به سلامت بدن آسیب می رساند. تنفس صحیح انتقال و تامین خون از قلب به رگ های بدن را تسهیل می کند، این موضوع به عملکرد بهتر سیستم لنفاوی انسان نیز کمک می کند. فراموش نکنیم که البته نوع هوایی که تنفس می کنیم نیز بسیار مهم است. هوای تنفس شونده ، بویژه هنگام انجام تمرینات و حرکات ورزشی ، می بایست پاک و غیر آلوده باشد. روش صحیح تنفس

توجه داشته باشیم که هنگام تمرینات ورزشی، تنفس خود را ریتمیک و از روی نظم کنترل کنیم و تا حد امکان آرامش داشته و از تنفس تند خوداری کنیم. برای خارج کردن سریعتر هوا می توانیم از دهان استفاده کنیم، اما برای کشیدن آن اصلاً از دهان استفاده نکنیم. بکارگیری دهان برای عمل دم باعث می شود تا هوا به حجم نامشخص (زیاد) وارد بدن گردد بدون اینکه فیلتر شود. بینی با فیلترهایی که در قسمت ورودی خود دارد، هوای دم را پاک سازی می کند. همچنین بینی با حجم کمتری که دارد باعث می شود تا حجم هوای دم کنترل شده و به مقدار مورد نیاز وارد شود.

تنفس از دهان باعث خشکی دهان و گلو می شود که این موضوع به خشک شدن آب بدن و کسری انرژی کمک می کند.

روش توصیه شده این است که دم از راه بینی و بازدم از راه دهان انجام گیرد. در این روش بهتر است که هنگام کشیدن هوا، دهان کاملاً بسته باشد. روش دم و بازدم از راه بینی بیشتر توصیه می‌گردد. در این حالت دهان در هر دو حالت (دو و بازدم) کاملاً بسته است.

برای تبادل بهتر و بیشتر اکسیژن در بافت‌ها و خون نگه داشتن تنفس و بیرون دادن آن مدت زمانی نسبی لازم است تا حرکت ریتمیک حفظ گردد، که این موضوع در هنگام انجام تمرینات امر مهمی است.

پس ناگفته پیداست که در حین تمرینات ورزشی باید از صحبت کردن و جویدن آدامس خوداری گردد،

زیرا این دو مانع از انجام تنفس عمیق و موثر می‌گردد که در نتیجه تحویل اکسیژن به بافت‌های فعال و خروج دی‌اکسید کربن انباشته شده در این بافته‌ها در حین ورزش به خوبی صورت نمی‌گیرد، خستگی پس از ورزش به وفور دیده می‌شود.

بعد از انجام تمرینات و یا هنگام استراحت بین هر تمرین: سعی کنیم تا به صورت عمیق در روش زیر چند مرتبه تنفس کنیم:

اگر برای مثال یک ثانیه را صرف کشیدن نفس عمیق می‌کنیم، چهار برابر آنرا (چهار ثانیه) می‌بایست برای نگه داشتن نفس در بدن صبر کنیم. سپس در زمان دوبرابر آن (دو ثانیه) باید نفس را بیرون دهید. این مدت زمانها بستگی به نوع نفس کشیدن شما دارد. اما نسبتها می‌بایست رعایت شوند. یعنی اگر دم دو ثانیه به طول انجامد، نگه داشتن آن باید هشت ثانیه طول کشد و بازدم نیز چهار ثانیه.

این نوع روش تنفس چه برای کسانی که ورزش می‌کنند و چه کسانی که نمی‌کنند، در روز سه مرتبه ده باری توصیه می‌شود. یعنی ده بار صبح، ده بار عصر و ده بار قبل از خواب. تغذیه صحیح نیز نباید فراموش گردد. اشخاص ورزشکار می‌دانند که هنگام ورزش نباید معده یا روده شان پر باشد. چرا که این موضوع به غیر از مشکلاتی که به سلامت انسان وارد می‌کند، باعث فشار به ریه نیز می‌شود.

مرکز مشاوره ورزشی