

# با کنار گذاشتن ورزش چه اتفاقی برای بدنتان رخ می‌دهد؟



شاید شما به دلایلی مجبور شده باشید به روال تمرین منظم‌تان پایان دهید مثلاً کاهش انگیزه، مهمانی‌های پشت سر هم، تداخل برنامه و چنین شرایطی آن هم در حالی که قبلاً روال تمرینی منظمی داشته‌اید، بیش از حد تصوراتان بدن، ظاهر و احساساتان یا آسیب دیدگی را دست‌خوش تغییر خواهد کرد. در این مطلب با مجله علم ورزش همراه شوید تا به شما بگوییم ترک ورزش چه آثار منفی دارد.

## کنار گذاشتن ورزش به مدت چند روز

چند روز ورزش نکردن آسیب چندانی به شما نمی‌رساند. اگر سابقه تمرین منظم دارید، بدن شما از این فرصت برای ریکاوری و ترمیم بافت‌های آسیب دیده استفاده خواهد کرد در نتیجه شما قوی‌تر از قبل به میدان باز می‌گردید. اما یک نکته: اگر در این مدت علاوه بر ورزش نکردن، غذای ناسالم و نوشیدنی‌های الکلی بخورید، احساس ورم و پف کردگی خواهید داشت.

با تحلیل رفتن و کوتاه شدن تدریجی فیبرهای عضله احتمالاً با عضلاتی نرم‌تر و شل مواجه می‌شوید. بدن شما در این حالت برای محافظت از بافت‌های عضلانی شروع به ذخیره آب اضافی می‌کند ولی اگر دوباره به تمرینات منظم‌تان برگردید متوجه تغییرات آنچنانی در نوع و شدت ورزش و حتی دویدنتان نمی‌شوید و طی چند جلسه می‌توانید عضلاتان را به شکل قبل برگردانید.

بر اساس یک تحقیق که در سال ۲۰۱۰ و در "علم و طب در ورزش و تمرین" منتشر شد، گزارش داده شده ورزشکارانی که زیاد تمرین می‌کردند و بعد به مدت ۵ هفته ورزش را کنار گذاشتند، قدرت‌شان بطور قابل توجهی کاهش یافته است.

## چند هفته

تناسب اندام شما در این حالت در سرایشی قرار خواهد گرفت. با کم شدن تعداد میتوکندری‌ها که نقش تأمین سوخت سلول را بر عهده دارند، توان استقامتی و قدرت‌تان که از عوامل مهم در آمادگی بدنی هستند را از دست می‌دهید. تا جایی که ممکن است بالا رفتن از پله نیز شما را به سرعت خسته کند.

## یک ماه

درصد بالایی از قدرت و توده عضلانی شما از بین خواهد رفت و به جای عضله سازی و بالا بردن وزن عضله، به چربی بدنتان اضافه می‌شود. ممکن است بیشتر دچار استرس بشوید و با اختلال در ریتم زندگی ۲۴ ساعته خواب آرام شبانه‌گاهی برای شما به یک چالش تبدیل شود.

## چند ماه

متابولیسم بدنتان تنبل (کند) می‌شود. در این حالت علاوه بر اینکه کالری بسیار کمی می‌سوزانید، خیلی زود خسته می‌شوید. ضربان قلب‌تان در نتیجه کارکرد بالای قلب به سرعت بالا می‌رود و شش‌ها نمی‌توانند اکسیژن مصرفی لازم را جذب کنند.

## یک سال

گذشته از افزایش چشمگیر چربی بدن، از دست دادن توده عضلانی و متابولیسمی تنبل، حالا در معرض ابتلا به بیماری‌هایی مثل فشار خون بالا، کلسترول، دیابت نوع ۲، بی‌خوابی و افسردگی نیز خواهید بود. با این حال ورزش نکردن تضمینی برای افزایش وزن نیست.

شما می‌توانید با کم کردن کالری غذا نیز وزن‌تان را ثابت نگه دارید. اما برای سالم ماندن و جلوگیری از بروز بیماری‌هایی که عمدتاً قلبی عروقی هستند، ورزش امری حیاتی است. اگر با خواندن دلایل بالا هنوز متقاعد نشده‌اید، چه چیزی شما را متقاعد می‌کند؟