۷ اثر ورزش های رزمی بر بهبود فعالیت مغز

بر اساس تحقیقات فروشگاه اینترنتی رزمی تک رزم، ورزش بدون در نظر گرفتن سن و یا میزان تناسب اندام، در اشخاص عادی تا رزمی کاران و ورزشکاران دیگر دارای تفاوت می باشد، ورزش به طور حتمی بر فعالیت های مغز و میانگین کارکرد آن تأثیر ویژه ای می گذارد.

-ورزش باعث کاهش استرس در فرد می شود. اگر یک روز پرکار و خسته کننده ای در دفتر داشتید؟ مقداری قدم بزنید و سری به باشگاه تان بزنید تا از یکی از مهم ترین فواید ورزش یعنی دوری از استرس، سود ببرید. تمرین کردن به خصوص هنگامی که سبب عرق کردن شما می شود، می تواند استرس های ذهنی و جسمی شما را کم کند. ورزش در اصل غلظت نوراپینفرین را در بدن زیاد می کند، هورمونی که از غدد فوق کلیوی ترشح می شود و می تواند پاسخ های مغز به استرس را برابر کند.

-ورزش رزمی و ورزش های دیگر در شاد شدن شما نقش مهمی دارند، شاید تلاش کردن برای دویدن بر روی تردمیل و یا انجام آساناهای یوگا خیلی سخت باشد اما بسیار ارزش دارد زیرا این کار اندورفین بدن شما را به شدت بالا برده، یعنی هورمون شادی بدن شما. طبق مطالعات ورزش حتی می تواند از شدت نشانه های افسردگی بالینی بکاهد. به همین خاطر دلیل معمولاً پزشکان به اشخاص مبتلا به افسردگی و یا اضطراب و یا افرادی که صرفاً احساس غم می کنند، توصیه می کنند که وقت زیادی را در باشگاه بگذرانند. گزافه نیست اگر بگوییم که ورزش اثر قرص های ضد افسردگی را به مراتب بیشتر می کند و یا عملکردی همانند آنها دارد. همچنین ورزش میزان اعتماد به نفس را بالا می برد، دویدن بر روی تردمیل برای شما میلیون ها تومان می ارزد زیرا دقیقاً کاری را می کند که شما دوست دارید و در فکر دارید برای افزایش اعتماد به نفس و بهبود شرایط ذهنی خود انجام دهید. گذشته از وزن، سایز، جنسیت و سن و سال، تمرین کردن باعث شده به سرعت درک افراد را از جذابیت خودشان افزایش و در اصل کمک می کند که نسبت به خودتان بیشتر احساس عشق کنید.

-ورزش صدمه رسیدن به عقل را به تاخیر می اندازد، این موضوع تلخ است اما حقیقت دارد که اکثر مواقع پیری می تواند به مغز ما آسیب برساند. بیماری هایی مانند آلزایمر باعث شده در این سن به سلول های مغز ما صدمه وارد، آنها را از بین ببرند و یا کاری کنند که دیگر کارکردهای قبلی را نداشته باشند .هیچگاه قرار نیست تمرین و رژیم غذایی سالم، آلزایمر را درمان کند، اما باعث می شود زوال عقل را که از سن ۴۵ سال به بعد رخ می دهد را به تعویق بیندازد. به خصوص بین سال های ۲۵ تا ۴۵ سالگی افزایش بعضی از مواد شیمیایی در مغز بر اثر ورزش، از انحطاط هیپوکامپ که قسمت مهمی از مغز برای حافظه و یادگیری است، جلوگیری می کند.

-ورزش اضطراب شما را کم می کند، شما فکر می کنید در کاهش اضطراب کدام یک مفیدتر می باشند، ۲۰ دقیقه طناب زدن و یا یک حمام آب گرم؟ احتمالاً بیشتر افراد در گذشته برای کاهش اضطراب به حمام پناه می بردند اما حقیقت این است، موادی بعد از تمرین در بدن آزاد شده، می توانند تا مقدار زیادی اضطراب را کاهش داده و آرامش را بازگردانند. احتمالاً همه ی ما قبل از این خیال می کردیم که دویدن بر روی تردمیل تنها می تواند مقدار زیادی کالری بسوزاند .اما ذهن شما را قدرتمند هم می‌کند، آیا می دانید گاهی اوقات ذهن موش‌های آزمایشگاهی به علت دویدن در آن چرخ ثابت همیشگی بهتر از ما کار می‌کند؟ چیزی که ممکن است خنده‌دار به نظر برسد. مطالعات مختلف ثابت کرده است که ورزش پیوسته منجر به بوجود آمدن سلول‌های مغزی جدید، موسوم به نوروژنرز می‌شود؛ سلول‌هایی که کارکرد مغز را بهبود می‌بخشند. همچنین ورزش‌های سخت سطح پروتئین مشتق از مغز (BDNF)را در بدن افزایش داده که می‌تواند قدرت تصمیم‌گیری، تفکر و یادگیری را بیشتر کند.

WWW.TAKRAZM.COM

-ورزش افراد را باهوش تر می کند، فعالیت بدنی و تعریق بر اثر آن کارکرد هیپوکامپ را افزایش می دهد که در واقع مسئول حافظه و یادگیری در مغز است .بعضی از محققان دریافته‌اند که رشد مغزی در کودکان با سطح آمادگی جسمانی آنها و یا تنفر و یا عشق شان به بازی در زنگ تفریح ربط دارد. اما قدرت ورزش در تأثیر بر مغز فقط مختص کودکان نیست، مطالعات همچنین ثابت کرده که سرعت یادآوری واژگان در بزرگسالان بعد از ورزش به مراتب بیشتر از قبل است .اعتیادها را سازماندهی می کند، مغز در پاسخ به هر لذتی مثل ورزش، غذا، سیگار و یا حتی الکل دوپامین آزاد می کند. در واقع می شود گفت که اعتیاد اشخاص به علت عادت کردن به همین دوپامین است. ورزش حداقل در کوتاه مدت باعث شده با وادار مغز برای آزاد کردن دوپامین، ذهن را از مواد اعتیادآور منحرف کند. به اضافه اینکه انواع اعتیاد مثل اعتیاد به سیگار می تواند ساعت بدن شما را به هم بریزد، اما ورزش به هماهنگی دوباره و بازگشت آن به حالت قبل کمک می کند.

-ورزش به خواب شما نظم می دهد، برای برخی از افراد یک ورزش سبک و مناسب می تواند به اندازه ی یک قرص خواب تأثیرگذار باشد. تقریباً پنج تا شش ساعت قبل از خواب ورزش دمای بدن را به شدت بالا برده و پس از آنکه دما به حالت معمولی باز می گردد سیگنال های بدن به مغز این است که وقت خواب رسیده. کار بیشتری انجام خواهید داد، کسانی که ورزش می کنند به طور متوسط توانایی انجام کار زیادتری دارند، به همین خاطر کمتر از کارهای شخصی خود خود عقب می مانند. اگر برای مدتی سرتان شلوغ است، برنامه باشگاه را از تقویم ماهانه تان حذف نکنید، زیرا نتیجه ی عکس خواهید گرفت.

-ورزش خلاقیت شما را بالا می برد، اکثر مردم فکر می کنند که برای افزایش خلاقیت باید تعدادی کارت، ماژیک و یا مکعب را در اختیار کودکان خود بگذارند تا او مجبور به فکر کردن و خلق یک سوژه ی جدید کنند، اما تحقیقات ثابت کرده که میزان خلاقیت افراد تا دو ساعت بعد از ورزش به شکل عجیبی افزایش پیدا می کند. به خصوص تمرین در هوای آزاد و ارتباط با طبیعت هم می تواند در این زمینه تأثیرگذار باشد. اگر پروژه ای در دست اقدام دارید، حتماً نیاز به یک طرح خلاقانه دارید و یا کارهایی از این گونه روی دست تان مانده است، برای به روز کردن بدن و مغز به صورت همزمان و هماهنگ، پیاده روی کنید. شما به خود و دیگران کمک خواهید کرد، مطالعاتی که بر روی ورزش های هوازی انجام شده نشان داده است که کارکرد افراد در این ورزش ها، وقتی که با فرد دیگری همراه هستند، بیشتر می شود. احتمالاً دلیل اصلی این باشد که هیچ کس نمی خواهد در یک فعالیت بدنی از کسی عقب بماند اما فرقی نمی کند که علت اصلی چیست مهم این بوده که ماندن در یک تیم برای ورزش آنقدر تأثیرگذار است که می تواند طاقت شما را برای تحمل درد نیز بالاتر ببرد، این موضوع نه تنها در ورزش های قهرمانی بلکه در تمرین های ابتدایی نیز صدق می کند، درست هنگامی که بودن کنار یک هم تیمی یا همراه، انرژی شما را برای یک تمرین سخت بالاتر می برد.

آیا عضو کانال تک رزم هستید؟
با ما همراه باشید ...
WWW.TAKRAZM.COM