3 علامات تدل أنك تضغط على نفسك أكثر من اللازم عند ممارسة تمارين الكارديو!

لدى الكثير من الناس علاقة حب وكراهية مستمرة مع تمارين القلب والأوعية الدموية. اقناع نفسك بممارستها، يمكن أن يشعرك بضياع شديد، ولكن بمجرد أن تقفز على آلة الجري، فإن الإندورفين الجيد الذي يتبع ذلك يجعل التجربة جديرة بالاهتمام. ومع ذلك، هناك بعض العلامات التي يجب أن تكون على علم بها بالتأكيد، لتجنب الانتكاسات والإصابات.

- **عضلاتك ترجف**

في حين أن تحدي نفسك ودفع جسدك إلى حدوده غالباً ما يقابل بايجابية، ولكن من المهم أن تتذكر أن الراحة هو أمر مهم للغاية بحيث لا تضر جسمك أكثر مما تنفعه أثناء جلسات القلب. إذا قمت بتمرين قوي او قاسٍ وشعرت بأن عضلاتك مهتزة بعد ذلك، فقد حان الوقت لإعطاء نفسك بعض الوقت للتنفس والراحة وإعادة الضبط. إن العضلات المهتزة تعني أن جسمك قد وصل إلى نقطة الإرهاق التام، وأن دفعه إلى أبعد من ذلك سيؤدي على الأرجح إلى الإصابة.

- **رجلاك تتخدران**

إذا كان الخدر لا يزول في بضع ثوان، لا تتجاهل ذلك، بل خفف حدة التمرين. يمكن أن يشير خدر القدم أثناء التمرين إلى ضغط العصب، أو الى انك تلبس الحذاء غير المناسب، أو تراكم النسيج الندبي في القدم، أو تورم في عضلات ومفاصل قدميك.

- **تشعر بتشنجات العضلات التي تستمر لفترة**

كل شخص يواجه تقلصات العضلات بين الحين والآخر، ومع ذلك، إذا كان الإحساس بالتقلص يمتد لفترة أطول من الوقت، قد يعني ذلك أن شيئا أكثر خطورة يجري. أن التشنجات العضلية التي تستمر يمكن أن تشير إلى زيادة في شدتها أثناء التمرين أو الجفاف أو حتى ضربة شمس. تأكد من ضبط جسمك وتأكد من عدم تجاهل هذه الإشارات.