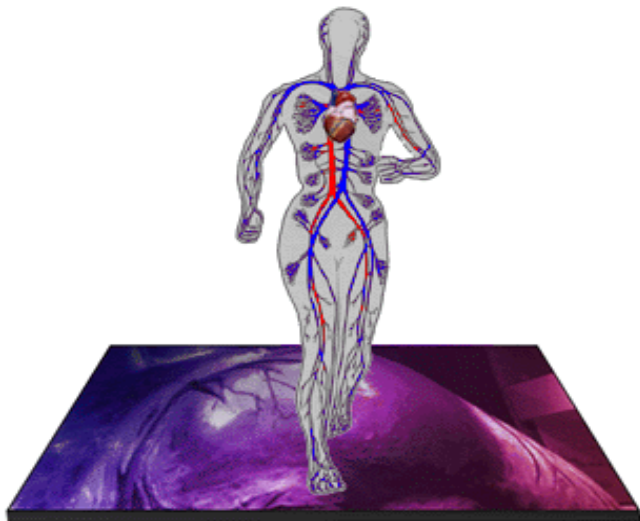


تحرک و فعالیت بدنی



تهیه کننده:

واحد توانبخشی و آموزش سلامت

خود را توانمند سازید:

فعالیت هایی را که شما بیش از بقیه به آنها علاقه دارید، لیست کرده و برای خود هدف تعیین کنید برای مثال هدف من انجام (نام یک فعالیت فیزیکی) برای حداقل (مدت زمان) دقیقه در روز (تعداد دفعات) در هفته می باشد.

مثال: هدف من دویدن برای حداقل ۳۰ دقیقه در روز و ۴ بار در هفته می باشد.



منابع:

1) ACSM's guidelines For exercise testing and Prescription 9th Edition.

شماره تماسی در صورت داشتن هر گونه سؤال
(داخلی ۲۹۵) ۴ - ۳۲۶۰۰۹۶۱ (۰۳۱)
www.chamran.mui.ac.ir

چگونه می توان ورزش را به یک عادت خوب برای تمام عمر تبدیل کرد؟

برای این کار باید از افراد دیگر کمک بگیرید. بله وقتی که شما دسته جمعی ورزش می کنید، هر روز این جمع کنار هم گرد آمده و ورزش را انجام می دهند و اگر شما روزی بخواهید از این کار شانه خالی کنید برای شما مشکل است می توان ورزش را تبدیل به مسئله مشترک کرد. به مثال های زیر توجه کنید:

ورزشی به عنوان یک مسئله کاری:

همکاران شما در اداره می توانند شرکای شما در انجام حرکات ورزشی باشند (در زمان هایی که شما کار به خصوصی ندارید و یا در زمان نهار و استراحت).

تذکر مهم: بیماران قلبی برای شروع فعالیت ورزشی باید با پزشک خود مشورت کنند. در بعضی از بیماران قلبی لازم است شروع فعالیت ورزشی در واحد باز توانی قلبی تحت نظر پزشک و پرستار باشد..



چرا باید ورزش را به فعالیت های روزانه خود اضافه کنید؟

ورزش علاوه بر ایجاد نشاط و شادابی در روحیه شما می تواند باعث بهبود وضعیت سلامتی و قدرت جسمانی شما شود.

چه کودکان و چه بزرگسالان احتیاج به روزانه حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت فیزیکی متوسط دارند و می توان ۳۰ دقیقه را در یک زمان یا مثلاً در ۳ زمان ده دقیقه ای در طول روز تقسیم کرد. البته اگر شما قبلاً اصلاً فعالیتی نداشته اید، بهتر است که در شروع از زمان های کمتری آغاز کرده و به تدریج زمان ورزش خود را به ۳۰ دقیقه یا حتی بیشتر برسانید و پس از آن می توانید در برنامه روزانه خود دقایقی فعالیت فیزیکی را نیز بگنجانید.

فواید ورزش چیست؟

- در شما احساس نیرو و انرژی ایجاد می کند.
- به کاهش وزن شما و کنترل اشتها در شما کمک می کند.
- خواب شما را بهبود می بخشد.
- خطر ایجاد بیماری دیابت را در شما کم می کند.
- خطر ایجاد سکته مغزی را در شما کم می کند.
- فشار خون شما را کاهش می دهد.
- سطح کلسترول خون شما را کاهش می دهد.



فعالیت فیزیکی چه تأثیری بر بدن دارد؟

عادات خود را تغییر دهید و در تمام کارهایی که انجام می دهید، فعالیت فیزیکی را اضافه کنید. به یاد داشته باشید هر فعالیت فیزیکی باعث سوختن کالری های اضافه در بدن شما می شود پس هر چه تحرک شما بیشتر باشد شما سود بیشتری از ورزش خواهید برد.

برای شروع ورزش چه کارهایی را می توان انجام داد؟

- هر روز ۱۵ دقیقه زودتر بیدار شده و حرکات و نرمش را انجام دهید.
- در هر موقعی از روز و در هر مکانی می توانید با دویدن در جا و یا نرمش باعث ایجاد نشاط و شادابی در خود شوید.
- در هر موقعی از روز و در هر مکانی می توانید با دویدن درجا و یا نرمش باعث ایجاد نشاط و شادابی در خود شوید.
- در هنگام دیدن تلویزیون می توانید از دوچرخه ثابت استفاده کنید.
- هم زمان با برنامه های نرمش و ورزش در تلویزیون همراه با آنها به نرمش بپردازید.
- به جای آسانسور از پله استفاده کنید.
- اتومبیل خود را چند خیابان مانده به محل کار خود پارک کرده و هر روز خود را مجبور کنید کمی راه بروید.
- هر روز زمانی را برای بازی با بچه ها و یا نوه های خود اختصاص دهید البته بازی هایی که در آنها فعالیت فیزیکی وجود دارد.
- می توانید در برنامه روزانه خود دقایقی را به طناب زدن اختصاص دهید.

چه نوع فعالیت فیزیکی برای شما از بقیه بهتر است؟

در حقیقت فعالیت خاصی بر دیگری ارجحیت ندارد و برای شما بهترین نوع فعالیت فیزیکی فعالیتی است که شما آن را به خوبی انجام دهید ولی برای شروع ابتدا باید در زمان های کم و از فعالیت های سطح متوسط آغاز کرد ولی پس از مدتی می توانید فعالیت های شدید را نیز به برنامه خود اضافه کنید.

سطح متوسط فعالیت : این سطح نقطه خوبی برای شروع است که گفتیم می توان این فعالیت ها را ۳ بار در روز هر بار به مدت ده دقیقه انجام داد. این فعالیت ها شامل : قدم زدن، از پله بالا رفتن، باغبانی، شن کشی کردن خاک باغچه، بازی بولینگ، انجام حرکات ساده نرمشی همراه با موزیک و

سطح شدید فعالیت : پس از مدتی می توان سطح فعالیت های خود را بالا برد که مسلماً برای شما نیز فواید بیشتری دارد. این فعالیت ها شامل : دوچرخه سواری، شنا، انجام ورزش آیروبیک، دویدن، انجام ورزش های دسته جمعی مثل فوتبال، بسکتبال، والیبال و