

دانشگاه علوم پزشکی تبریز  
معاونت بهداشت

نوجوانان امروز ، پدران و مادران فردا

# راهنمای تحرک و فعالیت بدنی

گروه کارشناسان سلامت نوجوانان ، جوانان و مدارس

۱۳۹۶



## مقدمه :

امروزه شیوه زندگی بیشتر مردم به دلایل متعددی به سمت کم تحرکی و بی تحرکی پیش میرود. پیشرفتهای تکنولوژیکی باعث شده است که انجام بسیاری از فعالیتهای قبلاً با انرژی بدن انجام می شد به وسیله ماشین صورت گیرد. استفاده از ماشین لباسشویی، ظرفشویی، اتومبیل و آسانسور مثالهایی از این موارد هستند

از طرف دیگر توسعه شهر نشینی و زندگی در شهرها به علت دور شدن از طبیعت باعث کاهش فعالیتهای جسمانی که در اثر زندگی در طبیعت انجام میگردد شده است.

امروزه اوقات فراغت اغلب کودکان و نوجوانان به جای فعالیتهای جسمانی و بازیهایی که قبلاً رایج بود، با تماشای تلویزیون، فیلم ویدئو و بازی رایانه پر میشود و در مجموع باید گفت که بسیاری از کودکان، نوجوانان و جوانان، به دلایل فوق و سایر علل از تحرک و آمادگی جسمانی مطلوب برخوردار نیستند. با توجه به آنکه زندگی امروزه، نیاز به صرف انرژی بسیار کمی دارد و اغلب افراد اوقات فراغت خود را به صورت غیر فعال میگذرانند، در خطر بیماریهای ناشی از کم تحرکی هستند. عدم تحرک فیزیکی ۱۱/۷ درصد کل علل مرگ و میر را در کشورهای توسعه یافته به خود اختصاص می دهد. عدم تحرک فیزیکی ۱۰ تا ۱۶ درصد علل سرطان سینه، سرطان کولون، دیابت و حدود ۲۲ درصد علل بیماری های ایسکمیک قلب را تشکیل می دهد. فعالیت فیزیکی منظم، تغذیه سالم، عدم استعمال دخانیات اجزا اصلی پیشگیری از بیماری های مزمن می باشند. با از بین رفتن این عوامل ۸۰ درصد بیماری های قلبی و عروقی و دیابت نوع ۲ و ۴۰ درصد سرطانها کاهش می یابند. فعالیت فیزیکی نه تنها یک مسئله فردی بلکه یک مسئله اجتماعی و فرهنگی جامعه می باشد.

الگوهای مناسب فعالیت بدنی که در دوران کودکی و بلوغ کسب می شوند در طول زندگی هر فرد باقی می ماند و پایه ای فعال و سالمی را در زندگی بوجود می آورند. برعکس، عادات غیر سالم مثل زندگی بی تحرک، تغذیه نامناسب و سوء مصرف مواد و ... که در دوران جوانی بوجود می آیند در دوران بزرگسالی نیز معمولاً امتداد پیدا می کنند. در حقیقت، ورزش وسیله ای جهت تأمین بهداشت و سلامت فرد است و پرداختن به آن سبب سلامت جسمی، روانی و اجتماعی شده و بسیاری از مسائل روحی نوجوانان از قبیل رفتارهای پر خاشجویانه، خجالت، گوشه گیری، افسردگی و نداشتن اعتماد به نفس، را بهبود می بخشد. عدم فعالیت بدنی علت زمینه ای عمده ای برای مرگ و میر، بیماریها و ناتوانایی هاست.

اطلاعات اولیه ای که از تحقیقات سازمان بهداشت جهانی در زمینه عوامل خطر ساز وجود دارد حاکی از اینست که عدم فعالیت یا زندگی بی تحرک، یکی از ۱۰ علت اصلی مرگ و میر و ناتوانی در کل جهان است.

بی تحرکی بدنی مشکل بهداشتی عمومی عمده ای میباشد که تعداد بسیاری از مردم را در تمام نقاط جهان مبتلا کرده است. اقدامات موثر بهداشت عمومی به صورت فوری برای ترویج انجام فعالیت بدنی و بهبود بهداشت عمومی در سراسر نقاط جهان مورد نیاز می باشد .

### **در این نوشته تلاش می کنیم به سوالات زیر پاسخ دهیم :**

- ۱- حداقل ۴ مورد از فوائد ورزش بر سلامتی را نام ببرید.
- ۲- چگونه جهت فعالیت بدنی برنامه ریزی کنیم ؟
- ۳- نوجوانان به چه مقدار فعالیت بدنی نیاز دارند؟
- ۴- مناسب ترین حرکات ورزشی برای نوجوانان کدام است ؟
- ۵- راهکارهای مناسب جهت فعالیت و تحرک بدنی کدام است ؟
- ۶- با هرم فعالیت های بدنی آشنا شده و سطوح مختلف آن را توضیح دهید.
- ۷- حرکات کششی مناسب و نحوه انجام آنرا توضیح دهید.
- ۸- عوامل و نکات مهم در انجام فعالیت های بدنی را بکار بگیرید

### **متن آموزشی :**

می دانیم و بارها نیز به ما گفته اند که داشتن فعالیت بدنی برای سلامت بدن مفید است. در واقع زندگی ماشینی امروز باعث شده است فعالیت بدنی افراد کم شود و در نتیجه نه ظاهر سالمی داشته باشند و نه شرایط روحی متعادلی. کم تحرکی باعث بیماری های قلبی - عروقی و فشار خون بالا می شود. در ضمن در بزرگسالان و همچنین کودکان چاقی و کسالت ایجاد می کند. فعالیت بدنی منظم کمک می کند که ما نه تنها عضلات و استخوانهای قوی و سالمی داشته باشیم بلکه ظاهرمان نیز زیباتر می شود. ضمناً افسردگی و کسالت را هم کاهش داده و به ما کمک می کند تا خواب راحت تری داشته باشیم. با ید توجه داشته باشیم صرف یک روز در هفته برای فعالیت بدنی کافی نیست. بازیها، ورزش ها و سایر انواع فعالیت بدنی به نوجوانان این فرصت را میدهد که خود باوری و اتکاء به نفس داشته باشند. موفقیت و مشارکت و اتحاد جمعی را احساس کنند. این اثرات مثبت همچنین به کاهش مضرات و خطراتی که به علت شیوه غلط زندگی گریبانگیر جوانان امروزی شده است ، کمک میکند. مشغول بودن به فعالیت بدنی هدایت شده

، میتواند پرورش سایر رفتارهای بهداشتی مثل پرهیز از سیگار،الکل و مواد مخدر و رفتارهای خشونت آمیز را به همراه داشته باشد .

ورزش در نوجوانی نه تنها آنها را از ابتلا به بیماریها در میانسالی مصون می سازد ، بلکه دارای ظاهری مت ناسب و قامتی استوار و بدنی ورزیده ای نیز می شوند . مشخص شده است که شیوع بیماریها در افرادی که از نظر بدنی فعال هستند کمتر است. به عبارت دیگر فقدان چنین فعالیت هایی ممکن است نوجوانان را در برابر موادمخدر و خشونت



آسیب پذیرتر کند .چنانچه کمبود فعالیت بدنی با رژیم غذایی نامناسب توام شود تاثیر آن ویرانگر خواهد بود . مدارس مسوولیت افزودن تمام وجوه رشد و بلوغ کودکان و نوجوانان را به عهده دارد ومی تواند موقعیت بی نظیری برای فراهم کردن زمان،امکانات و راهنمایی های مربوط به فعالیت بدنی برای جوانان فراهم سازد . تربیت بدنی درمدارس تنها فرصت قاعده مند برای مشارکت نوجوانان در آموختن اطلاعات لازم در مورد فعالیت های بدنی میباشد.

همه ما میدانیم که فعالیت بدنی مثل پیاده روی،دوچرخه سواری و بازیهای مختلف باعث میشود که فرد احساس خوبی داشته باشد و این کار نه تنها باعث بهبود و حفظ سلامت می شود،بلکه اثرات مفیدی از نظر اقتصادی و اجتماعی در

بر دارد .بطوریکه به ققتصاد کمک میکند تا هزینه های مراقبت های بهداشتی کاهش و،تولید افزایش یابد،غیبت از مدرسه و یا محل کار و تعویض شغل کمتر شود و مشارکت در ورزش و تفریحات سالم افزایش یابد. تمرین های منظم فعالیت بدنی به کودکان و نوجوانان کمک میکنند تا استخوانها،عضلات و مفاصل سالمی داشته باشند.وزن و بدنشان تنظیم شود و چربی آنها کم شده و فعالیت قلب و ریه ها طبیعی باشد .

### **عوامل موثری که مانع فعالیت نوجوانان و جوانان می شود :**

عدم تمایل به انجام فعالیت های بدنی و یا به عبارتی تنبلی می تواند مبنای بسیاری از آسیب های فرهنگی و اجتماعی باشد بسیاری از ناهنجاری های موجود در جامعه با تنبلی ارتباط مستقیم دارد. بسیاری از عادت های فرهنگی و صفات اجتماعی ما ریشه در تنبلی اجتماعی دارد . تخمین زده میشود کمتر از یک سوم جوانان دارای فعالیت کافی هستند و این مربوط به افزایش شیوه زندگی بی تحرک است . مثلاً کودکان اندکی هستند که برای رسیدن به مدرسه دوچرخه

سواری میکنند و یا بیشتر وقتشان به تماشای تلویزیون، انجام بازیهای کامپیوتری و استفاده از کامپیوتر می گذرد. علاوه بر آن عوامل دیگری وجود دارد که مانع تحرک و فعالیت بدنی منظم در جوانان میشوند از جمله :

۱ -- فقدان وقت و محرک

۲ -- حمایت و راهنمایی ناکافی بزرگترها

۳ -- احساس خجالت و بی لیاقتی

۴ -- فقدان وسایل و محل های ایمن برای فعالیت بدنی

۵ -- بی اطلاعی از فوائد فعالیت بدنی

۶ -- زندگی بی تحرک

### **باورهای غلط در رابطه با فعالیت های بدنی :**

۱- فعالیت بدنی هزینه بالایی دارد. نیاز به وسیله، کفش و لباس مخصوص دارد.

راهکار :

گاهی باید هزینه پرداخت تا ورزش کرد. فعالیت بدنی را میتوان هر جا و بدون هیچ وسیله ای انجام داد. جا به جا نمودن وسایل، کتابها و بالا رفتن از پله ها نوعی تحرک است . پیاده روی به عنوان فعالیتی که بیشتر از همه انجام میشود و بیش از همه توصیه میشود کاملاً بی نیاز از هر گونه وسایل خاص می باشد . بیشتر مناطق دارای پارک، آب نما یا پیاده رویایی ایده آل برای پیاده روی، دویدن یا ورزش و بازی هستند. نیازی نیست برای این کارها به باشگاه، استخر یا سایر مکانهای ورزشی مراجعه نمود .

۲- سرم خیلی شلوغ است فعالیت بدنی وقت زیادی میگیرد. من برای تحرک و ورزش وقت ندارم !

راهکار :

اگرچه تحرک بدنی وقت گیر است و زمان می برد ولی حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط در هر روز برای بهبود و حفظ سلامتی توصیه میشود. شما می توانید با یک فعالیت متوسط ۳۰ دقیقه ای در بیشتر روزهای هفته خطر بیماری قلبی را کاهش دهید. البته این به معنای قطع فعالیت بدنی پس از نیم ساعت نمی باشد. بیشتر فعالیتها را میتوانید در محل کار، مدرسه، خانه یا بازی و تفریح ممزوج کنید. بطور مثال می توان ۲ حرکت را درهم ادغام کرد مثلاً در حالیکه تلویزیون نگاه می کنید دوچرخه ثابت را هم رکاب بزنید و یا وزنه های کوچک دستی بردارید یا اینکه فعالیتها را روزمره مثل شستن ماشین را نسبت به قبل تندتر انجام دهید . بیشتر فعالیتها را میتوانید با امور روزانه خود انجام دهید. ۱۰

دقیقه پیاده روی سریع، ۳ بار در روز یا ۲۰ دقیقه در ابتدای صبح و ۱۰ دقیقه در طول روز. حتی اگر مشغله شما زیاد باشد باز هم میتوانید ۳۰ دقیقه فعالیت در روز را به برنامه هایتان اضافه کنید.

۳- من ورزش و تحرک را فراموش می کنم .

راهکار :

کفش های ورزشی خود را نزدیک در بگذارید تا به شما پیاده روی را یاد آوری کند . لباس ورزشی تان را به محل کارتان بیاورید و مستقیماً از آنجا به کلاسهای ژیمناستیک یا یوگا بروید یا اینکه در مسیر رفتن به خانه پیاده روی کنید. روی تقویم خود یادداشتی بگذارید تا ورزش را به شما یادآوری کند و به فعالیتهای روزانه و روتین خود عادت تحرک را اضافه کنید .

### فواید فعالیت بدنی :

فواید فعالیت بدنی منظم برای سلامتی فواید بسیار دارد بطوریکه حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط مثلاً پیاده روی



سریع برای بدست آوردن، بسیاری از اثرات مفید جسمی ، روحی و اجتماعی کفایت می کند. فعال بودن به صورت بالقوه باعث استحکام استخوانها ، تقویت عضلات و مفاصل شده، وزن بدن را تنظیم کرده و چربی را کاهش می دهد و عملکرد موثر قلب و شش ها را فراهم می کند از عمده ترین فواید ورزش توان به موارد زیر اشاره کرد :

( - بازی ، ورزش و سایر فعالیتهای بدنی این فرصت را به جوانان می دهد که ابراز

وجود کنند ، خودشان را باور کنند و موفقیت و همکاری جمعی را تجربه کنند . همچنین اینها کمک می کنند تا از اضطراب و افسردگی پیشگیری شود .

( - انجام ورزش و فعالیت های بدنی هدایت شده و منظم می تواند پذیرش سایر رفتارهای بهداشتی نظیر پرهیز از سیگار ، الکل و مواد مخدر و رفتارهای خشن را تسریع کند. الگوهای فعالیت بدنی که در کودکی و دوران بلوغی کسب می شوند بیشتر در طول زندگی باقی می مانند و پایه ای برای زندگی فعال و سالم خواهند بود .

-- ( خطر مرگ و میر قبل از بلوغ کاهش میدهد.

-- ( خطر مرگ و میر ناشی از بیماریهای قلبی یا سکنه مغزی را کاهش می دهد که مسوول یک سوم تمام مرگ ها هستند.

( - خطر ایجاد بیماری های قلبی یا سرطان روده ها را تا ۵۰ درصد کاهش میدهد.

- خطر ابتلای به دیابت نوع ۲ را تا ۵۰ درصد کاهش میدهد.

- کمک میکند تا احتمال ابتلای به فشار خون بالا را که یک پنجم جمعیت بالغ دنیا را گرفتار کرده کاهش یابد.

- به پیشگیری یا کاهش استئوپروز کمک میکند، خطر شکستگی لگن را تا ۵۰ درصد در زنان کاهش می دهد (استئوپروز بیماری خاصی است که در آن استخوان ها شکننده شده و در مقابل شکستن، مقاومت ضعیفی از خود نشان میدهند).

- خطر ایجاد دردهای ناحیه کمر را کاهش میدهد.

- باعث ارتقاء سلامت روحی و روانی میشود. اضطراب، استرس و احساس افسردگی و تنهایی را کاهش میدهد.

- کمک میکند تا از عادات خطرناک مثل مصرف سیگار، الکل و سوءاستفاده از مواد مخدر و رژیم غذایی بد و خشونت مخصوصاً در کودکان و نوجوانان جلوگیری شود.

- کمک میکند تا وزن بدن را تنظیم کرده و خطر چاقی را ۵۰ درصد نسبت به افراد بی تحرک کاهش میدهد.

- کمک میکند تا استخوانها، عضلات و مفاصل سالمی داشته باشیم و افراد دچار حالات ناتوان کننده مزمن را از نظر قدرتی تقویت میکند.

- میتواند به درمان حالت های دردناک مثل کمردرد و زانودرد کمک کند.

- فعالیتهایی که در آن وزن بدن را تحمل می شود مثل پیاده روی و آهسته دویدن برای استخوان بندی در دوران کودکی و نوجوانی لازم هستند و باعث کاهش از دست رفتن استخوان می شوند. همچنین قدرت عضلانی و تعادل را بهبود می بخشند و خطر افتادن را کاهش داده و به همین خاطر از خطر شکستگی می کاهند.

- آرتروز (التهاب مفاصل) علت مهمی برای محدودیت فعالیت در افراد بالغ و مسن است. فعالیت بدنی راهی عمده برای تنظیم و کنترل تورم و درد مفاصل در آرتروز است

نوجوانان به چه مقدار فعالیت بدنی نیاز دارند:



کودکان طبیعتاً دارای تحرک بالایی هستند و به ندرت یک جا می نشینند . نیازی به صرف وقت و انرژی برای آموختن چیزهایی در مورد فعالیت بدنی به آنها نیست . به اندازه کافی فعال هستند . ولی مطالعات اخیر در مورد کودکان سراسر جهان نشان داده که آنها در حال غیرفعال شدن هستند . بازیهای کامپیوتری و تماشای بیش از

حد تلویزیون تفریحات فعال آنان را کاهش داده است. تخمین زده می شود که در بسیاری از کشورهای چه توسعه یافته و چه در حال توسعه بیش از ۲/۳ جوانان از تحرک بدنی ناکافی برخوردارند . فعالیت بدنی ناکافی در کودکان می

تواند عواقب طولانی مدتی روی سلامتی آنها به جای بگذارد. معمولاً کسانی که غیرفعال هستند می توانند سلامت خویش را با پرداختن به فعالیت منظم در حد متوسط بهبود بخشند.

در یک بررسی دقیق علمی در مورد نوع فعالیت و مدت زمان مورد نیاز برای دانش آموزان ابتدایی و نوجوانان راهنمایی موارد ذیل را توصیه نموده اند:

نوجوانان باید به صورت روزانه در بیشتر ایام هفته فعال باشند که این می تواند در قالب بازیها، ورزشها، انجام کارهای روزانه و یا جابجایی و تردد از مکانی به مکان دیگر انجام شود.

تفریحات سالم یا ورزش برنامه ریزی شده در چهار چوب خانواده، مدرسه و یا جامعه صورت گیرد.

جوانان باید هر هفته در سه جلسه فعالیت که هر جلسه ۲۰ دقیقه یا بیشتر طول بکشد و شدت آن در

حد متوسط یا شدید باشد شرکت جویند. نیازهای مربوط به رشد کودکان با نوجوان و بزرگسالان متفاوت است.

### **انجمن ملی ورزش و تربیت بدنی (NASPE) راهنمایی هایی در زمینه فعالیت بدنی دانش آموزان ابتدایی**

**منتشر نموده است که به قرار زیر است:**

دانش آموزان ابتدایی باید در همه یا بیشتر روزهای هفته هر روز به مدت حداقل ۳۰ تا ۶۰ دقیقه در فعالیت های متنوع مناسب با سن و سطح رشد خود شرکت جویند.

بعضی از فعالیت های کودک در هر روز باید به دوره های ۱۰ تا ۱۵ دقیقه ای یا بیشتر تقسیم شود و دارای شدت متوسط تا شدید باشد. این فعالیت ها باید به صورت متناوب و یک در میان از شدت متوسط و بالا برخوردار باشد و دوره های استراحت بین مراحل فعالیت در نظر گرفته شود. کودکان نباید مدت طولانی بدون وقفه به فعالیت پردازند.

### **راهکارهای مناسب جهت افزایش میزان فعالیت های بدنی شدید و متوسط در نوجوانان:**

راهکار های زیر برای افزایش میزان فعالیت های بدنی شدید و متوسط در میان نوجوانان توصیه می شود:

- برای جابجایی و تردد از راه رفتن و دوچرخه سواری استفاده شود.
- مدتی که نوجوانان صرف تماشای تلویزیون می کنند کاهش یابد.
- سه روز یا بیشتر در هفته هر بار به مدت ۲۰ دقیقه یا بیشتر در فعالیت بدنی شرکت کنند.



## نکات مثبت در هنگام ورزش صبحگاهی:



## نقش مثبت ورزش در سلامتی کودکان

۱) آلودگی هوا در صبح کمتر است و می توانید در هوای پاک صبح ورزش کنید.

۲) اگر کمی زودتر از خواب بیدار شوید، زمان کافی برای ورزش کردن خواهید داشت.

۳) هنگامی که در ساعات اولیه روز ورزش می کنید، سرعت ضربان قلبتان را

افزایش می دهید و در ساعات اولیه روز کالریهای اضافی را می سوزانید.

۴) ورزش کردن در ساعات اولیه روز به شما کمک می کند که انرژی جسمی و روحی کافی برای فعالیت روزانه به دست آورید.

۵) ورزش صبحگاهی توانایی و قدرت فعالیت های ذهنی شما را افزایش می دهد.

۶) در تابستان، در ساعات صبح معمولا دمای هوا پایین تر است و شما می توانید بهتر ورزش کنید.

## نکات منفی در هنگام ورزش صبحگاهی:

۱) دمای بدن انسان، یک تا سه ساعت پیش از برخاستن از خواب در پایین ترین مقدار خود است. بنابراین ساعات اولیه روز شاید زمان مناسبی برای فعالیت عضلانی نباشد، چون جریان خون و انرژی کلی بدن در سطح پایین تری قرار دارد، برای فعالیت عضلانی باید خون با سرعت کافی به عضلات برسد و سلول های عضلانی، انرژی لازم را برای فعالیت داشته باشند.

۲) ماهیچه های گرم نشده و سفت در ساعات اولیه برخاستن از خواب می توانند زمینه آسیب های ورزشی را فراهم آورند.

۳) اگر شما ورزش کردن در صبح را دوست نداشته باشید و از آن لذت نبرید، بسیار دشوار است که به این برنامه ورزشی پای بند بمانید و به آن عادت کنید، در حالی که نام نویسی در یک باشگاه ورزشی در بعد از ظهر ها که سر حال تر هستید، می تواند مشوقی برای شما برای عادت کردن به ورزش روزانه باشد.

۴) به نظر می رسد ورزش کردن در بعد از ظهر و ساعات اولیه شب به شما کمک می کند که راحت تر به تناسب اندام مورد نظر خود دست یابید، چرا که دمای بدن و میزان ترشح هورمون ها در این ساعات بالاتر است. بنابراین با ورزش کردن در این زمان، کالری بیشتری می سوزانید و لاغرتر می شوید.

۵) هنگامی که پس از یک روز فعالیت روزانه به خانه بر می گردید عضلات شما ساعات طولانی تحت استرس و فشار بوده اند و خستگی را کاملاً در اسکلت و عضلاتتان احساس می کنید، ورزش کردن در ساعات اولیه شب به شما کمک می کند تا به عضلاتتان استراحت دهید و به ویژه با انجام حرکات و نرمش های ریلکسیشن، بدنتان را آرامش بخشید، اگر شما شغلی دارید که مجبورید ساعات طولانی روی پا بایستید یا ساعات طولانی بدنتان را در یک وضعیت قرار دهید، اسکلت، استخوان ها و مفاصل هایتان در پایان روز نیاز به حرکت و نرمش خواهند داشت تا دچار درد مفاصل و استخوان ها نشوید.

۶) اگر شما ساعات پایانی روز را برای ورزش انتخاب کنید، راحت تر می توانید یک همراه برای خودتان هنگام ورزش کردن بیابید، ورزش کردن همراه یک نفر دیگر، به شما انگیزه می دهد که به برنامه ورزشی خودتان پای بند باقی بمانید. شاید دشوار باشد که یک نفر دوست را پیدا کنید که حاضر باشد برای ورزش صبحگاهی همراه شما از خواب بیدار شود ولی در بعد از ظهر می توانید به راحتی دوست ورزشکار خود را پیدا کنید و ساعاتی با هم ورزش کنید.

### **چگونه به ورزش عادت کنیم؟**

ایجادعلاقه به ورزش : برای داشتن یک عمر طولانی و حفظ سلامتی واجب است . ورزش نه تنها بر طول عمر می افزاید ، بلکه باعث می شود کیفیت زندگی بهتر شود و احساس بهتری در طول دوران زندگی داشته باشیم . ۶۰ درصد از مردم اضافه وزن دارند . این امر حاکی از آن است که انجام حرکات ورزشی برای ما مشکل است . مطالعات نشان داده اند کسانی که به ورزش علاقه دارند ، خیلی راحت و بدون مشکل می توانند حرکات ورزشی را انجام دهند . بنابراین قدم اول برای ورزش کردن این است که چگونه آن را دوست بداریم .

### **تعیین وقت برای ورزش :**

سخت ترین کار در ورزش ، برنامه ریزی برای آن است . در زندگی ما همیشه کار بر ورزش اولویت دارد ورزش فقط برای اوقات فراغت است . اما چه کسی در این زمانه اوقات فراغت و بیکاری دارد ؟ قدم اول این است که ۳۰ دقیقه از وقت تان را سه بار در هفته فقط به ورزش اختصاص دهید . در مرحله بعدی ، ورزشی را که دوست دارید ، شروع کنید . بعضی افراد ورزش های گروهی را ترجیح می دهند و بعضی دیگر از ورزش های انفرادی لذت می برند . عده ای هم هستند که ورزش کردن در خانه را می پسندند . شما می توانید آنچه را دوست دارید انتخاب کنید . در این مرحله باید یک حداقل زمان را برای ورزش تعیین کنید . مثلاً شما باید خود را موظف کنید سه بار در هفته و هر بار نیم ساعت ورزش کنید .

حتی اگر بیمار شدید ، مسافرت رفتید یا به شدت گرفتار بودید ، می توانید در این ساعات تعیین شده حرکات سبک کششی را انجام دهید یا قدم بزنید ، اما این وقت را به کار دیگری اختصاص ندهید ، به هر حال از حداقل زمانی که برای ورزش در هفته تعیین کرده اید ، کمتر ورزش نکنید .

**افزایش شدت ورزش :** بعد از مدتی که ورزش کردید ، حتما از یک مربی ورزشی کمک بگیرید تا حرکات بهتری به شما بیاموزد . یادآوری می کنیم که در تمام این مراحل مهم ترین چیز این است که از حداقل میزان زمانی که برای ورزش خود در نظر گرفته اید ، کمتر ورزش نکنید . به اثرات مفید ورزش دقت کنید توجه داشته باشید که ورزش اثرات بسیار مفیدی در زندگی روزمره شما خواهد داشت . شما می توانید با استرس ها به راحتی مقابله کنید ، مشکلات خود را راحت تر حل کنید ، از خوردن غذا لذت بیشتری ببرید و تمایل بیشتری نسبت به غذاهای گوناگون پیدا کنید . به این ترتیب کیفیت زندگی شما به مراتب بهتر می شود .

#### **چند توصیه در مورد تغذیه در فعالیت های بدنی :**



نوشیدن دو لیوان شیر پس از ورزش، به سوزاندن بیشتر چربی و افزایش حجم ماهیچه ای کمک می کند .

**قطع مصرف هله هوله :** بسیاری از آبنبات ها و اسنک ها حاوی

گلیسیرین و شکر بالایی هستند. در معده به طور خام هضم نمی شوند و این امر سبب می شود که شکم شما نفخ کند.

**در مصرف نمک و ادویه زیاده روی نکنید:** مصرف بیش از حد ادویه جات و نمک ها باعث می شود که شکم شما نفخ کند.

**پتاسیم مصرف کنید:** این ماده طبیعی ادرار آور بوده و اثر نفخ آور نمک را از بین می برد. می توانید آنرا در گوجه فرنگی، موز، ماهی قزل آلا، بادام و گیلاس پیدا کنید.

**آب بیشتری مصرف کنید :** نوشیدن آب به میزان لازم، باعث می شود تا آبی که در بدن شما به دلیل وجود نمک جمع شده به آسانی خارج شود و نفخ شکمتان از بین برود.

## از فرصتها استفاده کنید :

برای اینکه از فعالیت بدنی سود ببرید نیازی نیست که یک دونه مارا تن باشید. تنها لازم است در اغلب و ترجیحاً تمام روزهای هفته حدود ۳۰ دقیقه فعالیت متوسط داشته باشید.

پیاده روی تند (۵ تا ۸ کیلومتر در ساعت) روش ساده ای برای کمک به حفظ سلامتی است.

برای اینکه برنامه تان منظم تر اجرا شود و از آن لذت ببرید سعی کنید فعالیتهای مورد علاقه تان را انتخاب کنید. دوچرخه سواری، کوهنوردی، رقص، گلف و شنا همه می توانند کمک کننده و لذت بخش باشند. مرتب کردن اطراف منزل و داخل حیاط، رسیدگی به گیاهان در حیاط خانه، جمع آوری برگهایی که روی زمین ریخته، بالا رفتن از پله ها، باغبانی، رنگ آمیزی دیوار اتاقها و ... همه از جمله فعالیتهای بدنی قابل انجام و لذت بخش هستند.

حرکات را در روز افزایش دهید. بتدریج هر دفعه را طولانی تر کنید و قدمها را تندتر کنید. طولی نخواهید کشید که شما به هدف خود خواهید رسید سپس مدت پیاده روی خود را حداقل ۳۰ دقیقه یا بیشتر در اغلب یا تمام روزهای هفته خواهید داشت.

اگر از فرصتهای اطراف خود به خوبی استفاده کنید متوجه میشوید که داشتن تحرک جسمانی منظم هم کار ساده ای است. در اینجا به چند مثال میپردازیم تا ببینید که چگونه میتوان با تغییراتی اندک در رفتارهایمان در همین محیط زندگی و با شرایط معمولمان تحرک جسمانی داشته باشیم:

۱. برای بالا و پایین رفتن به جای استفاده از آسانسور از پله استفاده کنید. اول از یک طبقه شروع کنید و کم کم آن را افزایش دهید.

۲. اگر برای رفتن به جایی از ماشین استفاده می کنید، قبل از رسیدن به مقصد آن را پارک کنید و بقیه راه را پیاده بروید. اگر از وسیله حمل و نقل عمومی استفاده می کنید، یک یا دو ایستگاه قبل از رسیدن به مقصد پیاده شوید و بقیه را پیاده بروید.

۳. کارهای منزل نظیر جارو کشیدن را انجام دهید.

۴. زمانیکه در سالن انتظار فرودگاه، ایستگاه قطار، یا اتوبوس هستید بجای آنکه در یکجا بنشینید و انتظار بکشید بلند شوید و قدم بزنید.

۵. در حالیکه تلویزیون تماشا می کنید قدم بزنید وزنه دستی بردارید و یا سوار دوچرخه ثابت شوید و رکاب بزنید.

۶. در بین روز تحرک بدنی مختصر داشته باشید مثلاً در اطراف جایی که قرار دارید (خانه یا محل کار) کمی قدم بزنید و عضلات و روحیه خود را تقویت کنید.

۷- حرکات بدنی را طوری انجام دهید که ضرری برای سلامتی بدننتان نداشته باشد .

۸ - بعضی مردم قبل از شروع منظم تحرک بدنی باید یکسری توصیه های پزشکی دریافت کنند . پس اگر یکی از شرایط زیر را دارید حتما با پزشک خود مشورت کنید:

- افرادی که بیشتر از ۵۰ سال سن دارند و فعالیت بدنی نداشته اند .

- افرادی که مشکلات قلبی دارند یا یک حمله قلبی داشته اند .

- افرادی که یکی از والدین یا خویشاوندان نزدیک آنها در سنین پایین بیماری قلبی را داشته اند.

- افرادی که مشکل مزمن سلامتی بنظر فشارخون بالا، دیابت، استئوپوروز یا چاقی دارند .

### چند نکته مهم:

- آهسته بروید: قبل از هر بار فعالیت، یک دوره ۵ دقیقه ای را برای حرکات آهسته در نظر بگیرید تا بدننتان گرم شود. در انتهای فعالیت نیز ۵ دقیقه قدمهای آهسته بردارید تا اصطلاحا عرقتان خشک شودد یابدننتان از حالت تحرک خارج گردد .

- مراقب بدن خود باشید: در ابتدای کار یک مقداری خشکی بدن طبیعی است . اما اگر به مفصل شما آسیب رسید یا عضله ای کشیدگی پیدا کرد فعالیت را برای چندین روز قطع کنید تا از آسیب جدی پرهیز شود. استراحت می تواند باعث ترمیم عضلات کوچک و یا مشکلات مفصلی شوند.

- به وضعیت آب و هوا توجه کنید: بسته به هوای منطقه لباس مناسب بپوشید. در هرگونه هوایی مقادیری آب قبل از فعالیت، در طی فعالیت و بعد از آن بنوشید.

به علائم هشدار دهنده توجه کنید : در حالیکه فعالیت فیزیکی می تواند قلب شما را تقویت کند، بعضی از انواع فعالیتها ممکن است مسائل موجود قلبی را بدتر کند . این علائم شامل سرگیجه، عرق سرد، رنگ پریدگی، غش یا درد و فشار بلافاصله بعد از انجام یک فعالیت جسمانی است. اگر شما به هر کدام از این علائم برخوردید، با پزشک خود مشورت کنید .

در هر حالتی سعی کنید برنامه خود را تنظیم کنید : اگر زمانی بدلیل بیماری یاحالتی که روی سلامتی تاثیر می گذارد مجبور به توقف فعالیتهای ورزشی شدید تلاش کنید تا به طریقی با آن کنار بیایید. اگر فکر می کنید نمی توانید خیلی تند فعالیت کنید یا اینکه وقت زیادی صرف میشود، اهداف کوچکتر و کوتاه مدت تری برای خود انتخاب کنید. اگر می بینید این کار برایتان کسالت آور است سعی کنید با یک دوست با هم تمرین کنید یا اینکه نوع فعالیت و تحرک خود را عوض کنید. در هر صورت فعالیت هر چه منظم تر و متعادل تر باشد ارزش بیشتری دارد.

ما باید خودمان را عادت بدهیم که حداقل ۳ بار در هفته و هر بار به مدت ۳۰ دقیقه حرکات بدنی مناسب مانند : طناب بازی، دویدن، پیاده روی تند، دوچرخه سواری، شنا و... را تاحدی که ضربان نبضمان بالا برود و عضلات بزرگ بدنمان به کار بیفتند انجام دهیم. بهتر است که انجام حرکات بدنی زمانی باشد که دمای هوا خنک تر است. انجام حرکات بدنی همراه دوستانمان و یا خانواده و به صورت گروهی لذت بخش تر است. ضمناً اگر دفعه اولی که ورزش را شروع کردیم کمی بدنمان خسته شد جای نگرانی نیست با تمرین و تکرار، روز به روز سر حالتر و شادتر می شویم و درس هایمان را هم بهتر می فهمیم. پس حالا که تحرک رمز سلامتی است از همین امروز شروع کنیم: ۱،۲،۳، ....

## هرم فعالیت های بدنی



با توجه به هرم فعالیت های بدنی ، فعالیت های بدنی منظم در سطوح مختلف می توانند در افزایش سلامتی و تندرستی افراد تاثیر داشته باشند . مهمترین این فعالیت در سطح قاعده هرم قرار دارد و آن عبارت است از فعالیت های روزمره زندگی و سطوح بعدی هم به تناسب تاثیر گذاری در مراحل دیگر مورد توجه قرار گرفته اند که به صورت اجمالی مورد اشاره قرار می گیرد:

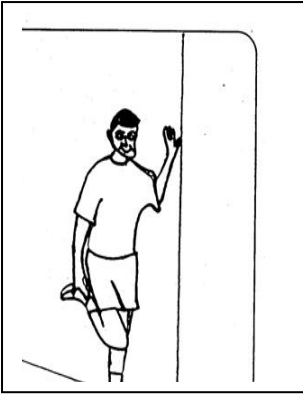
### ☑ فعالیت های روزمره زندگی مانند:

- پیاده رفتن به مدرسه ، خانه ، محیط کار ، خرید و...
- استفاده از پله به جای آسانسور
- زود پیاده شدن از تاکسی، اتوبوس و .. طی قسمتی از مسیر با پای پیاده
- انجام کارهای باغچه بانی، کشاورزی و...

### ☑ فعالیت های پرتحرک (هوای) و ورزش های فعال (در طول هفته ۳ تا ۵ روز با مدت زمان ۳۰ دقیقه روزانه)

- پیاده روی سریع ، دویدن و دوچرخه سواری
- ورزشهای باتوپ ( بسکتبال، تنیس، والیبال و فوتبال )
- کوهنوردی ، اسکی ، صخره نوردی

## ☑ فعالیت های قدرتی و آمادگی عضلانی مانند:



- فعالیت های کششی، انعطاف پذیری که حداقل ۲ روز انجام می پذیرد. مانند :

**الف / کشش عضله چهار سر ران:** با تکیه به دیوار ایستاده و پای چپ را خم نموده و با دست چپ از ناحیه مچ پا گرفته تا پا ناحیه سرین رالمس نماید این حالت بمدت ۱۰ ثانیه حفظ شده و ۵ مرتبه برای هر پا تکرار می گردد در این حرکت کششی نایستی مچ پا بطرف سرین کشیده شود.



**۲- کشش عضلات شانه و بازو:** دستها را بفاصله عرض شانه از همدیگر در روی میله ای قرار داده و با خم کردن زانوها به تنه اجازه داده میشود که به طرف پایین کشیده شود این وضعیت را بمدت ۱۰ ثانیه حفظ نموده و ۵ مرتبه تکرار نمایید.



**۳- کشش عضلات پشت ران ، پشت ساق و کمر:** در حالتی که پای چپ در وضعیت باز شده و پای راست در وضعیت خم شده باشد نشسته و سپس تنه را تا حد ممکن بطرف جلو بکشید در این حالت زانو را مختصر خم کرده و حالت کشش را بمدت ۱۰ ثانیه حفظ نمایید و سپس ۵ مرتبه این حرکت را برای هر پا تکرار نمایید.



## ۴- کشش عضلات پشت ران و پشت ساق

در روبروی دیوار بطوریکه یک پا در جلوی پای دیگر قرار بگیرد بایستید سپس زانوی جلویی را خم نمایید در حالیکه زانوی عقبی در وضعیت کاملاً باز شده نگه داشته شود بایستی هر دو پاشنه کاملاً درروی کف زمین قرار بگیرد و این وضعیت را بمدت 10 ثانیه نگه داشته و سپس با پای دیگر تکرار گردد.

### نکات مهمی که باید در انجام فعالیت های بدنی مد نظر قرار گیرد:

- ✓ قبل از انجام فعالیت های سنگین ورزشی با مراجعه و مشورت با پزشک از سلامت خود مطمئن شده و کیفیت و میزان فعالیت های بدنی و ورزشی متناسب را از سؤال نموده و تایید اور بدست آورید.
- ✓ فعالیت های ورزشی تان را متناسب ، جذاب و لذت بخش کنید. درواقع ورزشی مفرح داشته باشید . برای اینکار موارد زیر را مورد توجه قرار دهید :
  - ✓ در فضای باز با مناظر طبیعی ورزش کنید .
  - ✓ با دوستان و همکلاسیهاتان ورزش کنید .
  - ✓ تا حد امکان با خانواده ورزش کنید .
  - ✓ فعالیت های ورزشی تان را بتدریج افزایش دهید.
  - ✓ در حد امکان از فعالیت های ورزشی متنوع ( پیاده روی، کوهنوردی، شنا، بسکتبال و.. ) به طور متناوب استفاده کنید .
  - ✓ وقتی به اهداف ورزشی تان دست پیدا می کنید به خود ببالید و به خود تان جایزه بدهید.
  - ✓ در صورتیکه نمی توانید فعالیت های ورزشی تان را مطابق میل و دلخواه خود انجام دهید نگران و دلسرد نباشید.
  - ✓ پیشرفت ورزشی تان را ثبت نموده و به خودتان نمره دهید ( میزان مسافت فعلی تان با دفعات قبل ، وزنتان نسبت به قبل از فعالیت های ورزشی و بدنی و... )
  - ✓ ورزش را به عنوان یکی از اجزای مهم و موثر زندگی وارد چرخه فعالیت های روز مره تان کنید.
  - ✓ در انجام فعالیت های ورزشی به ایمنی تان توجه کافی داشته باشید.
  - ✓ متناسب با وزن، قد ، سن و میزان فعالیت های ورزشی خود رژیم غذایی مناسب و دلپذیری را انتخاب کنید.