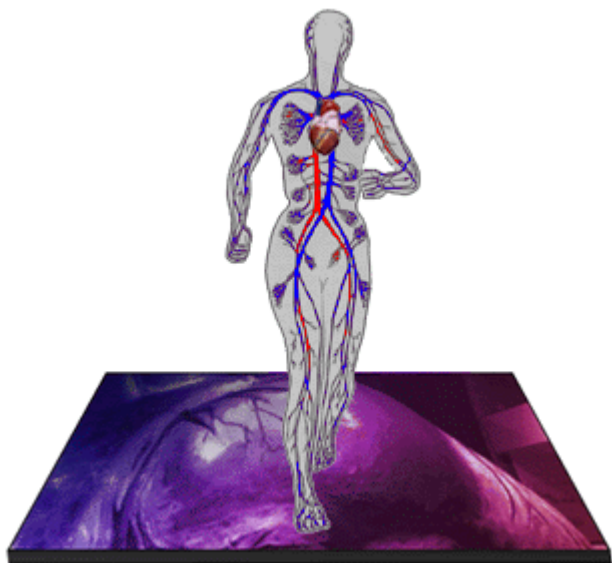


تحرك و فعاليت فيزيكي و فوايد آن



ورزش را به فعاليتهاي روزانه خود اضافه كنيد

ورزش علاوه بر ايجاد نشاط و شادابي در روحيه شما مي تواند باعث بهبود وضعيت سلامتي و قدرت جسماني شما شود. فعاليتهاي زيادي وجود دارد كه بتنهایی و يا همراه دوستان و خانواده خود مي توانيد آنها را انجام دهيد. بيداد داشته باشيد كه چه كودكان و چه بزرگسالان احتياج به روزانه حداقل ۳۰ دقيقه فعاليت فيزيكي متوسط دارند و مي توان ۳۰ دقيقه را در يك زمان يا مثلاً در ۳ زمان ده دقيقه اي در طول روز تقسيم كرد. البته اگر شما قبلاً اصلاً فعاليتي نداشته ايد، بهتر است كه در شروع از زمانهاي كمتر آغاز کرده و بتدريج زمان ورزش خود را به ۳۰ دقيقه يا حتي بيشتر برسانيد و پس از آن مي توانيد در برنامه روزانه خود دقايقی فعاليت فيزيكي را نيز بگنجانيد.

با ورزش و نشاط روحي ناشي از آن روح خود را متحول كنيد

ورزش و اثرات روحي آن مي تواند راه حلي براي رفع احساس خستگي ملامت شما شده و اگر احياناً از چاقی نيز رنج مي برید، پس از مدتي با اصلاح وضعيت بدني شما، باعث ايجاد تفكر بهتري در مورد خودتان، در شما مي شود. فوايد ديگر ورزش

در شما احساس نيرو و انرژی ايجاد مي کند.

به کاهش وزن شما و کنترل اشتها در شما كمك مي کند.

خواب شما را بهبود مي بخشد.

خطر ايجاد بيماري ديابت را در شما كم مي کند.

خطر ايجاد سكته مغزي را در شما كم مي کند.

فشار خون شما را کاهش مي دهد.

سطح كلسترول خون شما را کاهش مي دهد.



خود را تکان دهید!

عادات خود را تغییر دهید و در تمام کارهایی که انجام می دهید فعالیت فیزیکی را اضافه کنید. بیاد 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 می توانید بعضی از کارهایی را که در زیر پیشنهاد می شود را انجام دهید.

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 هنگام دیدن تلویزیون می توانید از دوچرخه ثابت استفاده کنید. همزمان با برنامه های نرمش و ورزش در تلویزیون همراه با آنها به نرمش بپردازید. بجای 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 بازیهایی 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 آنرا به خوبی انجام دهید. ولی همانطور که قبلاً نیز گفته شد برای شروع ابتدا باید در زمانهای کم و از فعالیتهای در سطح متوسط آغاز کرد ولی پس از مدتی می توانید فعالیتهای شدید را نیز به برنامه خود اضافه کنید .

سطح متوسط فعالیت

این سطح نقطه خوبی برای شروع است که گفتیم می توان این فعالیتهای را ۳ بار در روز هر بار به مدت ده دقیقه انجام داد. این فعالیتهای 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 فعالیتهای خود را بالا برد که مسلماً برای شما نیز فواید بیشتری دارد این فعالیتهای شامل: دوچرخه سواری شنا، انجام ورزش آیروبیک، دویدن، انجام ورزشهای دست جمعی مثل فوتبال، بسکتبال، والیبال و

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

برای این کار باید از افراد دیگر کمک بگیرید. بلکه 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 مسأله مشترک کرد. به مثالهای زیر توجه کنید.

ورزش بعنوان یک مسأله کاری

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

تذکر مهم: بیاد داشته باشید که اگر شما مشکل پزشکی دارید قبل از شروع ورزش باید به پزشک خود در مورد نوع فعالیت و مدت زمان آن مشورت کنید.

خود را توانمند سازید

فعالیتهایی 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 و (تعداد دفعات) در هفته می باشد.

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

حتماً از یک جدول هفتگی برای زمانهایی که به ورزش اختصاص می دهید استفاده کنید تا پیشرفت خود را در طول زمان حس کرد و به این ترتیب انگیزه شما بالاتر رود.