

مقدمه

توجه به ورزش و تلاش بر توسعه آن در میان همه اقشار جامعه، به دلیل آثار سودمند آن است. فعالیت های بدنی باعث افزایش بنیه و قدرت شما می شود و در مواقع سختی و اضطراب توان شما را برای تحمل چنین وضعیت هایی افزایش می دهد. هر چه سلامت تر باشید قلب، ریه و شش های شما می توانند بهتر کار کنند و در نتیجه می توانید مدت طولانی تری فعالیت کنید و به طور کلی توانایی شما در همه زمینه ها افزایش پیدا می کند.

در این بروشور در مورد ورزش و تأثیرات آن سخن می گوئیم



بسمه تعالی

مقام معظم رهبری :

محیط ورزش در کشور ما باید محیطی معنوی و آکنده از جوانمردی، پهلوانی، تقوا، پاکدامنی، پارسایی و درخشندگیهای اخلاقی و روحی باشد و انعکاس نورانیت خود را به همه قشرهای کشور بتاباند (ایران، ۱۶/۶/۷۶)

بروشور ورزشی (۲)

تأثیر ورزش بر بدن



مسئول کارگروه برنامه ریزی امور رفاهی

۱- تاثیر ورزش بر قلب و عروق:

قلب یکی از اعضا حساس و مهم بدن حیوانات و انسان است. در انسان، هر گونه اختلالی در عملکرد قلب، موجب اختلال در فعالیت‌های روزانه خواهد شد. یکی از راه‌های مراقبت از قلب، انجام فعالیت‌های جسمانی و ورزش‌های مناسب - به تناسب وزن و سن است.

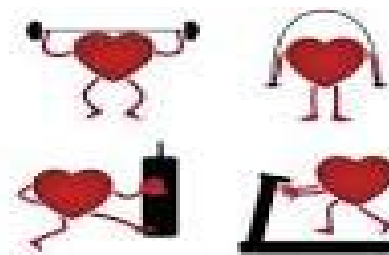
■ تقویت عضله قلب و سایر عضلات بدن.

■ تسریع در جریان خون و انتقال بهتر اکسیژن به قسمت‌های مختلف بدن.

■ پیشگیری از بروز بیماری فشار خون به دلیل کاهش کلسترول و باز شدن عروق .

■ به دلیل تقویت عضله قلب و افزایش قدرت انقباضی آن، تعداد ضربان قلب در حالت استراحت در هر دقیقه کمتر شده و در مقابل، خون با نیروی بیشتری به جریان می‌افتد.

■ با انقباض عضلات پا در حین ورزش، خون راحت‌تر به قلب باز می‌گردد و از بروز واریس در پاها جلوگیری می‌شود.



۲- تاثیر ورزش بر دستگاه تنفس:

علاوه بر اثرات مثبت ورزش بر سیستم قلب و عروق و افزایش توانمندی عضلات بدن، دستگاه تنفس نیز توانایی بیشتری پیدا می‌کند. در زمان انجام فعالیت جسمانی و ورزش، مقدار مصرف اکسیژن اعضا مختلف بدن افزایش پیدا می‌کند و حجم و سرعت جریان خون برای رساندن مواد مغذی و اکسیژن به اعضا و بافت‌های مختلف افزایش می‌یابد.

■ با ورزش کیسه‌های هوایی شش‌ها بیشتر باز شده و بازدهی آن‌ها افزایش می‌یابد.

■ افزایش حجم تنفسی در طول شبانه روز، موجب دریافت اکسیژن بیشتر و رساندن آن به اندام‌های بدن می‌شود .

■ قابلیت دریافت و مصرف اکسیژن بیشتر، موجب می‌گردد کارآیی جسمانی افزایش یافته و دیرتر خسته شویم .

۳- تاثیر ورزش بر دستگاه گوارش:

کارکرد صحیح دستگاه گوارش تا حدود زیادی بیانگر صحت و سلامت انسان است به گونه‌ای که بسیاری از متخصصین داخلی معتقدند اکثر بیماری‌های انسان مربوط به اختلال در دستگاه گوارش می‌باشد.

■ تمرینات بدنی موجب تحریک اشتها و میل به غذا می‌شود. مخصوصاً در افرادی که دچار بی‌اشتهایی عصبی هستند، این اثر بسیار مشهود است.

■ ورزش با تحریک دستگاه گوارش مانع ایجاد یبوست می‌شود .

۴- تاثیر ورزش بر دستگاه حرکتی:

اثرات مفید ورزش بر سلامت و کارکرد بسیار خوب دستگاه عضلانی اسکلتی بر کسی پوشیده نیست و اولین عضوی که با ورزش کردن، تغییرات مطلوبی را در آن احساس می‌کنیم، عضلات اندامهای حرکتی است.

مهم‌ترین اثرات مفید ورزش بر دستگاه حرکتی عبارتند از:

■ عضلات بدن با انجام ورزش مناسب تقویت می‌شوند و قدرت کارایی جسمی افزایش می‌یابد.

■ ورزش صحیح از آرتروز جلوگیری کرده موجب سلامت و استحکام مفاصل می‌شود و مقاومت مفاصل را در مقابل صدمات افزایش می‌دهد.

■ موجب کشش عضلات و انعطاف پذیری بیشتر بدن می‌شود.

■ ورزش موجب استحکام استخوان‌ها شده و از پوکی آن جلوگیری می‌کند.

■ با تقویت عضلات ستون مهره‌ها از بروز کمردرد پیشگیری شود.

■ همچنین ورزش از شل شدن عضلات جلوگیری کرده و ذخیره انرژی عضلات را افزایش می‌دهد.



۵- تاثیر ورزش بر دستگاه عصبی:

تمرینات مرتب ورزش موجب بهبود کار سیستم عصبی و هماهنگی لازم بین اعصاب و عضلات خواهد شد.

■ ورزش از فشارهای روانی و ناراحتی‌های روحی می‌کاهد و راهی مناسب برای مقابله با افسردگی است.

■ با بهبود کار سیستم عصبی - عضلانی، موجب چالاکی و افزایش کارایی بدن می‌شود.

■ ورزش مؤثرترین راه برای درمان بی‌خوابی است.

■ اثرات ورزش بر طول عمر

به طور کلی طول عمر افرادی که تمرینات ورزشی مناسبی دارند، بیشتر از افراد غیر ورزشکار است.

سن بیولوژیکی افراد ورزشکار (در ورزش‌های سبک) کمتر از افراد غیر ورزشکار است.

بنابراین این‌گونه افراد از نظر ظاهری نیز افرادی شاداب و جوانند.

یک علت طول عمر ورزشکاران، مقاومت بدنی آنان در مقابل بیماری‌های عفونی است.



منابع:

سایت باشگاه خبرنگاران

سایت گروه سلامت

سایت فدراسیون پزشکی