

## مقدمه

انسان برای داشتن زندگی سالم و پیشگیری از بیماریها به تحرک نیاز دارد. بعضی افراد فکر می کنند که ورزش مؤثر باید با تلاش فراوان و درد عضلانی بعد از ورزش همراه باشد. در صورتیکه یک فعالیت بدنی متوسط مثل پیاده روی که کمی ضربان قلب و تنفس را زیاد کند، برای داشتن زندگی سالم کفایت می کند.

## توصیه ها :

- ❖ برای بهره برداری از فواید ورزش : حداقل ۵ روز در هفته هر بار بمدت ۳۰ دقیقه با شدت متوسط و یا ۳ روز در هفته هر بار ۷۵ دقیقه با شدت شدید ، ورزش کنید. امروزه معتقدند ۳ دوره ۱۰ دقیقه ای ورزش در طی روز ، نیز مفید است.
- ❖ ۵ تا ۱۰ دقیقه قبل از شروع ورزش بدن را گرم کنید و قبل از پایان یافتن ورزش نیز ۵ تا ۱۰ دقیقه با کم کردن سرعت و انجام حرکات ملایم تر، بدن را سرد کنید.
- ❖ شدت فعالیت بدنی خود را به تدریج تا سطح متوسط (پیاده روی سریع) افزایش دهید.
- ❖ زمان های خاص را در هفته ، برای انجام فعالیت بدنی انتخاب کنید و به آن وفادار بمانید.
- ❖ برای تداوم فعالیت بدنی ، ورزش های دسته جمعی را انتخاب کنید.
- ❖ ورزش هایی انجام دهید که وضعیت قلب و ریه را بهبود بخشد و سه مشخصه اصلی زیر را داشته باشند :

- ✓ سریع : ضربان قلب و تنفس افزایش یابد تا حدی که عرق کنید.
- ✓ مداوم : حداقل ۱۰ دقیقه بدون وقفه ادامه یابد.
- ✓ منظم : حداقل ۳ تا ۵ بار در هفته تکرار شود.

## شدت فعالیت ورزشی :

شدت فعالیت ورزشی براساس افزایش ضربان قلب و ظرفیت هوازی افراد در زمان ورزش تعیین می شود. فعالیت ورزشی باید به گونه ای باشد که فرد بتواند در حین ورزش ، حرف بزند.



## فواید ورزش منظم ، عبارتند از :

پیشگیری از : بیماریهای قلبی و عروقی ، کنترل وزن ، تنظیم قند خون ، ایجاد روحیه نشاط و شادابی .

## توصیه های عمومی برای فعالیت بدنی در سالمندان و افراد

### مبتلا به بیماریهای مزمن:

- برای اطلاع از نوع ، شدت و مدت فعالیت بدنی که برای شما مناسب است ، با پزشک خود مشورت نمائید.
- در سطح صاف پیاده روی کنید و از بالا رفتن سربالایی خودداری کنید.
- حداقل ۵ روز در هفته فعالیت بدنی داشته باشد. کنید.

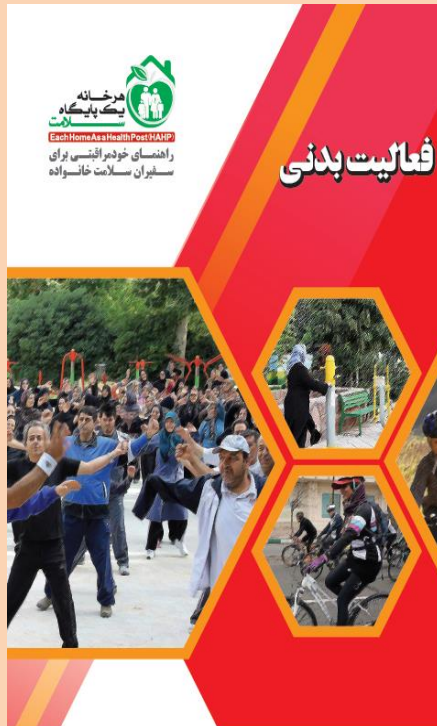
- هنگام فعالیت بدنی باید بدون مشکل تنفسی ، قادر به صحبت کردن باشید .
- از فعالیتهای خیلی زیاد پرهیز کنید.
- فعالیت ورزشی را در پارک نزدیک منزل و تا حد امکان در ساعت های اولیه روز انجام دهید.
- افراد مبتلا به فشارخون بالای شدید و کنترل نشده ، باید تمرین ورزشی را پس از مشاوره با پزشک انجام دهند .
- ورزش در افراد مبتلا به دیابت با قند خون ناشتای کمتر از ۷۰ میلیگرم در دسی لیتر و بالاتر از ۲۵۰ میلیگرم در دسی لیتر ممنوع است .

## هنگام انجام فعالیت بدنی توجه به نکات زیر اهمیت دارد:

- ❖ قبل و پس از فعالیت بدنی استراحت کنید.
- ❖ حداقل یک ساعت قبل از غذا و تا دو ساعت بعد از غذا فعالیت شدید انجام ندهید.
- ❖ پیاده روی در سطح صاف ، راحت ترین و کم هزینه ترین فعالیت بدنی برای حفظ سلامتی است.
- ❖ لباس و کفش مناسب بپوشید.
- ❖ در هوای سرد کمتر از ۵ درجه و هوای گرم بالای ۳۰ درجه یا در زمان غذا خوردن ، ورزش نکنید.
- ❖ در هنگام فعالیت بدنی آب بنوشید .
- ❖ در هنگام پیاده روی در روز، از کرم ضد آفتاب یا کلاه و در شب از لباس های شبرنگ استفاده کنید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی مادران



منبع: راهنمای خودمراقبتی برای سفیران سلامت

- ✓ هنگام رفتن به خانه یا محل کار، مسیر را پیاده طی کنید و یا از دوچرخه استفاده کنید.
  - ✓ چنانچه از وسایل نقلیه عمومی برای رفتن به منزل یا محل کار استفاده می کنید، از یک یا چند ایستگاه قبل از رسیدن به مقصد پیاده شوید و بقیه مسیر را پیاده روی کنید.
  - ✓ در صورتیکه منع پزشکی وجود نداشته باشد، تا حد امکان به جای آسانسور یا پله برقی، از پله استفاده کنید.
  - ✓ در روز تعطیل با دوستانی که فعالیت و جنب و جوش بیشتری دارند، همراه شوید.
  - ✓ در زمان صرف غذا تمام عوامل مزاحم مانند: تلفن، تلویزیون رایانه، گوشی همراه و رادیو را خاموش و یا از خود دور کنید.
  - ✓ به جای تنقلات بی ارزش، از میوه، سبزی و مواد غذایی سالم استفاده کنید.
  - ✓ بشقاب کوچکتری برای خود بگذارید و به جای بلعیدن غذا، هر لقمه را به آرامی بجوید و قاشق و چنگال را پس از خوردن هر لقمه از غذا، در بشقاب بگذارید.
  - ✓ از خرید مواد غذایی پر کالری که شما را به خوردن هله هوله تحریک می کنند، صرف نظر کنید.
  - ✓ هنگامی که گرسنه هستید به خرید مواد غذایی نروید.
- دانلود فایل کامل، در سایت آوای سلامت به آدرس:

<http://iec.behdasht.gov.ir>

❖ در روزهایی که شاخص آلودگی هوا در شرایط بحرانی است از پیاده روی و ورزش در محیط باز خودداری کنید.

#### چه ورزشی برای شما مناسبتر است؟

- ✓ فعالیتهایی را انتخاب کنید که با سن شما متناسب باشند.
- ✓ فعالیتهایی را انتخاب کنید که بتوانید به طور منظم و مستمر انجام دهید.
- یکی از آسانترین ورزش ها پیاده روی است.

برای به دست آوردن نتایج بهتر، حین پیاده روی:

- سر را بالا گرفته و جلو را نگاه کنید.
- شانه ها عقب و سینه فراخ، تا تنفس به راحتی انجام گیرد.
- بازوها را نزدیک بدن در زاویه ۹۰ درجه قرار داده و حرکت دهید.
- عضلات شکم خود را منقبض کرده و به داخل بدهید.
- پیاده روی را با گامهای استوار شروع کنید.

توصیه های خودمراقبتی برای داشتن یک زندگی فعال و کنترل وزن

- ✓ کارهای خانه را انجام دهید؛ جارو بزنید و ...
- ✓ با بچه هایتان بازی کنید و با آنها به پیاده روی بروید.
- ✓ به جای عوض کردن کانال تلویزیون با استفاده از "کنترل از راه دور" از دکمه های خود تلویزیون استفاده کنید.
- ✓ از نشستن های طولانی، (در حین تماشای تلویزیون) خودداری کنید.
- ✓ برای خرید مایحتاج روزمره، خودروی خود را دورتر از مرکز خرید پارک کنید و تا آنجا پیاده روی کنید.