

فواید ورزش کردن

ورزش کردن به طور منظم فواید فراوانی برای بدن دارد و پزشکان و سازمان های بهداشت نیز آن را به عنوان بخش مهمی از زندگی سالم تلقی می کنند. علاوه بر افزایش استقامت و قدرت، کاهش وزن و کاهش خطرات برای سلامتی، ورزش منظم برای سلامت ذهنی هم عالیست. در حال حاضر تحقیقات، رشد زیادی در انجام بررسی هایی در زمینه ارتباط ورزش و سلامت روحی و روانی داشته و فعالیت جسمی کمک زیادی به درمان بیماری های افسردگی، اضطراب و ... می کند. حتی افراد سالم هم از ورزش کردن فواید زیادی نصیبشان می شود، مانند:

- بهبود حافظه
- بهبود خلق و خو
- محافظت از عملکرد شناختی در بلند مدت
- هوشیار نگه داشتن مغز



فواید دیگر ورزش شامل تاثیر بر کاهش وزن و مخصوصاً کنترل وزن، تنظیم قند خون و پیشگیری از دیابت، درمان فشار خون و چربی خون بالا و صدها فایده مهم دیگری که ورزش برای سلامتی دارد. دانستن این حقایق و آگاهی از فواید ورزش باعث شده خیلی از ما همیشه به فکر شروع آن بيفتيم، اما خیلی وقت ها به دليل مشکلات مختلف مجبور هستيم از ورزش دست بکشيم. نداشتن وقت کافی برای ورزش کردن، عدم توانایی در رفتن به کلاس ورزشی، بیماری هایی مثل کمردرد و زانو درد و خیلی عوامل دیگر. از طرفی نمی دانیم چه ورزشی را برای رسیدن به هدفمان انتخاب کنیم. ما در اینجا می خواهیم چند ورزش بسیار تاثیرگذار و ساده را به شما معرفی کنیم. این ورزش ها به شما نتیجه ای می دهد که می توانید آن را به خوبی ببینید و نیز احساس کنید. اجباری هم برای رفتن به کلاس ورزشی نیست. شما می توانید این ورزش ها را چه در خانه و چه در باشگاه انجام دهید. فراموش نکنید اگر پزشک، شما را از انجام هر گونه فعالیت بدنی منع کرده است، حتماً قبل از انجام این ورزش ها با پزشک خود مشورت کنید.



راه رفتن

چرا راه رفتن از بهترین ورزش ها است؟ زیرا شما می توانید در هر زمانی و هر مکانی راه بروید. همچنین می توانید از دستگاه تردمیل استفاده کنید و یا قسمتی از مسیری را که هر روز برای رسیدن به محل کار یا تحصیل و یا خرید کردن طی می کنید، پیاده راه بروید. تنها چیزی که شما احتیاج دارید یک جفت کفش پیاده روی مناسب است! حالا چگونه راه برویم؟ کافی است راه رفتن را با ۱۰ دقیقه پیاده روی در هر بار شروع کنید و بسته به وضعیت جسمانی و هدفتان، آن را به مرور افزایش دهید تا حدی که به ۳۰ دقیقه در هر بار برسد. قطعاً این افزودن بر زمان پیاده روی برای افرادی که مشکلاتی مثل آرتروز و کمردرد دارند، باید آرام و به تدریج باشد، به طوری که هر دفعه مثلاً یک تا دو دقیقه به زمان پیاده روی اضافه شود.

شنا

ورزش شنای روی زمین یکی از بهترین ورزش ها برای تقویت عضلات سینه، بازوها، عضلات سه سر ران و عضلات شکم است. برای این حرکت لازم است روی شکم دراز بکشید. دست ها را به اندازه عرض شانه باز کرده و کف دست ها و پنجه پاها را روی زمین قرار دهید. توجه داشته باشید دست ها باید به گونه ای خم شده باشند که زاویه آرنج ۹۰ درجه باشد و پاها نیز کاملاً کشیده باشند. اگر این حرکت برای شما سخت است، می توانید برای شروع، زانوهایتان را روی زمین بگذارید. فراموش نکنید در هر صورت لازم است در این حرکت بدن شما یعنی شانه، کمر و زانو ها در یک خط صاف باشند و به صورت هماهنگ و همزمان بالا و پایین بروند. سپس به مرور ارتفاع این میز را کم کنید، مثلاً با کمک صندلی و کم کم روی زمین این حرکت را انجام دهید.

۳

۲

۱

ورزش شنای شنا

ورزش شنای شنا، از بهترین ورزش هاست. ورزش شنای شنا می تواند به تناسب اندام و کاهش وزن هم کمک کند. چگونه؟ یک پا را جلو بگذارید و یک پا عقب. پای عقب روی پنجه باشد، مثل زمانی که یک نونده آماده شروع مسابقه دو است. سپس هر دو زانو را به اندازه ۹۰ درجه خم کنید. وزنتان را روی پای عقب بیندازید و زانوی پای عقب را به زمین نزدیک کنید، اما روی زمین نگذارید. سعی کنید کمرتان صاف باشد و برای چند ثانیه در این وضعیت بمانید و نفس عمیق بکشید. این حرکت را ۵ تا ۱۰ مرتبه تکرار کنید.

دوچرخه سواری

دوچرخه سواری شیوه ای است بسیار خوب برای عرق ریختن و کالری سوزاندن. ضمناً راهی است مفرح، عملی و سالم برای انجام حرکتی در جهت سلامت. رکاب زدن، تمام پایین تنه و همچنین سینه و بازوها را درگیر می نماید. در این مطلب، ۸ دلیل به شما ارائه می دهیم که چرا باید دوچرخه سواری را همین امروز شروع کنید:

- ♦ روحیه تان را بهتر می کند
- ♦ فشار کم به مفاصل
- ♦ قلب را قوی نگه می دارد
- ♦ روند کاهش وزن را افزایش می دهد
- ♦ طول عمر را بیشتر می کند
- ♦ استرس را کاهش می دهد
- ♦ تقویت سیستم ایمنی
- ♦ دوچرخه سواری، ریزه کاری یا حساسیت خاصی ندارد

ورزش منظم

ورزش در شدت های منظم چرا اهمیت دارد؟ دانستن قواعد و شدت در ورزش های هوازی کمک می کند تا شما زودتر به هدفتان برسید، کالری بیشتری بسوزانید و وزن بیشتری کم کنید. قانون اصلی این است که به جای تلاش برای تند ورزش کردن، شدت ورزش را در طی ورزش به طور مکرر تغییر دهید. چگونه؟ در زمان راه رفتن، دویدن و یا هر ورزش هوازی دیگری، شدت ورزش را برای یک یا دو دقیقه بالا ببرید. سپس به همان شدت قبل باز گردید و ۲ تا ۱۰ دقیقه در همان شدت بمانید. اینکه این فاصله های زمانی و مدت زمان ورزش در شدت بالا چقدر باشد، به مدت زمان فعالیت بدنی و مخصوصاً آمادگی بدن شما برای ورزش و زمان مورد نیاز برای استراحت بدن بستگی دارد. سعی کنید این بازه های زمانی را در طول ورزش تکرار کنید.



تهران-خیابان کلرگ شمالی-سه راه جلال آل احمد-مرکز آموزشی پژوهشی و درمانی دکتر شریاتی

Phone: 84901000

E-mail: shariatihosp@tums.ac.ir

https://shariati.tums.ac.ir

۵

۴



مرکز آموزشی پژوهشی و درمانی دکتر شریاتی



دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی و درمانی تهران

ورزش و سلامتی



تهیه کننده: واحد آموزش سلامت

دفتر پرستاری

بیمارستان شریاتی

تاریخ بازنگری: زمستان ۱۳۹۶

۵

۴