

فعالیت بدنی

توصیه‌ها

توصیه می‌شود افراد بزرگسال بالای ۱۸ سال، فعالیت بدنی را به این صورت انجام دهند:

- ← حداقل ۱۵۰ دقیقه/هفته ورزش با شدت متوسط، به عنوان مثال ۳۰ دقیقه پیاده‌روی ۵ بار در هفته که باعث گرم شدن شما و افزایش اندک ضربان قلب شما شود یا
- ← ۷۵ دقیقه/هفته ورزش با شدت زیاد، به عنوان مثال ۲۰ تا ۳۰ دقیقه دویدن ۳ بار در هفته که باعث تعریق شما و افزایش قابل توجه ضربان قلب شما شود یا
- ← ترکیبی از هر دو شدت زیاد و متوسط، به عنوان مثال ۲۰ دقیقه پیاده‌روی ۳ بار در هفته، ۳۰ دقیقه شنا یکبار در هفته و ۳۰ دقیقه جلسه تمرین گروهی یکبار در هفته.

افراد مسن بالای ۶۵ نیز باید تمرین متعادل انجام دهند.

دستیابی به سایر اثرات سلامت مثبت به روش‌های زیر امکان‌پذیر است:

- ← افزایش میزان فعالیت بدنی به وسیله افزایش میزان تمرین یا تعداد دقایق در هر هفته.
- ← انجام فعالیت تقویت‌کننده ماهیچه حداقل دو بار در هفته برای بیشتر گروه‌های ماهیچه‌های بدن.

همه باید از شستن به مدت طولانی خودداری کنند. به افرادی که شغل شسته دارند یا بیشتر وقت استراحت خود را روی صندلی می‌گذرانند توصیه می‌شود وقت استراحت منظم داشته باشند (پاهای خود را بکشند) که شامل فعالیت‌های ماهیچه برای چند دقیقه است.

بهترین ورزش آن
ورزشی است که آن را
انجام می‌دهید!

فعالیت بدنی

فعالیت بدنی برای سلامت همه مفید است. فعالیت بدنی شامل تمام نوع‌های ورزش است که متابولیسم بدن شما را افزایش دهد. این فعالیت می‌تواند شامل فعالیت‌های تفریحی مانند فعالیت‌های فضای باز، ورزش/تمرین بدنی، ورزشی و باغبانی، فعالیت‌های محل کار یا منزل، و نیز شکل‌های فعال حمل و نقل مانند پیاده‌روی و دوچرخه‌سواری باشد. تمام ورزش‌ها مفید است و برای اینکه بر روی سلامت شما تأثیر داشته باشد نیاز نیست تعریق انجام شود. شما اثرات مثبت را بدون توجه به سن یا عادات ورزش به دست می‌آورید. هیچگاه برای شروع فعالیت بدنی دیر نیست. کافی است فعالیت بدنی را به عنوان «فاکتور سلامت» در نظر بگیرید و سعی کنید آن را در برنامه روزانه خود بگنجانید.

دارای اثرات مثبت

- ← باعث قوی‌تر و انعطاف‌پذیرتر شدن بدن شما می‌شود
- ← انرژی بیشتری به شما می‌دهد
- ← پایین نگه داشتن وزن را آسان‌تر می‌سازد
- ← خواب را بهبود می‌بخشد
- ← استرس/اضطراب را کاهش می‌دهد
- ← دردها و التهاب‌ها را تسکین می‌بخشد

به پیشگیری کمک می‌کند

- ← بیماری قلبی عروقی
- ← فشار خون بالا
- ← دیابت
- ← پوکی استخوان (استخوان‌های شکننده)
- ← افسردگی
- ← سرطان



شروع به کار

شمارشگر قدم

یک روش برای اطلاع از میزان ورزش شما در طول روز استفاده از شمارشگر قدم است. هرگاه در طول روز قدم می‌زنید، قدم‌های شما را در هر بار شمارش می‌کند. با ضبط تعداد قدم‌هایتان در هفته شروع کنید تا بتوانید میانگین تعداد قدم‌ها در روز را محاسبه کنید. سپس این عدد را به تدریج افزایش دهید تا به هدف خود دست پیدا کنید. اگر به طور متوسط ۵,۰۰۰ قدم/روز بردارید و آن را ۱۰٪ افزایش دهید، این عدد به ۵,۵۰۰ قدم/روز خواهد رسید.

دفترچه یادداشت فعالیت

می‌توانید از دفترچه یادداشت فعالیت برای ثبت فعالیت‌های خود در هفته استفاده کنید. از طریق آن می‌توانید خلاصه‌ای از هفته خود به دست آورید و می‌تواند زمانی که تصمیم به افزایش فعالیت بدنی خود گرفتید به شما کمک کند. می‌توانید از دفترچه یادداشت فعالیت زیر برای ثبت فعالیت بدنی خود در طول ماه استفاده کنید.



پیاده‌روی نوردیک

پیاده‌روی نوردیک ورزشی مفید برای کل بدن و مناسب برای اکثر افراد است. استفاده از عصا باعث افزایش سرعت و طول گام و اغلب بهبود تناسب اندام می‌شود.

طول عصا

هنگامی که با عصا که مستقیم به سمت پایین است می‌ایستید، آرنج باید در زاویه مناسب (۹۰°) قرار گیرد. عصاها باید به چند سانتی‌متر بالای کمر برسند.

پیاده‌روی نوردیک - نحوه انجام

عصاها نزدیک بدن قرار می‌گیرند ریتم پیاده‌روی طبیعی شما را دنبال می‌کنند. هنگامی که عصاها روی زمین قرار می‌گیرند دارای اندکی خمیدگی به سمت عقب هستند.

فعالیت بدنی تجویزی

امکان دارد فعالیت بدنی برای شرایط خاص یا کمک به پیشگیری از بیماری برای شما تجویز شود. تمرین تجویز شده برای شما به تشخیص پزشک بستگی دارد. تجویز علاوه بر یا به جای دارو خواهد بود. در صورتی که به فعالیت بدنی تجویز شده علاقه‌مند هستید با ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود تماس بگیرید.

توصیه عمومی

روش‌های بسیاری برای افزایش تمرین روزانه وجود دارد. بهترین روش این است که آن را به بخشی از زندگی روزمره خود تبدیل کنید.

- ← عادات بدون تحرک نشستن را بشکنید
- ← تا محل کار یا بخشی از مسیر آن را قدم بزنید
- ← شکل‌های خاصی از حمل و نقل را به پیاده‌روی یا دوچرخه‌سواری تغییر دهید.
- ← به جای آسانسور از پله‌ها استفاده کنید
- ← وقت ناهار قدم بزنید
- ← از هوای تمیز لذت ببرید - و قدم بزنید

فعالیتی را پیدا کنید که از آن لذت می‌برید. در صورت تمایل، آن را همراه با فرد دیگری انجام دهید. با دقت شروع کنید و به تدریج افزایش دهید. حتماً فعالیت‌های شدیدتر را در تمرین روزانه قرار دهید.

با دقت شروع کنید و به تدریج افزایش دهید!

اطلاعات بیشتر در مورد فعالیت بدنی

[www.1177.se/Kronoberg/
Tema/Liv-och-halsa/
www.fyss.se](http://www.1177.se/Kronoberg/Tema/Liv-och-halsa/)

اگر به اطلاعات بیشتری نیاز دارید یا احساس می‌کنید مایلید مشاوره و پشتیبانی در زمینه فعالیت بدنی بیشتر کسب کنید، با ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود تماس بگیرید.