



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان رضوی
مرکز بهداشت استان

تحرک و سلامتی ویژه جوانان



تهیه و تنظیم:

گروه سلامت نوجوانان ، جوانان و مدارس

مدیریت سلامت خانواده ، جمعیت و مدارس

تحرک و سلامتی:

مقدمه :



امروزه مجموعه علائمی به نام «مرگ نشسته» تعریف شده که نشان دهنده علائم مربوط به زندگی بی تحرک و نشسته یا «پشت میزنشینی» است. از جمله این علائم، عضلات ضعیف، پوکی استخوان، عدم تعادل متابولیک (قند و چربی خون بالا، فشار خون بالا)، آمادگی قلبی عروقی پایین و افسردگی است. این مجموعه

علائم به مرگ زودرس منجر می شود. فعالیت بدنی منظم و آمادگی جسمی مطلوب می تواند سلامتی فرد را ارتقا بخشد، به پیشگیری از بیماری ها کمک نماید و یا بخشی از درمان بیماری ها باشد. این سه جنبه راه های اصلی تأثیر ورزش و فعالیت بدنی منظم روی سلامت هستند. فعالیت بدنی منظم و آمادگی جسمی مطلوب نه تنها از ابتلا به بیماری ها پیشگیری می کند، بلکه کیفیت زندگی و سلامت را نیز بالا می برد. داشتن جسمی ورزیده به شما کمک می کند که هم خودتان احساس خوبی داشته باشید و هم خوبتر به نظر برسید و از زندگی بیشتر لذت ببرید.

آمادگی جسمی خوب می تواند کمک کند شما از اوقات فراغت خود بیشتر لذت ببرید و کارهایتان را مؤثرتر و بهتر انجام دهید و شما را در عملکرد ایمن و برخورد با موارد اضطراری و غیر منتظره یاری دهد. به عبارت دیگر آمادگی جسمی، پایه ای برای فعالیت های ذهنی خلاق و پویاست.

اشخاص تندرست بی حوصله و تنبل نبوده، معمولاً کارها را با دقت و حوصله بیشتری انجام می دهند. اشخاص تندرست و دارای آمادگی جسمانی خوب، چون دارای سطح انرژی بالایی هستند در نتیجه دیرتر خسته شده و کارها را در مدت زمان کمتر و با شادابی بیشتری به اتمام می رسانند. اشخاص تندرست بنابر آن مثل حکمت آمیز که «عقل سالم در بدن سالم» در تنگناها و مشکلات پیش رو، قدرت تجزیه و تحلیل امور و حل مسئله بهتری داشته و با مشکلات زندگی و ناملایمات راحت تر دست و پنجه نرم می کنند.

اشخاص تندرست به جهت تعادل سیستم های خودکار بدن در مقابله با استرس های روحی و فشارهای روانی کمتر دچار عصبانیت شده و قادر به کنترل خود در مواقع اضطراری و بحرانی می باشند.

فواید برنامه منظم ورزشی در حفظ سلامتی و کاهش اثرات بیماری ها

فعالیت بدنی منظم، خطر تمام عوامل مرگ آور را کاهش می دهد. از جمله ی این عوامل می توان به بیماری های قلبی و عروق، پرفشاری خون، برخی سرطانها، پوکی استخوان، بیماری های اسکلتی و دیابت نوع دوم (دیابت بزرگسالان) اشاره کرد.

دیابت: دیابت یکی از مهمترین بیماری های ناشی از کم تحرکی است. در کشور ما حدود ۵ تا ۶٪ جمعیت به این بیماری مبتلا هستند. افراد دارای فعالیت جسمی منظم کمتر احتمال دارد که به دیابت نوع دوم (دیابت بزرگسالان) مبتلا شوند و در صورت ابتلا نیز دیابت این افراد با انجام ورزش منظم بهتر کنترل می شود.

پوکی استخوان: پوکی استخوان به معنی کاهش تراکم بافت استخوانی و ضعیف شدن استخوان هاست. مشخص شده است که استحکام استخوان ها با میزان فعالیت بدنی ارتباط مستقیم دارد. پوکی استخوان باعث شکستگی مهره های کمر و درد های متوسط تا شدید اسکلتی شده و زندگی عادی فرد را تحت تأثیر قرار می دهد. افراد فعال، استخوان های قویتری دارند و از افراد کم تحرک در مقابل پوکی استخوان مقاومترند.



بیماری قلبی: نداشتن فعالیت بدنی، یکی از عوامل

خطرات اصلی و عمده برای بیماری های قلب و عروق است. فعالیت بدنی ابتلا، مرگ و میر و سایر عوارض بیماری های قلبی و عروقی را به طور بسیار مؤثری کاهش می دهد و سبب می شود توانایی عضله قلب برای پمپ کردن خون و اکسیژن افزایش یابد. ورزش باعث کاهش اسیدهای چرب آزاد خون و افزایش کلسترول خوب یا HDL می شود. بدین طریق پدیده آترواسکلروز یا تنگ شدن عروق بدن از جمله عروق قلبی و مغزی به تأخیر می افتد و هیچگاه به حد بحرانی و انسداد نمی رسد. همچنین باعث کاهش مقدار چربی ها از جمله تری گلیسیرید و کلسترول بد یا LDL خون می شود.

سرطان: فعالیت مناسب بدنی، سیستم بدن را به گونه ای تغییر می دهد که از بدکاری سیستم هورمونی یا ایمنی که می تواند به سرطان منجر شود، جلوگیری می کند. امروزه تأثیر متعادل نگه داشتن چربی بدن در پیشگیری از سرطان به خوبی شناخته شده و نقش ورزش در این ارتباط نیز می تواند به پیشگیری از سرطان کمک کند. به طور کلی مرگ به علت سرطان در بین افرادی که از نظر جسمی فعال هستند ۲۵ تا ۵۰ درصد کمتر از افراد بی تحرک است.

بیماری های عضلانی اسکلتی: امروزه با وجود کاهش فعالیت بدنی و در نتیجه ضعیف شدن عضلات نگهدارنده بدن در حالت ایستاده و قائم، یکی از شایع ترین مشکلات و علل مراجعه به پزشک، کمردردها هستند؛ یعنی چیزی حدود ۸۰٪ افراد بالغ زمانی در طول زندگی، کمر درد را تجربه خواهند کرد که توانایی عملکرد طبیعی آنها را مختل می کند. کمردردها عمدتاً نتیجه ضعف قدرت و استقامت عضلات و انعطاف پذیری کم آنها می باشند و افراد فعال که از استقامت عضلانی خوبی برخوردارند، کمتر از افراد غیر فعال دچار مشکلات عصبی و عضلانی کمر می شوند.

اثرات مثبت بر سیستم گوارشی:

شناخته شده ترین اثرات ورزش در سیستم گوارشی بدن، افزایش حرکات روده و جلوگیری از یبوست مزمن است. از عوارض نامطلوب یبوست می توان به چاقی و بیماری های روده بزرگ از قبیل بواسیر و حتی سرطان روده بزرگ اشاره کرد که به سادگی با ورزش قابل پیشگیری هستند.

آرتروز: آرتروز، شایع ترین بیماری مفصلی در انسان است. چاقی عامل خطر مهمی برای آرتروز زانو محسوب می شود. تحمل وزن اضافی، مفاصل را فرسوده خواهد کرد. حتی کاهش وزن در حد چند گرم فشار اضافی را از روی مفاصل ملتهب بر می دارد. ورزش در کنار تغذیه سالم بهترین شیوه درمان برای کاهش وزن است.

به تاخیر انداختن پدیده سالمندی یا پیر شدن:

مطالعات زیادی نشان داده اند که علائم اضطرابی با فعالیت منظم کاهش می یابند. بسیاری از افراد فعال که به صورت منظم فعالیت ورزشی دارند احساس می کنند که فعالیت به آنها برای مقابله با فشارهای زندگی کمک می کند. فعالیت ورزشی منظم با کاهش فعالیت مغزی توأم است که به رها سازی آرامش و آمادگی بیشتر برای به خواب رفتن منجر می شود. با افزایش سن، مصرف انرژی پایه کاهش می یابد. به ازای هر ۱۰ سال افزایش سن در بزرگسالی، میزان مصرف انرژی پایه حدود ۲ تا ۳ درصد کاهش می یابد، به دلیل از دست دادن توده عضلانی بدن و افزایش بافت چربی است. این تغییرات در ترکیب بدن را می توان با ورزش کاهش داد. ورزش توده عضلانی بدن را حفظ می کند و مصرف انرژی پایه را افزایش می دهد. همچنین از یبوست و بیماری های قلبی و عروقی جلوگیری می کند و بدین ترتیب پدیده سالمندی را به تأخیر می اندازد.

اختلالات روانی و ذهنی: در حین انجام فعالیت بدنی، تولید یک ماده شیمیایی در بدن به نام سروتونین بیشتر می شود. کاهش آن در بدن با افسردگی ارتباط دارد و در واقع داروهای ضد افسردگی نیز در جهت افزایش این ماده در بدن عمل می کنند. از طرفی با ورزش، تولید اندورفین، اپی نفرین و سیتوکین ها نیز افزایش می یابد. این مواد به طور طبیعی باعث بالا بردن سطح هوشیاری و روحیه عمومی فرد می شوند و احساس انرژی و شادابی بیشتری را برای انجام کارهای روزمره زندگی به شخص می دهند.

آمادگی جسمانی چیست ؟

آمادگی جسمی یعنی توانایی بدن برای عملکرد مؤثر و انجام فعالیت های روزانه با قدرت، هوشیاری، بدون احساس خستگی و فشار غیرمتناسب و توانایی مواجه شدن با موارد اضطراری و پیش بینی نشده در طول زندگی. به عبارت دیگر آمادگی جسمانی یعنی داشتن قلب، عروق خونی، ریه و عضلات سالمی که فرد بتواند به بهترین نحو، کارها و وظایف محوله اش را انجام دهد و با شور و نشاط در فعالیت های ورزشی و تفریحات سالم شرکت کند. نیل به آمادگی جسمانی و حفظ آن بر تمام جنبه های زندگی تأثیر مثبت می



گذارد. علاوه بر این تقویت تندرستی در افزایش بازده کاری نیز مؤثر است. افراد با آمادگی جسمی انرژی بیشتری دارند، که این حالت بر بازده کاری و فکری آنها نیز تأثیر می گذارد. آمادگی جسمانی مقاومت در مقابل خستگی را افزایش می دهد و فعالیت بدنی و الگوی خواب را نیز بهبود می بخشد. آمادگی جسمانی به طور کلی اجرای حرکت های عمومی را بهبود می بخشد. فعالیت بدنی با زندگی روزمره در ارتباط است و افراد دارای آمادگی جسمانی، مهارت های ورزشی را بهتر ارائه می دهند. افراد آماده پس از کار و تمرین شدید خیلی سریعتر از افراد فاقد آمادگی به حالت اولیه برمی گردند. آمادگی قلبی عروقی عمدتاً مهمترین جنبه آمادگی جسمی تلقی می شود، زیرا برای پیشگیری از بیماری های قلبی و عملکرد ورزشی اهمیت زیادی دارد. جنبه دیگر آمادگی جسمانی آمادگی عضلانی است.

هرم فعالیت بدنی چیست؟

هرم فعالیت بدنی راه خوبی برای به تصویر کشیدن انواع مختلف فعالیتها و میزان دخیل بودن هر یک در ایجاد تندرستی، و آمادگی جسمی است. مانند هرم مواد غذایی برای فعالیت بدنی نیز هرمی تعریف کرده اند (شکل زیر). در این هرم فعالیتهای بدنی، قسمتهای پایین بیشتر و فعالیتهای بدنی قسمتهای بالاتر کمتر انجام می شوند. رعایت این هرم به کسب آمادگی جسمانی و تقویت و توسعه آن منجر می شود. هرم فعالیت بدنی، الگوی مفیدی برای توصیف انواع مختلف فعالیت و فواید آنهاست، اما نباید خیلی خشک با آن برخورد نمود و لازم است که توصیه های آن با توجه به اهداف فردی مورد استفاده قرار گیرد. هنگام استفاده از هرم فعالیت بدنی به نکات زیر توجه فرمایید:



- هیچ فعالیتی به تنهایی همه مزایا را تأمین نمی کند.
- در برخی موارد می توان یک فعالیت را جایگزین دیگری نمود.
- کمی فعالیت کردن بهتر از هیچ فعالیت نکردن است.
- انجام فعالیتهای طبقه سوم، حتی اگر شما فعالیتهای سطوح دیگر را در حد محدودی انجام می دهید، مفید است.
- فعالیت هایی که به قاعده هرم نزدیکتر هستند، به طور معمول باید به دفعات بیشتری از فعالیت هایی که نزدیکتر به قله هرم هستند انجام شوند.

فعالیت‌های قاعده هرم:

قاعده این هرم تشویق میکند تا آنجا که می‌توانید در زندگی روزمره، فعالیت‌های پرتحرک را جایگزین شیوه‌های دیگر کنید. هر نوع فعالیتی که بخشی از زندگی عادی و روزمره باشد، جزء این گروه محسوب می‌شود و به آن «فعالیت‌های بدنی روزمره زندگی» می‌گویند. فعالیت‌هایی مانند پیاده رفتن به محل کار، خانه یا خرید به جای رانندگی، استفاده از پله به جای آسانسور، زودتر پیاده شدن از تاکسی و اتوبوس یا پارک اتومبیل چند خیابان جلوتر و طی قسمتی از مسیر به صورت پیاده، انجام کارهای باغچه و حیاط‌های مثلهایی از این گروه هستند.

امروزه تأکید زیادی روی این گروه از فعالیت‌ها صورت می‌گیرد زیرا نتایج مثبت زیادی برای تندرستی، آمادگی جسمی و حفظ سلامتی دارند. در این سطح به هر بهانه‌ای باید فعالیت بدنی بیشتری انجام داد، هر نوع فعالیتی که انرژی بیشتری نیاز داشته باشد، ارجحیت دارد. در صورت امکان انتخاب دوچرخه بعنوان وسیله نقلیه عبور و مرور بسیار شایسته و مطلوب است.

فعالیت‌های سطح دوم

فعالیت‌های پرتحرک (هوازی) و ورزش‌های فعال فعالیت‌هایی هستند که در زمان نسبتاً طولانی و با شدت معینی انجام می‌شوند. مانند پیاده روی سریع، دویدن، دوچرخه سواری، شنا، حرکات موزون هوازی و دوچرخه سواری. این فعالیت‌ها برای آمادگی قلبی و عروقی و کنترل وزن و سرزندگی بسیار مفید هستند. برخی ورزش‌ها و برنامه‌های تفریحی فعال مانند انواع ورزش‌های با توپ (بسکتبال، تنیس، والیبال)، کوهنوردی، اسکی، صخره نوردی و ... جزء این گروه طبقه بندی می‌شوند. این دسته فعالیت‌ها در مجموع باید در اکثر روزهای هفته (نهایتاً ۳ تا ۵ روز) انجام شوند. مدت انجام این فعالیت‌ها حداقل باید ۳۰ دقیقه و با شدتی معادل تند راه رفتن باشد.

فعالیت‌های سطح سوم هرم

تمرینات کششی، انعطاف پذیری و قدرتی (آمادگی عضلانی) جزء این گروه محسوب می‌شوند. تمرین‌های کششی تمرین‌هایی هستند که به انعطاف پذیری شما کمک می‌کنند و باید حداقل ۲ روز در هفته انجام شوند. از آنجا که تمرین‌های پایین‌تر هرم تأثیر چندانی در بهبود انعطاف پذیری ندارند، انجام این تمرین‌ها ضروری هستند. تمرین‌های قدرتی و استقامت عضلانی تمرین‌هایی هستند که به طور اختصاصی برای ایجاد قدرت و استقامت عضلانی طراحی شده‌اند. این تمرین‌ها نیز ضروری هستند زیرا که فعالیت‌های پایین‌تر هرم باز تأثیر چندانی در بهبود این قسمت ندارند و حداقل باید ۲ تا ۳ روز در هر هفته این تمرین‌ها انجام شوند. این تمرین‌ها شامل کشش عضلات تا انتهای محدوده حرکتی مفاصل و یا میزانی است که شخص احساس کشیدگی در عضلات می‌کند و مطلوب‌ترین حالت اعمال کشش بر عضله به مدت ۳۰ ثانیه بطور مداوم می‌باشد. برای افزایش استقامت عضله و اثرات مفید متابولیکی ورزش بر عضله در طی حرکات تکراری، عضله باید به حالت خستگی برسد. بعد با انجام استراحت بین ورزش‌ها، عضلات مبادرت به بازسازی آنزیم‌ها و ذخایر داخل سلولی خود می‌نمایند که به تدریج باعث بزرگ شدن حجم عضله و کارایی بیشتر آن می‌گردد. انجام تمرینات کششی و قدرتی به منظور بهبود انعطاف پذیری و آمادگی عضلانی، معمولاً لازم است.

فعالیت‌های سطح چهارم هرم

استراحت یا فعالیت‌هایی که با تحرک همراه نیست مانند دیدن تلویزیون، بازی‌های کامپیوتری یا سرگرمی‌هایی که بدون تحرک می‌باشند در رأس هرم فعالیت بدنی می‌باشند. بدین معنی که باید کمترین زمان ممکن

از میزان فعالیت های شخص به اینگونه فعالیت ها اختصاص یابد. لازم به ذکر است که هرم فعالیت بیانگر انواع فعالیت های انسان در طول یک هفته و در معیار کوچکتر و متناسب در طول یک روز می باشد و زمان خواب و استراحت ممتد شبانه برای سلامتی اهمیت خاص خود را دارد که در این تعریف نمی گنجد.

زمان ، شدت و تعداد جلسات مناسب تمرینات ورزشی چقدر است؟

فعالیت بدنی زمانی مؤثر است که سه تا پنج روز در هفته انجام شود .
برای کسانی که به یک آمادگی نسبی رسیده اند، برای حفظ آمادگی در آن سطح می توان کمتر از سه روز در هفته نیز فعالیت نمود .
حداقل فعالیت بدنی برای یک شخص سالم که تأمین کننده اثرات مفید ورزش باشد، ۳۰ دقیقه فعالیت ورزشی متوسط است . این مقدار



فعالیت بدنی منظم معادل ۳۰ دقیقه راه رفتن با سرعت ۵ تا ۶ کیلومتر در ساعت است . این فعالیت فیزیکی باعث افزایش تعداد ضربان قلب و تنفس می شود ولی تعداد و شدت تنفس آن قدر زیاد نیست که شخص نتواند صحبت کند . معادل این مقدار فعالیت یعنی در ۳ نوبت که هر بار ۱۰ دقیقه طول بکشد نیز تقریباً همان اثرات مشابه را خواهد داشت . ولی بطور کلی مقدار اثرات مفید ورزش رابطه مستقیمی با میزان فعالیت فیزیکی شخص در طول روز و یا در طول هفته دارد . بطوریکه هرچقدر انرژی مصرف شده در اثر ورزش بیشتر باشد میزان اثرات مفید آن بر روی قلب و عروق و کل بدن در درازمدت بیشتر و بهتر خواهد بود

مدت زمان اجرای تمرینات ورزشی به میزان آمادگی فرد و شدت تمرین بستگی دارد . تمرینات ورزشی می باید به طور دائم و با شدت مناسب به مدت ۱۵ تا ۹۰ دقیقه در روز انجام گیرد . فعالیت های سبکتر باید در مدت



زمان طولانی انجام پذیرد . شدت فعالیت در سنین مختلف متفاوت است . فعالیت های ورزشی منظم باعث کارآیی بهتر دستگاه های مختلف بدن می شوند .

یکی از راههای خوب و عملی برای تعیین شدت فعالیت های بدنی و تمرینات هوازی این است که حداکثر ضربان قلب خود را بر اساس یکی از دو فرمول زیر حساب کنید .

(حداکثر ضربان قلب، بالاترین ضربان قلبی است که در شدیدترین میزان فعالیت جسمی ایجاد می شود.)

فرمول ۱: سن برحسب سال - ۲۲۰

فرمول ۲: (برای افراد جوان دقت بیشتری دارد):

(سن برحسب سال $\times \frac{208}{7} - 0.8$)

سپس ضربان قلب را به صورت درصدی (بین ۵۰ تا ۷۵٪) محاسبه کنید . در اوایل برنامه ورزشی ، حد پایین میزان ضربان قلب (۵۰٪) (باید به عنوان هدف در نظر گرفته شود و رفته رفته میزان آن به ۷۵٪)

برسد . سپس همین که شدت تمرینها به حد کافی رسید لازم است آن را در همان حد نگه داشت .

حتی برای آغاز کنندگانی که آمادگی پایینی دارند، شروع فعالیت های بدنی زندگی با شدتی معادل

۴۰٪ ضربان قلب حداکثر برای چند هفته کمک خواهد کرد

توجه داشته باشید که ضربان قلب خود را باید حین فعالیت ورزشی کنترل کنید و نه پس از آن .

آمادگی جسمانی پایین	آمادگی جسمانی متوسط	آمادگی جسمانی خوب	
۱۰-۳۰	۲۰-۴۰	۳۰-۶۰	مدت (دقیقه)
۵۵-۶۵٪	۶۵-۷۵٪	۷۵-۹۰٪	شدت (درصد ضربان قلب حداکثر)
۳ روز در هفته	۳-۵ روز در هفته	۳-۶ روز در هفته	تکرار

تذکر : انجام تمرینات بیش از چهار جلسه در هفته و مدت جلسات بیش از یک ساعت به خصوص برای افرادی که ورزشکار حرفه ای نیستند، سود بیشتری ندارد حتی ممکن است خطر آسیب دیدگی را بیشتر کند.

مراحل انجام فعالیت های بدنی چیست؟

در یک برنامه آمادگی جسمانی خوب، فعالیت های بدنی طی مراحل زیر انجام می گیرد:

مرحله اول: گرم کردن

فعالیت ورزشی چیزی فراتر از فعالیت معمول زندگی است و برای اینکه این انتقال و تغییر در تمرین به بهترین حالت و کارایی صورت گیرد، بدن باید آمادگی جسمی و روانی کسب کند، متأسفانه دیده می شود ورزش کاری که دیر به تمرین می رسد، بلافاصله تمرین را با سایر ورزشکاران شروع میکنند و فرصتی برای گرم کردن و ایجاد آمادگی به بدن نمی دهد. گرم کردن باید به گونه ای باشد که تعداد ضربان قلب به ۵۰٪ (میزان حداکثر ضربان قلب شخص) حدود ۹۰ تا ۱۲۰ ضربه در دقیقه برسد و دمای بدن و عضلات را حدود یک درجه سانتیگراد افزایش دهد. در این حالت سرعت گردش خون بالا می رود و اکسیژن بیشتری وارد عضلات می شود و کارایی دستگاه های مختلف بدن افزایش می یابد. مفاصل و عضلات و دستگاه های

قلبی و عروقی بدن برای تمرینات شدیدتر آماده می شود. مدت گرم کردن نباید کمتر از ۵ دقیقه باشد و مدت ۵ الی ۳۰ دقیقه زمانی است که باید به گرم کردن اختصاص یابد. گرم کردن خود به دو قسمت تقسیم می شود.

۱) گرم کردن عمومی

گرم کردن عمومی در تمامی رشته های ورزشی یکسان است و بستگی به شرایط عمومی ورزشکار دارد که شامل دویدهای نرم و طناب زدن ملایم است و معمولاً بایستی ۵ الی ۱۰ دقیقه طول بکشد. پس از آن تمرینات کششی شروع می شود.

۲) گرم کردن اختصاصی

در این قسمت از گرم کردن، حرکات به سمت مهارت های لازم در رشته ورزشی مورد نظر شبیه سازی می شود، تمرینات کششی اختصاصی شده و تمرینات خاص رشته مورد نظر اجرا می شود و حرکات جهشی و دوییدن با فرم های مختلف انجام می شود. مفاصل و عضلات درگیر رشته ورزشی مورد نظر قرار می گیرد. مدت زمان گرم کردن به شدت آن بستگی دارد اما حداقل ۳ تا ۵ دقیقه زمان لازم است. با افزایش سن، مدت بیشتری برای گرم کردن بدن نیاز است. گرم کردن بیش از حد، از نظر جسمانی خسته کننده و از نظر روانی کسل کننده است. به همین دلیل نباید در گرم کردن افراط کرد.

مراحل گرم کردن به شرح زیر است:

الف) راه رفتن آرام؛ ب) حرکات کششی؛ ج) دوییدن؛ د) حرکات نرمشی.

مرحله دوم: فعالیت اصلی

در این مرحله که همیشه پس از مرحله گرم کردن قرار دارد، فعالیت اصلی شامل پیاده روی تند، دوچرخه سواری، دوییدن آرام، بسکتبال، والیبال و ... انجام می گیرد.



مرحله سوم: مرحله سرد کردن

این مرحله که در پایان هر جلسه تمرین می باشد، از اهمیت زیادی برخوردار است. متخصصین معتقدند این مرحله مهمتر از مرحله گرم کردن است. هدف از انجام این مرحله، پایین آوردن ضربان قلب و درجه حرارت تا حد ضربان معمولی و عادی است تا بدن برای انجام فعالیت های روزمره آماده باشد. در این مرحله دفع مواد زاید نظیر اسید لاکتیک و گاز کربنیک از بدن انجام میشود. مراحل سرد کردن به ترتیب زیر است.

الف) حرکات نرمشی؛ ب) دویدن آرام؛ ج) راه رفتن؛ د) حرکات کششی.

مدت زمان مناسب برای مرحله سرد کردن ۵ تا ۱۰ دقیقه مناسب است.

بهترین ساعت ورزش را برای خودتان پیدا کنید

می توانید ساعات مختلف روز را امتحان کنید. چند هفته اول، صبح ورزش نمایید و سپس بعد از ظهر را امتحان کنید و بعد عصر را و ببینید در کدام یک از این ساعات، لذت بیشتری از ورزش می برید و کدام برای تان راحت تر است. نوع ورزش و کارهای روزانه تان را هم در نظر داشته باشید.

ساعتی را انتخاب کنید که بتوانید آن را ادامه دهید تا ورزش کردن برایتان به شکل عادت درآید.

خلق عادت ورزش کردن

سرانجام روزی به جایی می رسید که ورزش روزانه برایتان مانند نفس کشیدن عادی شده و در آن زمان است که نیاز به تغییر و تنوع پیدا می کنید. برای حفظ فعالیت بدنی، برخی از افراد هر از چند گاهی نوع تمرینات و ساعت انجام آن را تغییر می دهند. تغییر و تنوع موجب می شود تا لذت بیشتری از ورزش ببرید و علاقه و انگیزه بیشتری برای ادامه آن پیدا کنید.

مکان مناسب فعالیت

بسیار مهم است که شما در حالیکه تمرین می کنید، احساس راحتی داشته باشید. در غیر این صورت نمی توانید تمرین را در حد مطلوب انجام دهید. حرکات نرمشی و گرم کردن و حرکات قدرتی را تقریباً در هر جایی می توانید انجام دهید. هر جا که بتوانید دراز بکشید و حرکت کنید مناسب است و اگر امکان آن را دارید، در فضای باز و جاهای سرسبز و به دور از آلودگی هوا ورزش کنید. چنانچه در سالن های ورزشی، تمرین می کنید، حتماً سالن باید تهویه مناسبی داشته باشد و به خاطر بسپارید که برای حرکات خوابیده و نشسته، حتماً از یک تشکچه مناسب استفاده کنید. در غیر این صورت، عضلات شما آسیب می بیند و دچار کمردرد می شوید.

لباس و کفش ورزشی

بسیاری از ورزشهای مفید برای سلامت به هیچ وسیله خاصی به جز کفش نیاز ندارند. پوشیدن لباس و کفش مناسب به انجام بهتر فعالیت ورزشی کمک می کنند. آنچه که در این جا مهم است، راحتی است.



ویژگی های یک برنامه فعالیت بدنی خوب چیست؟

برای آنکه فعالیت های بدنی به طور مستمر انجام شوند و حداکثرکارایی را داشته باشند لازم است برنامه ای منطقی و اصولی داشته باشیم. از این رو توجه به نکات زیر در هنگام برنامه ریزی برای فعالیت های بدنی ضروری است:

• تأیید پزشکی

بیشتر جوانان نیازی ندارند که پیش از آغاز برنامه برای آمادگی جسمانی، تأیید پزشکی بگیرند اما چنانچه بیماری و یا هرگونه مشکلی مانند درد یا احساس ناراحتی در قفسه سینه که با فعالیت ارتباط داشته یعنی هنگام فعالیت ایجاد و یا تشدید می شود، سرگیجه یا کاهش هوشیاری موقتی، تپش قلب (یعنی احساس ضربان قلب توسط شخص که در حالت عادی این احساس وجود ندارد)، خستگی بیش از حد یا وجود تنفس های تند و کوتاه با فعالیت های معمولی، تنگی نفس شبانه که شخص را از خواب بیدار می کند و ... داشته و قصد دارید فعالیت های ورزشی را شروع کنید و یا میزان آن را افزایش دهید با پزشک خود مشورت کنید.

• جذابیت و لذت بخشی

شاید به جرأت بتوان گفت که مهمترین عامل در تداوم و موفقیت یک برنامه آمادگی جسمانی در درازمدت، لذت بخش بودن آن است. فعالیتی که شما انتخاب می کنید باید چیزی باشد که از آن لذت ببرید. در غیر این صورت انگیزه کافی برای ادامه برنامه برای تمام عمر نخواهید داشت. اگر فعالیتی را به صرف اینکه مفید است انتخاب کنید، در حالیکه به آن علاقه ندارید، احتمالاً در درازمدت به انجام آن موفق نخواهید شد. یک برنامه آمادگی جسمانی به تلاش نیاز دارد و در بسیاری موارد لازم است با موانع سر راه، مقابله کنید. اگر علاقه و انگیزه کافی برای این کار نداشته باشید، بعید است که بتوانید در این رویارویی پیروز باشید. فعالیتی که شما به آن می پردازید باید شما را به اهداف نهایی برنامه بهبود آمادگی جسمانی که انتخاب کرده اید، برساند و در عین حال در شما برای مدت طولانی علاقه و انگیزه ایجاد کند. در ادامه پیشنهادهایی ارائه می شود برای اینکه برنامه ورزشی خود را به سرگرمی تبدیل کنید.

۱. با موزیک ورزش کنید.
۲. با دوستان و همکلاسی ها ورزش کنید.
۳. در فعالیت هایتان تنوع ایجاد کنید (برنامه های مختلف داشته باشید مثلاً پیاده روی، شنا، کوهنوردی، فعالیت های تفریحی).
۵. وقتی به اهداف آمادگی جسمانی خود دست می یابید، به خودتان جایزه بدهید.
۶. وقتی که به سرعت به اهداف خود یا مزایای ورزش دست نمی یابید، نگران و ناامید نشوید. به طور کلی خود را در قالب یک جلسه ورزش نبینید، بلکه در قالب یک دوره زمانی بررسی کنید.
۷. پیشرفت هایتان را ثبت کنید (مثلاً مدتی که می توانید به طور پیوسته فعالیت شدید انجام دهید، مسافتی که می دوید، اندازه های دور بدنتان، وزن و ...).
۸. هر وقت که نیاز داشتید به خودتان استراحت بدهید.
۹. برنامه ورزشی خود را طوری تنظیم کنید که بدون فشار در چارچوب زندگی روزمره شما جای بگیرد.

• اضافه بار

باید دقت کنید تا در تمرینات به تدریج بر فشار فعالیت ها و مقاومت های بدنی اضافه ننمایید. با تغییر شدت، زمان یا تعداد جلسات تمرین می توانیم مقدار این بار اضافی را تنظیم نماییم. به یاد داشته باشید

ورزشکاران تنها زمانی به اصل اضافه بار دسترسی پیدا می کنند که اضافه بار به صورت تدریجی باشد. اگر تمرین سریعاً اضافه شود، بدن قادر به انطباق با فشار تمرینی نخواهد بود و با آسیب های فراوانی مواجه خواهد شد. به یاد داشته باشید این اصل از مهمترین اصول تمرین است. برای افزایش فشار کار این روش ها را مراعات کنید:

- افزایش مقاومت (در تمرینات قدرتی)
 - افزایش تکرارها در ستهای تمرینی
 - کاهش زمان استراحت
 - افزایش سرعت حرکت
 - و ترکیب نمودن موارد یاد شده.
- با رعایت این نکات می توانیم بر فشار تمرینات خود بیفزاییم، بدون اینکه نگران آسیب دیدگی باشیم. مثلاً در آمادگی قلبی-تنفسی، افزایش سرعت و مدت فعالیت به طور تدریجی باعث بهبود این جزء می شود یا در تمرینات قدرتی، با افزودن تدریجی به وزنه و کاهش تکرارها می توان به قدرت بیشتری دست یافت البته به خاطر داشته باشید که شدت فشار نباید به حدی باشد که سبب آسیب شود. باید به بدن فرصت داد تا با فشارهای وارده سازگار شود.

• پیشرفت

اصل پیشرفت از اصول خوبی است که می توان در هر برنامه آمادگی جسمانی «امروز کمی و فردا کمی بیشتر» دنبال کرد. شما باید به تدریج شروع کنید و هر روز کمی اضافه کنید. سرعت پیشرفت باید در محدوده توانایی شما برای تطابق جسمانی تان باشد. تطابق جسمانی و سرعت پیشرفت افراد بسیار باهم متفاوت است. بعضی ها خیلی سریع با برنامه و شدت آن سازگاری شوند و بعضی ها به زمان بیشتری برای سازگارشدن احتیاج دارند. هرگز خود را با دیگری مقایسه نکنید. به عبارت دیگر تمرینات باید به تدریج کمی طولانی تر یا کمی شدیدتر شوند تا زمانی که شما به سطح مطلوب آمادگی جسمانی دست یابید. در هر برنامه آمادگی جسمانی زمان هایی پیش می آید که حفظ سطح آمادگی جسمانی موجود اهمیت بیشتری از بهبود آن دارد.

• تداوم

یکی از بزرگترین مشکلات در آغاز یک برنامه آمادگی جسمانی، پیدا کردن وقت در طول روز برای چیزی حدود یک ساعت فعالیت است. به خصوص برای دانش آموزان و دانشجویان که برنامه زیادی در طول روز دارند این کار در ابتدا ممکن است، مشکل باشد. به هر حال، انتخاب یک زمان خاص برای انجام ورزش و وفادار ماندن به آن در طول روز، اهمیت زیادی دارد.

بهترین زمانی از روز که شما می توانید ورزش کنید، وقتی است که وقت و اشتیاق برای انجام آن دارید. آنچه که مهم است این است که وقتی را برای فعالیت های بدنی خود کنار بگذارید و آن را به قسمتی از فعالیت های روزمره تان تبدیل کنید. تنها زمان های نامناسب برای ورزش، با فاصله نزدیک از صرف غذا و یا بلافاصله قبل از خواب است. در حالت اول ممکن است هضم غذا دچار اختلال شود و در حالت بعد، ممکن است در به خواب رفتن دچار مشکل شوید.

هنگامی که خیلی گرسنه یا خسته هستید نیز به فعالیت ورزشی شدید نپردازید. تعداد روزهایی که در طول هفته به ورزش می پردازید، با توجه به عوامل شخصی و نوع فعالیتی که انجام می دهید، می تواند متغیر باشد. حداقل ۲ ساعت بعد از غذای سبک و ۳ ساعت بعد از غذای سنگین ورزش شدید نکنید و بعد از ورزش شدید، تا یک ساعت غذای سنگین نخورید.

• اختصاصی بودن

اختصاصی بودن نوع تغییرات جسمی که اتفاق می افتد، مستقیماً با نوع تمریناتی که انجام می شود، ارتباط دارد. برای دستیابی به این امر و نیز حداکثر نتیجه، تمرینات و برنامه ها باید به طور هدفمند انتخاب و طراحی شوند. به عنوان مثال اگر شما به افزایش انعطاف پذیری در مفاصل خاصی علاقه مند هستید، لازم است که حرکات کششی مربوط به آن مفاصل را به میزان قابل توجهی در برنامه خود پیش بینی نمایید. این مطلب در بعضی موارد اهمیت حیاتی دارد بدین معنی که اگر ورزشکاری بیشتر بر روی اندام تحتانی ورزیده بوده و عموماً تمریناتی را انجام می داده که باعث تقویت عضلات جلو و پشت رانها، ساق پا یا عضلات ناحیه سرین (باسن) می شده نباید از عضلات اندام فوقانی خود انتظار تقویت و قدرت متناسب با اندام تحتانی را داشته باشد. شاید شنیده باشید، که فلان شخص با وجود اینکه هر روز صبح در پارک ورزش و نرمش می کرده، متعاقب پارو کردن برف دچار درد سینه و یا سکت قلبی شده است. به همین دلیل پیشنهاد می کنیم که در یک جلسه تمرین ورزشی ضمن رعایت مواردی که تا بحال به آنها اشاره گردیده، اساساً سعی شود تمرینات و حرکات ورزشی به گونه ای باشد که تمام عضلات بدن دچار انقباض و یا کشیدگی شوند همچنین بمنظور اثرات مفیدتر ورزش بر روی فعالیت قلب و عروق، ابتدا حرکات با فعالیت عضلات بزرگ و حجیم اندام تحتانی شروع شود تا آمادگی لازم برای دستگاه های بدن مهیا گردد. دویدن درجا یا آهسته و طناب زدن می تواند اولین کار برای شروع یک جلسه تمرین ورزشی خوب و نشاط بخش باشد.

• شخصی بودن

وقتی شما در یک برنامه آمادگی جسمانی شرکت میکنید، مهم است که به خاطر داشته باشید که هیچ دو فردی دقیقاً مثل هم نیستند. افراد دیدگاه ها و انتظارات متفاوتی در مورد اهداف برنامه آمادگی جسمانی، انگیزش و وضعیت جسمانی خود دارند. برنامه آمادگی جسمانی یک نفر الزاماً نیازهای فرد دیگر را برآورده نخواهد کرد. به علاوه همه افرادی که درگیر فعالیت های مشابه می شوند، با سرعت یکسانی پیشرفت نمی کنند و یا قادر نیستند میزان اضافه بار مشابهی را تحمل کنند.

• ایمنی

هدف برنامه ورزشی شما قاعدتاً بهبود اجزای خاصی از آمادگی جسمانی به وسیله تمرینات بدنی است اما متأسفانه در اغلب موارد برنامه های ورزشی که طراحی ضعیفی دارند، باعث ایجاد آسیب های ورزشی می شوند. اصلی که به طور کلی باید از آن تبعیت کرد این است که «به آهستگی شروع کنید، به تدریج پیش بروید و آگاه باشید که ممکن است در پیشرفت شما وقفه ایجاد شود». تلاش کنید ولی «سرعت پیشرفت خود را با محدوده توانایی تان مطابقت دهید. پیروی از قانونمفید است و به طور قطع باعث کاهش احتمال آسیب خواهد شد». اگر دقیقاً نمی دانید که از کجا شروع کنید یا با چه سرعتی پیشرفت نمایید، با متخصصین این امر مشورت کنید. ایمنی در ورزشها اهمیت فوق العاده ای دارد. اگر انجام فعالیت ها توأم با درد و آسیب و ناراحتی باشد، نه تنها باعث بهبود عملکرد نخواهد شد بلکه ممکن است فعالیت روزمره شما را نیز دچار مشکل کند. به علاوه، در ذهن شما خاطره ناخوشایندی از ورزش باقی می ماند که به انگیزه و علاقه شما آسیب جدی وارد خواهد کرد. در این حالت، بازگشت مجدد به فعالیت مشکلتر از قبل خواهد شد.

منابع علمی مورد استفاده در این بخش :

سایت ها و کتاب های آموزشی مفید در ارتباط با موضوع مورد بحث
ورزش و فعالیت بدنی منظم: تألیف :دکتر حامد فرساد ، ملک آفاق شکراللهی ، سیده صفورا
دژپسند ودکترنفیسه معمارکرمانی
بسیجی الگوی زندگی سالم : تألیف دکتر رضا توکلی،دکتر شهرام رفیعی فر و دیگران