



معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تبریز

تمرک و فعالیت بدنی مناسب رمز سلامت و تندرستی



فعالیت بدنی منظم، کلید مقابله با عوارض زندگی کم‌تحرک امروزی است. حداقل سه بار در هفته و هر بار ۳۰ دقیقه پیاده‌روی تند، دوچرخه‌سواری یا ورزش‌های مشابه، نه تنها سلامت جسم و استحکام استخوان‌ها را بهبود می‌بخشد، بلکه روحیه را تقویت کرده و به پیشگیری از بیماری‌های قلبی و چاقی کمک می‌کند. ورزش گروهی و مستمر، اثرات آن را لذتبخش‌تر و پایدارتر می‌کند

فعالیت‌هایی که می‌توانند تحرک و فعالیت بدنی ما را افزایش دهند:

۱- فعالیت‌های روزمره زندگی مانند:

- پیاده رفتن به مدرسه، خانه، محیط کار، خرید و...
- استفاده از پله به جای آسانسور
- زود پیاده شدن از تاکسی، اتوبوس و... طی قسمتی از مسیر با پای پیاده
- انجام کارهای خانه، باغچه‌بانی، کشاورزی و...

۲- فعالیت‌های پر تحرک (هوازی) و ورزش‌های فعال (در طول هفته ۳ تا ۵ روز با مدت زمان ۳۰ دقیقه روزانه)

- پیاده روی سریع، دویدن و دوچرخه سواری
- ورزش‌های باتوپ (بسکتبال، تنیس، والیبال و فوتبال)
- کوهنوردی، اسکی، صخره نوردی

۳- فعالیت‌های قدرتی و آمادگی عضلانی مانند:

- فعالیت‌های کششی، انعطاف پذیری که حداقل ۲ روز انجام می‌پذیرد. نکات مهمی که باید در انجام فعالیت‌های بدنی:
- قبل از انجام فعالیت‌های سنگین ورزشی با مراجعه و مشورت با پزشک از سلامت خود مطمئن شده و کیفیت و میزان فعالیت‌های بدنی و ورزشی متناسب را از اوسوال نموده و تایید اورابدست آورید.

چند پیام کلیدی:

- فعالیت‌های ورزشی تان را متناسب، جذاب و لذت بخش کنید. درواقع ورزشی مفرح داشته باشید. برای اینکار موارد زیر را مورد توجه قرار دهید:
- در فضای باز با مناظر طبیعی ورزش کنید.
- با دوستان و همکلاس‌یهایتان ورزش کنید.
- تا حد امکان با خانواده ورزش کنید.
- فعالیت‌های ورزشی تان را بتدریج افزایش دهید.
- در حد امکان از فعالیت‌های ورزشی متنوع (پیاده روی، والیبال، کوهنوردی، شنا، بسکتبال و...) به طور متناوب استفاده کنید.
- وقتی به اهداف ورزشی تان دست پیدا می‌کنید به خود ببالید و به خود تان جایزه بدهید.
- در صورتیکه نمی‌توانید فعالیت‌های ورزشی تان را مطابق میل و دلخواه خود انجام دهید نگران و دلسرد نشوید.
- پیشرفت ورزشی تان را ثبت نموده و به خودتان نمره دهید (میزان مسافت فعلی تان با دفعات قبل، وزن تان نسبت به قبل از فعالیت‌های ورزشی)
- ورزش را به عنوان یکی از اجزای مهم و موثر زندگی وارد چرخه فعالیت‌های روزمره تان کنید.

- در انجام فعالیت های ورزشی به ایمنی تان توجه کافی داشته باشید.
- متناسب با وزن، قد ، سن و میزان فعالیت های ورزشی خود رژیم غذایی مناسب و دلپذیری را انتخاب کنید.