

نقش فعالیت بدنی و ورزش در زندگی

انسان ها برای داشتن زندگی سالم و پیشگیری از بسیاری از بیماری ها به تحرک نیاز دارند . ورزش و فعالیت بدنی در هرسنی باعث شادابی و نشاط میشود . بعضی افراد فکر می کنند که ورزش موثر باید حتما با تلاش فراوان و درد عضلانی بعد از ورزش همراه باشد . در صورتی که یک فعالیت بدنی متوسط مثل پیاده روی که کمی ضربان قلب و تنفس را زیاد کند برای داشتن زندگی سالم کفایت می کند . شروع اولین قدم بسیار مهم است . اجازه ندهید که بهانه های مختلف شما را از زندگی سالم و لذت بخش محروم کرده و بیماری ها بر شما غلبه کنند.

میزان توصیه شده فعالیت بدنی برای سلامت

براساس نظر سازمان جهانی بهداشت انجام حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی هوازی در هفته با شدت متوسط (با فواصل منظم در ۳ تا ۵ نوبت) یا ۷۵ دقیقه فعالیت بدنی شدید یا ترکیب معادلی از هر دو برای بزرگسالان توصیه میشود . البته هرچه میزان فعالیت بیشتر باشد اثرات مفید آن بیشتر خواهد بود در برنامه های ورزشی همراه با ورزش های هوازی باید برای ورزش های مقاومتی و قدرتی (مانند حرکاتی که باعث انقباض یا قدرت عضله میشوند) نیز زمانی را اختصاص داد. افزایش تدریجی شدت فعالیت و نرمش قبل و بعد از انجام فعالیت ورزشی به منظور گرم کردن و سرد کردن تدریجی بدن ضروری است .

اهمیت ورزش در پیشگیری و درمان بیماری های غیر واگیر

از ورزش و فعالیت های منظم بدنی می توان برای پیشگیری ، درمان و کنترل بیماری ها استفاده کرد. مهم ترین آثار فعالیت بدنی و تمرین های ورزشی عبارتند از :

- پیشگیری از بیماری های قلبی و عروقی
- کنترل وزن
- تنظیم میزان قند خون
- ایجاد روحیه نشاط و شادابی
- پیشگیری از خطرات احتمالی

سالمندان و افراد مبتلا به بیماری های قلبی و عروقی ، مزمن تنفسی ، دیابت و... باید بدانند چه نوع و چه مقدار (مدت زمان و شدت) ورزش برای آنها خوب است و حتما پاسخ این پرسش ها را از پزشک خود بخواهند ؛ اگر شما هریک از این شرایط را دارید به توصیه های عمومی زیر برای انجام فعالیت بدنی توجه کنید:

- در سطح صاف پیاده روی کنید و از بالا رفتن از سربالایی خودداری کنید.
- سعی کنید حداقل ۵ روز در هفته تمرین کنید
- تمرین خود را به تدریج از روزی ۱۰ دقیقه تا ۳۰ الی ۶۰ دقیقه در روز افزایش دهید . این کار ممکن است ۸ تا ۱۲ هفته طول بکشد تا به آن مدت دست یابید
- اگر به مقدار مناسب و درست فعالیت کنید نباید خسته شوید و در هنگام فعالیت باید بتوانید بدون اینکه مشکل تنفسی داشته باشید صحبت کنید
- در هوای سرد کمتر از ۵ درجه و هوای گرم بالای ۳۰ درجه یا در زمان غذا خوردن ورزش نکنید
- لباس و کفش مناسب بپوشید از لباس های تنگ جاذب عرق (نخ یا کتان) که پوست بتوان به راحتی تنفس کند استفاده کنید در سرما از جند لایه لباس نازک به جای یک لباس کلفت استفاده کنید که با فعالیت و گرم شدن امکان در آوردن لایه های بیرونی باشد
- اگر پیاده روی بخشی از تمرین است دور تا دور ساختمان یا دور جاده به شکل دایره پیاده روی کنید . پیاده روی در مسیر مستقیم باعث میشود از محل شروع ورزش دور شوید
- از فعالیتهای خیلی زیاد پرهیز کنید . اشیای سنگین را که زود شما را خسته می کند هل ندهید نکشید ، بلند نکنید یا فشار ندهید