

## تعریف فعالیت بدنی :

به هرگونه حرکت بدن که در اثر انقباض و انبساط عضلات اسکلتی بدن ایجاد می شود و نیازمند صرف انرژی است.

## تعریف ورزش:

نوعی فعالیت بدنی سازمان دهی شده است که با هدف بازی و سرگرمی ، توانائی بیشتر ، تندرستی و یا تناسب بدنی و بصورت حرکات منظم ، مکرر و یا برنامه ریزی شده انجام می شود.

## فواید و اثرات فعالیت بدنی بر سلامت کدامند:

پیشگیری و درمان بیماری های قلبی عروقی و تصلب شرائین، سکتة قلبی و مغزی، فشار خون بالا، چربی خون بالا، دیابت، پوکی استخوان، کمر درد، سنگ کیسه صفرا، بیماری های روحی روانی، اضافه وزن ، کاهش اثرات سالمندی، افزایش رضایت از زندگی، کاهش هزینه های زندگی و کاهش مرگ و میر.

## شدت و شدت فعالیت بدنی:

توصیه سازمان بهداشت جهانی برای حداقل میزان فعالیت بدنی مطلوب برای گروه سنی میانسالان انجام یکی از موارد زیر می باشد:

-حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی در روز، با شدت متوسط، در ۵ روز هفته

-حداقل ۵۰ دقیقه فعالیت بدنی در روز، با شدت متوسط، در ۳ روز هفته

-۷۵ دقیقه فعالیت بدنی در هفته، با شدت زیاد( شدید) حداقل در ۳ روز هفته

## مراحل انجام یک برنامه ورزشی:

۱- مرحله گرم کردن

۲- مرحله ورزش و فعالیت

۳- مرحله سرد کردن

افزایش فعالیت بدنی روزانه از ایجاد تغییرات کوچک در زندگی روزمره ناشی می شود و برای عادت به افزایش آن می توانید کارهای کوچک ولی مفید زیر را انجام دهید:

- ❖ به جای استفاده از آسانسور یا پله برقی از راه پله استفاده نمایید.
- ❖ اتومبیل تان را کمی دور از مقصد پارک نموده و بقیه راه را پیاده روی نمایید.
- ❖ برای سفر های کوتاه به جای استفاده از ماشین پیاده روی یا دوچرخه سواری نمایید.
- ❖ برای پیاده روی کودکانتان را همراه خود ببرید.
- ❖ از اتوبوس / مترو / تاکسی دو ایستگاه زودتر پیاده شوید و بقیه مسافت را پیاده روی نمایید.
- ❖ در باغچه منزلتان به امور باغبانی بپردازید.
- ❖ با بچه هایتان به طور فعالانه بازی کنید.
- ❖ به جای رفتن به رستوران و قهوه خانه با دوستانتان قرار بگذارید و قدم بزنید.
- ❖ ورزش جدیدی را شروع یا به ورزشی که قبلا بازی می کردید برگردید.
- ❖ هنگامی که منتظر جوش آمدن کتری هستید یا غذایان را برای گرم کردن در ماکرو ویو قرار داده اید تمرینات ساده (مانند دویدن آهسته ) انجام دهید.

### آیا قبل از انجام فعالیت های جسمانی نیاز به مشاوره پزشک می باشد؟

- فعالیت های جسمانی منظم برای اغلب افراد خطری در بر ندارد. با این وجود برخی اشخاص قبل از شروع فعالیت جسمانی یا افزایش آن می بایست با پزشک خود مشورت نمایند.
- افراد مبتلا به دیابت، فشارخون بالا، اختلالات چربی خون، بیماری قلبی عروقی، ریوی یا کلیوی یا هرگونه بیماری مزمن شناخته شده باید قبل از شروع فعالیت جسمانی بیشتر با پزشک خود مشورت نمایند.