

# راهنمای فعالیت بدنی



تهیه‌کننده

دکتر طاهره سموات

با همکاری

علیه حجت‌زاده - عباس نوروزی‌نژاد



# راهنمای فعالیت بدنی

تهیه‌کننده: دکتر طاهره سموات  
با همکاری  
علیه حجت‌زاده - عباس نوروزی‌نژاد

سموات، طاهره، ۱۳۳۹  
**راهنمای فعالیت بدنی/تهیه‌کننده: طاهره سموات**  
بامکاری علیه حجت‌زاده – عباس نوروزی‌نژاد  
[به‌سفارش] وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی،  
معاونت سلامت، مرکز مدیریت بیماری‌ها.  
تهران: مرکز نشر صدا، ۱۳۸۳.  
ISBN 964-359-125-5  
۱۶ ص: مصور (رنگی).

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیپا.  
۱. تربیت بدنی – راهنمای آموزشی.  
الف. حجت‌زاده، علیه، ۱۳۴۰. ب. نوروزی‌نژاد، عباس.  
ج. ایران، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، مرکز  
مدیریت بیماری‌ها. د. عنوان.  
۶۱۳/۷۱ GV۳۴۱/س۸۳۲  
۸۳-۱۳۲ م کتابخانه ملی ایران

مرکز نشر  
**صدرا**

تلفن: ۸۵۵۰۲۴۵، ۸۵۵۲۴۲۹  
دورنگار: ۸۷۱۲۶۵۲

مرکز مدیریت بیماری‌ها

### راهنمای فعالیت بدنی

تهیه‌کننده: دکتر طاهره سموات  
علیه حجت‌زاده – عباس نوروزی‌نژاد  
خدمات چاپ و نشر: مرکز نشر صدا  
طرح متن و جلد: هومن مردانپور  
نوبت چاپ: اول (۱۳۸۳)  
شمارگان: ۵۰۰۰  
شابک: ۹۶۴-۳۵۹-۱۲۵-۵

«حق چاپ برای مرکز مدیریت بیماری‌ها محفوظ است.»



## سرآغاز

مرکز مدیریت بیماری‌های کشور که مسئولیت تدوین راهنماهای علمی - عملیاتی کشور را به عهده دارد، در راستای وظایف سنگین خود در جهت تأمین، حفظ و ارتقای سطح سلامت جامعه، ناگزیر است از سیستم‌های مراقبت اپیدمیولوژیک، پیشگیری اپیدمیولوژیک، گزارش‌دهی، همه‌گیری‌شناختی، آموزش، مشاوره، پروفیلاکسی‌های گوناگون و فعالیت‌های فرهنگی بهره‌گیرد. مرکز مدیریت بیماری‌ها جهت دستیابی به اهداف خود همواره به عشق و فداکاری انسان‌های علاقه‌مند، به علم و دانش اساتید دلسوز، به خرد و اندیشه عارفانه محققان خاموش و فداکار، و به عمل هنرمندانه عاملان بی‌تکلف، وابسته است.

مجموعه حاضر تحت عنوان راهنمای فعالیت بدنی مشتمل بر ۴ بحث علمی است که اصول و فواید فعالیت‌های بدنی را در سه سطح مورد بحث قرار می‌دهد.

مرکز مدیریت بیماری‌ها از نقطه‌نظرها و انتقادهای صاحب‌نظران و تمام دست‌اندرکاران آموزشی، پژوهشی و اجرایی امور بهداشتی درمانی استقبال می‌کند؛ بنابراین خواهشمند است این مرکز را در جهت بهبود کیفی متون علمی، اجرایی و پژوهشی یاری فرمایید.

«دکتر محمدمهدی گویا»

رئیس مرکز مدیریت بیماری‌ها



# راهنمای فعالیت بدنی

## فهرست

۱. تحرک و فعالیت بدنی یک فرصت مناسب برای حفظ و ارتقای سطح سلامتی است.



۲. هر روز و با استفاده از هر روشی فعالیت بدنی بیشتری داشته باشید.



۳. در مجموع، حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط در بیشتر روزهای هفته، و ترجیحاً هر روز انجام دهید.



۴. پس از مشورت با پزشک خود، اگر می‌توانید از انجام منظم انواع ورزش‌های شدید نیز لذت ببرید و به سطح بالاتری از سلامتی و آمادگی جسمانی دست‌یابید.



# راهنمای فعالیت بدنی

## تحرك و فعاليت بدنی يك فرصت مناسب برای حفظ و ارتقای سطح سلامتی است.

فن آوری جدید، تحرك بدنی انسان را به میزان زیاد کاهش داده است. اتومبیلها نیاز به پیاده روی را کم کرده اند. کارهای سنگین و ضروری را ماشینها انجام می دهند. تفریحات خانگی مثل تلویزیون، ویدیو و کامپیوتر سبب بی تحركی طولانی مدت شده است.

فن آوری جدید حتی بر فعاليت های بدنی سبک نیز تأثیر گذاشته اند. به عنوان مثال، تغییر کانال های تلویزیون و باز کردن در پارکینگ با کنترل از راه دور صورت می گیرد. استفاده از ماشین های مختلف، نظیر ظرف شویی و لباس شویی، تحرك و فعاليت بدنی زنان را در منزل کاسته است. تلفن بی سیم و پست الکترونیک تحرك های لازم برای ارتباط بین افراد را کم کرده است و بی تحركی زمینه ای برای بسیاری از بیماری ها، از جمله بیماری های قلبی عروقی شده است.



در هر مکان و به هر شکل که می توانید به فعاليت بدنی بپردازید. این فعاليت های پراکنده فرصتی مناسب است برای حفظ و ارتقای سطح سلامتی شما.



## ضرورت تحرک در زندگی

پیشرفت فن آوری جدید، سبک زندگی بشر را به تدریج و بی‌سر و صدا دگرگون کرده‌است. انسان که بدنش به‌طور کامل متناسب با فعالیت و تحرک طراحی شده‌است و پیوسته در طول حیات خود در زمینه شکار، زراعت، جمع‌آوری سوخت، تجارت و ساخت‌وساز فعال بوده‌است، به تدریج بی‌تحرک شده‌است.

بی‌تحرکی، سلامت افراد جامعه را به‌طور جدی تهدید می‌کند و مشکلاتی نظیر چاقی، زمینه فشارخون بالا، سایر بیماری‌های قلبی، انواع سرطان‌ها و پوکی استخوان را فراهم می‌سازد. انسان غافل از این تبعات نامطلوب با اشتیاق از ماشینی شدن استقبال می‌کند و به ناچار گرفتار عوارض زندگی غیرفعال می‌شود. برای رهایی از این شیوه بیماری‌زا باید نگرش خود را به ابزار خودکار و ماشین‌ها تغییر دهیم و این باور را از خود دور کنیم که: «هرچه ابزارها بیشتر کارهای روزمره ما را انجام دهند ما موفق‌تر خواهیم بود».

### تغییر ذهنیت درباره فعالیت بدنی و تحرک

زیربنای تغییر ذهنیت، آموزش در زمینه ارتباط فعالیت بدنی با سلامتی و تغییر نگرش افراد نسبت به فعالیت بدنی و تحرک است. اگر هر تحرکی به‌عنوان فرصتی برای ارتقا و حفظ سلامتی، نه از دست دادن زمان و سرگرمی در نظر گرفته‌شود، فن آوری جدید بدون تأثیر منفی بر سلامتی، می‌تواند لذت‌بخش باشد.



# هر روز و با استفاده از هر روشی فعالیت بدنی بیشتری داشته باشید.

## اگر فعال باشید، چه منافی برای شما دارد؟

افزایش مشغله روزانه با تلاش برای فن‌آوری توأم است و مردم با این که برای انجام کارهای روزانه نیاز چندانی به فعالیت بدنی ندارند، به نظر می‌رسد وقت کمی برای تحرک داشته باشند؛ اما مهم این است که نباید تسلیم این شیوه زندگی شد. با یک برنامه‌ریزی دقیق، هر روز زمانی را هر چند کوتاه باید به فعالیت بدنی اختصاص داد تا بتوان سلامتی را حفظ و آن را ارتقا داد.

حتی افراد بسیار کم‌تحرک یا حتی بی‌تحرک با کمی افزایش فعالیت بدنی می‌توانند از مزیت اصلی آن، یعنی سلامتی، سود ببرند.

با توجه به تأثیر مثبت و عمیق فعالیت بدنی بر سطح سلامت، یکی از راه‌های مهم در ارتقای سلامت، فعالیت بدنی است.



به جای استفاده از  
اتومبیل، پیاده‌روی و  
دوچرخه‌سواری کنید.

به جای سپردن کارهای  
منزل به ماشین‌ها، سعی  
کنید خودتان کار کنید.



## اثرات مثبت فعالیت بدنی

### ● در کودکان و جوانان:

- به استحکام و سلامت استخوان‌ها، عضلات و مفاصل کمک می‌کند.
- مانع اضافه وزن و چاقی می‌شود.
- عملکرد قلب و ریه را افزایش می‌دهد.
- به کاهش اضطراب و افسردگی کمک می‌کند.
- اعتماد به نفس و استقلال را بیشتر می‌کند.
- ظرفیت و توانایی را برای مقابله با مصرف دخانیات، مواد اعتیادآور و الکل افزایش می‌دهد.
- گرایش به تحصیلات دانشگاهی را افزایش می‌دهد.
- روحیه اجتماعی بودن را افزایش می‌دهد.



### ● در زنان:

- بیماری‌های قلبی عروقی را کاهش می‌دهد.
- از فشارخون بالا و سکته قلبی پیشگیری می‌کند.
- احتمال بروز پوکی استخوان (استئوپروز) را کم می‌کند.

- با افزایش کشش و قدرت عضلانی، خطر شکستگی استخوان را کم می‌کند.
- به تناسب اندام و وزن کم می‌کند.
- در کاهش اضطراب و افسردگی مؤثر است.
- در مجموع، زنان فعال‌تر در اداره منزل موفق‌تر هستند.

### ● در سالمندان:

- از تحلیل رفتن عضلات پیشگیری می‌کند؛ در نتیجه انعطاف، توانایی، و تعادل عضلانی بهبود می‌یابد.
- از ناتوانی‌های سالمندان می‌کاهد و آن‌ها را مستقل می‌سازد.
- به حفظ و بهبود ارتباطات اجتماعی کمک می‌کند و بسیاری از دردهای آن‌ها را کاهش می‌دهد.
- دل‌تنگی‌های آن‌ها با برقراری ارتباط اجتماعی کاهش می‌یابد.
- خواب آن‌ها بهبود می‌یابد.
- بروز سرطان‌ها به خصوص سرطان کولون کاهش می‌یابد.

### به‌طور کلی فواید فعالیت بدنی به اختصار عبارتند از:

- افرادی که فعالیت بدنی منظم دارند: سالم به پیری می‌رسند و عمر طولانی توأم با سلامتی دارند.
- احتمال حمله‌های قلبی در این گروه کم است.
- احساس توانایی و انرژی بیشتری می‌کنند.
- وزن آن‌ها کنترل می‌شود.
- در این افراد کلسترول در سطح مطلوب‌تری دیده می‌شود و فشارخون آن‌ها پایین‌تر است.
- عضلات و استخوان‌های قوی‌تری دارند.
- اگر دچار حمله قلبی شوند بهبودی آن‌ها سریع‌تر است.
- احساس نشاط و شادابی می‌کنند و بهتر می‌خوابند.

## در مجموع، حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط در بیشتر روزهای هفته، و ترجیحاً هر روز انجام دهید.



در گذشته این‌طور تصور می‌شد که ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی ممتد، ۳ تا ۴ روز در هفته برای سلامتی مفید است؛ در حالی که امروزه متخصصان عقیده دارند این نوع فعالیت فقط به آمادگی جسمانی کمک می‌کند و ممکن است هرکسی توان انجام آن را نداشته باشد یا از آن لذت نبرد. به منظور بهبود شاخص‌های سلامتی نظیر میزان فشار خون، کلسترول خون و وزن بدن، انجام فعالیت‌های کوتاه مدت ۱۰ دقیقه‌ای که در چند نوبت در طول روز انجام می‌دهید و مجموع آنها حداقل ۳۰ دقیقه می‌شود، مفید خواهد بود.

فعالیت بدنی با شدت متوسط، ضربان قلب و تعداد تنفس را افزایش می‌دهد. یک مثال خوب برای فعالیت بدنی با شدت متوسط، پیاده‌روی تند است به‌نحوی که در حین انجام آن فرد بتواند به راحتی صحبت کند.



**فعالیت‌های بدنی با شدت متوسط عبارتند از: پیاده‌روی تند و دوچرخه‌سواری.**  
**فعالیت‌های بدنی که در طول روز انجام می‌دهید و حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه طول می‌کشد را باهم جمع کنید تا مجموع آنها ۳۰ دقیقه شود، به این معنی که لازم نیست حتماً ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی ممتد انجام گیرد.**

## فعالیت بدنی را با زندگی خانوادگی - اجتماعی خود پیامیزید!

برای این‌که انجام فعالیت بدنی همیشگی، لذت‌بخش و نشاط‌آور باشد، و بتوان به دیگر مزایای آن دست‌یافت، باید حداقل روزانه ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی قسمتی از کار، زندگی خانوادگی - اجتماعی و فرد باشد. این ۳۰ دقیقه فعالیت، نقش اساسی در حفظ و ارتقای سطح سلامت ایفا می‌کند.

از دیگر فعالیت‌های بدنی متوسط می‌توان شنا، دوچرخه‌سواری و باغبانی را نام برد. هر دوره فعالیت بدنی متوسط باید ۱۰ دقیقه بدون توقف انجام شود. می‌توان روزانه ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط را بدون وقفه و یا در سه نوبت ۱۰ دقیقه‌ای، یا در دو نوبت ۱۵ دقیقه‌ای انجام داد.



پس از مشورت با پزشک خود، اگر می‌توانید از انجام منظم انواع ورزش‌های شدید نیز لذت ببرید و به سطح بالاتری از سلامتی و آمادگی جسمانی دست‌یابید.

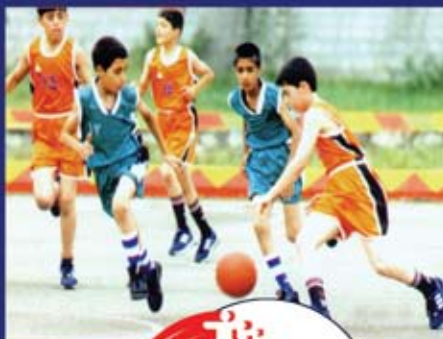
## فعالیت بدنی شدید و کسب آمادگی جسمی

این قسمت مربوط به افراد بالغی است که تمایل دارند به سطح بالاتری از آمادگی جسمانی برسند و توانایی انجام فعالیت‌های بدنی شدید را دارند.

**کودکان و نوجوانانی که کمتر از ۱۸ سال سن دارند، می‌توانند راهنماهای این قسمت را به‌کاربرند.**

افراد خوش‌بنیه، قوی و سالمی که می‌توانند فعالیت‌های شدید و منظم را انجام دهند بیش از افرادی که فعالیت‌های بدنی با شدت متوسط انجام می‌دهند از مزایای سلامتی و آمادگی جسمانی برخوردار خواهند شد. این مزایا عبارتند از:

- حفظ این افراد در مقابل بیماری‌های قلبی عروقی؛
- بهبود آمادگی جسمانی؛
- افزایش توان در انجام ورزش‌هایی که به سطح بالاتری از انرژی نیاز دارند.



فعالیت شدید بدنی نفس را به‌شماره می‌اندازد. به‌منظور دستیابی به بهترین نتیجه از فعالیت بدنی شدید می‌توان ۳-۴ روز در هفته، هر بار ۳۰ دقیقه یا بیشتر فعالیت بدنی شدید انجام داد.



توصیه‌های پزشکی برای کسانی که می‌خواهند فعالیت بدنی شدید داشته باشند:

محدودیت سنی برای فعالیت‌های بدنی وجود ندارد؛ اما افرادی که سن آنها بالاتر از ۴۰ سال است، کم‌تحرك هستند، بیماری قلبی عروقی دارند، سابقه‌ای از بیماری قلبی در بستگان نزدیک خود دارند، به‌هنگام فعالیت دچار درد قفسه‌صدری می‌شوند، و یا به‌طور کلی مشکل عمده‌ای در سلامتی خود دارند، قبل از شروع این نوع فعالیت‌ها باید به پزشک مراجعه‌کنند. در دوران حاملگی فعالیت‌های بدنی شدید توصیه نمی‌شود. قبل از آغاز فعالیت‌های بدنی شدید ابتدا با انجام نرمش‌های کششی بدن خود را گرم کنید؛ این مرحله را گرم کردن بدن (Warm-Up) می‌گویند که عضلات و مفاصل را آماده فعالیت بدنی می‌کند؛ در پایان فعالیت‌های بدنی نیز به تدریج از شدت فعالیت کاسته و با حرکات نرمشی کششی آن را خاتمه دهید که این مرحله را سرد کردن بدن (Cool-Down) می‌نامند. این دو مرحله در انعطاف پذیری عضلات و پیشگیری از صدمات ناشی از ورزش بسیار اهمیت دارند.

## شدت فعالیت بدنی چقدر باشد تا آن را شدید بنامند؟

فعالیت بدنی شدید فعالیتی است که فرد را به نفس‌نفس بیندازد و بیان جمله کامل در بین نفس‌ها برای او دشوار باشد. با استفاده از اصطلاحات فنی می‌توان فعالیت بدنی شدید را چنین تعریف کرد:

در فعالیت بدنی شدید ضربان قلب به ۷۵ تا ۸۰٪ حداکثر ضربان قلب می‌رسد. اگر سن هر فرد از عدد ۲۲۰ کسر شود، حداکثر ضربان قلب آن فرد به دست می‌آید، از انواع فعالیت بدنی شدید می‌توان فوتبال، اسکواش، کوهنوردی، والیبال، بسکتبال، تنیس، دوچرخه‌سواری سریع و قایقرانی با پارو زدن سریع را نام برد. برای به دست آوردن نتایج بهتر از این نوع ورزش‌ها می‌بایست در روز حداقل ۳۰ دقیقه، ۳ تا ۴ روز در هفته انجام شود.

## فعالیت بدنی زمانی نشاط آور است که به نکات زیر توجه شود

- در حین فعالیت بدنی قبل از این که تشنه شوید آب بنوشید و هر بار مقدار کمی آب بنوشید.
- در فعالیت های کمتر از یک ساعت و آب و هوای گرم و مرطوب مقدار بیشتری آب مصرف شود و اگر فعالیت بیشتر از یک ساعت طول کشید می توان آب میوه نیز مصرف کرد.
- در فصل تابستان لباس های سبک، خنک و نخی بپوشید تا گرمای بدن شما دفع شود.
- در فصل زمستان چند لباس سبک روی هم بپوشید، این روش مانع خروج حرارت بدن می شود. اگر هوا سرد است از کلاه پشمی، روسری، شال، دستکش و جوراب گرم استفاده کنید. بهترین جنس لباس کتانی و پشمی است که تبادل هوا به راحتی انجام می گیرد.
- پیاده روی در روزهای خیلی گرم یا خیلی سرد توصیه نمی شود. در این روزها برای فعالیت بدنی می توان از راه رفتن در فروشگاه های بزرگ و زنجیره ای استفاده کرد.



**کفشی که برای فعالیت بدنی استفاده می‌کنید باید دارای خصوصیات زیر باشد:**

- اندازه آن مناسب باشد.
- انعطاف‌پذیر و محکم باشد.
- پاشنه آن محکم باشد.
- حداکثر ارتفاع پاشنه آن ۳ سانتی‌متر باشد.
- ساق کفش بلند باشد تا مچ پا را حمایت کند.
- رویه کفش سوراخ‌هایی داشته باشد که هوا بتواند ردوبدل شود.
- پس از اتمام ورزش و درآوردن کفش پاهای خود را با آب ولرم و صابون ملایم بشویید و خشک کنید.

در روزهای اول شروع فعالیت بدنی، احساس درد عضلانی و خستگی طبیعی است، اما اگر خسته شدید، درد مفاصل و کشیدگی دردآور عضلات را احساس کردید نشانه سنگینی فعالیت است. افرادی که قبلاً فعالیت بدنی مناسب نداشته‌اند، اگر ناگهان بدون انجام مرحله گرم کردن بدن، فعالیت با شدت متوسط را آغاز کنند، احتمال صدمه به عضلات و مفاصل زیاد است. برای پیشگیری از این عارضه توصیه شده است:

– انجام فعالیت بدنی با مقدار و شدت کم شروع شود و به تدریج

بر شدت و مقدار آن افزوده گردد.  
– قبل از آغاز فعالیت بدنی درمورد انتخاب نوع آن که متناسب با نیازهای شما است، سؤال کنید.

### راهنمای ۱ تا ۳

بر اهمیت انجام هر شکل از حرکات از جمله فعالیت بدنی با شدت متوسط به ویژه در افرادی که به طور معمول غیرفعالند تأکید می‌کند.

### راهنمای ۴

این نکته را بیان می‌کند که با فعالیت بدنی شدید می‌توان به سطح بالاتری از سلامتی و آمادگی جسمانی رسید. این راهنماها به حداقل فعالیت بدنی ضروری برای کسب سلامتی مطلوب و مناسب، اشاره می‌نماید.

برای کسب نتایج بهتر و بیشتر باید اجرای این راهنماها را با تغذیه سالم و مناسب توأم کرد:

- به طور کلی مصرف گروه‌های متنوع غذایی در طول روز از قبیل نان و غلات، انواع حبوبات، سبزی‌ها و میوه‌ها توصیه می‌شود.
- مصرف چربی (به ویژه چربی‌های اشباع شده) و نمک محدود شود.
- استفاده از قند و شکر و شیرینی متعادل باشد.

نمونه‌هایی از فعالیت‌های بدنی با شدت متوسط (روزمره و ورزشی)

فعالیت‌های ورزشی

فعالیت‌های روزمره

شدت کمتر،  
زمان بیشتر



شدت بیشتر،  
زمان کمتر

- |   |   |
|---|---|
| – والیبال به مدت ۶۰ - ۴۵ دقیقه                                | – شست‌وشو و واکس زدن ماشین به مدت ۶۰ - ۴۵ دقیقه               |
| – فوتبال دستی به مدت ۴۵ دقیقه                                 | – شست‌وشوی پنجره‌ها و کف زمین به مدت ۶۰ - ۴۵ دقیقه            |
| – پیاده‌روی ۲/۸ کیلومتر در ۳۵ دقیقه (۱/۶ کیلومتر در ۲۰ دقیقه) | – باغبانی به مدت ۲۰ - ۴۵ دقیقه                                |
| – بسکتبال (انداختن توپ در سبد) به مدت ۳۰ دقیقه                | – راندن صندوقی چرخدار خود به مدت ۳۰ - ۴۰ دقیقه                |
| – دوچرخه‌سواری ۸ کیلومتر در ۳۰ دقیقه                          | – هل‌دادن چرخ دستی ۲/۸ کیلومتر در ۳۰ دقیقه                    |
| – نرمش در آب به مدت ۳۰ دقیقه                                  | – جمع کردن برگ درختان به مدت ۳۰ دقیقه                         |
| – آب‌بازی به مدت ۲۰ دقیقه                                     | – پیاده‌روی ۲/۲ کیلومتر در ۳۰ دقیقه (۱/۶ کیلومتر در ۱۵ دقیقه) |
| – بسکتبال (یک دور بازی کامل) به مدت ۲۰ - ۱۵ دقیقه             | – پارو کردن برف به مدت ۱۵ دقیقه                               |
| – طناب‌بازی به مدت ۱۵ دقیقه                                   | – بالارفتن از پله به مدت ۱۵ دقیقه                             |
| – دویدن ۲/۴ کیلومتر در ۱۵ دقیقه (۱/۶ کیلومتر در ۱۰ دقیقه)     |   |

- فعالیت بدنی با شدت متوسط معادل میزان فعالیتی است که فرد برای انجام آن حدود ۱۵۰ کالری در روز یا ۱۰۰۰ کالری در هفته مصرف می‌کند.
- بعضی فعالیت‌ها را می‌توان با شدت بیشتری انجام داد و مدت زمان پیشنهادی بستگی به شدت تلاش مورد انتظار دارد.

## یک نمونه برنامه پیاده‌روی

مجموع مدت (Total time)	سرد کردن (Cool down)	تمرین (Exercising)	گرم کردن (Warmup)
			هفته ۱
۱۵ دقیقه	و سپس ۵ دقیقه پیاده‌روی آهسته‌تر	به دنبال آن ۵ دقیقه پیاده‌روی تند	جلسه اول ۵ دقیقه پیاده‌روی
			جلسه دوم الگوی بالا را تکرار کنید
			جلسه سوم الگوی بالا را تکرار کنید

در هر هفته حداقل ۲ جلسه تمرین داشته باشید.

۱۷ دقیقه	۵ دقیقه پیاده‌روی آهسته	۷ دقیقه پیاده‌روی تند	۵ دقیقه پیاده‌روی	هفته ۲
۱۹ دقیقه	۵ دقیقه پیاده‌روی آهسته	۹ دقیقه پیاده‌روی تند	۵ دقیقه پیاده‌روی	هفته ۳
۲۱ دقیقه	۵ دقیقه پیاده‌روی آهسته	۱۱ دقیقه پیاده‌روی تند	۵ دقیقه پیاده‌روی	هفته ۴
۲۳ دقیقه	۵ دقیقه پیاده‌روی آهسته	۱۳ دقیقه پیاده‌روی تند	۵ دقیقه پیاده‌روی	هفته ۵
۲۵ دقیقه	۵ دقیقه پیاده‌روی آهسته	۱۵ دقیقه پیاده‌روی تند	۵ دقیقه پیاده‌روی	هفته ۶
۲۸ دقیقه	۵ دقیقه پیاده‌روی آهسته	۱۸ دقیقه پیاده‌روی تند	۵ دقیقه پیاده‌روی	هفته ۷
۳۰ دقیقه	۵ دقیقه پیاده‌روی آهسته	۲۰ دقیقه پیاده‌روی تند	۵ دقیقه پیاده‌روی	هفته ۸
۳۳ دقیقه	۵ دقیقه پیاده‌روی آهسته	۲۳ دقیقه پیاده‌روی تند	۵ دقیقه پیاده‌روی	هفته ۹
۳۶ دقیقه	۵ دقیقه پیاده‌روی آهسته	۲۶ دقیقه پیاده‌روی تند	۵ دقیقه پیاده‌روی	هفته ۱۰
۳۸ دقیقه	۵ دقیقه پیاده‌روی آهسته	۲۸ دقیقه پیاده‌روی تند	۵ دقیقه پیاده‌روی	هفته ۱۱
۴۰ دقیقه	۵ دقیقه پیاده‌روی آهسته	۳۰ دقیقه پیاده‌روی تند	۵ دقیقه پیاده‌روی	هفته ۱۲

هفته ۱۳ الگوی زیر را ادامه دهید:

به تدریج زمان پیاده‌روی تند را به ۳۰ تا ۶۰ دقیقه، ۳ یا ۴ بار در هفته افزایش دهید. به خاطر داشته باشید که هدف شما دستیابی به فواید مورد نظرتان و لذت بردن از فعالیت است.

## نکته‌های مهم در پیاده‌روی

- سر خود را بالا و پشت خود را صاف نگه دارید.
- در حین گام برداشتن آرنج خود را خم کنید.
- قدم‌های بلند بردارید.

برای رسیدن به نتایج مطلوب‌تر،  
مصرف غذای مناسب را با افزایش  
فعالیت بدنی همراه سازید.

این راهنماها به بحث درباره  
کمترین سطوح ضروری فعالیت بدنی  
برای تأمین سلامتی می‌پردازد.

سدا

