



## ورزش

شاید گزینه‌های چندانی همچون ورزش وجود نداشته باشد که احساس سلامت و تندرستی را در شما بهبود دهد. ورزش به شما کمک می‌کند از نظر جسمی و احساسی حس خوبی به خود داشته باشید. برای بسیاری، ورزش به شکل بخشی گران بها و غیرقابل جایگزین درآمده است.

### فایده ورزش منظم

- ورزش منظم میزان خطر بیماری قلبی، سکته مغزی، فشار خون بالا، چاقی و پوکی استخوان را کاهش می‌دهد.
- ورزش منظم به کنترل وزن از راه سوزاندن کالری‌ها، افزایش متابولیسم و سرکوب اشتها کمک می‌کند.
- انجام منظم ورزش از الان احتمال این که شما در طول عمر به ورزش بپردازید را افزایش می‌دهد.
- ورزش منظم تنش و اضطراب را کاهش می‌دهد.
- ورزش منظم به خواب بهتر کمک می‌کند.
- ورزش منظم به قدرت عضلات و انعطاف مفاصل کمک می‌کند.
- ورزش منظم می‌تواند سطح انرژی را افزایش دهد.
- ورزش منظم احتمال افسردگی را کاهش می‌دهد.
- افرادی که ورزش می‌کنند حس بهتری به خود دارند.

### ورزش چیست؟

بعضی افراد فکر می‌کنند چون در طول روز فعال هستند دیگر نیازی به انجام ورزش ندارند. آن‌ها بر این باورند که باغبانی، راه رفتن هنگام کار روزانه یا انجام کارهای خانه معادل ورزش قابل توجه است. ولی ممکن است شما در طول روز خیلی فعال باشید و خیلی هم خسته شوید ولی ورزش چندانی نکرده باشید. اغلب فعالیت‌های روزمره‌ای که انجام می‌دهیم ماهیت «مقطعی» دارند و مستمر نیستند. ورزش واقعی مستلزم افزایش ضربان قلب به مدت طولانی است. این امر فقط هنگام ورزش مستمر رخ می‌دهد. هدف برنامه ورزشی برای سلامت قلب جلسه‌های روزانه تحرک ۳۰ تا ۴۰ دقیقه‌ای است.

### چگونه باید ورزش را شروع کرد؟

اگر برای مدت‌ها غیرفعال بوده‌اید برای شروع به آرامی ورزش کنید و به تدریج دفعه‌ها یا مدت هر جلسه ورزش را افزایش دهید. شما می‌توانید به جای هر روز، به شکل یک روز در میان ورزش را شروع کنید. کمی درد و کوفتگی عضلات در صورتی که به ورزش عادت نداشته باشید کاملاً طبیعی است، ولی یک قانون کلی این است که اگر روز بعد از ورزش درد زیاد، سختی یا خستگی حس می‌کنید، زیاد از حد ورزش کرده‌اید و به طور موقت باید از مقدار آن کم کنید. لازم است به یاد داشته باشید که ورزش در ۶ تا ۸ هفته اول ممکن است مفرح و جذاب نباشد، ولی هنگامی که به سطح مناسبی از آمادگی برسید، از ورزشی که انجام می‌دهید لذت خواهید برد. صبور باشید، تلاش کنید و در مراحل اولیه کنار نکشید. بلندمدت فکر کنید.

### موفقیت خود را تضمین کنید

اهداف تان را واقع‌گرایانه تعیین کنید. به یاد داشته باشید هر تحرک و ورزشی بهتر از بی تحرکی است. با تعیین اهداف سطح بالا احتمال این که احساس شکست کنید افزایش می‌دهید. فشار زیاد در ابتدای کار باعث افزایش درد و افزایش احتمال کنار گذاشتن ورزش می‌شود. هنگامی که درد ایجاد می‌شود دیگر فشار وارد نکنید. درد مفید نیست و در واقع بدن تان سعی دارد به شما پیامی بدهد.

ورزش درست را انتخاب کنید. اگر از آن چه انجام می‌دهید لذت می‌برید، احتمال آن که به مدت طولانی‌تر آن را انجام دهید بیش‌تر خواهد بود. بعضی تغییر روزانه فعالیت را مفیدتر می‌بایند، در حالی که دیگران دوست دارند تنها روی یک نوع فعالیت تمرکز کنند.

کسی را پیدا کنید که از هم‌صحبتی وی لذت ببرید و اهداف مشترکی با هم داشته باشید. یک دوست می‌تواند هم انگیزه ایجاد کند و هم ما را پاسخگو کند.

تمرین خود را برنامه‌ریزی کنید. افرادی که برنامه‌ریزی ندارند و تنها سعی می‌کنند هر وقت فرصت پیش آمد به ورزش بپردازند بخت چندانی برای رسیدن به اهداف خود ندارند. برنامه ورزشی در روی تقویم کاری خود قرار دهید.

یک دفتر یادداشت روزانه تهیه کنید که تمرین‌های خود را با شرح فاصله و زمان در آن ثبت کنید. شما با دیدن پیشرفت خود در این دفتر انگیزه برای ادامه دادن پیدا می‌کنید.

### چقدر باید ورزش کرد؟

به آرامی شروع کنید. شروع خیلی پرفشار احتمال کنار گذاشتن ورزش را افزایش می‌دهد. هدف آن است که روزانه ۳۰ تا ۴۰ دقیقه ورزش کنید. اگر مدت‌ها غیرفعال بوده‌اید با تمرین‌های آسان‌تر شروع کنید و یک روز در میان ورزش کنید و به تدریج دفعات را افزایش دهید. ورزشکاران موفق برای انجام روزانه تمرین‌ها برنامه‌ریزی می‌کنند.

### ورزش‌های هوازی و ضربان قلب هدف

ورزش‌های هوازی گروه‌های عضلات بزرگ بدن (بازوها، قفسه‌سینه، شانه و به خصوص پاها) به تحرک درمی‌آورند. این کار برای سلامت قلب و ریه شما عالی است. یکی از ابزارهایی که بعضی افراد به کار می‌برند تعیین تعداد ضربان قلب هدف است. برای گرفتن تعداد ضربان قلب به مدت ۱۵ ثانیه نبض خود را بشمارید و در ۴ ضرب کنید، با استفاده از این جدول می‌توانید بازه تعداد ضربان قلب هدف مناسب برای خود را بیابید. برای تازه‌کاران هدف خود را در سطح ۶۰ درصد تعیین کنید. با بالا رفتن آمادگی تان ۸۵ درصد از ضربان نهایی را هدف بگیرید. هنگام انجام تمرین نبض خود را نگیرید بلکه ابتدا توقف کوتاهی کنید، سپس نبض خود را بگیرید و شدت فعالیت تان را تنظیم کنید.

تمرین منظم جزو کلیدی برنامه جامع درمان یا پیشگیری از پوکی استخوان است. برای کسب فواید ورزش در استخوان‌ها باید به سراغ ورزش‌ها و تمرین‌هایی بروید که مستلزم وزن‌گذاری روی پا باشد. مثال‌ها عبارتند از: پیاده‌روی، دو، اسکیت و اسکی. شنا ورزش فوق‌العاده‌ای است. چون آب بخشی از وزن شما را تحمل می‌کند بنابراین مفاصل همان فشاری را که در دیگر ورزش‌ها تحمل می‌کنند، تحمل نمی‌کنند. شنا و دیگر ورزش‌های آبی برای افرادی که التهاب مفاصل یا دیگر مشکلات مفصلی دارند که پیاده‌روی را برای شان محدود می‌کند، بهترین انتخاب است. دوچرخه‌سواری (چه با دوچرخه متحرک چه ثابت) می‌تواند برای افرادی که مفصل ران، زانو یا مچ دردناک دارند انتخاب مناسبی باشد. فعال کردن و منعطف و قدرتمند ساختن مفاصل برای همه افراد دچار آرتروز خوب است.

# ورزش

از اینجا  
شروع کنید

آماده اید که ورزش را شروع کنید

- آیا برای مدت‌های طولانی غیرفعال بوده‌اید؟
- آیا بیش از ۶۰ سال دارید؟
- آیا بیماری قلبی، ریوی یا دیابت دارید؟
- آیا باردارید؟
- آیا مشکلات مزمن دیگری دارید؟
- آیا اضافه وزن زیاد یا استعمال دخانیات به مدت طولانی دارید؟

بله

باید به  
پزشک  
مراجعه  
کنید.

خیر

- آیا تا به حال هنگام ورزش از حال رفته‌اید؟

بله

باید به پزشک  
مراجعه کنید.

خیر

هنگام ورزش آیا:

- درد یا سنگینی در قفسه‌سینه خود پیدا می‌کنید؟
- با ورزش‌های سبک تنگی نفس پیدا می‌کنید؟
- درد استخوانی، مفصلی یا عضلانی دارید؟
- سبکی سر یا سرگیجه پیدا می‌کنید؟

بله

باید به پزشک  
مراجعه کنید.

خیر

از شروع ورزش لذت ببرید

## استعمال دخانیات

سیگار هم تأثیر فوری و هم درازمدت بر سلامت دارد. اکثر سیگاری‌ها در سن پایین مصرف آن را شروع می‌کنند اغلب برای این که در گروه همسالان جایی برای خود پیدا کنند و آثار فوری مثل بوی بد نفس و بو گرفتن لباس‌ها برای شان چندان اهمیت ندارد. در این برهه سیگار کشیدن به نظر بی‌ضرر می‌آید و در نتیجه نیاز به ترک آن حس نمی‌شود (به عبارتی هنگامی که پیامدهای درازمدت خیلی دور به نظر آیند سیگار کشیدن آسان می‌شود). ترک سیگار در هر زمانی خطرناک و پیامدهای بلندمدت را کاهش می‌دهد. هیچ‌گاه برای ترک سیگار دیر نیست.