

چرا من باید فعالیت جسمانی داشته باشم؟

اگر پزشک به شما توصیه کرد که برنامه فعالیت جسمانی را آغاز کنید، توصیه های وی را گوش کنید. افرادی که فعالیت جسمانی کافی ندارند به احتمال بیشتری دچار مشکلات سلامتی میشوند.

فعالیت منظم جسمانی و با شدت متوسط میتواند به شما در کاهش میزان خطر ابتلا به موارد زیر کمک کند:

- بیماری قلبی و حمله قلبی
- پرفشاری خون
- افزایش کلسترول تام، افزایش کلسترول بد، کاهش کلسترول خوب
- اضافه وزن و چاقی
- بیماری قندخون
- سکته مغزی

اگر شما قبلاً فعالیت نداشته اید و میخواهید ورزش را آغاز نمایید ابتدا با پزشک خود در مورد برنامه مناسب برای خودتان مشورت نمایید. به محض شروع متوجه میشوید که ورزش نه تنها در سلامتی شما مفید است بلکه مفرح و لذت بخش نیز میباشد.

فعالیت جسمانی چه فواید دیگری برای من دارد؟

1. قلب، ریه ها و استخوان و عضلات شما را تقویت میکند.
2. به کنترل وزن و فشارخون شما کمک میکند.
3. به شما احساس سرزندگی میدهد. انرژی و قدرت بیشتری به شما میبخشد.
4. به شما در کنترل استرس کمک میکند.
5. به شما احساس بهتری در مورد چگونگی ظاهرتان میبخشد.

چرا باید فعالیت جسمی داشته باشیم؟

بیمارستان آیت
ا...بروجردی

واحد آموزش

چه فعالیت هایی را باید انجام دهم؟

جهت کاهش میزان خطر ابتلا به بیماری های قلبی، عروقی ضروری نیست که یک ورزشکار حرفه ای باشید. اگر شما فعالیت با شدت متوسط را در بیشتر یا همه روزهای هفته انجام می دهید از فواید آن بهره مند میشوید. نمونه های این فعالیت ها

✓ پیاده روی سریع یا دویدن

✓ بالا رفتن از پله ها

✓ دوچرخه سواری

هرچند وقت یکبار باید فعالیت جسمانی داشته باشیم؟

• روزانه 30 تا 60 دقیقه فعالیت جسمانی داشته باشید.

• حتما فعالیت شما منظم و در اکثر روزهای هفته باشد.

پنج کلید برای فعالیت بدنی مناسب:

1. اگر فعالیت بدنی کافی

ندارید خیلی دیر نیست. فعالیت بدنی منظم را شروع کنید و کم تحرکی را فراموش کنید.

2. با هر روشی که برای شما ممکن است، هر روز را از نظر بدنی فعال باشید.

3. حداقل 150 دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط در هر هفته داشت هباشید.

4. اگر شما میتوانید، برای ارتقای سلامت و تناسب اندام، از برخی فعالیت های بدنی منظم با شدت بالا لذت ببرید.

5. نوجوانان و جوانان در سن مدرسه باید حداقل 60 دقیقه در روز فعالیت بدنی با شدت متوسط تا بالا داشته باشند.

• در جست و جوی یک فعالیت بدنی سرگرم کننده باشید.

• مسافت بین خانه و مراکز خرید محلی را پیاده روی کنید.

• فعالیت بدنی را به عنوان بخشی از کار معمول و منظم خود قرار دهید.

• نوجوانان و جوانان را تشویق کنید که برای تفریح در ورزش و فعالیت بدنی شرکت کنند.

• انجام کارهای خانه، باغبانی کردن و پیاده روی نمونه های خوبی از فعالیت بدنی با شدت (متوسط) هستند.