

محتوای آموزشی توسعه فعالیت بدنی نوجوانان و جوانان

تدوین : دکتر محمد مرادی ، دکتر علیرضا مهدوی هزاوه

زیر نظر دکتر افشین استوار



مقدمه

گسترش فناوری و ماشینی شدن زندگی ، موجب کاهش فعالیت بدنی و افزایش خطر ابتلا به بیماری‌هایی همچون بیماری‌های قلبی-عروقی ، دیابت ، بیماری‌های مزمن تنفسی ، سرطان و پوکی استخوان شده است. آخرین آمارهای جهانی حاکی از آن است که سالانه حدود ۲ میلیون نفر در جهان به علت پیامدهای ناشی از کم تحرکی، جان خود را از دست می‌دهند. همچنین بیش از ۵۰ درصد جمعیت جهان که اغلب آنها را زنان و دختران تشکیل می‌دهند، میزان لازم فعالیت بدنی برای ارتقای سلامت را ندارند، علاوه بر این بیش از ۱۴ درصد مرگ و میر در جهان را می‌توان به میزان فعالیت بدنی ناکافی نسبت داد.

نتایج پیمایش ملی عوامل خطر بیماری های غیرواگیر جدید در سال ۱۴۰۰ در جمعیت افراد بالای ۱۸ سال ، نشان می دهد که روند صعودی میزان شیوع ، بخصوص در بیماری دیابت و فشار خون بالا تهدیدی بسیار جدی برای سلامت کشور می باشد که مقایسه این دو میزان در جدول زیر وظیفه ما و سایر دست اندرکاران را جهت اجرای اقدامات و برنامه های اثربخش به منظور کاهش عوامل خطر رفتاری نظیر تغذیه ناسالم ، کم تحرکی و مصرف دخانیات و بیولوژیک نظیر فشارخون بالا و دیابت را صد چندان می کند .

| سال پیمایش | میزان شیوع | فشار خون بالا | دیابت |
|------------|------------|---------------|-------|
| سال ۱۴۰۰ | ۳۳/۰۳ | ۱۴/۱۵ | |
| سال ۱۳۹۶ | ۲۶/۴ | ۱۰/۸ | |

همچنین افزایش شیوع عوامل خطر میزان کلسترول بالای ۲۰۰ میلی گرم در دسی لیتر به ۳۰/۵۸ درصد و تری گلیسیرید بالای ۱۵۰ میلی گرم در دسی لیتر به ۳۹/۰۵ درصد، و کم تحرکی با شیوع ۵۱/۳ درصد (۴۱/۹۳ در مردان و ۵۷/۸۷ در زنان) زنگ خطر و تهدیدی جدی برای افزایش شیوع بیماری های قلبی عروقی و سکته مغزی به شمار می روند .

در این راستا در اجرای "برنامه ملی توسعه فعالیت بدنی برای ارتقای سلامت در جمهوری اسلامی ایران " بر اساس برنامه عملیاتی جهانی توسعه فعالیت بدنی با چهار راهبرد (مردم فعال، محیط فعال ، جامعه فعال و نظام فعال) ، کتاب حاضر می تواند راهنمایی کاربردی در ایجاد سبک زندگی فعال و بهبود شاخص های آمادگی جسمانی از جمله ترکیب بدنی،انعطاف پذیری ، قدرت و استقامت عضلانی و قلبی تنفسی افراد باشد پس خبر خوب این است که هر لحظه می توان با بهبود عادات های رفتاری زندگی فعال، کیفیت زندگی و طول عمر را توسعه داد و به پیشگیری و کنترل بیماری های غیرواگیر اهتمام بخشید. امید است با به کارگیری دانش و مهارت های رفتاری این محتوای آموزشی بتوانیم برای تحقق شعار "بیایید همه، همه جا، هر روز فعال باشیم" و دستیابی به راهبرد "مردم فعال تر برای جهانی سالم تر" گام هایی بلند و استوار برداریم.

فعالیت بدنی و ارتقای سلامت

به طور کلی، هر حرکت بدنی که به وسیله انقباض عضلات اسکلتی صورت گیرد و باعث افزایش مصرف انرژی نسبت به حالت استراحت شود را فعالیت بدنی می‌نامند. پیاده‌روی، بالا رفتن از پله، باغبانی، شستن حیاط، انواع ورزش‌ها، دویدن، شنا، و کارهای خانگی همگی از جمله فعالیت‌های بدنی به شمار می‌روند. همه افراد می‌توانند با افزایش فعالیت بدنی، سلامت عمومی خود را بهبود بخشند. در واقع افزودن هر میزان از فعالیت بدنی در برنامه روزانه می‌تواند باعث سلامتی شود.

اگرچه انجام هر نوع فعالیت بدنی بهتر از کم تحرکی است اما طبق توصیه سازمان جهانی بهداشت، فعالیت بدنی مفید باید های خانگی مانند نظافت منزل، عبارت دیگر، اگرچه بالا و پایین رفتن از پله، فعالیت حداقل ۱۰ دقیقه طول بکشد. به شستشوی لباس با دست، جارو برقی کشیدن، رفتن به خرید و یا به پارک، گردش و تفریح رفتن نیز فعالیت بدنی محسوب شود فعالیتی است که حداقل ۱۰ دقیقه چه که موجب بهبود و حفظ سلامتی می‌شوند ولی بهترین فعالیت بدنی و آن می طول بکشد و باعث افزایش تعداد ضربان قلب و تنفس شما شود.

اثرات مثبت فعالیت بدنی بر سلامت

- بهبود ظرفیت‌های سیستم قلبی تنفسی
- افزایش سوخت و ساز پایه
- پیشگیری از بیماری‌های مزمن از جمله: دیابت، بیماری‌های قلبی عروقی و برخی از سرطان‌ها
- بهبود فشارخون
- بهبود ترکیب بدنی و مدیریت وزن
- بهبود سلامت سیستم اسکلتی عضلانی
- کاهش علائم افسردگی و اضطراب
- بهبود مدیریت استرس و درد
- داشتن فواید اجتماعی از جمله: کاهش خشونت و افزایش سرگرمی‌های مفرح
- کاهش هزینه‌های سلامت
- افزایش انرژی فرد
- بهبود کیفیت خواب
- افزایش اعتماد به نفس
- بهبود کیفیت زندگی

بر اساس منابع علمی به تعدادی از موانع معمول که افراد را از فعالیت بدنی باز می دارند و به نوعی دلیل تراشی محسوب می شوند که باید برای هریک از آنها راه حل مناسبی پیدا کرد اشاره می کنیم :

- ۱- در فهرست کارهایی که باید من انجام دهم ، کارهای اولویت دارتری نسبت به فعالیت بدنی وجود دارند.
- ۲- محیط زندگی من برای ورزش مناسب نیست.
- ۳- هیچ یک از دوستان یا افراد خانواده من ورزش نمی کنند.
- ۴- هوا به قدری بد و آلوده است که در آن امکان فعالیت بدنی وجود ندارد.
- ۵- من وقت کافی برای ورزش ندارم.
- ۶- من در پایان روز ، بعد از مشغله کاری خیلی خسته ام.
- ۷- من قبل از شروع فعالیت بدنی باید با یک پزشک مشورت کنم.
- ۸- من اصلا نمی دانم چگونه شروع کنم.
- ۹- هیکل من به قدری بدقواره شده که برای درست کردن آن خیلی دیر است.
- ۱۰- من ابتدا باید کفش و لباس ورزشی تهیه کنم.
- ۱۱- با این بچه ها و کارهای منزل مگر می شود ورزش کرد.

پرسشنامه تفکر و نگرش نسبت به فعالیت بدنی:

یکی از موضوعات مهم در افزایش فعالیت بدنی این است که بدانیم شما در مورد فعالیت بدنی چگونه فکر می کنید.

با دادن فقط یک پاسخ درست به هریک از سئوالات آزمون ده سئوالی زیر **تفکر و نگرش** شما نسبت به فعالیت بدنی سنجیده می شود ، پس از پاسخگویی لطفا برحسب پاسخنامه موجود در جدول زیر، کل نمره خود را محاسبه نموده و نتیجه آزمون تان را دریافت خواهید کرد.

۱ شما به طور متوسط چند روز هفته حد اقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی انجام می دهید ؟

الف- ۲-۴ روز ب- ۵ روز یا بیشتر ج- صفر تا یک روز

۲ وقتی به محل پارک اتومبیل می رسید چه کار می کنید ؟

الف- پیاده روی / دوچرخه سواری می کنم چون ماشینم را خانه گذاشتم یا با وسایل نقلیه عمومی آمدم

ب- پنج دقیقه دنبال محل پارک می گردم تا جای عالی درست نزدیک در ورودی مقصدم (محل کارم) پیدا کنم

ج- اولین جای خالی که دیدم پارک می کنم حتی اگر دور از مقصدم باشد

۳ به عکس نگاه کنید ، در این موقعیت شما چه کار می کنید ؟



الف- از پله برقی استفاده می کنم ب- از راه پله استفاده می کنم ج- از پله برقی استفاده می کنم اما روی آن راه می روم

۴ اگر شما در اداره ای کار کنید و برای صحبت با فرد دیگری مجبور باشید یک طبقه طی کنید ، چه کار می کنید ؟

الف- برای دیدن او می روم اما از آسانسور استفاده می کنم

ب- برای دیدن او از راه پله می روم

ج- به او تلفن کرده یا ایمیل می زنم

۵ در کار معمول روزانه شما ، چه کار می کنید ؟

الف- بیشتر روزم ایستاده یا می چرخم (در حرکت) ب- بیشتر روز نشسته ام اما مکرراً برای آب خوردن ، چای ، دست

شستن بلند می شوم ج- بیشترین وقتم را نشسته می گذرانم

۶ اگر مجبور باشید فردی را برای قدم زدن به بیرون ببرید چه کار می کنید ؟

الف- گاه گاهی که یادم بیفتد او را بیرون می برم

ب- برایم سخت است آن را به فرد دیگری واگذار می کنم

ج- آن را به طور مشتاقانه و منظم بیرون می برم

۷ در آخر هفته دوست دارید بیشتر چه فعالیتی انجام دهید ؟

الف- بازی ورزشی /رفتن به پیاده روی /رفتن به شهر بازی ب- مشاهده ورزش از تلویزیون ج- نظارت بازی های ورزشی کودکان

۸ اگر برای گرفتن روزنامه از دکه محله نیاز باشد مسافت ۵ - ۱۰ دقیقه ای طی نمایید چه کار می کنید ؟

الف- بچه ها را می فرستم

ب- خودم با دوچرخه یا پیاده روی می روم

ج- با ماشین می روم و روزنامه می گیرم

۹ اگر دوستان به شما پنج بلیط بازی/باشگاه ورزشی /استخر داد چه کار می کنید ؟

الف- آن را به گوشه ای پرت میکنم یا به فرد دیگری می دهم ب- هر ۵ تا را می روم و استفاده می کنم

ج- سعی می کنم چند تای آنها را استفاده کنم فقط به خاطر اینکه دوستم ناراحت نشود

۱۰ برای کارهای منزل مانند جارو کردن ، چمن زنی ، تمیز کردن پنجره ها و شما چه کار می کنید ؟

الف- کسی را می آورم تا برایم انجام بدهد

ب- فقط وقتی مجبور باشم خودم انجام می دهم

ج- از انجام آن لذت می برم چون ترکیب آن با کار بیرون را ه خوبی است.

لطفاً برای محاسبه نمره آزمون تان از جدول پاسخنامه زیر استفاده نمایید.

| شماره سؤال | گزینه الف | گزینه ب | گزینه ج |
|------------|-----------|---------|---------|
| اول | ۱ | ۲ | ۰ |
| دوم | ۲ | ۰ | ۱ |
| سوم | ۰ | ۲ | ۱ |
| چهارم | ۱ | ۲ | ۰ |
| پنجم | ۲ | ۱ | ۰ |
| ششم | ۱ | ۰ | ۲ |
| هفتم | ۲ | ۰ | ۱ |
| هشتم | ۱ | ۲ | ۰ |
| نهم | ۰ | ۲ | ۱ |
| دهم | ۰ | ۱ | ۲ |

نمرات موجود در گزینه های انتخابی تان را با هم جمع بزنید و با توجه به نمره اکتسابی نتیجه را ببینید.

نمره بین ۰ - ۷

شما لازم است تفکرتان را جمع به فعالیت بدنی را تغییر دهید، اگر شما به فعالیت بدنی به جای یک موضوع اتلاف وقت، به عنوان یک فرصت برای ارتقاء سلامت نگاه کنید، به سمت سلامت و پیشگیری از بیماری قدم خواهید برداشت ولی اگر همین تفکر را داشته باشید شما زمانی را برای فعال بودن پیدا نخواهید کرد و به سمت بیماری حرکت خواهید کرد.

نمره ۸ - ۱۴

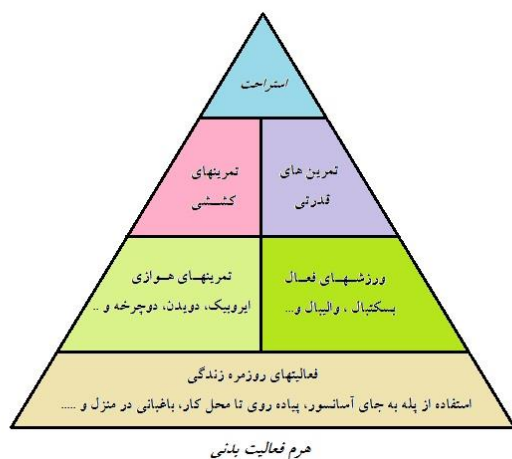
شما با ایجاد تغییرات کوچک در حال تلاش برای افزایش فعالیت بدنی تان هستید ، کار خوبی می کنید ، سعی کنید فرصت های بیشتری برای فعالیت بدنی در زندگی روزمره تان را ببینید.

نمره ۱۵ - ۲۰

آفرین! شما به تحرک به عنوان یک فرصت فکر می کنید نه اتلاف وقت و دنبال راه هایی هستید تا به فعالیت بدنی تان بیفزایید و به فواید سلامتی آن نیز خواهید رسید.

هرم فعالیت بدنی

دانشمندان میزان فعالیت بدنی مطلوب افراد در طول هفته را به صورت یک هرم در نظر می‌گیرند که در قاعده هرم، هر نوع فعالیتی که بخشی از زندگی عادی و روزمره باشد، جزء این گروه محسوب می‌شود و به آن فعالیت‌های بدنی روزمره زندگی می‌گویند. فعالیت‌هایی مانند پیاده رفتن از منزل به محل کار و بالعکس یا خرید به جای رانندگی، استفاده از پله به جای آسانسور، زودتر پیاده شدن از تاکسی و اتوبوس یا پارک اتومبیل چند خیابان جلوتر و پیمودن قسمتی از مسیر به صورت پیاده، انجام کارهای باغچه و منزل مثال‌هایی از این گروه هستند. سطح دوم هرم، فعالیت‌های هوازی مانند پیاده‌روی سریع، دویدن، دوچرخه‌سواری، شنا، حرکات موزون هوازی را در می‌گیرد. این فعالیت‌ها برای آمادگی قلبی-عروقی و کنترل وزن و سرزندگی بسیار مفید هستند. سطح سوم هرم، تمرینات کششی، انعطاف‌پذیری و قدرتی (آمادگی عضلانی) جزء این گروه محسوب می‌شوند. تمرین‌های کششی تمرین‌هایی هستند که به انعطاف‌پذیری شما کمک می‌کنند و باید حداقل ۲ روز در هفته انجام شوند و از آنجا که تمرین‌های پایین‌تر هرم تأثیر چندانی در بهبود انعطاف‌پذیری ندارند، انجام این تمرین‌ها ضروری هستند.





تمرین‌های قدرتی و استقامت عضلانی تمرین‌هایی هستند که به طور اختصاصی برای ایجاد قدرت و استقامت عضلانی طراحی شده‌اند. این تمرین‌ها نیز ضروری هستند زیرا که فعالیت‌های پایین‌تر هرم باز تأثیر چندانی در بهبود این قسمت ندارند و حداقل باید ۲ تا ۳ روز در هفته این تمرین‌ها انجام شوند. این تمرین‌ها شامل کشش عضلات تا انتهای محدوده حرکتی مفاصل و یا میزانی است که شخص احساس کشیدگی در عضلات می‌کند و مطلوب‌ترین حالت اعمال کشش بر عضله به مدت ۳۰-۱۰ ثانیه به طور مداوم می‌باشد. در قله هرم میزان کم‌ترکی و نشستن قرار دارد که باید به کمترین مقدار برسد.

کم‌ترکی علاوه بر افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های جسمانی و روانی، موجب کاهش انعطاف‌پذیری مفاصل، قدرت و استقامت عضلانی می‌شود که خطر آسیب دیدگی و دردهای اسکلتی عضلانی را به همراه خواهد داشت از این‌رو شما علاوه بر فعالیت ورزشی و بدنی هوازی باید نسبت به فعالیت‌های کششی، قدرتی و استقامتی بی‌تفاوت نباشید از این‌رو براساس توصیه‌های زیر شما می‌توانید خود ارزیابی از وضعیت انعطاف‌پذیری و قدرت و استقامت عضلانی خود داشته باشید و سپس باتوجه به ارزیابی‌ها، برنامه‌ی فعالیتی منظمی را برای خود برنامه‌ریزی کنید. مطمئن شوید که فعالیت‌های شما از ایمنی کافی برخوردار است و خطری برای شما در پی نخواهد داشت.

فعالیت‌های استقامتی

فعالیت‌های استقامتی کمک می‌کند که قلب، ریه‌ها و سیستم گردش خون شما سالم باقی بمانند و به شما انرژی بیشتری بدهد. دامنه این فعالیت‌ها از قدم زدن و کارهای منزل تا برنامه‌های فعالیت ورزشی سازماندهی شده و ورزش‌های تفریحی متنوع است. برخی از فعالیت‌هایی که می‌توانند به افزایش استقامت شما کمک کنند عبارتند از:



- ❖ پیاده‌روی
- ❖ دوچرخه‌سواری
- ❖ شنای پیوسته
- ❖ کوه پیمایی
- ❖ دویدن
- ❖ ورزش‌های هوازی (ایروبیک)

توصیه‌های ایمنی برای فعالیت‌های استقامتی

- ❖ برای فعالیت‌های استقامتی، با فعالیت‌های سبک شروع کنید و به سمت فعالیت‌های متوسط تا شدید پیش بروید (این کار، درد عضلانی را به کمترین حد می‌رساند و یا از آن پیشگیری می‌کند).
- ❖ از کفش مناسب با کفی راحت استفاده کنید.
- ❖ از لباس‌های راحت و مناسب استفاده کنید.
- ❖ هنگام فعالیت ورزشی در طولانی مدت، به اندازه کافی آب بنوشید زیرا موجب پیشگیری از کم آبی ناشی از تعریق زیاد می‌شود.

فعالیت ورزشی هوازی

| | |
|--------|---|
| تواتر | ۵ روز در هفته فعالیت ورزشی متوسط یا ۳ روز در هفته فعالیت ورزشی شدید و یا ترکیبی از فعالیت ورزشی متوسط و شدید برای ۳-۵ روز در هفته توصیه شده است. |
| شدت | برای اکثر بزرگسالان، شدت متوسط (شدتی از فعالیت که موجب افزایش ضربان قلب، تعداد تنفس و تعریق می شود اما شما توانایی صحبت کردن با یک همراه را خواهید داشت) و زیاد توصیه شده است. فعالیت ورزشی سبک تا متوسط برای افراد مبتدی که آمادگی جسمانی مطلوب ندارند، می تواند مفید باشد. پیاده روی با تعداد ۱۰۰ تا ۱۲۰ گام در دقیقه می تواند یک فعالیت با شدت متوسط در نظر گرفته شود. |
| مدت | ۳۰-۶۰ دقیقه در روز (۱۵۰ دقیقه در هفته) فعالیت ورزشی متوسط هدفمند، یا ۲۰-۶۰ دقیقه در روز (۷۵ دقیقه در هفته) فعالیت ورزشی شدید، یا ترکیبی از فعالیت ورزشی متوسط و شدید در روز برای اکثر بزرگسالان توصیه شده است. کمتر از ۲۰ دقیقه فعالیت ورزشی در روز (کمتر از ۱۵۰ دقیقه در هفته) بویژه در افراد کم تحرک می تواند اثرات سودمندی داشته باشد. |
| نوع | فعالیت ورزشی منظم و هدفمند که مشتمل بر گروه های عضلانی بزرگ بوده و دارای ماهیت با تداوم و منظم باشد، پیشنهاد می شود. |
| حجم | حجم تمرین ۵۰۰-۱۰۰۰ مت/دقیقه در هفته توصیه می شود. در صورت پیاده روی، افزایش تعداد گام ها تا بیش تر از ۲۰۰۰ گام در روز تا رسیدن به ۱۰۰۰۰ گام در روز می تواند سودمند باشد. |
| الگو | فعالیت ورزشی می تواند یک جلسه در روز (پیوسته) یا در چندین جلسه کمتر از ۱۰ دقیقه ای تا زمان رسیدن به میزان فعالیت مد نظر انجام شود. |
| پیشرفت | پیشرفت تدریجی حجم فعالیت ورزشی از طریق تنظیم مدت، تواتر و شدت قابل اجرا است. |

براساس استانداردهای موجود علاوه بر فعالیت بدنی منظم و ورزش های هوازی، به منظور کسب فواید بیش تر فعالیت بدنی توصیه می شود که آمادگی جسمانی خود را ارتقا دهید. انعطاف پذیری، قدرت عضلانی و استقامت

عضلانی از جمله عوامل آمادگی جسمانی هستند. اولین مرحله در ارتقاء آمادگی جسمانی، آگاهی از وضعیت خودتان می‌باشد به این منظور ما آزمون‌هایی را به شما پیشنهاد می‌کنیم و هنجارهایی را ارائه داده‌ایم که شما را در تشخیص وضعیت‌تان کمک خواهد کرد.

انعطاف‌پذیری

به ظرفیت عملکردی مفاصل برای حرکت در دامنه حرکتی کامل انعطاف‌پذیری گفته می‌شود. انعطاف‌پذیری ضعیف موجب افزایش خطر آسیب‌دیدگی هنگام فعالیت ورزشی خواهد شد.

فواید انعطاف‌پذیری

- ❖ افزایش دمای عمومی بدن قبل از انجام فعالیت بدنی.
- ❖ افزایش جریان خون در بین عضلات فعال، در نتیجه اکسیژن‌رسانی و مبادله اکسیژن از هموگلوبین به شکل مناسب و آزاد شدن سریع انرژی برای عضلات.
- ❖ افزایش سرعت در انتقال محرک‌های عصبی و آسان کردن حرکات بدن.
- ❖ پیشگیری و کاهش آسیب‌های احتمالی در حین اجرای حرکت.
- ❖ افزایش ضربان قلب و تنفس و آمادگی جسمانی، عملکرد مؤثرتر و مطمئن‌تر قلب، رگ‌های خونی، شش‌ها و عضلات.
- ❖ کاهش ناراحتی‌های قبل از قاعدگی دردناک.
- ❖ کمک به گرم کردن و سرد کردن قبل و بعد از انجام هر گونه فعالیت ورزشی.

عوامل محدود کننده تمرینات کششی

هنگام انجام تمرینات انعطاف‌پذیری، عوامل محدود کننده حرکت وجود دارند که عبارتند از:

- ❖ عضله
- ❖ کپسول مفصلی
- ❖ تاندون عضلات
- ❖ پوست و بافت همبند
- ❖ استخوان
- ❖ سن
- ❖ جنس

سنجش انعطاف

کف پاهایتان را به تخته‌ای یا سطح صافی بچسبانید. خط‌کش را مطابق شکل طوری روی آن قرار دهید که عدد ۲۲ خط‌کش بر روی تخته باشد. دستانتان را بر روی هم گذاشته و به آرامی خم شده تا بر روی خط‌کش قرار گیرد در این هنگام زانوها نباید خم شوند یا از زمین بلند شوند. عددی که نوک انگشتتان بر روی آن قرار گرفته را بخوانید.



آزمون انعطاف پذیری

هنجار انعطاف پذیری

| سن | | ۴۰-۳۰ سال | | ۴۹-۴۰ سال | | ۵۹-۵۰ سال | | ۶۹-۶۰ سال | |
|---------------|--|-----------|----|-----------|----|-----------|----|-----------|----|
| جنس | | مرد | زن | مرد | زن | مرد | زن | مرد | زن |
| عالی | | ۳۸ | ۴۱ | ۳۵ | ۳۸ | ۳۵ | ۳۹ | ۳۳ | ۳۵ |
| خوب | | ۳۰ | ۳۳ | ۲۶ | ۳۲ | ۲۵ | ۳۱ | ۲۲ | ۲۸ |
| متوسط | | ۲۵ | ۲۷ | ۲۱ | ۲۷ | ۱۹ | ۲۷ | ۱۷ | ۲۴ |
| نیاز به بهبود | | ۲۲ | ۲۶ | ۱۷ | ۲۴ | ۱۵ | ۲۴ | ۱۴ | ۲۲ |

به خودتان نمره بدهید

باتوجه به سن و عدد مشاهده شده روی خط‌کش نمره‌ی خود را از بین عالی، خیلی خوب، خوب، نسبتاً خوب و نیاز به بهبود پیدا کنید و اگر نمره‌ی شما نیاز به بهبود می‌باشد، با یک کارشناس علوم ورزشی مشورت کنید.

برنامه‌های تمرینی و حرکات کششی برای بهبود انعطاف‌پذیری

اگر نمره‌ی انعطاف‌پذیری شما عالی و خیلی خوب نیست، تمرینات کششی را روزانه انجام دهید به طوری که هر حرکت هشت تا ده ثانیه طول بکشد و سپس هر هفته دو ثانیه به مدت زمان هر حرکت اضافه کنید. پس از یک ماه بهبود انعطاف‌تان را مشاهده خواهید کرد. از حرکات زیر نیز می‌توانید استفاده کنید.

نکات مورد توجه در اجرای تمرینات کششی

در انجام یک برنامه کششی مؤثر، اصول راهنمای زیر را به کار ببندید:

- ❖ پیش از هرگونه حرکت کششی شدید، با استفاده از دوهای نرم و گام‌برداری سریع یا دوچرخه‌سواری و یا پرش‌های آرام خود را گرم کنید (ضربان قلب را به آستانه تحریک برسانید).
- ❖ برای افزایش انعطاف‌پذیری، عضلات باید تحت فشار و اضافه بار قرار گیرند یا فراتر از دامنه حرکتی معمولی وادار به کشش شوند اما نه به حدی که باعث درد و ناراحتی شوند.
- ❖ تنها تا نقطه سفتی یا نقطه مقاومت در برابر کشش (یا تا آنجایی که شما احساس درد کنید) عمل کشش را انجام دهید.
- ❖ افزایش دامنه حرکتی در مفاصلی رخ می‌دهد که کشیده می‌شوند و این بدان معنی است که فقط در برخی مفاصل امکان افزایش دامنه حرکتی وجود دارد.
- ❖ زمانی که عضلات پیرامون مفاصل دردناک را می‌کشید، احتیاط کنید از درد نباید غافل شد، چون نشان دهنده‌ی نادرستی انجام حرکت است.
- ❖ هنگام فعالیت‌های کششی در ناحیه کمر و گردن، از باز شدن و تا شدن بیش از حد این قسمت‌ها پرهیز کنید.
- ❖ در مقایسه با وضعیت ایستاده، انجام حرکات کششی در وضعیت نشسته، فشار کمتری به ناحیه کمر وارد می‌کند و لذا احتمال آسیب‌دیدگی این ناحیه کاهش می‌یابد.
- ❖ عضلاتی را بکشید که خشک، سخت و انعطاف ناپذیر تر هستند.
- ❖ عضلات ضعیف را تقویت کنید.
- ❖ حرکات کششی را همواره به آهستگی و با کنترل انجام دهید.
- ❖ به هنگام حرکات کششی، به طورطبیعی نفس بکشید و نفس خود را حبس نکنید.
- ❖ حرکات کششی دست کم باید سه بار در هفته انجام شود تا شاهد حداقل پیشرفت باشیم. برای رسیدن به نتایج بهتر توصیه شده است تا حرکات کششی پنج تا شش بار در هفته انجام شود.

❖ در تمرینات کششی نباید با سایر افراد رقابت کرد بلکه باید به اصل تفاوت‌های فردی توجه داشت.

تعداد، مدت، شدت و تکرار مطلوب حرکات کششی

تاکنون در مورد زمان مطلوبی که یک کشش باید ادامه یابد تا دامنه حرکتی مفصل گسترش یابد، پژوهش‌های زیادی تاکنون انجام نشده است ولی باتوجه به محدود یافته‌های مختلف در این زمینه توصیه می‌شود؛ کشش عضله در مراحل آغازین برنامه به مدت ده ثانیه انجام شود. همزمان با افزایش انعطاف‌پذیری، ممکن است گروه عضلانی به اضافه بار نیاز پیدا کند که این کار را می‌توان با افزایش مدت زمان کشش عضله انجام داد و زمان هر کشش را حداکثر تا ۳۰ ثانیه افزایش داد.

فرد مبتدی باید با سه تکرار از هر حرکت، کار را شروع کند و با بهبود انعطاف‌پذیری می‌تواند هر حرکت را تا ۵ بار افزایش دهد تا اضافه بار گروه عضلانی، حالت پیشرونده داشته باشد. حرکات انعطاف‌پذیری باید دست کم سه روز در هفته انجام شود، البته انجام روزانه حرکات بهتر است. شدت حرکات کششی همواره باید زیر آستانه درد هر فرد باشد.

علاوه بر تمرینات و حرکات کششی، برخی از فعالیت‌هایی که می‌تواند به افزایش انعطاف‌پذیری شما کمک کنند عبارتند از:

❖ باغبانی

❖ تی زدن زمین

❖ کار در حیاط

❖ جارو زدن

❖ فعالیت‌های کششی

❖ یوگا

❖ ورزش‌ها و حرکات ایروبیک

توصیه های ایمنی برای حرکات کششی

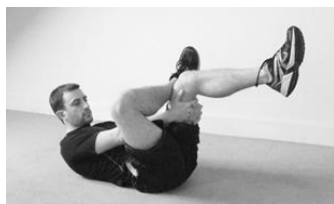
❖ قبل از فعالیت‌های کششی، پنج دقیقه فعالیت‌های سبک مانند پیاده‌روی را انجام دهید یا فعالیت‌های کششی خود را بعد از فعالیت قدرتی و استقامتی اجرا کنید.

❖ کشش خود را به آرامی و بدون فشار انجام دهید. حرکات را ملایم و پیوسته استفاده کنید و کشش‌ها را به مدت ۳۰-۱۰ ثانیه اجرا کنید.

❖ نفس خود را در طول انعطاف حبس نکنید و طی کشش با حالت طبیعی نفس بکشید، حرکات کششی را به نحوی اجرا کنید که با درد همراه نباشد.

| فعالیت ورزشی انعطاف‌پذیری | |
|---------------------------|---|
| تواتر | ۲-۳ روز در هفته برای افزایش دامنه حرکتی مؤثر است، بیشترین افزایش با فعالیتهای ورزشی روزانه اتفاق می‌افتد. |
| شدت | کشیدن عضله تا نقطه‌ای که فرد احساس فشار و یا اندکی درد داشته باشد. |
| مدت | نگهداشتن کشش‌های ایستا به مدت ۳۰-۱۰ ثانیه. در افراد سالمند نگه داشتن حرکات کششی به مدت ۶۰-۳۰ ثانیه می‌تواند اثربخش‌تر باشد. |
| نوع | مجموعه‌ای از فعالیتهای ورزشی انعطاف‌پذیری برای هر یک از واحدهای عضلانی- تاندونی عمده توصیه شده است. انعطاف‌پذیری ایستا (فعال یا غیرفعال)، انعطاف‌پذیری پویا و ... همگی مؤثر هستند. |
| حجم | ۶۰ ثانیه فعالیت ورزشی برای هر یک از فعالیتهای ورزشی انعطاف‌پذیری کفایت می‌کند. |
| الگو | تعداد ۲-۴ تکرار برای هر حرکت پیشنهاد شده است. انعطاف‌پذیری زمانی کارایی بیشتری خواهد داشت که از قبل با فعالیت ورزشی استقامتی متوسط تا شدید و یا به روش غیرفعال مانند کیسه‌های آب گرم، عضله کاملاً گرم شده باشد. |
| پیشرفت | در رابطه نحوه افزایش و پیشرفت انعطاف‌پذیری اطلاعات دقیقی در دست نیست. |

برخی حرکات کششی - انعطاف‌پذیری



- کشش عضله سرینی
شیوه انجام: ابتدا خیلی عادی روی زمین دراز بکشید. پاهای‌تان را از زانو خم کنید و با فشار وارد کردن به عضله همسترینگ (عضلات پشت ران) لگن خود را بالا بکشید. اگر می‌خواهید فشار این تمرین را بالا ببرید وزنه‌ای به بالای ران خود ببندید.

- کشش عضلات داخل ران و کشاله ران



شیوه انجام: وقتی که پای خودتان را به زیر زانوی آن یکی پایتان ببرید، آن گاه می‌توانید هر دو پا را تا روی سینه خود بالا بیاورید. این تمرین باعث تقویت عضلات باسن و قسمت‌های پایین کمر می‌شود. این حرکت را هم ۱۵ تا ۳۰ ثانیه نگاه‌دارید. پاها را دو برابر عرض شانه باز کنید. نوک پای چپ به طرف رو و پای راست به طرف خارج باشد. سپس زانوی چپ را خم کنید. در این وضعیت باید کشش را احساس کنید. ۱۰ ثانیه در این وضعیت بمانید و حرکت را برای پای چپ انجام دهید.

■ کشش عضلات جلویی ران

شیوه اجرا: با یک دست، پا را گرفته و آن را به طرف جلو خم کنید. پای قائم باید کمی خمیده باشد در هر بار، پا را عوض کنید.



■ کشش عضلات چهار سر ران

شیوه اجرا: پاهایتان را کنار هم قرار دهید. یک پا را در حالی که در دست گرفته‌اید به باسن فشار دهید. کمرتان را به جلو خم کنید. ۲۰ ثانیه در این وضعیت باقی بمانید، ۲ ثانیه استراحت کنید و دوباره این حرکات را انجام دهید. سپس پای خود را عوض کنید.



■ کشش عضلات داخل ران

شیوه اجرا: روی زمین بنشینید و یک پا را به سمت جلو دراز کنید و پای دیگر را به سمت داخل جمع کنید، در این حرکت سعی کنید به سمت جلو خم شوید.

■ شتر گربه



شیوه اجرا: روی زمین زانو بزنید و حالت چهار دست و پا بگیرید. سر خود را راست نگه دارید به طوری سر رو به جلو باشد. به آهستگی تنه خود را تا آنجا که می توانید به پائین قوس دهید. اجازه دهید با بلند شدن صورت شما به سمت بالا، احساس آرامش داشته باشید و سپس کمر خود را تا آنجا که می توانید، توسط انقباض عضلات شکم، رو به بالا بکشید و سر را به زمین نزدیک کنید. همه حرکات باید از پایین کمر شما شروع شود. در طول انجام حرکت درد نداشته باشید.

■ کشش عضلات پشت



شیوه اجرا: روی زمین بنشینید و یک پا را به سمت جلو دراز کنید و پای دیگر را به سمت داخل جمع کنید، سپس به سمت جلو خم شوید، در این حرکت سعی کنید با دست هایتان مچ پا را بگیرید.

■ حرکات کششی سینه و عضلات کتف



شیوه اجرا: دست هایتان را در پشت بدن به هم قلاب کنید. حال با کمری صاف، دست های کشیده را خیلی با احتیاط و آرام پایین بیاورید. ۲۰ ثانیه در این وضعیت بمانید. ۲ ثانیه استراحت کنید و دوباره این حرکت را تکرار کنید.

■ حرکات کششی برای عضلات شانه (کتف)



شیوه اجرا: بالاتنه کاملاً صاف باشد. دست راست را به طرف چپ بدن حرکت دهید، به نحوی که دست جلو سینه باشد و از آرنج خم نشود. سپس دست چپ را روی آرنج دست راست قرار داده و به طرف داخل فشار دهید. توجه کنید فشار نباید آنقدر زیاد باشد که باعث درد شدید شود. کشش را تا آستانه درد انجام داده و ۱۵ تا ۲۰ ثانیه در این وضعیت بمانید. حرکت را برای دست دیگر انجام دهید.

■ پلانک بغل

شیوه اجرا: این نوع از پلانک، روی عضلات مایل شکمی تمرکز می‌کند. بدن خود را مایل و ثابت نگه دارید؛ وزن بدن را روی یک ساعد و کناره پا قرار دهید. دست دیگر را به طرف بالا صاف کنید یا روی ران خود بگذارید. این کار را برای طرف دیگر بدن نیز انجام دهید.



■ کشش عضلات داخلی ران و عضلات تنه

شیوه اجرا: در حالت نشسته دست‌ها را به سمت پاها نزدیک کنید و آنها را با ۲ دست بگیرید، در ادامه سعی کنید تنه را به سمت زمین نزدیک کنید. حرکت را تا آستانه درد انجام دهید.



■ کشش عضلات سینه

شیوه اجرا: دست‌ها را پشت بدن در هم قلاب کنید و به سمت بالا بکشید؛ بدون اینکه بالاتنه به جلو خم شود.



قدرت عضلانی

افزایش قدرت عضلانی یکی از عوامل مهم آمادگی جسمانی می‌باشد. قدرت عضلانی به وسیله تمرین‌های با وزنه و با دستگاه‌های بدن‌سازی افزایش پیدا می‌کند. در رشته‌های ورزشی به نوعی خاص به قدرت عضلانی توجه می‌شود یعنی بعضی از رشته‌های ورزشی صرفاً حداکثر قدرت را نیاز دارند مانند وزنه‌برداری. ناتوانی در انجام امور روزانه و عملکرد ناموفق نتیجه‌ی کاهش قدرت

عضلانی می‌باشد که می‌تواند منجر به افزایش فشار وارده بر مفاصل و استخوان‌ها و در نتیجه بروز بیماری‌های مختلف شود. برای مثال کمبود قدرت عضلانی موجب ناتوانی افراد برای باز کردن درب یک بطری آب خواهد شد.



سنجش قدرت عضلانی

شنای سوئدی یکی از روش‌هایی است که شما می‌توانید از طریق آنها قدرت و به نوعی استقامت عضلات کمر بند شانه‌ای خورد را ارزیابی کنید: (دست‌ها رو به جلو و زیر شانه، پشت صاف، سر بالا، پنجه پا به عنوان

تکیه‌گاه) و برای زنان به صورت تعدیل شده با زانو روی زمین (پاها در کنار هم، ساق‌های پا روی هم و پشت صاف دست‌ها به اندازه پهنای شانه باز، سر بالا، استفاده از زانوها به عنوان تکیه‌گاه) انجام می‌شود.



شیوه انجام:

۱. بدن خود را به بالا بکشید: دستان خود را محکم بر روی زمین قرار دهید و نوک پاها را نیز بر روی زمین محکم کنید تا در وضعیت تعادل قرار بگیرید. کمر را صاف کنید و عضلات شکم را به داخل منقبض کنید.

۲. بدن را به سمت پایین بکشید: گردن را به حالت عادی نگه‌داشته و کمر را نیز مستقیم و کشیده بگیرید. به آرامی به سمت پایین حرکت کنید. آرنج‌ها را خم کنید و تا چانه زمین را لمس کند. بدن شما در طول حرکت باید حالت خط راست خود را حفظ کند و آرنج‌ها به سمت عقب کشیده شوند.

۳. دوباره به سمت بالا حرکت کنید: وقتی به سمت بالا باز می‌گردید، نفس خود را به بیرون بدهید. نکته‌ی حرفه‌ای برای انجام در حین بالا رفتن این است که دستان خود را مانند حالتی که بخواهید پیچ سفت کنید، در حین بالا رفتن بیپچانید و فشار پیچشی به آنها وارد کنید.

با بالا رفتن، یک حرکت کامل می‌شود. در هر بار تمرین، ۱۰ تا ۲۰ حرکت را بسته به توان خود و تا زمانی که می‌توانید حرکت را دقیق و صحیح انجام دهید، تکرار کنید.



شیوه انجام حرکت برای خانم‌ها

به خودتان نمره بدهید

باتوجه به سن و تعداد شنا نمره‌ی خود را از بین عالی، خیلی خوب، خوب، نسبتاً خوب و نیاز به بهبود پیدا کنید.

جدول هنجار ارزیابی شنا سوئدی

| سن | | ۳۰-۴۰ سال | | ۴۹-۴۰ سال | | ۵۹-۵۰ سال | | ۶۹-۶۰ سال | |
|---------------|-----|-----------|-----|-----------|-----|-----------|-----|-----------|-----|
| جنس | مرد | زن | مرد | زن | مرد | زن | مرد | زن | مرد |
| عالی | ۳۰ | ۲۷ | ۲۵ | ۲۴ | ۲۱ | ۲۱ | ۱۸ | ۱۷ | |
| خوب | ۱۹ | ۱۷ | ۱۵ | ۱۲ | ۱۱ | ۹ | ۹ | ۸ | |
| متوسط | ۱۴ | ۱۱ | ۱۱ | ۸ | ۸ | ۴ | ۶ | ۳ | |
| نیاز به بهبود | ۱۱ | ۷ | ۹ | ۴ | ۶ | ۱ | ۴ | ۱ | |

توصیه هایی برای تمرین قدرتی- مقاومتی

اگر نمره‌ی قدرت شما عالی و خیلی خوب نیست، تمرینات قدرتی را به صورت روزانه انجام دهید و هر حرکت را روزانه ۸ تا ۱۲ بار در سه ست انجام دهید تا پس از دو ماه بهبود قدرتتان را مشاهده کنید. اگر نمره‌ی شما نیاز به بهبود می باشد، در اسرع وقت با یک کارشناس علوم ورزشی یا مربی آمادگی جسمانی مشورت کنید.

| فعالیت ورزشی مقاومتی | |
|----------------------|---|
| تواتر | هر کدام از گروه‌های عضلانی عمده باید ۲-۳ جلسه در روز تمرین داده شوند. |
| شدت | ۶۰ تا ۷۰٪ یک تکرار بیشینه (شدت متوسط تا زیاد) برای افراد مبتدی و تا حدودی تمرین کرده به منظور بهبود قدرت. بیش از ۸۰٪ یک تکرار بیشینه (سخت تا خیلی سخت) برای افراد تمرین کرده حرفه‌ای برای بهبود قدرت. ۴۰-۵۰٪ یک تکرار |

| | |
|--|-----------------------|
| <p>بیشینه (خیلی سبک تا سبک) برای افراد سالمندی که تمرینات ورزشی را برای بهبود قدرت شروع کرده‌اند. ۵۰-۴۰٪ یک تکرار بیشینه (خیلی سبک تا سبک) برای افزایش قدرت در افراد کم-حرکی که به تازگی تمرینات ورزشی را شروع کرده‌اند می‌تواند مؤثر واقع شود. ۵۰٪ یک تکرار بیشینه (شدت کم تا متوسط) برای بهبود استقامت عضلانی. ۵۰-۲۰٪ یک تکرار بیشینه برای افراد سالمند به منظور بهبود توان.</p> | |
| <p>مدت زمان تمرین خاصی برای اثرگذاری مطرح نشده است.</p> | <p>مدت</p> |
| <p>فعالیت‌های ورزشی مقاومتی در برگیرنده هر کدام از گروه‌های عضلانی عمده توصیه شده است.</p> | <p>نوع</p> |
| <p>برای بهبود قدرت، ۸-۱۲ تکرار در اکثر بزرگسالان توصیه شده است. ۱۰-۱۵ تکرار برای بهبود قدرت در افراد میانسال و مسن که فعالیت ورزشی را شروع کرده‌اند، توصیه شده است. ۱۵-۲۰ تکرار برای بهبود استقامت عضلانی توصیه شده است.</p> | <p>تکرارها</p> |
| <p>برای بهبود قدرت و توان، ۲-۴ ست در اکثر بزرگسالان توصیه شده است. یک ست فعالیت ورزشی مقاومتی بویژه در افراد مبتدی و سالمند می‌تواند مؤثر باشد. بیش‌تر از ۲ ست برای بهبود استقامت عضلانی مؤثر است.</p> | <p>ست‌ها</p> |
| <p>استراحت بیش‌تر از ۴۸ ساعت بین جلسات برای هر گروه عضله منفرد توصیه شده است.</p> | <p>الگو</p> |
| <p>افزایش تدریجی مقاومت، یا تکرارهای بیشتر بیشتر در هر ست و یا افزایش تعداد جلسات توصیه شده است.</p> | <p>پیشرفت</p> |

فعالیت‌ها به عضلات و شما کمک

این قوی شدن استخوان‌های

می‌کند، موجب بهبود ساختار قامتی شما می‌شود و از پوکی استخوان پیشگیری می‌کند. فعالیت‌های قدرتی شامل فعالیت‌هایی است که عضلات بدن، کاری را در مقابل برخی از انواع مقاومت انجام می‌دهند، مثل زمانی که شما یک در سنگین را باز شدن، فشار می‌دهید و یا می‌کشید. برای اجرای فعالیت‌های مقاومتی سعی کنید که ترکیبی از فعالیت‌ها را برای اندام‌های مختلف از قبیل بالا تنه، پایین تنه، عضلات سمت راست و چپ و گروه‌های عضلانی مخالف اجرا کنید.

برای افزایش فعالیت‌های مقاومتی می‌توانید فعالیت‌های زیر را انجام دهید:



❖ کارهای سخت منزل از قبیل شکستن و خرد کردن هیزم

❖ جمع‌آوری و جابه‌جایی برگ درختان

❖ حمل و جابه‌جایی مواد غذایی

❖ بالا رفتن از پله

❖ فعالیت‌هایی از قبیل دراز و نشست و شنای سوئدی

❖ بستن کوله پشتی

❖ تمرینات قدرتی/ مقاومتی با وزنه و دستگاه‌های بدن‌سازی

نکات ایمنی برای اجرای فعالیت‌های مقاومتی

➤ در ابتدای هر جلسه، ۵ دقیقه فعالیت‌های استقامتی و مقاومتی سبک را اجرا کنید.

➤ تکنیک صحیح حرکت را برای پیشگیری از آسیب به مفاصل و پشت یاد بگیرید.

➤ در هنگام فعالیت‌های ورزشی مقاومتی، به صورت منظم نفس بکشید.

➤ بین دو جلسه فعالیت ورزشی مقاومتی، حداقل یک روز استراحت کنید.

➤ از تجربیات مربیان و کتاب‌های آموزشی موجود در این زمینه استفاده کنید.

برای مثال در منزل می‌توانید با دمبل و وزنه‌های مختلف تمرینات قدرتی انجام دهید، مانند حرکات زیر:

▪ جلو باز با دمبل



شیوه اجرا:

۱. صاف بایستید و یک جفت دمبل را در دست بگیرید. کف دست رو به بدن باشد. آرنج‌ها را نزدیک به

تنه نگه دارید. این وضعیت شروع تمرین می‌باشد.

۲. به آرامی در حالی که کف دست را رو به خارج می‌چرخانید دمبل دست راست را به سمت بالا بیاورید تا

همسطح با شانه و کف دست رو به صورت قرار بگیرد و عضله دو سر باز و کاملاً منقبض شود.

۳. یک ثانیه مکث کنید. آرام به وضعیت شروع بازگردید.

۴. سپس همین حرکت را برای دست چپ انجام دهید.

▪ لانج با دمبل



شیوه اجرا: در حالی که یک جفت دمبل در دست دارید و آنها را کنار بدن نگهداشته‌اید حدود ۶۰ تا ۹۰ سانتی متر یک قدم به جلو بردارید. سر را بالا نگهدارید و بدون آن که به جلو خم شوید هر دو زانو را خم کنید تا ران پای جلویی با زمین موازی شود سپس با قدرتی انفجاری و اعمال فشار از ناحیه پاشنه پای جلویی زانوی جلوی را صاف کنید و به موقعیت شروع بازگردید و سپس هر دو پا را کنار هم قرار دهید

این بار با پای مخالف یک گام به جلو بردارید و حرکت را اجرا کنید هر سِت را با تکرارهای متناوب کامل کنید اگر همه تکرارها را برای یکی از پاها اجرا کنید شدت تمرین خیلی زیاد می‌شود. چنانچه درد پشت دارید این مدل از حرکات لانج ممکن است یکی از روش‌های مناسب برایتان باشد.

استقامت عضلانی

خستگی مفرط، دردهای مزمن مانند کمردرد و کاهش عملکرد جسمانی می‌توانند از دلایل کاهش استقامت عضلات باشند که می‌تواند فرد را مستعد ابتلا به بیماری‌هایی چون کمردرد مزمن کند.

سنجش استقامت عضلانی

دراز و نشست: به پشت دراز بکشید، زانوهایتان را خم کنید و کف پاهایتان را روی زمین قرار دهید. دست‌هایتان را بصورت ضربدری بر روی سینه‌تان بگذارید، دست چپ بر روی شانه‌ی راست و دست راست بر روی شانه‌ی چپ. حتی می‌توانید دستانتان را پشت گوش‌تان نگاه دارید. سر، شانه و قفسه‌ی سینه‌تان را به بالا و به سمت زانوهایتان بلند کنید تا فقط باسن و کف پاهایتان بر روی زمین باقی بماند. گردن خود را کشیده نگاه دارید و به سقف نگاه کنید.

هدف: تعیین میزان قدرت عضلات شکم.

توضیح: این آزمون دارای ۸ درجه قدرت از خیلی ضعیف تا نخبه می‌باشد که آزمون شونده برای کسب هر درجه کافی است یک بار دراز نشست را براساس شرح جدول انجام دهد.

خطاها: در هیچ یک از اجراها نباید کف پا از زمین جدا شود، زانوها باید کاملاً در زاویه ۹۰ درجه باشند و دست‌ها در درجات ۳ به بالا از هم جدا نشوند.



۱. به پشت دراز بکشید، زانوهایتان را خم کنید و کف پاهایتان را روی زمین قرار دهید. روی زمین سفت دراز نکشید، چرا که باعث خواهد شد در پایین کمرتان احساس درد کنید، پس بر روی یک زیرانداز نرم و یا بر روی فرش دراز بکشید.

۲. دست‌هایتان را به صورت ضربدری بر روی سینه‌تان بگذارید، دست چپ بر روی شانه‌ی راست و دست راست بر روی شانه‌ی چپ. حتی می‌توانید دستانتان را پشت گوش‌تان نگاه دارید. اما یادتان باشد که دستان خود را پشت سرتان قلاب نکنید، چرا که به گردنتان فشار خواهد آورد.

۳. شکم خود را منقبض کنید و تصور کنید که می‌خواهید ناف خود را به سمت ستون فقرات تان بکشید، بنابراین هیچ قوسی در کمر و هیچ فضای خالی بین گودی کمرتان و زمین نباید وجود داشته باشد.

۴. سر، شانه و قفسه‌ی سینه‌تان را به بالا و به سمت زانوهای تان بلند کنید تا فقط باسن و کف پاهای تان بر روی زمین باقی بماند. هنگامی که بالا می‌آیید، با استفاده از قدرت شکم‌تان هوای داخل بدن خود را بیرون دهید. گردن خود را کشیده نگاه دارید و به سقف نگاه کنید. از چسباندن چانه‌تان به قفسه سینه‌تان بپرهیزید. برای به حرکت در آوردن بدن‌تان از حرکات سریع استفاده نکنید، باید به آرامی و تحت کنترل بدن‌تان را تکان دهید.

۵. هر بار که دوباره پایین می‌آیید تا بدن‌تان را به کف بچسبانید، تنفس کنید. شکم‌تان را منقبض نگاه دارید و بلافاصله دوباره به سمت زانوهای تان بلند شوید.

به خودتان نمره بدهید.

جدول هنجار دراز و نشست

| سن | ۳۰ - ۴۰ سال | | ۴۹ - ۴۰ سال | | ۵۹ - ۵۰ سال | | ۶۹ - ۶۰ سال | |
|---------------|-------------|----|-------------|----|-------------|----|-------------|----|
| جنس | مرد | زن | مرد | زن | مرد | زن | مرد | زن |
| عالی | ۴۱ | ۳۵ | ۳۴ | ۲۹ | ۳۱ | ۲۵ | ۲۸ | ۲۱ |
| خوب | ۳۱ | ۲۶ | ۲۷ | ۲۱ | ۲۲ | ۱۷ | ۲۰ | ۱۵ |
| متوسط | ۲۸ | ۲۱ | ۲۳ | ۱۷ | ۱۸ | ۱۳ | ۱۶ | ۱۰ |
| نیاز به بهبود | ۱۵ | ۱۲ | ۱۳ | ۹ | ۱۱ | ۵ | ۱۰ | ۴ |

برنامه‌های تمرینی برای تقویت استقامت عضلانی

اگر نمره‌ی استقامت شما خوب نیست، تمرینات استقامتی را به صورت روزانه برای خود تجویز کنید و هر حرکت را روزانه ۳ ست انجام دهید. در هر ست با تکرار ۸ تا ۱۲ بار تا پس از دو ماه بهبود استقامت‌تان را مشاهده کنید. اگر نمره‌ی شما ضعیف می‌باشد، در اسرع وقت با یک کارشناس علوم ورزشی یا مربی آمادگی جسمانی مشورت کنید.

از جمله حرکات زیر می‌تواند موجب تقویت استقامت عضلانی شما شود، در هنگام انجام حرکات زیر عضلات باید تا سرحد خستگی در حالت انقباض قرار گیرند.



فعالیت بدنی نوجوانان

فعالیت هوازی با شدت متوسط



در هنگام اوقات فراغت بجای بازی‌های رایانه‌ای از بازی‌هایی استفاده کنید تا به سلامت شما کمک نماید مانند: قایقرانی، پیاده‌روی، اسکیت برد، اسکیت، پیاده‌روی سریع، دوچرخه سواری (ثابت یا دوچرخه جاده‌ای)، حیاط منزلتان را جارو بزنید و یا یک ماشین چمن‌زنی را در چمن هل دهید. همچنین می‌توانید بازی که نیاز به پرتاب دارد مانند: بیسبال، سافتبال، هندبال و والیبال را به همراه همسالان خود انجام دهید.

فعالیت هوازی با شدت زیاد



ساعاتی از روز را به بازی‌هایی در قالب تعقیب گریز، فوتبال، دوچرخه سواری، طناب بازی، هنرهای رزمی مانند: کاراته، ورزشی گروهی مانند: فوتبال، هاکی روی چمن و یا یخ، بسکتبال، شنا، تنیس، اسکی صحرانوردی، دو و میدانی اختصاص دهید.

فعالیت قدرتی و تقویت عضلات



برای افزایش قدرت ساعاتی از هفته را به بازی‌هایی مانند سینه‌خیز رفتن، دراز نشست، بالا رفتن از درخت، روی دست‌ها راه رفتن. تمرینات با باند و کش‌های ورزشی، وسایل بدنسازی، استفاده از وزن‌های دستی، بالا رفتن از دیوار بپردازید.

فعالیت بدنی و تقویت استخوان



می‌توانید از بازی‌های زیر برای تقویت استخوان استفاده کنید، مانند: لی‌لی، پرش از روی طناب، پرش از روی موانع، همچنین ورزشی مانند ژیمناستیک، بسکتبال، والیبال و تنیس را انجام دهید.

تدوین برنامه‌ای برای بهبود فعالیت بدنی

اکنون که مسایل مختلف مرتبط با فعالیت بدنی را می‌شناسیم، می‌توانیم برای رسیدن به تناسب مورد نظر خود، برنامه‌ریزی کنیم.

غلبه بر موانع رایج فعالیت بدنی

اولین گام در تدوین یک برنامه فعالیت بدنی، شناسایی موانعی است که ما را از شروع این برنامه باز می‌دارد. دلایل غیر قابل قبول زیادی برای عدم فعالیت بدنی مناسب افراد وجود دارد؛ از دلایل شخصی «وقت ندارم» گرفته تا دلایل محیطی «مکان امنی برای فعالیت بدنی ندارم.» اگر اضافه وزن داریم یا فُرم بدنی خوبی نداریم نیز چه بسا نسبت به شروع ورزش اکراه داشته باشیم.

چه چیزی مانع از فعال‌تر شدن ما می‌شود؟ زمان؟ آیا فاقد یک گروه حمایتی هستیم؟ آیا فضای سالن ورزشی راحت نیست؟ یا برای عضویت یا تهیه تجهیزات پول نداریم؟ شاید آماده شروع هستیم، اما نمی‌توانیم برنامه ورزشی خود را شروع کنیم. در جدول زیر برخی از موانع و راه‌های غلبه بر آن‌ها ارایه شده است.

غلبه بر موانع فعالیت بدنی

| موانع | راه حل‌های احتمالی |
|------------|---|
| کمبود زمان | می‌توانیم از هر فرصتی برای انجام فعالیت بدنی استفاده کنیم مثلاً می‌توانیم هنگام تماشای تلویزیون، گوش دادن به موسیقی و ... حرکات نرمشی انجام دهیم. در این صورت از فعالیت بدنی بیشتر لذت خواهیم برد. یا در ایستگاه اتوبوس و یا تا رسیدن فردی که منتظر او هستیم ثابت نایستیم و قدم بزنیم. بنابراین بیشتر فعالیت‌ها را می‌توانیم همزمان با کارهای روزمره انجام دهیم. می‌توانیم فقط در روزهای تعطیل هفته ورزش کنیم. البته هر چند این انتخاب بد نیست ولی تأثیر و فواید فعالیت بدنی روزانه را نخواهد داشت. فعالیت‌های نیازمند حداقل زمان مانند پیاده روی مفرح یا دویدن آهسته را انتخاب کنیم. |

| | |
|-------------------------------|---|
| اثر اجتماعی | خانواده و دوستان را دعوت کنیم تا با ما ورزش کنند. برای ملاقات با افراد جدیدی که علایق ورزشی مشترکی با ما دارند در یک کلاس ثبت نام کنیم. برای افرادی که از تلاش های ما حمایت نمی کنند، اهمیت ورزش را تشریح کنیم. |
| کمبود انگیزه، اراده یا انرژی | زمان تمرین برنامه ریزی شده را در دفترچه یادداشت کارهای خود یادداشت کنیم. همراهان ورزشی که می توانند به ما کمک کنند تا برای تمرین احساس مسوولیت کنیم، را مشخص کنیم. مشوق هایی را برای خود در نظر بگیریم. تمرین های خود را در زمان هایی که احساس انرژی بیشتری می کنیم، برنامه ریزی کنیم. به خود یادآوری کنیم که ورزش به ما انرژی بیشتری می دهد. |
| کمبود منابع و هزینه | فعالیت بدنی نیاز به هزینه بالایی ندارد. ما می توانیم با کمترین امکانات این کار را انجام دهیم. فعالیت بدنی را می توان هر جا و بدون هیچ وسیله ای حتی با لباس خانه انجام داد. بسیاری از فعالیت های ورزشی مثل پیاده روی، بازی های حرکتی، بالارفتن از پله ها، انجام حرکات کششی و نرمشی و طناب زدن فعالیت هایی هستند که با کمترین امکانات قابل انجام هستند. منابع ارزان را در محله خود یا در مناطق پیرامونی شناسایی کنیم. |
| اضافه وزن یا چاقی | پرداختن به فعالیت بدنی به وضعیت چاقی یا لاغری افراد بستگی ندارد. علاوه بر این، داشتن فعالیت بدنی در کنترل وزن مطلوب مؤثر است. باید از ورزش های ساده شروع کنیم مثل پیاده روی و به تدریج به فعالیت هایی بپردازیم که می تواند بر کاهش وزن مؤثر باشد. البته برای کاهش وزن باید رژیم غذایی مناسب هم داشته باشیم. |
| عدم امنیت | شاید برخی فعالیت ها لازم باشد در خارج از منزل انجام شود ولی ما می توانیم فعالیت هایی نظیر نرمش، درجا دویدن و ... را انتخاب کنیم که در منزل نیز امکان پذیر باشد. اگر علاقمند هستیم در خارج از منزل فعالیت بدنی داشته باشیم می توانیم از دوستان یا اعضای خانواده بخواهیم ما را همراهی کنند. |
| داشتن فعالیت های روزمره زندگی | برخی افراد تصور می کنند اگر در طول روز احساس خستگی کنند به دلیل داشتن فعالیت بدنی است. مثلاً اکثراً فکر می کنند چون در طی روز خیلی مشغولند و احساس خستگی می کنند بنابراین فعالیت بدنی کافی داشته اند، در حالی که اغلب کارهایی که به طور روزمره انجام می دهیم از نوع فعالیت های با شدت کم هستند. باید سعی شود فعالیت هایی انجام شود که موجب افزایش ضربان قلب و تعداد تنفس گردد. |
| فعالیت بدنی و خستگی | خستگی در کسانی که به تازگی برنامه فعالیت بدنی را آغاز کرده اند، امری نسبتاً طبیعی است. با این وجود در بسیاری از موارد، شروع فعالیت های بدنی با مدت، شدت و دفعات کم به کاهش خستگی کمک خواهد کرد. فعالیت بدنی در درازمدت، باعث عملکرد بهتر قلب، افزایش ظرفیت دستگاه تنفس، افزایش توان و |

| | |
|--|-----------------------|
| <p>استقامت عضلانی و در نتیجه کاهش میزان خستگی پس از هر بار فعالیت می‌شود. پس با این که فعالیت بدنی در ابتدا ممکن است خستگی ما را بیشتر کند، اما این وضع خیلی دوام نمی‌آورد. احساس خستگی جسمی که بعد از فعالیت کردن داریم، مثل خستگی‌های عادی روزمره نیست، به علاوه وقتی بدن به تحرک عادت کرد، میزان انرژی روز به روز بیشتر خواهد شد. خلاصه این که حتی اگر کمی خستگی وجود داشته باشد، یک خستگی بسیار با ارزش است که سلامت را به دنبال دارد.</p> | |
| <p>برای انجام فعالیت بدنی، احتیاج به امکانات و فرصت‌های خاص نداریم. نگوییم که وقت ندارم، بی‌حوصله‌ام، کارهایم زیاد است، پارک مناسب این اطراف نیست، کسی من را حمایت نمی‌کند و از این قبیل حرف‌ها. ایمان داشته باشیم که اگر بخواهیم می‌توانیم فعالیت بدنی را در هر موقعیتی انجام دهیم. فقط کافی است که طور دیگری به مساله نگاه کنیم. وقتی صحبت از تناسب اندام و سلامت باشد، هیچ عذر و بهانه‌ای پذیرفته نیست.</p> | <p>مشغله زیاد</p> |

گاهی ممکن است انجام فعالیت بدنی در حضور دیگران برای ما سخت باشد. مطمئن باشیم هیچ چیز به اندازه حفظ سلامت اهمیت ندارد. فردی که فعالیت بدنی دارد، مورد تایید و تحسین دیگران است. بنابراین باید به هنگام داشتن فعالیت بدنی به سلامتی خودمان بیاندیشیم و به تصورات و برداشت دیگران فکر نکنیم. در این صورت اعتماد به نفس ما افزایش خواهد یافت. در ضمن باید به‌خاطر داشته باشیم ما همیشه نمی‌توانیم مطابق میل دیگران رفتار کنیم. بنابراین بهتر است سعی کنیم به‌جای تاثیر افکار دیگران بر رفتار ما، ما بر دیگران تاثیر بگذاریم.

چطور می‌توانیم بر موانع فعالیت بدنی غلبه کنیم؟

مانع هر چه که باشد، ما باید راه‌حلهایی برای رفع آن‌ها بیابیم؛ بدین منظور لازم است ابتدا موانع انجام فعالیت بدنی خودمان را بشناسیم و فهرست کنیم و بر حسب قابل حل بودن‌شان، مرتب‌کنیم. سپس مانعی را که قابل حل‌تر است در اولویت قرار دهیم. بعد از فهرست کردن موانع، حال باید چاره‌ای برای آن‌ها اندیشید. به منظور یافتن راه‌حل مناسب و به‌کارگیری آن‌ها، ما می‌توانیم از روش حل مشکل استفاده کنیم. این روش مراحل دارد. که باید گام به گام طی شود.

- باید از بین موانع بر سر راه انجام فعالیت بدنی خود، قابل حل‌ترین مانع را در نظر بگیریم.
- راه‌حل‌های خود را برای این مانع بنویسیم. هر راه‌حلی که به ذهن‌مان می‌رسد را یادداشت کنیم؛ ممکن است راه‌حلی که الان به نظر خوب و عملی نمی‌آید، بعدها به‌کار آید.

■ راه‌حل‌ها را ارزیابی کرده، قابل‌اجرترین را از بین آن‌ها تعیین و آن را امتحان کنیم.

■ اگر موفق نشدیم، راه‌حل دیگری را پیدا کرده و آن را آزمایش کنیم تا راه مناسب را بیابیم.

برای همه موانع می‌توانیم چنین فرایندی را طی کنیم؛ یعنی بعد از یافتن راه‌حل یک مانع، به سراغ مانع بعدی رفته و راه‌حل آن را پیدا کنیم. بدین صورت می‌توانیم برای هر مانع، راه‌حلی بیابیم. روش حل مشکل را نه تنها در انجام فعالیت‌بدنی بلکه در دیگر مسایل زندگی خود نیز می‌توانیم به‌کار بگیریم.

هنگامی که موفق شدیم، ممکن است با خود بگوییم، آن‌ها موانع واقعی نبودند و تنها در ذهن من شکل گرفته بودند و در واقع این من بودم که آن‌ها را برای خود، بزرگ کرده بودم.

با روش حل مشکل، راه‌حل‌های خود را انتخاب و آن‌ها را عملی می‌کنیم و بدین ترتیب به داشتن زندگی فعال، نزدیک‌تر می‌شویم.

اگر افکار و نگاه دیگران ما را آزار می‌دهد، می‌توانیم:

- فعالیت بدنی را در منزل انجام دهیم.
- از دوستان و خانواده خود بخواهیم که ما را در موقع انجام فعالیت بدنی همراهی کنند و یا یک برنامه گروهی ترتیب دهیم مثل رفتن به پارک و در آن‌جا علاوه بر تفریح و شادی سعی کنیم فعالیت بدنی هم داشته باشیم.
- علاقه خود به فعالیت بدنی و تأثیر آن بر روحیه و جسم را برای دوستان و خانواده خود توضیح دهیم و از آنها بخواهیم که ما را برای ادامه این کار حمایت کنند.
- قطعاً داشتن برنامه‌ای برای سلامت خود، بقیه اعضای خانواده را ترغیب می‌کند تا برای این موضوع اقدام کنند.

جدول تعیین موانع و روش‌های حل آنها

موانعی که باعث می‌شوند نتوانید فعالیت ورزشی داشته باشید یا انجام ورزش را برای شما مشکل می‌کنند لیست کنید.

| |
|---------|
| مانع ۱: |
| مانع ۲: |
| مانع ۳: |

حال فکر کنید و شیوه غلبه بر مانع را پیدا کنید:

| | |
|------|------------------|
| مانع | راه غلبه بر مانع |
|------|------------------|

| | |
|--|---|
| | ۱ |
| | ۲ |
| | ۳ |

طراحی یک جلسه فعالیت ورزشی

یک جلسه فعالیت ورزشی شامل این بخش ها است:

۱- گرم کردن

۲- بخش اصلی تمرین

۳- سردکردن

گرم کردن: یکی از مهم ترین نکاتی که در انجام فعالیت بدنی باید به آن توجه داشت گرم کردن بدن است. گرم کردن یعنی قبل از شروع فعالیت بدنی، اندام های مختلف را برای فعالیت آماده کنیم. این کار یک حالت گذار از استراحت به فعالیت بدنی را برای ما به وجود می آورد. در این حالت، سرعت گردش خون بالا می رود، اکسیژن بیشتر وارد عضلات می شود و در نتیجه مفاصل، عضلات و قلب و عروق برای فعالیت بدنی آماده می شوند. به طور کلی، گرم کردن به منظور آمادگی بدنی و برای پیشگیری از آسیب های ورزشی انجام می شود. بنابراین باید ۵ تا ۱۰ دقیقه کشش را به روال برنامه خود بیفزاییم و پس از آن آماده ورزش شویم. گرم کردن شامل فعالیت هایی مثل پیاده روی و دویدن به همراه چرخاندن دست ها است که در آن عضلات بزرگ بدن درگیر می شوند و ضربان قلب و دمای عضلات افزایش می یابد. گرم کردن می تواند شامل دوی آهسته یا نرم راه رفتن، حرکات نرمشی و کششی باشد. از حرکات کششی باید به عنوان قسمتی از برنامه گرم کردن استفاده کنیم. تنها پس از چند هفته کشش منظم، انعطاف پذیری بیشتری خواهیم داشت.

معمولاً مدت زمان لازم برای هر بار کشش، بین ۱۰ تا ۲۰ ثانیه است. باید کشش را در هر دو سمت بدن انجام دهیم تا بدین ترتیب عضلات هر دو طرف، از حرکات بهره مند شوند. تمرین ها را باید به آرامی و بدون حرکت شدید انجام دهیم. باید به آرامی اما مداوم حرکات را انجام داده و آن را برای چند لحظه حفظ کنیم.

بهتر است تمرین ها را به صورت مرتب از پایین به بالا یا از بالا به پایین انجام دهیم تا دچار سردرگمی در عضلات نشویم. در هر تمرین کششی، باید اول حرکت را انجام دهیم، برای چند لحظه آن را حفظ کنیم و بعد عضلات را برای چند لحظه شل کنیم. در صورت بروز درد باید بدانیم که کشش را بیش از حد انجام داده ایم. در کشش صحیح، بدن ثابت و بی حرکت باقی می ماند و نباید درد یا ناراحتی احساس کرد. باید نفس خود را نگه نداریم و سعی کنیم با ریتم طبیعی نفس بکشیم.

بخش اصلی تمرین: بخش اصلی تمرین با توجه به هدف تعیین شده، می تواند شامل فعالیت های استقامتی، تمرینات مقاومتی یا تمرینات تعادلی باشد. علاوه بر این، انجام ورزش ها نیز بخش اصلی برخی از جلسات تمرینی است. اینکه چه

میزان از بخش اصلی تمرین به فعالیت های مختلف اختصاص داده می شود، بستگی به هدف تعیین شده و سطح آمادگی فرد دارد.

سردکردن: همانند زمانی که تمرین را با گرم کردن شروع می کنیم، باید به آرامی از فعالیت خود بکاهیم و به مرحله استراحت برسیم. بعد از فعالیت اصلی، باید بدن را سرد کنیم تا ضربان قلب و درجه حرارت بدن به حالت عادی بازگردد و آماده انجام فعالیت های روزمره شویم. سردکردن بدن بعد از ورزش باعث می شود که ضربان قلب به تدریج کاهش پیدا کند. در واقع سرد کردن برای برگشت به حالت اولیه و رفع بهتر خستگی لازم است.

باید حداقل ۵ دقیقه از تمرین خود را به سردکردن تدریجی و کاهش شدت فعالیت اختصاص دهیم و اطمینان حاصل کنیم در این مرحله گروه های عضلانی اصلی درگیر را کشش می دهیم چون این کار مقدار خستگی تمرین را کاهش می دهد. سردکردن می تواند به صورت فعال و یا غیرفعال انجام شود. سرد کردن فعال دارای شدت بیشتر و شامل دوی آهسته و پیوسته است. سردکردن غیرفعال دارای شدت بسیار کم و شامل راه رفتن و حرکات نرمشی درجا است. انجام حرکات نرمشی مثل چرخاندن دست ها و فعالیت های سبک مثل نرم راه رفتن و پیاده روی، به منظور سرد کردن توصیه می شود. با داشتن برنامه گرم کردن و سرد کردن، از فعالیت بدنی لذت می بریم و کارایی خود را افزایش می دهیم.

توصیه هایی برای افزایش فعالیت بدنی در زندگی روزمره

دستورالعمل های مختلفی برای افزایش فعالیت بدنی در زندگی روزمره وجود دارد. استفاده از مکان و زمان مناسب برای انجام فعالیت بدنی یکی از مواردی است که باید مورد توجه قرار گیرد:

- باید سعی کنیم برحسب شرایط خود، بهترین زمان و مکان انجام فعالیت بدنی را پیدا کنیم.
- باید بینیم در کدام یک از ساعت ها، لذت بیشتری از فعالیت بدنی می بریم.
- باید زمانی را انتخاب کنیم که بتوانیم در آن زمان، فعالیت بدنی را مثل یک عادت، همیشه انجام دهیم.
- فعالیت بدنی هم در صبح و هم بعدازظهر موثر است و می تواند تاثیرات مثبتی بر روی بدن ما داشته باشد.
- انتخاب یک زمان یا زمان های خاص برای انجام فعالیت بدنی و وفادار ماندن به آن در طول روز، اهمیت زیادی دارد.
- از جمله زمان های نامناسب انجام فعالیت بدنی می توان فوراً بعد از غذا و بلافاصله قبل از خواب را نام برد. انجام فعالیت های بدنی در این زمان ها باعث اختلال در هضم غذا و اشکال در به خواب رفتن می شود.
- این نکته مهم است که در جایی فعالیت کنیم که راحت هستیم. در غیر این صورت، نمی توانیم فعالیت را در حد مطلوب انجام دهیم.
- برای انجام برخی از فعالیت های بدنی حتماً نیاز به فضاهای بزرگ نیست. مثلاً می توانیم در پارک یا گوشه ای از منزل نیز برخی از فعالیت های بدنی را انجام دهیم.
- می توانیم برای تنوع، گاه گاهی مکان انجام فعالیت بدنی را تغییر دهیم؛ این بستگی به خود ما و شرایطمان دارد.

گرفتاری های روزمره، کارهای اداری، شغل های پاره وقت، تعهدات خانوادگی و برنامه های اجتماعی می توانند یافتن زمان و

انگیزه برای فعالیت بدنی را دشوار کنند. اگر در تطبیق فعالیت های بدنی با برنامه روزانه زندگی خود مشکل داریم، باید برخی از این توصیه ها را امتحان کنیم:

■ فعالیت های بدنی را در بازه های زمانی کوتاه و به صورت چند بار در روز انجام دهیم. سه بار فعالیت بدنی (به طور مثال پیاده روی) در مقاطع ۱۰ دقیقه ای در سراسر یک روز (به طور مثال صبح، ظهر و عصر) نیز می تواند برای سلامتی مفید باشد.

■ حتما نباید یک نوع فعالیت بدنی را با یک شدت خاصی به صورت همیشگی انجام دهیم. به طور مثال اگر در ۲ روز از هفته به مدت ۳۰ دقیقه پیاده روی تند داریم می توانیم ۲ روز دیگر نیز به مدت ۲۰ دقیقه آهسته بدویم، این سبک باعث جلوگیری از خستگی های ذهنی ناشی از فعالیت های تکراری می شوند.

■ زمان های انجام فعالیت بدنی را در دفترچه زمان بندی خود علامت گذاری کنیم. در زمان بندی روزانه خود وقفه های ده دقیقه ای استراحت را پیدا کنیم و آن ها را برای مقدار کمی فعالیت بدنی اختصاص دهیم. زمان ها و روزهای خاصی را برای ورزش تعیین کنیم و به طور کلی فعالیت بدنی را به زندگی روزمره خود وارد کنیم.

■ فعالیت بدنی را به صورت فعالیت اجتماعی درآوریم. از دوستان، اعضای خانواده یا همکاران بخواهیم که برای انجام فعالیت بدنی به ما بپیوندند. داشتن همراه باعث مفرح شدن فعالیت بدنی و حفظ انگیزه می شود. علاوه بر این نکات و دستورالعمل های ذکر شده، می توان به این موارد نیز توجه کرد:

■ فعالیت بدنی را به صورت تدریجی آغاز کنیم. به طور مثال ۳ تا ۴ روز در هفته و یا روزانه ۱۰ الی ۳۰ دقیقه. مثلاً سه زمان ۱۰ دقیقه ای یا دو زمان ۱۵ دقیقه ای در روز.

■ زیاده از حد توقع نداشته باشیم و یک مرتبه فعالیت بدنی را با شدت و مدت زیاد شروع نکنیم. پیشرفت نیازمند زمان است و یک دفعه به دست نمی آید.

■ انجام فعالیت بدنی در حدود ۱۰ دقیقه در روز، وقت گیر نیست. می توانیم صبح، کمی زودتر از خواب بیدار شده و فعالیت کنیم و یا مسیر خانه تا مدرسه یا محل کار را پیاده طی کنیم.

■ اگر سحرخیزی برای ما مشکل است هر ساعتی از روز که برای ما مناسب تر است را به فعالیت بدنی اختصاص دهیم.

■ اگر در میان اطرافیان خود کسی را می شناسیم که دارای سبک زندگی فعالی است، از تجارب او استفاده کنیم.

■ افرادی که می توانند با ما فعالیت بدنی داشته باشند و از ما در اجرای این فعالیت ها حمایت مان کنند را شناسایی کنیم تا برای انجام فعالیت های بدنی همراهی مان کنند.

■ هر زمان که موفق می شویم مطابق برنامه تنظیم شده، فعالیت بدنی داشته باشیم، برای خود پاداش در نظر بگیریم.

■ نگران نرسیدن به اهداف خود نباشیم. برای رسیدن به نتیجه باید به طور مستمر و طولانی مدت به فعالیت بدنی بپردازیم.

■ باور داشته باشیم که قابلیت هایی داریم که ما را قادر می کند به آن چه که جستجو می کنیم برسیم.

■ در هنگام مواجهه با یک شرایط سخت، هنگامی که افسرده و یا عصبانی هستیم، فعالیت بدنی داشته باشیم. مطمئن

باشیم روحیه مان بهتر خواهد شد.

- هنگام تعطیلات به همراه خانواده و یا با دوستان، حتما بخشی از وقت خود را به بازی و فعالیت بدنی اختصاص دهیم.
- با کسب اطلاعات بیشتر در مورد شناسایی فعالیت های بدنی که متناسب با شرایط هر فرد است می توان از آن فعالیت لذت برد.
- در اتاق خود پوستری از فعالیتی که دوست داریم، نصب کنیم.
- همزمان با برنامه های نرمش و ورزش در تلویزیون همراه با آن ها به نرمش بپردازیم.
- چنانچه از اتوبوس، مترو و ... برای رفت و آمد استفاده می کنیم، از یک ایستگاه دورتر برای پیاده یا سوار شدن و رسیدن به مقصد استفاده کنیم.
- از نشستن های طولانی، مثلاً در حین تماشای تلویزیون خودداری کنیم.
- با دوستانی که فعالیت و جنب و جوش بیشتری دارند، همراه شویم.

جلب حمایت اطرافیان

یکی از مهم ترین عوامل موثر بر موفقیت ما، دریافت حمایت و پشتیبانی از طرف دیگران است. داشتن فعالیت بدنی منظم نیز از این اصل پیروی می کند و اطرافیان می توانند با حمایت های خود به ما کمک کنند تا در طراحی برنامه فعالیت بدنی و یا اجرای آن موفق شویم.

در زندگی شما حتما افرادی وجود دارند که تایید آن ها برای شما خیلی مهم است و حرف و نظرشان برای شما اهمیت فراوانی دارد. پس ببینید:

- چه کسانی برای شما مهم هستند؟
- چه کسانی از شما انتظار دارند که فعالیت بدنی منظم داشته باشید؟
- چه افرادی انجام فعالیت بدنی را در شما تایید خواهند کرد؟
- کدام یک از این افراد، شما را در انجام فعالیت بدنی، حمایت می کنند؟
- کدام یک از آن ها، خودشان فعالیت بدنی منظم دارند؟

چه کسانی می توانند شما را برای داشتن فعالیت بدنی منظم؛ تایید، حمایت و یا همراهی کنند؟

این افراد می توانند شامل همسر، پدر، مادر، خواهر، برادر، دوست و یا افراد دیگری باشند که انجام فعالیت بدنی توسط شما را تایید و یا حمایت کنند و یا حتی خودشان همراه شما فعالیت بدنی منظم را انجام دهند.

با افراد مهم زندگی تان در این مورد صحبت کنید و از آن ها بخواهید شما را برای داشتن فعالیت بدنی منظم، حمایت و همراهی کنند.

اگر فکر می کنید که تایید و یا حمایت های لازم را به اندازه کافی از دیگران دریافت نمی کنید؛ بهتر است تا برخی شیوه های جلب موافقت و کسب حمایت اطرافیان تان را بیاموزید. به طور مثال:

- از شنیدن جواب منفی نترسید.
- درخواست کمک از اطرافیان نشانه ضعف شما نیست.
- وقتی از کسی درخواست کمک می‌کنید، صریح و صادق باشید. بهترین کار این است که برای آن‌ها توضیح دهید چرا می‌خواهید فعالیت بدنی انجام دهید، چرا حمایت آن‌ها برای شما اهمیت دارد و آن‌ها دقیقاً به چه شکل می‌توانند در انجام فعالیت بدنی به شما کمک کنند.
- راه دیگر این است که با اطرافیان خود در مورد فواید و نتایج دلخواه فعالیت بدنی، بحث و تبادل نظر کنید.
- همچنین از دیگران بخواهید که شما را در انجام فعالیت بدنی، همراهی کنند.
- اگر اطرافیان شما علاقه‌ای به انجام ورزش ندارند، می‌توانید در مراحل ابتدایی، برنامه‌هایی را ترتیب دهید تا با توجه به علایق و توانایی‌های این افراد همراه با آن‌ها به فعالیت بدنی بپردازید. برای این کار می‌توانید به گونه‌ای برنامه‌ریزی کنید که اوقات فراغت شما با اوقات فراغت اطرافیان مورد نظرتان، هماهنگ شود. سعی کنید تا فعالیت‌هایی را انتخاب کنید که به صورت مشترک مورد علاقه شما و آن‌ها باشد. به عنوان مثال: تلاش کنید تا در یک روز تعطیل، همراه با خانواده به کوه‌پیمایی بروید یا این که از دوست خود خواهش کنید تا مسیری را همراه با شما پیاده طی کند. شما از راه‌های مختلف می‌توانید حمایت دیگران را جلب کنید؛ فقط کافی است که به آن فکر کنید.
- کسانی را که از شما انتظار دارند فعال باشید و یا در زمینه انجام فعالیت بدنی می‌توانند شما را تایید، تشویق، حمایت و یا حتی همراهی کنند، مشخص کنید و بگویید چه کمکی می‌توانند به شما بکنند.
- اطرافیان چه در خانواده و چه در اجتماع، همواره از شما انتظار دارند رفتارهای سالم مثل فعالیت بدنی را در زندگی خود وارد کنید و شما را به‌خاطر توجه به سلامتی خود، تایید و یا حمایت خواهند کرد.
- فعالیت بدنی به همراه دیگران مانند همسر، پدر، مادر، خواهر، برادر، دوست و غیره، لذت بخش‌تر و در تقویت رابطه‌ها موثر است.
- فعالیت بدنی می‌تواند زمینه‌ای را برای تفریح و لذت بردن از اوقاتی که با دیگران می‌گذرانید فراهم کند.
- یافتن همراهی برای پیاده روی، می‌تواند انگیزه‌تان را افزایش داده و گذراندن کیلومترها را برای شما آسان نماید. با کسی قدم بزنید که با سرعتی متناسب با شما قدم بزند.

مدلی برای ارتقای فعالیت بدنی

- در یک مدل با نام «مدل فرانظری»، نشان داده می‌شود که افراد در تلاش برای تغییر عادات‌های فعالیت بدنی خود، پنج مرحله را طی خواهند کرد. مراحل باتوجه به انگیزه‌ها و عادات‌های افراد متفاوت بوده و بدین صورت نام گذاری می‌شوند:
- پیش تفکر (غیر فعال و بدون قصد برای تغییر)
 - تفکر (غیر فعال اما راغب به تغییر برای ۶ ماه آینده)
 - آمادگی (فرد قصد دارد تا ۳۰ روز آینده در فعالیت بدنی شرکت کند)
 - عمل (فعالیت منظم شروع شده از ۶ ماه قبل)

■ ثبات (فعالیت منظم به مدت بیش از ۶ ماه)

افراد این مراحل را با آهنگ های مختلف طی می کنند. همچنین برخی اوقات تلاش برای تغییر رفتار با شکست مواجه می شود، و فرد دوباره به شرایط اولیه باز می گردد. در این مدل پیشنهاد می شود، راهبردهای تشویق برای تغییر باید با انگیزه فرد همخوانی داشته باشد. متخصصان سلامت و ورزش می توانند از این مدل برای بررسی وضعیت فعلی فعالیت بدنی فرد استفاده کنند. سپس، راهبردهای مناسب و متناسب با مرحله وی را برای بهبود و حفظ تغییر عادت انتخاب کنند.

راهبردهای مناسب برای استفاده در هر مرحله از مدل فرائزیه‌ای

| مراحل تغییر | راهبردهای پیشنهاد شده |
|-------------|---|
| پیش تفکر | افزایش آگاهی از مزیت های فعالیت بدنی و خطرهای کم تحرکی |
| تفکر | تعادل در تصمیم (درک ابعاد مثبت و منفی فعالیت)، غلبه بر موانع فعالیت |
| آمادگی | تعادل در تصمیم، غلبه بر موانع، تعیین هدف برای افزایش فعالیت، حمایت مستمر |
| عمل | هدف گذاری برای فعالیت منظم، حمایت مستمر، جلوگیری از بازگشت به حالت قبل |
| ثبات | تغییر فعالیت برای جلوگیری از یکنواختی، حمایت مستمر، جلوگیری از بازگشت به حالت اول |