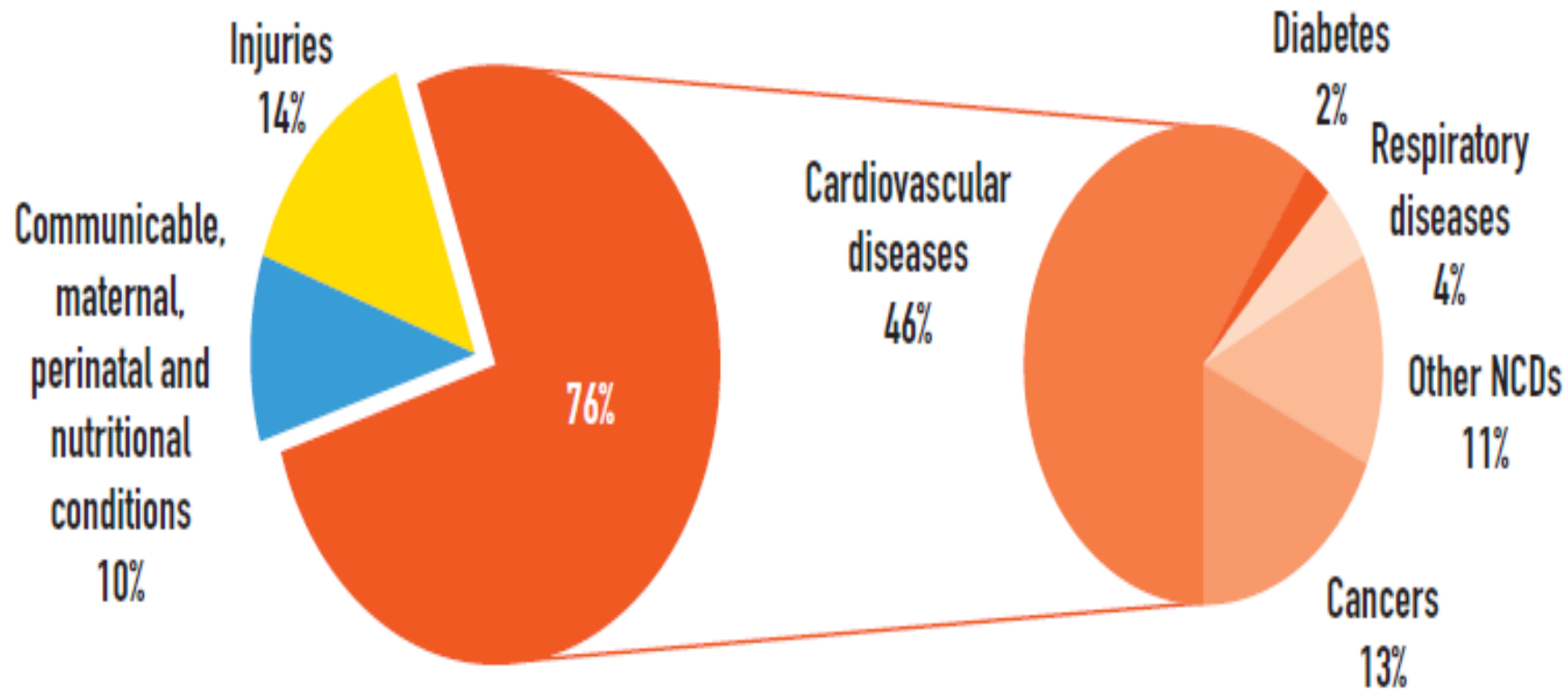


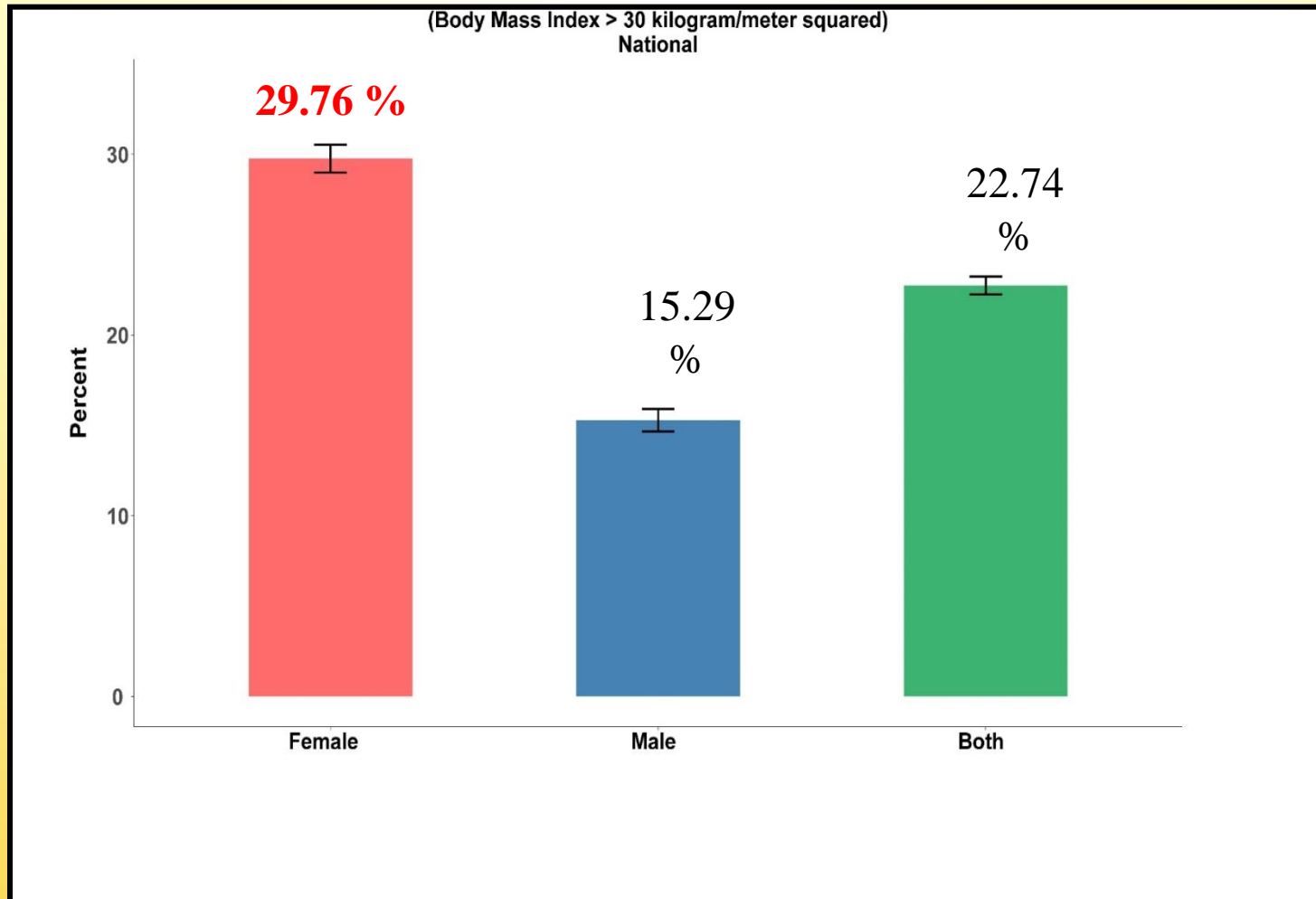


**Physical  
Activity**

# NON-COMMUNICABLE DISEASES (NCDs) ARE ESTIMATED TO ACCOUNT FOR 76% OF ALL DEATHS



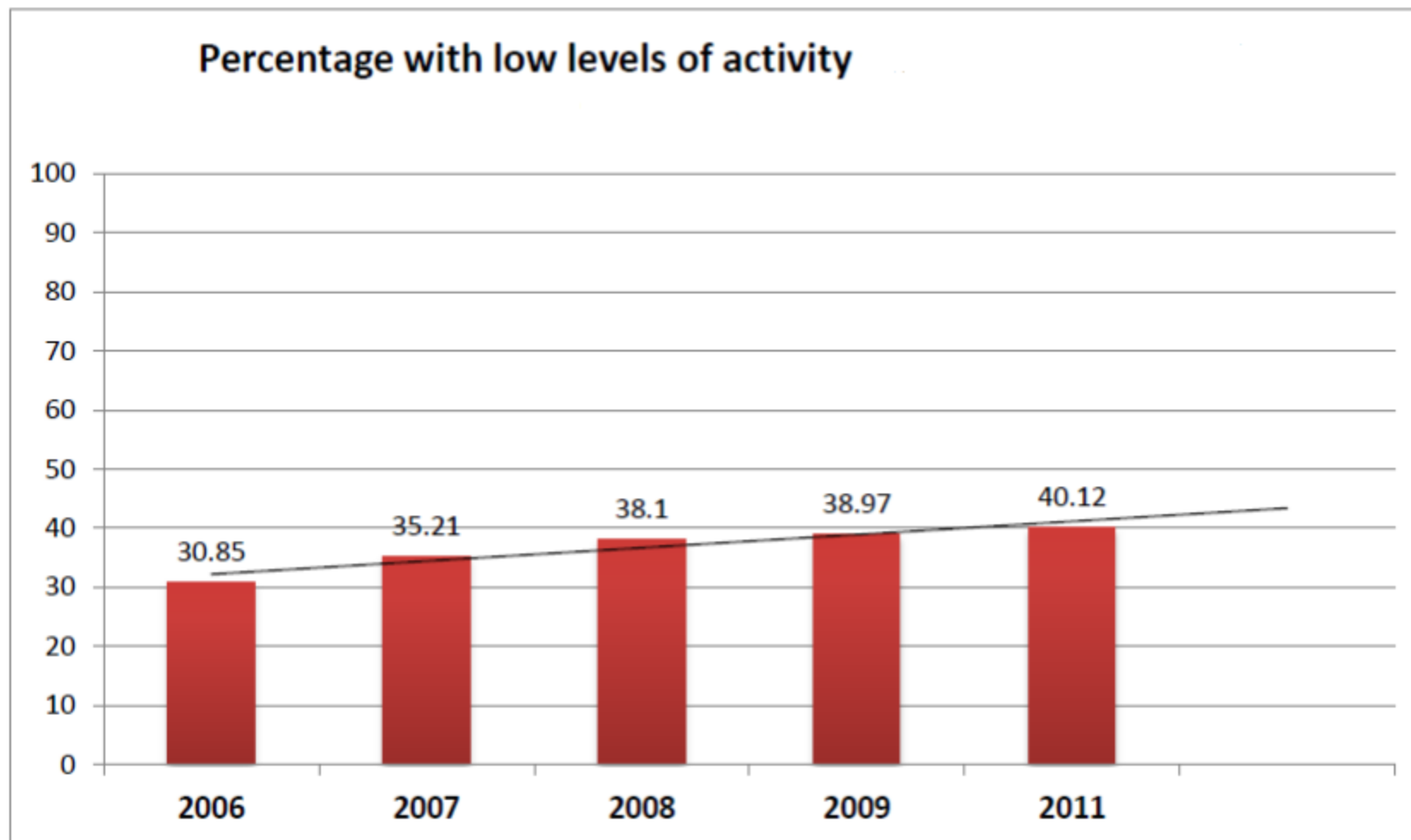
# OBESITY PREVALENCE



# آمار جهانی

بیش از **۱۴ درصد مرگ** در جهان را می توان به فعالیت بدنی  
ناکافی نسبت داد،  
ضمن آن که این رفتار در ایجاد **۲۵-۲۱ درصد موارد سرطان**  
**پستان و کولون**،  
**۲۷ درصد موارد دیابت**  
**۳۰ درصد موارد بیماری های قلبی عروقی** نقش دارد.

# Physical inactivity



بر اساس مطالعات فعالیت های جسمی کودکان با ورود  
به مدرسه کاهش پیدا می کند. به طوری که ۸۱ درصد  
از کودکان ۱۱ تا ۱۷ سال فعالیت جسمی کمی دارند.



# محیط زمینہ ساز چاقی در کشور

گزارشے از کمیتهی بین المللیہ پایان دادن به چاقے دوران  
کودکے، سازمان جهانے بهداشت



**دختران نوجوان نسبت به پسران تحرک کمتری دارند به طوریکه ۸۴ درصد دختران و ۷۸ درصد پسران روزی ۶۰ دقیقه فعالیت توصیه شده را انجام نمی دهند.**





# بیماری های غیر واگیر چهار گانه ای که با استفاده از مداخلات موثر در مقابله با عوامل خطر مشترک تا حد زیادی قابل پیشگیری هستند



## تعریف فعالیت بدنی

به هر گونه 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.

# Physical activity Co-benefits

19



Better health



Increased productivity



More active kids  
Better learning



Reduced congestion



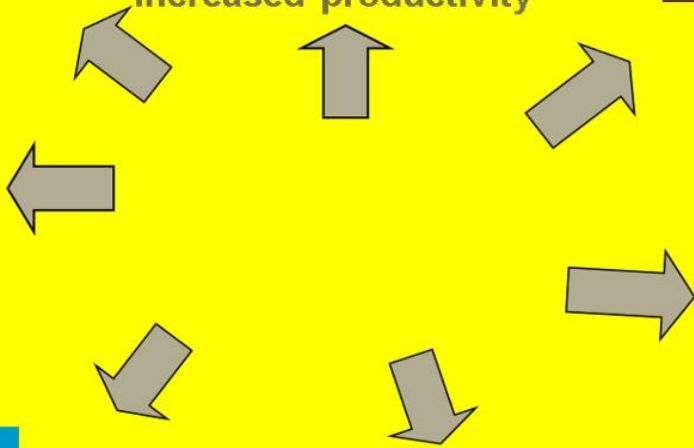
Improved road safety



Cleaner air



Increased social  
capital



## برنامه های ورزشی هوازی

فعالیت ورزشی هوازی به فعالیتهایی گفته می شود که همه گروههای بزرگ عضلات بدن را دربرمی گیرند و برای انجام آنها سلولها به میزان زیادی اکسیژن نیاز دارند.

## مدت

منظور از «مدت»، ساعتها و دقیقه های فعالیت انجام شده در هر جلسه تمرینی است. براساس پیشنهاد محققان، برای کسب مزایای سلامتی ناشی از فعالیت ورزشی، فعالیتهای ورزشی بسیار شدید را حداقل ۲۰ دقیقه و فعالیتهای ورزشی با شدت متوسط را حداقل به مدت ۳۰ دقیقه انجام دهیم. هرچه شدت فعالیت ورزشی ما کمتر باشد، باید دوره طولانی تری فعالیت داشته باشیم تا به همان میزان یک فعالیت شدید یا متوسط کالری مصرفی داشته باشیم.

## شدت

۱- اگر فعالیتی ضربان قلب و تنفس شما را افزایش داد و موجب تعریق شود اما هنوز توانایی تکلم دارید این فعالیت دارای شدت متوسط است در غیر این صورت شدید است.

۲- محاسبه ضربان قلب ماکزیموم، فعالیت بدنی متوسط: رسیدن به ۵۵ تا ۷۰ درصد ضربان قلب حداکثر، فعالیت بدنی شدید: رسیدن به ۷۰ تا ۸۵ درصد ضربان قلب حداکثر

## شدت

یکی از راههای تعیین شدت فعالیت بدنی، بررسی تعداد ضربان قلب حین فعالیت است، به طوریکه هر چه میزان فعالیت شدیدتر باشد میزان فعالیت قلب برای رساندن خون به عضلات نیز بیشتر خواهد شد. واژه "ضربان قلب ماکزیموم" برای هر فرد عبارت است از حداکثر توان قلب در ایجاد ضربان منظم به منظور خونرسانی به اعضای بدن. واحد آن تعداد در دقیقه می باشد و نحوه محاسبه آن عبارت است از کم کردن سن شخص از عدد ۲۲۰.

## تناوب

برای به دست آوردن بهترین مقدار استقامت قلبی تنفسی، باید حداقل ۳ تا ۵ بار در هفته فعالیت ورزش متوسط تا شدید داشته باشیم. اگر در ورزش تازه کار هستیم، میتوانیم با انجام ورزشهایی با شدت کمتر شروع کنیم، اما باید این کار را در روزهای بیشتری در هفته انجام دهیم.



# Sedentary Death Syndrome

Inactivity  
Poor Diet



Obesity  
Diabetes (Type II)  
CVD  
Cancer

Also osteoarthritis  
And osteoporosis





سرتان را بالا  
نگه دارید

شانه هایتان را طبیعی  
و آزادانه حرکت دهید

درحالیکه بچابکی قدم  
میزنید، دستانتان را  
بصورتی طبیعی تکان  
دهید

چشمانتان را تا  
فاصله 400-500  
متری متمرکز کنید

شانه تان را موازی  
زمین نگه دارید

عضلات شکمتان  
را محکم کنید

استخوان لگنتان  
را با نیرو و حرکت  
دهید

پاهایتان را به اندازه  
عرض شانه ها باز  
نموده و آنها را موازی  
یکدیگر قرار دهید

# اجزای برنامه آمادگی جسمانی

# ۱. گرم کردن

در گرم کردن سرعت گردش خون بالا میرود، اکسیژن بیشتری وارد عضلات می شود و در نتیجه مفاصل، عضلات و قلب و عروق برای فعالیت بدنی آماده می شوند.

باید ۵ تا ۱۰ دقیقه کشش را به روال برنامه خود بیفزاییم و پس از آن آماده ورزش شویم. گرم کردن شامل فعالیتهایی مثل پیاده روی و دویدن به همراه چرخاندن دستها است.

معمولا مدت زمان لازم برای هر بار کشش، بین ۱۰ تا ۲۰ ثانیه است.

## ۲. تمرین قدرتی

گروه های عضله ای اصلی را با حداقل یک ست، متشکل از ۸ تا ۱۰ تمرین متفاوت ، ۲ تا ۳ بار در هفته تمرین دهند. وزن وزنه ها باید تا حدی باشد که اجازه ۸ تا ۱۲ تکرار را به ما بدهد.

متخصصین بین تمرین های یک گروه عضلانی خاص حداقل یک روز استراحت و احیا را توصیه می کنند.

## **۳. تمرین قلبی-تنفسی و هوازی**

**هر اندازه بدن بتواند اکسیژن بیشتری دریافت کند، به همان میزان نیز کار بیشتری میتواند انجام دهد و با خستگی کمتری مواجه می شود.**

**ورزشها و برنامه های تفریحی فعال، مانند انواع ورزشهای با توپ مثل بسکتبال، تنیس، والیبال، کوهنوردی، اسکی، صخره نوردی و غیره، جزء این گروه طبقه بندی می شوند.**

## ۴. سرد کردن و گشش

سرد کردن 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 سرد کردن تدریجی و کاهش شدت فعالیت مان اختصاص دهیم.

# انواع فعالیت بدنی

فعالیت بدنی را بر حسب میزان انرژی مصرف شده در ضمن فعالیت، به انواع: سبک، متوسط و شدید گروه‌بندی کرده‌اند.

▶ **فعالیت بدنی با شدت متوسط**، فعالیتی است که منجر به افزایش تعداد ضربان قلب و دفعات تنفس می‌شود ولی این افزایش به حدی نیست که مانع صحبت کردن فرد شود.

▶ **فعالیت بدنی شدید**، فعالیتی است که در حین انجام آن، فرد به علت افزایش تعداد دفعات تنفس و نفس نفس زدن نمی‌تواند به راحتی صحبت کند.



نوع فعالیت	تعریف	مثال
فعالیت‌های با شدت متوسط	باعث افزایش ضربان قلب و تنفس شود. حین انجام فعالیت فرد قادر به حرف زدن باشد. فرد احساس گرما کند. کمی عرق کند.	پیماده‌روی تند، اسکیت، تند راه رفتن، مشارکت فعال در بازی و ورزش به همراه دیگران، حرکات موزون
فعالیت‌های شدید	باعث افزایش شدید ضربان قلب و تنفس شود. حین انجام فعالیت فرد قادر به حرف زدن به صورت شمرده نباشد. به شدت عرق کند.	دویدن، دوچرخه‌سواری سریع، شنا کردن سریع، بسکتبال، تنیس، بالا رفتن از تپه و کوه، شرکت در برنامه های ورزشی و بازی به صورت مسابقه
فعالیت‌های تقویت کننده عضلات و استخوان‌ها	حفظ حداقل قدرت عضلات و استخوان‌ها به عملکرد بدن کمک کرده، باعث کاهش آسیب‌ها می‌شود و استقامت بدن را افزایش می‌دهد. به منظور انجام این فعالیت‌ها می‌توان از دمبل، هالتر، دستگاه‌های تمرینی، کش تمرینی و... استفاده کرد. این حرکات باید ۲ تا ۳ روز در هفته و برای هر حرکت ۸ تا ۱۲ بار اجرا انجام شود.	کلاغ پر، نشست و برخاست، استفاده از وسایل بدنسازی، نرمش، پریدن، طناب بازی
فعالیت‌های کششی	انعطاف پذیری عبارت است از ظرفیت حرکت آزادانه در تمام طول دامنه حرکت مفصل، بدون این که کوچک‌ترین فشاری به آن وارد شود. افرادی که انعطاف پذیری کمتری دارند در کارهای روزمره زود خسته می‌شوند و بدن‌شان مستعد آسیب است.	حرکات کششی
فعالیت‌های تعادلی	فعالیت‌های موثر بر تعادل بدن	راه رفتن روی پاشنه و انگشتان، ایستادن روی یک پا، نشستن و برخاستن، یوگا

## فعالیت بدنی در دوران نوزادی

باید تا حد امکان از بستن دستها و پاهاى نوزاد خودداری کنیم. لازم است نوزاد در محل محفوظی نگهداری شود که از دست و پا زدن و حرکتهای بدنی او جلوگیری نشود.

## فعالیت بدنی در دوران نوزادی

از هفته اول تولد تا ماه چهارم بعد از تولد، ماساژ ملایم بدن و عضلات نوزاد با دقت فراوان با توجه به اینکه هیچ گونه فشاری به مفاصل و سر و گردن نوزاد وارد نگردد توصیه می شود و باید مراقب بود که در مواقع جابه جا کردن و ماساژ و نرمش دادن، سر نوزاد آویزان نشود، چرا که در ماههای اولیه بعد از تولد، عضلات گردن نوزاد توان نگهداری وزن سر را ندارد.

## فعالیت بدنی در دوران نوزادی

حرکت بدنی دیگری که برای نوزادان در چند ماه اول تولد توصیه می شود کشیدن آرام دستهای کودک به حالت ضربدر و بعد به طرف پاهای نوزاد است. دقت شود این کشیدن فقط تا حدی باشد که دستها از حالت خم شده به حالت باز شده در آیند و بیشتر از این انجام نشود.

## فعالیت بدنی در دوران نوزادی

انگشتان اشاره خود را به او بدهیم تا دستان ما را بگیرد. وقتی مطمئن شدیم که به خوبی انگشتان ما را گرفته است، باید با ملایمت و حوصله دستهایمان را رو به بالا حرکت دهیم تا جایی که کتف های نوزاد از تشک جدا شود.

# فعالیت بدنی تا ۱۷ سالگی



**حداقل میزان فعالیت بدنی منظم و آنچه که موجب بهبود و حفظ سلامتی میشود، فعالیت هایی هستند که حداقل به مدت ۶۰ دقیقه در هر روز هفته انجام و باعث افزایش تعداد ضربان قلب و تنفس شوند.**

**شدت فعالیت انجام شده باید متوسط بوده و ۲ تا ۳ روز در هفته نیز فعالیت شدید انجام شود.**

**چند توصیه به والدین برای افزایش فعالیت بدنی در کودکان:  
برای کودکان الگو باشید. زمانی که با کودکان هستید فعال و پر جنب و جوش باشید.**

**دوچرخه سواری و یا پیاده روی تا مدرسه را تشویق کنید.**

**همیشه جعبه ای پر از وسایل بازی و سرگرمی مثل توپ، بادبادک، طناب و غیره را همراه داشته باشد تا در هر فرصت به بازی و فعالیت با فرزندتان بپردازید.**

**اسباب بازی های که تحرک را افزایش می دهند مانند توپ، طناب، اسکیت و دوچرخه به کودکان هدیه دهید.**

**کودکان و نوجوانان باید هر روز دست کم ۶۰ دقیقه فعالیت هوازی متوسط تا شدید داشته باشند.**

**فعالیت بدنی را به طور مستمر و منظم و به عنوان یکی از فعالیت های روزانه انجام دهید.**



**تماشای تلویزیون بیش از ۲ ساعت در شبانه روز در سنین کودکی و نوجوانی علاوه بر عوارض زودرس باعث اضافه وزن، افزایش خطر ابتلا به بیماری هایی مانند بالا رفتن فشارخون، قند و چربی در بزرگسالی می شود.**

**اگر کودکان در حال حاضر فعالیت بدنی کافی ندارد سعی کنید روزانه با ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی متعادل شروع کنید.**

**همه انواع فعالیت بدنی برای کودکان مفید است با این حال تنوع بسیار مهم است و از هر فرصتی برای پیاده روی و دویدن باید استفاده شود.**

# How much physical activity should you do?



This can also be achieved by 75 minutes of vigorous activity across the week or a mixture of moderate and vigorous.

All adults should undertake muscle strengthening activity, such as



exercising with weights



yoga



or carrying heavy shopping

at least 2 days a week

Minimise the amount of time spent sedentary (sitting) for extended periods



## فعالیت بدنی در افراد بالای ۶۵ سال



**این افراد باید فعالیت هایی با شدت متوسط به مدت ۳۰ دقیقه ۵ روز در هفته انجام دهند و یا می توانند ۱۵۰ دقیقه در یک هفته فعالیت کنند.**

## فعالیت بدنی در دوران سالمندی:

- کارآیی مفاصل را بیشتر می‌کند.
- از پوکی استخوان‌ها جلوگیری می‌کند.
- قدرت و توده عضلانی بدن را حفظ می‌کند.
- از بیماری‌های قلبی - عروقی پیشگیری می‌کند.
- موجب کاهش فشارخون می‌شود.
- ظرفیت ریه برای جذب اکسیژن را افزایش می‌دهد.
- وضعیت خواب را بهتر می‌کند.
- افسردگی و استرس را کاهش می‌دهد.
- اعتماد به نفس را افزایش می‌دهد.
- از اضافه وزن و چاقی جلوگیری می‌کند.
- به پیشگیری از ابتلا و کنترل دیابت، سرطان و سکته مغزی کمک می‌کند و باعث بهبود خون‌رسانی به اندام‌های بدن می‌شود.

## فعالیت بدنی در دوره بارداری



بهترین فعالیت بدنی در دوره بارداری، پیاده روی در هوای آزاد است. خانم باردار می تواند حدود نیم ساعت در روز و حداقل سه بار در هفته پیاده روی کند. راه رفتن باعث تقویت عضلات شکم شده و در ماههای آخر بارداری به راحت تر انجام شدن زایمان کمک میکند.

مجموعه مداخلات اساسی بیماری‌های غیر واگیر  
در نظام مراقبت‌های بهداشتی اولیه ایران  
(ایران)

(دستورالعمل اجرایی و محتوای آموزشی پزشک)



## ارزیابی سطح فعالیت بدنی مراجعه کننده

### پرسشنامه ۴ سوالی فعالیت بدنی

با توجه به استاندارد توصیه شده فعالیت بدنی (۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط در هفته یا ۷۵ دقیقه فعالیت بدنی شدید در هفته) با پرسش ۴ سوال زیر باید ابتدا رعایت دستورالعمل مذکور از سوی مراجعه کننده ارزیابی شود:

۱. حداقل چند روز در هفته فعالیت بدنی با شدت متوسط دارید؟
۲. به طور میانگین چند دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط در طول روز دارید؟
۳. حداقل چند روز در هفته فعالیت بدنی شدید دارید؟
۴. به طور میانگین چند دقیقه فعالیت بدنی شدید در طول روز دارید؟



# انجام دستورالعمل فعالیت بدنی

▶ در صورتی که مجموع فعالیت بدنی فرد ۱۵۰ دقیقه در هفته فعالیت با شدت متوسط یا ۷۵ دقیقه فعالیت بدنی شدید برآورد شود، یعنی وی دستورالعمل فعالیت بدنی برای افراد بزرگسال را انجام می‌دهد و در غیر این صورت وی سطح لازم فعالیت بدنی را ندارد

▶ **توجه:** اگر بخشی از فعالیت فرد با شدت متوسط و بخشی با شدت زیاد انجام شده است، مدت زمان فعالیت شدید را دو برابر کنید و با مدت زمان فعالیت متوسط جمع کنید. این مدت اگر کمتر از ۱۵۰ دقیقه باشد فرد تحرک کافی ندارد.

# ارزیابی آمادگی شروع فعالیت بدنی ( پرسشنامه PAR-Q )

▶ در صورتی که فرد قصد دارد یک برنامه فعالیت بدنی را آغاز نموده یا شدت آن را نسبت به قبل افزایش دهد، باید پرسشنامه آمادگی فعالیت بدنی برای وی تکمیل گردد. این پرسشنامه برای افراد ۱۵ تا ۶۹ سال استفاده می شود.

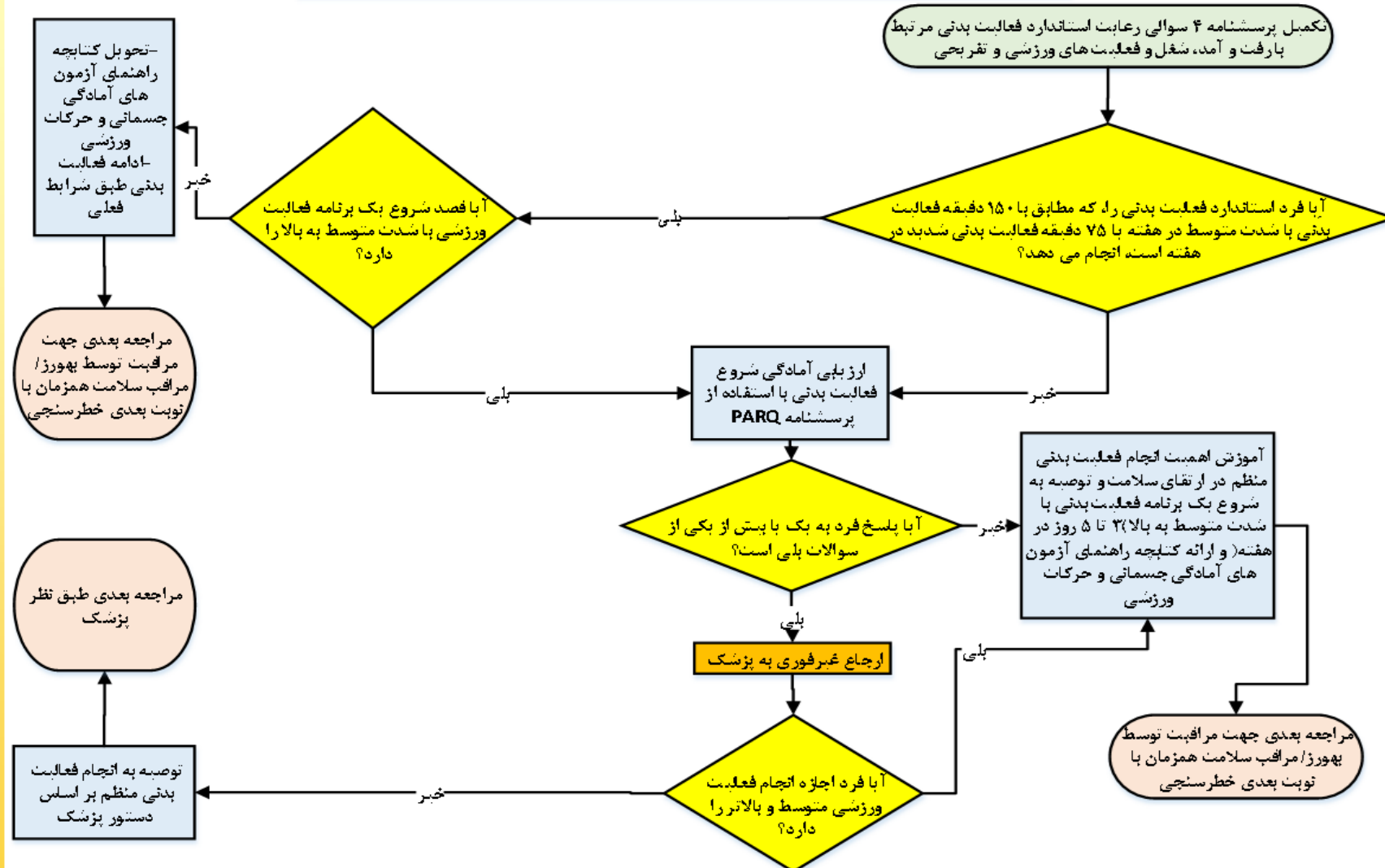
1. آیا تا کنون پزشک به شما گفته است که مشکل قلبی دارید و باید تنها فعالیت‌های بدنی توصیه شده توسط پزشک را انجام دهید؟  
بلی خیر
2. آیا هنگامی که فعالیت بدنی انجام می‌دهید در ناحیه سینه احساس درد می‌کنید؟  
بلی خیر
3. آیا در ماه گذشته هنگامی که فعالیت بدنی انجام نمی‌دادید در سینه خود درد داشته‌اید؟  
بلی خیر
4. آیا تعادل خود را به دلیل سرگیجه از دست می‌دهید یا تاکنون هشیاری خود را از دست داده‌اید؟  
بلی خیر
5. آیا مشکل استخوانی یا مفصلی دارید که با تغییر میزان فعالیت بدنی تشدید شود؟  
بلی خیر
6. آیا در حال حاضر به دلیل مشکل قلبی یا فشار خون بالا برای شما دارو تجویز شده است؟  
بلی خیر
7. آیا محدودیت جسمانی دیگری برای عدم انجام فعالیت بدنی دارید؟  
بلی خیر

## بر اساس نتایج ارزیابی سطح فعالیت بدنی و وضعیت آمادگی شروع فعالیت ورزشی (PAR-Q)، اقدامات زیر انجام می گیرد:

1. در افراد دارای سطح فعالیت بدنی نامناسب، که براساس نتایج آزمون (PAR-Q) نیازمند مشورت با پزشک نمی باشند، علاوه بر انجام فعالیت بدنی منظم با شدت متوسط به بالا، توصیه می شود **آزمون های وضعیت آمادگی جسمانی را انجام داده و سه ماه بعد** مراجعه نمایند.
2. در افراد دارای سطح فعالیت بدنی نامناسب، که براساس نتایج آزمون (PAR-Q)، نیازمند مشورت با پزشک می باشند، علاوه بر انجام آزمون های وضعیت آمادگی جسمانی، توصیه می شود قبل از شروع یک برنامه فعالیت ورزشی / بدنی با شدت متوسط به بالا، با **پزشک مرکز مشورت نموده و سه ماه بعد** مراجعه نمایند.
3. در افراد دارای سطح فعالیت بدنی مناسب، که بر اساس نتایج آزمون (PAR-Q)، نیازمند مشورت با پزشک می باشند، علاوه بر **انجام آزمون های وضعیت آمادگی جسمانی**، توصیه می شود قبل از شروع یک برنامه فعالیت ورزشی / بدنی با شدت متوسط به بالا، با **پزشک مرکز مشورت نموده و شش ماه بعد** مراجعه نمایند.
4. در افراد دارای سطح فعالیت بدنی مناسب، که براساس نتایج آزمون (PAR-Q)، نیازمند مشورت با پزشک نمی باشند، علاوه بر **انجام آزمون های وضعیت آمادگی جسمانی**، توصیه می شود سطح فعالیت بدنی خود را حفظ نموده و براساس هرم فعالیت بدنی، آن را ارتقا دهند و **شش ماه بعد** مراجعه نمایند.

# فلوچارت روند اجرای برنامه

## ارزیابی و توصیه فعالیت بدنی توسط بهورز / مراقب سلامت



## شروع فعالیت پزشک

پس از ارزیابی سطح فعالیت فرد بر اساس ۴ سؤال ذکر شده و سپس بررسی وضعیت آمادگی بر اساس PAR-Q، افرادی که نیامند مراجعه به پزشک بودند بر اساس جدول ۱ (عوامل خطر) و جدول ۲ (طبقه بندی خطر و توصیه های لازم) آن افراد را مورد ارزیابی قرار می دهد.

## جدول ۱. عوامل خطر

عامل خطر	تعریف عامل خطر
سن بالا	مساوی یا بیش از ۴۵ سال در مردان؛ مساوی یا بیش از ۵۵ سال در زنان
سابقه خانوادگی مثبت بیماری	انفارکتوس میوکارد، ریوسکولاریزاسیون (بازسازی عروقی)، مرگ ناگهانی پدر یا سایر اعضای مذکر درجه یک خانواده قبل از ۵۵ سالگی و یا مرگ ناگهانی مادر یا سایر اعضای مونث درجه یک خانواده قبل از ۶۵ سالگی
مصرف دخانیات	مصرف کنونی دخانیات، ترک دخانیات کمتر از ۶ ماه، قرارگیری در معرض دود دخانیات
سبک زندگی کم تحرک	فعالیت بدنی کمتر از ۵۰ دقیقه با شدت متوسط و حداقل ۳ روز هفته به مدت حداقل ۳ ماه
چاقی	شاخص توده بدنی (BMI) مساوی یا بیش از ۳۰ کیلوگرم بر متر مربع یا دور کمر بیش از ۹۰ سانتی متر
اختلال لیپید*	LDL مساوی یا بیش از ۱۳۰ میلی گرم در دسی لیتر یا HDL مساوی یا کمتر از ۴۰ میلی گرم در دسی لیتر یا مصرف داروهای کاهنده لیپید. اگر تنها میزان کلسترول تام سرم در دسترس باشد، میزان مساوی یا بیش از ۲۰۰ میلی گرم در دسی لیتر
پره دیابت	اختلال قند خون ناشتا (IFG) = گلوکز خون ناشتای مساوی یا بیش از ۱۰۰ میلی گرم در دسی لیتر و مساوی یا کمتر از ۱۲۵ میلی گرم در دسی لیتر، اختلال تحمل گلوکز (IGT) = مقادیر ۲ ساعته تست تحمل گلوکز خوراکی (OGTT) مساوی یا بیش از ۱۴۰ میلی گرم در دسی لیتر که دست کم در دوبار اندازه گیری در دو زمان متفاوت تایید شده باشد
HDL	مساوی یا بیش از ۶۰ میلی گرم در دسی لیتر

## جدول ۲. طبقه‌بندی خطر و توصیه‌های لازم

انجام تست ورزش	انجام معاینه پزشکی	طبقه‌بندی خطر
خیر	خیر	خطر کم (کمتر از ۲ عامل خطر و بدون بیماری)
پیش از انجام فعالیت شدید	پیش از انجام فعالیت شدید	خطر متوسط (حداقل ۲ عامل خطر و بدون بیماری)
پیش از انجام فعالیت متوسط و شدید	پیش از انجام فعالیت متوسط و شدید	خطر زیاد (مبتلا به فشارخون بالا و یا سایر بیماری‌های قلبی عروقی، ریوی یا متابولیک شناخته شده)

## فلوچارت ارزیابی و مراقبت فعالیت بدنی افراد بر اساس نتایج آزمون PARQ توسط پزشک





## بر اساس نتایج ارزیابی سطح فعالیت بدنی و وضعیت آمادگی شروع فعالیت ورزشی (PAR-Q)، اقدامات زیر انجام می گیرد:

1. در افراد دارای سطح فعالیت بدنی نامناسب، که براساس نتایج آزمون (PAR-Q) نیازمند مشورت با پزشک نمی باشند، علاوه بر انجام فعالیت بدنی منظم با شدت متوسط به بالا، توصیه می شود **آزمون های وضعیت آمادگی جسمانی را انجام داده و سه ماه بعد** مراجعه نمایند.
2. در افراد دارای سطح فعالیت بدنی نامناسب، که براساس نتایج آزمون (PAR-Q)، نیازمند مشورت با پزشک می باشند، علاوه بر انجام آزمون های وضعیت آمادگی جسمانی، توصیه می شود قبل از شروع یک برنامه فعالیت ورزشی / بدنی با شدت متوسط به بالا، **با پزشک مرکز مشورت نموده و سه ماه بعد** مراجعه نمایند.
3. در افراد دارای سطح فعالیت بدنی مناسب، که بر اساس نتایج آزمون (PAR-Q)، نیازمند مشورت با پزشک می باشند، علاوه بر **انجام آزمون های وضعیت آمادگی جسمانی**، توصیه می شود قبل از شروع یک برنامه فعالیت ورزشی / بدنی با شدت متوسط به بالا، **با پزشک مرکز مشورت نموده و شش ماه بعد** مراجعه نمایند.
4. در افراد دارای سطح فعالیت بدنی مناسب، که براساس نتایج آزمون (PAR-Q)، نیازمند مشورت با پزشک نمی باشند، علاوه بر **انجام آزمون های وضعیت آمادگی جسمانی**، توصیه می شود سطح فعالیت بدنی خود را حفظ نموده و براساس هرم فعالیت بدنی، آن را ارتقا دهند و **شش ماه بعد** مراجعه نمایند.

## آزمون های آمادگی جسمانی

انعطاف  
پذیری

به ظرفیت عملکردی مفاصل برای حرکت در دامنه حرکتی کامل انعطاف پذیری گفته می شود.

قدرت  
عضلانی

آزمون شنای سوئدی برای مردان با شروع در وضعیت استاندارد (دست ها رو به جلو و زیر شانه، پشت صاف، سر بالا، پنجه پا به عنوان تکیه گاه) و برای زنان به صورت تعدیل شده با زانو روی زمین (پاها در کنار هم، ساق های پا روی هم، پشت صاف دست ها به اندازه پهنای شانه باز، سر بالا، استفاده از زانوها به عنوان تکیه گاه) انجام می شود.

استقامت  
عضلانی

تست دراز و نشست (با زانوی خمیده و دست های تا شده روی سینه): هدف از اجرای این تست اندازه گیری استقامت عضلانی ناحیه شکم می باشد.

وسیله: این آزمون را می توان با استفاده از یک کرنومتر روی زمین صاف و مسطح یا روی تشک ژیمناستیک انجام داد

هنجارهای مربوط به آزمون نشستن و رساندن دست با استفاده از جعبه‌ی انعطاف‌سنج در مردان و زنان با سنین مختلف (cm)

سن		۶۰-۶۹		۵۰-۵۹		۴۰-۴۹		۳۰-۳۹		۲۰-۲۹		جنس
زن	مرد	زن	مرد	زن	مرد	زن	مرد	زن	مرد	زن	مرد	
۳۵	۳۳	۳۹	۳۵	۳۸	۳۵	۴۱	۳۸	۴۱	۴۰	عالی		
۳۴	۳۲	۳۸	۳۴	۳۷	۳۴	۴۰	۳۷	۴۰	۳۹	خیلی خوب		
۳۱	۲۵	۳۳	۲۸	۳۴	۲۹	۳۶	۳۳	۳۷	۳۴	خوب		
۳۰	۲۴	۳۲	۲۷	۳۳	۲۸	۳۵	۳۲	۳۶	۳۳	نسبتاً خوب		
۲۷	۲۰	۳۰	۲۴	۳۰	۲۴	۳۲	۲۸	۳۳	۳۰	بی‌ازبه		
۲۶	۱۹	۲۹	۲۳	۲۹	۲۳	۳۱	۲۷	۳۲	۲۹	بهبود		
۲۳	۱۵	۲۵	۱۶	۲۵	۱۸	۲۷	۲۳	۲۸	۲۵			
۲۲	۱۴	۲۴	۱۵	۲۴	۱۷	۲۶	۲۲	۲۷	۲۴			



آزمون نشستن و رساندن دست  
(خم کردن تنه)

## هنجار مربوط به شنای سوئدی برای زنان و مردان در سنین مختلف

سن										
۶۰-۶۹		۵۰-۵۹		۴۰-۴۹		۳۰-۳۹		۲۰-۲۹		طبقه
زن	مرد	زن	مرد	زن	مرد	زن	مرد	زن	مرد	جنس
۱۷	۱۸	۲۱	۲۱	۲۴	۲۵	۲۷	۳۰	۳۰	۳۶	عالی
۱۶	۱۷	۲۰	۲۰	۲۳	۲۴	۲۶	۲۹	۲۹	۳۵	خیلی خوب
۱۱	۱۰	۱۰	۱۲	۱۴	۱۶	۱۹	۲۱	۲۰	۲۸	خوب
۴	۷	۶	۹	۱۰	۱۲	۱۳	۱۶	۱۴	۲۱	نسبتاً خوب
۱	۴	۱	۶	۴	۹	۷	۱۱	۹	۱۶	نیاز به بهبود





آزمون دراز و نشست

## طبقه‌بندی شاخص استقامت عضلانی برای افراد میانسال

شاخص استقامت عضلانی	طبقه
کمتر از ۱۸	ضعیف
۱۹-۳۰	زیر متوسط
۳۱-۴۵	متوسط
۴۶ و بالاتر	خوب