

فعالیت بدنی منظم



ارتقای سلامت از طریق فعالیت بدنی / ورزشی

- برنامه های ورزشی هوازی
- محدودیت انجام فعالیت بدنی منظم
- ملاحظه تفاوت های جنسیتی
- تدوین برنامه ای برای فعالیت بدنی
- اجزای برنامه آمادگی جسمانی
- فعالیت بدنی در دوران نوزادی
- فعالیت بدنی گروه سنی ۵ تا ۱۷ سال
- فعالیت بدنی در بزرگسالان ۱۸ تا ۶۴ سال
- فعالیت بدنی در افراد بالای ۶۵ سال
- فعالیت بدنی در دوره بارداری
- انتخاب تجهیزات و امکانات ورزشی
- آسیب های ورزشی
- ورزش در شرایط مختلف آب و هوایی
- خود ارزیابی

کنترل وزن و تناسب اندام

- عوامل موثر در اضافه وزن و چاقی
- وزن خود را مدیریت کنیم
- خود ارزیابی

ارتقای سلامت از طریق فعالیت بدنی / ورزشی

بر اساس مطالعات و پژوهش‌ها، کم‌تحرکی و نداشتن فعالیت بدنی مناسب موجب افزایش خطر ابتلا به بیماری‌هایی مانند دیابت، بیماری قلبی-عروقی و سرطان می‌شود. اکنون زمان بسیار مناسبی برای توسعه عادت‌های ورزشی است که باعث ارتقای کیفیت زندگی و افزایش عمر ما می‌شود. هر حرکت بدنی که به وسیله انقباض عضلات اسکلتی صورت گیرد و باعث افزایش قابل توجه مصرف انرژی شود را فعالیت بدنی می‌نامند. پیاده‌روی، شنا، دویدن، تمرین با وزنه و کارهای خانگی همه مثال‌هایی از فعالیت بدنی هستند. همه افراد می‌توانند با افزایش کلی فعالیت بدنی، سلامت عمومی خود را بهبود بخشند. در واقع افزودن میزان فعالیت بدنی در برنامه روزانه می‌تواند باعث سلامتی بیشتر ما شود. سبک زندگی فعال، از نظر فعالیت بدنی، می‌تواند شامل انتخاب‌های متنوعی باشد؛ پارک خودرویی شخصی‌تان دورتر از مقصد و پیاده رفتن بقیه راه یا استفاده از پله به جای آسانسور.

البته طبق توصیه سازمان جهانی بهداشت، فعالیت بدنی مفید باید حداقل ۱۰ دقیقه ادامه یابد. به عبارتی بالا و پایین رفتن از پله، فعالیت‌های خانگی مانند نظافت منزل، شستشوی لباس با دست، جارو برقی کشیدن، رفتن به خرید و یا به پارک، گردش و تفریح رفتن نیز فعالیت بدنی حساب می‌شود. ولی بهترین فعالیت بدنی و آن‌چه که موجب بهبود و حفظ سلامتی می‌شود فعالیت‌هایی است که حداقل به مدت ۱۰ دقیقه باشد و باعث افزایش تعداد ضربان قلب و تنفس شما شود.



فعالیت بدنی منظم چگونه می‌تواند به سلامت شما کمک کند؟

- موجب افزایش تعداد ضربان قلب، تواتر تنفس و جذب اکسیژن می‌شود.
- باعث خون‌رسانی و سوخت و ساز بیشتر و بهتر همه اندام‌های بدن می‌شود.
- موجب جذب مواد غذایی و دفع توسط سیستم گوارش، گردش و تصفیه خون بهتر می‌شود.
- موجب بهبود عملکرد کبد، کلیه، مثانه و مجاری ادراری می‌شود.
- با افزایش خون‌رسانی به تمام سلول‌ها به خصوص سلول‌های مغز منجر به بیشتر شدن تمرکز و بهتر کار کردن بخش‌های مختلف مغز از جمله حافظه می‌شود.
- موجب شادابی، سرزندگی، رفع کسالت و افسردگی می‌شود.
- موجب کنترل بهتر استرس و فشارهای روانی می‌شود.
- موجب تناسب و زیبایی اندام می‌شود.
- شادابی و طراوات پوست را افزایش می‌دهد.
- موجب می‌شود درباره خود و توانایی‌های‌مان برای کنترل بر زندگی و انجام امور روزمره احساس بهتری داشته باشیم.
- موجب ایجاد انرژی و توان بیشتر برای انجام فعالیت‌های روزانه می‌شود.
- روند تغییرات ناشی از افزایش سن و پیری را کندتر می‌کند.
- موجب افزایش اعتماد به نفس می‌شود.
- انجام ورزش و فعالیت بدنی منظم و مستمر باعث تناسب اندام، قوی شدن استخوان و عضلات، کاهش احتمال ابتلا به بیماری‌هایی همچون سرطان، بیماری‌های قلبی، چربی خون، فشار خون بالا، دیابت، افسردگی، چاقی، پیری زودرس و پوکی استخوان و... می‌شود.

برنامه‌های ورزشی هوازی



فعالیت ورزشی هوازی به فعالیت‌هایی گفته می‌شود که همه گروه‌های بزرگ عضلات بدن را دربرمی‌گیرند و برای انجام آن‌ها سلول‌ها به میزان زیادی اکسیژن نیاز دارند، مثل شنا. اگر برای مدتی زندگی کاملاً ساکنی داشته‌ایم، آغاز یک برنامه ورزشی و یا فعالیت بدنی می‌تواند کار سختی باشد که با آن مواجه خواهیم شد. کلید کار این است که با فعالیت‌های کم شدت شروع کنیم و به آرامی بر شدت آن بیفزاییم و آن را ادامه دهیم!

یک برنامه فعالیت ورزشی هوازی سه جزء اصلی دارد: تناوب، شدت و مدت.



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.



شدت: اگر فعالیتی ضربان قلب و تعداد تنفس شما را افزایش دهد و موجب تعریق شما بشود اما هنوز توانایی تکلم را داشته باشید این فعالیت دارای شدت متوسط است. اما اگر نتوانید تکلم داشته باشید فعالیت شما شدید است. چندین روش برای اندازه‌گیری شدت ورزش وجود دارد. یکی از اصلی‌ترین روش‌ها استفاده از «ضربان قلب هدف» است. برای محاسبه ضربان قلب هدف، باید سن خود را از عدد ۲۲۰ کم کنیم تا حداکثر ضربان قلبمان به دست آید. ما باید به هنگام انجام فعالیت بدنی متوسط تا شدید، بین ۵۰ تا ۷۰ درصد از ضربان قلب حداکثر خود به تمرین بپردازیم. بنابراین اگر ۲۰ ساله باشیم، ۵۰ درصد از ضربان قلب هدف به این صورت خواهد بود:

(سن - ۲۲۰) = ضربان قلب بیشینه (حداکثر) یا حداکثر ظرفیت هوازی (بنابراین میزان آن برای افراد مختلف متفاوت است).

نبض در دقیقه ۱۰۰ = $0.5 \times 200 = 0.5 \times (220 - 20) \Rightarrow 0.5 \times (220 - 20) = 0.5 \times 200 = 100$ شدت ۵۰ درصد ضربان بیشینه

برای تعیین ۷۰ درصد از حداکثر ضربان قلب یک فرد ۲۰ ساله، می‌توانیم از رابطه زیر استفاده کنیم:

نبض در دقیقه ۱۴۰ = $0.7 \times 200 = 0.7 \times (220 - 20) \Rightarrow 0.7 \times (220 - 20) = 0.7 \times 200 = 140$ شدت ۷۰ درصد ضربان بیشینه

بنابراین، برای ورزش‌های قلبی - عروقی متوسط تا شدید، یک فرد ۲۰ ساله باید تلاش کند تا تمرین هوازی‌اش را در ۱۰۰ تا ۱۴۰ یا ۵۰ تا ۷۰ درصد از حداکثر ضربان قلبش نگاه دارد.

اگر ۱۵ سال داریم، باید آن را از ۲۲۰ کم و عدد ۲۰۵ را در ۷۰ درصد ضرب کنیم. عدد به دست آمده ۱۴۳ است. برای این که فعالیت بدنی (هوازی) ما، روی بدنمان تاثیر مناسبی داشته باشد، باید ضربان قلبمان به ۱۴۳ ضربه در دقیقه برسد. هم‌چنین میانگین ضربان قلب در حین استراحت ۸۰ ضربان در دقیقه است. (بین ۶۰ تا ۱۰۰)

برای فعالیت شدیدتر (مثلاً دویدن) باید ۷۰ تا ۸۵ درصد از حداکثر ضربان قلب را هدف قرار دهیم. در مورد افرادی که شرایط جسمانی ضعیف‌تری دارند، باید ضربان قلب هدف را بین ۴۰ تا ۵۰ درصد از حداکثر ضربان قلب تعیین کرد و به تدریج ضربان قلب هدف را هر بار ۵ درصد اضافه کرد.

ضربان قلب بیشینه (حداکثر) را با تعداد ضربان قلب در یک دقیقه تعیین می‌کنند. بهترین روش برای شمارش ضربان نبض، شمارش ضربان نبض به مدت ۱۰ ثانیه و ضرب کردن آن در ۶ است. به این ترتیب تعداد ضربان قلب در یک دقیقه به دست می‌آید. بهتر است میزان ضربان نبض، قبل، حین و بعد از هر فعالیت شمارش شود.

وقتی که ناحیه ضربان قلب هدف خود را شناختیم، می‌توانیم برای تعیین این که چقدر به آن نزدیک شده‌ایم، در خلال تمرین نبضمان را بگیریم. هنگام فعالیت ورزشی به آرامی انگشت اشاره و انگشت وسط خود (از انگشت شست استفاده نکنیم چون خودش ضربان دارد) را بر روی شریان رادیال (درون مچ در سمت شست) قرار دهیم. با استفاده از یک ثانیه شمار به مدت ۱۰ ثانیه نبض خود را بگیریم و آن را در ۶ ضرب کنیم (فقط یک صفر به مقدار نبض اضافه کنیم) تا به ضربان قلب خود در دقیقه برسیم. نبض ما باید در دامنه‌ای بین ۵ ضربان بالاتر یا پایین‌تر از ضربان قلب هدفمان باشد. در صورت لزوم، آهنگ یا شدت تمرین خود را تنظیم کنیم تا به ضربان قلب هدف خود دست پیدا کنیم.

۳

زمان و مکان انجام فعالیت بدنی

- ما می‌توانیم بر حسب شرایط خود، زمان و مکان مناسب را بیابیم.
- باید سعی کنیم بهترین زمان را برای انجام فعالیت بدنی پیدا کنیم.
- باید ببینیم در کدام یک از ساعت‌ها، لذت بیشتری از فعالیت بدنی می‌بریم و کدام برای مان راحت‌تر است.
- باید زمانی را انتخاب کنیم که بتوانیم فعالیت بدنی را مثل یک عادت، همیشه انجام دهیم.
- فعالیت بدنی هم در صبح و هم بعد از ظهر موثر است و می‌تواند تاثیرات مثبتی بر روی بدن ما داشته باشد.
- انتخاب یک زمان یا زمان‌های خاص برای انجام فعالیت بدنی و وفادار ماندن به آن در طول روز، اهمیت زیادی دارد.
- تنها زمان‌های نامناسب برای فعالیت، با فاصله نزدیک از صرف غذا و یا بلافاصله قبل از خواب است که باعث اختلال در هضم غذا و اشکال در به خواب رفتن می‌شود.
- این نکته مهم است که در جایی فعالیت کنیم که راحت باشیم، در غیر این صورت، نمی‌توانیم فعالیت را در حد مطلوب انجام دهیم. مثلاً پیاده‌روی فردی و گروهی، انجام فعالیت بدنی در مدرسه، پارک و یا استفاده از وسایل ورزشی موجود در آن‌جا، خانه، شرکت در کلاس‌های ورزشی و غیره.
- لازم نیست که حتماً فضای بزرگی در اختیار داشته باشیم؛ مثلاً می‌توانیم در پارک یا گوشه‌ای از منزل، فعالیت کنیم.
- می‌توانیم برای تنوع، گاه‌گاهی مکان انجام فعالیت بدنی را تغییر دهیم؛ این بستگی به خود ما و شرایطمان دارد.



مدت: منظور از «مدت» ساعت‌ها و دقیقه‌های فعالیت انجام‌شده 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 طولانی‌تری فعالیت داشته باشیم تا به همان میزان یک فعالیت شدید یا متوسط کالری مصرفی داشته باشیم. مقدار کالری‌ای که در طی این فعالیت‌ها سوزانده می‌شود، برای افراد دارای وزن بالا، بیشتر و برای افراد با وزن پایین، کم‌تر است. هم‌زمان با این که فعالیت خود را افزایش می‌دهیم، باید از طریق افزایش طول یا شدت تمرین، بار تمرین‌ها را اضافه کنیم، ولی مدت زمان و شدت را به شکل هم‌زمان افزایش ندهیم. باید از این هفته به آن هفته، شدت یا طول تمرین را بیش از ۱۰ درصد افزایش ندهیم. بسیاری از مزایای سلامتی مربوط به تناسب قلبی - تنفسی (مانند کاهش فشارخون)، پس از چندین ماه ورزش به دست می‌آیند. نباید انتظار داشته باشیم که یک‌شبه شاهد بهبود وضعیت جسمی خود باشیم. البته هر فعالیت بدنی با شدت کم تا متوسط نیز از لحظه شروع، به وضعیت سلامت عمومی ما فایده می‌رساند.

نکاتی برای تطبیق برنامه فعالیت بدنی با زندگی روزمره

گرفتنی‌های روزمره، کارهای اداری، شغل‌های پاره‌وقت، تعهدات خانوادگی و برنامه‌های اجتماعی می‌توانند یافتن زمان و انگیزه برای فعالیت بدنی را دشوار کنند. اگر در تطبیق برنامه‌های ورزشی با برنامه روزانه زندگی خود مشکل داریم، باید برخی از این توصیه‌ها را امتحان کنیم:

- **فعالیت ورزشی را در بازه‌های زمانی کوتاه انجام دهیم.** سه بار ورزش در مقاطع ۱۰ دقیقه‌ای در سراسر یک روز، به اندازه ۳۰ دقیقه ورزش پشت سر هم مفید است.
- **ورزش‌های ترکیبی انجام دهیم.** حتماً نباید روزانه مقدار مشخصی از فعالیت‌ها را با شدت مشخصی انجام بدهیم. اگر در ۲ روز هفته ۳۰ دقیقه پیاده‌روی تند داشته باشیم و ۲ روز دیگر هفته به مدت ۲۰ دقیقه آهسته بدویم، همچنان هم‌سو با خط‌مشی‌های توصیه‌شده عمل کرده‌ایم.

■ **زمان‌های ورزش را در دفترچه زمان‌بندی خود علامت‌گذاری کنیم.** در زمان‌بندی روزانه خود وقفه‌های ده دقیقه‌ای استراحت را پیدا کنیم و آن‌ها را برای مقدار کمی ورزش اختصاص دهیم. زمان‌ها و روزهای خاصی را برای ورزش تعیین کنیم و ورزش را به زندگی روزمره خود وارد کنیم.

■ **ورزش را به صورت فعالیت اجتماعی درآوریم.** از دوستان، اعضای خانواده یا همکاران بخواهیم که در خلال ورزش به ما بپیوندند. داشتن همراه باعث اضافه شدن تفریح به فعالیت ورزشی می‌شود و به حفظ انگیزه ما کمک خواهد کرد.

۱۸ توصیه برای افزایش فعالیت بدنی در زندگی روزمره



۱ 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 دقیقه‌ای یا دو زمان ۱۵ دقیقه‌ای در روز.

۲ زیاده از حد توقع نداشته باشیم و یک مرتبه فعالیت بدنی را با شدت و مدت زیاد شروع نکنیم. پیشرفت نیازمند زمان است و یک‌دفعه به دست نمی‌آید.

۳ انجام فعالیت بدنی در حدود ۱۰ دقیقه در روز، وقت گیر نیست. می‌توانیم صبح، کمی زودتر از خواب بیدار شده و فعالیت کنیم و یا مسیر خانه تا مدرسه یا محل کار را پیاده طی کنیم. فعالیت بدنی به مرور زمان، موجب می‌شود تا به خواب کمتری نیاز داشته باشیم و همین به ما در شروع روز، فرصت بیشتری می‌دهد.

۴ اگر سحرخیزی برای ما مشکل است هر ساعتی از روز که برایمان مناسب‌تر است را به ورزش اختصاص دهیم.

۵ اگر در میان اطرافیان خود کسی را می‌شناسیم که به‌طور منظم ورزش می‌کند از تجارب او استفاده کنیم.

۶ افرادی که می‌توانند با ما ورزش کنند و حمایت‌مان کنند را شناسایی کنیم تا برای انجام ورزش همراهی‌مان کنند.

۷ هر زمان که موفق می‌شویم مطابق برنامه‌مان ورزش کنیم برای خود پاداش در نظر بگیریم. این پاداش می‌تواند یک تشویق کلامی باشد.

۸ نگران نرسیدن به اهداف خود نباشیم. برای رسیدن به نتیجه باید به‌طور مستمر و طولانی مدت به ورزش بپردازیم.

۹ باور داشته باشیم که قابلیت‌هایی داریم که ما را قادر می‌کند به آن‌چه که جستجو می‌کنیم برسیم.

۱۰ در هنگام مواجهه با یک شرایط سخت، هنگامی که افسرده و یا عصبانی هستیم، ورزش کنیم. مطمئن باشیم روحیه‌مان بهتر خواهد شد.

۱۱ هنگام تعطیلات به همراه خانواده و یا با دوستان، حتما بخشی از وقت خود را به بازی و فعالیت بدنی اختصاص دهیم.

۱۲ از هر فرصتی برای انجام فعالیت بدنی استفاده کنیم. از زمان خود استفاده کنیم تا زندگی سالم‌تری داشته باشیم.

۱۳ با کسب اطلاعات بیشتر در مورد روش‌های جدید فعالیت بدنی و فعالیتی که متناسب با شرایط هر فرد است می‌توان از آن فعالیت لذت برد.

۱۴ در اتاق خود پوستری از فعالیتی که دوست داریم، نصب کنیم.

۱۵ هم‌زمان با برنامه‌های نرمش و ورزش در تلویزیون همراه با آن‌ها به نرمش بپردازیم.

۱۶ چنان‌چه از اتوبوس، مترو و ... برای رفت و آمد استفاده می‌کنیم، از یک ایستگاه دورتر برای پیاده یا سوار شدن و

رسیدن به مقصد استفاده کنیم.

۱۷ از نشستن‌های طولانی، مثلاً در حین تماشای تلویزیون خودداری کنیم.

۱۸ با دوستانی که فعالیت و جنب و جوش بیشتری دارند، همراه شویم.

جلب حمایت اطرافیان

یکی از مهم‌ترین عوامل موثر بر موفقیت ما، دریافت حمایت و پشتیبانی از طرف دیگران است. داشتن فعالیت بدنی منظم نیز از این اصل پیروی می‌کند و اطرافیان می‌توانند با حمایت‌های 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 آن‌ها 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؟
- کدام‌یک از این افراد، شما را در انجام فعالیت بدنی، حمایت می‌کنند؟
- کدام‌یک از آن‌ها، خودشان فعالیت بدنی منظم دارند؟

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

این افراد می‌توانند 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 زندگی‌تان در این مورد صحبت کنید و از آن‌ها بخواهید شما را برای داشتن فعالیت بدنی منظم حمایت و همراهی کنند.

اگر فکر می‌کنید که تایید و یا حمایت‌های لازم را به اندازه کافی از دیگران دریافت نمی‌کنید؛ بهتر است تا برخی شیوه‌های جلب موافقت و کسب حمایت اطرافیان‌تان را بیاموزید. به‌طور مثال:

- ۱ از شنیدن جواب منفی نترسید.
- ۲ درخواست کمک از اطرافیان نشانه ضعف شما نیست.
- ۳ 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 حمایت‌شان برای شما اهمیت دارد و آن‌ها دقیقاً به چه شکل می‌توانند در انجام فعالیت بدنی به شما کمک کنند.
- ۴ راه دیگر این است که با اطرافیان‌تان در مورد فایده‌ها و نتایج دلخواه فعالیت بدنی، بحث و تبادل نظر کنید.
- ۵ همچنین از دیگران بخواهید که شما را در انجام فعالیت بدنی، همراهی کنند.
- ۶ اگر اطرافیان‌تان علاقه‌ای به انجام ورزش ندارند، شما

می‌توانید در مراحل ابتدایی، برنامه‌هایی را ترتیب دهید تا با توجه به علائق و توانایی‌های این افراد همراه با آن‌ها به فعالیت بدنی بپردازید. برای این کار می‌توانید به‌گونه‌ای برنامه‌ریزی کنید که اوقات فراغت شما با اوقات فراغت اطرافیان مورد نظرتان، هماهنگ شود. سعی کنید تا فعالیت‌هایی را انتخاب کنید که به‌صورت مشترک مورد علاقه شما و آن‌ها باشد. به‌عنوان مثال: تلاش کنید تا در یک روز تعطیل، همراه با خانواده به کوه‌پیمایی بروید یا این‌که 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.

۷ 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.

۸ اطرافیان چه در خانواده و چه در اجتماع، همواره از شما انتظار دارند، رفتارهای سلامتی مثل فعالیت بدنی را در زندگی خود وارد کنید و شما را به‌خاطر توجه به سلامتی خود، تایید و یا حمایت خواهند کرد.

۹ فعالیت بدنی به‌همراه دیگران مانند همسر، پدر، مادر، خواهر، برادر، دوست و غیره، لذت بخش‌تر و در تقویت رابطه‌ها موثر است.

۱۰ فعالیت بدنی می‌تواند زمینه‌ای را فراهم نماید؛ برای تفریح و لذت بردن از اوقاتی که با دیگران می‌گذرانید.

۱۱ یافتن همراهی برای پیاده‌روی، می‌تواند انگیزه‌تان را افزایش داده و گذراندن کیلومترها را برای شما آسان نماید. با کسی قدم بزنید که با سرعتی مناسب با شما قدم بزند.

۳ فعالیت‌های بدنی کششی و فشاری برای کسانی که در دوران نقاهت و بازسازی پس از عمل‌های جراحی قرار دارند. تا زمانی که پزشک جراح تعیین کرده است.

بنابراین برای تمام افراد نمی‌توان یک نوع فعالیت بدنی را توصیه کرد. ولی با توجه به این‌که فعالیت‌های بدنی تنوع خیلی زیادی دارند، کافی است که دسته‌بندی‌های لازم را که معمولاً از لحاظ مصرف انرژی آرایه می‌شود و بازه سنی، شرایط جسمانی و وضعیت فعلی هر کسی را فهمید تا با یک مشاوره تربیت بدنی، فعالیت بدنی مناسب برای هر فردی را پیدا کرد.

بیماران و یا مبتلایان به مشکلات جسمی - حرکتی هم می‌توانند با مشورت پزشک مربوطه، به نوع فعالیت بدنی مناسب، نحوه صحیح انجام دادن و مقدار تکرار آن در هر هفته، واقف شوند. مهم این است که با توجه به تمام فوایدی که فعالیت بدنی دارد همه افراد در هر سن و شرایطی که هستند، حتماً فعالیت بدنی مناسب خود را داشته باشند، تا در کنار تغذیه مناسب، از حداکثر سلامتی جسمی و روانی برخوردار شوند.

محدودیت انجام فعالیت بدنی منظم:

برای سه گروه از مردم، انجام فعالیت‌های بدنی توصیه شده محدودیت دارد.

۱ برای تمام کسانی که دچار بیماری‌های قلبی - عروقی، تنفسی، مفصلی، مهره‌ای، استخوانی، تعادلی و دیگر بیماری‌هایی هستند که پزشک معالج انجام فعالیت بدنی را منع کرده است.

۲ انجام فعالیت‌های بدنی خیلی سنگین (مثل انجام ورزش‌های حرفه‌ای در حد قهرمانی) برای کودکان، نوجوانان در سن بلوغ و زنان باردار و مادران دارای کودک شیرخوار.

ملاحظه تفاوت های جنسیتی

فعالیت بدنی برای سلامت همه افراد مناسب است، اما تحقیقات نشان می‌دهد که از نظر انتخاب، مشارکت و واکنش به فعالیت ورزشی، تفاوت‌هایی میان مردان و زنان وجود دارد. به‌طور کلی در همه گروه‌های سنی، مردان دارای میزان فعالیت بدنی بالاتری نسبت به زنان هستند. از نظر مشارکت در فعالیت ورزشی نیز، در بین زنان و مردان تفاوت‌های جنسیتی مشاهده می‌شود. چرا چنین تفاوت‌هایی وجود دارد؟ دلایل متعددی وجود دارد از جمله معاشرت، فیزیولوژی و دسترسی.

■ در گذشته زنان را به ورزش تشویق نمی‌کردند، چون فکر می‌کردند که انجام فعالیت بدنی باعث آسیب دیدن بدنشان می‌شود. زنان نیز فکر می‌کردند که از نظر فیزیولوژیکی قادر به انجام ورزش‌های سنگین همچون وزنه‌برداری یا دوی استقامت نیستند. البته اکنون می‌دانیم که ورزش برای سلامت زنان مفید (و نه آسیب‌زننده) است.

■ از نظر تفاوت‌های عملکردی چند تفاوت فیزیولوژیکی بین مردان و زنان وجود دارد. اول این‌که، ظرفیت هوازی بین آن‌ها فرق می‌کند. به‌طور کلی مردان قلب‌های بزرگ‌تری دارند و بزرگ بودن قلب با ظرفیت بیشتر آن ارتباط دارد. همچنین مردان دارای سطح بالاتری از هموگلوبین هستند که بر قابلیت حمل اکسیژن خون اثر می‌گذارد. از سویی، درصد چربی بدن بر تفاوت‌های عملکردی بدن تأثیر می‌گذارد. به‌طور کلی، بدن زنان دارای ۲۵ درصد چربی است، در حالی‌که این مقدار در مردان به‌طور متوسط ۱۵ درصد است.

■ قدرت عضلانی بین مردان و زنان نیز متفاوت است. تحقیقات نشان می‌دهد که هیچ تفاوتی در کیفیت عضلات وجود ندارد (سلول‌های عضلانی مردان مشابه سلول‌های ماهیچه‌ای زنان است)، اما از نظر قدرت و توان، تفاوت‌هایی وجود دارد که تابعی از کمیت و تعداد تارهای عضلانی است.

■ «انعطاف» موضوع دیگری است که مردان و زنان در آن تفاوت دارند. عضلات زنان به‌خصوص در آرنج و لگن دارای انعطاف بیشتری است. نتایج تمرین‌های مقاومتی و استقامتی در مردان و زنان کاملاً متفاوت است. زنان به اندازه مردان نمی‌توانند عضلات خود را بکشند.

■ مردان از نوجوانی تا بلوغ بیشتر جذب عامل رقابتی ورزش می‌شوند، در حالی‌که زنان بیشتر به فرصت‌های اجتماعی که ورزش فراهم می‌کند علاقه دارند. زنان بالغ بیشتر از مردان بالغ در فعالیت‌هایی مانند پیاده‌روی و باغبانی به عنوان ورزش مشارکت می‌کنند. به‌علاوه، به نظر می‌رسد که زنان برای بهبود وضعیت ظاهری و شکل بدنی خود دارای انگیزه‌های بالقوه بیشتری در هنگام ورزش هستند.

■ یک تفاوت دیگر این است که به نظر می‌رسد ذهنیت محیطی بر زنان بیش از مردان تأثیرگذار است. مثلاً ذهنیت درباره امنیت و جرم می‌تواند مانعی برای دویدن آهسته خانم‌ها در اطراف محله باشد اما این وضعیت در مورد مردان صادق نیست.



تدوین برنامه‌ای برای فعالیت بدنی

اکنون که مزایا و منافع بهبود فعالیت بدنی را می‌دانیم و اجزایی که برنامه فعالیت بدنی را تشکیل می‌دهند، می‌شناسیم می‌توانیم برای رسیدن به تناسب مورد نظر خود برنامه‌ریزی کنیم.

غلبه بر موانع رایج فعالیت بدنی

اولین گام در تهیه یک برنامه فعالیت بدنی، شناسایی موانعی است که ما را از شروع این برنامه باز می‌دارد.

دلایل غیر قابل قبول زیادی برای عدم فعالیت ورزشی افراد وجود دارد؛ از دلایل شخصی «وقت ندارم» گرفته تا دلایل محیطی «مکان امنی برای ورزش ندارم». اگر اضافه وزن داریم یا فرم بدنی خوبی نداریم نیز چه‌بسا نسبت به شروع ورزش اکراه داشته باشیم.

چه چیزی مانع از فعال تر شدن ما می شود؟ زمان؟ آیا فاقد یک گروه حمایتی هستیم؟ آیا فضای سالن ورزش راحت نیست؟ یا برای عضویت یا تهیه تجهیزات پول نداریم؟ شاید آماده شروع هستیم، اما نمی توانیم برنامه ورزشی خود را شروع کنیم. در جدول زیر برخی از موانع و راه های غلبه بر آن ها ارائه شده است:

غلبه بر موانع فعالیت بدنی

موانع	راه حل های احتمالی
کمبود زمان	می توانیم از هر فرصتی برای انجام فعالیت بدنی استفاده کنیم مثلاً می توانیم 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 فعالیت ها را می توانیم هم زمان با کارهای روزمره انجام دهیم. می توانیم فقط در روزهای تعطیل هفته ورزش کنیم. البته هر چند این انتخاب بد نیست ولی تاثیر و فواید فعالیت بدنی روزانه را نخواهد داشت. فعالیت های 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 علائق 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 را 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 مان 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 موثر است. باید از ورزش های ساده شروع کنیم مثل پیاده روی و به تدریج به فعالیت هایی بپردازیم که می تواند بر کاهش وزن موثر 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 اکثر افراد 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 استقامت عضلانی و در نتیجه کاهش میزان خستگی پس از هر بار فعالیت می شود. پس با این که فعالیت بدنی در ابتدا، ممکن است خستگی ما را بیشتر کند، اما این وضع خیلی دوام نمی آورد. احساس خستگی جسمی که بعد از فعالیت کردن داریم، مثل خستگی های 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 بار ارزش است که سلامتی را به دنبال دارد.

برای انجام فعالیت بدنی، احتیاج به امکانات و فرصت‌های خاص نداریم. نگوئیم که وقت ندارم، بی‌حوصله‌ام، کارهایم زیاد است، پارک مناسب این اطراف نیست، کسی من را حمایت نمی‌کند و از این قبیل حرف‌ها. ایمن 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 سلامتی باشد، هیچ عذر و بهانه‌ای پذیرفته نیست.

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، مرتب کنیم. سپس مانعی را که قابل حل تر است در اولویت قرار دهیم. بعد از فهرست کردن موانع، حال باید چاره‌ای برای آن‌ها اندیشید. به‌منظور یافتن راه‌حل مناسب و به‌کارگیری آن‌ها، ما می‌توانیم از روش حل مشکل استفاده کنیم. این روش مرحله‌ای دارد. که باید گام به گام طی شود.



۱ باید از بین موانع بر سر راه انجام فعالیت بدنی خود، قابل حل‌ترین مانع را در نظر بگیریم.

۲ راه‌حل‌های خود را برای این مانع بنویسیم. هر راه حلی که به ذهن‌مان می‌رسد را یادداشت کنیم؛ ممکن است راه‌حلی که الان به نظر خوب و عملی نمی‌آید، بعدها به کار آید.

۳ راه‌حل‌ها را ارزیابی کرده، قابل اجراترین را از بین آن‌ها تعیین و آن را امتحان کنیم.

۴ 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 راه حل یک مانع، به سراغ مانع بعدی رفته و راه‌حل آن را پیدا می‌کنیم. بدین صورت می‌توانیم برای هر مانع، راه‌حلی بیابیم. روش حل مشکل را نه تنها در انجام فعالیت بدنی بلکه در دیگر مسایل زندگی خود نیز می‌توانیم به کار 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.

گاهی ممکن است انجام فعالیت بدنی در حضور دیگران برای ما سخت باشد. مطمئن باشیم هیچ چیز به اندازه حفظ سلامتی 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.

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

۱ فعالیت بدنی را در منزل انجام دهیم.

۲ 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.

۳ علاقه خود به فعالیت بدنی و تاثیر آن بر روحیه و جسم‌مان را برای دوستان و خانواده خود توضیح دهیم و از آن‌ها بخواهیم که ما را برای ادامه این کار حمایت کنند.

۴ قطعاً داشتن برنامه‌ای برای سلامتی 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	

شناسایی اهداف آمادگی جسمانی

مرحله بعدی در طراحی برنامه آمادگی جسمانی، شناسایی اهداف برنامه است. آیا می‌خواهیم کیفیت زندگی ما بهبود پیدا کند؟ وزن خود را کاهش دهیم؟ برای یک مسابقه در آینده آماده شویم؟ در مورد زمان‌بندی اهدافمان نیز باید فکر کنیم. وقتی یک هدف خاص را تعیین کردیم، می‌توانیم برنامه‌ای تهیه کنیم که در رسیدن به هدف به ما کمک کند.

در تعیین هدف باید دقت کنیم:

- از خود و عملکردمان تصویر واقعی داشته باشیم.
- هدفی که تعیین می‌کنیم خیلی سطح بالا یا پایین نباشد. هدف‌هایی که بسیار دشوار و یا بسیار دور هستند، می‌توانند مایوس‌کننده باشند. هدف‌های سطح پایین نیز باعث بی‌انگیزگی می‌شوند. هدف‌های دارای درجه دشواری متوسط بر انگیزاننده‌تر و راضی‌کننده‌تر هستند.

طراحی برنامه

برای افزایش شانس موفقیت در رسیدن به هدف فعالیت بدنی چند عامل را باید در نظر بگیریم.

- اولین عامل این است که فعالیتی را انتخاب کنیم که مناسب ما باشد، مثلاً اگر به استخر دسترسی آسانی نداریم، برای شنا برنامه‌ریزی نکنیم.
- فعالیت‌هایی را انتخاب کنیم که دوست داریم انجام دهیم. اگر دویدن دوست نداریم، دویدن را به عنوان فعالیت ورزشی انتخاب نکنیم.



- در انتخاب فعالیت خلاق باشیم. یک چیز جدید را امتحان کنیم!
- برنامه ما باید شامل روش‌های بسیار خاصی برای شرکت در فعالیت بدنی، متناسب با سبک زندگی مان باشد.
- چه زمانی ورزش خواهیم کرد؟ به چه مدت؟ با چه شدتی؟ چند مرتبه؟

ممکن است متوجه شویم که نوشتن این اهداف و قراردادن آن‌ها در برنامه روزانه همانند سایر برنامه‌های زندگی، به ما در عمل به این زمان‌بندی کمک خواهد کرد. کمبود زمان دلیل دیگری برای ورزش نکردن است. با نگاهی به برنامه هفتگی خود، می‌توانیم بازه‌های زمانی مناسب را برای ورزش انتخاب کنیم.

پس از تعیین هدف باید برنامه عمل خود را بعد از ۳۰ روز مجدداً ارزیابی کنیم. این دوره زمانی به ما می‌گوید که برنامه ما مناسب است یا خیر. در صورت لزوم باید تغییراتی را اعمال کنیم و آن‌گاه بعد از یک دوره ۳۰ روزه دیگر مجدداً برنامه خود را ارزیابی کنیم.

برای تعیین هدف و برنامه‌ریزی برای انجام فعالیت بدنی منظم باید به نکات زیر توجه کنیم:

- ۱ برای خود هدف تعیین کنیم، با این کار خود را موظف به انجام آن می‌بینیم و در عین حال انگیزه ما برای تداوم فعالیت بیشتر خواهد شد.
- ۲ اهداف خود را بزرگ انتخاب نکنیم در این صورت وقتی به سرعت به آن‌ها نمی‌رسیم احساس ناامیدی نمی‌کنیم.
- ۳ ابتدا از اهداف ساده و کوچک شروع کنیم که در کوتاه مدت قابل دستیابی باشند. مثلاً تصمیم بگیریم تا یک ماه آینده بتوانیم روزانه ۲۰ دقیقه پیاده‌روی کنیم. سپس بعد از اتمام مدت تعیین شده بررسی کنیم آیا به هدف خود رسیده‌ایم یا نه؟
- ۴ در صورتی که مطابق با برنامه زمانی که برای فعالیت بدنی در نظر گرفته بودیم عمل نکردیم، دلایل عدم انجام آن را بررسی کنیم مثلاً وقت یا حوصله نداشتیم یا بیمار بودیم. چه راه‌کاری برای جبران آن داریم؟

۸ انتخاب و انجام فعالیت بدنی متناسب با توانایی مان و در صورتی که از انجام آن لذت می بریم آن را ادامه دهیم. در غیر این صورت فعالیت دیگری را انتخاب کنیم.

۹ زمان های خاصی را به فعالیت بدنی اختصاص دهیم. شناسایی زمان هایی که می توانیم و ترجیح می دهیم فعالیت ورزشی داشته باشیم. با مشخص کردن ساعت ها و روزهای ثابتی در هفته، هر روز در همان زمان فعالیت بدنی داشته باشیم.

۱۰ در برنامه های روزانه خود به فعالیت بدنی اهمیت دهیم و سعی کنیم حتماً فعالیت ورزشی خود را داشته باشیم.

۱۱ محل هایی که می توانیم ورزش کنیم را شناسایی کنیم.

۵ در صورتی که مطابق با برنامه پیش رفته ایم به خود پاداش دهیم. مثلاً برای خود هدیه ای که دوست داریم بخریم و یا خود را به صورت کلامی تشویق کنیم. مثلاً آفرین، مثل همیشه موفق شدم. در غیر این صورت خود را تنبیه کنیم. به عنوان مثال از دیدن سریال مورد علاقه و یا خوردن غذایی که دوست داریم خودداری کنیم.

۶ حتماً از یک جدول هفتگی برای ثبت زمان هایی که به ورزش اختصاص می دهیم استفاده کنیم تا پیشرفت خود را در طول زمان حس کنیم.

۷ با بررسی مکرر میزان پیشرفت، هر فردی متوجه می شود که چقدر به هدف خود نزدیک شده است.

جدول تعیین اهداف فعالیت بدنی روزانه

هدف	زمان دست یابی به هدف	نتیجه (آیا در مدت تعیین شده به هدف دست یافتم)
اهداف کوتاه مدت		بله
		خیر
		بله
		خیر
		بله
		خیر
اهداف بلند مدت		بله
		خیر
		بله
		خیر
		بله
		خیر



حفظ يك برنامه فعاليت بدني

موفق‌ترین برنامهٔ فعالیت بدنی، برنامه‌ای است که واقع‌گرا و متناسب با سطح مهارت‌ها و نیازهای ما طراحی شده باشد.

۱ به آرامی شروع کنیم. برای افرادی که بی‌تحرك بوده‌اند و برای اولین بار ورزش می‌کنند، هر نوع و مقدار فعالیت بدنی می‌تواند یک گام مثبت باشد. اگر اضافه وزن زیادی داریم یا از فرم خارج شده‌ایم، چه‌بسا تنها به مدت ۵ دقیقه قادر به پیاده‌روی باشیم. باید ناامید نشویم چون در مسیر درست قرار داریم.

۲ هر بار تنها یک تغییر را در زندگی خود پدید بیاوریم. موفقیت در تغییر یک رفتار، باعث تشویق ما به انجام تغییرات مثبت دیگر می‌شود.

۳ از خود و برنامه تمرینی‌مان انتظارات معقولی داشته باشیم. افراد زیادی هستند که به دلیل بالا بودن انتظارات‌شان در شروع کار، ورزش را کنار می‌گذارند.

۴ زمان خاصی را برای ورزش انتخاب کنیم و آن را حفظ کنیم. باید اولویت‌هایی را در نظر بگیریم و به زمان‌بندی خود متعهد باشیم. لازم است فعالیت بدنی را در زمان‌های متفاوت روز امتحان کنیم تا بفهمیم چه زمانی بیشتر با برنامهٔ ما تناسب دارد.

۵ پیشرفت خود را ثبت کنیم. باید اطلاعات فعالیت بدنی خود (طول و شدت آن را) ثبت کنیم و احساس و تجربه‌های شخصی خود را در حین تمرین‌ها بنویسیم.

۶ لغزش‌ها را بدون از دست دادن تعادل پشت سر بگذاریم. در صورت هر نوع شکست در برنامه، تعهدمان به فعالیت بدنی را تجدید و برنامه تمرینی خود را دوباره شروع کنیم.

اجزای برنامه آمادگی جسمانی

برنامه‌های فعالیت بدنی مناسب، برای بهبود و حفظ تناسب قلبی - تنفسی، انعطاف، قدرت و استقامت ماهیچه‌ای و ترکیب بدنی طراحی می‌شوند.

یک برنامه جامع می‌تواند شامل این مراحل باشد:

۱ گرم کردن

۲ حرکات کششی برای بهبود انعطاف

۳ تمرین‌های منتخب قدرتی

۴ ۲۰ دقیقه انجام فعالیت هوازی یا بیشتر

۵ انجام حرکات انعطافی آرام و سردکردن.

گرم کردن و کشش: یکی از مهم‌ترین نکاتی که در انجام فعالیت بدنی باید به آن توجه داشت گرم کردن بدن است.



گرم کردن یعنی قبل از شروع فعالیت بدنی، اندام‌های مختلف را برای فعالیت آماده کنیم. این کار یک حالت گذار از استراحت به فعالیت بدنی را برای ما به وجود می‌آورد. در این حالت، سرعت گردش خون بالا می‌رود، اکسیژن بیشتری وارد عضلات می‌شود و در نتیجه مفاصل، عضلات و قلب و عروق برای فعالیت بدنی آماده می‌شوند. به‌طور کلی، گرم کردن به منظور آمادگی بدنی و برای پیشگیری از آسیب‌های ورزشی انجام می‌شود بنابراین باید ۵ تا ۱۰ دقیقه کشش را به روال برنامه خود بیفزاییم و پس از آن آماده ورزش شویم. گرم کردن شامل فعالیت‌هایی مثل پیاده‌روی و دویدن به همراه چرخاندن دست‌ها است که در آن عضلات بزرگ بدن درگیر می‌شوند و ضربان قلب و دمای عضلات افزایش می‌یابد. گرم کردن می‌تواند شامل دوی آهسته یا نرم راه رفتن، حرکات نرمشی و کششی باشد.

از حرکات کششی باید به عنوان قسمتی از برنامه گرم کردن و سرد کردن بدن خود استفاده کنیم. تنها پس از چند هفته کشش منظم، انعطاف‌پذیری بیشتری خواهیم داشت.

فعالیت‌های کششی باعث می‌شوند مفاصل ما آزادانه تا حد امکان بچرخند. انعطاف‌پذیری و نرمی

به بدن ما اجازه می‌دهد تا خم شویم، بچرخیم و به راحتی به هر چیزی که می‌خواهیم برسیم. انعطاف پذیری نقش مهمی در حفظ صحیح قامت، به حداقل رسانیدن خطر بروز صدمه در ستون فقرات و کمر بازی می‌کند.

به منظور حفظ و افزایش انعطاف پذیری، می‌توانیم از تمرین‌های کششی استفاده نماییم. برای جلوگیری از آسیب‌های عضلانی، لازم است قبل از حرکات کششی، حتما بدن مان گرم باشد. این تمرین‌ها به وسیله کشش عضلات و بافت‌های نرم اطراف مفاصل، امکان‌پذیر هستند و معمولا 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 بهره‌مند شوند. تمرین‌ها 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.

بهرتر است تمرین‌ها 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 داده‌ایم. در کشش صحیح، بدن ثابت و بی حرکت باقی می‌ماند و نباید درد یا ناراحتی احساس کرد. باید نفس خود را نگه نداریم و سعی کنیم با ریتم طبیعی نفس بکشیم.

تمرین قدرتی: وقتی که یک برنامه ورزشی

مقاومتی را شروع می‌کنیم، همیشه باید سن، سطح تناسب و اهداف شخصی خود را مدنظر داشته باشیم. تمرین‌های قدرتی در یک ست یا مجموعه‌ای از چندین بار تکرار با استفاده از مقاومت یکسان انجام می‌شود. محققان برای مردان و زنان زیر سن ۵۰ سال توصیه می‌کنند که گروه‌های عضله‌ای اصلی را با حداقل یک ست، متشکل از ۸ تا ۱۰ تمرین متفاوت، ۲ تا ۳ بار در هفته تمرین دهند. وزن وزنه‌ها باید تا حدی باشد که اجازه ۸ تا ۱۲ تکرار را به ما بدهد. مبتدی‌ها باید از وزنه‌های سبک‌تر استفاده کنند تا بتوانند ۱۰ تا ۱۵ تکرار را انجام دهند. به یاد داشته باشیم که متخصصین بین تمرین‌های یک گروه عضلانی خاص حداقل یک روز استراحت و احیا را توصیه می‌کنند. برنامه ورزش مقاومتی، یک برنامه منظم ورزشی است که برای بهبود قدرت و استقامت عضلات در گروه‌های عضلانی اصلی طراحی می‌شود. انجام فعالیت‌های قدرتی در بازسازی و تقویت عضلات بسیار مفید است. مقدار قابل ملاحظه‌ای از قدرت و استقامت عضلانی، مورد نیاز هر فردی است که در فعالیت‌های بدنی شرکت می‌کند. وقتی قدرت و استقامت بدنی



بالا رود، انجام کارهای روزانه برای مان ساده‌تر خواهد شد و در طول روز بسیار پرنرژی‌تر می‌شویم. این نوع فعالیت‌ها به تعادل و سلامت استخوان‌ها کمک می‌کنند و در پیشگیری از پوکی استخوان موثرند. با انجام این حرکات، توده عضلانی ما بیشتر می‌شود و چربی بدن مان کاهش می‌یابد و حتی در زمان‌های بین فعالیت بدنی نیز کالری بیشتری می‌سوزانیم و این به تناسب اندام مان کمک می‌کند. وقتی می‌خواهیم قدرت عضلات را افزایش دهیم، باید باری را که در طول تمرین بر آن‌ها تحمیل می‌کنیم، بیشتر از مقداری باشد که عضلات، طبق روال عادی متحمل می‌شوند. این حرکات را در ابتدا نباید به تندی انجام دهیم، بلکه باید به آرامی و به‌طور صحیح، حرکات را با ۱۰ بار تکرار از هر کدام در هر جلسه شروع نماییم. این روش را برای چند جلسه ادامه دهیم تا نحوه صحیح انجام هر یک را به خوبی فرا گرفته و قادر به اجرای آن باشیم. بعد از این می‌توانیم به تعداد تکرارها و دوره‌های آن بیفزاییم. هر جا که حرکت، روی یک طرف بدن اجرا می‌شود، حتما آن را با همان تعداد تکرار روی طرف دیگر بدن مان انجام دهیم. به‌طور کلی، حداقل ۱۰ دقیقه را برای این حرکات اختصاص دهیم.



تمرین قلبی - تنفسی و هوازی: باید بیشترین قسمت زمان تمرین خود را به افزایش تناسب قلبی - تنفسی اختصاص دهیم. فعالیت‌های هوازی، فعالیت‌های مربوط به آمادگی تنفسی یا هوازی هستند. برای رسیدن به سطح مطلوبی از آمادگی قلبی - تنفسی باید به فعالیت‌های ایروبیک یا هوازی پردازیم. هر اندازه بدن بتواند اکسیژن بیشتری دریافت کند، به همان میزان نیز کار بیشتری می‌تواند انجام دهد و با خستگی کمتری مواجه می‌شود.

در فعالیت‌های هوازی، تعداد زیادی از عضلات به کار گرفته شده و سبب افزایش ضربان قلب و عمیق‌تر شدن تنفس می‌شوند. این فعالیت‌ها در زمان نسبتا طولانی و با شدت معینی انجام



می‌شوند، مانند پیاده‌روی سریع، دویدن، دوچرخه‌سواری، شنا، حرکات موزون و غیره.

برخی ورزش‌ها و برنامه‌های تفریحی فعال، مانند انواع ورزش‌های با توپ مثل بسکتبال، تنیس، والیبال، کوهنوردی، اسکی، صخره‌نوردی و غیره، جزء این گروه طبقه‌بندی می‌شوند. این دسته از فعالیت‌ها در مجموع باید در اکثر روزهای هفته انجام شوند.

بهتر است یک فعالیت هوازی که دوست داریم انتخاب کنیم. فعالیت بدنی خاصی بر دیگری ارجحیت ندارد. بسیاری از افراد انجام دو یا چند فعالیت ورزشی در هر روز مثل شنا کردن و دویدن آهسته را لذت‌بخش‌تر از انجام تنها یک فعالیت بلندمدت می‌دانند. این نوع تمرین مفید است، چون باعث تقویت ماهیچه‌های متنوعی می‌شود و در نتیجه از آسیب‌های ناشی از استفاده بیش از حد عضلات و مفاصل جلوگیری می‌کند. اکثر محله‌ها دارای سالن‌های ورزشی هستند و افراد می‌توانند در این اماکن از دستگاه‌های مختلفی نظیر بالارفتن از پله، دوچرخه‌های ثابت، دستگاه‌های پارو زنی و شبیه‌سازهای اسکی استفاده کنند.

نکات مهم

هر برنامه فعالیت بدنی، از سه مرحله شامل گرم کردن، فعالیت اصلی و سرد کردن تشکیل شده است.

■ لازم است فعالیت را با شدت کم شروع و در محدوده توانایی خود به سمت سطوح بالاتر حرکت کنیم.

■ از حبس کردن نفس و زور زدن بیش از حد هنگام فعالیت‌های بدنی اجتناب کنیم.

■ به علائم هشدار دهنده در حین و یا بعد از فعالیت، باید توجه نموده و به پزشک مراجعه کرد؛ علائمی مانند سرگیجه ناگهانی، تعریق سرد، رنگ پریدگی، غش کردن، تنگی نفس شدید و یا احساس درد یا فشار در ناحیه فوقانی تنه.

■ گرفتگی و سفتی عضلات در ابتدا تا حدی طبیعی است اما اگر مفصلی دچار درد شدید یا عضله‌ای دچار کشیدگی بیش از حد گردید، باید برای چند روز از فعالیت اجتناب ورزید تا از آسیب جدی‌تر پیشگیری شود.

■ پس از فعالیت، نباید در معرض هوای سرد قرار گرفت.

■ نوشیدن آب به مقدار کم در دفعات متعدد در هنگام فعالیت بدنی توصیه می‌شود. البته آب نباید خیلی سرد باشد.

■ هنگامی که خیلی گرسنه و یا خسته هستیم بهتر است به فعالیت بدنی نپردازیم.

■ حداقل ۲ ساعت بعد از غذای سبک و ۳ ساعت بعد از غذای سنگین، نباید فعالیت کنیم و بعد از فعالیت، نباید تا یک ساعت غذای سنگین بخوریم.

سرد کردن و کشش: همانند زمانی که تمرین

را با گرم کردن شروع می‌کنیم، 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 فعالیت‌های روزمره شویم. سرد کردن بدن بعد از ورزش باعث می‌شود 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 فعالیت‌مان اختصاص دهیم و اطمینان حاصل کنیم در این مرحله گروه‌های ماهیچه‌های اصلی را درگیر کشش می‌کنیم چون این کار مقدار خستگی تمرین را کاهش می‌دهد. سرد کردن می‌تواند به صورت فعال و یا غیرفعال انجام شود. فعال دارای شدت بیشتر و شامل دوی آهسته و پیوسته است.

غیرفعال دارای شدت بسیار کم و شامل راه رفتن و حرکات نرمشی درجا است. انجام حرکات نرمشی مثل چرخاندن دست‌ها و فعالیت‌های سبک مثل نرم راه رفتن و پیاده‌روی، به‌منظور سرد کردن توصیه می‌شود. با داشتن برنامه گرم کردن و سرد کردن، از فعالیت بدنی لذت می‌بریم و کارایی خود را افزایش می‌دهیم.



جدول. انواع فعالیت بدنی

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.	پساده‌روی 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 برنامه‌های 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 پاهای نوزاد خودداری کنیم. لازم است نوزاد در محل محفوظی نگهداری شود که از دست و پا زدن و حرکات‌های بدنی او جلوگیری نشود.



از هفته اول تولد تا ماه چهارم بعد از تولد، ماساژ ملایم بدن و عضلات نوزاد با دقت فراوان با توجه به این که هیچ‌گونه فشاری به مفاصل و سر و گردن نوزاد وارد نگردد توصیه می‌شود و باید مراقب بود که در مواقع جابه‌جا 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 و فردی که نوزاد را جابه‌جا می‌کند باید متوجه این موضوع باشد که پیوسته باید با یک دست و قسمتی از بازوی خود، زیر سر، گردن و شانه‌های نوزاد و با دست و بازوی دیگر بقیه بدن نوزاد را بگیرد و سپس جابه‌جا کند. در غیر این صورت ممکن است نوزاد در اثر آویزان شدن و یا پیچانده شدن سر، آسیب جدی ببیند.





۳

با توجه به این که هر وقت نوزاد، انگشت دستمان را حس می کند فوری دستهای خود را باز می کند و انگشت ما را می گیرد، از همین قابلیت نوزادها می توان استفاده کرد و در حالتی که نوزاد در جای مطمئنی مثل تخت و یا تشک خود دراز کشیده و کاملاً بیدار و هوشیار است، 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 دستهای مان را رو به بالا حرکت دهیم تا جایی که کتفهای نوزاد از تشک جدا شود. در تمام مدتی که این نرمش را به او می دهیم باید مواظب باشیم که دستان نوزاد را تا حدی بالا ببریم که پشت او کاملاً از تشک جدا نشود تا سر و گردنش از پشت آویزان نشود. در هنگام انجام این نرمش، نباید در

دو طرف نوزاد، کسی با او حرف بزند و یا توجهش را جلب کند زیرا امکان دارد نوزاد برای دیدن او، سرش را کاملاً به یک طرف بچرخاند و اگر در همان زمان دستهای او را به بالا بکشیم، عضلات و مهره های گردنش ممکن است آسیب ببیند.

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 درآیند و بیشتر از این انجام نشود.

۴

فعالیت بدنی گروه سنی ۵ تا ۱۷ سال



- ۱ حداقل میزان فعالیت بدنی منظم و آنچه که موجب بهبود و حفظ سلامتی می شود، فعالیت هایی هستند که حداقل به مدت ۶۰ دقیقه در هر روز هفته انجام و باعث افزایش تعداد ضربان قلب و تنفس شوند.
- ۲ فعالیت ها باید شامل ورزش هایی باشند که موجب تقویت عضلات و استخوان ها و انعطاف پذیری می شوند.
- ۳ شدت فعالیت انجام شده باید متوسط بوده و ۲ تا ۳ روز در هفته نیز فعالیت شدید انجام شود.
- ۴ با توجه به این که فعالیت های بدنی تنوع خیلی زیادی دارند، نوع ورزش می تواند بر اساس مهارت، علاقه و شرایط جسمانی فرد تعیین شود.

۵ مهم این است که با توجه به فواید تحرک و فعالیت بدنی، همه افراد در هر سن و شرایطی که هستند، حتماً فعالیت بدنی مناسب خود را داشته باشند، تا در کنار تغذیه مناسب، از حداکثر سلامت جسمی و روانی برخوردار شوند.

شاید برای کودکان و نوجوانان تصور داشتن حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی در روز مشکل باشد. اما باید به خاطر داشته باشیم قرار نیست این تغییر، ناگهانی و یک دفعه اتفاق بیفتد. بلکه به تدریج و با برنامه ریزی، می توان یک زندگی فعال داشت. گاهی ممکن است بدون برنامه ریزی و به طور ناگهانی تصمیم بگیریم مثلاً برای کاهش وزن خود ورزش کنیم اما بعد از چند جلسه مجدد به زندگی غیرفعال خود برگردیم.

به عنوان یک کودک یا نوجوان برای آغاز بهتر است توانمندی های خود را بشناسیم، موانع سر راه خود را شناسایی و برای آنها راه حل پیدا کنیم، برای داشتن فعالیت بدنی منظم برنامه ریزی کنیم و به تدریج فعالیت خود را آغاز و به روزی ۶۰ دقیقه برسیم. بهتر است بدانیم داشتن حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت منافع بی شماری دارد و با افزایش این میزان، منافع سلامت نیز افزایش خواهد یافت، اما داشتن میزان فعالیت کمتر نیز منافع سلامت را به همراه دارد و داشتن هر میزان فعالیت بهتر از هیچ است. بنابراین باید هر قدر که می توانیم فعالیت بدنی داشته باشیم. ضمن این که شدت اشکال مختلف فعالیت بدنی بین افراد مختلف نیز متفاوت است. شدت فعالیت بستگی به تجارب قبلی فرد از فعالیت بدنی و سطح نسبی تناسب اندام او دارد.

فعالیت بدنی در بزرگسالان (۱۸ تا ۶۴ سال)

یک فرد بزرگسال باید حداقل فعالیت‌های با شدت متوسط به مدت ۳۰ دقیقه ۵ روز در هفته انجام دهد و یا می‌تواند ۱۵۰ دقیقه در یک هفته فعالیت کند. این جدول به ما کمک می‌کند تشخیص دهیم فعالیتی که انجام می‌دهیم از نوع شدید یا متوسط است.

نمونه‌هایی از فعالیت‌های با شدت متوسط و شدید برای بزرگسالان

فعالیت با شدت زیاد	فعالیت با شدت متوسط
<ul style="list-style-type: none"> • دویدن با سرعت ۱۲ کیلومتر بر ساعت • ورزش‌هایی نظیر فوتبال، اسکواش • دوچرخه‌سواری با سرعت ۱۶ کیلومتر در ساعت • قایق‌رانی (پارو زدن) • شنا • تنیس یک‌نفره • باغبانی سنگین به طوری که ضربان قلب افزایش یابد • کوه‌پیمایی با کوله پشتی 	<ul style="list-style-type: none"> • راه رفتن تند با سرعت ۸ کیلومتر بر ساعت • دوچرخه سواری با سرعت کمتر از ۱۶ کیلومتر در ساعت • بیل زدن باغچه • شنای آرام • تنیس دو نفره

فعالیت بدنی در افراد بالای ۶۵ سال



چگونه از فواید فعالیت بدنی می‌توان بیشتر سود برد؟

۱ برای این‌که زودتر و بیشتر از فواید فعالیت بدنی بهره‌مند شویم. باید مدت فعالیت بدنی را به ۶۰ دقیقه افزایش دهیم. می‌توانیم ترکیبی از فعالیت‌های متوسط و شدید را انتخاب کنیم.

۲ به‌خاطر داشته باشیم ۱ دقیقه فعالیت شدید برابر با ۲ دقیقه فعالیت با شدت متوسط است.

۳ باید سعی کنیم فعالیت‌هایی که منجر به تقویت قدرت و استقامت عضلات می‌شود را انتخاب کنیم و حداقل ۲ تا ۳ روز در هفته این فعالیت‌ها را انجام دهیم.



با افزایش سن تغییرات متعددی در قسمت‌های مختلف بدن ایجاد می‌شود. قلب، ریه‌ها، سیستم عصبی، عضلات و استخوان‌ها دچار تغییرات ناشی از افزایش سن می‌شوند. یکی از روش‌های ساده‌ای که از پیری جلوگیری می‌کند، ورزش است. ورزش را باید به صورت پیوسته، مدام و بر اساس اصول صحیح انجام داد. این افراد باید حداقل فعالیت‌هایی با شدت متوسط به مدت ۳۰ دقیقه ۵ روز در هفته انجام دهند و یا می‌توانند ۱۵۰ دقیقه در یک هفته فعالیت کنند. بیشتر این فعالیت‌ها باید فعالیت‌هایی باشند که باعث تقویت عضله و افزایش تعادل بدن می‌شوند. این فعالیت‌ها باعث می‌شوند که خطر افتادن سالمندان کاهش یابد.

بایستیم و دست‌ها را روی شانه بگذاریم. در حالی که به روبه‌رو نگاه می‌کنیم، شانه‌ها را به سمت عقب بکشیم. از یک تا شش بشماریم. به حالت اول برگردیم.

۲



بایستیم دست‌ها را روی شانه بگذاریم. در حالی که به روبه‌رو نگاه می‌کنیم، شانه‌ها را به سمت جلو بکشیم از یک تا شش بشماریم. به حالت اول برگردیم.

۳



در حالی که دست‌ها در کنار بدن آویزان است، هر دو شانه را بالا ببریم. از یک تا شش بشماریم. به حالت اول برگردیم.

دست راست را به سمت بالا ببریم. مثل این که می‌خواهیم دستمان را به سقف بزنیم. به حالت اول برگردیم. این حرکت را با دست چپ تکرار کنیم. ۴ تا ۸ بار این حرکت را تکرار کنیم.



۴

۵

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.

اگر می‌خواهیم:

کمتر به اطرافیان وابسته باشیم، کارهای مورد علاقه‌مان را انجام دهیم، زندگی شاداب داشته باشیم و هزینه کمتری را صرف درمان کنیم

باید ورزش کنیم.

حرکات کشش و نرمشی

تمرینات ساده کششی هستند که با انجام آن بدن برای انجام سایر تمرینات آماده می‌شود. می‌توانیم این تمرینات گرم‌کننده را انجام دهیم:

قبل از انجام هر حرکت یک نفس عمیق بکشیم.

۱





در حالی که دست‌ها در کنار بدن آویزان است، بایستیم. هر دو دست را به سمت جلو بیاوریم. انگشتان دست را در هم فرو کنیم. دقت کنیم که کف دست‌ها رو به جلو و آرنج‌ها صاف باشند. از یک تا شش بشماریم. به حالت اول برگردیم.



دست‌ها را روی شانه بگذاریم. شانه‌ها را از عقب به سمت جلو به صورت نیم دایره بچرخانیم. در طی این حرکت آرنج‌ها خود به خود از پهلو به جلو می‌آیند. سعی کنیم حرکت به آرامی و با کنترل انجام شود. این حرکت را ۳ تا ۵ بار تکرار کنیم.



در ادامه حرکت قبل، شانه‌ها را از جلو به سمت عقب به صورت نیم دایره بچرخانیم. در طی این حرکت آرنج‌ها خودبه‌خود از جلو به پهلو می‌روند. سعی کنیم حرکت به آرامی و با کنترل انجام شود. این حرکت را ۳ تا ۵ بار تکرار کنیم.



پشت به دیوار بایستیم. به آرامی به سمت راست بچرخیم و سعی کنیم کف دست چپ را به دیوار برسانیم. به حالت عادی برگردیم. این حرکت را به سمت چپ نیز انجام دهیم. این حرکت را ۳ تا ۵ بار تکرار کنیم.



پشت یک صندلی بایستیم. پشتی صندلی را با دو دست بگیریم. پای راست را جلو و پای چپ را به اندازه یک گام، عقب قرار دهیم. زانوی پای راست را خم کنیم. در حالی که زانوی پای چپ صاف و کف پای چپ روی زمین است. پنجه پاها باید رو به جلو باشد. (اگر حرکت را درست انجام دهیم در پشت ساق پای چپ احساس کشش می‌کنیم). بعد از یک تا شش بشماریم. به حالت عادی برگردیم. این حرکت را در حالتی که پای چپ جلو و پای راست عقب است تکرار کنیم.



دو دقیقه در جا راه برویم. پاها را بالا بیاوریم و دست‌ها را آزادانه حرکت دهیم مثل رژه رفتن. برای انجام این حرکت بهتر است کفش ورزشی بپوشیم و یا این که زیر پایمان یک چیز نرم مثلا چند لایه پتو یا یک تشک باشد.



تمرینات هوازی

این تمرینات موجب افزایش تعداد ضربان قلب و تنفس می‌شوند و مصرف اکسیژن در طی این حرکات افزایش می‌یابد. در نتیجه کارایی قلب، ریه‌ها و سیستم گردش خون افزایش می‌یابد و توانایی ما را در انجام کارهای روزانه بیشتر می‌کند. این تمرینات شامل ورزش‌هایی مثل پیاده‌روی، دویدن، دوچرخه‌سواری، شنا و کوهنوردی است.

اصول پیاده روی

با یک برنامه پیاده‌روی که به آرامی شروع شده و به طور تدریجی سرعت و مسافت آن افزایش یافته است، پس از مدتی می‌توانیم تنفسی خود را افزایش دهیم. بهتر است قبل از شروع پیاده‌روی

نکات قابل توجه در هنگام پیاده‌روی:

۱ کفش راحت، کاملاً اندازه و بنددار بپوشیم، که پا را در خود نگه



می‌توانیم حرکات انعطاف‌پذیری را نیز انجام دهیم و با این کار کم‌کم بدن خود را سرد کنیم.

۱۱ اگر در حین پیاده‌روی دچار درد قفسه سینه، تنگی نفس و یا پا درد شدیم استراحت کنیم و با پزشک مشورت نماییم.

حرکات کششی

■ آیا خم شدن و پوشیدن جوراب و کفش برای ما سخت است؟

■ آیا به سختی پشت سر خود را شانه می‌کنیم؟

■ آیا برداشتن اشیاء از داخل قفسه برای ما مشکل است؟

سوالات بالا نمونه‌ای از مشکلات در انجام فعالیت‌های روزانه است. بسیاری از این فعالیت‌ها به دلیل خشکی و کم شدن حرکت مفصل ممکن است به سختی انجام شوند. تمرینات انعطاف‌پذیری در این موارد کمک‌کننده است. این تمرینات با ایجاد کشش در عضلات و نسج نرم اطراف مفاصل، حرکت مفصل را راحت‌تر می‌کند و موجب آسان‌تر شدن حرکات اندام‌ها و تنه می‌شود. این حرکات به حفظ تعادل نیز کمک می‌کنند.

دقت کنیم: اگر به تازگی دچار شکستگی استخوان، کشیدگی عضله یا پیچ خوردگی مفصل شده‌ایم و یا هر مشکل دیگری در مفاصل و استخوان‌ها داریم از انجام این تمرینات خودداری کرده و به پزشک مراجعه کنیم.

نکات قابل توجه برای انجام تمرینات انعطاف‌پذیری:

۱ قبل از انجام تمرینات کششی با حرکات گرم‌کننده خود را گرم کنیم. انجام حرکات کششی بدون گرم کردن بدن باعث آسیب عضلات و مفاصل خواهد شد.

۲ به آرامی و در یک وضعیت راحت حرکت را شروع کنیم.

۳ حرکت را به آهستگی انجام دهیم. از انجام حرکت سریع یا پرتابی خودداری کنیم؛ زیرا حرکت سریع ممکن است باعث سفتی و دردناک شدن عضلات و محدودیت حرکت مفصل شود.

۴ در پایان هر وضعیت ۱۰ تا ۲۰ ثانیه به همان حالت باقی‌مانیم.

۵ حرکت را به نحوی انجام دهیم که احساس کشش یا فشار ملایم در مفاصل داشته باشیم، نباید حرکت در حدی باشد که ایجاد درد در مفصل نماید.

۶ به آهستگی به حالت عادی برگردیم.

۷ هر حرکت را سه بار تکرار کنیم.

دارد و مانع تاثیر ضربه به پا شود. همچنین جوراب ضخیم نخی که عرق پا را جذب و پاها را حفظ کند، بپوشیم.

۲ لباس راحت، سبک و متناسب با دمای هوا بپوشیم. در تابستان لباس‌های با رنگ روشن بپوشیم و در زمستان به جای یک لباس ضخیم، چند لباس نازک‌تر بپوشیم تا بتوانیم به تدریج با گرم شدن بدن در حین پیاده‌روی، لباس خود را کم کنیم.

۳ پیاده‌روی را با سرعت کم شروع کنیم.

۴ در یک وضعیت متعادل و راحت راه برویم. سر را بالا نگه داریم، به جلو نگاه نکنیم نه به زمین. در هر قدم بازوها را آزادانه در کنار بدن حرکت دهیم. بدن را کمی به جلو متمایل کنیم. گام برداشتن را از مفصل ران و با گام بلند انجام دهیم. روی پاشنه فرود آمده و با یک حرکت نرم به جلو برویم. از برداشتن گام‌های خیلی بلند خودداری کنیم.

۵ راه رفتن را در صورت امکان بدون توقف انجام دهیم. ایستادن مکرر و شروع مجدد پیاده‌روی مانع تاثیرات مثبت آن می‌شود.

۶ در حین راه رفتن نفس‌های عمیق بکشیم. با یک نفس عمیق از طریق بینی و با دهان بسته ریه‌ها را از هوا پر کنیم و سپس هوا را از دهان خارج کنیم.

۷ سعی کنیم زمان خاصی از هر روز را برای پیاده‌روی در نظر بگیریم که خسته و یا گرسنه نباشیم و در صورت امکان با دوستان مان پیاده‌روی کنیم.

۸ اگر در سربالایی یا سراسیمبی قدم می‌زنیم، بدن را به سمت جلو متمایل کنیم و برای حفظ تعادل، قدم‌های کوتاه‌تری برداریم.

۹ مدت زمان پیاده‌روی و مسافتی که طی کرده‌ایم را هر روز در تقویم خود یادداشت کنیم. هفته‌ای یک بار مدت زمان پیاده‌روی را چند دقیقه افزایش دهیم.

۱۰ در اواخر پیاده‌روی به تدریج قدم‌های خود را آهسته‌تر کنیم.

نمونه‌هایی از تمرینات کششی:



تمرینات تعادلی

۱

برای تقویت حرکت شانه، بایستیم و حوله‌ای که طول مناسبی داشته باشد را با یک دست بگیریم. سپس با بالا بردن دست، طرف آزاد حوله را به پشت بیندازیم. با دست دیگر سر آزاد حوله را از پشت بگیریم، به نحوی که کشیدگی در عضلات کتف و ساعد را حس کنیم. از یک تا ده بشماریم. سپس دست‌ها را رها کنیم. حرکت را با عوض کردن دست‌ها یک بار دیگر انجام دهیم. دقت کنیم حوله در حدی بلند باشد که فقط احساس کشش ملایم داشته باشیم.

۲

برای تقویت حرکت زانو، باید در حالت نشسته پاهای خود را دراز کنیم، پشت‌مان صاف باشد و دست‌های خود را به سمت انگشتان پا بکشیم. اگر حرکت را درست انجام دهیم، در زیر ساق و ران احساس کشش می‌کنیم. باید از یک تا ده بشماریم. سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردیم. این حرکت را در حالت نشسته روی صندلی نیز می‌توانیم انجام دهیم. اگر انجام این حرکت سخت بود می‌توانیم یک زانو را کمی خم کنیم.

۳

برای راحت‌تر شدن حرکت مفصل ران، باید در کنار یک صندلی صاف بایستیم و پشتی صندلی را با یک دست بگیریم و سپس یک پا را عقب ببریم؛ به نحوی که در قسمت ران این پا، کشش را حس کنیم. بعد باید از یک تا ده بشماریم و این حرکت را با پای دیگر هم انجام دهیم.

۴

برای راحت‌تر شدن حرکت تنه و شانه‌ها، باید روی صندلی بنشینیم و یک پا را روی پای دیگر بگذاریم. دست‌ها را بر روی شانه‌ها بگذاریم؛ به طوری که بازو در امتداد شانه باشد و سر و شانه‌ها را به سمت راست بچرخانیم. بعد از یک تا ده بشماریم. سپس به آهستگی به حالت عادی برگردیم و حرکت را برای سمت چپ تکرار کنیم.

توجه:

حرکات انعطاف‌پذیری را در مواقعی که عضلات ما گرم است، مثلاً پس از تمرینات گرم‌کننده و یا پیاده‌روی می‌توانیم انجام دهیم. همچنین زمانی که در حمام هستیم و بدن به دلیل گرمای آب، گرم شده است، فرصت خوبی برای انجام این حرکات است. البته باید به لغزنده بودن کف حمام و رعایت نکات ایمنی توجه کنیم.

■ آیا به راحتی از زمین بلند می‌شویم؟

■ آیا تا به حال دچار لغزش پا شده‌ایم؟

■ آیا تا به حال پس از لغزیدن پا به زمین افتاده‌ایم؟

بهتر است که بدانیم «افتادن» شایع‌ترین حادثه در بین سالمندان است و معمولاً باعث شکستگی استخوان ران و لگن می‌شود که مشکلات بسیاری از جمله ناتوانی و محدودیت حرکت را به دنبال دارد. تمرین‌های تعادلی از طریق تقویت عضلات و زمین خوردن پیشگیری می‌کند. برای انجام تمرین‌های تعادلی در کنار دیوار و یا یک میز یا صندلی که بتواند وزن ما را تحمل کند بایستیم تا در صورت از دست دادن تعادل بتوانیم به آن تکیه کنیم.

نمونه‌هایی از تمرینات تعادلی:

۱ کنار دیوار بایستیم، روی پنجه پا بلند شویم. از یک تا هشت بشماریم. آن‌گاه روی پاشنه‌های خود روی زمین برگردیم و زانو‌ها را خم کنیم. دوباره به حالت اول برگردیم. این حرکت را ۴ تا ۸ مرتبه تکرار کنیم.

۲ بر روی زمین بایستیم. سه نقطه فرضی را در جلو، پهلو و عقب پای راست در نظر بگیریم. سپس وزن خود را روی پای چپ انداخته و بعد پنجه پای راست را به ترتیب در این سه نقطه قرار دهیم. این کار را با پای چپ تکرار کنیم.

۳ پشت یک صندلی بایستیم. پشتی صندلی را با دو دست بگیریم. پای راست را از زانو به طرف عقب خم کنیم. پا را زمین گذاشته و این کار را با پای چپ تکرار کنیم.

۴ یک صندلی را کنار دیوار قرار دهیم. در کنار صندلی بایستیم. طوری که پشتی صندلی در کنار دست ما باشد. با دست چپ لبه صندلی را بگیریم. دست راست را به جلو ببریم و برای کمک به تعادل، افقی نگه داریم. سپس پای چپ را از زانو خم کرده و از زمین بلند کنیم. سعی کنیم تعادل خود را با نگاه کردن به جلو، بر روی پای راست حفظ کنیم. این حرکت را با دست و پای دیگر هم انجام دهیم.

۵ حرکت ساده دیگری که می‌توانیم انجام دهیم ایستادن بر روی یک پا است. در هر موقعیتی که بی‌حرکت ایستاده‌ایم مثلاً زمانی که آشپزی می‌کنیم، ظرف می‌شوئیم و یا در صف منتظر ایستاده‌ایم. پاها را جابه‌جا کنیم و یا به نوبت هر چند لحظه روی یک پا بایستیم.

تمرینات قدرتی



تمرینات تقویت کننده عضلات با وزنه

■ آیا اضافه وزن داریم؟

■ آیا هنگام شستن ظرف‌ها احساس خستگی و درد ناحیه پشت داریم؟

■ آیا با کمی راه رفتن دچار ضعف پاها می‌شویم؟

■ آیا دچار درد زانو هستیم؟

تمرینات قدرتی در این موارد به ما کمک می‌کند. این تمرینات موجب تقویت عضلات می‌شوند و به توانایی ما می‌افزایند. همچنین با افزایش مصرف انرژی، موجب می‌شوند که وزن مناسب داشته باشیم و قندخون ما طبیعی بماند. فایده دیگر تمرینات قدرتی، جلوگیری از پوکی استخوان است. انجام این حرکات نیاز به وزنه دارد. ما می‌توانیم نمونه ساده‌ای از این وزنه‌ها را خودمان درست کنیم. مثلاً اگر یک بطری خالی پلاستیکی دوغ یا نوشابه (۳۰۰ میلی لیتر) را با آب پر کنیم، یک وزنه ۳۰۰ گرمی خواهیم داشت. یا می‌توانیم دو کیسه پارچه‌ای کوچک بدوزیم و یک کیسه نمک یک کیلویی را نصف کرده و هر نیمه را در یک کیسه پارچه‌ای قرار دهیم. در این حالت دو وزنه ۵۰۰ گرمی داریم. با کم و زیاد کردن مقدار نمک می‌توانیم وزن آن را تغییر دهیم. وزنه‌های پارچه‌ای را هم می‌توانیم در دست بگیریم و هم با کمک یک نوار پارچه‌ای دور مچ پا ببندیم.

نمونه‌هایی از تمرینات قدرتی:

۱ صاف روی صندلی بنشینیم. در حالی که دست‌ها در طرفین بدن قرار دارد و وزنه‌ها را در دست داریم. با خم کردن آرنج، وزنه را به سمت بالا ببریم و هم سطح شانه‌ها نگه داریم. در حین انجام حرکت نباید شانه یا بازوی ما حرکت کند. بازو باید به تنه چسبیده باشد. سپس به آهستگی وزنه را پایین بیاوریم.

۲ صاف روی صندلی بنشینیم. در حالی که وزنه را در دست داریم دست‌ها را در کنار باسن قرار دهیم. به آهستگی دست‌ها را بالا ببریم و مستقیم در جلو نگه داریم. به آهستگی به حالت اول برگردیم.

۳ صاف روی صندلی بنشینیم. وزنه‌ها را جلوی قفسه سینه نگه داریم. آرنج‌ها را کاملاً به طرف خارج نگه داریم.

۴ صاف روی صندلی بنشینیم. دست‌ها را در طرفین بدن قرار دهیم؛ در حالی که وزنه را نگه داشته‌ایم و کف دست به سمت پهلو است. دست‌ها را بدون خم کردن آرنج بالا بیاوریم و در طرفین بدن هم سطح شانه‌ها نگه داریم. به آهستگی به حالت اول برگردیم.

۵ در حالی که وزنه پارچه‌ای به دور مچ پا بسته‌ایم، صاف روی صندلی بنشینیم. پشت زانو باید چسبیده به لبه صندلی باشد. پای راست را تا جایی که ممکن است بالا بیاوریم و مستقیم نگه داریم. پنجه پا را به طرف بیرون بکشیم. سپس پنجه پا را به طرف خودمان خم کنیم. پا را به آهستگی پایین بیاوریم. حرکت را با پای چپ تکرار کنیم. هنگام انجام این حرکت مفصل ران یا کمر نباید حرکت کند.

۶ در یک قدمی دیوار بایستیم. کف دست‌ها را روی دیوار بگذاریم. در حالی که کف پاها روی زمین است، به آرامی با خم کردن آرنج‌ها سر را به دیوار نزدیک کنیم (حرکت شنا روی دیوار). به حالت اول برگردیم. این حرکت را پنج بار انجام دهیم. در حین انجام حرکت، نفس بکشیم. مراقب باشیم کمر و گردن خم نشود.

۷ به پشت بخوابیم. زانو‌ها را خم کنیم و کف پاها را روی زمین قرار دهیم. دست‌ها را در کنار گوش‌ها بدون تماس سر نگه داریم. بدون خم کردن گردن، کتف را در حالی که به سقف نگاه می‌کنیم بالا بیاوریم. به حالت اول برگردیم. این حرکت را ۳ تا ۵ بار انجام دهیم. در حین انجام حرکت نفس بکشیم. اگر این حرکت را صحیح انجام دهیم، در ناحیه عضلات شکم، احساس فشار می‌کنیم. اما اگر در ناحیه گردن احساس درد، یا فشار کردیم، حرکت را اشتباه انجام داده‌ایم. فوراً انجام حرکت را متوقف کنیم.

برای انجام تمرینات قدرتی باید نکات زیر را رعایت کنیم:

۱ ابتدا هر حرکت را بدون وزنه انجام دهیم. زمانی که حرکت را کاملاً یاد گرفتیم، آن را با وزنه انجام دهیم.

۲ حرکات را به آهستگی انجام دهیم. در حین بالا بردن وزنه از یک تا شش بشماریم. در آخرین نقطه حرکت، کمی مکث کنیم. سپس در حین پایین آوردن وزنه از یک تا چهار بشماریم. سپس کاملاً توقف کرده و حرکت بعدی را آغاز کنیم.

۳ قبل از بلند کردن وزنه، نفس را به داخل بکشیم. در حین بالا بردن وزنه، نفس را بیرون داده و دوباره نفس را به داخل بکشیم و در طی پایین آوردن وزنه، نفس خود را بیرون دهیم. هرگز در طی بلند کردن وزنه، نفس خود را حبس نکنیم. اگر در حین انجام حرکت، نمی‌توانیم نفس بکشیم، شاید وزنه سنگین‌تر از توانایی ما است، بنابراین وزن آن را کاهش دهیم.

۴ هر حرکت را ۱۰ تا ۱۲ بار می‌توانیم تکرار کنیم. در صورت احساس خستگی، باید دفعات تکرار را کمتر کنیم.

۵ به تدریج باید تعداد دفعات انجام هر حرکت را کاهش دهیم و وزنه را سنگین‌تر کنیم.

۶ این حرکات را از هفته‌ای یک بار شروع کنیم و پس از یک ماه به هفته‌ای دو بار افزایش دهیم.

■ اگر به دلیل درد مفاصل، نمی‌توانیم این تمرینات را انجام دهیم به جای آن به انجام حرکات انقباضی ایستا بپردازیم.

حرکات انقباضی ایستا

تمرینات انقباضی ایستا تمریناتی هستند که در حین انجام آن، طول عضله تغییر نمی‌کند. این تمرینات نیز به تقویت عضلات کمک می‌کنند. با کمی دقت متوجه می‌شویم در بسیاری از ساعت‌های روز بی‌حرکت هستیم. مثلاً زمانی که حوصله انجام هیچ کاری را نداریم و دراز کشیده‌ایم، زمانی که تلویزیون تماشا می‌کنیم، زمانی که در پارک نشسته‌ایم و یا منتظر آمدن اتوبوس ایستاده‌ایم و یا سوار اتومبیل هستیم. تمام این زمان‌ها فرصت خوبی هستند که تمرینات انقباضی ایستا را انجام دهیم. باید هر حرکت را ۵ تا ۱۰ بار انجام دهیم و دقت کنیم در حین انجام این حرکات نفس خود را حبس نکنیم.

نمونه‌هایی از تمرینات انقباضی ایستا

- ۱ روی زمین بنشینیم. پاها را دراز کنیم. عضلات ران خود را سفت کنیم. از یک تا ده بشماریم. در حین انجام حرکت نفس بکشیم. سپس عضلات را رها کنیم. دقت کنیم که پشتمان صاف باشد. این حرکت برای مفصل زانو بسیار مفید است.
- ۲ در بین چارچوب یک در بایستیم. دست‌های خود را در امتداد شانه‌ها به چارچوب تکیه داده و از دو طرف به چارچوب فشار آوریم. از یک تا ده بشماریم و رها کنیم. در حین انجام حرکت نفس بکشیم.
- ۳ صاف بنشینیم. کف دست‌ها را به یکدیگر چسبانده و فشار دهیم. از یک تا ده بشماریم و رها کنیم. در حین انجام حرکت نفس بکشیم.
- ۴ به پشت بخوابیم. زانو‌ها را خم کنیم (کف پا روی زمین

باشد). دست‌ها را در طرفین بدن قرار دهیم با انقباض عضلات شکم سعی کنیم کمر را به زمین بچسبانیم. از یک تا ده بشماریم و سپس رها کنیم. در حین انجام حرکت نفس بکشیم. این حرکت برای کسانی که شکم بزرگ دارند و قوس کمرشان افزایش یافته است بسیار مناسب است، انجام این حرکت به برطرف شدن خستگی و درد کمر کمک می‌کند. انقباض عضلات شکمی را در حالت نشسته یا ایستاده نیز می‌توانیم انجام دهیم.



سالمندان گرمایی:

- سن بالا و ضعف قوای جسمانی مانعی برای ورزش کردن نیست.
- پیاده‌روی ساده‌ترین ورزش برای دوره سالمندی است.

فعالیت بدنی در دوره بارداری:

فعالیت‌های منظم بدنی در دوران حاملگی باعث خواب راحت، بالا رفتن اعتماد به نفس، کم شدن شدت و یا بروز درد کمر و جلوگیری از افزایش بیش از حد وزن مادر می‌شود. بهترین فعالیت بدنی در دوره بارداری، پیاده‌روی در هوای آزاد است. خانم باردار می‌تواند حدود نیم ساعت در روز و حداقل سه بار در هفته پیاده‌روی کند. راه رفتن باعث تقویت عضلات شکم شده و در ماه‌های آخر بارداری به راحت‌تر انجام شدن زایمان کمک می‌کند، انجام حرکات بدنی بسیار ساده در زمان بارداری ضمن حفظ اندام مادر در کاهش انقباض عضلات لگن و ران و کاهش کمر درد و درد پشت موثر بوده و مادر را از نظر جسمی و روانی برای زایمان آماده می‌کند. انجام این حرکات سبب می‌شود که خانم باردار سنگینی بار حاملگی و دردهای دوران زایمان را به علت تقویت عضلات مربوطه کمتر احساس کند.





در چه صورتی خانم‌های باردار باید انجام فعالیت‌های بدنی را قطع کنند؟

قطع فعالیت بدنی در صورت وجود هر یک از علائم زیر توصیه می‌شود:

۱

تنگی نفس، سردرد، ضعف عضلانی، تهوع، خستگی، درد قفسه سینه، درد پشت، درد لگن، اشکال در راه رفتن، کاهش فعالیت جنین، خونریزی از واژن و ترشح مایع آمنیوتیک (مایع جنین).

۲

منع مطلق انجام ورزش در دوران حاملگی شامل این موارد است:

خونریزی‌های رحمی، بیماری‌های قلبی، سابقه سقط یا زایمان زودرس (بیش از یک‌بار)، فشار خون حاملگی، دیابت (قند خون).

فعالیت بدنی برای مادران باردار تحت شرایط استراحت مطلق

زنان بارداری که به آن‌ها استراحت مطلق داده می‌شود، می‌توانند فعالیت بدنی داشته باشند ولی باید فعالیت‌هایی را انجام دهند که ایمن و خاص باشند.

در بسیاری از موارد، تأثیرات ناتوان کننده استراحت مطلق مورد توجه قرار نمی‌گیرد و به این ترتیب مادران در معرض ابتلا به مشکلات جسمی و روانی این تأثیرات قرار می‌گیرند. در نتیجه استراحت‌های طولانی مدت در رختخواب، زنان باردار مجموعه‌ای از علائم بیمارگونه مانند مشکلات قلبی - عروقی، ناراحتی‌های ماهیچه‌ای و اسکلتی، موقعیت‌ها و وضعیت‌های فشار و استرس، مشکلات پوستی، تحلیل رفتن ماهیچه‌ای و همچنین اختلالات روانی مانند احساس گناه، استرس و افسردگی را تجربه می‌کنند.

به این دلایل توصیه می‌شود که برای این دسته از زنان باردار که ناچار به استراحت مطلق هستند، برنامه‌هایی برای فعالیت‌های بدنی خاص و بی‌خطر تحت نظر متخصص در نظر گرفته و اجرا شود تا به عوارض مذکور دچار نشوند.

چه فعالیت‌های بدنی در زمان حاملگی، توصیه می‌شود؟

در دوران حاملگی، فعالیت‌های بدنی سبک و منظم (حداقل ۳ بار در هفته) توصیه می‌شود.

■ **پیاده‌روی:** چنان‌چه خانمی قبل از بارداری برنامه منظمی داشته است، می‌تواند به آن ادامه دهد اما تا سطحی از فعالیت که احساس ناراحتی نکند. در طول مدت دویدن هم باید آب زیادی مصرف کند و چنان‌چه دمای بدنش زیاد بالا رفت یا احساس ناخوشایند و ناراحتی کرد باید از فعالیت دست بکشد.

■ **شنا:** چنان‌چه از قبل از بارداری، عادت به شنا کردن داشته، می‌تواند به آن در حین حاملگی ادامه دهد. شنا یک فعالیت بدنی بسیار مناسب در حین بارداری است و سبب تقویت عضلات مختلف می‌شود.



خانم‌های باردار از انجام چه فعالیت‌هایی باید خودداری کنند؟

■ **شیرجه:** در حین بارداری به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود.

■ **کوهنوردی:** در ارتفاعات بالا به علت کاهش غلظت اکسیژن امکان کاهش اکسیژن‌رسانی به جنین وجود دارد لذا در افرادی که به‌خصوص در سطح دریا زندگی می‌کنند، صعود ناگهانی می‌تواند سبب آسیب جنین و زایمان زودرس شود. پس باید یا به آرامی به صعود پردازند یا در حد امکان به ارتفاع بالای ۴۰۰۰ متر صعود نکنند.

■ **اسکی:** اسکی می‌تواند مضر باشد، زیرا مثل کوهنوردی در ارتفاع بالا انجام می‌شود و همچنین در صورت عدم تعادل احتمال برخورد با زمین و آسیب جنین وجود دارد.

■ ورزش‌های رزمی

■ بعد از سه ماه اول حاملگی باید از فعالیت‌های بدنی در حالت خوابیده به پشت خودداری شود.

■ ایستادن برای مدت طولانی توصیه نمی‌شود.

■ در صورت احساس خستگی باید فعالیت بدنی را قطع کنند. (فعالیت تا حدی توصیه می‌شود که منجر به خستگی نشود)

■ از انجام هرگونه فعالیت که با خطر برخورد ضربه و آسیب به شکم همراه باشد، باید پرهیز شود. (به‌خصوص در سه ماه آخر حاملگی)

فواید فعالیت بدنی بعد از زایمان؟

- برگشت سریع بدن به حالت قبل از بارداری
- جلوگیری از شل شدن عضلات (به خصوص عضلات شکم)
- بهبود جریان خون و کمک به ترمیم زودتر محل بخیه‌ها
- شادابی روحیه مادر

توصیه‌هایی برای انجام فعالیت‌های بدنی در زمان حاملگی

- ۱ گرم کردن بدن در شروع فعالیت بدنی، باید به آرامی صورت بگیرد و به دنبال انجام فعالیت‌های بدنی، بدن باید با انجام نرمش‌های سبک به آرامی سرد شود.
- ۲ انجام مستمر فعالیت بدنی روزانه و سبک اثر بیشتری از ورزش و تحرک‌های بدنی ناگهانی با دوره‌های چند روزه وقفه دارد.
- ۳ در حداکثر فعالیت بدنی حتماً نبض و ضربان قلب باید بررسی شود. چنانچه ضربان قلب خانم باردار، بیش از ۱۴۰ بود، باید سطح فعالیت را کاهش داد چون افزایش ضربان قلب، هم می‌تواند به مادر آسیب برساند و هم به جنین.
- ۴ خانم‌های باردار نباید بیش از توان خود تحرک بدنی داشته باشند و هرگاه در حین فعالیت بدنی دچار خستگی، تنگی نفس یا سرگیجه شدند، باید تحرک بدنی را قطع کنند.
- ۵ باید برای جلوگیری از کم آبی بدن قبل، حین و بعد از فعالیت بدنی، آب و مایعات بنوشند.
- ۶ باید در فعالیت‌های بدنی که احتمال برخورد یا افتادن وجود دارد، شرکت نکنند.
- ۷ نوع فعالیت بدنی و مقدار آن، بعد از هفته بیستم حاملگی توسط پزشک ناظر بر بارداری هر فرد باید بررسی شود چرا که اندازه شکم و نقطه ثقل بدن به خاطر اندازه جنین تغییر می‌کند.
- ۸ از انجام فعالیت‌های بدنی در هوای گرم و مرطوب باید پرهیز شود. همچنین از سونا و بخار نباید استفاده شود چرا که همه این موارد سبب افزایش دمای بدن و از دست دادن مایعات می‌شود و برای جنین خطر دارد. افزایش دمای بدن مادر و به تبع آن دمای بدن جنین سبب اختلال در روند تکامل عصبی و مغزی جنین می‌شود.
- ۹ خانم‌های باردار لازم است بسیار مراقب ناحیه کمر خود باشند و از انجام حرکات و فعالیت‌های بدنی که فشار روی کمر را افزایش می‌دهند، پرهیز کنند.

۱۰ خانم‌های باردار چنانچه به هر دلیل تب بیش از ۳۷/۸ درجه سانتی‌گراد داشتند باید از انجام فعالیت بدنی، پرهیزند.

۱۱ در دوره باید بارداری از انجام حرکات پرشی یا رفت و برگشتی سریع که بلافاصله در آن جهت حرکت عوض می‌شود باید پرهیز شود. این حرکات سبب درد لگن، شکم، ساق و کمر می‌شوند.

۱۲ در حین انجام فعالیت‌های بدنی، باید از سینه‌بند‌های مناسب و اندازه برای حمایت از سینه‌ها استفاده شود.

۱۳ خانم‌های باردار باید فعالیت بدنی را جزئی از زندگی روزانه خود قرار دهند و با یکسری توجهات در حین کارهای روزانه، هم‌زمان این حرکات را انجام دهند مثلاً:

- در هنگام ایستادن یا نشستن عضلات شکم خود را منقبض کنند.
- برای برداشتن اجسام چه سبک چه سنگین خم نشوند بلکه زانو بزنند و وسیله مورد نظر را با کمر راست بلند کنند.
- هرگاه از جلوی آینه عبور می‌کنند، وضعیت ایستادن خود را در آینه نگاه کنند و سعی کنند درست بایستند.

فعالیت‌های بدنی مناسب برای مادران دارای نوزاد شیرخوار

مادران شیرده باید فعالیت‌های بدنی با شدت کم تا متوسط را که توسط دکتر زنان و زایمان و با نظر متخصص تغذیه تجویز می‌شود، انجام دهند. مادران شیرده نباید فعالیت‌های بدنی با شدت زیاد انجام دهند زیرا در صورت انجام فعالیت شدید بدنی، ماده‌ای در اثر انقباض عضله وارد شیر می‌شود که باعث تلخ شدن شیر مادر می‌شود و به همین علت شیرخوار از خوردن شیر امتناع می‌کند و دچار سوءتغذیه می‌شود.

انتخاب تجهیزات و امکانات ورزشی

اگر تردمیلی دارید که به عنوان جالباسی از آن استفاده می‌کنید یا این که عضو باشگاهی هستید که ماه‌ها است سری به آن نزده‌اید، بدانید که تنها نیستید. افراد زیادی هستند که تجهیزات زیادی می‌خرند ولی انگیزه استفاده از آن‌ها را ندارند، اما افراد دیگری هم هستند که خدمات و تجهیزاتی را می‌خرند که محال است برای آن‌ها مفید باشد. مصرف‌کنندگان باید ادعاهای تبلیغات شرکت‌های تولیدکننده محصولات تناسب اندام را همانند سایر محصولات به دقت بررسی کنند.



تجهیزات ورزشی مفید و محبوب

محصولات ورزشی مفید زیادی وجود دارند که شما به وسیله آن‌ها می‌توانید برنامه ورزشی خود را به سطح مطلوبی برسانید. این تجهیزات می‌توانند موجب تنوع تمرین شما شوند و به شما اجازه می‌دهند که در خانه تمرین کنید یا این که شما را به نظارت بر پیشرفت‌تان تشویق می‌کنند. با این حال، به یاد داشته باشید که هیچ‌یک از این تجهیزات باعث تغییر سریع در وضعیت تناسب اندام و سلامت شما نمی‌شود. شما باید خودتان کار اصلی را انجام بدهید.

ارزیابی تجهیزات تناسب اندام

محصولات تناسب اندام بسیاری وجود دارد. برخی از آن‌ها چه‌بسا بیش از آن که واقعی باشند، ادعاهای جذابی دارند. برای کسب بیشترین سود باید دست به انتخاب هوشمندانه‌ای بزنید و از خط‌مشی‌های مناسبی در انتخاب این تجهیزات استفاده کنید. بهتر است:

- ادعاهایی را که می‌گویند یک دستگاه ورزشی می‌تواند در کوتاه‌مدت بدون عرق کردن نتایج پایداری برای ما به ارمغان بیاورد، نادیده بگیریم.
- در مورد ادعاهایی که می‌گویند می‌توانند چربی یک قسمت خاص از بدن ما را بسوزانند تردید کنیم.
- بروشورها و راهنمای چاپی محصولات را خوب بخوانیم. گاه نتایجی که تبلیغات بر مبنای آن‌ها استوار شده، صرفاً ماحصل تست یک دستگاه است. این تبلیغات ممکن است بر مبنای محدودیت در زمینه کالری شکل گرفته باشند.
- به شاهدان اعتماد نکنیم. در مورد تصاویر مشتریانی که «قبل از خرید» و «بعد از خرید» به ما نشان می‌دهند، تردید کنیم.
- هزینه را محاسبه کرده و جزییات هزینه‌های حمل و مدیریت، مالیات بر فروش، هزینه‌های تحویل و تنظیم یا تعهدات بلندمدت را بررسی کنیم.
- جزییات ضمانت‌ها، تضمین‌ها و سایر سیاست‌ها را به دست آوریم.
- بخش‌های خدمات و پشتیبانی مشتری را چک کنیم. با شماره آن‌ها تماس بگیریم تا متوجه شویم که فردی که آن سوی خط است چقدر به ما کمک می‌کند.
- از اطرافیان خود سؤال کنیم. نکاتی را از دوستان یا پرسنل فروشگاه بپرسیم.
- قبل از خرید، دستگاه را امتحان کنیم. می‌توانیم این دستگاه‌ها را در باشگاه ورزشی امتحان کنیم یا این که آن‌ها را قبل از خرید از یک نفر قرض بگیریم.
- خودمان تحقیق کنیم. برای به دست آوردن بهترین‌ها، گزارش‌های سایر مشتری‌ها را مطالعه کنیم.



ثبت نام در باشگاه‌های ورزشی

یک باشگاه ورزشی مزایای زیادی دارد. بسیاری از مراکز، تمرین‌های شخصی، تجهیزات به‌روز و انواعی از برنامه‌های تمرین گروهی را عرضه می‌کنند. اکثر باشگاه‌های ورزشی دارای تجهیزات توان‌بخشی هستند، بهتر است چنین مراکزی را جستجو کنید. امکانات، ساعت کاری و تناسب آن‌ها را مورد ملاحظه قرار دهید و ببینید آیا دارای تجهیزات مورد علاقه شما هستند یا خیر.

اگر می‌خواهید به یک باشگاه خصوصی ملحق شوید، قبل از گرفتن تصمیم چندین مکان را بررسی کنید. رفاه باشگاه و تناسب استفاده و زمان‌بندی شما بسیار مهم است. باشگاه را در خلال ساعت‌هایی که به احتمال زیاد از آن استفاده می‌کنید، بازدید کنید تا متوجه میزان شلوغی آن‌ها شوید. باشگاه‌های مختلفی را بگردید و کلاس‌ها را ببینید. یک باشگاه خوب باید تمرین کاملی را به شما ارائه کند: باید انواع دستگاه‌های تمرین هوازی مانند تردمیل، دوچرخه‌های ثابت و مجموعه کاملی از دستگاه‌های تمرین قدرتی، وزنه‌های آزاد، تشک‌هایی برای تمرین کششی و کلاس‌های ایروبیک را داشته باشد. باشگاه باید دارای تعداد زیادی پرسنل مجرب و آموزش‌دیده باشد. اگر پرسنل باشگاه رفتار دوستانه‌ای داشتند، در خلال بازدید از آن‌ها نکاتی را بپرسید. در مورد آموزش پرسنل (شامل آموزش کمک‌های اولیه و احیای قلبی) سؤال کنید و در مورد گزینه‌های خاص، مثل کار با مربیان شخصی نیز پرس و جو کنید. در نهایت قبل از این که در مورد باشگاه تصمیم بگیرید، ملاحظات مالی را هم به دقت در نظر بگیرید. در مورد مزایای عضویت و سایر تخفیف‌ها سؤال کنید. باشگاه‌هایی را که از نظر مالی به شما فشار می‌آورند و نمی‌توانید تعهد بلندمدتی به باشگاه داشته باشید یا این که عضویت آزمایشی یا دوره اعتباری را در خلال دوره‌ای که بتوانید تأمین مالی مجدد کنید، پشتیبانی نمی‌کنند کنار بگذارید. همان‌طور که قبلاً هم گفتیم برای داشتن فعالیت نیاز نیست حتماً به باشگاه بروید.

نمایشگرهای ضربان قلب



طرفداران تناسب اندام از مانیتورهای ضربان قلب برای آگاه شدن از ضربان قلب و شدت تمرین و بالاتر بردن عملکردشان استفاده می کنند. این مانیتورها معمولاً داری یک بند حاوی حس گر هستند که دور سینه قرار می گیرد و یک قسمت قابل خواندن شبیه ساعت نیز دارند که روی مچ قرار می گیرد. مانیتورها می توانند درباره شدت تمرین به ما بازخورد فوری بدهند. مانیتورهای ضربان قلب، به جای روش گذاشتن انگشتان بر روی مچ، روشی فنی برای اندازه گیری ضربان قلب ارایه می کنند.



توپ های پایداری^۱

پایدار نگه داشتن خود بر روی توپ باعث تقویت عضلات بخش مرکزی بدن می شود. اگر بر روی یک توپ بنشینید و تمرینات شانه و بازو را انجام دهید، این کار باعث تقویت عضلات شکمی و همین طور بازوها و شانه های شما می شود. توپ های با کیفیت بالا از یک جنس مقاوم ساخته می شوند و در برابر ترکیدن مقاوم هستند. این توپ ها به طور مستقل تست می شوند تا در عین تحمل ۲۰۰ کیلوگرم بار، شکل و کاربرد آن ها حفظ شود. باید توپی را انتخاب کنیم که مناسب وزن و قد ما باشد. برای تعیین این که باید توپ برای ما مناسب است یا نه، باید بر روی آن بنشینیم، پای ما باید روی زمین باشد، وزن ما باید به شکل یکنواخت توزیع شده باشد و زانوهای ما باید در زاویه ۹۰ درجه یا با زاویه بیشتری قرار گرفته باشد. به دلیل ایمنی و برای اطمینان از کسب نتایج حداکثری از تمرین، باید مطمئن شویم که توپ ارتفاع مناسبی دارد و از آن به شکل مناسبی استفاده می کنیم. باید مشخصات توپ را به دقت بخوانیم و مطمئن شویم که اگر توپ سوراخ شد ما را به زمین نخواهد انداخت (توپ های با کیفیت طوری طراحی شده اند که در صورت سوراخ شدن، باد آن ها به آرامی خارج می شود و احتمال آسیب را به حداقل می رسانند).



1. Stability Balls

گام شمارها^۱



گام شمارها خصوصیاتمانند ارزیابی کالری های سوزانده شده، شمارش تعداد گام ها و ردیابی فاصله و سرعت دارند. این دستگاه ها معمولاً کوچک هستند و استفاده از آن ها آسان است. آن ها در تعیین مقدار مسیری که به صورت روزانه طی می کنید یا اندازه گیری تعداد گام هایی که در یک روز به طور متوسط برمی دارید به شما کمک می کنند. این گام شمارها می توانند یک انگیزه عالی برای شما باشند. قبل از خرید یک گام شمار، مطمئن شوید که استفاده از آن ساده است و صفحه نمایش آن به خوبی خوانده می شود. دستگاه باید در هنگام نصب، عمل شمارش را درست انجام دهد. ممکن است مجبور باشید که یک بار مکان نصب صحیح آن را پیش از خرید تجربه کنید. برخی گام شمارها یک برنامه کامپیوتری دارند که تعداد گام ها و مسافت طی شده شما را بر روی رایانه تان آپلود می کنند.



تخته های تعادل^۲

وقتی حرکتهای قدرتی را بر روی یک تخته تعادل انجام می دهید، عضلات بخش مرکزی شما منقبض می شوند. در نتیجه گروه های عضلانی شکم و سایر گروه های عضلانی شما به کار گرفته می شوند. ورزشکارانی که به شکل منظم با تخته های تعادل تمرین می کنند، مهارت های واکنش و چالاکی و قدرت زانوی بیشتری دارند. این مزیت باعث کاهش خطر آسیب زانوی آن ها در هنگام ورزش می شود و در عین حال هماهنگی و توانایی کلی ورزشکار را بهبود می دهد. برای کسانی که کم تر به شکل ورزشکار حرفه ای تمرین می کنند، کار کردن با تخته تعادل باعث کاهش خطر لغزیدن و افتادن در زندگی روزمره می شود.



1. Pedometers
2. Balance boards



باند‌های تمرین مقاومتی



این باندها معمولاً از مواد لاستیکی یا الاستیکی ساخته می‌شوند و دستگیره‌هایی دارند که می‌توان از آن‌ها برای کار بدون وزنه استفاده کرد. این باندها روشی برای بهبود استقامت و قدرت عضلانی، انعطاف‌پذیری و دامنه حرکت هستند. آن‌ها سبک‌وزن و قابل حمل هستند و می‌توانند به تمرینات ورزشی شما تنوع ببخشند. این باندها فشرده‌اند و هنگام سفر به راحتی بسته‌بندی می‌شوند.

آسیب‌های ورزشی

اغلب افراد مبتدی که علاقه زیادی به انجام تمرینات زیاد و زودبازده دارند، ممکن است به خود آسیب بزنند. ورزشکاران باتجربه نیز با انجام تمرینات سیستماتیک و تصاعدی، بدون دادن زمان استراحت و بازگشت به حالت اولیه (ریکاوری)، چه بسا دچار نشانگان «تمرین بیش از حد» شوند. در نهایت، عملکرد کاهش می‌یابد و جلسات تمرینی روز به روز دشوارتر می‌شود. استراحت کافی، تغذیه خوب و تأمین مناسب آب بدن برای تداوم و بهبود سطح تناسب اندام مهم است.

پیشگیری از آسیب

گام‌هایی وجود دارد که می‌توانیم برای کاهش احتمال ابتلا به آسیب برداریم. علاوه بر نکات عمومی ذکر شده، شناسایی و استفاده از تجهیزات و لوازم ورزشی مناسب و اطمینان از وضعیت عملکرد مناسب آن‌ها به ما در پیشگیری از آسیب کمک می‌کند.



کفش مناسب

کفش برای محافظت از پا هنگام حرکت‌های ورزشی ساخته شده است. کفش مناسب می‌تواند احتمال آسیب‌های وارده به پا، زانو، و کمر را کاهش دهد.

کفش دویدن

کفی کفش شما یکی از مهم‌ترین عوامل در راحتی آن است. برای ارزیابی انعطاف کفی، کفش را بین انگشت اشاره دست راست و دست چپ خود به شکل طولی نگه دارید. وقتی که دو انتهای کفش را فشار می‌دهید، کفش باید به سادگی از ناحیه کف خم شود. اگر نیروی وارد شده توسط انگشت‌های اشاره شما نتواند کفش را خم کند، کفی آن احتمالاً خیلی سخت است و باعث ایجاد درد خواهد شد.

تغذیه و ورزش

- به دست آوردن «سوخت» کافی برای تمرینات بدنی بسیار مهم است.
- زمان غذا خوردن هم به اندازه آن چه می‌خوریم مهم است. خوردن یک وعده اصلی قبل از ورزش باعث کاهش اثر تمرین، دل‌درد و اسهال می‌شود. بین خوردن یک وعده اصلی غذا و ورزش باید حداقل ۳ ساعت فاصله باشد.
- از سوی دیگر، غذا نخوردن قبل از تمرین دارای اثرات منفی است. سطح پایین قندخون که در اثر غذا نخوردن به وجود می‌آید می‌تواند باعث ضعف و کند شدن زمان واکنش شود. یک میان‌وعده سبک می‌تواند قبل از تمرین مفید باشد.
- بعد از تمرین، با خوردن وعده‌ای حاوی پروتئین و کربوهیدرات به بازگشت عضلات به حالت اولیه کمک می‌کنیم.
- علاوه بر تغذیه خوب، برای افراد فعالی که در جستجوی سلامتی و کارکرد کامل بدن هستند، نوشیدن آب کافی هم مهم است.
- در جلسات تمرینی کم‌تر از ۱ ساعت، نوشیدن آب ساده برای بازگرداندن آب بدن کافی است.
- اگر تمرین بیش از یک ساعت ادامه پیدا می‌کند، نوشیدنی‌های ورزشی حاوی الکترولیت‌ها را نیز در نظر می‌گیرند. ورزشکارانی مانند دوندگان ماراتن برای حفظ تعادل الکترولیت‌های بدن‌شان از این نوشیدنی‌ها استفاده می‌کنند. الکترولیت‌ها در این محصولات، شامل مواد معدنی و یون‌هایی مانند سدیم و پتاسیم هستند که برای عملکرد مناسب سیستم‌های عصبی و ماهیچه‌ای مورد نیاز هستند. در ورزشکارانی که در رویدادهای استقامتی شرکت دارند که بیش از ۴ ساعت طول می‌کشد، نوشیدن آب ساده می‌تواند باعث رقیق شدن غلظت سدیم خون و در نهایت مرگ شود.

هنگام خرید کفش ورزشی، باید توجه کنیم:

۱ جقدر با پای ما تناسب دارد،

۲ جقدر با فعالیتی که می‌خواهیم انجام دهیم تناسب دارد.

پاها اشکال و اندازه‌های متفاوتی دارند. تناسب خوب کفش برای راحتی و عملکرد پا ضروری است. برای کسب بهترین تناسب، از فروشگاه‌های ورزشی اقدام به خرید کفش کنید که در آن‌ها انتخاب‌های وسیعی در دسترس است و فروشندگان آن به خوبی در تطبیق کفش با پای ورزشکاران آموزش دیده‌اند. کفش‌ها را آخر روز که پای شما بزرگ‌ترین اندازه را دارد امتحان کنید و مطمئن شوید که فضای اضافه اندکی برای شست پا وجود دارد و عرض کفش مناسب است. به دلیل این که فعالیت‌های متفاوت بر پا و مفاصل شما فشارهای متنوعی وارد می‌کنند، باید کفش‌هایی را انتخاب کنید که به شکل خاص برای ورزش و فعالیت شما طراحی شده‌اند. تداوم استفاده از کفشی که باعث کوفتگی پای شما می‌شود باعث افزایش احتمال آسیب می‌شود. برای افرادی که در جستجوی کفش‌های دوی با کیفیت هستند، توانایی کفش برای جذب شوک و فشار بسیار مهم است. تحقیقات نشان می‌دهد در هر گام، پای دهنده با زمین با نیرویی برابر با پنج برابر وزن دهنده برخورد می‌کند. در هنگام دویدن نیرویی که کفش جذب نکرده باشد، به سمت بالا به پا، ساق، ران و کمر دهنده منتقل می‌شود. بدن ما می‌تواند نیروهایی مانند این را جذب کند اما ممکن است انباشت این اثرات (مثلاً ۶۴ کیلومتر دویدن در هفته) باعث ایجاد آسیب شود.

تجهیزات محافظ مناسب

انجام برخی فعالیت‌ها به تجهیزات محافظت‌کننده ویژه‌ای نیاز دارد تا احتمال بروز آسیب را کاهش دهد. آسیب چشم می‌تواند تقریباً در تمام فعالیت‌های بدنی رخ دهد؛ اگرچه برخی از این فعالیت‌ها در مقایسه با دیگر فعالیت‌ها خطرناک‌تر هستند. از بیش از ۹۰ درصد از آسیب‌های ناحیه چشم که در ورزش تنیس و اسکواش رخ می‌دهد، می‌توان از طریق استفاده از پوشش‌های مناسب محافظ چشم مثل عینک‌های ایمنی مجهز به لنزهای پلی‌کربنات پیشگیری کرد.

استفاده از کلاه ایمنی به‌هنگام دوچرخه‌سواری یکی از مهم‌ترین اقدامات احتیاطی به شمار می‌رود. بنا بر تخمین‌ها، بین ۴۵ تا ۸۸ درصد از ضربه‌های مغزی و دیگر آسیب‌های ناحیه سر را در میان دوچرخه‌سوارها می‌توان با کلاه ایمنی پیشگیری کرد. دوچرخه‌سوارها تنها کسانی نیستند که باید حتماً از کلاه ایمنی استفاده کنند. کسانی که از تخته اسکی، اسکوتر یا تخته اسکی استفاده می‌کنند نیز باید کلاه ایمنی بر سر بگذارند. یادتان باشد از کلاهی استفاده کنید که مطابق با استانداردهای مراکز معتبر تولید شده باشد.

درمان آسیب‌های ورزشی

درمان‌های اولیه تقریباً شامل این موارد است: استراحت، استفاده از یخ، فشردن و بالابردن عضو آسیب‌دیده. اولین مرحله درمان اجتناب از آزدگی بیشتر عضو آسیب‌دیده است. یخ برای برطرف کردن درد به

کار می‌رود و با انقباض مویرگ‌های خونی باعث توقف خونریزی درونی و بیرونی می‌شود. هرگز از مکعب‌های یخ، بسته‌های قابل استفاده مجدد یخ‌زل مانند، بسته‌های مواد شیمیایی سرد یا سایر اشکال سرما به شکل مستقیم بر روی پوست استفاده نکنید. در عوض لایه‌ای از حوله خیس یا بانداژ ارتجاعی را بین یخ و پوست قرار دهید. یخ را طی ۲۴ تا ۷۲ ساعت پس از آسیب دیدگی، به مدت ۲۰ دقیقه به کار ببرید. فشردن عضو آسیب‌دیده می‌تواند همراه با بانداژ ارتجاعی به عرض ۱۴ یا ۲۰ سانتی‌متر باشد، این کار فشار غیرمستقیمی بر رگ‌های خونی آسیب‌دیده وارد و به توقف خونریزی کمک می‌کند. البته باید مراقب باشید که نوار بانداژ مانع جریان خون طبیعی نشود. ایجاد ضربان یا درد در دست یا پا نشان‌دهنده این است که بانداژ باید شل‌تر شود. بالابردن عضو آسیب‌دیده به سطحی بالاتر از قلب، به کنترل خونریزی داخلی و خارجی کمک می‌کند تا خون برای رسیدن به ناحیه آسیب‌دیده به سمت بالا و بر خلاف جاذبه زمین حرکت کند.



ورزش در شرایط مختلف آب و هوایی

۱ تنش گرمایی

«تنش گرمایی» که شامل چند بیماری بالقوه‌کننده است، از دمای بیش از حد قسمت مرکزی بدن ناشی می‌شود. هر بار که در هوای گرم و مرطوب ورزش می‌کنید باید نگران این موضوع باشید. در این شرایط، ممکن است گرمای تولیدی بدن از توانایی بدن برای خنک کردن بیشتر شود.

می‌توانید با پیگیری دستورالعمل‌های پیشگیرانه زیر از تنش گرمایی جلوگیری کنید.

۱ تطبیق مناسب با آب و هوای گرم یا مرطوب ضروری است. فرایند تطبیق گرمایی که باعث افزایش کارایی بدن برای خنک کردن می‌شود، نیاز به حدود ۱۰ تا ۱۴ روز افزایش فعالیت در محیط گرم دارد.

۲ با جایگزینی مایعاتی که در خلال و بعد از تمرین از دست می‌دهید، نگذارید آب بدن شما از دست برود.

۳ لباس‌های مناسب فعالیت و متناسب با محیط بپوشید.

۴ عقل سلیم خود را به کار بگیرید، مثلاً وقتی دما ۳۴ درجه سانتی‌گراد و رطوبت ۸۰ درصد است، دویدن هنگام ظهر را تا زمان خنکی غروب به تعویق بیندازید.

بیماری‌های ناشی از «تنش گرمایی»

سه بیماری متفاوت ناشی از «تنش گرمایی» به ترتیب اهمیت عبارتند از: گرفتگی گرمایی، خستگی گرمایی و گرمزدگی.

■ **گرفتگی گرمایی (گرفتگی عضلانی مربوط به گرما)** از نظر جدی بودن، کم‌ترین درجه اهمیت را دارد و معمولاً با جایگزین کردن مایعات کافی و رژیمی که شامل الکترولیت‌های از دست رفته در خلال تعریق (سدیم و پتاسیم) باشد می‌توان از آن جلوگیری کرد.

■ **خستگی گرمایی** با از دست رفتن بیش از حد آب بدن در حین تمرین یا کار طولانی ایجاد می‌شود. نشانه‌های خستگی گرمایی تهوع، سردرد، خستگی، گیجی و ضعف، سیخ شدن موها و لرزیدن است. اگر شما دچار خستگی گرمایی شوید، پوست شما سرد و مرطوب خواهد شد، چون سیستم سرمایشی بدن دچار اختلال و گردش کند مواد می‌شود.

■ **گرمزدگی** اغلب «آفتاب‌زدگی» نیز خوانده می‌شود و ممکن است منجر به صدمه‌ای برگشت‌ناپذیر یا مرگ شود. گرمزدگی در خلال تمرین شدید در هنگامی رخ می‌دهد که تولید گرمای بدن به شدت از ظرفیت خنک‌سازی بدن بیشتر شود. دمای مرکزی بدن ممکن است از دمای طبیعی ۳۵ درجه سانتی‌گراد به ۴۴ تا ۵۰ درجه سانتی‌گراد برسد و در عرض چند دقیقه مکانیسم خنک‌سازی بدن را از کار بیندازد. افزایش سریع دمای قسمت مرکزی بدن می‌تواند باعث آسیب مغزی، ناتوانی دائمی و مرگ شود. نشانه‌های شایع گرمزدگی عبارتند از: خشک، گرم و سرخ شدن پوست همراه با افزایش زیاد دمای بدنی و ضربان قلب.

اگر هر کدام از این نشانه‌ها را تجربه کردید، فوراً تمرین را متوقف کنید، به سایه و نقطه خنک بروید، استراحت کنید و مقدار زیادی مایعات خنک بنوشید. از عوارض «تنش گرمایی» ناشی از سونا یا طولانی، حمام داغ یا قرار گرفتن در معرض حمام بخار یا انجام فعالیت با لباس و تجهیزات سنگین آگاه باشید. هوای بسیار گرم می‌تواند مشکل آفرین و حتی بیماری‌زا باشد. هنگام کار و فعالیت در هوای بسیار گرم باید مراقب گرفتگی عضلات و گرمزدگی باشید. گرفتگی عضلات، در واقع، اسپاسم عضلانی دردناکی است که عمدتاً در ساق و بازو احساس می‌شود و دلیلش از دست دادن مایعات و املاح بدن متعاقب تعریق در هوای بسیار گرم است. منظور از گرمزدگی نیز خستگی مفرط و زودرسی است که دلیلش ناتوانی بدن در تنظیم درجه حرارت درون بدن است.



علائم رایج گرمزدگی

- افت شدید درجه حرارت بدن؛
- تغییر رنگ پوست (از رنگ پریدگی تا برافروختگی)؛
- تهوع و استفراغ؛
- سردرد و سرگیجه؛
- ضعف و تپش قلب؛ و
- کاهش سطح هوشیاری.

گرمزدگی ممکن است به کاهش سطح هوشیاری نیز منجر شود و زندگی فرد را به خطر بیندازد. برای پیشگیری از بروز چنین وضعیت‌های خطرناکی باید:

- ۱ پیش از آغاز ورزش در هوای گرم، ارزیابی دقیقی از میزان گرمای هوا داشته باشیم؛
- ۲ اگر وضعیت را خطرناک ارزیابی کردیم، انجام فعالیت ورزشی را به زمان دیگری موکول کنیم؛
- ۳ فعالیت ورزشی خود را ترجیحاً در ساعت‌هایی از روز که دمای هوا مناسب‌تر است، انجام دهیم؛
- ۴ قبل از شروع ورزش و همچنین طی انجام فعالیت ورزشی به میزان کافی آب و مایعات بنوشیم؛
- ۵ از پرداختن به ورزش‌های سخت و سنگین در هوای بسیار گرم پرهیز کنیم؛
- ۶ لباس‌های پرمغذی بپوشیم که مانع عبور هوا و عرق بدن نشود؛
- ۷ لباس‌های روشنی بپوشیم که نور را به خوبی بازتاب دهند؛
- ۸ از پوشیدن لباس‌های پلاستیکی که گرما و عرق را در خود نگه می‌دارند و زمینه‌ساز گرمزدگی می‌شوند، خودداری کنیم؛ و
- ۹ از کلاه، عینک آفتابی و ضدآفتاب مناسب استفاده نماییم.

۲ ورزش در آب و هوای سرد

وقتی که در هوای سرد به خصوص در شرایط بادی ورزش می‌کنیم، میزان از دست رفتن گرمای بدن به مراتب بیشتر از مقدار تولید گرما است. این شرایط می‌تواند منجر به «سرمزدگی»^۱ شود. برای پیشگیری از این اتفاق دما نباید به حد انجماد برسد. اگر هوا بارانی و برفی است یا باد شدیدی می‌وزد، احتمال دچار شدن به سرمزدگی ناشی از تمرین شدید و طولانی به خصوص در دماهای صفر تا ۸ درجه سانتی‌گراد بسیار زیاد است. در موارد سرمزدگی خفیف، چون دمای مرکزی بدن از مقدار طبیعی ۳۷ درجه به حدود ۳۱ درجه سانتی‌گراد افت می‌کند، بدن شروع به لرزیدن می‌کند. لرزیدن که حاصل انقباض غیرارادی همه ماهیچه‌های بدن است، سبب می‌شود با استفاده از گرمای تولیدشده توسط فعالیت ماهیچه‌ها، دمای بدن بالا رود. ممکن است این سرمزدگی را به شکل‌های دیگری نظیر سردشدن دست‌ها و پاها، بی‌اشتهایی و فراموشی تجربه کنید. لرزیدن در اکثر قربانیان سرمزدگی، با افت دمای بدن به ۲۷ تا ۳۰ درجه سانتی‌گراد متوقف می‌شود که نشانه این است که بدن توانایی‌اش را برای تولید گرما از دست داده است. مرگ معمولاً وقتی رخ می‌دهد که دمای مرکزی بدن به ۱۷ تا ۲۲ درجه سانتی‌گراد برسد.

علامه رایج سرمزدگی عبارتند از:

- بی‌حسی انگشتان دست و پا؛
- ظاهر مومی شکل پوست؛ و
- تغییر رنگ پوست.

افت درجه حرارت بدن معمولاً متعاقب قرار گرفتن در معرض هوای بسیار سرد برای مدتی طولانی به وجود می‌آید. مبتلایان به این وضعیت دچار احساس سرمای شدید می‌شوند و به اصطلاح عامیانه لرز می‌کنند و ضربان قلب‌شان به شدت کاهش می‌یابد. عدم درمان سرمزدگی می‌تواند به کاهش سطح هوشیاری و حتی مرگ منجر شود.

برای پیشگیری از بروز چنین وضعیت‌های خطرناکی باید:

- ۱ پیش از شروع ورزش در هوای سرد، ارزیابی دقیقی از میزان سرمای هوا داشته باشیم؛
- ۲ در صورتی که وضعیت را خطرناک ارزیابی می‌کنیم، از انجام فعالیت ورزشی خودداری کنیم؛
- ۳ در صورت یخ‌زدگی زمین، ترجیحاً انجام فعالیت ورزشی را به زمان دیگری موکول کنیم؛
- ۴ شرایط آب و هوایی سرد و خطر سرمزدگی را قبل از اقدام به فعالیت ورزشی خارج از خانه بررسی کنیم.
- ۵ به یاد داشته باشیم که باد و رطوبت به اندازه دما مهم هستند.

۶ داشتن دوستی که به فعالیت‌های ما در آب و هوای سرد خارج خانه ملحق شود و پوشیدن چند لباس مناسب (لباس‌های زیر پشمی، یک لباس بیرونی ضدباد و کلاه و دستکش پشمی) برای جلوگیری از از دست رفتن گرمای بدن بسیار مفید است.

۷ سر، دست‌ها و پاها را گرم نگه داریم.

۸ اجازه ندهیم آب بدن مان از دست برود.

۹ احساس تشنگی در محیط‌های سرد سرکوب می‌شود، در نتیجه حتی وقتی که تشنه نیستیم باید مایعات زیادی بنوشیم.

۱۰ هوای بسیار سرد می‌تواند مشکل آفرین و حتی بیماری‌زا باشد.

۱۱ هنگام پرداختن به فعالیت بدنی در هوای بسیار سرد باید مراقب سرمزدگی و افت درجه حرارت بدن باشیم.

۱۲ سرمزدگی باعث بروز اختلال در عملکرد اعضای بدن می‌شود و با احساس سرمای شدید در بخش انتهایی انگشتان دست و پا همراه است.

۱۳ چند لایه لباس گرم و کم‌وزن بپوشیم. پوشیدن لباس‌های بسیار گرم و سنگین موجب تعریق می‌شود و این وضعیت می‌تواند احتمال سرماخوردگی را افزایش دهد. بهتر است لایه اول لباس مان از جنس پلی‌پروپیلن یا ترماکس باشد تا رطوبت را از پوست دور کند. لایه بعدی را می‌توانیم از جنس الیاف مصنوعی یا پلی‌استر پشمی انتخاب کنیم تا از خاصیت عایق بودن آن بهره‌مند شویم. آخرین لایه نیز بهتر است بادشکنی ضدآب باشد تا از ورود رطوبت جلوگیری کند و در عین حال، بگذارد عرق از بدن خارج شود؛

۱۴ برای حفاظت از انگشتان دست، گوش‌ها و بینی مان از دستکش، کلاه و ماسک اسکی استفاده کنیم؛ و

۱۵ برای حفاظت از انگشتان پاها مان دو جفت جوراب معمولی یا حرارتی بپوشیم.

۳ ورزش در آلودگی هوا

آلودگی هوا می‌تواند ایمنی و کارایی فعالیت‌های ورزشی را مختل کند. ورزشکاران در هوای آلوده مجبورند با ریتم سریع‌تری تنفس کنند تا بتوانند به سلول‌های بدن خود اکسیژن برسانند. نتیجه چنین کاری در هوای آلوده، تنگی نفس است. وقتی شاخص آلودگی هوا گویای وضعیت آب‌وهوایی ناسالم یا هشدار است، بهتر است از منزل خارج نشویم.

۴ ورزش در ارتفاعات

حضور در ارتفاعات، نیازمند شرایط بدنی خاصی است؛ شرایطی که به موجب آن، بدن یک مسؤولیت مضاعف پیدا می‌کند تا خود را با شرایط خاصی وفق دهد. افرادی که نمی‌توانند با این شرایط سازگاری پیدا کنند، بهتر است ابتدا مدت زمان حضور خود در ارتفاعات را کوتاه کنند. به طور مثال، فردی که برای اسکی به کوهستان رفته، بهتر است در دو روز نخست، از اسکی روی برف خودداری کند. افرادی که در عین ناسازگاری با این شرایط خاص، برای مدتی طولانی در چنین شرایطی به ورزش و فعالیت می‌پردازند، خود را در معرض مسمومیت ناشی از حضور در ارتفاعات قرار می‌دهند. رایج‌ترین نشانه‌های این مسمومیت عبارتند از: تنگی نفس، احساس درد در قفسه‌سینه و حالت تهوع.

۱. Hypothermia

روی سطحی مفروش یا روی تشک دراز بکشید. زانوهای تان را تقریباً با زاویه قائمه خم کنید، به طوری که پای شما بر زمین باشد. دست‌های تان را بر روی ران‌های خود بگذارید. شکم تان را منقبض کنید و کمرتان را به بالا هل بدهید. به اندازه‌ای بلند شوید که دست‌های شما در طول ران‌های تان قرار گیرد و قسمت بالایی زانوی تان را لمس کنند. گردن یا سر خود را نکشید و قسمت پایینی کمرتان را بر روی کف زمین نگه دارید. آنگاه به وضعیت اولیه برگردید. همراهی داشته باشید که زمان را نگه دارد و تعداد دراز و نشست‌هایی که می‌توانید در یک دقیقه انجام دهید را بشمارد.

۱) ارزیابی استقامت عضلات (تست دراز و نشست یک دقیقه‌ای)

قدرت و استقامت عضلات شکمی برای تثبیت قسمت مرکزی بدن و حمایت از مهره‌های کمری مهم است. تست دراز و نشست قدرت و استقامت عضلات شکمی و خم‌کننده لگن ما را اندازه‌گیری می‌کند.

مردان						رده تناسب
سن	سن	سن	سن	سن	سن	
بالای ۶۵ سال	۶۵ تا ۵۶	۴۶ تا ۵۵	۳۶ تا ۴۵	۲۶ تا ۳۵	۱۸ تا ۲۵ سال	
۲۸ <	۳۱ <	۳۵ <	۴۱ <	۴۵ <	۴۹ <	عالی
۲۸ تا ۲۲	۳۱ تا ۲۵	۳۵ تا ۲۹	۴۱ تا ۳۵	۴۵ تا ۴۰	۴۹ تا ۴۴	خوب
۲۱ تا ۱۹	۲۴ تا ۲۱	۲۸ تا ۲۵	۳۴ تا ۳۰	۳۹ تا ۳۵	۴۳ تا ۳۹	بالای متوسط
۱۸ تا ۱۵	۲۰ تا ۱۷	۲۴ تا ۲۲	۲۹ تا ۲۷	۳۴ تا ۳۱	۳۸ تا ۳۵	متوسط
۱۴ تا ۱۱	۱۶ تا ۱۳	۲۱ تا ۱۸	۲۶ تا ۲۳	۳۰ تا ۲۹	۳۴ تا ۳۱	زیرمتوسط
۱۰ تا ۷	۱۲ تا ۹	۱۷ تا ۱۳	۲۲ تا ۱۷	۲۸ تا ۲۲	۳۰ تا ۲۵	ضعیف
۷ >	۹ >	۹ >	۱۷ >	۲۲ >	۲۵ >	خیلی ضعیف

۲) آیا قبل از انجام فعالیت بدنی نیاز به مشاوره پزشکی دارم؟

فعالیت بدنی منظم هم مفرح و هم سلامت بخش است و شمار افرادی که هر روز شروع به انجام این فعالیت می‌کنند، رو به فزونی است. فعالیت بیشتر برای اغلب افراد خطری در بر ندارد. با این وجود، برخی اشخاص باید قبل از شروع فعالیت بدنی بیشتر با پزشک خود مشاوره کنند.

■ اگر تصمیم دارید میزان فعالیت بدنی را از میزان در حال حاضر خود بیشتر کنید، ابتدا این هفت پرسش زیر را از خود بپرسید. این پرسشنامه مشخص می‌کند که آیا شما قبل از شروع فعالیت بدنی بیشتر نیاز به مشاوره با پزشک دارید یا خیر.

■ احساس معمول شما بهترین راهنما برای پاسخ به این سوالات است. پرسش‌ها را به دقت بخوانید و صادقانه به هر یک پاسخ دهید.



پرسشنامه آمادگی شروع فعالیت بدنی

	خیر	بلی
۱) آیا پزشک تا به حال به شما گفته است که شرایط قلبی شما به گونه‌ای است که باید فقط فعالیت‌های بدنی توصیه شده توسط پزشک را انجام دهید؟		
۲) آیا در حین فعالیت بدنی، درد در قفسه سینه دارید؟		
۳) آیا در ماه گذشته، در زمانی که فعالیت بدنی نداشتید، قفسه سینه شما درد می‌گرفت؟		
۴) آیا تعادل خود را به علت سرگیجه از دست می‌دهید یا تا به حال هوشیاری خود را از دست داده‌اید؟		
۵) آیا مشکل استخوانی یا مفصلی (مانند پشت، زانو یا لگن) دارید که ممکن است با تغییر در میزان فعالیت بدنی بدتر شود؟		
۶) آیا به تجویز پزشک در حال حاضر داروهای کاهنده فشارخون یا قلبی مصرف می‌کنید؟		
۷) آیا دلایل دیگری برای عدم انجام فعالیت بدنی دارید؟		

توجه:

■ اگر وضعیت سلامت شما تغییر کند، به صورتی که موجب پاسخ مثبت به یکی از سوالات این پرسشنامه شود، حتماً با پزشک یا مربی ورزش خود صحبت نمایید که آیا لازم است برنامه فعالیت بدنی خود را تغییر دهید یا خیر.

■ این پرسشنامه فعالیت بدنی تنها به مدت ۱۲ ماه از زمان تکمیل اعتبار دارد و اگر شرایط شما تغییر کند و موجب شود به یکی از سوالات پاسخ مثبت دهید، از آن زمان معتبر نیست.

فعالیت بدنی بیشتر را به تاخیر بیندازید:

■ اگر به علت بیماری موقتی مانند سرماخوردگی یا تب حال خوبی ندارید، تا زمان بهتر شدن صبر کنید.

■ اگر باردار هستید یا احتمال بارداری دارید، با پزشک خود قبل از فعالیت بدنی بیشتر صحبت کنید.

در صورت پاسخ مثبت به یک یا بیشتر از سوالات:

با پزشک خود قبل از شروع فعالیت بدنی بیشتر یا ارزیابی آمادگی جسمانی صحبت نمایید. به پزشک خود درباره این پرسشنامه و سوالاتی که به آن‌ها پاسخ مثبت داده‌اید، بگویید.

■ اگر فعالیت‌های خود را به آهستگی شروع کنید و مدت و شدت آن را به تدریج افزایش دهید، ممکن است قادر به انجام هر فعالیتی که می‌خواهید، باشید یا ممکن است لازم باشد فعالیت‌های تان را محدود به فعالیت‌های بی‌خطر نمایید. با پزشک خود در خصوص فعالیت‌هایی که تمایل به انجام آن‌ها دارید، صحبت کنید و به توصیه‌های وی عمل نمایید.

■ سعی کنید برنامه‌های جمعی بی‌خطر و مفید را برای خود پیدا کنید.

در صورت پاسخ منفی به همه سوالات:

اگر صادقانه به تمام سوالات پرسشنامه پاسخ منفی داده‌اید، می‌توانید مطمئن باشید که قادرید:

■ فعالیت بدنی بیشتر را آغاز کنید؛ با این ویژگی که به آهستگی شروع کنید و به تدریج فعالیت‌تان را افزایش دهید. این روش، بی‌خطرترین و آسان‌ترین راه است.

■ در یک ارزیابی آمادگی جسمانی شرکت کنید. این ارزیابی، یک روش عالی برای تعیین آمادگی جسمانی پایه شما است که بر اساس آن می‌توانید بهترین راه را برای زندگی فعال‌تر برنامه‌ریزی کنید.

■ همچنین توصیه اکید می‌شود که میزان فشارخون خود را اندازه‌گیری نمایید. در صورتی که فشارخون شما مساوی یا بیشتر از ۱۴۵/۹۵ میلی‌متر جیوه است، با پزشک خود قبل از شروع فعالیت بدنی بیشتر صحبت کنید.



۳ آیا فعالیت بدنی من برای تامین سلامت کافی است؟

در انجام هر نوع فعالیت بدنی ۳ موضوع مهم است: دفعات انجام فعالیت بدنی در هفته، مدت انجام آن بر حسب دقیقه، شدت انجام فعالیت بدنی

برای تعیین شدت فعالیت خود از یکی از دو روش زیر استفاده کنید:

جدول تخمین شدت فعالیت بر این اساس می‌توانید در مورد سختی یا آسانی انجام فعالیت بدنی مطابق جدول زیر به خود نمره دهید. برای داشتن شدت متوسط اگر در محدوده رنگی (نمره ۱۲ الی ۱۷) قرار گرفتید، شدت فعالیت شما متوسط خواهد بود.



تخمین شدت فعالیت		
نمره	توصیف خود فرد از میزان سختی	
۶ تا ۷	بسیار بسیار ملایم	ملایم
۸ تا ۹	بسیار ملایم	
۱۰ تا ۱۱	تقریبا ملایم	
۱۲ تا ۱۳	کمی سخت	متوسط
۱۴ تا ۱۵	سخت	
۱۶ تا ۱۷	بسیار سخت	
۱۸ تا ۱۹	بسیار بسیار سخت	شدید

تست صحبت کردن: آیا زمانی که فعالیت بدنی انجام می‌دهید، قادر به صحبت کردن هستید یا خیر. در صورتی که بتوانید به راحتی صحبت نمایید، شدت فعالیت شما خفیف است. اگر در هنگام صحبت کردن به نفس نفس زدن می‌افتید، شدت فعالیت شما متوسط است و اگر قادر به صحبت کردن نباشید، شدت فعالیت شما، شدید است.



۵- شدت فعالیت بدنی من به‌طور معمول (اکثر مواقع) ... است.

خفیف متوسط شدید

۴ برای تعیین وضعیت فعالیت بدنی خود به سوالات زیر پاسخ دهید:

۱- من به‌طور معمول (اکثر روزهای هفته) فعالیت بدنی دارم.

بلی خیر

۲- نوع فعالیت بدنی من عبارت است از:

پیاده‌روی

دارای شغل همراه با فعالیت بدنی

ورزش (شنا، پیلاتس، ایروبیک، یوگا، دوچرخه سواری، والیبال، بسکتبال، فوتبال، ..)

۳- من به‌طور معمول (اکثر مواقع) ... روز در هفته فعالیت بدنی دارم.

کمتر از ۳ روز در هفته ۳ روز در هفته و بیشتر

۴- مدت زمان انجام فعالیت بدنی من در روز به‌طور متوسط ... دقیقه است.

کمتر از ۳۰ دقیقه در روز ۳۰ دقیقه و بیشتر



در صورت داشتن حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط در ۳ تا ۵ روز هفته (۵۰ دقیقه فعالیت متوسط یا ۷۵ دقیقه فعالیت شدید)، (برای گروه سنی بالای ۱۸ سال) وضعیت فعالیت بدنی شما مطلوب است. اگر هر یک از موارد مدت، شدت و دفعات انجام فعالیت بدنی مطابق با توصیه نیست، به تدریج آن را اصلاح نمایید تا به وضعیت مطلوب برسید. این ارزیابی را هر سه ماه یکبار انجام دهید و نتیجه را در جدول زیر یادداشت نمایید.

فعالیت بدنی	ارزیابی وضعیت	ارزیابی ۱	ارزیابی ۲	ارزیابی ۳	ارزیابی ۴
		تاریخ:/..../..	تاریخ:/..../..	تاریخ:/..../..	تاریخ:/..../..
مدت انجام فعالیت	مطلوب				
	نامطلوب				
شدت انجام فعالیت	مطلوب				
	نامطلوب				
دفعات انجام فعالیت	مطلوب				
	نامطلوب				
ارزیابی کل فعالیت بدنی شامل: مدت، شدت و دفعات	مطلوب				
	نامطلوب				



کنترل وزن و تناسب اندام



اضافه وزن یا چاقی؟

اکثر مردم از این که با هر یک از این دو عنوان شناخته شوند احساس ناراحتی و شرمندگی می کنند. حال تفاوت بین این دو واژه چیست؟

واژه **اضافه وزن** به وزن افزایش یافته بدن در مقایسه با قد اطلاق می شود. وزن اضافی ممکن است در ناحیه عضلات، استخوان، چربی یا آب بدن باشد. به هر حال، وزن به تنهایی ملاک مناسبی برای محاسبه ترکیب بدنی یا درصد چربی در مقابل توده عضلانی بدن نیست. برای مثال، ممکن است وزن یک زن ۵۰ ساله، مشابه وزن او در زمانی باشد که دانش آموز دبیرستان بوده است، با این تفاوت که بدن جوان تر و عضلانی تر او در آن زمان شاید در بردارنده ۲۰ درصد چربی بوده و در این سن ۴۵ درصد بدن او را چربی تشکیل داده باشد. روش اندازه گیری شاخص توده بدنی (BMI) که یک فرمول ریاضی است روش بهتری برای اندازه گیری میزان اضافه وزن و چاقی به شمار می رود. این فرمول سطوح متفاوتی از وزن را که در بردارنده کمترین مخاطرات برای سلامتی باشد، ارائه می کند. سطوح مطلوب BMI در سنین متفاوت تغییر می کند. BMI هم مانند جداول قد - وزن، قادر به اندازه گیری ترکیب بدنی نیست. بنابراین گرچه راهنمای مفیدی به شمار می آید، اما به تنهایی برای تشخیص وضعیت کلی سلامت و تندرستی فرد کافی نیست.



در جستجوی وزنی سالم

در ۲۰ سال اخیر، از کودکان تا بزرگسالان و از ثروتمندان تا فقرا، در تمامی نواحی جهان و از تمام نژادها، تقریباً هیچ گروهی از مردم نیستند که از اضافه وزن و چاقی در امان باشند. مطالعات اخیر نشان می دهد چاقی یکی از علل اصلی و البته قابل پیشگیری از مرگ و میر است. چاقی و عدم تحرک، خطر ناشی از بیماری های کشنده ای همچون بیماری های قلبی، سرطان و بیماری های مربوط به عروق مغز مثل سکته مغزی را به میزان بسیار زیادی بالا می برد. دیابت، سنگ کیسه صفرا، وقفه تنفسی در هنگام خواب، آرتروز و بسیاری از سرطان ها از جمله خطراتی هستند که در پی چاقی، سلامت ما را تهدید می کنند. گاهی نیز ممکن است دچار کمبود وزن باشیم. به هر حال داشتن تناسب اندام (نه اضافه وزن و چاقی و نه کمبود وزن) یک موضوع مهم و چالشی بزرگ برای اکثر افراد است.

تعیین وزن مناسب

چه وزنی برای ما مناسب است؟ شاخص های فردی هر شخص مانند ساختار بدنی، قد و نحوه توزیع چربی در بدن، وزن مناسب او را تعیین می کنند. به طور معمول، کارشناسان برای معرفی وزن مناسب هر فرد، میزان اضافه وزن و یا چاقی، از روش های اندازه گیری مثل جدول قد - وزن استفاده می کنند. این جدول ها می توانند همراه کننده باشند چون قادر به اندازه گیری ترکیب بدنی (نسبت چربی به عضله در هر شخص) نیستند. در واقع وزن می تواند یک ملاک فریبنده باشد. براساس جداول رایج قد - وزن، بسیاری از ورزشکاران که بدنی عضلانی دارند دارای اضافه وزن هستند. اما بسیاری از زنان جوان، با تکیه بر این جداول گمان می کنند از وزن مناسبی برخوردارند، در حالی که اگر بفهمند ۳۵ تا ۴۰ درصد وزن آن ها چربی است، بهت زده می شوند. ممکن است محاسبه ترکیب بدنی برای زنان باردار و شیرده کمی سخت باشد. در هر صورت، از آن جایی که محاسبه ترکیب واقعی بدن از طریق اندازه گیری قد و وزن به تنهایی مشکل است، امروزه بیشتر جداول یک میزان کلی برای زن و مرد ارائه می کنند.



جدول دامنه یک وزن سالم

وزن بدون لباس (کیلوگرم)	قد بدون کفش (سانتی متر)
۴۱ - ۵۳	۱۴۵
۴۲ - ۵۶	۱۴۸
۴۳ - ۵۸	۱۵۰
۴۵ - ۵۹	۱۵۲
۴۷ - ۶۲	۱۵۵
۴۸ - ۶۳	۱۵۸
۵۰ - ۶۶	۱۶۰
۵۱ - ۶۸	۱۶۳
۵۳ - ۷۰	۱۶۵
۵۴ - ۷۲	۱۶۸
۵۶ - ۷۴	۱۷۰
۵۸ - ۷۶	۱۷۲
۵۹ - ۷۸	۱۷۵
۶۱ - ۸۱	۱۷۷
۶۳ - ۸۳	۱۸۰
۶۵ - ۸۵	۱۸۲
۶۷ - ۸۸	۱۸۴
۶۸ - ۹۰	۱۸۷
۷۰ - ۹۲	۱۹۰
۷۲ - ۹۵	۱۹۲
۷۱ - ۹۷	۱۹۵

تا چه حدی میزان چربی را کم کنیم؟

دو نوع چربی در بدن موجود است: چربی ضروری و چربی ذخیره (انباشته شده).

وجود چربی ضروری برای عایق کاری بدن، حفاظت از اندام‌های حیاتی و نیز تأمین و اداره عملکرد بدن لازم است. میزان این نوع چربی در بدن مردان حداکثر ۳ تا ۷ درصد و در بدن زنان ۸ تا ۱۵ درصد است.

چربی انباشته (همان چربی که بسیاری از ما برای کم کردن آن تلاش می‌کنیم) باقیمانده ذخایر چربی بدن را تشکیل می‌دهد و در افرادی که بدنی بسیار عضلانی دارند درصد کمی از وزن آن‌ها را به خود اختصاص می‌دهد.

مقادیر بسیار کم چربی در زنان ممکن است منجر به بروز بیماری آمنوره (اختلال در قاعدگی) شود. علاوه بر عوامل گوناگون تأثیرگذار در تنظیم سیکل ماهانه، وجود حداقل ۸ تا ۱۳ درصد چربی برای حفظ یک قاعدگی طبیعی لازم است. بدن در شرایط حاد مثل رژیم‌های گرسنگی و بیماری‌های خاص، از تمام ذخایر چربی قابل دسترس استفاده می‌کند و در نهایت به عنوان آخرین تلاش برای تأمین غذا اقدام به تجزیه بافت عضلانی می‌نماید.

واقعیت این است که مقادیر بسیار کم و بسیار زیاد چربی هر دو زیان‌آورند. نکته اساسی یافتن سطحی از سلامت است که فرد در آن از وضعیت ظاهری و نیز توانایی خود برای فعالیت احساس رضایت کافی داشته باشد. راه‌های بسیاری برای محاسبه وزن و میزان چربی بدن وجود دارد.

* اطلاعات فوق برای هر دو جنس (زن و مرد) قابل استفاده است.

چاقی یعنی نسبت بسیار بالای مقدار توده چربی بدن در مقایسه با توده عضلانی. به عبارت دیگر، برخورداری از شاخص توده بدنی ۳۰ یا بیشتر. در تشخیص چاقی مهم است که نحوه توزیع چربی در سراسر بدن و اندازه ذخیره بافت چربی را با هم در نظر بگیریم.



اندازه‌گیری ترکیب بدنی

ملاک‌هایی برای محاسبه ترکیب بدنی وجود دارد و تعدادی از آن‌ها محاسبه بسیار دقیقی از چربی بدن در اختیار خواهند گذاشت که عبارت‌اند از BMI، اندازه دور کمر، نسبت دور کمر به دور باسن (لگن) و شاخص‌های گوناگون توده چربی بدن.

آیا وزن ما طبیعی است یا به اضافه وزن و چاقی مبتلا هستیم؟

داشتن وزن مناسب اهمیت زیادی در سلامت افراد دارد. بر این اساس لازم است هر فردی از وضعیت وزن خود و طبیعی یا غیرطبیعی بودن آن آگاهی داشته باشد و اقدامات لازم را انجام دهد. ما با محاسبه نمایه توده بدنی (BMI= Body Mass Index) خود می‌توانیم از وضعیت وزن خود آگاه شویم و با اندازه‌گیری دور کمرمان می‌توانیم از میزان خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند دیابت و بیماری‌های قلبی مطلع شویم.

ردیف	تن سنجی	نتیجه ارزیابی ۱	نتیجه ارزیابی ۲	نتیجه ارزیابی ۳	نتیجه ارزیابی ۴	نتیجه ارزیابی ۵	نتیجه ارزیابی ۶	نتیجه ارزیابی ۷	نتیجه ارزیابی ۸	نتیجه ارزیابی ۹	نتیجه ارزیابی ۱۰	نتیجه ارزیابی ۱۱	نتیجه ارزیابی ۱۲
۱	وزن (کیلوگرم)												
۲	قد (متر)												
۳	نمایه توده بدنی												
۴	اندازه دور کمر												

راهنمای انجام:

برای محاسبه نمایه توده بدنی نیاز به اندازه‌گیری قد و وزن داریم. قد و وزن خود را بدون کفش و لباس‌های اضافی اندازه‌گیری نمایید.

اندازه‌گیری صحیح قد:

اندازه‌گیری قد را بدون کفش انجام دهید. برای این کار متری را از فاصله ۱۰۰ سانتی‌متری زمین به صورتی که صفر آن پایین باشد روی دیوار نصب کرده، به دیوار تکیه می‌دهیم؛ به نحوی که پشت پا، باسن، کتف و پس سرمان بر دیوار مماس باشد و از فردی دیگر می‌خواهیم به وسیله خط‌کش یا کتابی که به صورت افقی روی سرمان قرار داده عدد روی متر را بخواند. آن را با ۱۰۰ جمع می‌کنیم تا اندازه قدمان به دست آید.



اندازه‌گیری صحیح وزن:

بهبتر است صبح‌ها بعد از تخلیه مثانه و قبل از صرف صبحانه و در صورت مقدور نبودن در یک زمان ثابت از روز این کار انجام شود. در زنان معمولاً قبل از قاعدگی مقداری اضافه وزن وجود دارد. بهتر است اندازه‌گیری وزن تا پایان قاعدگی به تاخیر افتد. اندازه‌گیری وزن بلافاصله بعد از انجام فعالیت‌های ورزشی (به دلیل تغییرات در آب بدن) و در شب به دلیل مصرف آب و مواد غذایی مناسب نیست. اندازه‌گیری ماهانه وزن را در یک روز و ساعت معین بدون کفش و با حداقل لباس انجام دهید. از یک وزنه یکسان و قابل اطمینان برای وزن کردن استفاده کنید و آن را روی سطوح نرم مانند فرش قرار ندهید.



محاسبه نمایه توده بدنی:

برای محاسبه نمایه توده بدنی ابتدا اندازه قد را از سانتی متر به متر تبدیل کنید. سپس عدد حاصل را در خود ضرب نموده و آن را در مخرج کسر فرمول محاسبه نمایه توده بدنی قرار دهید. سپس اندازه وزن بر حسب کیلوگرم را در صورت کسر قرار دهید و آن را بر مجذور قد تقسیم کنید تا BMI به دست آید. حال عدد نمایه توده بدنی خود را با جدول زیر مطابقت دهید و با استفاده از این جدول، طبیعی یا غیر طبیعی بودن آن را مشخص نمایید. اگر BMI شما در محدوده طبیعی نبوده، وضعیت تغذیه خود را مطابق هر مرم غذایی ارزیابی کرده و مطابق توصیه های آن عمل نمایید. در میزان فعالیت بدنی روزانه نیز بازنگری کنید.

$$\text{BMI} = \frac{\text{وزن (کیلوگرم)}}{\text{قد} \times \text{قد (متر)}}$$

مقدار BMI	طبقه بندی
کمتر از ۱۸/۵	لاغری
۱۸/۵ - ۲۴/۹	طبیعی
۲۵/۰ - ۲۹/۹	اضافه وزن
۳۰ - ۳۴/۹	چاقی درجه ۱
۳۵ - ۳۹/۹	چاقی درجه ۲
۴۰ و بیشتر	چاقی درجه ۳

به عنوان مثال، در فردی با قد ۱۶۵ سانتی متر و وزن ۶۷ کیلوگرم، نمایه توده بدنی به صورت زیر محاسبه می شود:

ابتدا قد فرد را با تقسیم بر ۱۰۰ به متر تبدیل می نماییم:

$$\frac{165}{100} = 1.65$$

سپس این عدد را در خودش ضرب می نماییم:

$$1.65 \times 1.65 = 2.7225$$

در مرحله بعد وزن را بر عدد به دست آمده از مجذور قد تقسیم می کنیم:

$$\frac{67}{2.7225} = 24.6$$

با تطبیق عدد حاصل با جدول فوق مشخص می شود که این فرد در گروه طبیعی قرار دارد.

اندازه گیری دور کمر:

برای اندازه گیری دور کمر ابتدا فرد در حالتی که به راحتی ایستاده و پاها به اندازه ۳۰-۲۵ سانتی متر از هم باز است، قرار می گیرد. سپس متر نواری را در ناحیه نقطه میانی حد فاصل قسمت پایینی آخرین دنده و برجستگی استخوان لگن (بدون پوشش یا لباس) قرار داده و بدون وارد کردن فشار بر بافت های نرم، اندازه دور کمر مشخص و در خانه مربوطه ثبت می شود. در مردان و در زنان ایرانی اندازه دور کمر ۹۰ سانتی متر و بیشتر، چاقی شکمی محسوب می شود.

اندازه گیری وزن و دور کمر را ماهانه انجام دهید (نیاز به اندازه گیری مجدد قد تا ۳ سال بعد نیست) و نمایه توده بدنی را محاسبه کنید. اگر تغییری به سوی بهبود یا طبیعی شدن وجود داشت، همان توصیه ها را ادامه دهید. در غیر این صورت به یک کارشناس تغذیه مراجعه نموده و مشاوره بگیرید.

عوامل مؤثر در اضافه وزن و چاقی

برخی معتقدند که اضافه وزن و چاقی، حاصل عدم تعادل در میزان انرژی است، یعنی ورود مقادیر بسیار زیاد کالری به بدن و نداشتن تحرک کافی. گرچه این نظریه مورد قبول افراد زیادی است ولی اگر به همین سادگی بود مردم صرفاً با بازنگری در رژیم غذایی خود و اختصاص زمان بیشتری برای ورزش، به وزن مناسب خود دست می یافتند. مساله آن قدرها هم ساده نیست.

عوامل تأثیرگذار بر روند کلی و همگانی اضافه وزن و چاقی کدام اند؟ گرچه رژیم غذایی و تحرک فیزیکی به طور مشخص دو عامل عمده به حساب می آیند اما عوامل مهم دیگری مانند: محیطی که در آن زندگی می کنیم، ابعاد ژنتیکی، سهولت دسترسی به غذاهای پر کالری و پرچرب و وجود مکان های ورزشی مناسب، امن و ارزان هم از اهمیت خاص خود برخوردار است. همان طور که فیزیولوژی هر انسانی منحصر به فرد است، از بُعد روان شناختی نیز افراد ویژگی های منحصر به فردی دارند: برخی از مردم از غذا خوردن لذت می برند، برخی برای رفع خستگی و بی حوصلگی غذا می خورند



و البته برخی هم تحت تأثیر عادت‌های فرهنگی هستند که موجب تمایل بیش از حد به خوردن غذایی خاص می‌شود. با توجه به تجارب گوناگون بشری، راه‌حل‌های چاقی تنها در کم خوردن و فعالیت فیزیکی بیشتر خلاصه نمی‌شود. در واقع چالش اصلی که با آن روبه‌رو هستیم اصلاح راه‌کارهای فردی با در نظر گرفتن شرایط زندگی، کار و فعالیت مردم و توجه بیشتر به عواملی است که باعث ایجاد انواع خطرات می‌شوند.

۱ وراثت و عوامل ژنتیکی

آیا برخی از مردم، اساساً با استعداد ابتلای به چاقی به دنیا می‌آیند؟ ظاهراً عوامل گوناگونی برای تأثیرگذاری بر چاقی یا لاغر ماندن افراد وجود دارد که ارتباط ژن‌ها با برخی از آن‌ها مشاهده شده است.

■ **شکل ظاهری بدن و ژن‌ها:** بسیاری از دانشمندان نقش وراثت را در تعیین شکل ظاهری بدن بررسی کرده‌اند. کودکان والدین چاق معمولاً در معرض اضافه وزن قرار دارند. در واقع وجود هر نوع سابقه چاقی در خانواده احتمال چاق شدن افراد را بالا می‌برد.

■ **ژن چاقی و ژن صرفه‌جو:** در دهه گذشته محققان بسیاری به وجود ژن چاقی اشاره کرده‌اند. شاید علاوه بر ارثی بودن شکل ظاهری بدن که فرد را مستعد اضافه وزن می‌نماید، ژن‌ها نیز مسوول رفتارهای تغذیه‌ای باشند.

۲ عوامل هورمونی و فیزیولوژیک

سرعت سوخت‌وساز به همراه هورمون‌های تنظیم‌کننده آن نقش مهمی در تمایل ما به اضافه وزن و نیز توانایی کم کردن آن دارند.

حتی زمانی که بدن در حال استراحت است از مقدار معینی انرژی استفاده می‌کند. به این میزان انرژی که در حالت استراحت کامل در بدن مصرف می‌شود متابولیسم پایه یا BMR گفته می‌شود. حدود ۶۰ تا ۷۰ درصد تمام کالری مصرفی در روز برای تأمین سوخت و ساز اساسی بدن مصرف می‌شود، مانند ضربان قلب، تنفس، حفظ و تثبیت درجه حرارت بدن و فعالیت‌هایی از این قبیل. بنابراین اگر ۲۰۰۰ کالری در روز دریافت کنیم، بدون هیچ‌گونه فعالیت قابل توجهی در حدود ۱۲۰۰ تا ۱۴۰۰ کالری در بدن ما مصرف خواهد شد. اما اگر ۶۰۰ تا ۸۰۰ کالری باقیمانده را از راه فعالیت به اندازه کافی نسوزانیم، دچار اضافه وزن خواهیم شد.

عوامل متعددی بر تغییر میزان متابولیسم پایه (کاهش و یا افزایش آن) تأثیر قابل توجهی دارند. به طور کلی، هرچه فرد جوان‌تر باشد یا در دوران خردسالی، بلوغ و بارداری، متابولیسم و مصرف انرژی در فرد بیشتر است. پس از ۳۰ سالگی میزان متابولیسم پایه حدود ۱ تا ۲ درصد در سال کاهش می‌یابد به همین دلیل است که فرد به تدریج پس از ۳۰ سالگی متوجه این موضوع می‌شود که برای سوزاندن انرژی حاصل از یک بستنی اضافه باید فعالیت بدنی خود را بیش از آنچه در نوجوانی داشته افزایش دهد.

استعداد افزایش وزن در میان‌سالی تا حدی مربوط به این تغییرات است. میزان مصرف انرژی پایین همراه با فعالیت کمتر، تغییر در اولویت‌ها (از توجه به تناسب اندام به سوی توجه به خانواده و شغل) و کاهش توده عضلانی، برخی از افراد میان‌سال را در معرض خطر افزایش وزن قرار می‌دهد. البته میزان مصرف انرژی تحت تأثیر ترکیب بدنی نیز قرار دارد. هرچه بافت عضلانی بدن بیشتر باشد این میزان بیشتر است.

به طور کلی میزان مصرف انرژی در مردان نسبت به زنان بیشتر است، زیرا آن‌ها بافت عضلانی بیشتر و زنان بافت چربی بیشتر دارند.

رژیم‌های یو - یو که در آن‌ها فرد به طور متناوب اضافه وزن پیدا می‌کند و سپس با تحمل سختی آن را کم می‌کند با شکست مواجه می‌شوند. در این‌گونه رژیم‌های غذایی که فرد پس از کم کردن وزن، غذا خوردن را از سر می‌گیرد، میزان متابولیسم پایه کاهش می‌یابد که این امر باعث بازگشت وزن از دست رفته خواهد شد.

در صورت تکرار این چرخه‌های رژیمی و وزن‌گیری، کاهش وزن در نظر این افراد دشوارتر و ابتلای به اضافه وزن بسیار آسان‌تر می‌شود و به همین دلیل است که وزن آن‌ها بیشتر و بیشتر می‌شود.

۳ عوامل محیطی

با وجود تمام آسایش و رفاهی که قرن ۲۱ برای بشر به ارمغان آورده است، عوامل محیطی نقش عمده‌ای در حفظ و یا افزایش وزن دارند. خودروها، کنترل از راه دور، وسایل مختلف، شغل‌های اداری که باعث می‌شوند در تمام روز به حالت نشسته کار کنیم و اینترنت همگی بر چگونگی و مقدار حرکت ما تأثیر می‌گذارند. این عدم فعالیت بدنی باعث کاهش مصرف انرژی می‌شود. در فهرست زیر، عوامل محیطی که باعث مصرف بیش از حد مواد غذایی می‌شوند معرفی شده است:

■ **بمباران تبلیغاتی** به منظور مصرف هر چه بیشتر (تبلیغات غذاهای کم‌ارزش و پرکالری) در سال‌های ابتدایی زندگی تأثیر بدی بر روی افراد گذاشته و آن‌ها را آسیب‌پذیر می‌کند.

■ **تغذیه نوزادان** با شیر خشک به جای شیر مادر

■ **برچسب‌های فریبنده** مواد غذایی، مصرف‌کننده را درباره میزان پروتئین و مقدار ماده مغذی دچار سردرگمی می‌کند.

■ **فرصت‌های بیشتر** برای غذا خوردن، رستوران‌ها، کافی‌شاپ‌ها و فروشگاه‌های مواد غذایی در همه جا به چشم می‌خورند و دسترسی به انواع غذاهای پرکالری و نوشابه‌ها را آسان کرده‌اند. مصرف انواع غذاهای پرکالری و اسنک‌ها نیز به سرگرمی‌های معمول برخی از افراد تبدیل شده‌اند.

چاقی در سنین پایین

مصرف تنقلات، اجبارهای اجتماعی (نظیر کم‌تر شدن غذاهای خانگی)، مصرف غذاهای آماده پرچرب شده، به همراه تکنولوژی‌های جدید که کودکان را به سمت اینترنت و بازی‌های موبایل و رایانه‌ای به جای دوچرخه‌سواری سوق می‌دهند، باعث بالا رفتن شمار کودکان و نوجوانان چاق شده است.

کودکان چاق در طول دوران کودکی از نظر جسمی و نیز روحی در رنج و عذاب به سر می‌برند و آن‌هایی که تا بزرگسالی نیز چاق بمانند معمولاً موفق به کاهش وزن نمی‌شوند.

آیا رستوران‌ها و فروشگاه‌های مواد غذایی، مصرف غذای اضافی را ترویج می‌کنند؟

امروزه هر پرس غذای آماده و فوری به‌طور مشخص بیشتر از یک وعده غذایی خانگی کالری دارد.

برای جلوگیری از مصرف اضافی غذا در رستوران، می‌توانیم به نکات زیر توجه کنیم:

■ کوچک‌ترین سایز موجود از غذای مورد علاقه خود را سفارش دهید. بهتر است اهمیت طعم غذا برای ما بیش از مقدار آن باشد و عادت کنیم کمتر بخوریم و از آن چه می‌خوریم لذت ببریم.

■ زمان بیشتری را به غذا خوردن اختصاص دهیم و اجازه دهیم قبل از این که غذا تمام شود پیام سیری به مغزمان برسد.

■ از گارسون بخواهیم سس‌ها را در کنار بشقاب قرار دهد و از این کالری‌های اضافی در کمال صرفه‌جویی استفاده کنیم. به این فکر کنیم که برای سوزاندن ۲۰۰ کالری اضافی حاصل از یک قاشق سس باید یک‌ساعت روی تردمیل راه برویم.

■ پیش‌غذا سفارش ندهیم. پیش‌غذاها بسیار گران هستند و مقدار کالری و چربی آن‌ها نیز زیاد است.

■ غذای اصلی را نیز با یک دوست و یا همراه تقسیم کنیم و برای هر نفر یک سالاد اضافی سفارش دهیم. یا این که تنها نیمی از غذای اصلی را در رستوران بخوریم و بقیه را برای روز بعد با خود به منزل ببریم.

■ از رستوران‌هایی که در آن‌ها اجازه داریم هر چه می‌خواهیم بخوریم به شدت دوری کنیم. اغلب افراد قادرند ۲ تا ۳ برابر بیش از آن‌چه نیاز دارند، غذا بخورند.

۴ عوامل اقتصادی و روان‌شناختی - اجتماعی

عوامل اقتصادی و روان‌شناختی - اجتماعی می‌توانند هم باعث کنترل و یا عدم کنترل وزن شوند. ارتباط مسایل مربوط به چاقی با مسایل عاطفی، نیازها و خواسته‌های مردم همچنان نامشخص است. معمولاً در زمان کودکی از غذا و خوراکی به عنوان پاداش و جایزه رفتارهای درست و خوب کودکان استفاده می‌شود. همان‌طور که در بزرگسالی یک مساله شادی‌آفرین در روز در میان انواع مشکلاتی هم‌چون بیکاری، قطع روابط، بی‌ثباتی اقتصادی، نگرانی درباره سلامت و سایر موضوعات نگران‌کننده، باعث می‌شود که به این فکر بیفتید که برای شام چه بخورید و یا به کدام رستوران بروید. البته در این مورد اختلاف نظرهایی وجود دارد.

سبک زندگی ساکن و غیرمتحرک و انتخاب‌های تغذیه‌ای ناسالم، ارمغان تسهیلات رفاهی مدرن است. ایجاد تغییرات کوچک در عادت‌های روزمره می‌تواند منجر به افزایش سطح فعالیت شده و اثر مثبتی بر سلامت داشته باشد.

۵ عوامل مربوط به شیوه زندگی

با این‌که وراثت، سوخت و ساز و محیط زیست، همگی بر وزن تأثیرگذار هستند، اما بیشترین میزان اضافه وزن و چاقی در سال‌های گذشته به‌خاطر شیوه زندگی ما انسان‌ها بوده است. شاید بتوان گفت از میان تمام عوامل مؤثر بر چاقی، بیشترین میزان اهمیت مربوط می‌شود به رابطه بین فعالیت بدنی و دریافت کالری.

آیا تا به حال افرادی را دیده‌اید که هرچه می‌خواهند می‌خورند اما اضافه وزن ندارند؟ اگر یک روز از زندگی روزمره این افراد (البته به جز تعداد کمی از آن‌ها) را مورد بررسی قرار دهیم، می‌بینیم حتی اگر ورزش‌های سخت در برنامه روزانه آن‌ها دیده نشود، احتمالاً فعالیت زیادی دارند. بالا رفتن از پله به جای آسانسور، برخاستن از جای خود برای تغییر کانال تلویزیون به جای استفاده از کنترل و انجام



وزن خود را مدیریت کنیم

اغلب ما در مقطعی از زندگی به فکر کاهش وزن یا تغییر رژیم غذایی می‌افتیم. اما مشکل این‌جا است که ما بیشتر به کاهش وزن در مقاطع کوتاه به جای بررسی دقیق خطرات چاقی و تنظیم شیوه‌ی زندگی و عادت‌های غذایی سالم برای بلندمدت فکر می‌کنیم. دوره‌های مکرر رژیم‌های غذایی سخت و محدودکننده، زین‌آور و آسیب‌رسان هستند. افزون بر این، احساس سرخوردگی پس از هر دوره عدم موفقیت، هزینه‌های روانی زیادی را در درازمدت بر ما تحمیل خواهد کرد. گاه استفاده از دارو در کنار مشاوره مداوم می‌تواند منجر به کاهش وزن موفق شود، اما حتی در آن صورت نیز برخی افراد پس از اتمام دوره‌های درمان، وزن از دست رفته را بازمی‌یابند. حفظ و نگه‌داری یک بدن سالم مستلزم توجه و تمرکز دایمی در طول زندگی برای داشتن شیوه زندگی سالم است.

کنترل وزن سنجیده و مناسب

کاهش وزن برای برخی افراد دشوارتر و مستلزم داشتن دوستان، اقوام و منابع ارتباطی حمایت‌کننده است. بسیاری از دانشمندان معتقدند کاهش وزن تنها نیازمند افزایش سوزاندن کالری نسبت به دریافت آن است اما اجرای این نظریه در عمل بسیار دشوار است:

دریافت انرژی = مصرف انرژی

در صورتی که انرژی بیش از آن‌چه که سوزانده می‌شود دریافت شود وزن افزایش خواهد یافت. اگر بیش از آن‌چه که دریافت می‌شود سوزانده شود، کاهش وزن رخ خواهد داد و اگر این دو مقدار با هم برابری کنند تغییر در وزن ایجاد نخواهد شد. البته توجه داشته باشیم که میزان مصرف انرژی در افراد مختلف و حتی در افراد با سن، جنس، قد و وزن مشابه، متفاوت است. بنابراین بهتر است خودمان را با هیچ‌کس دیگری مقایسه نکنیم. ضمن این‌که عواملی مانند افسردگی، هیجانات و استرس‌ها، فرهنگ و انواع مواد غذایی می‌توانند در وزن ما مؤثر باشند.

شناخت کالری‌ها

کالری واحد اندازه‌گیری انرژی است و به معنی مقدار انرژی است که از مقدار معینی مواد غذایی به دست می‌آید. به طور میانگین، ۴۵۰ گرم بافت چربی بدن، حاوی مقدار تقریبی ۳۵۰۰ کالری است. به عبارت دیگر، به ازای هر ۳۵۰۰ کالری انرژی که بیش از نیاز بدن دریافت شود، ۴۵۰ گرم به وزن بدن اضافه خواهد شد و در مقابل، در صورتی که ۳۵۰۰ کالری اضافی در بدن مصرف شود، ۴۵۰ گرم از وزن بدن کاسته می‌شود. بنابراین، چنان‌چه ۱۴۰ کالری بیش از آن‌چه در روز نیاز داریم دریافت کنیم و تغییر دیگری در رژیم غذایی و یا نوع فعالیت بدنی خود ایجاد نکنیم، در مدت ۲۵ روز به میزان ۴۵۰ گرم اضافه وزن خواهیم داشت ($۳۵۰۰ \div ۱۴۰ = ۲۵$).

کارهای منزل، همگی به سوختن کالری اضافی در بدن کمک می‌کند. در واقع حتی ممکن است علت این موضوع این باشد که برخی افراد، چربی‌سوزهای بهتری نسبت به دیگران هستند. یا شاید آن‌هایی که به آسانی چربی را می‌سوزانند از طریق حرکات بدنی بیشتر این کار را می‌کنند. به‌طور مشخص، هر شکلی از فعالیت که منجر به سوختن کالری‌های اضافی در بدن شود به حفظ و کنترل وزن کمک می‌کند.

معمولاً وزن زنان سیگاری بین ۱/۵ تا ۴/۵ کیلوگرم از زنانی که سیگار نمی‌کشند کم‌تر است و پس از کنار گذاشتن سیگار وزن آن‌ها به همان سطح خانم‌های غیرسیگاری می‌رسد. افزایش وزن پس از ترک سیگار شاید مربوط به توانایی نیکوتین در بالا بردن میزان سوخت‌وساز بدن باشد. بنابراین افراد سیگاری، پس از این‌که سیگار را کنار می‌گذارند کالری کم‌تری در بدن آن‌ها می‌سوزد. دلیل دیگر می‌تواند مربوط به این باشد که افرادی که قبلاً سیگار می‌کشیده‌اند، اغلب برای ارضای میل‌رهایی و لذت، به غذا خوردن بیشتر روی می‌آورند.



آیا بهترین راه برای کاهش وزن وجود دارد؟

داشتن اضافه وزن هیچ‌گاه به معنی تنبلی و یا سست اراده بودن افراد مبتلا نیست. برای دستیابی و حفظ وزنی متناسب که در آن سلامت باشیم و بهترین حس را داشته باشیم، باید برنامه‌ای شامل ورزش و عادت‌های غذایی سالم را در دستور کار خود قرار دهیم تا همواره قادر به انجام و ادامه آن باشیم.

کاهش وزن در افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی

افراد دچار چاقی یا اضافه وزن، نیاز به معاینه پزشکی دارند. معمولاً شیوه زندگی مانند تغذیه ناسالم و کم تحرکی عامل اصلی اضافه وزن است. با این حال، عوامل دیگری ممکن است موثر باشد مثلاً کم کاری غده تیروئید. برای دستیابی به کاهش وزن مطلوب لازم است که:

■ شرح حال خود را به پزشک بگوییم و معاینه شویم؛
■ از پزشک یا متخصص تغذیه بپرسیم که دقیقاً چقدر اضافه وزن داریم؛

■ با کمک متخصص تغذیه، برنامه غذایی مطلوبی برای کاهش وزن تدارک ببینیم.

■ همان طور که در بخش تغذیه توضیح داده شد از همه گروه‌های غذایی به میزان مناسب استفاده کنیم.

■ هیچ‌یک از گروه‌های غذایی را حذف نکنیم. هر گروه غذایی دارای موادی است که مصرفش برای دستیابی به سلامت مطلوب توصیه می‌شود.

■ بهتر است مواد غذایی و نوشیدنی‌های کم‌کالری را در هر گروه غذایی شناسایی، انتخاب و مصرف کنیم.

■ برچسب‌های محصولات غذایی را برای تعیین میزان کالری هر وعده، به دقت بخوانیم؛

■ غذاهای پخته‌شده، آب‌پز و بخارپز را به غذاهای سرخ‌شده و برشته‌شده در روغن ترجیح بدهیم. مصرف شکر و نمک و چربی روزانه را کاهش دهیم.

■ میان‌وعده‌های ساده و کم‌کالری را دم‌دست بگذاریم. (در بخش تغذیه به این موارد اشاره شد)

■ ورزش کنیم و فعالیت بدنی منظمی داشته باشیم.

■ مایعات فراوان بنوشیم. بدن به آب زیادی نیاز دارد تا بتواند چربی‌ها را بسوزاند. کم‌آبی بدن می‌تواند به تشکیل سنگ‌های صفراوی و کلیوی منجر شود؛

■ از خانواده و دوستان خود بخواهیم از تلاش‌های مان برای کاهش وزن حمایت و در صورت امکان، ما را همراهی کنند. تغییر شیوه زندگی برای دستیابی به هدف‌مان را جدی بگیریم. به عنوان مثال، اگر با دوستان مان دور هم جمع هستیم و می‌خواهیم پیتزا بخوریم، از آن‌ها بخواهیم به جای پیتزا غذاهای کم‌چرب‌تر و کم‌کالری‌تری سفارش دهند تا ما هم به هوس نیفتیم.

■ فهرست غذاها و نوشیدنی‌هایی را که مصرف می‌کنیم و میزان فعالیت بدنی را در دفترچه‌ای ثبت کنیم. روند کاهش وزن مان را هم یادداشت کنیم. در این صورت، وقتی به پزشک یا متخصص تغذیه مراجعه می‌کنیم، می‌توانیم اطلاعات دقیق‌تری به آن‌ها بدهیم. آن‌ها نیز بهتر و راحت‌تر می‌توانند به ما کمک کنند.

■ تقریباً تمام رژیم‌های علمی به افرادی که می‌خواهند وزن کم کنند، توصیه می‌کنند که به تدریج وزن کم کنید، نه به‌طور ناگهانی.

ورزش را در برنامه خود بگنجانیم

فعالیتی که توسط یک فرد چاق انجام می‌شود، منجر به سوزانده شدن مقدار کالری بیشتری می‌شود نسبت به همان فعالیت که توسط یک شخص لاغرتر انجام شود. و نیز فعالیتی که در مدت ۴۰ دقیقه صورت می‌پذیرد مستلزم صرف انرژی به میزان دو برابر بیش از فعالیتی است که طی ۲۰ دقیقه انجام می‌شود.



چگونه عاقلانه و سالم وزن خود را مدیریت کنیم؟

تنها راه مؤثر، طراحی یک نقشه شخصی مدیریت وزن است. راه‌کارهای زیر را برای تغییر رفتار دنبال کنیم.

۱ پیش از آغاز برنامه

■ با کارشناس/متخصص تغذیه صحبت کنیم. تصمیم خود را با او در میان بگذاریم و درباره شرایط پزشکی و داروهایی که احتمالاً مصرف می‌کنیم اطمینان خاطر حاصل نماییم.

■ سوالات مهم زیر را از خود بپرسیم:

- چرا چنین تصمیمی گرفته‌ایم؟
- آیا وزن ما تأثیر بدی بر سلامت و کیفیت زندگی ما داشته است؟
- هدف ما از کاهش وزن چیست؟
- آیا برای ایجاد تغییر در عادت‌های غذایی و گنجاندن فعالیت فیزیکی در شیوه زندگی خود آمادگی داریم؟

■ وضعیت فعلی خود را ارزیابی کنیم. عادت‌های غذایی خود را به مدت ۲ تا ۳ روز زیر نظر بگیریم. به نکات مثبت و نیز مواردی که باید اصلاح شوند توجه کنیم.

۲ برنامه‌ریزی

به این برنامه مانند راهی برای زندگی کردن بنگریم. این راهی برای اصلاح وضعیت بدن و بهبود سلامت ما است و نه یک رژیم غذایی یا یک فعالیت تنبیهی.

■ اهداف واقعی برای خود برگزینیم.
 ■ برای دستیابی به هدف اصلی، اهداف کوتاه‌مدتی برای خود در نظر بگیریم.

■ تغییراتی که انجام آن‌ها برای ما راحت باشد در زندگی خود ایجاد کنیم. (پارک کردن ماشین کمی دورتر از محل مورد نظر و پیاده‌روی بقیه‌ی راه، مصرف غلات و آبمیوه در وعده صبحانه، ۳ روز پیاده‌روی در هفته و امثال آن).

■ نقشه‌ای را طراحی کنیم و تغییراتی را که امروز می‌توانیم انجام دهیم پیدا کنیم. ببینیم چه فعالیتی را فردا می‌توانیم شروع کرده و تا یک هفته ادامه دهیم؟ پس از آن که موفق شدیم یک هفته آن فعالیت را پیگیری کنیم برای ۲ هفته آینده نیز برنامه‌ریزی کنیم.

■ مثبت‌اندیش باشیم. به قدم‌های مثبتی که برداشته‌ایم و کارهای درستی که برای سلامتی خود انجام داده‌ایم بیشتر از کارهایی که موفق به انجام آن‌ها نشده‌ایم توجه کنیم.

صبور و مقاوم باشیم. این وزن اضافی در مدت یک شب به دست نیامده است پس در انتظار یک راه‌حل فوری نباشیم.

■ برای موفقیت به خود پاداش دهیم. اهداف کوتاه‌مدت را در نظر داشته باشیم و پس از دستیابی به هر کدام خود را تشویق کنیم (خرید کفش جدید، سی‌دی مورد علاقه و هر چه که به انگیزه ما کمک می‌کند).

۳ تغییر رژیم غذایی

■ جسور باشیم. تنوع را در وعده‌های غذایی خود بیشتر کنیم تا از انواع مواد غذایی لذت ببریم.

■ خودمان را برای همیشه از آن چه که دوست داریم محروم نکنیم. راه‌های غیرواقع‌بینانه را در پیش نگیریم. اگر چیزی خوردیم که می‌دانستیم نباید خورده شود فقط بیشتر مراقب باشیم که این کار را تکرار نکنیم.

■ تنها زمانی غذا بخوریم که گرسنه هستیم. از هیچ وعده غذایی صرف نظر نکنیم و نگذاریم که مدت زیادی گرسنه بمانیم.

■ صبحانه بخوریم. این کار از گرسنگی طولانی و پرخوری در زمان نهار پیشگیری می‌کند.

■ از قبل برنامه داشته باشیم و برای زمانی که گرسنه می‌شویم آماده باشیم. همیشه مواد مناسبی برای زمان گرسنگی در نظر داشته باشیم.

■ صبحانه را به عنوان یک وعده اصلی غذایی در هر روز با هدف کمتر غذا خوردن در وعده غذایی بعدی بخوریم.

■ از میوه و سبزی به عنوان میان وعده استفاده کنیم.

باید اقدامات زیر را انجام دهیم:

■ محدود کردن مصرف شیرینی و شکلات به عنوان میان وعده
 ■ محدود کردن مصرف غذاهای چرب و پرانرژی از قبیل چیپس، بستنی، سس مایونز، شکلات، کیک‌های خامه‌ای، کره و خامه، سرشیر و ...

■ نوشیدن آب، ماست‌های کم‌نمک و کم‌چرب و آبمیوه‌های طبیعی به جای نوشابه‌های شیرین گازدار

■ مصرف میوه‌های تازه به جای میوه‌های کنسروی و آبمیوه‌های بسته‌بندی

■ مصرف میوه به جای آبمیوه

■ مصرف غذاهای با فیبر زیاد مثل نان‌های سبوس‌دار (سنگک و نان جو) و میوه‌ها و سبزی‌های تازه

■ مصرف مغزها به عنوان میان‌وعده به جای تنقلات

■ کاهش مصرف فست‌فود و غذاهای پرکالری (رستورانی و غذاهای آماده)

■ اصلاح عادات‌های غذایی خانواده

■ آموزش اعضای خانواده برای بهبود عادات‌های غذایی

■ مصرف غذاهای آب‌پز، بخارپز و تنوری به جای غذاهای سرخ شده و پر چرب

■ کاهش مواد غذایی کنسرو شده، همبرگر، سوپیس و کالباس

■ استفاده از نان و ترجیحاً نان سبوس‌دار به جای برنج و ماکارونی

■ مصرف شیر و لبنیات کم‌چربی

■ استفاده از ماهی و مرغ بدون پوست

■ اجتناب از مصرف امعا و احشا (دل، قلوه، کله و پاچه و مغز)

■ مصرف انواع سالاد بدون سس و یا استفاده از روغن زیتون، سرکه و چاشنی‌های دیگر به جای سس‌های پرچرب

■ مصرف سبزی به همراه غذا

■ توجه به تعداد وعده‌های غذایی (۳ وعده اصلی و ۲ میان وعده)

۴ سطح فعالیت خود را اصلاح کنیم

- فعال باشیم و به تدریج فعالیت خود را افزایش دهیم. در طول زمان انجام این کار برای ما آسان و آسان تر خواهد شد.
 - فعالیت‌هایی را که واقعاً دوست داریم پیدا کنیم و آن‌ها را ادامه دهیم.
 - فعالیتی را برگزینیم که ارزان قیمت باشد و نیاز به تجهیزات زیادی نداشته باشد.
 - با همراهی یک دوست به فعالیت بپردازیم تا انگیزه ما حفظ شود. البته این دوست را از میان آن‌هایی که دارای تناسب اندام ایده‌آل هستند انتخاب نکنیم. شریک ورزشی باید کسی باشد که او هم احتیاج به این کمک داشته باشد. این گونه می‌توانیم به یکدیگر انگیزه بخشیم.
- باید کارهای زیر را انجام دهیم:**

- انجام ورزش‌هایی از قبیل: پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری، پرش، دو و شنا
- مشارکت در کارهای منزل و امور باغبانی
- تماشای برنامه‌های تلویزیونی و بازی‌های موبایلی و رایانه‌ای به مدت حداکثر ۲ ساعت در روز
- بالا رفتن از پله به جای استفاده از آسانسور
- پیاده رفتن تا مقصد
- انجام ورزش‌هایی از قبیل فوتبال، والیبال، تنیس و بسکتبال
- انجام فعالیت‌های بیرون از منزل مثل رفتن به پارک و پیک نیک
- انجام فعالیت بدنی از نوع فعالیت با شدت متوسط مانند راه رفتن، اسکیت، دوچرخه سواری، شنا، بازی گروهی و یا فعالیت شدید مانند دو یا فوتبال



۵ عادت‌های غذایی خود را اصلاح کنیم

- پیش از آن که قادر به ایجاد تغییر در یک رفتار باشیم باید علل و انگیزه‌های آن رفتار را بشناسیم.
- بسیاری از افراد تهیه جدولی از الگوهای تغذیه‌ای را بسیار مؤثر می‌دانند:
- چه زمانی دوست دارند غذا بخورند؟
 - در چه مکان‌هایی میل به غذا خوردن در آن‌ها تقویت می‌شود؟
 - مدت زمانی که برای غذا خوردن اختصاص می‌دهند؟
 - سایر فعالیت‌های هم‌زمان با غذا خوردن (تماشای تلویزیون یا مطالعه)؟ آیا تنها غذا می‌خورند یا در کنار دیگران؟ چه غذایی را و چه مقدار مصرف می‌کنند؟
 - این که احساس‌شان قبل از اولین لقمه چیست؟

با تهیه این گزارش برای حداقل یک هفته، عوامل مؤثر در تغذیه خود را شناسایی می‌کنیم (عوامل محیطی یا عواملی در درون ما بر رفتار غذا خوردن ما تاثیر دارد). این عوامل معمولاً بر اساس مسایل روزانه عمل می‌کنند تا احساس واقعی گرسنگی. بسیاری از افراد زمانی که هیجان زده می‌شوند بی‌اختیار شروع به خوردن می‌کنند، در حالی که در برخی دیگر همان شرایط باعث کاهش اشتها شده و منجر به کم شدن وزن می‌شود.

۶ انتخاب یک برنامه غذایی قابل قبول

با وجود هزاران رژیم غذایی که تبلیغ می‌شوند و هر کدام وعده کاهش وزن‌های معجزه‌آسا می‌دهند، درک این مساله که چرا افراد جویای کاهش وزن دچار سردرگمی هستند، دشوار نیست. اگر نمی‌دانید از کجا شروع کنید از منابع قابل اعتماد در انتخاب برنامه غذایی که حاوی مواد مغذی باشد و نیز پیگیری دایمی آن امکان‌پذیر باشد، استفاده کنید. متخصصان تغذیه، برخی از پزشکان، کارشناسان تغذیه، کارشناسان فیزیولوژی ورزش با اطلاعات تغذیه‌ای و سایر کارشناسان بهداشتی می‌توانند اطلاعات موثقی در اختیار شما بگذارند. به حرف‌های افرادی که تحصیلاتی در این زمینه ندارند یا افرادی که در سالن‌های زیبایی فعالیت می‌کنند گوش ندهید. از برنامه‌های کاهش وزنی که وعده کاهش وزن سریع و فوق‌العاده می‌دهند و یا برای فروش تولیدات و محصولات خاص طراحی شده‌اند، به شدت دوری کنید. پیش از شروع هر برنامه کاهش وزن درباره صلاحیت کارشناس تغذیه آن برنامه تحقیق کنید، ارزش غذایی رژیم مورد نظر را بسنجید و مطمئن شوید که دستورالعمل‌های ارائه شده با مطالعات قابل اعتماد در زمینه علم تغذیه مطابقت داشته باشد و مهم‌تر از آن بررسی کنید که آیا این رژیم با ذایقه، بودجه و سبک زندگی شما هماهنگی دارد یا نه. رژیم‌های غذایی که مستلزم ایجاد تغییرات زیادی در رفتار تان باشند یا مواد غذایی آن‌ها به صورت بسته‌بندی شده در اختیار شما قرار گیرد و تغذیه‌ای سالم را آموزش ندهد، محکوم به شکست است. به توصیه‌های تغذیه‌ای که در بخش اول این کتاب آمده است توجه کنید.



رژیم‌های سخت گرسنگی منجر به بروز خطرات آشکار برای سلامت می‌شوند و بسیار خطرناک هستند.

عوارضی که در پی این نوع رژیم‌ها مشاهده می‌شوند عبارتند از: عدم تعادل قند خون، بی‌قراری، یبوست، افزایش سوخت و ساز پایه، کم‌آبی، اسهال، مشکلات روانی، خستگی مفرط، سردرد، ضربان نامنظم قلب، کتواسیدوز، عفونت کلیه، تحلیل بافت عضلانی، ضعف مفرط و ...

نکاتی برای استفاده درست از تنقلات

- همیشه تنقلات سالم در دسترس داشته باشیم. نان سبوس‌دار خریداری کنیم و برای مزه‌دار کردن آن از پنیر کم‌چرب و سایر مواد خوراکی سالم استفاده کنیم.
- خشکبار سالم مانند بره‌گه‌های سیب، گلابی، ذرت، هویج و غلات مواد مغذی مناسبی برای میان وعده به شمار می‌آیند.
- مایعات گرم بنوشیم.
- از نوشیدنی‌های طبیعی مثل آب، آب‌میوه‌های خالص یا سایر نوشیدنی‌های کم‌شیرین استفاده کنیم. نوشابه‌های گازدار و سایر نوشیدنی‌های پرکالری و شیرین را کنار بگذاریم.
- آجیل را جایگزین شیرینی و آب‌نبات و شکلات کنیم.
- اگر خیلی دوست داریم تکه‌ای شکلات بخوریم، تکه کوچکی برداریم (شکلات تلخ بهتر از شکلات شیری یا سفید است).
- از مواد انرژی‌زای پرکالری پرهیز کنیم.

تجزیه و تحلیل رژیم‌های غذایی پرطرفدار

بسیاری از افراد گزینه‌های غیرسالمی را برای کنترل وزن انتخاب می‌کنند مانند نخوردن صبحانه یا کشیدن سیگار و یا حتی رژیم‌های پنهان مشهوری را امتحان می‌کنند. اما آیا هیچ‌یک از این رژیم‌ها واقعاً همان معجزه‌ای اند که مدعی آن هستند؟
در واقع هر کسی می‌تواند کتابی بنویسد و در آن ادعای ارایه رژیم‌هایی

۷ تغییر عوامل و محرک‌های خوردن

اگر عوامل و محرک‌هایی را که منجر به پرخوری می‌شوند بشناسیم می‌توانیم با حذف آن‌ها و یا جایگزین کردن سایر فعالیت‌ها، الگوی مناسب تغذیه‌ای برای خود تهیه کنیم.

نمونه‌هایی از رفتارهای جایگزین:

- در زمان صرف غذا تمام عوامل مزاحم مانند تلفن، تلویزیون، رایانه، گوشی همراه و رادیو را خاموش و یا از خود دور کنیم.
- اوقات فراغت خود را با ورزش سپری کنیم.
- به‌جای تنقلات بی‌ارزش، از میوه، سبزی و مواد غذایی سالم استفاده کنیم.
- به‌جای بلیعدن غذا، هر لقمه را به آرامی بجویم و قاشق و چنگال را پس از خوردن هر لقمه از غذا در بشقاب بگذاریم.
- اگر گرسنه نیستیم، غذا خوردن را به زمانی موکول کنیم که واقعاً گرسنه ایم.
- مدت زمان خاصی برای غذا خوردن تعیین کنیم (اما در آن زمان پرخوری نکنیم).
- احساس واقعی گرسنگی را بشناسیم.
- اگر معمولاً عادت داریم تمام غذای درون بشقاب‌مان را بخوریم بشقاب کوچک‌تری برای خود بگذاریم.
- از خرید مواد غذایی پرکالری که ما را به خوردن هله هوله تحریک می‌کنند صرف نظر کنیم یا پس از خرید، آن‌ها را در جایی نگه‌داری کنیم که دسترسی به آن آسان نباشد.
- هنگامی که گرسنه هستیم به خرید مواد غذایی نرویم.
- صرف غذا با خانواده با هدف دستیابی به کیفیت بهتر غذا مهم است.
- کشیدن غذا در ظرف کوچک‌تر مفید است.
- کاهش سرعت غذا خوردن و افزایش مدت جویدن غذا به کنترل وزن کمک می‌کند.
- نخردن مواد غذایی چاق‌کننده مثل چیپس، شیرینی، نوشابه‌های گازدار و شیرین و ... مساله مهمی است.

ملاک‌های اساسی کاهش وزن

اغلب افراد وقتی به این نتیجه می‌رسند که هیچ کاری فایده ندارد معمولاً خسته می‌شوند و برای کاهش وزن دست به کارهایی می‌زنند که خطر آن‌ها بسیار واضح است. البته ممکن است در شرایطی که سلامت فرد در معرض خطر باشد این کاهش وزن‌های سریع توصیه شود، اما به هر حال حتی در چنین شرایطی نیز باید قبل از اقدام به رژیم‌های سخت یا لاغری از طریق روش‌های دارویی و یا اعمال جراحی با متخصصان کارآزموده مشورت و تمام جوانب کار را به دقت بررسی کرد.

منحصربه فرد نماید. اما اغلب این ادعاها براساس استدلال های علمی غیرمعتبر و نادرستی بنا شده اند. البته ادعا در مورد موضوعات مرتبط با سلامت باید پس از تحقیقات جامع و اثبات نتایج منتشر شود اما به ندرت چنین می شود.

وزن سالم در کودکان

۱ کودکان به غذا نیاز دارند تا رشد و تکامل مطلوبی داشته باشند، اما مصرف غذاهای پرکالری و کمبود ورزش و تحرک در زندگی آن ها باعث اضافه وزن و چاقی شان می شود.

۲ والدین باید کودکان خود را به مصرف غلات کامل (نان سبوس دار، برنج قهوه ای، ماکارونی غنی شده)، سبزی و میوه های تازه، شیر و لبنیات کم چرب، حبوبات، گوشت بدون چربی، ماهی و خشکبار تشویق کنند.

۳ اگر کودکان مشاهده کنند که والدین آن ها تغذیه سالمی دارند، از آن ها الگو می گیرند و به مصرف غذاهای سالم تشویق می شوند. تنها مقادیر اندکی از غذاهای پرچرب و شیرین را باید در اختیار کودکان گذاشت.



۴ کودکان و نوجوانان را باید تشویق کرد که در فعالیت های ورزشی شرکت کنند و به طور منظم به تحرک و ورزش بپردازند.

۵ وضع ممنوعیت ها و محدودیت های مشخص برای کودکان در خصوص زمان مجاز برای تماشای تلویزیون، بازی های رایانه ای و سایر فعالیت های کم تحرک نیز ضرورت دارد.

افزایش وزن

برای افزایش وزن مطلوب، لازم است که:

- شرح حال خود را به متخصص تغذیه بگوییم و معاینه شویم؛
- از متخصص تغذیه بپرسیم که دقیقا چقدر کمبود وزن داریم؛
- با کمک متخصص تغذیه به یک برنامه غذایی مطلوب برای افزایش وزن تدریجی دست یابیم؛
- میزان مصرف روزانه هر یک از گروه های غذایی را مطابق ترکیب توصیه شده برای صرف مواد غذایی مختلف در هر وعده افزایش دهیم؛ البته به استثنای چربی ها و شیرینی ها؛
- از دستورالعمل های رژیم غذایی سالم پیروی کنیم. خوب غذا خوردن در روند افزایش وزن نقش مهمی دارد. گوشت کم چرب، ماهی، خشکبار، تخم مرغ و حبوبات و سبزی بخوریم؛
- از رفتارهای ناسالم غذایی بپرهیزیم. به عنوان مثال، از مصرف

سیب زمینی های برشته شده در روغن خودداری کنیم؛
■ در بین وعده های غذایی اصلی، از میان وعده های سالم استفاده کنیم؛

■ برای افزایش حجم عضلات ورزش کنیم. ورزش می تواند به افزایش تدریجی وزن و جلوگیری از انباشت چربی در بدن منجر شود. متخصص تغذیه می تواند برای ما مشخص کند که چه ترکیب بدنی ای برای ما مطلوب تر است. به یاد داشته باشیم که در برنامه افزایش وزن، ما باید مقدار کالری هایی که در اثر ورزش می سوزانیم، در نظر گرفته و در برنامه غذایی خود جبران کنیم؛

■ هر روز مقدار زیادی مایعات بنوشیم؛

■ از خانواده و دوستان خود بخواهیم در اجرای برنامه افزایش وزن، ما را حمایت و تشویق کنند؛ و

■ به طور روزانه، خوراکی ها و نوشیدنی های مصرفی و روند افزایش وزن خود را در دفترچه ای ثبت کنیم تا وقتی به متخصص تغذیه مراجعه می کنیم، بتوانیم اطلاعات دقیقی درباره شیوه اجرای برنامه های خود به او ارائه کنیم.

به روش های زیر، شیوه غذا خوردن خود را اصلاح کنیم:

- میل کردن غذا در جمع دوستان،
- با افرادی غذا بخوریم که با آن ها احساس راحتی می کنیم.
- با افرادی که غذا خوردن ما را مورد تجزیه و تحلیل قرار می دهند یا این احساس را به ما می دهند که باید کمتر بخوریم، غذا نخوریم.
- کشیدن غذا در ظرف بزرگتر
- اجباری نکردن برنامه غذایی

اما ممکن است تلاش برای افزایش وزن در برخی افراد، به دلایل متابولیک، وراثتی، روان شناختی و دلایل دیگر مشکل باشد.



نکاتی برای افزایش وزن

- ۱ در فواصل زمانی منظم غذا بخوریم، چه گرسنه باشیم چه نباشیم.
 - ۲ به دفعات زیاد غذا بخوریم (تعداد وعده بیشتر و حجم کمتر).
 - ۳ زمان زیادی را صرف خوردن کنیم، اگر زود احساس سیری می‌کنیم، اول غذاهای پرکالری بخوریم و همیشه از غذای اصلی شروع کنیم.
 - ۴ در زمان خرید، پخت و پز و خوردن، به آرامی این کارها را انجام دهیم.
 - ۵ مواد پرکالری مقوی را با غذا همراه سازیم مانند کره، خامه، پنیر.
 - ۶ ساندویچ خود را با برش‌های ضخیم و اضافی نان درست کنیم و از مواد زیادی برای پرکردن آن استفاده نماییم.
 - ۷ هر زمان امکان داشت ساندویچ دوم را هم بخوریم و در طی روز میان وعده و تنقلات پرکالری و پرمایه‌ای مانند خشکبار، پنیر و خوراکی‌هایی که از غلات تهیه شده‌اند، میل کنیم.
 - ۸ میان وعده غنی از پروتئین و انرژی مانند تخم مرغ آب‌پز سفت، نان، خرما، میوه تازه، خشک و پخته، انواع مغزها مثل بادام، پسته، گردو، فندق، لبنیات مثل شیر، ماست پنیر، کشک و بستنی، حبوبات مثل عدس و...، شیربرنج و فرنی مصرف کنیم.
- ۹ اقدامات زیر را انجام دهیم:
 - استفاده از انواع طعم دهنده‌ها مثل ادویه، چاشنی، آبلیمو و ...؛
 - مصرف روغن‌های مایع نباتی مثل روغن زیتون همراه سالاد، سبزی و غذا؛
 - استفاده بیشتر از گروه نان و غلات مثل انواع برنج و ماکارونی و سیب زمینی از گروه سبزی‌ها به همراه مواد پروتئینی؛
 - توجه بیشتر به وعده صبحانه و استفاده از مواد مقوی و مغذی مثل گردو و پنیر در صبحانه؛
 - استفاده از جوانه غلات و حبوبات به سالاد و آش و سوپ؛
 - استفاده از انواع حبوبات در خورش، آش، خوراک و...؛
 - ۱۰ اگر تحرک بدنی کافی نداریم، بدانیم که ورزش می‌تواند اشتها را افزایش دهد.
 - ۱۱ اگر بیش از حد ورزش می‌کنیم، فعالیت‌های خود را تعدیل نماییم تا کمی وزن اضافه کنیم.
 - ۱۲ از مواد مسهل و داروهایی که باعث می‌شوند مایعات و مواد مغذی بدن خود را از دست دهیم، پرهیز نماییم.
 - ۱۳ استراحت نماییم. بسیاری از افرادی که کمبود وزن دارند در بیشتر اوقات خیلی فعالیت می‌کنند. کمی به خود استراحت دهیم و استرس خود را کنترل نماییم.



خودارزیابی

آمادگی برای کاهش وزن

نگرش و نحوه تفکر ما تا چه حدی آماده ورود به برنامه کاهش وزن شده است؟

برای پاسخ دادن به هر سوال، گزینه‌ای را انتخاب کنید که دارای بیشترین ارتباط با دیدگاه‌های فعلی شما است. در نهایت نمره خود را با جمع کردن شماره گزینه‌های درست مشخص کرده و با توجه به راهنمای هر بخش موقعیت خود را ارزیابی کنید.

بخش اول: اهداف، نگرش‌ها و آمادگی

۱. تا چه اندازه برای کاهش وزن مصمم هستید؟

۱. هیچ انگیزه‌ای ندارم ۲. کمی ۳. تا حدی
۴. کاملاً مصمم هستم ۵. به شدت

۲. چقدر اطمینان دارید که تا پایان مهلت مقرر این برنامه و دستیابی به هدف مورد نظرتان ثابت قدم بمانید؟

۱. اصلاً ۲. کمی ۳. تا حدی
۴. کاملاً ۵. بسیار زیاد

۳. با توجه به تمام عوامل بیرونی که در حال حاضر با آن‌ها درگیر هستید (هیجانات شغلی، شرایط خانوادگی و غیره) به چه میزان می‌توانید خود را متعهد به انجام فعالیت‌های مورد نیاز این برنامه بدانید؟

۱. اصلاً ۲. تا حدی ۳. مطمئن نیستم
۴. تا حدی مناسب ۵. کاملاً

۴. در مورد مقدار وزنی که می‌خواهید از دست بدهید و مدت زمان این برنامه صادقانه فکر کنید. با فرض کاهش نیم کیلوگرم در هفته، انتظار شما تا چه حد واقع‌بینانه است؟

۱. بسیار غیر واقعی ۲. تا حدی غیر واقعی ۳. نسبتاً غیر واقع‌بینانه
۴. تا حدی واقع‌بینانه ۵. بسیار واقع‌بینانه

۵. به نظر شما در طول زمان برنامه، ممکن است به خوردن مقدار زیادی غذا فکر کنید؟

۱. همیشه ۲. به دفعات ۳. گاهی
۴. به ندرت ۵. هرگز

۶. به نظر شما در طول زمان برنامه، ممکن است احساس ناراحتی، عصبانیت و یا افسردگی را تجربه کنید؟

۱. همیشه ۲. غالباً ۳. گاهی
۴. به ندرت ۵. هرگز

راهنمای ارزیابی:

■ **نمره ۶ تا ۱۶:** اکنون زمان مناسبی برای ورود شما به برنامه کاهش وزن نیست. انگیزه و پابندی ناکافی و نیز اهداف غیرواقع‌بینانه می‌توانند مانع پیشرفت شما گردند. عوامل مؤثر در این عدم آمادگی را شناخته و قبل از اقدام به اجرای برنامه کاهش وزن در تغییر و تعدیل آن‌ها بکوشید.

■ **نمره ۱۷ تا ۲۳:** تا حدی برای شروع این برنامه آمادگی دارید اما باید به دنبال عواملی باشید که آمادگی شما را بالا ببرند.

■ **نمره ۲۴ تا ۳۰:** مشکلی نیست و می‌توانید راهی سالم و مؤثر برای کاهش وزن را در پیش بگیرید.



بخش دوم: نشانه‌های گرسنگی

۱. آیا زمانی که مطلبی در مورد غذا و خوراکی می‌خوانید و یا صحبتی از آن به میان می‌آید، دوست دارید چیزی بخورید حتی اگر گرسنه نباشید؟

۱. هرگز ۲. به ندرت ۳. گاهی
۴. اغلب ۵. همیشه
۲. تا به حال چندبار اتفاق افتاده است که به دلیلی غیر از گرسنگی واقعی اقدام به خوردن نمایید؟
۱. هرگز ۲. به ندرت ۳. گاهی
۴. اغلب ۵. همیشه
۳. آیا زمانی که غذای مورد علاقه‌تان در اطرف شما وجود دارد می‌توانید از خوردن آن چشم‌پوشی کنید؟
۱. هرگز ۲. به ندرت ۳. گاهی
۴. اغلب ۵. همیشه

راهنمای ارزیابی:

- **نمره ۳ تا ۶:** گاهی شما بیش از مقدار معین غذا می‌خورید اما به نظر می‌رسد دلیل آن حساسیت شما به عوامل محیطی نیست. مهار دیدگاه‌هایی که شما را به غذا خوردن ترغیب می‌کنند بسیار راه‌گشا است.
- **نمره ۷ تا ۹:** شما تمایل اندکی به خوردن دارید تنها به این دلیل که غذا در دسترس است. اگر بکشید در برابر عوامل خارجی مقاومت کنید و تنها زمانی غذا بخورید که واقعاً گرسنه هستید کاهش وزن برای‌تان آسان‌تر خواهد شد.
- **نمره ۱۰ تا ۱۵:** میل به غذا خوردن در شما تا حد زیادی مربوط به این است که در مورد خوراکی‌ها فکر می‌کنید یا در معرض محرک‌ها قرار می‌گیرید. به راه‌هایی فکر کنید که درگیر وسوسه‌ها نشوید. در آن صورت تنها زمانی غذا می‌خورید که کاملاً گرسنه باشید.

بخش سوم: کنترل پرخوری

در صورتی که اتفاقات زیر در طول برنامه‌های کاهش وزن برای شما رخ دهد آیا می‌توانید بلافاصله پس از آن و یا در بقیه ساعات روز میزان غذا خوردن خود را کنترل کنید؟

۱. با وجود این که طبق برنامه قرار است نهار نخورید از طرف یک دوست برای نهار دعوت می‌شوید.
۱. خیلی کم می‌خورم ۲. تا حدی کم می‌خورم ۳. تفاوتی نمی‌کند
۴. کمی بیشتر می‌خورم ۵. خیلی بیشتر می‌خورم
۲. برنامه خود را با خوردن یک خوراکی ممنوع (چاق‌کننده) زیر پا گذاشته‌اید.
۱. خیلی کم‌تر می‌خورم ۲. کمی کم‌تر می‌خورم ۳. تفاوتی نمی‌کند
۴. کمی بیشتر می‌خورم ۵. خیلی بیشتر می‌خورم
۳. تا به حال تغذیه مناسبی داشته‌اید و زیاد فعالیت می‌کرده‌اید و حالا هوس خوردن یک نوع خوراکی را که برای برنامه‌تان تهدیدی محسوب می‌شود دارید.
۱. خیلی کم‌تر می‌خورم ۲. تا حدی کم‌تر می‌خورم ۳. تفاوتی نمی‌کند
۴. کمی بیشتر می‌خورم ۵. خیلی بیشتر می‌خورم

راهنمای ارزیابی:

- **نمره ۳ تا ۷:** شما به سرعت پس از هر بار اشتباه به خود می‌آیید. با این حال اگر تناوب پرخوری و محدودیت تکرار شود با مشکل جدی در تغذیه روبه‌رو خواهید شد. بهتر است از یک متخصص تغذیه مشورت بگیرید.
- **نمره ۸ تا ۱۱:** به نظر می‌رسد شما اجازه نمی‌دهید تغذیه خارج از برنامه مشکلی برای تان ایجاد کند. این نشانه نگرش متعادل و قابل انعطاف شما است.
- **نمره ۱۵ تا ۱۲:** شما در معرض پرخوری پس از اتفاقات غیرقابل کنترل تغذیه‌ای قرار دارید. بهتر است واکنش خود را نسبت به این اتفاقات مشکل‌ساز اصلاح کنید.

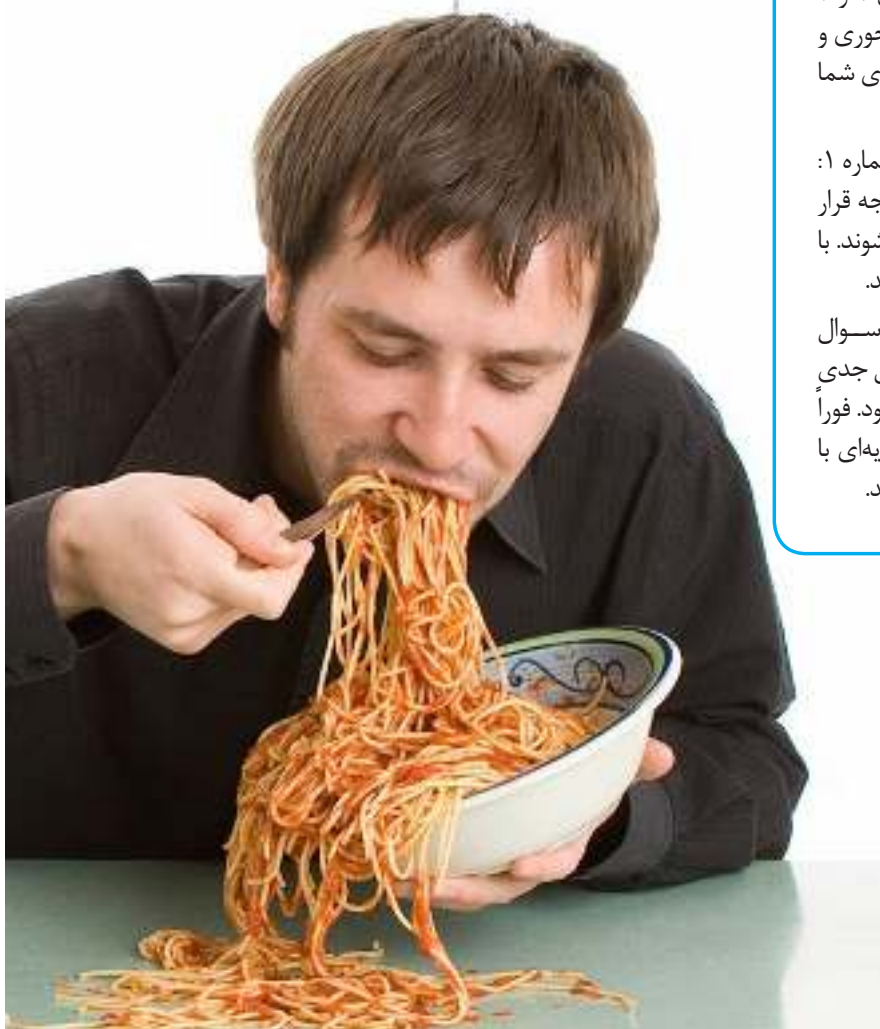
بخش چهارم: پرخوری و جبران

۱. صرف نظر از میهمانی‌ها، آیا تا به حال اتفاق افتاده که مقدار زیادی غذا را با سرعت بخورید و پس از آن احساس کنید زیاده‌روی کرده‌اید و خارج از کنترل عمل کرده‌اید؟

۱. نه ۲. نه

راهنمای ارزیابی:

- اگر پاسخ شما به سوال‌های ۱ و ۲ «نه» است: به نظر می‌رسد پرخوری و جبران (پاکسازی) پس از آن برای شما مساله مهمی نیست.
- در صورت پاسخ «بله» به شماره ۱: این الگوهای تغذیه‌ای را مورد توجه قرار دهید. ممکن است باز هم تکرار شوند. با یک متخصص تغذیه مشورت کنید.
- در صورت پاسخ «بله» به سوال شماره ۲: نشانه‌هایی از یک مشکل جدی تغذیه‌ای در شما مشاهده می‌شود. فوراً برای ارزیابی این اختلالات تغذیه‌ای با یک متخصص تغذیه مشورت کنید.



بخش پنجم: غذا خوردن عصبی

۱. آیا وقتی عواطف منفی مانند اضطراب، افسردگی، عصبانیت و یا احساس تنهایی به شما هجوم می‌آورند دچار افراط در خوردن می‌شوید؟

۱. هرگز ۲. به ندرت ۳. گاهی ۴. اغلب ۵. همیشه

۲. آیا زمانی که با هیجانات مثبت مواجه می‌شوید کنترل خود را در زمینه خوردن از دست می‌دهید؟ (آیا شادمانی خود را با خوردن جشن می‌گیرید؟)

۱. هرگز ۲. به ندرت ۳. گاهی ۴. اغلب ۵. همیشه

۳. آیا پس از تعاملات نامطلوب با دیگران یا یک روز سخت کاری دچار پرخوری می‌شوید؟

۱. هرگز ۲. به ندرت ۳. گاهی ۴. اغلب ۵. همیشه

راهنمای ارزیابی:

■ نمره ۳ تا ۸: ظاهراً اجازه نمی‌دهید عواطف بر تغذیه شما تأثیر بگذارد.

■ نمره ۹ تا ۱۱: واکنش شما به هیجانات گاهی پرخوری و زمانی دیگر کم‌خوری است. این رفتار را به دقت مورد ارزیابی قرار دهید تا به زمان و علت آن پی ببرید و خود را برای انجام فعالیتی جایگزین آماده نمایید.

■ نمره ۱۲ تا ۱۵: هیجانات مثبت و منفی شما، را به غذا خوردن ترغیب می‌کنند. بکوشید با آن‌ها کنار بیایید و راهی دیگر برای بیان آن‌ها پیدا کنید. بهتر است با یک مشاور در این مورد صحبت کنید.



بخش ششم: الگوهای رفتاری و دیدگاه‌ها:

۱. آیا ورزش می‌کنید؟

- ۱. هرگز ○ ۲. به ندرت ○ ۳. گاهی ○ ۴. تا حد زیادی ○ ۵. اغلب

۲. چه قدر اطمینان دارید که قادر به ورزش منظم هستید؟

- ۱. اصلاً ○ ۲. کمی اطمینان دارم ○ ۳. تا حدی

- ۴. اطمینان زیادی دارم ○ ۵. کاملاً

۳. زمانی که به ورزش کردن فکر می‌کنید آیا تصویر ذهنی شما از خودتان مثبت است یا منفی؟

- ۱. کاملاً منفی ○ ۲. تا حدی منفی ○ ۳. خنثی

- ۴. کمی مثبت ○ ۵. بسیار مثبت

۴. چه میزان اطمینان دارید که قادر به گنجاندن ورزش در برنامه روزانه خود باشید؟

- ۱. اصلاً مطمئن نیستم ○ ۲. تا حد کمی ○ ۳. تقریباً اطمینان دارم

- ۴. کاملاً مطمئن هستم ○ ۵. اطمینان زیاد دارم.

راهنمای ارزیابی:

■ **نمره ۴ تا ۱۰:** آن طور که باید ورزش نمی‌کنید. بررسی کنید که چه دیدگاهی در مورد ورزش یا شیوهی زندگی راه را برای شما بسته است. سپس آن را اصلاح کرده و ثابت قدم به راه خود ادامه دهید.

■ **نمره ۱۱ تا ۱۶:** اگر احساس بهتری درباره ورزش داشته باشید آن وقت بیشتر ورزش خواهید کرد. برای این که فعال تر باشید به راه‌های مورد علاقه و هماهنگ با شیوهی زندگی خود فکر کنید.

■ **نمره ۱۷ تا ۲۰:** شکی نیست که شما فرد فعالی هستید. به دنبال راه‌هایی برای انگیزش بیشتر باشید.

می‌توانید پس از تعیین نمره در هر بخش قضاوت بهتری نسبت به نقاط ضعف و قوت خود در موضوعات ورزش و تغذیه داشته باشید. فراموش نکنید که اولین گام در اصلاح رفتار تغذیه‌ای شناخت شرایطی است که عادات‌های غذایی شما را تحت تأثیر قرار می‌دهند. فعالیت خودارزیابی فوق در تعیین میزان آمادگی شما برای کاهش وزن کمک کننده است. اگر شما به منظور بهبود وضع سلامت خود اقدام به کاهش وزن نموده‌اید، شناخت دیدگاه‌های تان نسبت به ورزش و تغذیه کمک بزرگی به موفقیت شما در برنامه خواهد بود.

اکنون می‌توانیم:

■ هدف‌های واضح برای کاهش وزن در نظر بگیریم و آن‌ها را از لحاظ درستی بررسی کنیم: آیا این اهداف روشن و مشخص، قابل ارزیابی، قابل دسترسی، قابل اعتماد و از لحاظ زمانی معین هستند؟ اهداف واقع‌بینانه از طریق افزایش اعتماد به نفس شما در توانایی ایجاد تغییرات درازمدت، میزان موفقیت برنامه کاهش وزن را بالا می‌برند.

■ گزارش تغذیه‌ای تهیه کنیم و محرک‌های مؤثر بر عادات‌های غذایی‌مان را مشخص کنیم. راه‌هایی برای محدود کردن یا کاهش نفوذ تعدادی از مهم‌ترین آن‌ها را پیدا کنیم.

و قادر خواهیم بود:

- ۱ استفاده بیشتر از میوه، سبزی و غلات کامل (مثل گندم و جو پوست نگرفته) و تغذیه کم‌چرب را به یک عادت تبدیل کنیم.
- ۲ سهم هر ماده غذایی را در بشقاب شام بعدی خود مشخص کنیم. اگر بخش عمده غذای ما را سبزی و غلات تشکیل نمی‌دهند به جای آن‌ها یک فنجان گوشت، ماکارونی یا پنیر به همراه یک فنجان حبوبات، سالاد سبزی یا یک نوع سبزی مورد علاقه میل کنیم. می‌توانیم با خوردن همان مقدار غذایی که همیشه میل می‌کردیم مقدار کالری را کاهش دهیم.
- ۳ می‌توانیم فعالیت بیشتری را در برنامه روزانه خود جای دهیم. به باشگاه محل زندگی خود برویم و با تجهیزات و امکانات قابل



دسترسی آن‌ها آشنا شویم. دستگاه‌ها و ورزش‌های جدید را امتحان کنیم تا فعالیت مورد علاقه خود را پیدا کنیم.

۴ خرید مواد غذایی سالم و مغذی و پرهیز از خرید مواد پرچرب، شیرین و فرآوری شده را به یک عادت تبدیل کنیم. هر چه مواد غذایی سالم مصرف کنیم و از استفاده مواد ناسالم و غیربهداشتی پرهیز نماییم، تغذیه‌ی سالم برای ما آسان‌تر خواهد شد.

۵ مراحل برنامه را ثبت و پیگیری نماییم و زمانی که به اهدافمان رسیدیم به خود پاداش دهیم. اگر منظور ما کاهش وزن بوده است و ما توانستیم ۴/۵ تا ۵ کیلوگرم وزن خود را با موفقیت کم کنیم با خرید یک لباس جدید که تناسب بیشتری با اندام جدیدمان دارد، خود را تشویق کنیم.