



دانشگاه علوم پزشکی و  
خدمات بهداشتی درمانی استان سمنان  
معاونت بهداشتی



## فعالیت بدنی

به هرگونه حرکت بدن که در اثر انقباض و انبساط عضلات اسکلتی بدن ایجاد می شود و نیازمند صرف انرژی است، فعالیت بدنی گفته می شود .

### مهم ترین آثار فعالیت بدنی و تمرین های ورزشی، عبارتند از:

- ۱) پیشگیری از بیماری های قلبی و عروقی
- ۲) کنترل وزن
- ۳) تنظیم میزان قند خون
- ۴) ایجاد روحیه نشاط و شادابی

- یک فعالیت بدنی متوسط مثل پیاده روی که کمی ضربان قلب و تنفس را زیاد کند، برای داشتن زندگی سالم کفایت می کند.
- فعالیت بدنی با شدت متوسط فعالیتی است که منجر به افزایش تعداد ضربان قلب و دفعات تنفس می شود ولی این افزایش به حدی نیست که مانع صحبت کردن فرد شود.
- فعالیت بدنی شدید، فعالیتی است که در حین انجام آن، فرد به علت افزایش تعداد دفعات تنفس و نفس زدن نمی تواند به راحتی صحبت کند.
- انجام حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی هوازی در هفته با شدت متوسط ( با فواصل منظم در ۳ تا ۵ نوبت ) یا ۷۵ دقیقه فعالیت بدنی شدید برای بزرگسالان توصیه میشود.
- سعی کنید حداقل ۵ روز در هفته به مدت ۳۰ دقیقه تمرین کنید.
- قبل از پایان یافتن ورزش ۵ تا ۱۰ دقیقه با کم کردن سرعت و انجام حرکات ملایم تر، بدن خود را سرد کنید.
- مصرف مقدار کافی آب در روز ضروری است. در صورت گرم بودن هوا به علت عرق کردن زیاد، مایعات بیشتری بنوشید.
- به هر صورتی که پیاده روی می کنید، در منزل یا بیرون منزل، روی زمین یا روی تردمیل، انجام حرکات کششی قبل و پس از ورزش فراموش نشود.
- فعالیت هایی را انتخاب کنید که بتوانید به طور منظم و مستمر آن ها را انجام دهید. یکی از آسان ترین ورزش ها پیاده روی است.
- می توانید برای خرید مایحتاج روزمره و هنگام رفتن به خانه یا محل کار، مسیر را پیاده طی کنید و یا از دوچرخه استفاده کنید.

- یک فرد برای سالم ماندن نیاز به ده هزار قدم پیاده روی در روز دارد.
- بعد از غذا فوراً فعالیت بدنی انجام ندهید. حداقل یک ساعت قبل از غذا و تا دو ساعت بعد از غذا فعالیت شدید انجام ندهید.

### **ورزش های در وضعیت بهبود قلب و ریه موثر است که سه مشخصه داشته باشد:**

- (۱) **سریع:** تعداد ضربان قلب و تنفس افزایش یابد تا حدی که عرق کنید.
- (۲) **مداوم:** حداقل ۱۰ دقیقه بدون وقفه ادامه یابد.
- (۳) **منظم:** حداقل ۳ تا ۵ بار در هفته تکرار شود.

اگر به بیماری خاصی مبتلا هستید قبل از برنامه ریزی برای فعالیت بدنی با پزشک خود مشورت کنید تا راهنمایی های لازم و برنامه مناسب را به شما ارائه دهد.

### **اهمیت ورزش در طب ایرانی:**

توصیه می شود در فصل زمستان نسبت به سایر فصول به انجام ورزش توجه بیشتری صورت گیرد. انجام ورزش های سنگین و طولانی در فصل گرم سال نهی شده است.

بهترین زمان ورزش کردن در بهار، نزدیک ظهر و در تابستان، ابتدای روز است. در فصل زمستان، ورزش در آخر روز از همه زمان ها مناسب تر به نظر می رسد؛ ولی اگر امکان آن وجود نداشت، ورزش کردن در ابتدای روز و یا شب هنگام در مکانی با گرمی متوسط توصیه می گردد.

برای افراد با مزاج مرطوب (یعنی مزا جهای گرم و تر یا سرد و تر) ورزش حرفه ای و شدیدتری توصیه می شود.

منبع: بسته های آموزشی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

آدرس: سمنان - بلوار بسیج - دانشگاه علوم پزشکی

و خدمات بهداشتی درمانی استان سمنان - معاونت بهداشتی

شماره تماس: ۳۳۴۴۱۰۲۲