

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

راهنمای فعالیت های بدنی

گرد آورندگان: دکتر امین عیسی نژاد، دکتر محمد مرادی، دکتر علیرضا مهدوی هزاوه
ابراهیم فلاح، محمد امین ساعی و الهه درودی، دکتر سولماز فرخ زاد، فاطمه ناجی

زیر نظر: دکتر افشین استوار

ویراستار: فاطمه ناجی

طراح جلد: محمد حسین کمندی

صفحه آرا: پویا افشار

نوبت: اول ۱۳۹۷

شمارگان: ۲۵۰۰۰

چاپ و لیتوگرافی: حافظ قزوین

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۸۲۵-۲-۷

سرشناسه	:	عیسی نژاد، امین، ۱۳۶۱ -
عنوان و نام پدیدآور	:	راهنمای فعالیت بدنی / مولفین: امین عیسی نژاد محمد مرادی، علیرضا مهدوی هزاوه
مشخصات نشر	:	قزوین: فحوای دانش، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	:	۶۱ص: مصور(رنگی)، جدول.
شابک	:	978-600-98251-2-7
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
موضوع	:	آمادگی جسمانی
موضوع	:	Physical fitness
موضوع	:	تمرین های ورزشی
موضوع	:	Exercise
رده بندی کنگره	:	۱۳۹۶ ۲،۹۴/۴۸۱GV
رده بندی دیویی	:	۶۱۳/۷
شماره کتابشناسی ملی	:	۴۹۵۰۵۵۲

با تشکر ویژه از همکاران دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی قزوین، جناب آقای دکتر سید سعید صدقی اسکوئی، سرکار خانم دکتر سولماز فرخ زاد و سرکار خانم مهندس فاطمه ناجی که در به بار نشستن این مجموعه ما را یاری کردند.

راهنمای فعالیت بدنی فهرست مطالب

۱. پیشگفتار.....
۲. مقدمه.....
۴. چرا باید فعالیت بدنی مطلوب داشته باشیم؟
۷. هرم فعالیت بدنی
۹. فعالیت هوازی برای بزرگسالان
۱۱. خلاصه توصیه ها و رهنمود های فعالیت ورزشی برای عموم مردم
۱۲. انعطاف پذیری
۱۳. سنجش انعطاف
۱۴. برنامه های تمرینی برای بهبود انعطاف پذیری.....
۱۸. توصیه های ایمنی برای حرکات کششی.....
۱۸. برخی تمرینات کششی
۲۴. قدرت عضلانی
۲۴. سنجش قدرت عضلانی.....
۲۶. توصیه هایی برای تمرین قدرتی - مقاومتی.....
۳۱. استقامت عضلانی.....
۳۱. سنجش استقامت عضلانی.....
۳۳. برنامه های تمرینی برای تقویت استقامت عضلانی.....
۳۵. فعالیت بدنی برای کودکان.....

راهنمای فعالیت بدنی

فهرست مطالب

۴۰.....	فعالیت بدنی برای نوجوانان.....
۴۲.....	فعالیت بدنی در منزل.....
۴۵.....	فعالیت بدنی خارج از منزل.....
۴۵.....	فعالیت بدنی هنگام تماشای تلویزیون.....
۴۸.....	فعالیت بدنی برای افراد مسن.....
۴۹.....	رهنمودهای کلیدی برای افراد مسن.....
۵۰.....	تمرینات هوازی برای سالمندان.....
۵۰.....	تمرین مقاومتی برای سالمندان.....
۵۱.....	تمرینات تعادلی برای افراد سالمند.....
۵۲.....	منابع:.....



پیشگفتار

چهار عامل خطر کم تحرکی، تغذیه ناسالم، مصرف الکل و دخانیات از جمله مهم ترین علل ابتلا به چهار بیماری دیابت، فشارخون بالا، سرطان و بیماری های مزمن تنفسی و مرگ و میر ناشی از آنها هستند. فقدان فعالیت بدنی می تواند اثرات نامطلوبی بر بیماری قلبی، چاقی و دیابت برجا گذارد. فعالیت بدنی می تواند از فرد در برابر این بیماریها به میزان ۲۰ درصد محافظت کند. علاوه بر این، بیش از ۱۴ درصد مرگ و میر در جهان را می توان به فعالیت بدنی ناکافی نسبت داد. در ایران نیز فعالیت بدنی ناکافی از عوامل خطر جدی بیماری های غیرواگیر و به ویژه بیماری های قلبی عروقی است. شیوع کم تحرکی در سرتاسر دنیا در حال افزایش است و به طور متوسط بیش از نیمی از مردم جهان به مقدار کافی فعالیت بدنی ندارند.

بر اساس نتایج پیمایش ۱۳۹۵ در جمعیت بالای ۱۸ سال کشور، ۵۶/۴ درصد جمعیت ما فعالیت بدنی کافی ندارند که شامل ۴۶/۸ درصد مردان و ۶۳/۹ درصد زنان است که روند روبه افزایش میزان کم تحرکی را نشان می دهد. بر اساس شواهد موجود علاوه بر فعالیت بدنی منظم، برخورداری از آمادگی جسمانی مطلوب می تواند نقش مهمی در ارتقاء سلامت جسمانی - روانی و بهبود کیفیت زندگی داشته باشد. در نتیجه توصیه شده است که علاوه بر فعالیت بدنی منظم، عناصر آمادگی جسمانی از جمله ترکیب بدنی، انعطاف پذیری، قدرت و استقامت عضلانی نیز تقویت گردند و از نشستن های طولانی مدت پرهیز گردد.

همه اقشار جامعه باید سبک زندگی فعال را اتخاذ کنند که در این میان انجام فعالیت بدنی به صورت روزانه برای کودکان مورد تاکید بیش تری قرار گرفته است زیرا فراگیری الگوی زندگی فعال در این دوره می تواند به دوره های میانسالی و سالمندی نیز منتقل گردد. امیدوارم به یاری خداوند و همت کلیه همکاران محترم در دانشگاه های علوم پزشکی کشور طی دهه آینده گامی بلند و استوار در راستای حفظ و ارتقای سلامت هموطنان عزیزمان در حیطه کاهش مرگ زود هنگام ناشی از چهار بیماری غیرواگیر و چهار عامل خطر متناسب به آنها به ویژه کم تحرکی برداریم.

دکتر افشین استوار

مدیر کل دفتر مدیریت بیماری های غیرواگیر



مقدمه

امروزه افزایش شهرنشینی و زندگی ماشینی موجب تغییراتی در الگوی زندگی شده است که از جمله آنها می توان به کاهش سطح فعالیت بدنی اشاره کرد. علاوه بر این، کم تحرکی به عنوان یکی از عوامل خطر اصلی مرتبط با بیماری های مختلف مانند پرفشار خونی، بیماری های قلبی- عروقی، دیابت، پوکی استخوان، سرطان های مختلف و افسردگی شناخته شده است. بر اساس آخرین آمار کشوری، بیش از نیمی از افراد بزرگسال جامعه ما سطح مطلوب فعالیت بدنی ندارند و هم چنین شیوع کم تحرکی و میزان چاقی در کودکان و نوجوانان نیز به شکل مشهودی در حال افزایش است. شواهد علمی موجود نشان می دهد که هرگونه افزایش در میزان فعالیت بدنی (از طریق پیاده روی، دوچرخه سواری اوقات فراغت فعال، ورزش و بازی) موجب ارتقای سلامت جسمانی و روانی خواهد شد. هم چنین سبک زندگی فعال علاوه بر کاهش خطر ابتلا به بیماری های مختلف، می تواند میزان مرگ و میر ناشی از آن را کاهش دهد. عدم آگاهی و دانش کافی نسبت به کم تحرکی و پیامدهای آن، انواع فعالیت بدنی و شیوه های پرداختن به فعالیت بدنی از جمله موانع سبک زندگی فعال ذکر شده اند. در این راستا در کتابچه حاضر ابتدا کلیاتی در ارتباط با فعالیت بدنی (آمار شیوع کم تحرکی و پیامدهای منفی آن، فواید فعالیت بدنی مطلوب برای ارتقای سلامت) ارائه شده است. هم چنین، سطوح مختلف هرم فعالیت بدنی به تفصیل ارائه گردیده است. آمادگی جسمانی مطلوب شامل انعطاف پذیری، قدرت و استقامت عضلانی می تواند نقش مهمی در بهبود سلامت جسمانی و بهبود کیفیت زندگی داشته باشد. به یاد داشته باشیم که حتی ابتلا به بیماری های مزمن و مشکل جسمانی نباید مانع از انجام فعالیت بدنی منظم شود، و این گروه از افراد نیز با مشورت با پزشک می توانند به فعالیت بدنی بپردازند. علاوه بر این هدف اصلی کتابچه حاضر کمک به گروه های مختلف افراد (کودکان و نوجوانان بزرگسالان، سالمندان) برای رسیدن به سطح فعالیت بدنی و آمادگی جسمانی مطلوب می باشد.



همه افراد در هر سن، با هر جنسیت و با هر سطح فعالیت بدنی می توانند از راه کارهای پیشنهادی در این نوشتار برای ارتقاء سطح فعالیت بدنی و آمادگی جسمانی خود بهره مند شوند. با مطالعه مطالب حاضر، مشاهده خواهید کرد که چگونه به راحتی می توانید زندگی فعالی داشته باشید و از عوارض کم تحرکی و آمادگی جسمانی نامطلوب دوری کنید. در این کتابچه روش های ساده ای برای ارزیابی برخی شاخص های آمادگی جسمانی مانند انعطاف پذیری، قدرت و استقامت عضلانی ارائه شده که شما حتی در منزل نیز می توانید آنها را انجام دهید و از وضعیت خود آگاه شوید. در ادامه بر اساس وضعیت تان برای شما توصیه ها و حرکات ورزشی در نظر گرفته شده است که نحوه و میزان لازم انجام آنها به همراه تصاویر مربوطه نشان داده شده است. فراتر از این، توصیه های فعالیت برای نوزادان، کودکان و نوجوانان و سالمندان نیز ارائه شده است.

انجام برخی حرکات و فعالیت ورزشی در منزل به ویژه برای خانم های خانه دار نیز از جمله بخش های مهمی است که در این کتابچه ارائه شده است. امیدوارم کتابچه حاضر بتواند تغییرات مشهودی در میزان فعالیت بدنی و آمادگی جسمانی ایجاد کرده و موجب ارتقاء سلامت جسمانی و روانی افراد مختلف جامعه شود.

دکتر امین عیسی نژاد

مشاور برنامه فعالیت بدنی

دفتر مدیریت بیماریهای غیر واگیر وزارت بهداشت



چرا باید فعالیت بدنی مطلوب داشته باشیم؟

به طور عمومی، فعالیت بدنی منظم، سبب بهبود متابولیسم گلوکز می شود، چربی بدن را کاهش می دهد و فشارخون را پایین می آورد که این روند از ابتلا به بیماری های قلبی عروقی و دیابت پیشگیری می کند. فعالیت بدنی به کنترل و کاهش عوارض این بیماری ها نیز کمک می کند.

تمام دستگاه های بدن، در معرض خطرات ناشی از کم تحرکی است. این خطرات به سن، سلامت جسمی - روانی، میزان کم تحرکی و مدت زمان شیوه زندگی کم تحرک بستگی دارد. افزایش خطر ابتلا به اضافه وزن و چاقی و هم چنین کاهش عملکرد سیستم قلبی - تنفسی از جمله پیامدهای ابتدایی کم تحرکی هستند که در نتیجه این تغییرات خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی (فشار خون بالا و بیماری عروق کرونر)، دیابت، سرطان و بیماری های مزمن تنفسی افزایش خواهد یافت. فعالیت بدنی نامطلوب می تواند در سیستم عضلانی - اسکلتی تغییرات دائمی ایجاد کند. کم تحرکی و به دنبال آن عدم استفاده از توده عضلانی در طولانی مدت موجب تحلیل عضلات و کاهش قدرت آنها خواهد شد و با توجه به ارتباط مستقیم بین تعادل و قدرت عضلانی به نظمی رسد، ضعف تعادل و خطر زمین خوردن یکی از پیامدهای ناشی از کم تحرکی باشد.

مفاصل نیز از عوارض کم حرکتی بی نصیب نمی مانند، سفتی غیرطبیعی مفاصل و نرمی ساختارهای مربوط به آن، عملکرد مفاصل را محدود می کند. استخوان، یک بافت زنده و پویاست که نه تنها وظیفه حمایت بدن را به عهده دارد، بلکه در تنظیم املاح بدن به خصوص کلسیم نقش دارد. فشاری که از طریق تحمل وزن روی استخوان ها وارد می شود، برای عملکرد سلول های استخوان ساز لازم است.



کم تحرکی باعث کاهش املاح سازی و کمبود مواد زمینه ای استخوانی می شود در نتیجه این فرآیند، تراکم استخوان کاهش می یابد و به دنبال آن پوکی استخوان ایجاد می شود. تغییر در عملکرد دستگاه گوارش سیستم ایمنی و عملکرد سیستم عصبی مرکزی از دیگر پیامدهای کم تحرکی خواهد بود.

سایر عوارض کم تحرکی شامل مشکلات گوارشی همچون سنگ کیسه صفرا، کبد چرب، نقرس، مشکلات اسکلتی عضلانی مانند کمردرد اختلالات تولید مثلی در زنان، ناباروری و بی نظمی قاعدگی است. از دیگر عوارض و مشکلات ناشی از کم تحرکی و پشت میز نشینی به غیر از چاقی و اضافه وزن که به آن اشاره شد، می توان به ضعف عضلات ناحیه سرینی، شکم و پشت و در نتیجه افزایش ابتلا به کمردرد و نیز دردهای مزمن گردن و شانه اشاره کرد. نداشتن فعالیت و نشستن طولانی مدت در محیط های اداری، از عوامل شروع هموروئید (بواسیر) است و افراد کم تحرک، بیشتر مستعد اختلالات گوارشی همچون یبوست و اختلالات ادراری - تناسلی همچون سنگ کلیه هستند.

فعالیت بدنی خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ و سرطان سینه را کاهش می دهد که این امر احتمالاً ناشی از اثرات آن بر متابولیسم هورمون ها است. فعالیت بدنی همچنین می تواند موجب بهبود سلامتی عضلانی - اسکلتی، کنترل وزن بدن و کاهش علائم افسردگی شود.



آثار سودمند فعالیت جسمانی در کنترل بیماری‌های اسکلتی، عضلانی مانند کاهش کمردرد، پیشگیری از پوکی استخوان چاقی، افسردگی اضطراب و استرس گزارش شده است. علاوه بر فواید مستقیم درمانی، با افزایش فعالیت بدنی می‌توان شاهد افزایش فعالیت‌های اجتماعی در همه جنبه‌های زندگی مانند ایجاد سرگرمی مفرح، کاهش خشونت و ... بود. فعالیت جسمانی دارای فواید اقتصادی به ویژه در مواردی مانند کاهش هزینه‌های سلامت، افزایش بهره‌وری و ایجاد محیط اجتماعی سالم‌تر است. همچنین فعالیت بدنی باعث افزایش ترشح اندورفین در بدن می‌باشد که شادابی و نشاط در فرد را به دنبال دارد.

فعالیت بدنی از راه‌های زیرنگرش و احساس شما از زندگی را تغییر می‌دهد:

- به شما انرژی بیش‌تری می‌دهد.
- موجب بهبود کمیت و کیفیت خواب می‌شود.
- موجب آرامش و آرام‌سازی خواهد شد.
- بدن شما قوی‌تر می‌شود.
- به شما کمک می‌کند که افراد مختلف را ملاقات کنید.
- برای شما سرگرمی و تفریح به دنبال دارد.





برای ذهن و مغز شما خوب است:

- اضطراب و استرس را کاهش می دهد.
- تمرکز را بهبود می بخشد.
- اعتماد به نفس را افزایش می دهد.
- احساس افسردگی را کاهش می دهد.

فعالیت بدنی منظم اثرات مطلوبی بر بدن شما دارد که عبارتند از:

- کنترل وزن بدن و کاهش توده چربی
- کنترل فشارخون
- تنظیم کلسترول خون
- کنترل دیابت
- کاهش مشکلات استخوانی و مفصلی (برای مثال آرتروز)
- کنترل درد
- کمک به حفظ و کنترل حرکت مفاصل
- جلوگیری از سقوط و آسیب دیدگی
- بهبود کیفیت زندگی

هرم فعالیت بدنی

دانشمندان میزان فعالیت بدنی مطلوب افراد در طول هفته را به صورت یک هرم در نظر می گیرند. در قاعده هرم، هر نوع فعالیتی که بخشی از زندگی عادی و روزمره باشد، قرار می گیرد و به آن فعالیت های بدنی روزمره زندگی می گویند. فعالیت هایی مانند پیاده رفتن از منزل به محل کار و بالعکس یا خرید به جای رانندگی، استفاده از پله به جای آسانسور زودتر پیاده شدن از تاکسی و اتوبوس یا پارک اتومبیل چند خیابان جلوتر و پیمودن قسمتی از مسیر به صورت پیاده، انجام کارهای باغچه و منزل مثال هایی از این گروه هستند.



سطح دوم هرم ، فعالیت‌های هوازی مانند پیاده‌روی سریع، دویدن دوچرخه‌سواری، شنا حرکات موزون هوازی را در بر می‌گیرد. که این فعالیت‌ها برای آمادگی قلبی- عروقی و کنترل وزن و سرزندگی بسیار مفید هستند.

سطح سوم هرم ، تمرینات کششی، انعطاف‌پذیری و قدرتی (آمادگی عضلانی) جزء این گروه محسوب می‌شوند. تمرین‌های کششی تمرین‌هایی هستند که به انعطاف‌پذیری شما کمک می‌کنند و باید حداقل ۲ روز در هفته انجام شوند و از آنجا که تمرین‌های پایین‌تر هرم تأثیر چندانی در بهبود انعطاف‌پذیری ندارند، انجام این تمرین‌ها ضروری هستند.



هرم فعالیت بدنی

تمرین‌های قدرتی و استقامت عضلانی تمرین‌هایی هستند که به طور اختصاصی برای ایجاد قدرت و استقامت عضلانی طراحی شده‌اند. این تمرین‌ها نیز ضروری هستند زیرا که فعالیت‌های پایین‌تر هرم باز تأثیر چندانی در بهبود این قسمت ندارند و حداقل باید ۲ تا ۳ روز در هفته این تمرین‌ها انجام شوند.



این تمرینات شامل کشش عضلات تا انتهای محدوده حرکتی مفاصل و یا میزانی است که شخص احساس کشیدگی در عضلات می کند و مطلوب ترین حالت اعمال کشش بر عضله به مدت ۳۰-۱۰ ثانیه به طور مداوم می باشد.

در قله هرم میزان کم تحرکی و نشستن قرار دارد که باید به کمترین مقدار برسد.

کم تحرکی علاوه بر افزایش خطر ابتلا به بیماری های جسمانی و روانی موجب کاهش انعطاف پذیری مفاصل، کاهش قدرت و استقامت عضلانی می شود که خطر آسیب دیدگی و دردهای اسکلتی عضلانی را به همراه خواهد داشت از این رو شما علاوه بر فعالیت ورزشی و بدنی هوازی باید نسبت به فعالیت های کششی، قدرتی و استقامتی بی تفاوت نباشید.

بر اساس توصیه های زیر شما می توانید خود ارزیابی از وضعیت انعطاف پذیری و قدرت و استقامت عضلانی خود داشته باشید و سپس با توجه به ارزیابی ها، برنامه ای فعالیتی منظمی را برای خود برنامه ریزی کنید. مطمئن شوید که فعالیت های شما از ایمنی کافی برخوردار باشند و خطری برای شما نداشته باشند.

فعالیت هوازی برای بزرگسالان

فعالیت های بدنی هوازی به حفظ سلامت قلب و دستگاه تنفس شما کمک می کند و به شما انرژی بیشتری می دهد. دامنه این فعالیت ها از قدم زدن و کارهای منزل تا برنامه های فعالیت ورزشی سازماندهی شده و ورزش های تفریحی متنوع است. برخی از فعالیت هایی که می توانند موجب بهبود استقامت قلبی-تنفسی شود عبارتند از:

- پیاده روی
- دوچرخه سواری
- شنای استقامتی
- کوه پیمایی



★ توصیه های ایمنی برای فعالیت های هوازی

- برای فعالیت های هوازی، با فعالیت های سبک شروع کنید و به سمت فعالیت های متوسط تا شدید پیش بروید (این کار، درد عضلانی را به کمترین حد می رساند و یا از آن پیشگیری می کند).
- از کفش مناسب با کفی راحت استفاده کنید.
- از لباس های راحت و متناسب با شرایط آب و هوایی استفاده کنید.
- هنگام فعالیت ورزشی طولانی مدت، به اندازه کافی آب بنوشید.





خلاصه توصیه ها و رهنمود های فعالیت ورزشی برای عموم مردم

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



بر اساس استانداردهای موجود علاوه بر فعالیت بدنی منظم و ورزش های هوازی، به منظور کسب فواید بیشتر فعالیت بدنی توصیه می شود که آمادگی جسمانی خود را ارتقا دهید. انعطاف پذیری، قدرت عضلانی و استقامت عضلانی از جمله عوامل آمادگی جسمانی هستند.

اولین مرحله در ارتقاء آمادگی جسمانی، آگاهی از وضعیت خودتان می باشد به این منظور آزمون هایی به شما پیشنهاد می شود و هنجارهایی برای کمک به شما در تشخیص وضعیت آمادگی جسمانی تان ارائه گردیده است

۱. انعطاف پذیری

به ظرفیت عملکردی مفاصل برای حرکت در دامنه حرکتی کامل انعطاف پذیری گفته می شود. انعطاف پذیری ضعیف موجب افزایش خطر آسیب دیدگی هنگام فعالیت ورزشی خواهد شد.

فواید انعطاف پذیری

- افزایش دمای عمومی بدن قبل از انجام فعالیت بدنی.
- افزایش جریان خون در بین عضلات فعال که در نتیجه آن اکسیژن رسانی و مبادله اکسیژن از هموگلوبین به شکل مناسب صورت می گیرد و انرژی برای عضلات به سرعت آزاد می شود.
- افزایش سرعت در انتقال محرک های عصبی و آسان کردن حرکات بدن.
- پیشگیری و کاهش آسیب های احتمالی در حین اجرای حرکت.
- افزایش ضربان قلب و تنفس و آمادگی جسمانی، عملکرد مؤثرتر و مطمئن تر قلب، رگ های خونی، شش ها و عضلات.
- کاهش ناراحتی های قبل از قاعدگی دردناک.
- کمک به گرم کردن و سرد کردن قبل و بعد از انجام هر گونه فعالیت ورزشی.



عوامل محدود کننده تمرینات کششی:

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



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

سنجش انعطاف پذیری

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





عوامل محدود کننده تمرینات کششی:

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



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

سنجش انعطاف پذیری

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





جدول هنجار انعطاف پذیری

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

به خودتان نمره بدهید

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

برنامه‌های تمرینی برای بهبود انعطاف پذیری

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



جدول هنجار انعطاف پذیری

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

به خودتان نمره بدهید

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

برنامه‌های تمرینی برای بهبود انعطاف پذیری

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



نکات مورد توجه در اجرای تمرینات کششی

- در انجام یک برنامه کششی مؤثر، اصول راهنمای زیر را به کار ببندید:
- پیش از هرگونه حرکت کششی شدید، با استفاده از دوهای نرم و پیاده روی سریع یا دوچرخه سواری و یا پرش‌های آرام خود را گرم کنید (ضربان قلب را به آستانه تحریک برسانید).
- برای افزایش انعطاف پذیری، عضلات باید تحت فشار و اضافه بار قرار گیرند یا فراتر از دامنه حرکتی معمولی وادار به کشش شوند اما نه به حدی که باعث درد و ناراحتی شود.
- تنها تا نقطه سفتی یا نقطه مقاومت در برابر کشش (یا تا آنجایی که شما احساس درد کنید) عمل کشش را انجام دهید.
- افزایش دامنه حرکتی در مفاصلی رخ می‌دهد که کشیده می‌شوند و این بدان معنی است که فقط در برخی مفاصل امکان افزایش دامنه حرکتی وجود دارد.
- زمانی که عضلات پیرامون مفاصل دردناک را می‌کشید، احتیاط کنید از درد نباید غافل شد، چون نشان دهنده‌ی نادرستی انجام حرکت است.





نکات مورد توجه در اجرای تمرینات کششی

- در انجام یک برنامه کششی مؤثر، اصول راهنمای زیر را به کار ببندید:
- پیش از هرگونه حرکت کششی شدید، با استفاده از دوهای نرم و پیاده روی سریع یا دوچرخه سواری و یا پرش‌های آرام خود را گرم کنید (ضربان قلب را به آستانه تحریک برسانید).
- برای افزایش انعطاف پذیری، عضلات باید تحت فشار و اضافه بار قرار گیرند یا فراتر از دامنه حرکتی معمولی وادار به کشش شوند اما نه به حدی که باعث درد و ناراحتی شود.
- تنها تا نقطه سفتی یا نقطه مقاومت در برابر کشش (یا تا آنجایی که شما احساس درد کنید) عمل کشش را انجام دهید.
- افزایش دامنه حرکتی در مفاصلی رخ می‌دهد که کشیده می‌شوند و این بدان معنی است که فقط در برخی مفاصل امکان افزایش دامنه حرکتی وجود دارد.
- زمانی که عضلات پیرامون مفاصل دردناک را می‌کشید، احتیاط کنید از درد نباید غافل شد، چون نشان دهنده‌ی نادرستی انجام حرکت است.





- هنگام فعالیت‌های کششی در ناحیه کمر و گردن، از باز شدن و تا شدن بیش از حد این قسمت‌ها پرهیز کنید.
- در مقایسه با وضعیت ایستاده، انجام حرکات کششی در وضعیت نشسته فشار کمتری به ناحیه کمر وارد می‌کند و لذا احتمال آسیب‌دیدگی این ناحیه کاهش می‌یابد.
- عضلاتی را بکشید که خشک، سخت و انعطاف ناپذیر تر هستند.
- عضلات ضعیف را تقویت کنید.
- حرکات کششی را همواره به آهستگی و با کنترل انجام دهید.
- به هنگام حرکات کششی، به طور طبیعی نفس بکشید و نفس خود را حبس نکنید.
- حرکات کششی دست کم باید سه بار در هفته انجام شود تا شاهد حداقل پیشرفت باشیم. برای رسیدن به نتایج بهتر توصیه شده است تا حرکات کششی پنج تا شش بار در هفته انجام شود.
- در تمرینات کششی نباید با سایر افراد رقابت کرد بلکه باید به اصل تفاوت‌های فردی توجه داشت.

تعداد، مدت، شدت و تکرار مطلوب حرکات کششی

در مورد زمان مطلوبی که یک کشش باید ادامه پیدا کند تا دامنه حرکتی مفصل گسترش یابد، پژوهش‌های زیادی انجام نشده است ولی باتوجه به یافته‌های موجود توصیه می‌شود، کشش عضله در مراحل آغازین برنامه به مدت ده ثانیه انجام شود.

همزمان با افزایش انعطاف‌پذیری، ممکن است گروه عضلانی به اضافه بار نیاز پیدا کند، که این کار را می‌توان با افزایش مدت زمان کشش عضله انجام داد و زمان هر کشش را حداکثر تا ۳۰ ثانیه افزایش داد.



- هنگام فعالیت‌های کششی در ناحیه کمر و گردن، از باز شدن و تا شدن بیش از حد این قسمت‌ها پرهیز کنید.
- در مقایسه با وضعیت ایستاده، انجام حرکات کششی در وضعیت نشسته فشار کمتری به ناحیه کمر وارد می‌کند و لذا احتمال آسیب‌دیدگی این ناحیه کاهش می‌یابد.
- عضلاتی را بکشید که خشک، سخت و انعطاف ناپذیر تر هستند.
- عضلات ضعیف را تقویت کنید.
- حرکات کششی را همواره به آهستگی و با کنترل انجام دهید.
- به هنگام حرکات کششی، به طور طبیعی نفس بکشید و نفس خود را حبس نکنید.
- حرکات کششی دست کم باید سه بار در هفته انجام شود تا شاهد حداقل پیشرفت باشیم. برای رسیدن به نتایج بهتر توصیه شده است تا حرکات کششی پنج تا شش بار در هفته انجام شود.
- در تمرینات کششی نباید با سایر افراد رقابت کرد بلکه باید به اصل تفاوت‌های فردی توجه داشت.

تعداد، مدت، شدت و تکرار مطلوب حرکات کششی

در مورد زمان مطلوبی که یک کشش باید ادامه پیدا کند تا دامنه حرکتی مفصل گسترش یابد، پژوهش‌های زیادی انجام نشده است ولی باتوجه به یافته‌های موجود توصیه می‌شود، کشش عضله در مراحل آغازین برنامه به مدت ده ثانیه انجام شود.

همزمان با افزایش انعطاف‌پذیری، ممکن است گروه عضلانی به اضافه بار نیاز پیدا کند، که این کار را می‌توان با افزایش مدت زمان کشش عضله انجام داد و زمان هر کشش را حداکثر تا ۳۰ ثانیه افزایش داد.



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

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

- باغبانی
- تی کشیدن
- کار در حیاط
- جارو زدن
- فعالیت‌های کششی
- یوگا
- ورزش‌ها و حرکات ایروبیک





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

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

- باغبانی
- تی کشیدن
- کار در حیاط
- جارو زدن
- فعالیت‌های کششی
- یوگا
- ورزش‌ها و حرکات ایروبیک





توصیه های ایمنی برای حرکات کششی

- قبل از فعالیت های کششی، پنج دقیقه فعالیت های سبک مانند پیاده روی را انجام دهید یا فعالیت های کششی خود را بعد از فعالیت قدرتی و استقامتی اجرا کنید.
- کشش خود را به آرامی و بدون فشار انجام دهید. حرکات را ملایم و پیوسته استفاده کنید و کشش ها را به مدت ۱۰-۳۰ ثانیه اجرا کنید.
- در هنگام اجرای حرکات کششی نفس خود را حبس نکنید و طی کشش با حالت طبیعی نفس بکشید، حرکات کششی را به نحوی اجرا کنید که با درد همراه نباشد.

فعالیت ورزشی انعطاف پذیری	
تواتر	۲-۳ روز در هفته برای افزایش دامنه حرکتی مؤثر است، بیشترین افزایش با فعالیت های ورزشی روزانه اتفاق می افتد.
شدت	کشیدن عضله تا نقطه ای که فرد احساس فشار و یا اندکی درد داشته باشد.
مدت	نگهداشتن کشش های ایستا به مدت ۱۰-۳۰ ثانیه. در افراد سالمند نکه داشتن حرکات کششی به مدت ۶۰-۳۰ ثانیه می تواند اثربخش تر باشد.
نوع	مجموعه ایی از فعالیت های ورزشی انعطاف پذیری برای هر یک از واحدهای عضلانی - تاندونی عمده توصیه شده است. انعطاف پذیری ایستا (فعال یا غیرفعال)، انعطاف پذیری پویا و ... همگی مؤثر هستند.
حجم	۶۰ ثانیه فعالیت ورزشی برای هر یک از فعالیت های ورزشی انعطاف پذیری کفایت می کند.
الگو	تعداد ۲-۴ تکرار برای هر حرکت پیشنهاد شده است. انعطاف پذیری زمانی کارایی بیشتری خواهد داشت که از قبل با فعالیت ورزشی استقامتی متوسط تا شدید و یا به روش غیرفعال مانند کیسه های آب گرم، عضله کاملاً گرم شده باشد.
بیشرفت	در رابطه نحوه افزایش و پیشرفت انعطاف پذیری اطلاعات دقیقی در دست نیست.



توصیه های ایمنی برای حرکات کششی

- قبل از فعالیت های کششی، پنج دقیقه فعالیت های سبک مانند پیاده روی را انجام دهید یا فعالیت های کششی خود را بعد از فعالیت قدرتی و استقامتی اجرا کنید.
- کشش خود را به آرامی و بدون فشار انجام دهید. حرکات را ملایم و پیوسته استفاده کنید و کشش ها را به مدت ۱۰-۳۰ ثانیه اجرا کنید.
- در هنگام اجرای حرکات کششی نفس خود را حبس نکنید و طی کشش با حالت طبیعی نفس بکشید، حرکات کششی را به نحوی اجرا کنید که با درد همراه نباشد.

فعالیت ورزشی انعطاف پذیری	
تواتر	۲-۳ روز در هفته برای افزایش دامنه حرکتی مؤثر است، بیشترین افزایش با فعالیت های ورزشی روزانه اتفاق می افتد.
شدت	کشیدن عضله تا نقطه ای که فرد احساس فشار و یا اندکی درد داشته باشد.
مدت	نگهداشتن کشش های ایستا به مدت ۱۰-۳۰ ثانیه. در افراد سالمند نکه داشتن حرکات کششی به مدت ۶۰-۳۰ ثانیه می تواند اثربخش تر باشد.
نوع	مجموعه ایی از فعالیت های ورزشی انعطاف پذیری برای هر یک از واحدهای عضلانی - تاندونی عمده توصیه شده است. انعطاف پذیری ایستا (فعال یا غیرفعال)، انعطاف پذیری پویا و ... همگی مؤثر هستند.
حجم	۶۰ ثانیه فعالیت ورزشی برای هر یک از فعالیت های ورزشی انعطاف پذیری کفایت می کند.
الگو	تعداد ۲-۴ تکرار برای هر حرکت پیشنهاد شده است. انعطاف پذیری زمانی کارایی بیشتری خواهد داشت که از قبل با فعالیت ورزشی استقامتی متوسط تا شدید و یا به روش غیرفعال مانند کیسه های آب گرم، عضله کاملاً گرم شده باشد.
بیشرفت	در رابطه نحوه افزایش و پیشرفت انعطاف پذیری اطلاعات دقیقی در دست نیست.



برخی تمرینات کششی

● کشش عضلات داخل ران

شیوه انجام: وقتی که پای خودتان را به زیر زانوی آن یکی پایتان ببرید، آن گاه می‌توانید هر دو پا را تا روی سینه خود بالا بیاورید. این تمرین باعث تقویت عضلات باسن و قسمت‌های پایین کمر می‌شود. این حرکت را هم ۱۵ تا ۳۰ ثانیه نگاه دارید.

پاهارا دو برابر عرض شانه باز کنید. نوک پای چپ به طرف رو و پای راست به طرف خارج باشد. سپس زانوی چپ را خم کنید. در این وضعیت باید کشش را احساس کنید. ۱۰ ثانیه در این وضعیت بمانید و حرکت را برای پای چپ انجام دهید.



● کشش عضله سرینی

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



● کشش عضلات جلویی ران

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



● کشش عضلات چهار سر ران

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



● کشش عضلات داخل ران

شیوه اجرا: روی زمین بنشینید کف پاها را به هم بچسبانید و با دست‌ها نگهدارید. سعی کنید پاها را به طرف کف زمین فشار دهید اگر پایین نمی‌روند، می‌توانید در همان وضعیت آرنج‌ها را روی ران بگذارید و کمی فشار سبک وارد کنید و نگه دارید





● شتر گربه



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

● کشش عضلات پشت



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

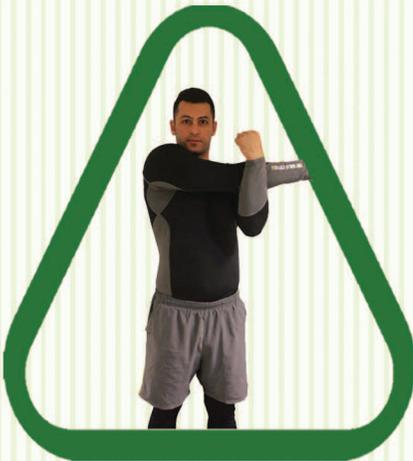


■ کشش عضلات سینه و کتف



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

■ کشش عضلات شانه



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



● پلانک بغل



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

● کشش عضلات داخل ران و تنه



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

● کشش عضلات سینه



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



۲. قدرت عضلانی

افزایش قدرت عضلانی یکی از عوامل مهم آمادگی جسمانی می باشد. قدرت عضلانی به وسیله تمرین های با وزنه و با دستگاه های بدن سازی افزایش پیدا می کند. در رشته های ورزشی به طور ویژه ای به قدرت عضلانی توجه می شود یعنی بعضی از رشته های ورزشی صرفاً حداکثر قدرت را نیاز دارند مانند وزنه برداری. ناتوانی در انجام امور روزانه و عملکرد ناموفق نتیجه ی کاهش قدرت عضلانی می باشد که می تواند منجر به افزایش فشار وارده بر مفاصل و استخوان ها و در نتیجه بروز بیماری های مختلف شود. برای مثال کمبود قدرت عضلانی موجب ناتوانی افراد برای باز کردن درب یک بطری آب خواهد شد.

سنجش قدرت عضلانی

شنای سوئدی یکی از روش هایی است که شما می توانید از طریق آنها قدرت و به نوعی استقامت عضلات کمر بند شانه ای خود را ارزیابی کنید: (دست ها رو به جلو و زیر شانه، پشت صاف، سر بالا، پنجه پا به عنوان تکیه گاه) و برای زنان به صورت تعدیل شده با زانو روی زمین (پاها در کنار هم، ساق های پا روی هم و پشت صاف دست ها به اندازه پهنای شانه باز، سر بالا، استفاده از زانو ها به عنوان تکیه گاه) انجام می شود.

۲



۱





شیوه انجام:

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

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

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

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

شیوه انجام حرکت برای خانم‌ها





به خودتان نمره بدهید:

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

جدول هنجار ارزیابی شنا سوئدی

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

توصیه هایی برای تمرین قدرتی

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



فعالیت ورزشی مقاومتی	
تواتر	هر کدام از گروه های عضلانی عمده باید ۲-۳ جلسه در روز تمرین داده شوند.
شدت	۶۰ تا ۷۰٪ یک تکرار بیشینه (شدت متوسط تا زیاد) برای افراد مبتدی و تا حدودی تمرین کرده به منظور بهبود قدرت. بیش از ۸۰٪ یک تکرار بیشینه (سخت تا خیلی سخت) برای افراد تمرین کرده حرفه-ای برای بهبود قدرت . ۴۰-۵۰٪ یک تکرار بیشینه (خیلی سبک تا سبک) برای افراد سالمندی که تمرینات ورزشی را برای بهبود قدرت شروع کرده اند. ۴۰-۵۰٪ یک تکرار بیشینه (خیلی سبک تا سبک) برای افزایش قدرت در افراد کم تحرکی که به تازگی تمرینات ورزشی را شروع کرده اند می تواند مؤثر واقع شود. ۵۰٪ یک تکرار بیشینه (شدت کم تا متوسط) برای بهبود استقامت عضلانی . ۲۰-۵۰٪ یک تکرار بیشینه برای افراد سالمند به منظور بهبود توان.
مدت	مدت زمان تمرین خاصی برای اثرگذاری مطرح نشده است.
نوع	فعالیت های ورزشی مقاومتی در برگیرنده هر کدام از گروه-های عضلانی عمده توصیه شده است.
تکرارها	برای بهبود قدرت، ۸-۱۲ تکرار در اکثر بزرگسالان توصیه شده است. ۱۵-۱۰ تکرار برای بهبود قدرت در افراد میانسال و سالمند که فعالیت ورزشی را شروع کرده اند، توصیه شده است. ۲۰-۱۵ تکرار برای بهبود استقامت عضلانی توصیه شده است.
ست ها	برای بهبود قدرت و توان، ۲-۴ ست در اکثر بزرگسالان توصیه شده است. یک ست فعالیت ورزشی مقاومتی بویژه در افراد مبتدی و سالمند می تواند مؤثر باشد. بیش تر از ۲ ست برای بهبود استقامت عضلانی مؤثر است.
الگو	استراحت بیش تر از ۴۸ ساعت بین جلسات برای هر گروه عضله منفرد توصیه شده است.
پیشرفت	افزایش تدریجی مقاومت، یا تکرارهای بیشتر در هر ست و یا افزایش تعداد جلسات توصیه شده است.



تمرینات قدرتی

این فعالیت ها به قوی شدن عضلات و استخوان های شما کمک می کند، موجب بهبود ساختار قامتی شما می شود و از پوکی استخوان پیشگیری می کند. فعالیت های قدرتی شامل فعالیت هایی است که عضلات بدن، کاری را در مقابل برخی از انواع مقاومت انجام می دهند، مثل زمانی که شما یک در سنگین را برای باز شدن، فشار می دهید و یا می کشید. برای اجرای فعالیت های مقاومتی سعی کنید که ترکیبی از فعالیت ها را برای اندام های مختلف از قبیل بالا تنه، پایین تنه، عضلات سمت راست و چپ و گروه های عضلانی مخالف اجرا کنید.

برای افزایش قدرت می توانید فعالیت های زیر را انجام دهید:

- کارهای سخت منزل از قبیل شکستن و خرد کردن هیزم
- جمع آوری و جابه جایی برگ درختان
- حمل و جابه جایی مواد غذایی
- بالا رفتن از پله
- فعالیت هایی از قبیل دراز و نشست و شنای سوئدی
- بستن کوله پشتی
- تمرینات قدرتی / مقاومتی با وزنه و دستگاه های بدن سازی

ملاحظات ایمنی برای اجرای تمرینات قدرتی

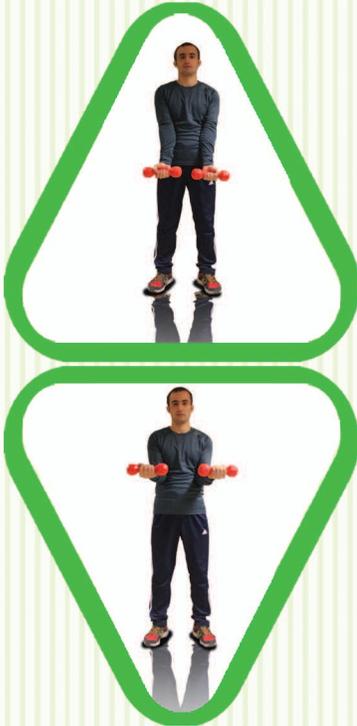
- در ابتدای هر جلسه، ۵ دقیقه فعالیت های استقامتی و مقاومتی سبک را اجرا کنید.
- تکنیک صحیح حرکت را برای پیشگیری از آسیب به مفاصل و پشت یاد بگیرید.



- در هنگام فعالیت های ورزشی مقاومتی، به صورت منظم نفس بکشید.
 - بین دو جلسه فعالیت ورزشی مقاومتی، حداقل یک روز استراحت کنید.
 - از تجربیات مربیان و کتاب های آموزشی موجود در این زمینه استفاده کنید.
- برای مثال در منزل می توانید با دمبل و وزنه های مختلف تمرینات قدرتی انجام دهید، مانند حرکات زیر:

★ جلو باز با دمبل

شیوه اجرا:



۱. صاف بایستید و یک جفت دمبل را در دست بگیرید. کف دست رو به بدن باشد. آرنج ها را نزدیک به تنه نگه دارید. این وضعیت شروع تمرین می باشد.
۲. به آرامی در حالی که کف دست را رو به خارج می چرخانید دمبل دست راست را به سمت بالا بیاورید تا همسطح با شانه و کف دست رو به صورت قرار بگیرد و عضله دو سر باز و کاملاً منقبض شود.
۳. یک ثانیه مکث کنید. آرام به وضعیت شروع بازگردید.
۴. سپس همین حرکت را برای دست چپ انجام دهید.



★ لانچ با دمبل

شیوه اجرا: در حالی که یک جفت دمبل در دست دارید و آنها را کنار بدن نگهداشته‌اید حدود ۶۰ تا ۹۰ سانتی‌متر یک قدم به جلو بردارید. سر را بالا نگهدارید و بدون آن که به جلو خم شوید هر دو زانو را خم کنید تا ران پای جلویی با زمینی موازی شود سپس با قدرتی انفجاری و اعمال فشار از ناحیه پاشنه پای جلویی زانوی جلوی را صاف کنید و به موقعیت شروع بازگردید و سپس هر دو پا را کنار هم قرار دهید این بار با پای مخالف یک گام به جلو بردارید و حرکت را اجرا کنید هر سِت را با تکرارهای متناوب کامل کنید اگر همه تکرارها را برای یکی از پاها اجرا کنید شدت تمرین خیلی زیاد می‌شود. چنانچه درد پشت دارید این مدل از حرکات لانچ ممکن است یکی از روش‌های مناسب برایتان باشد.





۳. استقامت عضلانی

استقامت عضلانی به نوعی، توانایی شما را برای انجام طولانی مدت فعالیت بدنی نشان می دهد. از این رو خستگی مفرط دردهای مزمن مانند کمردرد و همچنین کاهش عملکرد جسمانی می توانند از دلایل کاهش استقامت عضلانی باشد

سنجش استقامت عضلانی

شیوه انجام: به پشت دراز بکشید، زانوهایتان را خم کنید و کف پاهایتان را روی زمین قرار دهید. دست هایتان را بصورت ضربدری بر روی سینه تان بگذارید، دست چپ بر روی شانه ی راست و دست راست بر روی شانه ی چپ. حتی می توانید دستانتان را پشت گوشتان نگاه دارید. سر، شانه و قفسه ی سینه تان را به بالا و به سمت زانوهایتان بلند کنید تا فقط باسن و کف پاهایتان بر روی زمین باقی بماند. گردن خود را کشیده نگاه دارید و به سقف نگاه کنید.

هدف: تعیین میزان استقامت عضلات شکم.

توضیح: این آزمون دارای ۸ درجه قدرت از خیلی ضعیف تا نخبه می باشد که آزمون شونده برای کسب هر درجه کافی است یک بار دراز نشست را براساس شرح جدول انجام دهد. خطاها: در هیچ یک از اجراها نباید کف پا از زمین جدا شود زانوها باید کاملاً در زاویه ۹۰ درجه باشند.



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

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

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

۴. سر، شانه و قفسه‌ی سینه‌تان را به بالا و به سمت زانوهای تان بلند کنید تا فقط باسن و کف پاهای تان بر روی زمین باقی بماند. هنگامی که بالا می‌آیید، با استفاده از قدرت شکم تان هوای داخل بدن خود را بیرون دهید. گردن خود را کشیده نگاه دارید و به سقف نگاه کنید. از چسباندن چانه‌تان به قفسه سینه‌تان پرهیزید.





برای به حرکت در آوردن بدن تان از حرکات سریع استفاده نکنید باید به آرامی و تحت کنترل بدن تان را تکان دهید. ۵. هر بار که دوباره پایین می آید تا بدن تان را به کف بچسبانید تنفس کنید. شکم تان را منقبض نگاه دارید و بلافاصله دوباره به سمت زانوهای تان بلند شوید. **به خودتان نمره بدهید.**

جدول هنجار دراز و نشست

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

برنامه های تمرینی برای تقویت استقامت عضلانی

اگر نمره ی استقامت شما خوب نیست، تمرینات استقامتی را به صورت روزانه برای خود تجویز کنید و هر حرکت را روزانه ۳ ست انجام دهید. در هر ست با تکرار ۸ تا ۱۲ بار تا پس از دو ماه بهبود استقامت تان را مشاهده کنید.



اگر نمره‌ی شما ضعیف می‌باشد، در اسرع وقت با یک کارشناس علوم ورزشی یا مربی آمادگی جسمانی یا مراقب سلامت مشورت کنید. از حرکات زیر می‌توانید برای تقویت استقامت عضلانی تان استفاده کنید، در هنگام انجام حرکات زیر عضلات باید تا سرحد خستگی در حالت انقباض قرار گیرند.





فعالیت بدنی برای کودکان

کم تحرکی در کودکان می‌تواند پیامدهای منفی برای آنها داشته باشد و نقش مهمی در بروز بیماری‌های زیادی مانند فشارخون بالا، افزایش قندخون، چربی اضافی بدن، کلسترل بد، مشکلات تنفسی بیماری‌های قلبی - عروقی و مشکلات استخوانی برای آنها در دوران بزرگسالی خواهد داشت. در مقابل، فعالیت بدنی کودکان و تحرک در قالب بازی موجب حفظ سلامتی و ایجاد تأثیرات مثبت در حیطه مهارت روان - حرکتی، رشد شناختی اجتماعی و رشد عاطفی می‌شود. در نظر داشته باشید که میزان فعالیت دختران و پسران در دوران کودکی تقریباً یکسان است. می‌توانید در مسیر خرید، ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در یک پارک یا زمین بازی توقف کنید و در آن جا به بازی با کودک خود بپردازید. برای فرزندان خود وقت بگذارید و آنها را به پارک، محیط‌های تفریحی و ورزشی، فضای بازی و استخرها ببرید و کودکان را به سرسره‌بازی و توپ‌بازی تشویق کنید.



۱. فعالیت بدنی برای نوزادان (کم‌تر از ۱ سال)

از همان روزهای اول تولد باید نوزاد را به حرکت و جنب و جوش تشویق کرد. شما پاها و بازوان نوزاد خود را به حالت تشویق

می‌توانید تکان دهید. برای حرکت دادن دست و پای کودک از اشیاء رنگی و وسایل بازی می‌توانید کمک بگیرید. در پایان ۱ سالگی سعی کنید کودکان را با کمک راه ببرید.

بازی و سرگرمی در نوزادان (کم‌تر از ۱ سال): تشویق کودکان به انجام بازی‌های حرکتی مانند کنترل سر، نشستن، و خزیدن به سمت والدین از جمله بازی‌ها و سرگرمی برای این گروه از کودکان است.



★ توصیه هایی برای والدین

در این سن، تماشای تلویزیون و استفاده از رسانه‌های الکترونیکی (تبلت و گوشی تلفن همراه) برای نوزاد مورد اجتناب قرار گیرد. از نشستن طولانی مدت نوزاد بر روی صندلی یا کالسکه خودداری شود. با فعالیت‌هایی مانند صحبت کردن با نوزاد، آواز خواندن با هم و بازی کردن، به رشد مغزی نوزادان کمک کنید.

فعالیت بدنی در کودکان (۱ تا ۳ سال)

این گروه از کودکان باید حداقل روزی ۳۰ دقیقه فعالیت داشته باشند. فعالیت بدنی باید سرگرم کننده و ترجیحاً در قالب بازی باشد، مانند: پرتاب توپ، شوت کردن توپ، پریدن. این تمرینات باعث افزایش مهارت حرکتی کودک شما می‌شود.

بازی و سرگرمی کودک (۱ تا ۳ سال): کودکان را در فضایی قرار دهید که حداقل ۶۰ دقیقه بازی و تفریح داشته باشند، ترجیحاً در فضایی غیر از منزل مانند پارک اجازه دهید تا کودکان پیاده روی کنند، اجازه دهید که کودک خود راه برود و کم تر بغل شود. کودک را به آواز خواندن هنگام دویدن تشویق کنید و بیش تر از قدم زدن، او به راه رفتن سریع سوق دهید و با او تمرینات پریدن را انجام دهید.





★ توصیه هایی برای والدین

۱. به جز در زمان خواب کودک نباید به طور متوالی ۶۰ دقیقه غیرفعال باشد.
۲. مشاهده تلویزیون و استفاده از رسانه های الکترونیکی برای کودکان زیر ۲ سال مورد اجتناب قرار گیرد.
۳. کودکان ۲ تا ۳ ساله را با برنامه ریزی دقیق به تماشای ۱ تا ۲ ساعت برنامه های مفید تلویزیونی محدود کنید.
۴. در اتاق خواب کودکان، تلویزیون قرار ندهید.



فعالیت بدنی کودکان ۳ تا ۵ ساله

باید هر روز ۶۰ دقیقه را به فعالیت هایی مانند پرتاب توپ و شوت کردن توپ بپردازند. در این دوره سنی فرزندان را بیشتر به مشارکت در بازی در مقابل رقابت در بازی تشویق نمایید. توجه داشته باشید که فرزندان ۶۰ دقیقه تا چند ساعت در روز را به بازی و تفریح در قالب دویدن و حمل اشیاء بپردازند. از امنیت محیط بازی فرزندان اطمینان کامل حاصل نمایید، سپس اجازه دهید تا آزادانه به بازی بپردازد.



بازی و سرگرمی

۱. اجازه دهید که کودکان از ۶۰ دقیقه تا چندین ساعت فعالیت داشته باشد که بازی و رفت و آمد را شامل شود.



۲. مطمئن شوید فعالیت‌هایی را که در جهت بازی انجام می‌دهند سرگرم کننده باشد و به کودک اجازه دهید تا کنجکاوانه به بازی پردازد تا تجارب جدیدی را بدست آورد.

۳. بازی‌هایی غیر سازمان یافته انجام دهند و بیشتر بازی‌هایی باشد که قالب خاصی نداشته، بگذارید آزادانه در محیطی امن به تحرک پردازند.

★ توصیه به والدین

۱. زمان تماشای تلویزیون و استفاده از رسانه‌های الکترونیکی در سنین ۳ تا ۵ سال را به ۱ تا ۲ ساعت محدود نمایید.
۲. بیشتر کودک تان را به سریع راه رفتن همراه با آواز خواندن تشویق کنید و مانع از قدم زدن آرام او شوید.
۳. تمرینات تعادلی مانند ایستادن روی یک پا و راه رفتن بندبازان را در قالب بازی با او تمرین کنید.
۴. سعی کنید با فرزندتان ساعاتی را دوچرخه سواری یا پیاده روی کنید.



فعالیت بدنی برای کودکان بالای ۵ سال

فعالیت بدنی منظم در کودکان و نوجوانان علاوه بر پیشگیری از اضافه وزن و چاقی، ارتقاء سلامت و تناسب اندام را برای آنها به همراه دارد. کودکان و نوجوانان فعال از آمادگی قلبی تنفسی بالاتر و از عضلات قوی تری نسبت به همسالان غیر فعال خود برخوردار هستند.



آنها همچنین به طور معمول دارای درصد چربی بدن پایین تر و استخوان بندی قوی تر هستند. و از سوی دیگر فعالیت ورزشی منظم موجب کاهش علائم و نشانه های اضطراب و افسردگی در آنها خواهد شد. افرادی که از کودکی و نوجوانی به فعالیت بدنی می پردازند، احتمالاً دوره بزرگسالی سالم تری را در پیش رو دارند برعکس کسانی که زندگی غیرفعال را از کودکی ادامه دادند احتمال خطر بسیار زیادی را برای ابتلا به بیماری هایی از قبیل دیابت، فشار خون بالا، سرطان، بیماری های قلبی و عروقی و پوکی استخوان دارند.

فعالیت هوازی با شدت متوسط برای کودکان بالای ۵ سال

در هنگام اوقات فراغت فعالیت هایی مانند پیاده روی، اسکیت بورد، اسکیت، دوچرخه سواری، پیاده روی سریع را انجام دهید، سعی کنید بیشتر از یک ساعت مشغول باشید.



فعالیت هوازی شدید برای کودکان بالای ۵ سال

بازی هایی در قالب گرگم به هوا، دوچرخه سواری، طناب بازی، هنرهای رزمی مانند کاراته، ورزش های گروهی مانند فوتبال، بسکتبال، شنا تنیس، اسکیت و دو و میدانی را بیشتر از یک ساعت انجام دهید.





فعالیت قدرتی برای کودکان بالای ۵ سال

برای افزایش قدرت عضلات بدن تان باید فعالیت‌های قدرتی انجام دهید، این فعالیت‌ها می‌تواند در قالب بازی باشند بازی‌هایی مانند سینه‌خیز رفتن



دراز نشست، بالا رفتن از درخت، روی دست‌ها راه رفتن را حداقل به مدت یک ساعت با دوستان تان انجام دهید.

تقویت استخوان برای کودکان بالای ۵ سال

می‌توانید از بازی‌های زیر برای تقویت استخوان استفاده کنید، لی‌لی، پرش از روی طناب، پرش از روی موانع،

همچنین ورزش‌هایی مانند: ژیمناستیک، بسکتبال، والیبال، تنیس را انجام دهید.

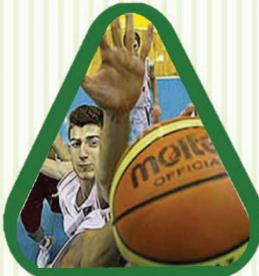


فعالیت بدنی برای نوجوانان

فعالیت هوازی با شدت متوسط برای نوجوانان

در هنگام اوقات فراغت به جای بازی‌های رایانه ای از بازی‌هایی استفاده کنید که سلامت شما

کمک نماید شامل: قایقرانی، پیاده‌روی، اسکیت بورد، اسکیت پیاده‌روی سریع، دوچرخه سواری (ثابت یا دوچرخه جاده‌ای) می‌باشد حیاط منزل تان را جارو بزنید و یا یک ماشین چمن‌زنی را در چمن هل دهید.





فعالیت بدنی در منزل

کم تحرکی و عدم پرداختن به فعالیت ورزشی موجب افزایش خطر ابتلا به چاقی و اضافه وزن، فشارخون بالا، بیماری‌های قلبی-عروقی، دیابت و حتی افسردگی و اضطراب خواهد شد. براساس نتایج مطالعات موجود کم تحرکی می‌تواند ۴۰٪ خطر مرگ و میر را افزایش می‌دهد. لازم به ذکر است که شیوه زندگی فعال علاوه بر سلامت جسمانی می‌تواند موجب بهبود کیفیت زندگی و انجام فعالیت‌های روزمره شود.

از این رو با توجه به صرف مدت زمان زیادی از زندگی در منزل همه افراد باید به جای نشستن در محیط خانه و کم تحرکی، هنگام انجام کارهای روزمره (تماشای تلویزیون، آشپزی، خرید، صحبت کردن با تلفن) یک سری فعالیت‌های ساده و کوتاه را انجام دهند تا از فواید آن بهره‌مند شوند. بسیاری از والدین مسئولیت رفت و آمد فرزند خود را تا مدرسه به عهده می‌گیرند، بهتر است شما مسیر منزل تا مدرسه و بالعکس را به همراه فرزندتان پیاده‌روی کنید یا در صورت طولانی بودن مسیر، از وسایل نقلیه عمومی استفاده کنید و در یک یا چند ایستگاه زودتر پیاده شوید و ادامه مسیر را تا مدرسه یا بالعکس پیاده طی کنید زیرا این فعالیت هوازی می‌تواند سیستم قلبی-تنفسی شما و فرزندتان را تقویت کند و از سوی دیگر شیوه زندگی فعال را به فرزندتان خواهید آموخت.

هنگام فعالیت‌های ایستاده در آشپزخانه، منزل، حیاط و یا هنگام صحبت با تلفن، برای حفظ سلامتی می‌توانید تمرینات و حرکات کششی و قدرتی زیر را انجام دهید، زیرا این حرکات موجب بهبود انعطاف پذیری و قدرت عضلانی شما خواهد شد. در نتیجه خطر مشکلات اسکلتی-عضلانی مانند کمر درد، درد گردن و زانو در شما به حداقل می‌رسد.



۱. بلند کردن پا از پهلو



در حالی که به پهلو ایستاده‌اید (مانند تصویر)، دست راست را به عنوان تکیه‌گاه روی میز یا صندلی بگذارید (کمر و پاها را صاف نگه‌دارید)، سپس پای مخالف را از پهلو بالا بیاورید و به مدت یک ثانیه نگه‌دارید و سپس به آرامی به حالت اول برگردانید. سپس این حرکت را برای پای مخالف هم تکرار کنید.
در ابتدا ۸ تکرار و به مرور به بیش از ۱۵ تکرار افزایش دهید.

۲. قرار گرفتن به حالت نیمه نشسته



روبه روی میز (اپن، سینک) آشپزخانه بایستید پاها به عرض شانه باز شود، پنجه‌های پا را جلو قرار دهید، دست‌هایتان را روی میز بگذارید (پشت خود را صاف نگه‌دارید) و به آرامی هر دو پا را خم کنید (هنگام حرکت زانو از پنجه پا جلوتر نرود) و تا حد ممکن پایین بروید به شکلی که انگار روی یک صندلی نشسته‌اید.
زمان انجام حرکت نباید بیش از ۵ ثانیه باشد و سپس به حالت اول باز گردید، در ابتدا ۸ تکرار و به مرور به بیش از ۱۵ تکرار افزایش دهید.



۳. بلند شدن روی پاشنه



مانند تصویر از پهلو کنار میز یا صندلی آشپزخانه بایستید، سپس دست را به عنوان تکیه گاه روی میز بگذارید و پاها را تا عرض شانه باز کنید، سپس به آرامی پاشنه را بلند کنید و روی پنجه پا به مدت یک ثانیه قرار بگیرید و به حالت اول باز گردید، (به تدریج به جای دست از دو انگشت خود برای انجام حرکت استفاده کنید و حتی اگر برای شما راحت است بدون استفاده از دست ها این حرکت را انجام دهید)، این حرکت را در ابتدا ۸ تکرار و به مرور به بیش از ۱۵ تکرار افزایش دهید.

۴. راه رفتن بند بازان



می توانید زمانی که در حال صحبت با تلفن هستید در کنار میز آشپزخانه بایستید و برای حفظ تعادل خود دست راست را روی میز قرار دهید و با قرار دادن پاشنه پای چپ به طور مستقیم در جلوی انگشتان پا راست (به طوری که پاشنه چپ انگشتان راست را لمس کند) یک گام به جلو بردارید. اگر شما می توانید این عمل را به راحتی و بدون کمک انجام دهید در تکرارهای بعدی با چشمان بسته امتحان کنید.



فعالیت بدنی خارج از منزل (برای مثال: هنگام خرید و...)

از هر فرصتی برای انجام فعالیت بدنی استفاده کنید. شما می‌توانید حتی هنگام خرید هم به فعالیت بپردازید. در صورت نزدیکی محل پیاده یا با دوچرخه به محل خرید بروید. در صورت امکان سعی کنید برای خرید راه دور از وسایل نقلیه عمومی استفاده کنید. پیاده‌روی علاوه بر سلامت جسمانی به عنوان یک تفریح می‌تواند بخشی از زندگی روزمره ما باشد و به سلامت بدنی و روانی شما کمک کند.

فعالیت بدنی هنگام تماشای تلویزیون

بسیاری از شما ساعات زیادی را صرف دیدن تلویزیون و برنامه‌های مورد علاقه خود می‌کنید، آیا به این مسئله فکر کرده‌اید که با این کار در طولانی مدت به بدن خود آسیب می‌زنید؟ ابتدا توصیه می‌شود که زمان نشستن جلوی تلویزیون و استفاده از رایانه شخصی در منزل را تا حد ممکن کاهش دهید. در هر صورت در اینجا یکسری فعالیت‌های ساده توصیه می‌شود تا هنگام تماشای تلویزیون شما از بی‌حرکی دوری کنید.



۱. ایستادن و نشستن

هنگامی که روی مبل روبه‌روی تلویزیون نشسته‌اید کف پای خود را روی زمین قرار دهید، دست‌ها را مطابق شکل در سینه جمع کنید و بدون کمک از دستان در حالی که پشت و شانه‌هایتان صاف نگه داشته‌اید، از مبل یا صندلی بلند شده و سپس به آرامی بنشینید. ۸ تا ۱۵ بار این حرکت را انجام دهید.



۳. چرخاندن شانه به بالا و پایین

با حرکت دورانی آرام سعی کنید شانه های خود را به سمت بالا و به عقب- به جلو و پایین حرکت دهید. این حرکت را ۵ بار به آرامی انجام دهید، سپس تغییر جهت دهید.



۴. بالا آوردن زانو

در حالی که روی صندلی نشسته‌اید پشت خود را به طور کامل به صندلی بچسبانید، پای راست خود را در حالی که از زانو خم است تا راستای قفسه سینه بالا آورده و چندثانیه کوتاه نگاه دارید. سپس به آرامی به حالت اول برگردانید. این حرکت برای هر پا ۱۰-۸ تکرار انجام دهید.



۵. بالا و پایین بردن پاشنه

کف پاهایتان در حالی که نشسته‌اید کاملاً با زمین تماس داشته باشد سپس به آرامی پاشنه هر دو پا را هم زمان تا انگشتان پا بلند کنید. سپس پاشنه پاها را پایین آورده و انگشتان پا را بالا نگاه دارید. بالا و پایین بردن پاشنه را ۳۰ ثانیه انجام دهید.





۴. کشش پشت پا

روی مبل چند نفره متزلتان بنشینید پشت خود را صاف نگه دارید پای راست را مطابق شکل روی مبل دراز کنید در حالی که انگشتان پا شما رو به بالا قرار گرفته اند، بالاتنه را رو به جلو و به سمت پای راست را تا احساس کشش ملایم در پشت پایان خم کنید (زانو نباید خم شود). ۱۰ تا ۲۰ ثانیه به همین حالت کشش را نگه دارید و ۳-۵ بار حرکت را تکرار کنید.





فعالیت بدنی برای افراد مسن

فعالیت بدنی منظم برای سالمندی سالم ضروری است. ترویج فعالیت بدنی برای افراد مسن اهمیت ویژه‌ای دارد، چرا که این جمعیت حداقل از لحاظ جسمی توانایی فعالیت کمتری به نسبت گروه‌های سنی دیگر دارند. همه با افزایش سن، از دست دادن آمادگی جسمانی را تجربه می‌کنند.



در این کتابچه، راهنمایی در مورد فعالیت‌های بدنی برای افراد بالای ۶۵ سال و بالاتر فراهم شده است. دستورالعمل‌های نوشته شده برای افراد مسن و هم برای بزرگسالان جوان‌تر از سن ۶۵ سال که بیماری‌های مزمن (دیابت و فشارخون و سرطان) دارند و کسانی که در سطح پایین آمادگی جسمانی هستند، مناسب است.



تمرینات ارائه شده در این کتابچه شامل تمرینات هوازی جهت بهبود قلب و عروق، تنفس، افزایش آمادگی بدنی و تمرینات قدرتی برای تقویت عضلات و تمرینات تعادلی برای جلوگیری از افتادن و افزایش حفظ تعادل طراحی شده است.



رهنمودهای کلیدی برای افراد مسن

دستورالعمل‌های زیر برای بزرگسالان و افراد مسن اجرایی است و عبارتند از:

افراد مسن باید حداقل ۱۵۰ دقیقه (۲ ساعت و ۳۰ دقیقه) در هفته با شدت متوسط، و یا ۷۵ دقیقه (۱ ساعت و ۱۵ دقیقه) در هفته فعالیت بدنی هوازی با شدت بالا، یا معادل ترکیبی از فعالیت هوازی متوسط و با شدت بالا داشته باشند. زمان فعالیت هوازی را بهتر است، در طول هفته پخش کنید مثلاً روزانه ۲۰ دقیقه را به فعالیت هوازی (پیاده‌روی سریع، پیاده‌روی با گامهای بلنددویدن آرام، شنا، ایروبیک) اختصاص دهید. برای کسب مزایای فعالیت بدنی، افراد مسن باید فعالیت هوازی خود را به ۳۰۰ دقیقه (۵ ساعت) در هفته با شدت متوسط، و یا ۱۵۰ دقیقه در هفته فعالیت هوازی شدید، و یا ترکیب معادل فعالیت متوسط و شدت زیاد را داشته باشند.





تمرینات هوازی برای سالمندان

راه رفتن سریع، دویدن، دوچرخه سواری، کوه پیمایی و شنا نمونه هایی از فعالیت های هوازی هستند. این نوع فعالیت نیز فعالیت استقامتی نامیده می شوند. فعالیت هوازی باعث می شود قلب فرد با سرعت بیشتری تپش داشته باشد تا بتواند نیاز خون رسانی سریع را به بدن تأمین کند. انجام فعالیت ریتمیک هوازی باعث می شود تا قلب شما به مرور زمان تقویت شود.

تمرین مقاومتی برای سالمندان

تمرینات مقاومتی مجموعه ای از حرکات است که باعث تقویت عضلات بدن می شود، که عمدتاً با تحمل و بلند کردن وزنه ایجاد می شود، این وزنه می تواند وزن بدن خود فرد باشد یا ابزار مختلف اطراف شما باشد. تقویت عضلات باید شامل گروه های عضلانی اصلی مانند: پا، باسن، سینه، شکم، شانه ها باشد.

تمرین قدرتی باید حداقل ۲ بار در هفته انجام شود، تا عضلات شما بتوانند کار بیش تری را انجام دهند. نمونه هایی از فعالیت تقویت عضلات عبارتند از:

(بلند کردن وزنه، انجام ورزش های سبک بدون وسیله با استفاده از وزن بدن برای مقاومت در برابر فشار، دراز و نشست، بالا رفتن از پله، حمل بارهای با وزن متوسط و باغبانی، شرکت در زورخانه ها)



در طول روز، تمرینات قدرتی که انجام می‌دهید سعی کنید تکرار داشته باشد به عنوان مثال اگر برای خرید منزل می‌روید از پله استفاده کنید.

در اصل برای تمرین قدرتی در حد ایده‌آل ۸ تا ۱۲ تکرار بسیار مناسب است، در ابتدا سعی کنید با ۳ الی ۵ تمرینات را آغاز و سپس به ۱۲ تکرار به مرور زمان نزدیک کنید.

به این معنی است که افزایش تدریجی میزان وزن یا تمرین در هفته باعث افزایش قدرت عضلات می‌شود.



تمرینات تعادلی برای افراد سالمند

افراد مسن با افزایش خطر سقوط روبه‌رو هستند و در راه رفتن دچار مشکل می‌باشند. افراد مسنی که عمدتاً فعال هستند خطر افتادن در آنها کاهش می‌یابد.

کاهش سقوط، برای شرکت کنندگان در برنامه‌هایی که شامل فعالیت‌های تعادلی با شدت متوسط به مدت ۹۰ دقیقه (۱ ساعت و ۳۰ دقیقه) در هفته به علاوه با شدت متوسط راه رفتن برای حدود ۱ ساعت در هفته است. ترجیحاً، افراد مسن در خطر سقوط باید تمرینات تعادلی بیش از ۳ روز در هفته انجام دهند.



نمونه‌هایی از این ورزش‌ها شامل پیاده‌روی به عقب، پیاده‌روی به پهلو، راه رفتن پاشنه پا، راه رفتن بند بازان، و ایستادن بعد از حالت نشسته، ایستادن روی یک پا است. در حین تمرینات برای جلوگیری از سقوط و کاهش آسیب بهتر است از یک تکیه‌گاه (مانند مبلمان یا میز) استفاده کنید. حمایت را افزایش دهد. اجرای حرکات کششی و قدرتی ممکن است در جلوگیری از سقوط کمک کننده باشد.





منابع:

1. سموات. ط، مرادی. م، عیسی نژاد.ا. ۱۳۹۴. برنامه ملی فعالیت بدنی جمهوری اسلامی ایران.
2. Sallis, J. F., & Patrick, K. (1994). Physical activity guidelines for adolescents: consensus statement. *Pediatric exercise science*, 314-302 ,(4)6.
3. Twisk, J. W. (2001). Physical activity guidelines for children and adolescents. *Sports Medicine*, 627-617 ,(8)31.
4. Tremblay, M. S., Warburton, D. E., Janssen, I., Paterson, D. H., Latimer, A. E., Rhodes, R. E., ... & Murumets, K. (2011). New Canadian physical activity guidelines. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 46-36 ,(1)36.
5. World Health Organization. (2006). *Global strategy on diet, physical activity and health: a framework to monitor and evaluate implementation.*
6. Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B., ... & Rowland, T. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *The Journal of pediatrics*, 737-732 ,(6)146.
7. Cvecka, J., Tirpakova, V., Sedliak, M., Kern, H., Mayr, W., & Hamar, D. (2015). Physical activity in elderly. *European journal of translational myology*, 249 ,(4)25.
8. Bandy, W. D., Irion, J. M., & Briggler, M. (1998). The effect of static stretch and dynamic range of motion training on the flexibility of the hamstring muscles. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, 300-295 ,(4)27.
9. Haskell, W. L., Lee, I. M., Pate, R. R., Powell, K. E., Blair, S. N., Franklin, B. A., ... & Bauman, A. (2007). Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation*, 1081 ,(9)116.
10. Hallal, P. C., Andersen, L. B., Bull, F. C., Guthold, R., Haskell, W., Ekelund, U., & Lancet Physical Activity Series Working Group. (2012). Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The lancet*, 257-247 ,(9838)380.



منابع:

1. سموات. ط، مرادی. م، عیسی نژاد.ا. ۱۳۹۴. برنامه ملی فعالیت بدنی جمهوری اسلامی ایران.
2. Sallis, J. F., & Patrick, K. (1994). Physical activity guidelines for adolescents: consensus statement. *Pediatric exercise science*, 314-302 ,(4)6.
3. Twisk, J. W. (2001). Physical activity guidelines for children and adolescents. *Sports Medicine*, 627-617 ,(8)31.
4. Tremblay, M. S., Warburton, D. E., Janssen, I., Paterson, D. H., Latimer, A. E., Rhodes, R. E., ... & Murumets, K. (2011). New Canadian physical activity guidelines. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 46-36 ,(1)36.
5. World Health Organization. (2006). *Global strategy on diet, physical activity and health: a framework to monitor and evaluate implementation.*
6. Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B., ... & Rowland, T. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *The Journal of pediatrics*, 737-732 ,(6)146.
7. Cvecka, J., Tirpakova, V., Sedliak, M., Kern, H., Mayr, W., & Hamar, D. (2015). Physical activity in elderly. *European journal of translational myology*, 249 ,(4)25.
8. Bandy, W. D., Irion, J. M., & Briggler, M. (1998). The effect of static stretch and dynamic range of motion training on the flexibility of the hamstring muscles. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, 300-295 ,(4)27.
9. Haskell, W. L., Lee, I. M., Pate, R. R., Powell, K. E., Blair, S. N., Franklin, B. A., ... & Bauman, A. (2007). Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation*, 1081 ,(9)116.
10. Hallal, P. C., Andersen, L. B., Bull, F. C., Guthold, R., Haskell, W., Ekelund, U., & Lancet Physical Activity Series Working Group. (2012). Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The lancet*, 257-247 ,(9838)380.



9. Haskell, W. L., Lee, I. M., Pate, R. R., Powell, K. E., Blair, S. N., Franklin, B. A., ... & Bauman, A. (2007). Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation*, 1081 ,(9)116.
10. Hallal, P. C., Andersen, L. B., Bull, F. C., Guthold, R., Haskell, W., Ekelund, U., & Lancet Physical Activity Series Working Group. (2012). Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The lancet*, 257-247 ,(9838)380.

کتابچه راهنمای فعالیت بدنی

physical activity booklet

