



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

فعالیت بدنی

ارائه دهنده: دکتر مریم زارع

جلسه سوم

زمستان ۱۳۹۹

مقدمه

- اثرات طولانی مدت قرنطینه و فاصله گذاری اجتماعی در پاندمی کرونا باعث کاهش اکسیژن مصرفی، کاهش ظرفیت افراد، از دست دادن قوت ماهیچه ای می شود
- فعالیت فیزیکی منظم یک کلید رفتاری برای سلامتی هست
- در بیماری کرونا عفونت قسمتهای فوقانی دستگاه تنفس منجر به اختلال در عملکرد ریوی می شود، فعالیت فیزیکی پیامدهای پاتولوژیکی را بهبود می بخشد



- پیامهای کلیدی برای اشخاص با بیماریهای مزمن:

- اشخاصی که دارای بیماری مزمن هستند با انجام فعالیت بدنی منظم تناسب بدنی مناسب را بدست آورند.

- افراد با بیماری مزمن فعالیت بدنی را بر طبق توانایشان انجام دهند که سالم هست و برای سلامتی شان آسیب نمی رساند.

- افراد با بیماری مزمن باید با پزشکانشان راجع به نوع و مقدار فعالیت بدنی اختصاصی برای آنها مشورت نمایند



- آموزش ورزش یک راهکار موثر برای افزایش فعالیت بدنی در بین افراد هست

- برنامه ی ورزشی با توجه به علایق، سن، وضعیت سلامتی و تناسب بدن تغییر می کند.



• هدف از انجام ورزش:

• ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی در هفته یا نیم ساعت در ۵ روز هفته.

• ۱۵۰ دقیقه ورزش در هفته ۷۰۰ کالری در هفته انرژی می‌سوزاند.



- زمانیکه شروع به ورزش خواهید کرد رو یادداشت کنید .
- چه نوع ورزشی، چه مدت، با چه شدت و چند روز در هفته انجام
- خواهید داد رو یادداشت کنید.
- و یادداشت کنید
- کی شروع به ورزش خواهید کرد؟
- شنبه، دوشنبه



این هفته می خواهیم:

چه چیزی انجام دهیم؟ ورزش متوسط

چه مقدار؟ نیم ساعت در روز

چه زمانی؟ ۱۰ دقیقه صبح، ۱۰ دقیقه ظهر، ۱۰ دقیقه شب

چند روز در هفته؟ ۵ روز در هفته



• دلایل برای انجام ورزش:

• برای کاهش فشار خون و چربی خون

• برای کاهش وزن

• برای کاهش التهابات

• برای کاهش استرس و مدیریت بهتر استرس

• برای داشتن احساس بهتر یا خوب بودن

• آیا این دلایل باعث ایجاد انگیزه در شما برای انجام ورزش می شود یا نه؟



روزهای هفته	چه نوع ورزشی	چند دقیقه
شنبه		
یکشنبه		
دوشنبه		
سه شنبه		
چهارشنبه		
پنجشنبه		
جمعه		
کل دقیقه در هفته		



• توصیه ها:

• فعال بودن را به عنوان شیوه زندگی انتخاب کنید.

• پیدا کردن زمان برای انجام ورزش:

• بعضی موقعها به نظر می رسد که وقت کم می آوریم، اگر شما تلاش کنید حتماً وقت برای ورزش کردن پیدا خواهید کرد.

• زمان کمی را صرف نشستن کنید: بعد از یک ساعت نشستن بلند شوید و در خانه قدم زنید.

• ورزش کردن مختص باشگاه و پیاده روی کردن مختص، پارک یا گشتن دور شورابیل نیست



- توصیه ها:

- هر زمانی و هر مکانی می توان ورزش کرد حتی در منزل.
- چیزی که مهم است یافتن زمان برای فعال بودن و فعالیت منظم در طول روز هست.
- ورزشهای که دوست دارید رو انجام دهید، خودتان را مجبور به انجام ورزشهای شدید و طاقت فرسا نکنید اینطوری انگیزه برای انجام ورزش را از دست می دهید.
- ورزشهای با شدت متوسط را انجام دهید مثل پیاده روی
- سعی کنید بیشتر روزهای هفته ورزش کنید و از انجام ندادن ورزش دو روز پشت سر هم جداً خودداری کنید



- برای موفق شدن در انجام فعالیت بدنی یک برنامه ریزی کوتاه مدت داشته باشید

- یک برنامه یک هفته‌ای یا حتی یک روزه، در یک روز چه نوع و چه مدت فعالیت بدنی می‌خواهیم انجام بدهیم را یاد داشت کنید

- ببینید چه مدت در روز فعالیت بدنی می‌خواهید انجام دهید و کم کم مدت آن را زیاد کنید.

- این روش اجرا کنید



خسته نباشید

