

## ورزش

شاید گزینه های چندانی همچون ورزش وجود نداشته باشد که احساس سلامت و تندرستی را در شما بهبود دهد. ورزش به شما کمک می کند از نظر جسمی و احساسی حس خوبی به خود داشته باشید. برای بسیاری، ورزش به شکل بخشی گران بها و غیر قابل جایگزین درآمده است.

### فایده ورزش منظم:

- ◇ میزان خطر بیماری های قلبی، سکتة مغزی، فشار خون بالا، چاقی و پوکی استخوان را کاهش می دهد.
- ◇ به کنترل وزن از راه سوزاندن کالری ها، افزایش متابولیسم و سرکوب اشتها کمک می کند.
- ◇ تنش و اضطراب را کاهش می دهد.

◇ به خواب بهتر کمک می کند.

◇ به قدرت عضلات و انعطاف مفاصل کمک می کند.

◇ احتمال افسردگی را کاهش می دهد.

◇ افرادی که ورزش می کنند حس بهتری دارند.

### ورزش چیست؟

بعضی افراد فکر می کنند چون در طول روز فعال هستند دیگر نیازی به انجام ورزش ندارند. آن ها بر این باورند که باغبانی، راه رفتن هنگام کار روزانه یا انجام کارهای خانه معادل ورزش قابل قبول است، ولی ممکن است شما در طول روز خیلی فعال باشید و خیلی هم خسته شوید ولی ورزش چندانی نکرده باشید. ورزش واقعی مستلزم افزایش ضربان قلب به مدت طولانی است. این امر فقط هنگام ورزش

مستمر رخ می دهد. هدف برنامه ورزشی

برای سلامت قلب جلسه های روزانه ورزش (تحرک) ۳۰ تا ۴۰ دقیقه ای است.



### چقدر باید ورزش کرد؟

به آرامی شروع کنید. شروع خیلی پرفشار احتمال کنار گذاشتن ورزش را افزایش می دهد. هدف آن است که روزانه ۳۰ تا ۴۰ دقیقه ورزش کنید. اگر مدت ها غیر فعال بوده اید با تمرین های آسان تر شروع کنید و یک روز در میان ورزش کنید و به تدریج دفعات را افزایش دهید.



## ورزش و فعالیت بدنی



تمرین منظم جزو کلیدی درمان یا پیشگیری از پوکی استخوان است. برای کسب فواید ورزش در استخوان ها باید به سراغ ورزش ها و تمرین هایی بروید که مستلزم وزن گذاری روی پا باشد. مانند : پیاده روی، دو، اسکیت و اسکی.

شنا ورزش فوق العاده ای است . چون آب بخشی از وزن شما را تحمل می کند بنابراین مفاصل همان فشاری را که در دیگر ورزش ها تحمل می کنند تحمل نمی کنند. شنا و دیگر ورزش های آبی برای افرادی که التهاب مفاصل یا دیگر مشکلات مفصلی دارند که پیاده روی را برایشان محدود می کند، بهترین انتخاب است. دوچرخه سواری (متحرک یا ثابت) می تواند برای افرادی که مفصل ران ، زانو یا مچ دردناک دارند انتخاب مناسبی باشد.

**آموزش پرستاری مفتح ورامین دی ۹۵**

موفقیت خود را تضمین کنید.

ورزش را درست انتخاب کنید . اگر از آن چه انجام می دهید لذت می برید ، احتمال آن که به مدت طولانی تر آن را انجام دهید بیش تر خواهد بود. بعضی تغییر روزانه یک فعالیت را مفید تر می دانند در حالی که بعضی دوست دارند تنها روی یک نوع فعالیت تمرکز کنند.

تمرین خود را برنامه ریزی کنید . افرادی که برنامه ریزی ندارند و تنها سعی می کنند هر وقت فرصت پیش آمد به ورزش بپردازند بخت جندانی برای رسیدن به اهداف خود ندارند. برنامه ورزشی را بر روی تقویم کاری خود قرار دهید.