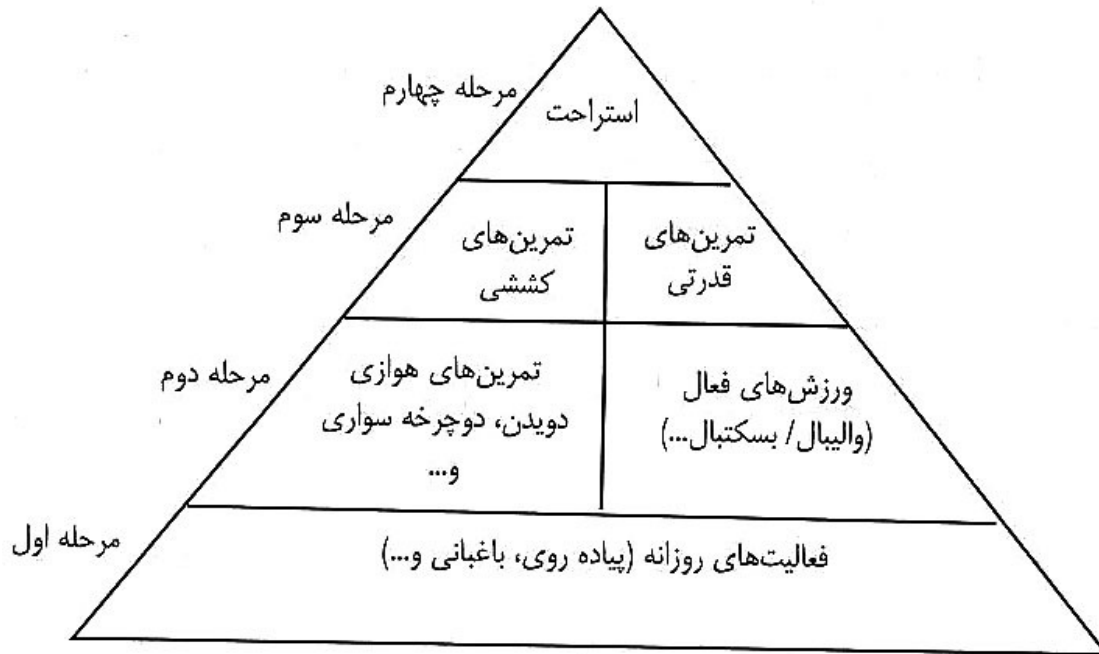


هرم فعالیت بدنی



هرم فعالیت بدنی راه خوبی برای به تصویر کشیدن انواع مختلف فعالیت‌ها و میزان دخیل بودن هر یک در ایجاد تندرستی و آمادگی جسمی است. مانند هرم مواد غذایی برای فعالیت بدنی نیز هر می تعریف کرده اند. در این هرم، فعالیت‌های بدنی قسمت‌های پایین‌تر و فعالیت‌های بدنی قسمت‌های بالاتر کمتر انجام می‌شوند. رعایت این هرم به کسب آمادگی جسمانی و تقویت و توسعه آن منجر می‌شود. هرم فعالیت بدنی، الگوی مفیدی برای توصیف انواع مختلف فعالیت و فواید آنهاست، اما نباید خیلی خشک با آن برخورد نمود و لازم است که توصیه‌های آن با توجه به اهداف فردی مورد استفاده قرارگیرد. هنگام استفاده از هرم فعالیت بدنی به نکات زیر توجه فرمایید:

- هیچ فعالیتی به تنهایی همه مزایا را تأمین نمی‌کند.
- در برخی موارد می‌توان یک فعالیت را جایگزین دیگری نمود.
- حتی کمی فعالیت کردن بهتر از فعالیت نکردن است.
- انجام فعالیت‌های طبقه سوم، حتی اگر شما فعالیت‌های سطوح دیگر را در حد محدودی انجام می‌دهید، مفید است.

چهار سطح هرم براساس میزان نتایج مفید حاصل از فعالیت بدنی منظم، مشخص شده است. فعالیت‌هایی که تأثیر وسیعی بر تندرستی جامعه و گروه‌های کثیری از مردم دارند، در قاعده هرم هستند. از آنجایی که فعالیت‌های قاعده هرم، شدت نسبتاً کمی دارند، انجام آنها به مذاق بسیاری از افراد که با شروع

یک برنامه فعالیت بدنی از مزایای حاصل از آن بهره مند خواهند شد، خوشایندتر است. ضمن این که این گونه فعالیت ها مفید نیز هستند. فعالیت هایی که به قاعده هرم نزدیکتر هستند، به طور معمول باید به دفعات بیشتری از فعالیت هایی که نزدیکتر به قله هرم هستند انجام شوند.



فعالیت های قاعده هرم

این هرم تشویق می کند تا آنجا که می توانید در زندگی روزمره، فعالیت های پرتحرک را جایگزین شیوه های دیگر کنید. هر نوع فعالیتی که بخشی از زندگی عادی و روزمره باشد، جزء این گروه محسوب می شود و به آن « فعالیت های بدنی روزمره زندگی» می گویند. فعالیت هایی مانند پیاده رفتن به محل کار یا خرید، استفاده از پله به جای آسانسور، زودتر پیاده شدن از تاکسی و اتوبوس یا پارک اتومبیل چند خیابان جلوتر و طی قسمتی از مسیر به صورت پیاده، انجام کارهای باغچه و حیاط مثال هایی از این گروه هستند. امروزه تأکید زیادی روی این گروه از فعالیت ها صورت می گیرد زیرا نتایج مثبت زیادی برای تندرستی، آمادگی جسمی و حفظ سلامتی دارند.

در این سطح فعالیت بدنی بیشتر را باید در کارهای روزمره لحاظ کرد یعنی به هر بهانه ای باید فعالیت بدنی بیشتری انجام داد، هر نوع فعالیتی که انرژی بیشتری نیاز داشته

باشد، ارجحیت دارد. در صورت امکان انتخاب دوچرخه بعنوان وسیله نقلیه شایسته و مطلوب است.

فعالیت های سطح دوم هرم

فعالیت های پرتحرک (هوازی) و ورزش های فعال مانند پیاده روی سریع، دویدن، شنا، حرکات موزون هوازی و دوچرخه سواری، فعالیت هایی هستند که در زمان نسبتاً طولانی و با شدت معینی انجام می شوند. این فعالیت ها برای آمادگی قلبی و عروقی و کنترل وزن و سرزندگی بسیار مفید هستند. برخی ورزش ها و برنامه های تفریحی فعال مانند انواع ورزش های با توپ، کوهنوردی، اسکی، و صخره نوردی جزء این گروه طبقه بندی می شوند. این دسته فعالیت ها در مجموع باید در اکثر روزهای هفته، نهایتاً ۳ تا ۵ روز انجام شوند. مدت انجام این فعالیت ها حداقل باید ۳۰ دقیقه و با شدتی معادل تند راه رفتن باشد.



فعالیت های سطح سوم هرم

تمرینات کششی، انعطاف پذیری و قدرتی و آمادگی عضلانی جزء این گروه محسوب می شوند.



فعالیت های سطح چهارم هرم

استراحت یا فعالیت هایی که با تحرک همراه نیست مانند دیدن تلویزیون، بازی های کامپیوتری یا سرگرمی هایی که بدون تحرک می باشند در رأس هرم فعالیت بدنی می باشند. بدین معنی که باید کمترین زمان ممکن از میزان فعالیت های شخص به اینگونه فعالیت ها اختصاص یابد.



انواع فعالیت های بدنی توصیه شده برای بزرگسالان

سه دسته اساسی فعالیت ورزشی متعادل شامل ورزش های هوازی، تمرینات قدرتی و آموزش انعطاف پذیری است.

ورزش های هوازی (اروبیک):



همانند سایر عضلات، قلب نیز نیاز به ورزش دارد و شما می توانید آن را در چارچوب ورزش های هوازی یا ائروبیک فراهم کنید. ورزش های هوازی به آن دسته حرکات ورزشی اطلاق می شود که باعث پمپاژ بیشتر قلب و تنفس سریعتر می گردند. هنگامی که اینگونه حرکات را به طور منظم انجام می دهید قلب شما قوی تر شده و به صورت کارآمدتری به تمام اعضای بدن اکسیژن رسانی خواهد کرد.

اگر شما ورزش های تیمی انجام دهید احتمالاً توصیه داشتن فعالیت بدنی به مدت ۶۰ دقیقه در روز را رعایت می کنید. بعضی از ورزش های تیمی دارای عملکرد هوازی خوبی نیز هستند. از جمله این ورزش ها می توان بسکتبال، فوتبال، والیبال و قایقرانی را نام برد. فعالیت های دیگری نظیر دوچرخه سواری، تنیس، پیاده روی سریع، شنا و دویدن نیز از جمله تمرینات هوازی می باشند.

تمرینات قدرتی:



علاوه بر عضله قلب، بسیاری از عضلات دیگر هم از مزایای ورزش بهره مند می شوند. هنگامی که شما از عضلاتتان استفاده می کنید و آنها را قوی تر می سازید خود را برای فعال ماندن دراز مدت و جلوگیری از فرسودگی آماده کرده اید.

عضلات قدرتمند دارای فواید دیگری نیز هستند که از آن جمله می توان به محافظت از مفاصل، و جلوگیری از بروز آسیب به هنگام انجام فعالیت های ورزشی اشاره کرد. به علاوه، عضلات با سوزاندن انرژی بیشتر در زمان استراحت شخص، به تناسب اندام و حفظ و تثبیت وزن ایده آل و سالم کمک می کنند.

هر ورزشی به تقویت دسته ای خاص از عضلات می پردازد؛ به عنوان مثال برای تقویت بازوها ورزش هایی نظیر پارو زدن، اسکی استقامت و طناب کشی مفید است. همچنین برای داشتن پاهایی قوی دویدن، دوچرخه سواری، قایقرانی، و اسکیت توصیه می شود. برای تناسب اندام بهتر نیز می توانید از ورزش هایی چون قایقرانی، دوچرخه سواری، دویدن و شنا استفاده کنید.

سه روز در هفته را برای انجام تمرینات قدرتی اختصاص دهید. با انجام این عمل بصورت یک روز در میان به عضلات خود امکان استراحت داده اید. دقت داشته باشید و اطمینان حاصل کنید که محور اصلی این تمرینات بر گروه اصلی عضلات شامل نیم تنه بالایی، پاها و هسته اصلی میانی متمرکز شده است. قبل از شروع تمرینات بدن خود را با انجام برخی حرکات هوازی گرم کنید و در خاتمه نیز تعدادی حرکات کششی انجام دهید.

آموزش انعطاف پذیری:



تقویت قلب و سایر عضلات تنها هدف مهم فعالیت بدنی نیست. داشتن تحرک جسمانی به بدن کمک می کند تا انعطاف پذیر باقی بماند به این معنا که عضلات و مفاصل شما به راحتی کشیده و خم می شوند. افرادی که بدن های انعطاف پذیرتری دارند کمتر دچار گرفتگی عضلات می شوند و عملکرد ورزشی بهتری نیز دارند. ورزش های رزمی مانند کاراته، و ژیمناستیک از مثالهای ورزش

های انعطاف پذیر هستند. به یاد داشته باشید که انجام حرکات کششی پس از ورزش نیز به انعطاف پذیری بدن کمک می کند

منبع :

سایت دانشگاه علوم پزشکی اصفهان / مراکز تحقیقاتی / پژوهشکده از بیماری های غیرواگیر