

ورزش و سلامت

دوست دارید سر کار تند و تیز تر شوید؟ وقتی به خانه می آید کمتر احساس خستگی کنید؟ بتوانید ساعاتی را به آسودگی کنار همسران بگذرانید؟ یا حتی بتوانید بدون احساس گناه شیرینی بخورید؟ اگر پاسخ شما به این سؤالات مثبت است، ورزش چاره ی کارتان است!



فعال بودن از نظر جسمی فواید و مزایای بسیار زیادی برای شما دارد. اگر به دنبال انگیزه ای برای شروع یک برنامه ی ورزشی هستید یا می خواهید تمرینات خود را به صورت منظم از سر بگیرید، در این مقاله ۱۰ نکته درمورد ورزش فیتنس و بدنسازی برایتان عنوان می کنیم که امیدواریم بتواند انگیزه ی لازم را در شما ایجاد کند.



1) ورزش قوای مغزی را تقویت می کند.

ورزش نه تنها باعث تقویت بنیه و جسم شما می شود، بلکه به عملکرد مغزتان هم کمک می کند.

“ ورزش سطح انرژی بدن را بالا برده و همچنین میزان سروتونین موجود در مغز را که باعث افزایش کارکرد آن می شود را نیز افزایش می دهد

. آشکار است که کسانی که فعالیت بدنی بالایی دارند یا ورزش می کنند، کارایی بسیار بالاتری در محل کار دارند. شرکت ها و کمپانی هایی که ساعات اتلاف وقت و مرخصی های استعلاجی کارکنانشان کمتر باشد، نه تنها هزینه های بهداشتی و درمانی کمتری متقبل می شوند، بلکه درکل پیشرفت بیشتری نیز در کار خواهند داشت.”

2) جنبش و تکاپو، استرس را از بین می برد.

به همان اندازه که فکر و خیال ورزش کردن ممکن است باعث ایجاد استرس در شما شود، وقتی کار تمریناتتان را شروع کردید، در کلیه ی جنبه های زندگی با استرس بسیار کمتری مواجه خواهید شد.

سدریک بریانت روانشناس ورزشی عقیده دارد، “ورزش واکنش تمدد اعصاب در بدن ایجاد خواهد کرد و به نوعی حواس افراد را از آشفتگی ها و فشارهای روحی روانی به طرز مثبتی پرت میکند.” او همچنین می گوید ورزش خلق و خو را بهتر کرده و از بروز افسردگی جلوگیری می کند.



شما تنها کسی نیستید که می تواند از خوشبختی و فقدان استرس در زندگی لذت ببرد. هرچه استرستان کمتر باشد، تند مزاجی و زود رنجیتان نیز کمتر خواهد شد و این مسئله باعث تقویت رابطه تان با همسر، فرزندان و دوستانتان خواهد شد.

۳) ورزش به شما انرژی می دهد.

ممکن است تعجب کنید که چطور ۳۰ دقیقه در روز ورزش کردن می تواند کل روزتان را تغییر دهد. وقتی طی ورزش، اندورفین به جریان خونتان وارد می شود، بقیه ی روز احساس انرژی بیشتر خواهید داشت.

و وقتی قدرت و استقامت بدنیتان را تقویت کردید، انجام کارهای روزانه مثل حمل خریدهای خانه یا بالا رفتن از پله ها برایتان ساده تر خواهد شد. و این مسئله باعث می شود درطول روز بسیار پرانرژی تر باشید.

یکی از مهمترین بهانه های افراد که به مشاوران ورزشی مراجعه می کنند این است که برای ورزش کردن خسته هستند. متخصصین عقیده دارند با اینکه ورزش در ابتدای کار ممکن است خستگی شما را بیشتر کند، اما این وضع خیلی دوام نمی آورد. احساس خستگی جسمی که بعد از ورزش کردن دارید مثل خستگی های عادی روزمره نیست. بعلاوه وقتی بدنتان به ورزش عادت کرد، میزان انرژی تان روز به روز بیشتر خواهد شد.

۴) پیدا کردن کمی وقت برای ورزش چندان هم دشوار نیست.

آتکینسون اعتقاد دارد که کلید کار این است که از زمانتان بهتر و عاقلانه تر بهره گیرید. باید با یک تیر دو نشان بزنید.

فرزندانتان را به پارک ببرید یا با آنها به دوچرخه سواری بروید. با اینکار نه تنها کمی فعالیت بدنی انجام داده اید بلکه از بودن کنار خانواده هم لذت برده اید. با بچه ها به شنا بروید. حتی قایم باشک بازی با آنها هم نوعی فعالیت فیزیکی به شمار می رود و بهتر از هیچی است.



با همکارانتان قرار پیاده روی و بیلارد بگذارید. این فکر را از ذهنتان دور کنید که برای ورزش کردن حتماً باید به باشگاه بروید و روزی یک ساعت در آنجا مشغول به تمرین شوید. با اضافه کردن کمی فعالیت بدنی به کارهای روزانه تان به همان میزان به سلامت جسمتان کمک خواهید کرد.

اتکینسون می گوید، “همه باید حداقل ۲۰ دقیقه در روز فعالیت جسمانی در حد ورزش داشته باشند. گاهی اوقات ۱۰ دقیقه طناب زدن از ۲۰ دقیقه پیاده روی یا دو بهتر است. جاروبرقی کشیدن خانه در صبح، بردن بچه ها به پارک در بعد از ظهر و کمی پیاده روی با همسر تان هنگام شب می تواند روزی بسیار فعال را برایتان بسازد.

دستورالعمل های جدید دولت عنوان میکند که برای کاهش وزن و حفظ آن، باید حداقل روزی ۶۰ دقیقه ورزش کنید، اما برای حفظ سلامتی و استفاده از فواید ورزش در مقابله با بیماری ها، روزی نیم ساعت هم کفایت می کند.

۵) ورزش به ایجاد رابطه ها کمک می کند.

مطمئناً ورزش کردن به همراه کسی دیگر، همسر، خواهر یا برادر، یا یک دوست، در تقویت رابطه تان با او بسیار موثرتر خواهد بود. علاوه بر این متخصصین عقیده دارند که ورزش اگر به صورت جمعی یا دونفره انجام شود، لذت بخش تر می شود.

به همین خاطر برنامه ای بریزید که هر شب بعد از شام با همسر تان به پیاده روی بروید. با خواهر یا برادرتان یا دوستان هم برنامه ی تنیس بگذارید یا با هم به باشگاه ایروبیک بروید.



حجم عضلانی کالری بیشتری نسبت به چربی های بدن می سوزانند. از اینرو، هر چه عضلات بدنتان بیشتر باشد، میزان سوخت و ساز بدنتان حین استراحت بیشتر خواهد شد. و وقتی هم که ورزش می کنید کالری بیشتری می سوزانید.

به این معناست که وقتی به طور منظم ورزش می کنید می توانید هر از گاهی از شیرینی جات یا شکلات هایی که دوست دارید، نه دزدکی، بخورید. وقتی مداوم ورزش کنید باعث نمی شود که با خوردن یک شیرینی ۱۰ قدم به عقب برگردید.

۹ (ورزش کارائیتان را بالا می برد.

از چند هفته ورزش منظم، ممکن است لباستان طور دیگری در تنتان بایستد و احساس کنید که شکل

برایانت عقیده دارد ورزش نه تنها به مقابله با بیماری ها مقابله می کند، بلکه قلبتان را هم تقویت می کند. و این مسئله باعث می شود ورزش کردن یا سایر فعالیت های فیزیکی روزانه تان، برایتان ساده تر شود.



او می گوید، “قلب شما و سیستم قلبی-عروقی تان، با ورزش بسیار کارآمدتر عمل خواهند کرد و قلبتان پلاک های کمتری خواهد ساخت. و وقتی قلب قدرت بیشتری پیدا کرد، برای ایجاد همان مقدار نیرو، لازم نیست آنقدر تند بتپد.

فقط پس از چند روز از شروع تمرینات تان، بدن خود را با این حرکات جدید هماهنگ می کند و ورزش برایتان ساده تر خواهد شد و خستگی کمتری احساس خواهید کرد. تنفستان نیز حین ورزش بهتر می شود.

۸ (ورزش اجازه می دهد بیشتر بخورید.

کسانی که برای ورزش کردن خود یک همراه دارند، نسبت به کسانی که تنهایی ورزش می کنند، در ادامه ی تمرینات خود پایدارتر هستند و بیشتر به اهدافشان دست پیدا می کنند.

۶ (ورزش از بروز بیماری ها جلوگیری می کند.

تحقیقات نشان داده است که ورزش می تواند بروز بیماری های قلبی، سکت، فشارخون بالا، کلسترول بالا، دیابت نوع دو، پوکی استخوان، ورم مفاصل، و از دست رفتن حجم عضلانی را کندتر کرده یا از آن جلوگیری کند.

ورزش همچنین پیر شدن را هم آسانتر می کند. سدрик برایانت عقیده دارد، “از آنجا که ورزش باعث تقویت عضلات و مفاصل می شود، از بسیاری از دردهای دوران میانسالی که به خاطر عدم فعالیت فیزیکی ایجاد می شود، می کاهد.

ورزش همچنین باعث تقویت سیستم دفاعی بدن نیز می شود و به همین دلیل کمتر به سرماخوردگی یا آنفولانزا مبتلا خواهید شد. برایانت می گوید، “هیچ نوع بیماری خاصی وجود ندارد که ورزش کردن روی آن تاثیر مثبت نداشته باشد.”

۷ (فیتنس قلبتان را تقویت می کند.



مرکز آموزشی درمانی امین

ورزش و سلامت



هدفی دراز مدت است و این می تواند تا قسمتی ناامید کننده باشد. مردم معمولاً اگر نتوانند سریع نتیجه بگیرند، قادر به ادامه ی کار نیستند.

از اینرو بریانت عقیده دارد که، مردم علاوه بر کاهش وزن باید بر فوایدی که ورزش میتواند کاراییتان در کارهای روزانه داشته باشد نیز فکر کنند. این هم می تواند انگیزه ای برای ادامه ی راهشان باشد.

وقتی برنامه ی ورزشیتان را شروع می کنید، هر هدفی که از کاهش وزن در ذهنتان باشد، نباید بگذارید که تنها هدفتان باشد. سعی کنید برای انرژی بیشتری که به شما می دهد، برای اینکه استرستان را کم می کند و قوای جسمانیتان را تقویت میکند به سراغ ورزش بروید.

وقتی این اهداف باهم در ذهنتان باشد، خیلی زود ورزش قسمتی از زندگیتان خواهد شد.

شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	ورزش و سلامت
تهیه کننده	واحد آموزش سلامت
تأیید کننده علمی	خانم دکتر حجاری
سمت	روانشناس بالینی
تاریخ تهیه	1402
کد پمفلت	PE-SUC-01

ماهیهه هایتان متفاوت شده اند .



ورزش مداوم عضلات و ماهیهه هایتان را تقویت می کند، انعطاف پذیریتان را بیشتر می کند، و کارایی کلیتان را هم ارتقاء می دهید.

بریانت در این زمینه می گوید، “عضلاتتان خیلی کارآمدتر کار میکنند و استقامتتان بالاتر خواهد رفت. همچنین زمان واکنش و توازن بدنتان هم تقویت خواهد شد.”

۱۰ (کاهش وزن مهمترین هدف نیست.

یکی از مهمترین دلایل ورزش کردن برای خیلی از افراد کم کردن وزن است. اما مطمئناً این تنها فایده ی یک برنامه ی ورزشی نیست.

بریانت می گوید، کاهش وزن برای آندسته از افرادی که به تازگی تمرینات ورزشی خود را شروع کرده اند،