**انواع ورزشها :**

* ورزشهای هوازی : ورزشهایی مثل قدم زدن، دویدن یا شناکردن که باعث افزایش جریان خون قلبی همراه با استفاده از اکسیژن میشود.در پی فعالیتهای خودبخودی حدود 100 تا800 کالری در روز مصرف میشود.
* تمرینهای استقامتی : ورزشهایی مثل وزنه برداری که باعث افزایش قدرت عضلانی و بدون مصرف اکسیژن میباشد.
* تمرینهای کششی : ورزشهایی که جهت نرمی بدن و برطرف کردن آسیب ها میشود. که نرمی بدن شامل بهبود حرکت مفاصل در حد محدوده حرکتی آنها میباشد.این حرکات باعث حفظ عملکرد و تعادل میگردد.

**سودمندی ورزش :**

* ورزش منظم باعث کاهش خطر مرگ بخصوص مرگ ناشی از بیماریهای قلبی و عروقی میشود.( تا 23% کاهش)
* کاهش مرگ زودرس و در سن پایین
* کاهش وزن بدون از دست دادن بالک عضلانی
* کاهش فشار خون بالا و تنظیم آن
* کاهش پیشرفت دیابت و تنظیم قند خون
* تنظیم پروفایل چربی بصورت کاهش تری گلیسرید خون و افزایش HDL
* کاهش احتمال سرطان کولون ( روده بزرگ) و پروستات
* کاهش استرس و اضطراب و همچنین کاهش ایجاد بیماری افسردگی میشود.
* پیشگیری از پوکی استخوان و کاهش شکستگی های ناشی از آن میشود.
* افزایش ظرفیت قلبی تنفسی و افزایش تحمل به آنژین قلبی میشود.
* کمک به افزایش قدرت در سالخوردگان و بهتر راه رفتن و پیشگیری از افتادن وعدم تعادل
* کمک به ترک سیگار

**تستهای قبل از شروع ورزش :**

بسیاری از مردم نیاز به تست خاصی قبل ازشروع ورزش ندارند و یک معاینه پزشکی کافی میباشد. اما بیماران دیابتی و یا افرادی که ریسک فاکتورهای متعدد بیماریهای قلبی عروقی رادارند مثل فشارخون بالا ، چاقی و... قبل از شروع ورزش منظم باید تست ورزش را در یک مطب متخصص قلب یا در یک بیمارستان جهت بررسی وضعیت قلبی انجام دهند.

**شروع ورزش :**

در افرادی که اصلا ورزش نمیکنند بهتر است در ابتدا فقط چند دقیقه و با ورزشهای با شدت کم مثل قدم زدن شروع کنند و کم کم مدت آنرا افزایش دهند .بطوریکه هدف از ورزش منظم حداقل 30 دقیقه 5روز در هفته میباشد. این مدت در روز نیاز نیست که پشت سر هم باشد .میتوان سه تا 4 دوره 10 دقیقه ای در روز ورزش کرد.

بطور کلی یک یا دو در هفته ورزش کردن بهتراز اصلاً ورزش نکردن میباشد

**یکی از سودمندترین کارها جهت سلامتی تغییر در روش زندگی با شروع فعالیتهای متوسط فیزیکی در روز میباشد.فعالیتهای متوسط شامل فعالیتهای معمول زندگی مثل قدم زدن با سرزندگی( 3تا 4 کیلومتر در روز ) یا انجام کار در حیاط خانه مثل باغبانی میباشد.**

**نمونه ای از فعالیتهای متوسط فیزیکی :** (فعالیتهای زیر ازبالا به پایین بصورت از شدت کم و زمان بیشتر تا شدت بیشتر وزمان کمترمرتب شده اند)

* شستن یا براق کردن ماشین به مدت 45 تا 60دقیقه
* شستن دربها یا پنجره ها به مدت 45 تا 60 دقیقه
* بازی کردن والیبال به مدت 45 دقیقه
* بازی فوتبال 30 تا45 دقیقه
* باغبانی 30 تا45 دقیقه
* قدم زدن2.8 کیلومتر طی 30 دقیقه( هر 1.6 کیلومتر در 20 دقیقه)
* بازی بسکتبال ( شوت به سبد) به مدت 30 دقیقه
* دوچرخه سواری 8 کیلومتر به مدت 30 دقیقه
* رقص تند به مدت 30 دقیقه
* جمع کردن برگها با جارو به مدت 30 دقیقه
* قدم زدن 3.2 کیلومتر در 30 دقیقه ( هر 1.6 کیلومتر در 15 دقیقه)
* ورزشهای هوازی آبی به مدت 30 دقیقه
* شنا کردن به مدت 20 دقیقه
* بسکتبال با ویل چر به مدت 20 دقیقه
* بازی بسکتبال برای یک دور بازی به مدت 15 تا 20 دقیقه
* دوچرخه سواری در مسافت 6.4 کیلومتر به مدت 15 دقیقه
* پرش از روی مانع برای 15 دقیقه
* دویدن 2.4 کیلومتر برای 15 دقیقه (هر 1.6 کیلومتر در 10 دقیقه)
* برف پارو کردن به مدت 15 دقیقه
* بالا رفتن از پله به مدت 15 دقیقه

**تذکر مهم :**هر کدام از فعالیتهای بالا 150 کیلوکالری در روز معادل 1000 کیلوکالری در هفته استفاده میکننند.مطالعات نشان داده اند که این فعالیتهای متوسط فیزیکی میتواند بیش از سایر فعالیتها یا بدون فعالیت بودن میزان بیماریهای قلبی عروقی را کاهش دهد.

یک روش ساده جهت شروع ورزش ، قدم زدن در یک مسافت راحت در یک مدت زمانی که تحمل آن راحت باشد و باعث کشیدگی عضلانی دردناک وخستگی نشود.تلاش شود هر هفته 10% به این مسافت اولیه قدم زدن اضافه شود.میتواند این مسافت راه رفتن در یک محله یا قدم زدن در یک مرکز خرید باشد.پس از آنکه به 30 تا 45 دقیقه در روز رسید ، این مسافت را میتوان افزایش داد.هدف ایجاد یک عادت منظم جهت فعالیت روزانه میباشد.

**برنامه ورزشی :**

**گرم کردن :** یک دوره 5 تا 10 دقیقه در ابتدای ورزش که شامل ورزشهای هوازی سبک مثل قدم زدن ، دوچرخه ثابت وحرکتهای ورزشی سبک و بعداز این حکات حرکات کششی جهت نرم شدن مفاصل خواهد بود. کرم کردن باعث افزایش ضربان قلب و کاهش خطر آسیب ناشی از ورزش میشود.

**تمرین :** شامل هر سه نوع ورزش یعنی ورزشهای هوازی و تمرینهای استقامتی وحرکات کششی میباشد که سرگرم کننده وشاد انجام میشود.

**ورزشهای هوازی :** قدم زدن ، دوچرخه سواری، پاروزدن ، دستگاه پله کوه نوردی جزء ورزشهای خوب هوازی هستند. شنا کردن و دیگر ورزشهای هوازی آبی برای بیماران مبتلا به مشکلات مفصلی مثل آرتروز یا آرتریت بسیار موثر میباشد.ورزشهای باضربه کم مثل دویدن در خیابان از ورزشهای مفید برای آسیب های فیزیکی میباشند.

ورزش باید ساده ولذت بخش باشد که مشوق فرد باشد که آنرا بطور طولانی مدت ادامه دهد.بهترین برنامه ورزشی برنامه ایست که در یک هفته متنوع باشد.مثلاً سه روز هفته شنا و سه روز دیگر شامل قدم زدن باشد. که برنامه به این شکل باعث کاهش آسیبهای ناشی از ورزش میشود.

ضربان قلب خاصی در زمان ورزش توصیه نمیشود.اما در صورتیکه فرد حین ورزش احساس کمبود نفس ،خستگی یا تعریق داشته باشد باید ورزش رامتوقف شود.

درست است که کمترین میزان ورزش 30 دقیقه فعالیت متوسط هوازی در روز و 5روز در هفته توصیه میشود .آلترناتیو این برنامه، 20 دقیقه ورزش شدید مثل دویدن آرام 3 روز در هفته همراه با فعالیتهای سبک روزانه مثل خریدکردن یا پخت وپز را هم میتوان پیشنهاد کرد.

**تمرینهای استقامتی :** وزنه برداری ، ورزش بادستگاه یا کش یا فنرهای ورزشی تمرینهای استقامتی میباشند.این تمرینها با ید حداقل 2 بار در هفته و با فواصل 48 ساعته انجام گیرند.این تمرینها به 2 صورت انجام میگیرند :

1. حرکات تکراری که شامل حرکات جلو و عقب مثل خم وراست کردن بازو در حالیکه وزنه در دست دارد.
2. مجموعه حرکات ترکیبی تکراری بدون استراحت بصورت حداقل 8 تا 12 بار تکرار روی هر دسته از عضلات بزرگ

این حرکات در شروع بهتراست با وزنه های سبک یا کشهای باکشش کم باشد بطوریکه باعث درد یا تورم در عضلات نشود.مچنین در زمان انجام این تمرینها باید منظم دم وبازدم انجام گردد و نگه داشتن تنفس حین این تمرینها نباید صورت گیرد.



**تمرینهای کششی :** شامل کشش وانعطاف پذیری مفاصل بزرگ مثل گردن ، شانه، کمر ، لگن و زانو و همچنین ورزشهایی چون یوگا و پیلاتیس میباشد. بهتراست کشش روی عضلات سرد صورت نگیرد .قبل از انجام حرکات کششی چنددقیقه نرمشهای هوازی جهت گرم کردن انجام گرفته و پس از آن حرکات کششی به آرامی انجام شود و هر کشش 10 تا30 ثانیه طول بکشد. کشش نبایدهمراه بادرد باشد و فقط کمی احساس ناراحتی ضمن کشش قابل قبول میباشد.



**خنک کردن :** این مرحله شامل 5 دقیقه پایانی در هر مرحله از ورزش میباشد. این مرحله مثل گرم کردن شامل نرمشهای هوازی سبک مثل قدم زدن و کشش میباشد. این مرحله باعث خارج شدن اسید لاکتیک از عضلات و برگشت خونرسانی به آنها میشود. این حرکات از افت ناگهانی فشارخون وسبکی سر و کرامپ های عضلانی بعد از ورزش پیشگیری میکند.

**ارزیابی برنامه ورزشی :**

ورزش باید منطبق بر برنامه زندگی باشد و فرد احساس آرامش و لذت از ورزش راداشته باشد. بصورت شایع برنامه منظم ورزشی معمولاً با تغییر در شیوه زندگی ، نوع کار و تعطیلات امکان پذیر است.اما در صورتیکه نتوان این برنامه منظم روزانه را داشته باشیم بهتر است از فعالیتهای روزانه استفاده کرد مثل استفاده از پله جهت بالارفتن یا پارک کردن اتومبیل دور تراز محل کا رو قدم زدن تا آنجا از فعالیتهای خوب روزانه میباشد.

**اگر حالتهای زیر حین ورزش صورت گیرد باید باپزشک مشورت کرد :**

* درد یا فشار در قفسه سینه ، بازو، فک ، گلو یا پشت
* تهوع یا استفراغ در هنگام ورزش کردن
* تپش قلب یا افزایش ضربان قلب بطور انفجاری
* ناتوانی در نفس کشیدن
* سبکی در سر ، سرگیجه یا زمین خوردن حین و بعداز ورزش زمان خنک کردن
* احساس ضعف یا خستگی شدید
* درد در مفاصل، ساق پا و یا پاشنه ( البته این مورد اورژانسی نمیباشد و اگربرطرف نشود باید بررسی شود.)

**توجه :**

حین ورزش وبعداز آن مرتباً وبه اندازه کافی آب بنوشید. تشنگی نشانه خوب نیاز به آب در حین ورزش میباشد.

ورزش در محیط باز زمانی که هوا خیلی سرد یا خیلی گرم باشد نباید صورت گیرد.

پوشیدن کفش مناسب و ساپورت مناسب حین ورزش( زمانی که کفش از پا جدا شود یا کفی کفش نامناسب باشد یا در صورت ترک خوردگی کفش باید کفش راتعویض کرد)