

کتابخانه

مقدمه

کتابچه حاضر برای کمک به افراد بزرگسال ایرانی در جهت رسیدن به سطح فعالیت بدنی و آمادگی جسمانی مطلوب طراحی شده است. تمرکز اصلی ما در این کتاب برای افرادی است که سطح مطلوب فعالیت بدنی (۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط و یا ۷۵ دقیقه فعالیت شدید در هفته) در طی ۳-۵ روز در هفته را ندارند و به دنبال راهی برای ارتقاء سطح فعالیت بدنی و بهره‌مندی از فواید آن هستند. در این کتابچه شما مشاهده خواهید کرد که چگونه به راحتی می‌توانید زندگی فعالی داشته باشید و از عوارض کم تحرکی و آمادگی جسمانی نامطلوب دوری کنید. به یاد داشته باشیم که هرگونه افزایش در فعالیت بدنی، فواید مطلوب جسمانی و روانشناختی را برای شما در پی دارد. در این راستا در کتابچه حاضر مقدمه‌ای در ارتباط با میزان کم تحرکی در جهان و ایران و اثرات منفی که برای سلامت به دنبال دارد ذکر گردیده است. در ادامه ما برخی از فواید عمده فعالیت بدنی مطلوب را نشان داده ایم که در بیش تر مطالعات معتبر مورد تأیید قرار گرفته است. محققین برای فعالیت بدنی هرمی را در نظر گرفته اند که بر اساس آن ، افراد باید انواع فعالیت های بدنی را داشته باشند و رفتار و عاداتی که موجب زندگی کم تحرک می شود را به حداقل برسانند. لذا توصیف اجمالی از بخش های مختلف هرم فعالیت بدنی ارایه شده است. آمادگی جسمانی مطلوب (انعطاف پذیری، قدرت و استقامت عضلانی) می تواند نقش مهمی در بهبود سلامت جسمانی و بهبود کیفیت زندگی داشته باشد. به یاد داشته باشیم که حتی بیماری و مشکل جسمانی نباید مانع از انجام فعالیت بدنی منظم برای شما باشد. در این صورت با استفاده از نظرات پزشک معالج می‌توانید به فعالیت بپردازید. در این کتابچه روشهای ساده ای برای ارزیابی برخی شاخص های آمادگی جسمانی ارایه شده که شما در منزل می‌توانید آنها را انجام دهید و از وضعیت خود آگاه شوید. بر اساس وضعیت تان برای شما توصیه ها و حرکات ورزشی در نظر گرفته شده است. این حرکات ورزشی، نحوه انجام و مقدار انجام آنها با تصاویر نشان داده شده است. امیدواریم با مطالعه و پیروی از مطالب کتابچه حاضر تغییر مشهودی در میزان فعالیت بدنی و آمادگی جسمانی خود مشاهده کنید.

کم تحرکی و پیامدهای آن

گسترش فناوری و ماشینی شدن زندگی، موجب کاهش فعالیت بدنی و افزایش خطر ابتلا به بیماری ها و اختلالات ناشی از آن شده است. آخرین آمارهای جهانی حاکی از آن است ، حدود ۲ میلیون نفر در جهان به علت پیامدهای ناشی از کم تحرکی، جان خود را از دست داده‌اند و بیش از ۵۰ درصد جمعیت جهان که اغلب آنان را زنان و دختران تشکیل می‌دهند، میزان لازم فعالیت بدنی برای ارتقاء سلامت را ندارند. حدود ۴۵ درصد ایرانیان دچار کم حرکتی هستند که توزیع میزان کم تحرکی در مناطق مختلف کشور نیز تا حدودی متفاوت است. نتایج تحقیقات دانشمندان نشان می‌دهد که مهم‌ترین و شناخته شده‌ترین عوامل خطر سلامتی کارکنان ادارات و شرکت ها، ورزش نکردن، تغذیه نامناسب و و نداشتن استراحت کافی است. براساس تحقیقات، سن ابتلا به دردهای مفصلی در بیشتر کشورهای جهان کاهش یافته است که شیوه زندگی نامناسب، کم‌تحرکی در محیط‌های اداری و نداشتن فعالیت بدنی منظم و مناسب از جمله دلایل آن پیشنهاد شده است. براساس برآورد سازمان جهانی بهداشت، کم‌تحرکی می‌تواند در سال سبب مرگ ۱/۹ میلیون نفر در جهان شود. براساس این برآورد حدود ۱۰ تا ۱۶ درصد موارد سرطان سینه، روده، دیابت و در حدود ۲۲ درصد موارد ایسکمی قلبی در جهان به کم‌تحرکی نسبت داده می‌شود. این برآوردها، میان زنان و مردان مشابه است. برآوردها برای فعالیت‌های بدنی کم و ناکافی (انجام فعالیت بدنی متوسط به میزان کمتر از ۲/۵ ساعت در هفته) از ۳۱ تا ۵۱ درصد متغیر است و متوسط جهانی آن ۴۱ درصد است. بیشترین فعالیت‌ها برای اوقات فراغت و کمترین آنها در رابطه با فعالیت‌های شغلی بودند. در رابطه با رفت و آمد و کارهای خانگی، کمترین فعالیت گزارش داده شده است. در حال حاضر تخمین زده می‌شود که حدود ۶۰ درصد از جمعیت جهان به اندازه کافی حتی به میزان نسبتاً کم، فعالیت جسمانی به میزان پیشنهادی را ندارند. در کشورهای توسعه یافته به نظر می‌رسد که بیشتر بزرگسالان کم‌تحرک باشند هر چند شروع الگوی کم تحرکی در دروان کودکی می‌تواند نقش مهمی بر رفتار کم تحرکی افراد بزرگسال داشته باشد از اینرو توصیه می‌شود که فرزندان را به فعالیت بدنی مطلوب تشویق

کنید و با شروع یک برنامه فعالیت ورزشی منظم به عنوان الگو برای آنها قلمداد خواهید شد. احتمال تداوم الگوی فعالیت جسمانی که در طول دوران کودکی و نوجوانی شکل می‌گیرد، بیشتر است و مبنایی برای زندگی سالم و فعال در تمام طول زندگی را فراهم می‌کند. به نظر می‌رسد که شیوه‌های زندگی ناسالم، شامل رفتار کم تحرک، رژیم غذایی نامناسب و مصرف دخانیات در سنین جوانی، در باقی عمر ادامه یابد.

تمام سیستم‌های بدن، در معرض خطرات ناشی از کم تحرکی است. این خطرات به سن، سلامت جسمی - روانی، میزان کم تحرکی و مدت زمان سبک زندگی کم تحرک بستگی دارد. افزایش خطر ابتلا به اضافه وزن و چاقی و همچنین کاهش عملکرد سیستم قلبی - تنفسی از جمله پیامدهای ابتدایی کم تحرکی هستند که در نتیجه این تغییرات خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی (فشار خون بالا و بیماری عروق کرونر)، دیابت، سرطان و بیماری‌های مزمن تنفسی افزایش خواهد یافت. فعالیت بدنی نامطلوب می‌تواند در سیستم عضلانی - اسکلتی تغییرات دائمی ایجاد کند. کم تحرکی و به تبع آن عدم استفاده از توده عضلانی در طولانی مدت موجب تحلیل عضلات و کاهش قدرت آنها خواهد شد با توجه به ارتباط مستقیم بین تعادل و قدرت عضلانی به نظر می‌رسد، ضعف تعادل و خطر زمین خوردن یکی از پیامدهای ناشی از کم تحرکی باشد. مفاصل نیز از عوارض کم تحرکی بی‌نصیب نمی‌مانند، سفتی غیرطبیعی مفاصل و نرمی ساختارهای مربوط به آن، عملکرد مفاصل را محدود می‌کند. استخوان، یک بافت زنده و پویاست که نه تنها وظیفه حمایت بدن را به عهده دارد، بلکه در تنظیم املاح بخصوص کلسیم نیز نقش دارد. فشاری که از طریق تحمل وزن روی استخوان‌ها وارد می‌شود، برای عملکرد سلول‌های استخوان‌ساز لازم است. کم تحرکی باعث کاهش املاح‌سازی و کمبود مواد زمینه‌ای استخوانی می‌شود در نتیجه این فرآیند، تراکم استخوان کاهش می‌یابد و به دنبال آن پوکی استخوان ایجاد می‌شود. تغییر در عملکرد دستگاه گوارش، سیستم ایمنی و عملکرد سیستم عصبی مرکزی از دیگر پیامدهای کم تحرکی خواهد بود.

سایر عوارض:

شامل مشکلات گوارشی همچون سنگ کیسه صفرا، کبد چرب، نفرس و... مشکلات اسکلتی عضلانی مانند کمردرد، اختلالات تولید مثلی در زنان همچون ناباروری و بی‌نظمی قاعدگی است. از دیگر عوارض و مشکلات ناشی از کم تحرکی و پشت میزنشینی به غیر از چاقی و اضافه وزن که به آن اشاره شد، می‌توان به ضعف عضلات ناحیه سרینی، شکم و پشت و در نتیجه افزایش ابتلا به کمردرد و نیز دردهای مزمن گردن و شانه اشاره کرد. نداشتن فعالیت و نشستن طولانی مدت در محیط‌های اداری، از عوامل شروع هموروئید (بواسیر) است و افراد کم تحرک بیشتر مستعد اختلالات گوارشی همچون یبوست و اختلالات ادراری - تناسلی همچون سنگ کلیه هستند. گروه دیگر مشکلات ناشی از پشت میزنشینی به دلیل رعایت نکردن اصول ارگونومیک (تطابق نداشتن ابزار کار با شرایط جسمانی کارمند) بخصوص در کار با رایانه است که شامل رعایت نکردن اصولی چون انتخاب صندلی مناسب، نحوه قرار دادن میز کار، نحوه استفاده از ماوس، صفحه کلید و نمایشگر (مانیتور) و نیز نورپردازی اتاق کار است که همگی سبب ایجاد عوارضی چون اختلالات اسکلتی عضلانی (کمردرد، سندرم تونل کارپل، درد ناحیه شانه) و مشکلات چشمی از جمله خستگی و خشکی چشم و سوزش و اشک ریزی و تاری دید می‌شود.

چرا باید فعالیت بدنی مطلوب داشته باشیم؟

به طور عمومی، فعالیت جسمانی منظم، سبب بهبود متابولیسم گلوکز می‌شود، چربی بدن را کاهش می‌دهد و فشار خون را پایین می‌آورد. مجموعه‌ای که عوامل اصلی کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی و دیابت هستند. فعالیت جسمانی به کنترل و تخفیف آثار این بیماری‌ها نیز کمک می‌کند. فعالیت جسمانی خطر ابتلا به سرطان کولون و سرطان سینه را تحت تاثیر قرار می‌دهد که این امر احتمالاً ناشی از اثرات آن بر متابولیسم هورمون‌ها است. فعالیت جسمانی همچنین می‌تواند موجب بهبود سلامتی عضلانی - اسکلتی کنترل وزن بدن و کاهش غلایم افسردگی شود. آثار سودمند فعالیت جسمانی در بیماری‌های اسکلتی، عضلانی مانند کاهش کمردرد، پوکی استخوان و

همچنین چاقی، افسردگی، اضطراب و استرس گزارش شده است. علاوه بر فواید مستقیم درمانی، با افزایش فعالیت جسمانی می‌توان شاهد افزایش فعالیت‌های اجتماعی در همه جنبه‌های زندگی مانند ایجاد سرگرمی مفرح، کاهش خشونت و... بود. فعالیت جسمانی دارای فواید اقتصادی به ویژه در مواردی مانند کاهش هزینه مراقبت بهداشتی، افزایش بهره‌وری و محیط اجتماعی سالم‌تر است.

فعالیت بدنی از طرق زیر دید و احساس شما از زندگی را تغییر می‌دهد:

✱ به شما انرژی بیش تری می‌دهد

✱ خواب بهتر را به دنبال دارد

✱ موجب آرامش و آرامسازی خواهد شد

✱ بدن شما قوی‌تر می‌شود

✱ به شما کمک می‌کند که افراد مختلف را ملاقات کنید

✱ برای شما سرگرمی و تفریح به دنبال دارد

برای ذهن و مغز شما خوب است:

✱ اضطراب و استرس را کاهش می‌دهد

✱ تمرکز را بهبود می‌بخشد

✱ اعتماد به نفس را افزایش می‌دهد

✱ احساس افسردگی را کاهش می‌دهد

فعالیت بدنی منظم اثراتی مطلوبی بر بدن شما دارد:

عوامل زیر را کنترل می‌کند:

✱ وزن بدن (و کاهش توده چربی)

✱ فشار خون

✱ کلسترول

✱ دیابت

✱ مشکلات استخوانی و مفصلی (برای مثال آرتروز)

موجب کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، سکته مغزی و برخی سرطان‌ها خواهد شد.

✱ به کنترل درد کمک می‌کند

✱ به حفظ و کنترل حرکت مفاصل کمک می‌کند



هرم فعالیت بدنی

قاعده هرم: هر نوع فعالیتی که بخشی از زندگی عادی و روزمره باشد، جزء این گروه محسوب میشود و به آن «فعالتهای بدنی روزمره» زندگی می‌گویند. فعالتهایی مانند پیاده رفتن از منزل به محل کار و بالعکس یا خرید به جای رانندگی، استفاده از پله به جای آسانسور، زودتر پیاده شدن از تاکسی و اتوبوس یا پارک اتومبیل چند خیابان جلوتر و پیمودن قسمتی از مسیر به صورت پیاده، انجام کارهای باغچه و حیاط مثال هایی از این گروه هستند. **سطح دوم هرم:** فعالتهای هوازی مانند پیاده روی سریع، دویدن، دوچرخه سواری، شنا، حرکات موزون هوازی. این فعالیت ها برای آمادگی قلبی-عروقی و کنترل وزن و سوزندگی بسیار مفید هستند. **سطح سوم هرم:** تمرینات کششی، انعطاف پذیری و قدرتی (آمادگی عضلانی) جزء این گروه محسوب می‌شوند. تمرینهای کششی تمرین هایی هستند که به انعطاف پذیری شما کمک می‌کنند و باید حداقل ۲ روز در هفته انجام شوند. از آنجا که تمرین های پایین تر هرم تأثیر چندانی در بهبود انعطاف پذیری ندارند، انجام این تمرینها ضروری هستند.



هرم فعالیت بدنی

تمرین های قدرتی و استقامت عضلانی تمرین هایی هستند که به طور اختصاصی برای ایجاد قدرت و استقامت عضلانی طراحی شده اند. این تمرینها نیز ضروری هستند زیرا که فعالتهای پایین تر هم باز تأثیر چندانی در بهبود این قسمت ندارند و حداقل باید **۲ تا ۳ روز در هفته** این تمرین ها انجام شوند. این تمرین ها شامل کشش عضلات تا انتهای محدوده حرکتی مفاصل و یا میزانی است که شخص احساس کشیدگی در عضلات میکند و مطلوب ترین حالت اعمال کشش بر عضله به مدت ۱۰-۳۰ ثانیه به طور مداوم میباشد. در **قاعده هرم** میزان کم تحرکی و نشستن قرار دارد که باید به حداقل ممکن برسد.

کم تحرکی علاوه بر افزایش خطر ابتلا به بیماریهای جسمانی و روانی، موجب کاهش انعطاف پذیری مفاصل، قدرت و استقامت عضلانی می‌شود که خطر آسیب دیدگی و دردهای اسکلتی عضلانی را به همراه خواهد داشت از این رو شما علاوه بر فعالیت ورزشی و بدنی هوازی باید نسبت به فعالیت های کششی و قدرتی - استقامتی بی تفاوت نباشید از اینرو بر اساس توصیه های زیر شما می‌توانید خود ارزیابی از وضعیت انعطاف پذیری و قدرت و استقامت عضلانی خود داشته باشید و سپس با توجه به ارزیابی ها، برنامه ی فعالیتی منظمی را برای خود ترتیب دهد.

مطمئن شوید که فعالیت های شما از ایمنی کافی برخوردار است و خطری برای شما در پی نخواهد داشت.



فعالیت های استقامتی

فعالیت های استقامتی کمک می کند که قلب، ریه ها و سیستم گردش خون شما سالم باقی بماند و به شما انرژی بیشتری بدهد. دامنه این فعالیت ها از قدم زدن و کارهای منزل تا برنامه های فعالیت ورزشی سازماندهی شده و ورزش های تفریحی متنوع است. برخی هایی که می توانند به افزایش استقامت شما کمک کنند عبارتند از:



پیاده روی

دوچرخه سواری

شنای پیوسته

کوه پیمایی

دویدن

ایروبیک

توصیه های ایمنی برای فعالیت های استقامتی:

- برای فعالیت های استقامتی، با فعالیت های سبک شروع کنید و به سمت فعالیت های متوسط تا شدید پیش بروید (این امر، درد بروید (این امر، درد پیش بروید (این امر، درد عضلانی را به حداقل می رساند و یا از آن پیشگیری می کند).
- از کفش مناسب با کفی راحت استفاده کنید.
- از لباس های راحت و مناسب با آب و هوا استفاده کنید.
- هنگام فعالیت ورزشی در طولانی مدت، آب به اندازه کافی بنوشید زیرا موجب پیشگیری از کم آبی ناشی از تعریق زیاد می شود.

فعالیت ورزشی هوازی

تواتر	۵ روز در هفته فعالیت ورزشی متوسط یا ۳ روز در هفته فعالیت ورزشی شدید و یا ترکیبی از فعالیت ورزشی متوسط و شدید برای ۳-۵ روز در هفته توصیه شده است
شدت	برای اکثر بزرگسالان، شدت متوسط (شدتی از فعالیت که موجب افزایش ضربان قلب، تعداد تنفس و تعریق می شود اما شما توانایی تکلم با یک همراه را خواهید داشت) و زیاد توصیه شده است. فعالیت ورزشی سبک تا متوسط برای افراد مبتدی که آمادگی جسمانی مطلوب ندارند، می تواند مفید باشد. پیاده روی با سرعت ۱۰۰ تا ۱۲۰ گام در دقیقه می تواند یک فعالیت با شدت متوسط در نظر گرفته شود.
مدت	۳۰-۶۰ دقیقه در روز (۱۵۰ دقیقه در هفته) فعالیت ورزشی متوسط هدفمند، یا ۶۰-۲۰ دقیقه (۷۵ دقیقه در هفته) فعالیت ورزشی شدید، یا ترکیبی از فعالیت ورزشی متوسط و شدید در روز برای اکثر بزرگسالان توصیه شده است...
نوع	فعالیت ورزشی منظم و هدفمند که مشتمل بر گروه‌های عضلانی بزرگ بوده و دارای ماهیت تداومی و ریتمیک باشد، پیشنهاد می‌شود.
حجم	حجم تمرینی ۵۰۰-۱۰۰۰ مت/دقیقه در هفته توصیه می‌شود. در صورت پیاده روی، افزایش تعداد گام‌ها تا بیش تر از ۲۰۰۰ گام در روز تا رسیدن به ۱۰۰۰۰ گام در روز می تواند سودمند باشد.
الگو	فعالیت ورزشی می‌تواند یک جلسه در روز (پیوسته) یا در چندین جلسه کمتر از ۱۰ دقیقه‌ای تا زمان رسیدن به میزان فعالیت مد نظر انجام شود.
پیشرفت	پیشرفت تدریجی حجم فعالیت ورزشی از طریق تنظیم مدت، تواتر و شدت قابل اجرا است.

بر اساس استاندارد های موجود علاوه بر فعالیت بدنی منظم و ورزش های هوازی، به منظور کسب فواید بیش تر فعالیت بدنی توصیه می شود که آمادگی جسمانی خود را ارتقا دهید. انعطاف پذیری، قدرت و استقامت عضلانی از جمله عوامل آمادگی جسمانی هستند. اولین مرحله در ارتقاء آمادگی جسمانی، آگاهی از وضعیت خودتان می‌باشد به این منظور ما آزمون هایی را به شما پیشنهاد می کنیم و هنجارهایی را ارایه داده ایم که شما را در تشخیص وضعیتتان کمک خواهد کرد.

انعطاف پذیری

به ظرفیت عملکردی مفاصل برای حرکت در دامنه حرکتی کامل انعطاف پذیری گفته می‌شود. انعطاف پذیری ضعیف موجب افزایش خطر آسیب دیدگی هنگام فعالیت ورزشی خواهد شد.

فواید انعطاف پذیری:

- افزایش دمای عمومی بدن.
- افزایش جریان خون در بین عضلات فعال، در نتیجه اکسیژن رسانی و مبادله اکسیژن از هموگلوبین به شکل مناسب و آزاد شدن سریع انرژی برای عضلات.
- افزایش سرعت در انتقال ایمپالس های عصبی و آسان کردن حرکات بدن.
- کاهش در تنش عضلات.

- جلوگیری و کاهش آسیب های احتمالی در حین اجرای حرکت.
- افزایش ضربان قلب و تنفس و آمادگی، عملکرد مؤثر تر و مطمئن تر قلب، رگ های خونی، شش ها و عضلات.
- کمک در آمادگی روانی.
- کاهش ناراحتی های قبل از فاندگی های دردناک.
- کمک در گرم کردن و سرد کردن قبل و بعد از انجام هر گونه فعالیت ورزشی.

عوامل محدود کننده تمرینات کششی:

هنگام انجام تمرینات انعطاف پذیری، عوامل محدود کننده حرکت و جود دارند که عبارتند از:



- عضله
- کپسول مفصلی
- تاندون عضلات
- پوست و بافت همبند
- استخوان
- سن
- جنس

برای سنجش انعطاف خود

کف پاهایتان را به تخته ای یا سطح صافی بچسبانید. خط کش را مطابق شکل طوری روی آن قرار دهید که عدد ۲۲ خط کش بر روی تخته باشد. دستانتان را بر روی هم گذاشته و به آرامی خم شده تا بر روی خط کش قرار گیرد در این هنگام زانوها نباید خم شوند یا از زمین بلند شوند. عددی که نوک انگشتان بر روی آن قرار گرفته را بخوانید.



راهنمای آزمون انعطاف پذیری

۶۰ - ۶۹ سال		۵۰ - ۵۹ سال		۴۰ - ۴۹ سال		۳۰ - ۴۰ سال		سن
مرد	زن	مرد	زن	مرد	زن	مرد	زن	جنس
۳۳	۳۵	۳۹	۳۵	۳۸	۳۵	۴۱	۳۸	عالی
۲۲	۲۸	۳۱	۲۵	۳۲	۲۶	۳۳	۳۰	خوب
۱۷	۲۴	۲۷	۱۹	۲۷	۲۱	۲۷	۲۵	متوسط
۱۴	۲۲	۲۴	۱۵	۲۴	۱۷	۲۶	۲۲	نیاز به بهبود

به خودتان نمره بدهید

با توجه به سن و عدد خط کش نمره ی خود را از بین عالی، خیلی خوب، خوب، نسبتاً خوب و نیاز به بهبود پیدا کنید. و اگر نمره ی شما نیاز به بهبود می باشد، در اسرع وقت با یک کارشناس علوم ورزشی مشورت کنید.

برنامه های تمرینی

اگر نمره ی انعطاف شما عالی و خیلی خوب نیست، تمرینات کششی را روزانه و حرکت هشت تا ده ثانیه طول بکشد و سپس هر هفته ۲ ثانیه به مدت زمان هر حرکت اضافه کنید. پس از یک ماه بهبود انعطافتان را مشاهده خواهید. از حرکات زیر نیز می توانید استفاده کنید.

نکات مورد توجه در اجرای تمرینات کششی:

در یک برنامه کششی مؤثر، راهنمایی ها و تدابیر زیر باید رعایت شود:

- پیش از هر گونه حرکت کششی شدید، با استفاده از دوهای نرم و گام برداری سریع یا دوچرخه سواری و یا پرش های آرام خود را گرم کنید. (ضربان قلب را به آستانه تحریک برسانید).
- برای افزایش انعطاف پذیری، عضلات باید تحت فشار و اضافه بار قرار گیرند یا فراتر از دامنه معمولی وادار به کشش شوند. اما نه به حدی که باعث درد و ناراحتی شوند.
- تنها تا نقطه سفتی یا نقطه مقاومت در برابر کشش (یا تا آنجایی که شما احساس درد کنید) عمل کشش را انجام دهید.
- افزایش دامنه حرکتی در مفصلی رخ می دهد که کشیده می شوند و این بدان معنی است که فقط در برخی فواصل امکان افزایش دامنه حرکتی وجود دارد.
- زمانی که عضلات پیرامون مفصل دردناک را می کشید، جانب احتیاط را از دست ندهید، از درد نباید غافل شد، چون نشان دهنده ی نادرستی انجام حرکت است.
- هنگام فعالیت های کششی در ناحیه کمر و گردن، از باز شدن و تا شدن بیش از حد این نواحی پرهیز کنید.
- در مقایسه با وضعیت ایستاده، انجام حرکات کششی در وضعیت نشسته، فشار کمتری به ناحیه کمر وارد می کند و لذا احتمال آسیب دیدگی این ناحیه کاهش می یابد.
- عضلاتی را بکشید که خشک، سخت و انعطاف ناپذیرند.

➤ عضلات ضعیف را تقویت کنید.

- حرکات کششی را همواره به آهستگی و با کنترل انجام دهید.
- به هنگام حرکات کششی، به طور طبیعی نفس بکشید و نفس خود را حبس نکنید.
- حرکات کششی دست کم باید سه بار در هفته انجام شود تا شاهد حداقل پیشرفت باشیم. برای رسیدن به نتایج بهتر توصیه شده است تا حرکات کششی پنج تا شش بار در هفته انجام شود.
- در تمرینات کششی نباید با سایر افراد رقابت کرد بلکه باید به اصل تفاوت های فردی توجه داشت.

تعداد، مدت، شدت و تکرار مطلوب حرکات کششی:

پیرامون زمان مطلوبی که یک کشش باید ادامه یابد تا دامنه حرکتی مفصل گسترش یابد، پژوهش های بسیاری تا کنون انجام نشده است ولی با توجه به محدود یافته های مختلف در این زمینه توصیه می شود؛ کشش عضله در مراحل آغازین برنامه به مدت ده ثانیه انجام شود. همزمان با افزایش انعطاف پذیری، ممکن است گروه عضلانی به اضافه بار نیاز پیدا کند که این کار را می توان با افزایش مدت زمان کشش عضله انجام داد و زمان هر کشش را حداکثر تا سی ثانیه افزایش داد.

فرد مبتدی باید با سه تکرار از هر حرکت کار را شروع کند و با بهبود انعطاف پذیری می تواند هر حرکت را تا پنج بار افزایش دهد تا اضافه بار گروه عضلانی، حالت پیشرونده داشته باشد. حرکات انعطاف پذیری باید دست کم سه روز در هفته انجام شود البته انجام روزانه حرکات بهتر است. شدت حرکات کششی همواره باید زیر آستانه درد هر فرد باشد.

علاوه بر تمرینات و حرکات کششی، برخی از فعالیت های انعطاف پذیری که می تواند به افزایش انعطاف پذیری شما کمک کنند عبارتند از:

- باغبانی
- تی زدن زمین
- کار در حیاط
- جارو زدن
- فعالیت های کششی
- تای چی
- یوگا
- ورزش ها و حرکات اپروبیک

توصیه های ایمنی برای حرکات کششی

➤ قبل از فعالیت های کششی، پنج دقیقه فعالیت های سبک از قبیل پیاده روی و ... را انجام دهید یا فعالیت های کششی خود را بعد از

فعالیت قدرتی و استقامتی اجرا کنید.

➤ کشش خود را به آرامی و بدون فشار و حرکات سریع انجام دهید. حرکات را ملایم و پیوسته استفاده کنید و کشش ها را به مدت

۳۰-۱۰ ثانیه اجرا کنید.

➤ نفس خود را در طول انعطاف حبس نکنید و طی کشش با ریتم طبیعی نفس بکشید، حرکات کششی را به نحوی اجرا کنید که با درد همراه نباشد.

فعالیت ورزشی انعطاف‌پذیری	
تواتر	۲-۳ روز در هفته برای افزایش دامنه حرکتی موثر است، بیشترین افزایش با فعالیت‌های ورزشی روزانه اتفاق می‌افتد.
شدت	کشیدن عضله تا نقطه‌ای که فرد احساس فشار و یا اندکی درد داشته باشد.
مدت	نگهداشتن کشش‌های ایستا به مدت ۳۰-۱۰ ثانیه. در افراد سالمند نگهداشتن حرکات کششی به مدت ۶۰-۳۰ ثانیه می‌تواند اثربخش‌تر باشد.
نوع	مجموعه‌ای از فعالیت‌های ورزشی انعطاف‌پذیری برای هر یک از واحدهای عضلانی-تاندونی عمده توصیه شده است. انعطاف‌پذیری ایستا (فعال یا غیرفعال)، انعطاف‌پذیری پویا و... همگی موثر هستند.
حجم	۶۰ ثانیه فعالیت ورزشی برای هر یک از فعالیت‌های ورزشی انعطاف‌پذیری کفایت می‌کند.
الگو	تعداد ۴-۲ تکرار برای هر حرکت پیشنهاد شده است. انعطاف‌پذیری زمانی کارایی بیشتری خواهد داشت که از قبل با فعالیت ورزشی استقامتی متوسط تا شدید و یا به روش غیرفعال مانند کیسه‌های آب گرم، عضله کاملاً گرم شده باشد.
پیشرفت	در رابطه نحوه افزایش و پیشرفت انعطاف‌پذیری اطلاعات دقیقی در دست نیست.



■ کشش عضله سرینی

شیوه انجام: ابتدا خیلی عادی روی زمین دراز بکشید. پاهای تان را از زانو خم کنید و با فشار وارد کردن به عضله همسترینگ لگن خود را بالا بکشید. اگر می‌خواهید فشار این تمرین را بالا ببرید وزنه‌ای به بالای ران خود ببندید.



■ کشش عضلات داخل ران و کشاله ران

شیوه انجام: وقتی که پای خودتان را به زیر زانوی آن‌یکی پای تان ببرید، آنگاه می‌توانید هر دو پا را تا روی سینه خود بالا بیاورید. این تمرین باعث تقویت عضلات باسن و قسمت‌های پایین کمر می‌شود. این حرکت را هم ۱۵ تا ۳۰ ثانیه نگه دارید. پاها را دو برابر عرض شانه باز کنید، نوک پای چپ به طرف رو و پای راست به طرف خارج باشد. سپس زانوی چپ را خم کنید. در این وضعیت باید کشش را احساس کنید. ۱۰ ثانیه در این وضعیت بمانید و حرکت را برای پای چپ انجام دهید.



■ کشش عضلات جلویی ران

شیوه اجرا:

با یک دست، پا را گرفته و آن را به طرف جلو خم کنید. پای قائم باید کمی خمیده باشد در هر بار، پا را عوض کنید.



■ کشش عضلات چهار سر ران

شیوه اجرا:

پاهایتان را کنار هم قرار دهید. یک پا را در حالی که در دست گرفته اید به باسن فشار دهید. کمرتان را به جلو خم کنید. ۲۰ ثانیه در این وضعیت باقی بمانید، ۲ ثانیه استراحت کنید و دوباره این حرکات را انجام دهید. سپس پای خود را عوض کنید.



■ کشش عضلات داخل ران

شیوه اجرا:

روی زمین بنشینید و یک پا را به سمت جلو دراز کنید و پای دیگر را به سمت داخل جمع کنید، در این حرکت سعی کنید به سمت جلو خم شوید.



■ شتر گربه

شیوه اجرا:

روی زمین زانو بزنید و حالت چهار دست و پا بگیرید. سر خود را راست نگه دارید به طوری سر رو به جلو باشد. به آهستگی تنه خود را تا آنجا که می توانید به پائین قوس دهید. اجازه دهید با بلند شدن صورت شما به سمت بالا، احساس آرامش داشته باشید و سپس کمر خود را تا آنجا که می توانید، توسط انقباض عضلات شکم، رو به بالا بکشید و سر را به زمین نزدیک کنید. همه حرکات باید از پایین کمر شما شروع شود. در طول انجام حرکت درد نداشته باشید.



■ کشش عضلات پشت

شیوه اجرا:

روی زمین بنشینید و یک پا را به سمت جلو دراز کنید و پای دیگر را به سمت داخل جمع کنید، سپس به سمت جلو خم شوید، در این حرکت سعی کنید با دستهایتان میچ پا را بگیرید.



■ حرکات کششی سینه و عضلات کتف

شیوه اجرا:

دستهایتان را در پشت بدن به هم قلاب کنید. حال با کمری صاف، دستهای کشیده را خیلی با احتیاط و آرام پایین بیاورید. ۲۰ ثانیه در این وضعیت بمانید. ۲ ثانیه استراحت کنید و دوباره این حرکت را تکرار کنید.



■ حرکات کششی برای عضلات شانه (کتف)

شیوه اجرا:

بالا تنه کاملاً صاف باشد. دست راست را به طرف چپ بدن حرکت دهید، به نحوی که دست جلو سینه باشد و از آرنج خم نشود. سپس دست چپ را روی آرنج دست راست قرار داده و به طرف داخل فشار دهید. توجه کنید فشار نباید آنقدر زیاد باشد که باعث درد شدید شود. کشش را تا آستانه درد انجام داده و ۱۵ تا ۲۰ ثانیه در این وضعیت بمانید. حرکت را برای دست دیگر انجام دهید.



■ پلانک بغل

شیوه اجرا:

این نوع از پلانک، روی عضلات مایل شکمی تمرکز می کند. بدن خود را مایل و ثابت نگه دارید؛ وزن بدن را روی یک ساعد و کناره پا قرار دهید. دست دیگر را به طرف بالا صاف کنید یا روی ران خود بگذارید. این کار را برای طرف دیگر بدن نیز انجام دهید.



■ کشش عضلات داخلی ران و عضلات تنه

شیوه اجرا: در حالت نشسته دستها را به سمت پاها نزدیک کنید و آنها را با ۲ دست بگیرید، در ادامه سعی کنید تنه را به سمت زمین نزدیک کنید. حرکت را تا آستانه درد انجام دهید.



■ کشش عضلات سینه

شیوه اجرا: دستها را پشت بدن در هم قلاب کنید و به سمت بالا بکشید؛ بدون اینکه بالاتنه به جلو خم شود.

قدرت عضلانی

افزایش قدرت عضلانی یکی از فاکتورهای مهم آمادگی جسمانی می باشد. قدرت عضلانی به وسیله تمرینات با وزنه و با دستگاه های بدنسازی افزایش پیدا می کند. در رشته های ورزشی به نوعی خاص به قدرت عضلانی توجه می شود یعنی بعضی از رشته های ورزشی صرفاً حداکثر قدرت را نیاز دارند مانند وزنه برداری. ناتوانی در انجام امور روزانه و عملکرد نا موفق نتیجه ی کاهش قدرت عضلانی می باشد که می تواند منجر به افزایش فشار وارده بر مفاصل و استخوان ها و در نتیجه بروز بیماری های مختلف شود. برای مثال کمبود قدرت عضلانی موجب ناتوانی افراد برای بازکردن درب یک بطری آب خواهد شد.



برای سنجش قدرت عضلانی

شنای سوئدی یکی از روشهایی است که شما می توانید از طریق آنها قدرت و به نوعی استقامت عضلات کمر بند شانه ای خورد را ارزیابی کنید: (دست ها رو به جلو و زیر شانه، پشت صاف، سر بالا، پنجه پا به عنوان تکیه گاه) و برای زنان به صورت تعدیل شده با زانو روی زمین (پاها در کنار هم، ساق های پا روی هم و پشت صاف دست ها به اندازه پهنای شانه باز، سر بالا، استفاده از زانو ها به عنوان تکیه گاه) انجام می شود.



شیوه انجام:

- ۱- بدن خود را به بالا بکشید
دستان خود را محکم بر روی زمین قرار دهید و نوک پاها را نیز بر روی زمین محکم کنید تا در وضعیت تعادل قرار بگیرید. کمر را صاف کنید و عضلات شکم را به داخل متقبض کنید.
- ۲- بدن را به سمت پایین بکشید
گردن را به حالت عادی نگه داشته و کمر را نیز مستقیم و کشیده بگیرید. به آرامی به سمت پایین حرکت کنید. آرنج ها را خم کنید و تا چانه زمین را لمس کند. بدن شما در طول حرکت باید حالت خط راست خود را حفظ کند و آرنج ها به سمت عقب کشیده شوند.
- ۳- دوباره به سمت بالا حرکت کنید
وقتی به سمت بالا باز میگردید، نفس خود را به بیرون بدهید. یک نکته ی حرفه ای برای انجام در حین بالا رفتن این است که دستان خود را مانند حالتی که بخواهید پیچ سفت کنید، در حین بالا رفتن بپیچانید و فشار پیچشی به آنها وارد کنید.
با بالا رفتن، یک حرکت کامل می شود. در هر بار تمرین، ۱۰ تا ۲۰ حرکت را بسته به توان خود و تا زمانی که می توانید حرکت را دقیق و صحیح انجام دهید، تکرار کنید.



شیوه انجام حرکت برای خانم ها

به خودتان نمره بدهید

با توجه به سن و تعداد شنا نمره ی خود را از بین عالی، خیلی خوب، خوب، نسبتاً خوب و نیاز به بهبود پیدا کنید.
جدول نرم ارزیابی شنا سوئدی

سن		۳۰ - ۴۰ سال		۴۰ - ۴۹ سال		۵۰ - ۵۹ سال		۶۰ - ۶۹ سال	
جنس		مرد	زن	مرد	زن	مرد	زن	مرد	زن
عالی		۳۰	۲۷	۲۵	۲۴	۲۱	۲۱	۱۸	۱۷
خوب		۱۹	۱۷	۱۵	۱۲	۱۱	۹	۹	۸
متوسط		۱۴	۱۱	۱۱	۸	۸	۴	۶	۳
نیاز به بهبود		۱۱	۷	۹	۴	۶	۱	۴	۱

برنامه های تمرینی

اگر نمره ی قدرت شما عالی و خیلی خوب نیست، تمرینات قدرتی را به صورت روزانه انجام دهید و هر حرکت را روزانه ۸ تا ۱۲ بار در سه ست انجام دهید تا پس از دو ماه بهبود قدرتتان را مشاهده کنید. و اگر نمره ی شما نیاز به بهبود می باشد، در اسرع وقت با یک کارشناس علوم ورزشی یا مربی آمادگی جسمانی مشورت کنید

فعالیت ورزشی مقاومتی

تواتر	هر کدام از گروه های عضلانی عمده باید ۲-۳ جلسه در روز تمرین داده شوند
شدت	۶۰ تا ۷۰ درصد یک تکرار پیشینه (شدت متوسط تا زیاد) برای افراد مبتدی و تا حدودی تمرین کرده به منظور بهبود قدرت. بیش از ۸۰ درصد یک تکرار پیشینه (سخت تا خیلی سخت) برای افراد تمرین کرده حرفه ای برای بهبود قدرت. ۴۰-۵۰ درصد یک تکرار پیشینه (خیلی سبک تا سبک) برای افراد سالمندی که تمرینات ورزشی را برای بهبود قدرت شروع کرده اند. ۴۰-۵۰ درصد یک تکرار پیشینه (خیلی سبک تا سبک) برای افزایش قدرت در افراد کم تحرکی که به تازگی تمرینات ورزشی را شروع کرده اند می تواند موثر واقع شود. ۵۰ درصد یک تکرار پیشینه (شدت کم تا متوسط) برای بهبود استقامت عضلانی. ۲۰-۵۰ درصد یک تکرار پیشینه برای افراد سالمند به منظور بهبود توان.
مدت	مدت زمان تمرین خاصی برای اثرگذاری مطرح نشده است
نوع	فعالیت های ورزشی مقاومتی در برگرفته هر کدام از گروه های عضلانی عمده توصیه شده است
تکرارها	برای بهبود قدرت، ۸-۱۲ تکرار در اکثر بزرگسالان توصیه شده است. ۱۰-۱۵ تکرار برای بهبود قدرت در افراد میانسال و مسن که فعالیت ورزشی را شروع کرده اند، توصیه شده است. ۱۵-۲۰ تکرار برای بهبود استقامت عضلانی توصیه شده است
ست ها	برای بهبود قدرت و توان، ۲-۴ ست در اکثر بزرگسالان توصیه شده است. یک ست فعالیت ورزشی مقاومتی بویژه در افراد مبتدی و سالمند می تواند موثر باشد. بیش تر از ۲ ست برای بهبود استقامت عضلانی موثر است
الگو	استراحت بیش تر از ۴۸ ساعته بین جلسات برای هر گروه عضله مفرد توصیه شده است
پیشرفت	افزایش تدریجی مقاومت، یا تکرارهای بیشتر در هر ست و یا افزایش تعداد جلسات توصیه شده است

شیوه انجام حرکت برای خانم ها

به خودتان نمره بدهید

با توجه به سن و تعداد شنا نمره ی خود را از بین عالی، خیلی خوب، خوب، نسبتاً خوب و نیاز به بهبود پیدا کنید.
جدول نرم ارزیابی شنا سوئدی

سن		۳۰ - ۴۰ سال		۴۰ - ۴۹ سال		۵۰ - ۵۹ سال		۶۰ - ۶۹ سال	
جنس		مرد	زن	مرد	زن	مرد	زن	مرد	زن
عالی		۳۰	۲۷	۲۵	۲۴	۲۱	۲۱	۱۸	۱۷
خوب		۱۹	۱۷	۱۵	۱۲	۱۱	۹	۹	۸
متوسط		۱۴	۱۱	۱۱	۸	۸	۴	۶	۳
نیاز به بهبود		۱۱	۷	۹	۴	۶	۱	۴	۱

برنامه های تمرینی

اگر نمره ی قدرت شما عالی و خیلی خوب نیست، تمرینات قدرتی را به صورت روزانه انجام دهید و هر حرکت را روزانه ۸ تا ۱۲ بار در سه ست انجام دهید تا پس از دو ماه بهبود قدرتتان را مشاهده کنید. و اگر نمره ی شما نیاز به بهبود می باشد، در اسرع وقت با یک کارشناس علوم ورزشی یا مربی آمادگی جسمانی مشورت کنید

فعالیت ورزشی مقاومتی	
تواتر	هر کدام از گروه های عضلانی عمده باید ۲-۳ جلسه در روز تمرین داده شوند
شدت	۶۰ تا ۷۰ درصد یک تکرار بیشینه (شدت متوسط تا زیاد) برای افراد مبتدی و تا حدودی تمرین کرده به منظور بهبود قدرت. بیش از ۸۰ درصد یک تکرار بیشینه (سخت تا خیلی سخت) برای افراد تمرین کرده حرفه ای برای بهبود قدرت. ۴۰-۵۰ درصد یک تکرار بیشینه (خیلی سبک تا سبک) برای افراد سالمندی که تمرینات ورزشی را برای بهبود قدرت شروع کرده اند. ۴۰-۵۰ درصد یک تکرار بیشینه (خیلی سبک تا سبک) برای افزایش قدرت در افراد کم تحرکی که به تازگی تمرینات ورزشی را شروع کرده اند می تواند موثر واقع شود. ۵۰ درصد یک تکرار بیشینه (شدت کم تا متوسط) برای بهبود استقامت عضلانی. ۲۰-۵۰ درصد یک تکرار بیشینه برای افراد سالمند به منظور بهبود توان.
مدت	مدت زمان تمرین خاصی برای اثرگذاری مطرح نشده است
نوع	فعالیت های ورزشی مقاومتی در برگزیده هر کدام از گروه های عضلانی عمده توصیه شده است
تکرارها	برای بهبود قدرت، ۸-۱۲ تکرار در اکثر بزرگسالان توصیه شده است. ۱۰-۱۵ تکرار برای بهبود قدرت در افراد میانسال و مسن که فعالیت ورزشی را شروع کرده اند، توصیه شده است. ۱۵-۲۰ تکرار برای بهبود استقامت عضلانی توصیه شده است
ست ها	برای بهبود قدرت و توان، ۲-۴ ست در اکثر بزرگسالان توصیه شده است. یک ست فعالیت ورزشی مقاومتی بویژه در افراد مبتدی و سالمند می تواند موثر باشد. بیش تر از ۲ ست برای بهبود استقامت عضلانی موثر است
الگو	استراحت بیش تر از ۴۸ ساعته بین جلسات برای هر گروه عضله مفرد توصیه شده است
پیشرفت	افزایش تدریجی مقاومت، یا تکرارهای بیشتر بیشتر در هر ست و یا افزایش تعداد جلسات توصیه شده است

برای مثال در منزل می توانید با دمبل و وزنه های مختلف تمرینات قدرتی انجام دهید ، مانند حرکات زیر:

■ جلو باز با دمبل



شیوه اجرا:

۱. صاف بایستید و یک جفت دمبل را در دست بگیرید. کف دست رو به بدن باشد. آرنج ها را نزدیک به تنه نگه دارید . این وضعیت شروع تمرین می باشد .

۲. به آرامی در حالی که کف دست را رو به خارج می چرخانید دمبل دست راست را به سمت بالا بیاورید تا همسطح با شانه و کف دست رو به صورت قرار بگیرد و عضله دو سربازو کاملاً منقبض شود.

۳. یک ثانیه مکث کنید . آرام به وضعیت شروع بازگردید.

۴. سپس همین حرکت را برای دست چپ انجام دهید .

■ لانج با دمبل

شیوه انجام:

در حالی که یک جفت دمبل در دست دارید و آنها را کنار بدن نگهداشته اید حدود ۶۰ لی ۹۰ سانتی متر یک گتم به جلو بردارید. سر را بالا نگهدارید و بدون آن که به جلو خم شوید هر دو زانو را خم کنید تا ران پای جلویی با زمین موازی شود سپس با قدرتی انفجاری و اعمال فشار از ناحیه پاشنه پای جلویی زانوی جلوی را صاف کنید و به موقعیت شروع باز گردید و سپس هر دو پا را کنار هم قرار دهید این بار با پای مخالف یک گام به جلو بردارید و حرکت را اجرا کنید هر ست را با تکرارهای متناوب کامل کنید اگر همه تکرارها را برای یکی از پاها اجرا کنید شدت تمرین خیلی زیاد می شود. چنانچه درد پشت دارید این مدل از حرکات لانج ممکن است یکی از روش های مناسب برایتان باشد.

استقامت عضلانی

خستگی مفرط، دردهای مزمن مانند کمر درد و کاهش عملکرد جسمانی می توانند از دلایل کاهش استقامت عضلات باشند که می تواند فرد را مستعد ابتلا به بیماری هایی چون کمر درد مزمن کند.

برای سنجش استقامت عضلانی

دراز و نشست: به پشت دراز بکشید، زانوهایتان را خم کنید و کف پاهایتان را روی زمین قرار دهید. دست‌هایتان را بصورت ضربدری بر روی سینه‌تان بگذارید، دست چپ بر روی شانه‌ی راست و دست راست بر روی شانه‌ی چپ. حتی می‌توانید دستانتان را پشت گوش‌تان نگاه دارید. سر، شانه و قفسه‌ی سینه‌تان را به بالا و به سمت زانوهایتان بلند کنید تا فقط باسن و کف پاهایتان بر روی زمین باقی بماند. گردن خود را کشیده نگاه دارید و به سقف نگاه کنید.

هدف: تعیین میزان قدرت عضلات شکم

مناسب برای همه سنین

توضیح: این آزمون دارای ۸ درجه قدرت از خیلی ضعیف تا نخبه می‌باشد که آزمون شونده برای کسب هر درجه کافی است یک بار دراز نشست را بر اساس شرح جدول انجام دهد.

خطاها: در هیچ یک از اجراها نباید کف پا از زمین جدا شود، زانوها باید کاملاً در زاویه ۹۰ درجه باشند و دستها در درجات ۳ به بالا از

هم جدا نشوند.



۱- به پشت دراز بکشید، زانوهایتان را خم کنید و کف پاهایتان را روی زمین قرار دهید. روی زمین سفت دراز نکشید، چرا که باعث خواهد شد در پایین کمرتان احساس درد کنید، پس بر روی یک زیر انداز نرم و یا بر روی فرش دراز بکشید.

۲- دست‌هایتان را به صورت ضربدری بر روی سینه‌تان بگذارید، دست چپ بر روی شانه‌ی راست و دست راست بر روی شانه‌ی چپ. حتی می‌توانید دستانتان را پشت گوش‌تان نگاه دارید. اما یادتان باشد که دستان خود را پشت سرتان قلاب نکنید، چرا که به گردن‌تان فشار خواهد آورد.

۳- شکم خود را منقبض کنید و تصور کنید که می‌خواهید ناف خود را به سمت ستون فقرات‌تان بکشید، بنابراین هیچ قوسی در کمر و هیچ فضای خالی بین گودی کمرتان و زمین نباید وجود داشته باشد.

۴- سر، شانه و قفسه‌ی سینه‌تان را به بالا و به سمت زانوهایتان بلند کنید تا فقط باسن و کف پاهایتان بر روی زمین باقی بماند. هنگامی که بالا می‌آیید، با استفاده از قدرت شکم‌تان هوای داخل بدن خود را بیرون دهید. گردن خود را کشیده نگاه دارید و به سقف نگاه کنید. از چسباندن چانه‌تان به قفسه سینه‌تان پرهیزید. برای به حرکت در آوردن بدن‌تان از حرکات سریع استفاده نکنید، باید به آرامی و تحت کنترل بدن‌تان را تکان دهید.

۵- هر بار که دوباره پایین می‌آیید تا بدن‌تان را به کف بچسبانید، تنفس کنید. شکمتان را منقبض نگاه دارید و بلافاصله دوباره به سمت زانوهایتان بلند شوید.
به خودتان نمره بدهید.

جدول نورم دراز و نشست

سن		۳۰ - ۴۰ سال		۴۰ - ۴۹ سال		۵۰ - ۵۹ سال		۶۰ - ۶۹ سال	
جنس	مرد	زن	مرد	زن	مرد	زن	مرد	زن	مرد
عالی	۴۱	۳۵	۳۴	۲۹	۳۱	۲۵	۲۸	۲۱	
خوب	۳۱	۲۶	۲۷	۲۱	۲۲	۱۷	۲۰	۱۵	
متوسط	۲۸	۲۱	۲۳	۱۷	۱۸	۱۳	۱۶	۱۰	
نیاز به بهبود	۱۵	۱۲	۱۳	۹	۱۱	۵	۱۰	۴	

برنامه های تمرینی

اگر نمره ی استقامت شما خوب نیست، تمرینات استقامتی را به صورت روزانه برای خود تجویز کنید و هر حرکت را روزانه ۳ ست. در هر ست با تکرار ۸ تا ۱۲ بار انجام دهید تا پس از دو ماه بهبود استقامتتان را مشاهده کنید. و اگر نمره ی شما ضعیف می باشد، در اسرع وقت با یک کارشناس علوم ورزشی یا مربی آمادگی جسمانی مشورت کنید.

از جمله حرکات زیر می تواند موجب تقویت استقامت عضلانی شما شود، در هنگام انجام حرکات زیر عضلات باید تا سرحد خستگی در حالت انقباض قرار گیرند.



فعالیت بدنی در منزل

کم تحرکی و عدم پرداختن به فعالیت ورزشی موجب افزایش خطر ابتلا به چاقی و اضافه وزن، فشار خون بالا، بیماری های قلبی و عروقی، دیابت و حتی افسردگی و اضطراب خواهد شد. بر اساس نتایج مطالعات موجود کم تحرکی می تواند ۴۰ درصد خطر مرگ و میر را افزایش می دهد. لازم به ذکر است که سبک زندگی فعال علاوه بر سلامت جسمانی می تواند موجب بهبود کیفیت زندگی و انجام فعالیت های روزمره خواهد شد.

از اینرو با توجه صرف زمان زیادی از زندگی در منزل، همه افراد باید به جای نشستن در محیط خانه و کم تحرکی، هنگام انجام کارهای روزمره (تماشای تلویزیون، آشپزی، خرید، صحبت کردن با تلفن) یک سری فعالیت های ساده و کوتاه را انجام دهند، تا از فواید آن بهرمند شوند.

بسیاری از والدین مسئولیت رفت و آمد فرزند خود را تا مدرسه به عهده می گیرند، بهتر است شما مسیر منزل تا مدرسه و بالعکس را به همراه فرزندان پیاده روی کنند یا در صورت طولانی بودن مسیر، از وسایل نقلیه عمومی استفاده کنید و در یک یا چند ایستگاه زودتر پیاده شوید و ادامه مسیر را تا مدرسه یا بالعکس پیاده طی کنید زیرا این فعالیت هوازی می تواند سیستم قلبی - تنفسی شما و فرزندان را تقویت کند. از سوی دیگر سبک زندگی فعال را به فرزندان خواهید آموخت.

هنگام فعالیت های (ایستاده) در آشپزخانه، منزل، حیاط و یا هنگام صحبت با تلفن، برای حفظ سلامتی می توانید تمرینات و حرکات کششی و قدرتی زیر را انجام دهید. زیرا این حرکات موجب بهبود انعطاف پذیری و قدرت عضلانی شما خواهد در نتیجه خطر مشکلات اسکلتی - عضلانی مانند کمر درد، درد گردن و زانو در شما به حداقل می رسد.

۱- بلند کردن پا از پهلوی

درحالیکه به پهلوی ایستاده اید (مانند تصویر)، دست راست را به عنوان تکیه گاه روی میز یا صندلی بگذارید (کمر و پاها را صاف نگه دارید)، سپس پای مخالف را از پهلوی بالا بیاورید و به مدت یک

ثانیه نگه دارید و سپس به آرامی به حالت اول برگردانید. سپس این حرکت را برای پای مخالف هم تکرار کنید. در ابتدا ۸ تکرار و به مرور به بیش از ۱۵ تکرار افزایش دهید.

۲- نشستن نیمه

روبه روی میز (این، سینک) آشپزخانه بایستید پاها به عرض شانه باز شود، پنجه های پا را روبه جلو قرار دهید، دستهایتان را روی میز بگذارید (پشت خود را صاف نگه دارید) و به آرامی هر دو پا را خم کنید (هنگام حرکت زانو از پنجه پا جلوتر نرود) و تا حد ممکن پایین بروید به شکلی که انگار روی یک صندلی نشسته اید.

زمان انجام حرکت نباید بیش از ۵ ثانیه باشد و سپس به حالت اول باز گردید، در ابتدا ۸ تکرار و به مرور به بیش از ۱۵ تکرار افزایش دهید.

۳- بلند شدن روی پاشنه

مانند تصویر از پهلوی کنار میز یا صندلی آشپزخانه بایستید، سپس دست را به عنوان تکیه گاه روی میز بگذارید و پاها را تا عرض شانه باز کنید، سپس به آرامی پاشنه را بلند کنید و روی پنجه پا به مدت یک ثانیه قرار بگیرید و به حالت اول باز گردید، (به تدریج به جای دست از دو انگشت خود برای انجام حرکت استفاده کنید و حتی اگر برای شما راحت است بدون استفاده از دست ها این حرکت را انجام دهید)، این عمل را در ابتدا ۸ تکرار و به مرور به بیش از ۱۵ تکرار افزایش دهید.

۵- راه رفتن بند بازان

می توانید زمانی که در حال صحبت با تلفن هستید در کنار میز آشپزخانه بایستید و برای حفظ تعادل خود دست راست را روی میز قرار دهید و با قرار دادن پاشنه پای چپ به طور مستقیم در جلوی انگشتان پا راست (به طوری که پاشنه چپ انگشتان راست را لمس کند) یک گام به جلو بردارید. اگر شما می توانید این عمل را به راحتی و بدون کمک انجام دهید در تکرارهای بعدی با چشمان بسته امتحان کنید.

فعالیت بدنی هنگام خرید رفتن

از هر فرصتی برای انجام فعالیت بدنی استفاده کنید. شما می توانید حتی هنگام خرید هم به فعالیت پردازید. در صورت نزدیکی محل، پیاده یا با دو چرخه به محل خرید بروید. و در صورت امکان سعی کنید برای خرید راه دور از وسایل نقلیه عمومی استفاده کنید. پیاده روی علاوه بر سلامت جسمانی به عنوان یک تفریح می تواند بخشی از زندگی روزمره ما باشد و به سلامت بدنی و روانی شما کمک کند.

فعالیت بدنی هنگام تماشای تلویزیون

بسیاری از شما ساعات زیادی را صرف دیدن تلویزیون و برنامه های مورد علاقه خود می کنید، آیا به این مسئله فکر کرده اید که با این کار در طولانی مدت به بدن خود آسیب می زنید؟ ابتدا توصیه می شود که زمان نشستن جلوی تلویزیون و استفاده از رایانه شخصی در منزل را تا حد ممکن کاهش دهید. در هر صورت در این جا یکسری فعالیت های ساده توصیه می شود تا هنگام تماشای تلویزیون شما از بی تحرکی دوری کنید.

۱- ایستادن و نشستن

هنگامی که روی مبل روبه روی تلویزیون نشسته اید کف پای خود را روی زمین قرار دهید، دست ها را مطابق شکل در سینه جمع کنید و بدون کمک از دستان در حالی که پشت و شانه هایتان صاف نگه داشته اید، از مبل یا صندلی بلند شده و سپس به آرامی بنشینید. ۸ تا ۱۵ بار این حرکت را انجام دهید.

۲- چرخاندن شانه به بالا و پایین

با حرکت دورانی آرام سعی کنید شانه های خود را به سمت بالا و به عقب و به جلو و پایین حرکت دهید.

این حرکت را ۵ بار به آرامی انجام دهید، سپس تغییر جهت دهید.

۳-بالا آوردن زانو

در حالی که روی صندلی نشسته اید پشت خود را به طور کامل به صندلی بچسبانید، پای راست خود را در حالی که از زانو خم است تا راستای قفسه سینه بالا آورده و چند ثانیه کوتاه نگه دارید. سپس به آرامی به حالت اول برگردانید. این حرکت برای هر پا ۸-۱۰ تکرار انجام دهید.

۴-بالا و پایین بردن پاشنه

کف پاهایتان در حالی که نشسته اید کاملاً با زمین تماس داشته باشد سپس به آرامی پاشنه هر دو پا را هم زمان تا انگشتان پا بلند کنید. سپس پاشنه پاها را پایین آورده و انگشتان پا را بالا نگه دارید. بالا و پایین بردن پاشنه را ۳۰ ثانیه انجام دهید.

۵-پاها را رو به جلو بکشید

دمپایی روفرفشی خود را در آورده لبه صندلی بنشینید، سپس پاها را جفت کرده و به سمت جلو دراز کنید و کف پاتان را به زمین بچسبانید اگر شما احساس کشش نمی کنید می توانید در همین حالت کمی پاشنه پاتان را از زمین جدا کنید و بالا بیاورید.

۱۰ تا ۲۰ ثانیه به همین حالت کشش نگه دارید و ۵-۳ بار حرکت را تکرار کنید.

۶-کشش پشت پا

روی مبل چند نفره منزلتان بنشینید پشت خود را صاف نگه دارید، پای راست را مطابق شکل روی مبل دراز کنید در حالتی که انگشتان پا شما رو به بالا قرار گرفته اند، بالاتنه را رو به جلو و به سمت پای راست را تا احساس کشش ملایم در پشت پایان خم کنید (زانو نباید خم شود). ۱۰ تا ۲۰ ثانیه به همین حالت کشش را نگه دارید و ۵-۳ بار حرکت را تکرار کنید.