

فعالیت جسمانی زنان در هر زمان و در هر مکان

هفته آخر مهرماه مصادف با هفته ملی سلامت زنان است. زنان محوریت اصلی در خانواده را تشکیل می دهند و مادران سالم می توانند مظهر تمقق اهداف خانواده باشند. تمقیقا فعالیت فیزیکی مناسب می تواند در ترویج سلامت جسم و روان هر شخص تاثیر به سزایی داشته باشد و به طبع اگر زنان جامعه ما هم نسبت به ورزش و تربیت بدنی این نگرش را داشته باشند نه تنها سلامت جسم و روان خویش را رقم می زنند بلکه با توجه به نقش تعیین کننده خود و خانواده می توانند با بستر سازی مناسب، همسر و فرزندان را به ورزش و فعالیت های جسمانی ترغیب نمایند.

فوائد فعالیت بدنی منظم برای سلامتی بسیار است حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط مثلا پیاده روی سریع برای بدست آوردن بسیاری از این اثرات کافی است اگر چه با افزایش سطح فعالیت فوائد آن نیز افزایش می یابد.

فعالیت بدنی منظم فطر مرگ و میر قبل از بلوغ و ایجاد بیماری های قلبی و سرطان روده را کاهش می دهد فطر ابتلای به دیابت نوع ۲ را کاهش می دهد و به پیشگیری و کاهش استئوپروز (پوکی استخوان) کمک می کند، می تواند به درمان حالت های دردناک مثل کمردرد و زانو درد کمک کند. می تواند وزن بدن را تنظیم کرده و فطر چاقی را کاهش دهد. از فشونت در کودکان و نوجوانان جلوگیری می کند و کمک می کند تا از عادات فطرناک مثل مصرف سیگار و الکل جلوگیری شود. باعث کنترل اضطراب و استرس می شود و افسردگی و تنهایی را کاهش می دهد. شما میتوانید از فوائد و ممسنات پیاده روی به عنوان یک فعالیت فیزیکی به صورت روزانه استفاده نمائید. این فعالیت ورزشی نه تنها هزینه ای را به شما تممیل نمی کند بلکه فاقد معایبی است که ممکن است در دیگر فعالیت ها باشد. این ورزش نیازی به مهارت و تجهیزات گران قیمت ندارد و در هر مکان و در هر زمان می توان از آن استفاده نمود.