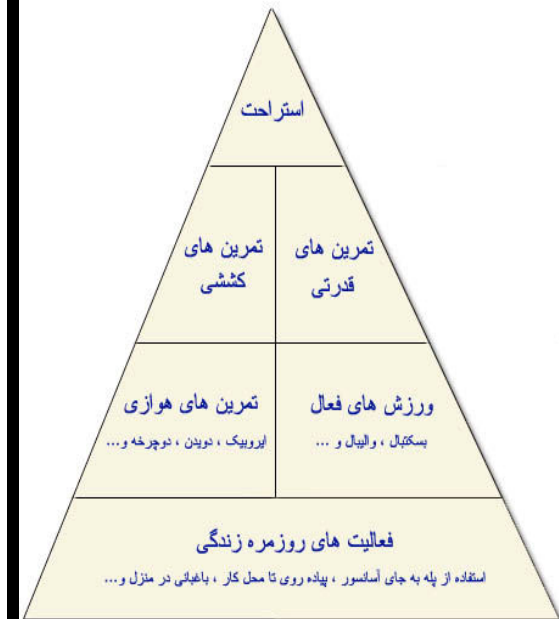


فعالیت جسمانی زنان در هر زمان و هر مکان

هرم فعالیت جسمانی :

مانند هرم مواد غذایی برای فعالیت جسمانی نیز هرمی تعریف کرده اند (شکل زیر). در این هرم قسمت‌های پایین بیشتر و قسمت‌های بالاتر کمتر انجام می شود. رعایت این هرم منجر به کسب آمادگی جسمانی و تقویت و توسعه آن می شود.



- قاعده این هرم تشویق می کند تا آنجا که می توانید فعالیت‌های روزمره زندگی تحرک را جایگزین شیوه های دیگر بکنید. مثلا به جای رانندگی از پیاده روی و به جای استفاده از آسانسور در بالا رفتن از پله ها استفاده کنید.

- فعالیت‌های هوازی فعالیت‌هایی هستند که در زمان نسبتا طولانی و با شدت معینی انجام می دهید. مانند پیاده روی سریع، ایروبیک، دویدن، دوچرخه سواری، شنا. این فعالیت‌ها برای آمادگی قلبی و عروقی و کنترل وزن بسیار مفید هستند. در این بین می توانید از ورزش‌های فعال مثل انواع ورزش‌های با توپ نیز استفاده کنید مانند بسکتبال، تنیس و ... که هم فواید ورزش‌های هوازی را دارند (به شرط اینکه چند روز در هفته انجام شوند) و باعث سرزندگی شما نیز می شوند. در مجموع اکثر روزهای هفته (نهایتا ۵ تا ۶ روز و حداقل ۳ روز در هفته) این ورزش‌ها را انجام دهید.

- تمرین‌های کششی تمرین‌هایی هستند که به انعطاف پذیری شما کمک می کنند و باید حداقل ۳ روز در هفته این تمرین‌ها را انجام دهید. از آنجا که تمرین‌های پایین تر هرم تاثیر چندانی در بهبود انعطاف پذیری شما ندارند این تمرین‌ها ضروری هستند.

- قدرت و استقامت عضلانی تمرین‌هایی هستند که به طور اختصاصی برای ایجاد قدرت و استقامت عضلانی طراحی شده اند. این تمرین‌ها نیز ضروری هستند زیرا که فعالیت‌های پایین تر هرم باز تاثیر چندانی در بهبود این قسمت ندارند و حداقل باید ۲ تا ۳ روز در هر هفته این تمرین‌ها را انجام بدهید.

- استراحت یا غیر فعالی برای سلامت بدن مفید است. یک یا دو روز در هفته استراحت داشته باشید البته به شرط اینکه باقی قسمت‌های هرم را رعایت کرده باشید.

انجام فعالیت‌های روزمره

- برای خرید مایحتاج زندگی سعی کنید حتی المقدور از وسیله نقلیه استفاده نکنید و در صورت استفاده از وسیله نقلیه ماشین را با فاصله دورتری از محل خرید پارک کنید.
- در هنگام خرید از میادین تره بار یا فروشگاه‌های بزرگ قبل از خرید و انتخاب نوع کالا از سایر غرفه ها و یا دیگر نقاط فروشگاه دیدن فرمایید.
- هنگام مکالمه با موبایل قدم بزنید .
- از انجام بازیهای کامپیوتری و تماشای تلویزیون بیش از ۲ ساعت در شبانه روز اجتناب نموده ، خود و فرزندانتان را به فعالیت فیزیکی و تفریحات توأم با حرکات بدنی بیشتر متمایل و تشویق فرمایید.
- با فرزندانتان جهت برخورداری از فضای طبیعت به پارکها و مناطق سرسبز رفته ، در حالی که فرزندتان از وسایل بازی دربارک استفاده می کند شما هم در حوالی و اطراف او پیاده روی و مشغول قدم زدن باشید .
- هنگامی که در ایستگاه منتظر اتوبوس و یا منتظر آمدن سرویس هستید مبادرت به انجام قدم زدن فرمایید.
- در فصل تابستان یکی از نشاط بخش ترین ورزش‌ها شنا می باشد در صورت امکان برای خود و فرزندانتان تسهیلات امکان حضور در استخرها را فراهم آورید. میزان فعالیت فیزیکی و اثرات مثبتی که بر سیستم قلب و عروق و دستگاه تنفس ایجاد می کند خصوصا" برای افرادی که مبتلا به درد زانوی ناشی از آرتروز و کمردرد می باشند غیر قابل انکار می باشد.



فعالیت جسمانی زنان در هر زمان و هر مکان

به مناسبت روز ملی سلامت زنان

دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس
اداره میانسالان

هنگام حضور در محیط کار

- هنگام تردد جهت دیدار همکاران از مسیرهای طولانی تر رفت و آمد کنید .

- وقت ناهار یا زمان برگشتن به خانه ، بهترین فرصت برای پیاده روی یک فرد پشت میز نشین است . عدم استفاده از آسانسور و پله برقی برای افراد سالم یک ضرورت و یک رفتار بهداشتی - درمانی پسندیده برای همه افراد جامعه شهری است.

- حرکات تکراری را حتی المقدور کمتر انجام داده چون می تواند استرس را و آزار دهنده باشد. در صورتی که ناچار به انجام آنها هستید سعی کنید با مدیریت کردن شرایط و موقعیت فیزیکی میز و صندلی ، حرکات مختلف را ، در طول ساعات کاری داشته باشید تا بدینوسیله از آسیب رسانی حرکات تکراری در امان باشید. (انتخاب مکان مناسب برای دستگاه تلفن)

- جهت رفتن به آبدارخانه و یا استفاده از سرویسهای بهداشتی طولانی ترین راه را انتخاب کنید.

شیوه درست زندگی از منظر فعالیت فیزیکی عمل نمودن به این توصیه ها در زندگی روزمره می باشد . باشد که با افزودن تحرک در زندگی روزمره و اجتناب از خمودگی و کسلی جامعه ای فعال و پویا، پر نشاط، با موفقیت پله های رشد و کمال را طی نموده، الگویی برای دیگر مردمان باشیم. انشاءالله

- گاهی اوقات بجای استفاده از جاروی برقی از جاروی دستی برای نظافت منزل استفاده نمایید.

- حداقل سه روز در هفته اقدام به ورزشهایی نمایید که باعث افزایش تعداد ضربان قلب و تنفس شما به اندازه ۱/۵ برابر حالت زمان استراحت باشد.

هنگام حمل و نقل در شهر یا بیرون شهر

- حتی المقدور از وسایل نقلیه عمومی استفاده نمایید.

- در ایستگاههای مترو و یا انتقال در طبقات از پله برقی یا آسانسور استفاده ننمایید - یکی از تصورات غلط متداول نزد عموم افراد سالم زیانبار دانستن پیاده روی در پله ها می باشد در صورتیکه فشار بر سطح مفصلی در افراد سالم باعث تغذیه بهتر سطوح مفصلی در مفاصل می شود . همچنین تقویت عضلات اطراف مفصل باعث استحکام سطوح مفصلی در مجاورت یکدیگر و مانع از ساییش و فرسودگی زود هنگام سطوح مفصلی و در نتیجه موجب پیشگیری از آرتروز می شود.

- جهت رسیدن به مقصد زودتر از منزل و مبدأ حرکت نموده یک تا دو ایستگاه قبل یا بعد از ایستگاه هدف پیاده شوید تا این مسافت را با قدم زدن و پیاده روی طی کنید .

- تعداد قدمهای خود و میزان مسافت طی شده در یک دقیقه را بدانید و در مسافتهای کوتاه با پیاده روی طی مسیر نموده، هرگز از وسایل نقلیه استفاده نکنید.