



بیمارستان فوق تخصصی قائم (عج)
Ghaem SubSpecialty Hospital

ورزش و سلامتی



تهیه و تنظیم: سوپروایزر آموزش سلامت

بیمارستان فوق تخصصی قائم (عج)

چند توصیه

- ✓ زمان بیشتری در باغ یا باغچه خودصرف کنید.
- ✓ با دوستانی که فعالیت و جنب جوش بیشتری دارند همراه شوید
- ✓ بجای استفاده از وسیله شخصی پیاده به محل کار خود بروید
- ✓ از نشستهای طولنی در سر کار خودداری کنید
- ✓ از پله بجای آسانسور استفاده نمایید.



رشت، بلوار شهید افتخاری

۰۱۳۳۳۵۶۵۰۱۱-۱۹

۰۱۳۳۳۵۶۵۰۱۰

www.ghaem-hospital.ir

info@ghaem-hospital.ir

- هر سنی از کودکی تا پیری نیاز به ورزش و تحرک دارد با ورزش احساس نیرو انرژی و جوانی ایجاد می شود.
- با ورزش احساس اضطراب و افسردگی کاهش می یابد
- با ورزش و تغذیه سالم میتوان از چاقی پیشگیری نمود.
- ورزش استخوانها را قوی و یک برنامه منظم ورزشی باعث قدرتمند شدن عضلات می گردد.
- ورزش از پوکی استخوان پیشگیری و فشار خون را کاهش میدهد و خطر برخی از سرطانها را کم می نماید.



با توجه به این که فعالیت فیزیکی مناسب می تواند تاثیر مهمی در پیش گیری از بروز بیماری ها، عوارض آن ها و در نهایت مرگ و میر ناشی از آن ها داشته باشد، بررسی متون و مقالات علمی در مورد ارتباط بیماری ها و فعالیت فیزیکی گویای این مطلب است که ورزش پیاده روی دارای تاثیرات مفیدی در زمینه پیش گیری از بیماری های مزمن و غیرواگیر است. در دنیای امروز پیاده روی بهترین فعالیت و طبیعی ترین ورزش برای کسب آمادگی جسمانی و روانی است. پیاده روی ورزش لذت بخش و کم خطری است که در دسترس همگان است و همه جا و همه وقت امکان اجرای آن وجود دارد. در خصوص تاثیر ورزش پیاده روی در ایجاد و ابقای سلامتی سواباتی مطرح است که به آن پرداخته می شود. الیت بدنی به هر نوع حرکات بدنی، نرمش و ورزش که آمادگی و ورزیدگی جسمی و بدنی، تندرستی و سلامت افراد خانواده را افزایش داده یا حفظ می کند گفته می شود.



تقسیم بندی فعالیت بدنی بر حسب میزان انرژی مصرفی:

- ❖ صفر یا ناچیز : مطالعه ، خواب ، تماشای تلویزیون ، کار با کامپیوتر و عموماً کارهایی که در حالت نشسته انجام می شود.
- ❖ خیلی ضعیف : آشپزی ، اتوکشیدن و نواختن موسیقی
- ❖ ضعیف: پیاده روی آرام ، شستن لباس یا اتومبیل و گرد گیری منزل 45 دقیقه
- ❖ متوسط: پیاده روی تند ، باغبانی سبک مثل جمع آوری برگ ها ، دوچرخه سواری و شنا بصورت تفریحی 30 دقیقه
- ❖ شدید: پیاده روی در سربالایی ، اسباب کشی منزل ، شنای سریع در مسابقات ، طناب بازی باغبانی سنگین و بیل زدن



آنچه توصیه می شود پیاده روی با شدت متوسط و به مدت 30 دقیقه می باشد که برای اغلب مردم عملی و در هر جا و هر سنی قابل انجام است. این نوع پیاده روی سریع تر از یک پرسه زدن ساده در خیابان ها و کمی خفیف تر از حالتی است که فرد را به نفس نفس بیندازد. بطوری که فرد قادر است حین حرکت با فرد مجاور خود صحبت کند.

