

چگونه ممکن است فعالیت فیزیکی یک روش زندگی شود؟

ترجمه و تنظیم:
دکتر حبیب الله سعادت



اگر عادت ندارید از نظر فیزیکی فعال باشید، احتمالاً به شما گفته شده باید فعالیت را شروع کنید. علت آن است که هرگاه از نظر جسمی فعال باشید می‌توانید در کاهش بعضی عوامل خطر مانند فشار خون بالا، چاقی و دیابت کمک کنید. فعالیت‌های شدید که براساس یک برنامه منظم صورت گیرند، می‌توانند در کاهش وزن و کاهش سطح کلسترول، یعنی دو عامل خطر دیگر برای بیماری قلبی، به شما کمک کنند
زمان شروع اکنون است!

ورزش‌هایی مانند بسکتبال، تنیس، راکتبال و فوتبال چنانچه با انرژی زیاد انجام شوند ورزش‌های هوازی هستند.

چگونه باید شروع کنیم؟

- یک فنجان آب قبل، در حین و بعد از دوره‌های فعالیت طولانی‌تر از ۳۰ دقیقه بیاشامید.
- از یک دوست بخواهید یک برنامه ورزش را با شما شروع کند- استفاده از روش رفاقت!
- فعالیت‌های خود را در یک تقویم یادداشت نمایید. مسافت یا طول زمان فعالیت و احساس خود را بعد از هر جلسه بنویسید.
- اگر یک روز فعالیت را از دست دادید، یک روز جایگزین انتخاب نمایید یا ۱۰ الی ۱۵ دقیقه به جلسه بعد اضافه کنید.

- با پزشکتان در مورد فعالیت‌هایی که برای شما مناسب است صحبت کنید.
- یک تاریخ شروع را انتخاب کنید که با برنامه شما مناسب باشد و زمان کافی برای شروع برنامه به شما بدهد، مانند یک روز جمعه.
- لباس‌ها و کفش‌های راحت بپوشید.
- آرام شروع کنید- افراط نکنید!
- سعی کنید در زمان مشخصی از روز ورزش کنید، لذا این کار بخش منظمی از برنامه زندگی شما می‌شود. برای مثال، ممکن است هر دوشنبه، چهارشنبه و جمعه پیاده روی کنید (در وقت ناهار) از ساعت ۱۲:۰۰ تا ۱۲:۳۰.

چه چیزی برای استمرار برنامه ورزش به من کمک می‌کند؟

- خواهید داد.
- عضو یک گروه ورزشی یا انجمن سلامتی شوید.
- فعالیت‌هایی را که به آنها علاقه دارید انتخاب کنید و مطمئن شوید که آنها برای شما مناسب هستند.

- از اعضای خانواده بخواهید در فعالیت‌های تفریحی همراه شما شرکت نمایند! خوب است که یک سیستم حمایت‌کننده داشته باشید، بدین ترتیب شما نیز به آنها یک عادت مهم در رابطه با سلامتی

یک یا چند نوار را که بیشتر دوست دارید انتخاب کنید. سپس می‌توانید یک یا چند نوار بخرید و در محیط خانه خودتان یک فعالیت فیزیکی خوب داشته باشید!

- خودتان را به یک برنامه مرتب ملزم کنید؛ بنابراین از نظر جسمی فعال بودن، برای شما یک عادت می‌شود که به صورت خودکار انجام می‌دهید.
- اگر برای مدتی برنامه فعالیت را قطع کردید، ناامید نشوید! دوباره شروع کنید - به تدریج - به روش پیشین عمل کنید.

چنانچه برای ورزش کردن به هوای خوب نیاز دارید، یک روش جایگزین برای روزهای بد داشته باشید (مثلاً وقتی که باران می‌بارد، به جای پارک در مرکز خرید پیاده روی کنید).

- یک ورزش جدید که فکر می‌کنید از آن لذت می‌برید یاد بگیرید یا در چند جلسه آموزشی شرکت کنید تا در ورزشی که با آن آشنا هستید پیشرفت کنید.
- تنوع ایجاد کنید تا علاقه شما بیشتر شود. یک روز پیاده روی کنید، دفعه دیگر شنا کنید، سپس برای آخر هفته به دوچرخه سواری بروید!
- سعی کنید چند نوار ورزشی ویدئویی کرایه کنید تا

دیگر چه چیزی را باید بدانم؟

- قطع نکنید. تمام دلایلی را که به خاطر آنها شروع کردید به خودتان یاد آوری کنید. همچنین فکر کنید چقدر پیشرفت کرده‌اید!
- خودتان را خیلی سخت تحت فشار قرار ندهید. شما باید بتوانید در طول ورزش صحبت کنید. همچنین اگر ۱۰ دقیقه بعد از خاتمه ورزش به حالت طبیعی بر نمی‌گردید، بدانید که به طور طاقت فرسایی ورزش کرده‌اید.

- سعی کنید خودتان را با دیگران مقایسه نکنید. هدف باید برای شما لذت‌بخش و مناسب باشد.
- تعیین کنید چگونه دوست دارید ورزش کنید، بنابراین با همان روش فعالیت کنید. فکر کنید دوست دارید تنها باشید یا با بقیه مردم، خارج یا داخل ساختمان باشید، چه زمانی از روز بهترین وقت فعالیت است.
- اگر یک هفته را از دست دادید، برنامه ورزش را

چگونه می‌توانم بیشتر یاد بگیرم؟

ممکن است در خطر باشند. برای آنها خیلی مهم است همین حالا تغییراتی را ایجاد کنند تا خطر برایشان کاهش یابد.

- با پزشکتان، پرستارتان یا سرویس‌های مراقبت سلامت صحبت کنید. یا با انجمن قلب تماس بگیرید.
- اگر بیماری قلبی دارید، اعضای خانواده شما نیز

آیا سؤال یا پیشنهادی برای پزشکتان دارید؟

• چند دقیقه‌ای را صرف نوشتن پرسش‌هایی کنید که می‌خواهید در جلسه بعد از پزشکتان پرسید. مثلاً:

آیا باید نبض فوراً را بگیرم؟

آیا می‌توانم ورزش «فیلی سنگین» داشته باشم؟