

## فعالیت جسمانی — چه مزایایی برای من دارد؟

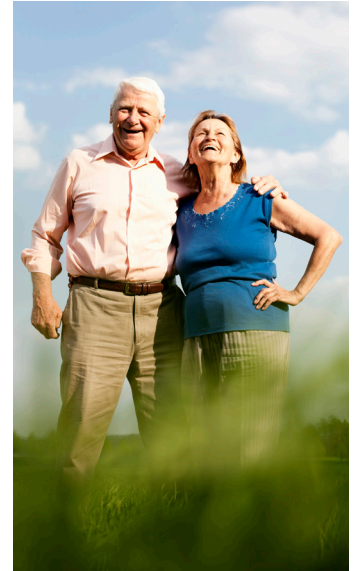
فعالیت جسمانی عبارت است از هرگونه تحرک در بدن. ورزش نوعی فعالیت جسمانی است که شدن و مدت زمان مشخصی دارد و به هدف بهبود تناسب اندام یا حفظ آن انجام می‌شود. انجام ترکیبی از این دو می‌تواند به شما در دستیابی به مزایای زیر کمک کند.

- ✓ حس قوی‌تر و پرنرژی‌تر بودن.
- ✓ پیشگیری و مدیریت بسیاری از مشکلات سلامت که می‌تواند با افزایش سن پدیدار شود.
- ✓ حفظ و بهبود در سلامت مغز و داشتن وزن متناسب.
- ✓ بهبود در میزان و کیفیت خواب شما.
- ✓ مدیریت استرس و بهبود در سلامت روان.
- ✓ ارتقای حس تندرستی در خود.
- ✓ حفظ تحرک و استقلال خود.
- ✓ کاهش خطر زمین خوردن — حفظ تعادل خود یا بهتر کردن آن.
- ✓ لذت بردن همیشگی از فعالیت‌های اوقات فراغت.

**سلامت  
جسمانی**

**سلامت  
روان**

**سبک  
زندگی**



## داشتن فعالیت جسمانی برای من بی‌خطر است؟

### بله، در هر سنی و با هر توانایی!

در هر سنی می‌توانید فعالیت جسمانی را آغاز کنید — حتی اگر هرگز از لحاظ جسمانی فعال نبوده‌اید، یا اگر آن را کنار گذاشته‌اید. برنامه‌تان را می‌توانید مطابق با وضعیت سلامت و توانایی‌های خاص خود سفارشی‌سازی کنید.



### در صورت نیاز، از مشاوره حرفه‌ای استفاده کنید

اگر از سلامت عمومی برخوردارید، می‌توانید خودتان دست به فعالیت‌های سبک تا متوسط بزنید. اگر هریک از موارد زیر مصداق دارد، با پزشک یا ارائه‌دهنده خدمات بهداشتی درمانی خود صحبت کنید:



- اگر مدت مدیدی ورزش نکرده‌اید و قصد دارید شروع به فعالیت‌های جسمانی سنگین کنید.
- اگر دارو مصرف می‌کنید یا هرگونه مشکل سلامتی جدی دارید.
- اگر هنوز در دوره نقاهت یک جراحی هستید که اخیراً انجام شده است.
- اگر سابقه زمین خوردن دارید یا تعادلتان راحت از دست می‌رود.

نمی‌دانید چه زمانی تقاضای مشاوره بیشتر کنید؟  
با تکمیل کردن پرسشنامه فعال شدن (صفحه 4 را ملاحظه فرمایید)، درک بهتری از این موضوع کسب کنید.

## چه فعالیت‌هایی باید انجام دهیم؟

دستورات را دنبال کنید. «رهنمودهای کانادا درخصوص داشتن تحرک 24 ساعته برای بزرگسالان» (65 سال به بالا) (Canadian 24-Hour Movement Guidelines for Adults) در این بروشور منعکس شده است. برای اینکه از مزایای سلامت و فعالیت‌های عملکردی بهره‌مند شوید، طیفی از فعالیت‌های مختلف را با درجه سختی متفاوت در چارچوب این توصیه‌ها مدنظر قرار دهید.

مزایا	نوع فعالیت‌ها	
سلامت قلب، ریه‌ها، و عروق خونی را حفظ می‌کند. می‌تواند به شما کمک کند کارهای خانه را راحت‌تر انجام دهید. هرچه بیشتر بهتر!	در هفته جمعاً حداقل 150 دقیقه به فعالیت جسمانی با درجه سختی متوسط تا شدید بپردازید. درجه سختی متوسط — وقتی بتوانید به راحتی گپ بزنید. درجه سختی شدید — وقتی نتوانید به راحتی گپ بزنید.	<b>فعالیت‌های هوازی</b>
	پیاده‌روی تند و تیز، بالا رفتن از تپه یا پله؛ پیاده‌روی طولانی، دوچرخه‌سواری، شنا، تنیس، کلاس رقص، پیکل‌بال (تنیس سالمندان).	
عضلات را قوی‌تر می‌کند. به حفظ قدرت استخوان‌ها کمک می‌کند. به بلند کردن اسباب و اثاثیه سنگین یا انجام کارهای باغبانی سنگین کمک می‌کند.	2 تا 3 روز در هفته، فعالیت‌هایی اضافه کنید که همه گروه‌های عضلانی اصلی را درگیر کند. برای تقویت قدرت عضلات، وزنه‌ای انتخاب کنید که بتوانید 6 تا 10 بار آن را بلند کنید، بکشید یا هل دهید. برای افزایش توان عضلات، از وزنه‌ای سبک‌تر استفاده کنید که بتوانید 8 تا 10 بار، اما با سرعت بیشتر و در عین حال کنترل‌شده انجام دهید.	<b>فعالیت‌های کمک‌کننده به قدرت و توان عضلانی</b>
	وزنه‌های آزاد، کش‌های ورزشی، وزن بدن خودتان؛ برای داشتن گزینه‌های بیشتر، در یکی از مراکز تناسب اندام عضو شوید.	
به حفظ تعادل شما یا بهبود آن هنگام ایستادن یا حرکت کردن کمک می‌کند. به جلوگیری از زمین خوردن کمک می‌کند. بهتر می‌توانید دستتان را به قفسه‌های بالا برسانید.	به فعالیت‌هایی بپردازید که شما را در صاف ایستادن به چالش بکشد. این فعالیت‌ها را می‌توان به روال روزانه انجام داد؛ وقتی هدف شما بهبود تعادل باشد، هرچه بیشتر انجام شود بهتر است.	<b>فعالیت‌های حفظ تعادل</b>
	راه رفتن روی سرپنجه، انجام تمرینات تای‌چی. ویدئوهای مربوط به نحوه انجام تمرینات تعادلی را جستجو کنید.	
به حرکت کردن بدنتان به نحوی راحت‌تر و به شکل‌های جدید کمک می‌کند.	فعالیت‌هایی که عمل کشش، خمش، و جابجایی را با حرکت‌های راحت انجام می‌دهید. روزانه انجام شود.	<b>فعالیت‌های انعطاف‌پذیری</b>
	تمرینات روتین کششی، یوگا، چی‌کونگ، پیلاتس... در فعالیت‌هایتان تنوع داشته باشید تا کل بدنتان را درگیر کند.	
	— به 8 ساعت یا کمتر محدود کنید. زمان‌های بی‌تحرکی را تا جایی که می‌توانید بشکنید و مدت‌زمانی را که برای سرگرمی پای صفحات نمایش سپری می‌کنید به حداکثر 3 ساعت در روز محدود نمایید.	<b>رفتار بی‌تحرکی</b>

نکاتی برای دستیابی به موفقیت		
<p>در هوای سرد، چندلایه لباس بپوشید. از ورزش در شرایط آب‌وهوایی بسیار گرم و مرطوب خودداری کنید. کفش مناسب بپوشید.</p>	<p>همچنان که پا به سن می‌گذاریم، ممکن است دمای هوا را درست احساس نکنیم. شما در شرایط مرطوب بیشتر مستعد هستید که دچار آسیب‌های سرمای‌ی مثل سرمازدگی یا کم‌آبی بدن شوید.</p>	<p><b>متناسب با شرایط و فعالیت موردنظر لباس بپوشید</b></p>
<p>قبل از شروع، تمرینات گرم کردن را انجام دهید. قبل از دست کشیدن از فعالیت، سرد کنید — یعنی به‌تدریج درجه سختی فعالیت‌تان را کم کنید.</p>	<p>قلب، ریه‌ها و عضلاتتان را آماده کنید تا از بروز آسیب جلوگیری شود. با سرد کردن، به‌تدریج تنفس‌تان را بازیابید و ضربان قلبتان را به وضعیت عادی برگردانید.</p>	<p><b>مراحل گرم کردن و سرد کردن را انجام دهید</b></p>
<p>تغییر در وضعیت‌ها را به‌آرامی انجام دهید، مثلاً بلند شدن از زمین یا بلند کردن وزنه‌ها. از انجام فعالیت‌هایی که نیازمند تغییر سریع در وضعیت است خودداری نمایید.</p>	<p>همچنان که پا به سن می‌گذاریم، ممکن است در پی بلند شدن سریع، دچار سرگیجه شویم. این کار خطر زمین خوردن و بروز آسیب را افزایش می‌دهد.</p>	<p><b>با احتیاط حرکت کنید</b></p>
<p>نفس‌تان را حبس نکنید.</p>	<p>هنگام استفاده از وزنه‌ها، عمل بازدم را همزمان با کشیدن یا هل دادن، و عمل دم را همزمان با لحظه‌ای که از حرکت باز می‌ایستید انجام دهید.</p>	<p><b>نفس بکشید!!</b></p>
<p>قبل از فعالیت، حین آن و پس از آن آب بنوشید. صبر نکنید تا جایی که خیلی تشنه شوید.</p>	<p>همچنان که پا به سن می‌گذاریم، ممکن است بلافاصله وقتی نیاز به آب داریم احساس تشنگی نکنیم.</p>	<p><b>آب بدن‌تان را تأمین کنید</b></p>
<p>در موارد زیر با ارائه‌دهنده خدمات بهداشتی درمانی‌تان مشورت کنید: اگر بیش از یک مشکل پزشکی دارید؛ اگر برای مدیریت بیماری‌هایتان، چندین دارو مصرف می‌کنید.</p>	<p>ممکن است برای زمانی که به فعالیت جسمانی می‌پردازید، درخصوص نحوه مدیریت داروها، علائم یا رژیم غذایی‌تان نیاز به راهنمایی پیدا کنید.</p>	<p><b>از مشکلات سلامت و داروهایتان مطلع باشید</b></p>

اگر حین فعالیت دچار ناراحتی شدید:

- ✓ سرعت فعالیت را تا جایی که برایتان راحت است کم کنید یا از فعالیت دست بکشید.
- ✓ گر در جابجایی یا رفتن به خانه نیاز به کمک داشتید، تقاضا کنید.

## ! از فعالیت دست بکشید یا آن را کم کنید

اگر هریک از این علائم را حین انجام فعالیت یا پس از آن داشتید:

- احساس سرگیجه، از حال رفتن یا ضعف.
- درد قفسه سینه یا تنگی نفس غیر عادی.
- درد یا ورم جدیدی که باعث شود فعالیت را قطع کنید.

اگر علائم همچنان ادامه‌دار شد، با ارائه‌دهنده خدمات بهداشتی درمانی مشورت کنید.

## چطور بهترین برنامه را برای موفقیت داشته باشیم؟

### چیزی را انتخاب کنید که برایتان اثربخش باشد

نوع فعالیت و درجه سختی آن را متناسب با شرایط خود انتخاب کنید  
می‌توانید به تنهایی یا همراه با خانواده و دوستان به فعالیت مشغول شوید  
می‌توانید در فضای باز یا بسته فعالیت کنید  
از تمرینات مختلف و نحوه انجام صحیح و بی‌خطر آنها اطلاع یابید.  
هرچه بیشتر در مورد نحوه تمرین کردن بدانید، اعتماد به نفس بیشتری خواهید داشت.

### آهسته و پیوسته پیش بروید

آهسته شروع کنید و به تدریج سرعت دهید  
خودتان را به چالش بکشید اما به بدنتان گوش کنید  
همان‌طور که به فعالیت‌ها عادت می‌کنید، چند دقیقه‌ای به مدت‌زمان آنها اضافه نمایید یا  
درجه سختی آنها را بیشتر کنید.  
هرگونه ناراحتی جزئی اصولاً با عادت کردن به فعالیت‌ها از بین می‌رود.  
اگر حین انجام فعالیت یا بعد از آن احساس خستگی یا آشفته‌گی شدید داشتید، به تغییر دادن آن  
فکر کنید.

مشاوره گرفتن از یک متخصص مجرب در زمینه تمرینات ورزشی برای کمک به شروع  
تمرین یک سرمایه‌گذاری عالی به حساب می‌آید! آن دسته از متخصصان ورزش که در  
زمینه کار با بزرگسالان سالمند آموزش دیده‌اند می‌توانند مشکلات مرتبط با سن و سلامت  
را تشخیص دهند و برنامه‌ای متناسب ارائه کنند تا بتوانید به‌نحوی بی‌خطر و مؤثر به فعالیت  
جسمانی بپردازید!

### از همین امروز شروع کنید!

فعال ماندن بهترین دوا برای سالمندی توأم با تندرستی است.

### بانگیزه باشید

ببینید فعالیت جسمانی چطور می‌تواند  
باعث بهبود سلامت و سبک زندگی شما  
شود  
سعی کنید فعالیت جسمانی را در اولویت  
قرار دهید و آنگاه می‌بینید که نتایج مثبت به  
دنبال آن خواهد آمد.

### هدف مشخص کنید

اهدافی مشخص کنید و رسیدن به آنها را  
برای خودتان تصور نمایید  
برنامه‌های بریزید و پیشرفتتان را ثبت کنید  
از خانواده و دوستانتان بخواهید به شما در  
تداوم فعالیت‌تان کمک کنند

### چه چیزی برایتان اهمیت دارد؟

- قوی‌تر شدن؟
- پایین آوردن فشار خون؟
- کنترل قند خون؟
- کاهش اضطراب؟

### همین الان هم فعال هستید؟

#### با همین فرمان جلو بروید!

دقت کنید که هر چهار نوع فعالیت مختلف  
را انجام دهید.  
فعالیت جدیدی را امتحان کنید یا کمی فشار  
را بیشتر کنید.

برای کسب اطلاعات بیشتر:

رهنمودهای کانادا در خصوص داشتن تحرک 24 ساعته برای بزرگسالان: <https://csepguidelines.ca/>

«پرسشنامه فعال شدن» از <https://store.csep.ca/pages/getactivequestionnaire> CSEP

برای پیدا کردن یک متخصص مجرب در زمینه تمرینات ورزشی از جمله CSEP Clinical Exercise Physiologist™ (متخصص فیزیولوژی ورزشی بالینی،  
به‌اختصار CSEP-CEP) یا CSEP Certified Personal Trainer® (مربی شخصی دارای گواهی از CSEP، به‌اختصار CSEP-CPT)، به وبسایت انجمن

فیزیولوژی ورزشی کانادا (CSEP) مراجعه فرمایید: <https://csep.ca/>