



مرکز ملی ارتقای سلامت و پیشگیری از بیماری

# فعال باشید



## تحرک رمز سلامتی



بی تحرکی



روزانه ۶۰ دقیقه  
فعالیت بدنی با  
شدت کم



یا ۷-۴ روز ۶۰-۳۰  
دقیقه فعالیت بدنی با  
شدت متوسط



یا ۷-۴ روز ۳۰-۲۰  
دقیقه فعالیت بدنی با  
شدت زیاد



### برای موفقیت بیشتر

- با دوستان یک گروه تشکیل دهید
- این کار انگیزه شما را بیشتر می کند همچنین لذت بیشتری برای شما خواهد داشت.
- فعالیت هایی را انتخاب کنید که دوست دارید
- پیشرفت هایتان را ثبت کنید تا از مسیر منحرف نشوید
- فعالیت های قدرتی در اکثر اوقات انجام دهید

### پیشگیری از آسیب

- اگر برای مدتی فعالیت بدنی نداشته اید به آهستگی شروع کنید و کم کم مقدار فعالیت تان را افزایش دهید.
- فعالیت هایی را انتخاب کنید که متناسب با سطح آمادگی شما هستند
- قبل از اینکه شدت فعالیت خود را بیشتر کنید همان فعالیت را در مدت زمان بیشتری انجام دهید
- از لباس و تجهیزات ورزشی ایمن استفاده کنید
- مکان مناسبی را برای فعالیت بدنی انتخاب کنید
- اگر مشکل خاصی دارید با پزشکتان مشورت کنید

### دستیابی به مزایای بیشتری از فعالیت بدنی

- به آهستگی زمان برنامه هفتگی تان را بیشتر کنید.
- سعی کنید برای ۵ ساعت یا بیشتر فعالیت بدنی داشته باشید
- فعالیت بدنی در این سطح شانس شما را برای ابتلا به سرطان سینه و کولون کمتر می کند



## فعالیت بدنی چیست؟

فعالیت بدنی هر شکلی از ورزش یا حرکات بدنی است که انرژی مصرف می‌کند مثل کارهای منزل، کار در حیاط، پیاده‌روی و ...

## اهمیت فعالیت بدنی

اگر فعالیت بدنی نداشته باشید احتمال بیشتری وجود که مبتلا شوید به:

- بیماری‌های قلبی
- دیابت نوع ۲
- فشارخون بالا
- کلسترول بالا
- سکته مغزی

## از جمله مزایای فعالیت بدنی

- پیشگیری از بیماری‌ها و ارتقا سلامت
- داشتن شانس بیشتر برای طول عمر دراز
- داشتن احساس بهتر نسبت به خود
- بهبود خواب
- داشتن شانس کمتر برای افسردگی
- بهتر به نظر رسیدن
- داشتن ماهیچه‌ها و استخوان‌های قوی‌تر
- کاهش وزن اضافه و حفظ وزن ایده‌آل

## فعالیت بدنی توصیه شده

**فعالیت هوازی:** ۲ ساعت و ۳۰ دقیقه در هر هفته با شدت متوسط یا ۱ ساعت و ۱۵ دقیقه فعالیت بدنی با شدت زیاد

**فعالیت قدرتی:** حداقل ۲ روز در هفته (کار با وزنه، شنای روی زمین)

## انواع فعالیت بدنی:

**با شدت کم:** پیاده‌روی آهسته، جارو زدن، باغبانی

**با شدت متوسط:** پیاده روی سریع، دوچرخه‌سواری، شنا

**با شدت زیاد:** دویدن، دوچرخه‌سواری سریع

## شروع کنید

گاهی اوقات برداشتن اولین گام سخت ترین قسمت کار است؟

✓ **راه حل:** ورزش را با یک سطح کم و آسان شروع کنید

و کم کم به سطح فعالیت بدنی خود بیفزایید

شروع کردن ورزش همراه با یک دوست می‌تواند اولین قدم را برای شما راحت تر کند

من مدت زیادی است که ورزش نمی‌کنم

✓ **راه حل:** فعالیت را انتخاب کنید که دوست دارید.

بسیاری از مردم گفته‌اند، پیاده روی به آنها برای شروع

کمک کرده است

من وقت ندارم

✓ **راه حل:** با دوره‌های زمانی ۱۰ دقیقه‌ای شروع کنید

## به این روش عمل کنید

- فعالیتی را انتخاب کنید که دوست دارید
- زمانی را انتخاب کنید که برای شما مناسب است
- همراه دوستان و خانواده‌تان فعالیت بدنی داشته باشید.
- شبکه‌های حمایتی داشته باشید تا به شما در حفظ برنامه‌تان کمک کنند.
- راه‌های زیادی برای افزایش فعالیت بدنی وجود دارد. می‌توانید دوره‌های ۱۰ دقیقه‌ای را با هم جمع بزنید.
- کمی تحرک بهتر از آن است که هیچ تحرکی نداشته باشیم

## روش‌های برای افزایش فعالیت بدنی با

### شدت متوسط

۱. افزایش مدت زمان فعالیت بدنی در هر دفعه:

اگر ۳ بار در هفته و هر بار به مدت ۳۰ دقیقه پیاده‌روی می‌کنید. می‌توانید زمان پیاده‌روی را بیشتر کنید و به ۵۰ دقیقه و ۳ بار در هفته برسانید

۲. افزایش دفعات فعالیت بدنی:

اگر ۳ بار در هفته و هر بار به مدت ۲۵ دقیقه دوچرخه سواری می‌کنید، روزهای فعالیت بدنی‌تان را افزایش دهید و آن را به ۶ بار در هفته و هر بار به مدت ۲۵ دقیقه برسانید