

با وجودیکه بسیاری از افراد جامعه فواید فعالیت فیزیکی و ورزش را می دانندطبق بررسی های انجام شده در استان اصفهان ۸۰٪ زنان فعالیت فیزیکی کافی نداشتند.

زنان در همه سنین از ورزش با شدت متوسط که بطور منظم انجام شود سود می برند.

در صورت کوتاه بودن طول مدت یک جلسه ورزشی بهتر است شدت ورزش افزایش یابد.

خانمها باید بدانند که فعالیت فیزیکی و ورزش در حفظ سلامت عمومی بدن نقش مهمی را دارد. به همین جهت توصیه میشود حتما برنامه ورزشی منظمی متناسب با اوقات فراغت خود و در صورت داشتن بیماری با توجه به دستور پزشک معالج خود در زندگی روزمره خود جای دهید و از فواید بیشمار آن در زمینه بهبود وضعیت زندگی و بهبود وضعیت سلامت خود و نیز بهبود وضعیت عملکرد قلب و عروق خود بهره مند شوید.

آیا میدانید کارهای روزمره خانه داری مثل شستن ظرف و لباس و جارو کردن انرژی چندانیه مصرف نمیکند و جای ورزشهای مفیدی مثل پیاده روی و شنا و

دوچرخه سواری را نمی گیرد. سخت ترین کارهای خانه داری مثل ساییدن کف آشپزخانه تنها به اندازه پیاده روی با سرعت ۵ کیلومتر در ساعت انرژی مصرف می کند. لذا گمان نکنید کارهای خانه مثل ورزش سنگین برای بدن شما عمل میکند و دیگر نیازی به ورزش کردن ندارید.

برای ورزش کردن نیازی به امکانات و تجهیزات خاصی ندارید. حتی لازم نیست وقت خاصی در نظر بگیرید.

پیاده روی ساده ترین و بهترین و باصرفه ترین ورزش است که در همه جا و برای همه کس امکان پذیر است. شما میتوانید ۴۵ دقیقه در روز ورزش کنید لازم نیست پشت سر هم باشد می توانید در طول روز سه تا ۱۵ دقیقه این کار را انجام دهید در حیاط منزل خود یا در راهروهای محل کارتان یا در کوچه و خیابان و یا در پارکها پیاده روی کنید.

پیاده روی را با بیشترین سرعتی که در توان دارید بطوریکه عرق کنید انجام دهید و البته این را

در نظر داشته باشید که هیچ گونه علائمی مثل تنگی نفس یا درد قفسه سینه یا حالت تهوع و سرگیجه برایتان ایجاد نشود و احساس مطبوعی موقع ورزش داشته باشید.

لازم بذکر است که منظور از فعالیت فیزیکی، ورزش حرفه ای و قهرمانی نمی باشد.

میزان کاهش وزن بر اساس فعالیتهای مختلف انجام شده در دقیقه در وزنهاى مختلف

وزن	کالری	کالری	روز در هفته	دقیقه در روز	روز
۱۳۰	۱	۰٫۸	۱	۳۰	شستن ماشین
۶	۰٫۷	۰٫۶	۱	۳۰	خرید (سبزیجات)
۳۸۵	۲٫۷	۲٫۵	۷	۲۰	بازی با بچه ها (ایستاده)
۲	۱٫۷	۰٫۵	۵	۵	بالا رفتن از پله
۲/۲	۱٫۸	۱٫۷	۵	۱۵	پیاده روی
۱	۰٫۸	۰٫۷	۱	۱۰	بلند کردن اجسام سبک

سخنی با خانمها - ۴

ورزش و فعالیت فیزیکی



برنامه قلب سالم اصفهان

پروژه قلب سالم برای زنان

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اصفهان
مرکز تحقیقات قلب و عروق - واحد بیماریهای قلبی در زنان
حوزه مطبوعات بهداشتی - واحد بهداشت خانواده

فعالیت فیزیکی و سلامتی

- آب می‌دانید که تنها با مصرف ۲ حبه نمک اضافه در طول ۳۰ سال حدود ۱۲ کیلوگرم به وزنتان اضافه می‌شود و با مصرف روزانه یک چیپس در طول یک هفته حدود نیم کیلوگرم به وزنتان اضافه می‌شود.
- پس باید به یاد داشته باشید که همزمان با این مصرف اضافه، فعالیت بدنی خود را نیز اضافه کنید.
- آب می‌دانید میزان انرژی مصرفی در ۳۰ دقیقه پیاده روی با سرعت ۵ کیلومتر در ساعت معادل میزان انرژی دریافتی از خوردن یک لیوان شیر است.

تبدیل برخی فعالیت‌های ورزشی به یک ساعت برای کتبه شهروندان از اولویتهای مهم بهداشتی است. فعالیت فیزیکی مرتب که در اکثر روزهای هفته انجام شود خطر مرگ زودرس را ابتدا به بیماریهای کشنده را کاهش می‌دهد. ورزش و فعالیت فیزیکی منظم موجب کاهش فشار خون، کاهش اضطراب و افسردگی و کاهش خطر حمله مجدد قلبی، کاهش کلسترول و چربیهای مضر خون، کاهش وزن، کاهش پوکی استخوان و پیشگیری از ایجاد آرتروز مفاصل و افزایش توانایی در سالهای سالمندی میشود.

- افراد زیر منافع فراوانی را با انجام ورزش منظم عاید خود و خانواده و جامعه خود می‌نمایند؛
- مبتلایان به بیماریهای قلب و عروق، مبتلایان به بیماری دیابت، مبتلایان به بیماری سرطان کولون، مبتلایان به بیماری فشارخون و بیماری‌هایی که اضافه وزن دارند.