



دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی ملی ایران

# واحد آموزش سلامت بیمارستان کوثر آستانه اشرفیه

## مهرم فعالیت بدنی



## در مورد هرم فعالیت بدنی چه می دانید؟

هرم فعالیت بدنی راه خوبی برای به تصویر کشیدن انواع فعالیت ها و میزان دخیل بودن هر یک در ایجاد تندرستی و آمادگی جسمی است. مانند هرم مواد غذایی برای فعالیت های بدنی نیز هرمی تعریف کرده اند. در این هرم، فعالیت های بدنی قسمت های پایین بیشتر و فعالیت های بدنی قسمت های بالاتر کمتر انجام می شود.

رعایت این هرم به کسب آمادگی جسمانی و تقویت و توسعه آن منجر می شود.

هرم فعالیت بدنی، الگوی مفیدی برای توصیف انواع مختلف فعالیت و فواید آنهاست. اما نباید خیلی خشک با آن برخورد نمود و لازم است که توصیه های آن با توجه به اهداف فردی مورد استفاده قرار گیرد.

### هنگام استفاده از هرم فعالیت بدنی به نکات زیر توجه فرمائید:

- ✓ هیچ فعالیتی به تنهایی همه مزایا را تامین نمی کند.
- ✓ در برخی موارد می توان یک فعالیت را جایگزین دیگری نمود.
- ✓ کمی فعالیت کردن بهتر از فعالیت نکردن است.
- ✓ انجام فعالیت های طبقه سوم، حتی اگر شما فعالیت های سطوح دیگر را در حد محدودی انجام می دهید، مفید است.



چهار سطح هرم بر اساس میزان نتایج مفید حاصل از فعالیت بدنی منظم، مشخص شده است. فعالیت هایی که تأثیر وسیعی بر تندرستی جامعه و گروه کثیری از مردم دارند، در قاعده هرم قرار دارند.

از آنجائیکه فعالیت های قاعده هرم، شدت نسبتاً کمی دارند، آنها به مذاق بسیاری از افراد که با شروع یک برنامه فعالیت بدنی از مزایای حاصل از آن بهره مند خواهند شد، خوشایندتر است. ضمن اینکه اینگونه فعالیت ها مفید نیز هستند. فعالیت هایی که به قاعده هرم نزدیک تر هستند، به طور معمول باید به دفعات بیشتری از فعالیت هایی که نزدیک به قله هرم هستند انجام شوند.

### هرم فعالیت بدنی



## فعالیت های قاعده هرم :

قاعده این هرم تشویق می کند تا آنجا که می توانید در زندگی روزمره فعالیت های پر تحرک را جایگزین شیوه های دیگر کنید.

هر نوع فعالیتی که بخشی از زندگی عادی و روزمره باشد، جزء این گروه محسوب می شود و به آن "فعالیت های بدنی روزمره زندگی" می گویند.

فعالیت هایی مانند پیاده رفتن به محل کار، خانه یا خرید به جای رانندگی، استفاده از پله به جای آسانسور، زودتر پیاده شدن از تاکسی و اتوبوس یا پارک اتومبیل چند خیابان جلوتر و طی قسمتی از مسیر بصورت پیاده، انجام کارهای باغچه و حیاط مثال هایی از این گروه هستند.

امروزه تاکید زیادی روی این گروه از فعالیت ها صورت می گیرد زیرا نتایج مثبت زیادی برای تندرستی، آمادگی جسمی و حفظ سلامتی دارند.

در این سطح، فعالیت بدنی بیشتر را باید در کارهای روزمره لحاظ کرد. یعنی به هر بهانه ای باید فعالیت بدنی بیشتری انجام داد. هر نوع فعالیتی که انرژی بیشتری نیاز داشته باشد، ارجحیت دارد. در صورت امکان انتخاب دوچرخه بعنوان وسیله نقلیه عبور و مرور، بسیار شایسته و مطلوب است.



## فعالیت های سطح دوم هرم :

فعالیت های پرتحرک (هوازی) و ورزش های فعال ، فعالیت هایی هستند که در زمان نسبتا طولانی و با شدت معینی انجام می شوند. مانند پیاده روی سریع، دویدن، دوچرخه سواری، شنا، حرکات موزون هوازی.

این فعالیت ها برای آمادگی قلبی ، عروقی و کنترل وزن و سرزندگی بسیار مفید هستند. برخی ورزش ها و برنامه های تفریحی فعال مانند انواع ورزش های با توپ ( بسکتبال / تنیس / والیبال ) ، کوهنوردی، اسکی، صخره نوردی و ... جزء این گروه طبقه بندی می شوند. این دسته فعالیت ها در مجموع باید در اکثر روزهای هفته ( نهایتا ۳ تا ۵ روز) انجام شوند. مدت زمان این فعالیت ها حداقل باید ۳۰ دقیقه و با شدتی معادل تند راه رفتن باشد.



## فعالیت های سطح سوم هرم :

تمرینات کششی ، انعطاف پذیری و قدرتی (آمادگی عضلانی) جزء این گروه محسوب می شوند.

تمرین های کششی تمریناتی هستند که به انعطاف پذیری شما کمک می کنند و باید حداقل دو روز در هفته انجام شوند. از آنجا که تمرین های پائین تر هرم تاثیر چندانی در بهبود انعطاف پذیری ندارند، انجام این تمرین ها ضروری هستند.

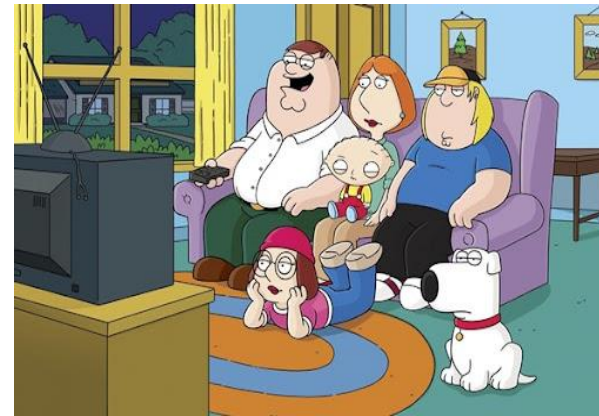
تمرین های قدرتی و استقامت عضلانی تمرین هایی هستند که بطور اختصاصی برای ایجاد قدرت و استقامت عضلانی طراحی شده اند. این تمرین ها نیز ضروری هستند زیرا که فعالیت های پایین تر هرم باز تاثیر چندانی در بهبود این قسمت ندارند و حداقل باید ۲ تا ۳ روز در هفته انجام شوند. این تمرین ها شامل کشش عضلات تا انتهای محدوده حرکتی مفاصل و یا میزانی است که شخص احساس کشیدگی در عضلات می کند و مطلوب ترین حالت اعمال کشش بر عضله به مدت ۳۰ ثانیه بطور مداوم می باشد. از آنجائیکه گرما باعث انبساط مواد و آزاد شدن فیبرهای عضلانی در حالت استراحت می باشد، لذا نکته مهم این است که جهت جلوگیری از آسیب های عضلانی لازم است قبل از تمرینات کششی حتما بدن گرم بوده یا اصطلاحاً "مرحله گرم کردن" صورت پذیرفته باشد. این مرحله می تواند بصورت دویدن ، در جا زدن یا طناب زدن به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه باشد.

همچنین انجام ورزش های استقامتی شامل بلند کردن وزنه یا دمبل متناسب با قدرت بدنی شخص و در دفعات ۸ تا ۱۲ مرتبه برای هر عضله مورد تاکید است.



## فعالیت های سطح چهارم هرم :

استراحت یا فعالیت هایی که با تحرک همراه نیست مانند دیدن تلویزیون ، بازی های کامپیوتری یا سرگرمی هایی که بدون تحرک می باشند در راس هرم فعالیت بدنی می باشند. بدین معنی که باید کمترین زمان ممکن از میزان فعالیت های شخص به این گونه فعالیت ها اختصاص یابد. لازم به ذکر است که هرم فعالیتی بیانگر انواع فعالیتهای انسان در طول یک هفته و در معیار کوچکتر و متناسب در طول یک روز می باشد و زمان خواب و استراحت ممتد شبانه برای سلامتی اهمیت خاص خود را دارد که در این تعریف نمی گنجد.



منبع : ورزش و فعالیت بدنی منظم ( از مجموعه راهنمای آموزشی شیوه زندگی سالم ) - تألیف دکتر حامد فرساد و همکاران