

ورزش سلامتی

ورزش بهترین راه برای سلامتی و تندرستی است و در این که می تواند بهترین راه برای آرامش و شادی شما باشد، شکی نیست. اما فعالیت ورزشی یک سری قواعد خاص خود را نیز دارد که لازم است به آن ها توجه کنید در ادامه چند نکته مفید و مهم در هنگام ورزش کردن ارائه شده است.

باید ها

۱. **لباس مناسب بپوشید:** فقط رنگ یا مارک لباس مهم نیست، بلکه ویژگی لباس ورزشی است که از اهمیت بالای برخوردار است. از پوشیدن لباس تنگ خودداری کنید، مخصوصاً در ناحیه مفاصل، باید لباسی بپوشید که مانع حرکت و گردش خون نشود. همچنین جنس لباس باید از موادی تشکیل شده باشد که اجازه گردش هوا را بدهد، چرا که شما در حین ورزش عرق می کنید.

۲. **کفش مناسب بپوشید**

۳. **آب بنوشید:** آب رابطه مستقیمی با توانایی و عملکرد ورزشی و خستگی شما دارد. در حین ورزش نیز هر ۱۰ الی ۱۵ دقیقه چند جرعه آب بنوشید و در پایان ورزش نیز نوشیدن آب را فراموش نکنید، تا آب از درست رفته در نتیجه تعریق جایگزین شود.

۴. **گرم کردن و سرد کردن قبل از ورزش:** می توان ۵ الی ۱۰ دقیقه انجام داد.

۵. **تمرین هوازی و مقاومتی:** در هفته، حداقل ۱۵۰ دقیقه ورزش هوازی با شدت متوسط و یا ۷۵ دقیقه ورزش هوازی با شدت زیاد و یا ترکیبی از هر دوی این ورزش ها را انجام دهید. اگر نمی توانید در یک روز و در یک وعده ۳۰ دقیقه ورزش کنید، می توانید سه بار در روز و هر بار به مدت ۱۰ دقیقه ورزش کنید. کسانی که بیمار هستند و افراد بالای ۴۵ سال، باید قبل از شروع برنامه ورزشی، با متخصص پزشکی ورزشی صحبت کنند. در رابطه با تمرین مقاومتی باید اصول اصلی تمرین رعایت شود مانند: اصل ویژگی اختصاصی بودن تمرین - اضافه بار - پیش رونده بودن تمرین و و در نهایت ترکیب دو تمرین مقاومتی و هوازی با شدت ۶۵ تا ۸۵ درصد حداکثر ضربان اثرات سودمندی دارد.

نباید ها

۱. **مشورت با افراد غیر متخصص**

۲. **ورزش ممتد و طولانی مدت:** همیشه در حین ورزش استراحت کافی داشته اید. معمولاً مشکل زمانی خود را نشان می دهد که فرد بدون وقفه و طولانی مدت ورزش می کند. میزان تعریق، حرارت بدن، تعداد ضربان قلب و ... همه از مواردی هستند که باید در حین ورزش به آن توجه شود.

۳. **به ریکاوری بدن خود و عضلات تان توجه کنید**

۴. **سوخت مناسبی به بدن تان رسانید:** بهتر است ۳۰-۲۰ دقیقه بعد از جلسه تمرینی، حتماً مواد غذایی و مایعات مصرف کنید. اگر بعد از تمرین باید به سر کار بروید، غذا را همراه خود بیاورید تا بتوانید حتی داخل خودرو هم که شده آنها را مصرف کنید.

هنگام مواجه شدن با علائم زیر فوراً فعالیت خود را متوقف کنید: ۱- سرگیجه شدید ۲- درد

۳- تنگی نفس ۴- گرفتگی عضلانی ۵- داشتن ضربان نامنظم قلب

