

تمرین ورزشی:

نوعی از فعالیت جسمانی است که برنامه ریزی شده، ساختار مند و مستمر است که در جهت بهبود یا حفظ یک یا چند جزء آمادگی جسمانی انجام می شود. ورزش بی هوازی (بدون اکسیژن) حسی به شما می دهد که اکسیژن کافی در اطراف شما نیست و شامل ورزش ها با شدت فعالیت بالایی می شود و سبب می شود عضلات به صورت ناگهانی تحت فشار شدید قرار بگیرند و شما به سرعت از نفس بیفتید. مانند دوهای سرعت کوتاه، تمرینات تناوبی با شدت بالا و برخی از تمرینات با دمبل.

ورزش هوازی سبب افزایش ضربان قلب و تنفس برای مدت نسبتاً طولانی می شود. نمونه های ورزش های هوازی عبارتند از: نمونه این ورزش ها شامل پیاده روی، دویدن، دوچرخه سواری، کوهنوردی، شنا کردن و حرکات ریتمیک است.

آمادگی جسمانی: مجموعه ای از خصوصیات ذاتی یا اکتسابی افراد است که مشخص می کند فرد در انجام هر فعالیت جسمانی نسبت به سطح ضعیف، متوسط و سخت چقدر انرژی مصرف می کند. که این آمادگی جسمانی وابسته به مهارت، سلامت و فیزیولوژی یک فرد می باشد. نسخه ورزشی استاندارد: تجویز ورزش بر اساس ۴ جزء اصلی صورت می پذیرد: ۱. فراوانی، ۲. شدت، ۳. زمان، ۴. نوع ورزش

۱. فراوانی

به هر میانسال توصیه می شود فعالیت جسمانی هوازی با شدت متوسط را حداقل به مدت ۳۰ دقیقه در ۳-۵ روز هفته (به طور متوسط ۱۵۰ دقیقه) یا فعالیت جسمانی هوازی شدید را حداقل به مدت ۲۰ الی ۲۵ دقیقه در ۲-۳ روز هفته (به طور متوسط ۶۰-۷۵ دقیقه) و یا ترکیبی از هر دو انجام دهند. ۲. شدت:

شدت برنامه ورزشی میزان تلاشی است که در حین ورزش باعث مصرف انرژی شود که برای تعیین سختی فعالیت هوازی برای بدن استفاده می شود و با استفاده از روش های ساده و در دسترس پایش نمود:

۱- شمارش ضربان قلب یکی از این روش های تخمین شدت ورزش است که معمولاً برای افراد عادی، شمارش آن مشکل است.

۲- تست تکلم که تست صحبت کردن یا **talk test** نیز گفته می شود روش دیگر بررسی شدت ورزش است.

فعالیت بدنی ساده: فرد حین فعالیت حدوداً مانند حالت عادی می تواند صحبت می کند و به نفس نفس نمی افتد.

فعالیت بدنی با شدت متوسط: فعالیتی که فرد بعد از انجام آن به ازای هر ۳-۴ کلمه ای که صحبت می کند یک بار نفس می کشد.

فعالیت بدنی شدید: فعالیتی که فرد بعد از انجام آن به ازای هر ۱-۲ کلمه ای که صحبت می کند یک بار نفس می کشد.

نکته: اگر فرد بالاتر از سن ۴۵ سال به صورت معمول فعالیت جسمانی شدید یا فعالیت جسمانی با حداکثر تلاش را نداشته باشد فعالیت جسمانی متوسط تجویز می شود و قبل از تجویز فعالیت شدید در صورت لزوم، بررسی های لازم در سطح بالاتر باید انجام شود.

جلسه ورزشی شامل:

۱- گرم کردن (حدود ۱۰ دقیقه)

۲- فاز محرک یا استقامتی (۶۰-۲۰ دقیقه)

۳- فعالیت های تفریحی (دلخواه)

۴- سرد کردن (حدود ۵-۱۰ دقیقه) باید باشد.

در برنامه گرم کردن و سرد کردن در برنامه ورزشی توصیه می شود از تمرینات کششی می توان استفاده کرد.

آموزش گرم کردن قبل از ورزش: به فرد آموزش دهید قبل از شروع تمرینات بدن خود را گرم نماید، یعنی بتدریج شدت ورزش را افزایش دهد. در مرحله گرم کردن می توان تمرینات کششی را هم انجام داد.

آموزش سرد کردن بعد از ورزش: به فرد آموزش دهید بعد از انجام تمرینات بدن خود را سرد نماید، یعنی بتدریج شدت ورزش را کم کند. در مرحله سرد کردن می توان تمرینات کششی را هم انجام داد.



تمرینات کششی و انعطاف پذیری

این تمرینات شامل حرکات کششی بخصوص برای عضلات بزرگ با هدف افزایش دامنه حرکتی، افزایش گردش خون و گرم کردن عضلات است.

این برنامه تمرینی بیشتر یا مساوی ۲ تا ۳ روز در هفته، به صورت حرکات کششی عضلات بزرگ تجویز می شود. از جدول شماره یک این نوع فعالیت ها و روش جایگزینی آن ها را به فرد آموزش دهید. ۳-۷ بار در روز و با دفعات ۱-۳ بار و هر بار با مدت ۱۵-۶۰ ثانیه

تمرینات قدرتی حرکات با وزنه:

این نوع تمرینات با کمک وزن بدن خود فرد یا انواع وزنه ها یا کش های ورزشی جهت تقویت قدرت و استقامت عضلات انجام می شود. بر اساس امکانات فرد تمرینات را آموزش دهید. به عنوان مثال اگر فرد به کش ورزشی دسترسی ندارد، می توانید تمرینات با وزنه را آموزش دهید. تنوع تمرینات با وسایل کمکی مختلف با هدف پیشگیری از یکنواخت شدن برنامه ورزشی بوده است. در این ورزش ها ست به معنی تکرارهایی است که پشت سرهم انجام می شوند. به عنوان مثال دو ست ۱۰ تکرار به معنی انجام ۱۰ تکرار از حرکت مورد نظر، سپس استراحت و انجام دوباره ۱۰ تکرار بعدی می باشد. ورزش قدرتی با ۸ تا ۱۰ حرکت عضلات بزرگ، ۸ تا ۱۲ تکرار، ۲ تا ۴ ست، ۲ تا ۳ دقیقه استراحت بین ست ها، ۲ تا ۳ روز در هفته تجویز می شود. شدت: بسته به بار و حجم عضلات می باشد. دفعات: ۸-۱۲ بار، مدت: هر بار ۱-۳ ثانیه

ورزش های تخصصی تمرینات تقویتی عضلات مرکزی:

این تمرینات به افزایش قدرت عضلات شکم و کمر کمک می کند علاوه بر این میتواند در پیشگیری و بهبود دردهای کمر کمک کننده باشد. مشابه تمرینات قدرتی این تمرینات را می توانید ۲ تا ۴ ست با ۸-۱۲ تکرار، ۲ تا ۳ روز در هفته یا بیشتر توصیه کنید. از افراد بخواهید که در صورت احساس درد بخصوص درد تیر کشنده در اندام های تحتانی با انجام هر یک از تمرینات این قسمت، تمرین مربوطه را قطع نمایند و در صورت ادامه درد شما را مطلع کنند. در این صورت فرد به سطح بالاتر ارجاع شود. ورزش عنوان شده در بالا و ورزش های استقامتی هر دو در صورتی باید انجام شود که فرد در انجام حرکات کششی، فعالیت های روزمره، مهارت و آمادگی جسمانی لازم را کسب کرده باشد.