

فعالیت های بدنی روزانه برای خانواده ها:

کمک به کودک شما در زمینه فعالیت های بدنی

کلاس های 10 تا 12



فعالیت های بدنی روزانه برای خانواده ها:

کمک به شما برای انجام فعالیت بدنی

3. مقدمه

3. فعالیت بدنی روزانه چیست؟
4. الزامات دوره های گذار فراغت از تحصیل برای فعالیت بدنی روزانه چیست؟
5. چرا فعالیت بدنی روزانه اهمیت دارد؟
6. آیا فعالیت بدنی روزانه با تربیت بدنی تفاوت دارد؟
7. چه چیزی فعالیت بدنی روزانه محسوب می شود؟
8. راهکارهایی برای فعالیت بدنی بیشتر
موانعی که جلوی فعالیت بدنی را می گیرند و
روش غلبه بر آن موانع
9. ایمنی
10. میزان پیشرفت خود را ردیابی کنید
11. ثبت سابقه فعالیت بدنی روزانه
12. فعالیت بدنی روزانه
- 13.

14. جهت آگاهی و اطلاعات بیشتر:

15. ضمیمه: انواع فعالیت های بدنی
17. یادداشت ها



مقدمه

شرکت در فعالیت بدنی روزانه برای سلامت و تندرستی همه کاندایی ها به خصوص جوانان اهمیت دارد. از فرصت هایی که هم اکنون در اختیار شما می باشند بهره ببرید. عادت های سالمی که در سال های نوجوانی به وجود می آیند می توانند تا بزرگسالی نیز ادامه داشته باشند.

فعالیت بدنی روزانه چیست؟

فعالیت بدنی روزانه (DPA) هر نوع فعالیت بدنی است که شما به صورت روزانه آنها را انجام می دهید. نوع فعالیت بدنی روزانه انتخابی شما می تواند نمایانگر علایق و تمایلات شما باشند - فعالیت های تفریحی، بازی در آب، رقص، ورزش، تناسب اندام و غیره که تعداد آنها بشمار است. همه فعالیت ها تا زمانی که در حال حرکت باشید به حساب می آیند.

تمام دانش آموزان در BC باید در DPA شرکت کنند. اگر در کلاس 10 تا 12 هستید باید:

- هر هفته در حداقل 150 دقیقه فعالیت بدنی شرکت داشته باشید
- در فعالیت هایی با دوره های 10 دقیقه ای یا بیشتر شرکت کنید
- شرکت در فعالیت بدنی روزانه خود را برای دوره های گذار فراغت از تحصیل به عنوان بخشی از الزامات سلامت شخصی مستند کنید
- فعالیت های استقامتی، قدرتی و انعطاف پذیری را انجام دهید
- فعالیت های شما باید شامل فعالیت های ملایم تا شدید باشد

آیا می دانستید؟

تقریباً نیمی از جمعیت جوان فعالیت بدنی ندارند - آنها یا به مقداری خیلی اندک و یا به هیچ وجه ورزش نمی کنند. بیش از نیمی از جمعیت جوان به اندازه ای که برای رشد و پرورش بهینه نیاز دارند فعالیت بدنی نمی کنند.

(ضمیمه صفحه 15 را برای کسب اطلاعات بیشتر درباره فعالیت های استقامتی، قدرتی و انعطاف پذیری با شدت معتدل و سنگین ملاحظه کنید.)

این مطالب حداقل الزامات برای فراغت از تحصیل می باشند. با این حال، برای بهداشت جسمانی و روانی بهینه، باید شرکت در حداقل 60 تا 90 دقیقه فعالیت بدنی در روز را هدف قرار دهید.

الزامات دوره های گذار فراغت از تحصیل برای فعالیت بدنی روزانه چیست؟

الزامات فعالیت بدنی روزانه

پیامدهای آموزش از پیش تعیین شده	شاخص های موفقیت پیشنهاد شده
از دانش آموزان چنین انتظار می رود که:	دانش آموزانی که پیامد آموزش از پیش تعیین شده را به طور کامل برآورده کنند می توانند:
- در هر یک از کلاس های 10 تا 12 (به عبارت دیگر در طول کلاس های 10، 11 و 12) هر هفته حداقل به مدت 150 دقیقه در فعالیت های بدنی شرکت کنند	- فعالیت بدنی خود را با استفاده از ثبت سوابق هفتگی مستند کنند
- دانش، روش و عادات مثبت لازم برای این که فردی سالم و مسئول در برابر سلامت جسمی و روحی خود باشند را نشان دهند.	- نشان دهند که چگونه فعالیت های انتخاب شده هم راستا با اهداف فعلی انتخاب شده محدودیت های جسمانی و سبک زندگی آنها را منعکس می کنند



چرا فعالیت بدنی روزانه اهمیت دارد؟

دانش آموزانی که در فعالیت بدنی روزانه شرکت می کنند شادتر می باشند و بهبود عملکرد آموزشی آنها در مدرسه به اثبات رسیده است. فعال بودن به شما کمک می کند به تمام امکانات عقلانی، احساسی و جسمانی خود دست پیدا کنید. فعال بودن امروزه، در جلوگیری از بروز بیماری های مزمن در آینده به شما کمک می کند.

شرکت منظم در فعالیت بدنی

- سطح انرژی شما را بالا می برد؛
- خطر ابتلا به بیماری هایی مانند بیماریهای قلبی، دیابت و پوکی استخوان را کاهش می دهد؛
- استخوانها و عضلات را قویتر می کند؛
- به حفظ وزن مناسب کمک می کند؛
- عملکرد آموزشی و تمرکز شما افزایش می دهد؛
- عزت نفس شما را بالا می برد؛
- به شما فرصت می دهد زمانی را با دوستان خود صرف کنید و دوستان جدیدی پیدا کنید؛
- به شما فرصت می دهد زمانی را با خانواده صرف کنید؛
- کمک می کند احساس آرامش کرده و فشار عصبی را کاهش می دهد؛
- کمک می کند بهتر بخوابید؛ و
- مهارت های راهبری را در شما به وجود می آورد که میتوانید در سراسر عمر خود از آن استفاده کنید.

آیا می دانستید؟

سیستم درمانی بریتیش کلمبیا سالانه بیش از 500 میلیون دلار در سال را برای درمان صدمات، بیماریها و شرایطی خرج میکند که ناشی از زندگی بدون فعالیت بدنی مردم میباشند.

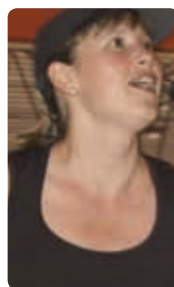
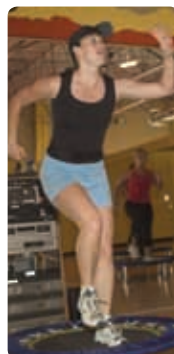
آیا فعالیت بدنی روزانه با تربیت بدنی تفاوت دارد؟

فعالیت بدنی روزانه (DPA) به هر نوع فعالیت بدنی اشاره دارد که شما به صورت روزانه در انجام آن شرکت می کنید.

تربیت بدنی (PE) به یک دوره یا حوزه درسی اشاره دارد که در آن دانش، مهارت‌های حرکتی و روش شرکت در انواع فعالیت های بدنی را پیدا میکنید.

شباهت ها و تفاوت‌های PE و DPA

تربیت بدنی (PE)	فعالیت بدنی روزانه (DPA)
<ul style="list-style-type: none"> شامل شرکت در فعالیت های بدنی می شود که موجب استقامت، قدرت و انعطاف پذیری می شوند ولی شامل دانش (مانند تغذیه سالم برای فعالیت بدنی)، پیشرفت در مهارت های خاص موتورسواری و الزامات مربوط به ایمنی، توانایی رهبری و بازی جوانمردانه نیز میشود. 	<ul style="list-style-type: none"> شرکت روزانه در فعالیت های بدنی که موجب استقامت، قدرت و انعطاف پذیری می شوند
<ul style="list-style-type: none"> یک رشته درسی اجباری از کودکستان تا کلاس 10 (PE 10) جزو الزامات یک برنامه تحصیلی می باشد). برای کلاس های 11 و 12 انتخابی می باشد. 	<ul style="list-style-type: none"> 150 دقیقه در هفته مورد نیاز می باشد.
	
<ul style="list-style-type: none"> فعالیت بدنی به عنوان بخشی از برنامه های تربیت بدنی میتواند فعالیت بدنی روزانه مورد نیاز را برآورده نماید. الزامات فعالیت بدنی روزانه را با سایر فعالیتهای انجام شده در مدرسه، خانه و اجتماع نیز میتوان برآورده نمود. 	



چه چیزی فعالیت بدنی روزانه محسوب می شود؟

داشتن فعالیت بدنی ممکن است بسیار ساده تر از چیزی باشد که شما تصور میکنید! هر نوع فعالیت بدنی ملایم تا شدید که در خانه، مدرسه یا در اجتماع انجام دهید و زمان آن کمتر از 10 دقیقه نباشد، جزو فعالیت های بدنی روزانه محسوب میگردد. به عنوان مثال:

- رفت و آمد به مدرسه (مثلا پای پیاده یا با دوچرخه)؛
- فعالیت های بدنی در مدت کلاسهای درس، مانند کلاس تربیت بدنی یا رقص؛
- بازی کردن یا ورزش کردن در موقع ناهار؛
- بازی در تیم های ورزشی مدرسه؛
- بازی در تیم های ورزشی محلی؛
- مشاغل نیمه وقت که شامل فعالیت بدنی میشوند (مانند تحویل روزنامه درب منازل، چیدن قفسه ها)؛
- قدم زدن همراه با سگ خودتان؛
- بازی کردن با دوستان یا خانواده خود (به عنوان مثال، بسکتبال، پرتاب دیسک، هاکی، فوتبال)؛
- انجام کارهای روزانه خانه و اطراف آن که همراه با تحرک میباشد (به عنوان مثال هرس کردن برگها، شستن پنجره ها، پاروکردن برف، هیزم شکستن)؛ و
- فعالیت های تفریحی اجتماعی (مانند شنا کردن، اسکیت کردن، تنیس، تای چی، رقص محلی، کانو سواری).

به خاطر داشته باشید که مجبور نیستید در هر فعالیت بدنی که انجام میدهید "بهترین" باشید. چیزی که اهمیت دارد **شرکت** در این فعالیت ها است.

آیا می دانستید؟

جوانان به طور

متوسط هفته ای

23 ساعت تلویزیون

تماشا میکنند. این

زمان شامل زمانی که

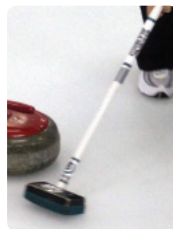
صرف رایانه یا بازی

های ویدئویی میشود

نیست.

راهکارهایی برای فعالیت بدنی بیشتر

- برای رفتن به مدرسه، محل کار، محل انجام فعالیت های بدنی و سایر نقاط از وسایل نقلیه متحرک مانند دوچرخه، یا قدم زدن استفاده کنید. اگر محل سکونت شما خیلی دور است و با قدم زدن نمی توانید به مقصد برسید چند ایستگاه زودتر از اتوبوس پیاده شوید و حداقل یک یا دو مایل را پیاده طی کنید.
- موقع تماشای تلویزیون و ویدئو (مانند برداشتن وزنه، دویدن درجا، آویزان شدن، راندن دوچرخه های ثابت) فعالیت های بدنی انجام دهید.
- دوستی پیدا کنید که فعالیت های مشابه شما را انجام دهد، و برای انجام فعالیت با یکدیگر برنامه ریزی کنید و یکدیگر را تشویق نمایید.
- در مدرسه در یک کلاس رقص یا تربیت بدنی اضافی شرکت کنید.
- در مدرسه یک فعالیت خارج از برنامه فعال یا باشگاه را امتحان کنید.
- از رویدادها و کلاس های مرکز تفریحی منطقه خود یک نسخه تهیه نمایید. به دنبال فعالیت هایی جدید یا فعالیت هایی که می دانید دوست دارید ولی مدتی طولانی آن را انجام نداده اید باشید.
- در رویدادهای اجتماعی و مدرسه مانند دو Terry Fox Run، Jump Rope for Heart (طناب بازی برای سلامت قلب)، Rick Hansen Wheels in Motion (چرخ های در حرکت ریک هانسن) و دو ها و پیاده روی های جمع آوری اعانه منطقه شرکت کنید. سریع برنامه ریزی کنید و یک برنامه تمرینی برای خود تنظیم نمایید.
- به دنبال فعالیت های جدید برای انجام در بیرون از خانه باشید (مانند راهپیمایی، رفتن به اقامتگاه های جنگلی، کانو سواری، صخره نوردی، قدم زدن با کفش برفی، دو آهسته، آسب سواری). با فعالیت بدنی از مزیت افزوده هوای تازه بهره مند می شوید.
- فعالیت هایی را انتخاب کنید که از انجام آنها لذت میبرید!
- برای گرفتن حمایت و ایده در جهت بیشتر شدن فعالیت بدنی به یک جامعه اینترنتی ملحق شوید.
- اگر فعالیت هر روزه برای شما خیلی دشوار است، موانع فعالیت روزانه را که در زیر عنوان میشود نگاه کنید و از روش هایی که برای غلبه بر آنها بیان شده استفاده نمایید.



مواعی که جلوی فعالیت بدنی را می گیرند و روش غلبه بر آن موانع

روش غلبه	مانع
روش هایی را جستجو کنید که از طریق آنها ضمن انجام کارهای خود فعالیت بدنی نیز انجام دهید، مثلا هنگام مطالعه از دوچرخه ثابت استفاده کنید یا هنگام تماشای تلویزیون اروبیک یا کیک بوکسینگ انجام دهید. سعی کنید برای انجام فعالیت های بدنی قبل یا بعد از مدرسه برنامه ریزی کنید یا زمانی را با بیشترین بازده برای خود انتخاب نمایید. و به خاطر داشته باشید صرف زمانی کوتاه برای انجام فعالیت بدنی با کاهش فشارهای عصبی و افزایش تمرکز در مدیریت برنامه های کاری به شما کمک خواهد نمود.	مشغله من بسیار زیاد است و وقت برای فعالیت بدنی ندارم.
انجام فعالیت بدنی در واقع به شما انرژی خواهد داد! از این که بعد از مدت زمان کوتاهی انرژی زیادی در خود احساس خواهید نمود، شگفت زده میشوید.	انرژی برای انجام فعالیت بدنی ندارم.
فعالیت هایی را انتخاب کنید که به وسایل خاصی نیاز نداشته باشند، مانند آهسته دویدن، قدم زدن یا نرمش. منابعی را در محله خود پیدا کنید که برای استفاده دانش آموزان آزاد باشند (مانند پارکها، مراکز تفریحی، استودیوها و باشگاه ها).	لوازم مناسب برای انجام فعالیت بدنی ندارم.
با فعالیت هایی شروع کنید که برای انجام آنها نیاز به یادگیری مهارت های جدید نداشته باشید مانند قدم زدن، بالا رفتن از پله یا آهسته دویدن. با دوستانی تمرین کنید که یا مانند شما مبتدی هستند یا تجربه بیشتری دارند و می توانند آنچه را میداند به شما آموزش دهند. در مدرسه خود دنبال باشگاه هایی مانند باشگاه های رقص یا تفریحات خارج از مدرسه که در آنها فعالیت های بدنی انجام میشود بگردید و در آنها عضو شوید. برای یادگیری کارهای جدید در کلاس های آموزشی مانند کلاس تمرینات مراقبه ای در مرکز محلی یا باشگاه سلامتی خود شرکت نمایید.	نمی دانم چگونه فعالیت بدنی داشته باشم.
فعالیت های مختلف را آزمایش کنید. از آهسته دویدن بیزارید؟ کفش اسکیت را امتحان نمایید. علاقه ای به وزنه برداری ندارید؟ تمرینات مراقبه ای را آزمایش کنید. دوست ندارید در خانه حبس شوید؟ یک فعالیت بدنی در بیرون از خانه را امتحان کنید. فعالیت بدنی به تنهایی بسیار خسته کننده است؟ یکی از اعضای خانواده یا دوست خود را تشویق کنید به شما ملحق شود.	فعالیت بدنی خسته کننده است.
هرگز از جایی شروع نمیکند. میتوانید فعالیتهایی مانند قدم زدن، آهسته دویدن یا حتی بالا رفتن از پله ها را انجام دهید که با شخص دیگری برخورد نداشته باشید. انجام فعالیت های بدنی با دوستانی که شما را میشناسند و مراقب شما هستند کمک میکند یاد بگیرید و از انجام فعالیت بدون دستپاچگی لذت ببرید.	من به اندازه کافی خوب نیستم و خیلی دستپاچه میشوم.
فعالیت هایی را انتخاب کنید که به وسایل خاصی نیاز نداشته باشند، مانند آهسته دویدن، قدم زدن یا نرمش کردن. منابعی را در محله خود پیدا کنید که یا کم هزینه یا رایگان باشند، مانند پارک یا برنامه های تفریحی. بررسی کنید که آیا مدرسه شما در تسهیلات محلی سهمی دارد یا خیر. یا در اینترنت یا کتابخانه های عمومی فیلمهای ویدئویی فعالیت های قابل انجام در خانه را پیدا کنید (مانند، تای چی، تمرینات مراقبه ای، کیک بوکسینگ، رقصیدن، ائروبیک).	فعال بودن بسیار پرهزینه است.

ایمنی

فعالیت بدنی منظم برای حفظ سلامتی لازم است ولی اگر مراقب نباشید می تواند موجب مجروح شدن شما شود. خوشبختانه این جراحات ها قابل پیشگیری میباشند.

راهکارهای ایمنی زیر را قبل از شرکت در هر نوع فعالیت بدنی در نظر داشته باشید:

- قبل از فعالیت بدنی خود را گرم کنید.
- هنگام انجام فعالیت بدنی از وسایل محافظت کننده استفاده کنید (مانند کلاه ایمنی، زانوبند، جلیقه نجات، کفش های مناسب).
- روش استفاده درست از وسایل را یاد بگیرید.
- فعالیت ها را دونفره انجام دهید یا فعالیت ها را در مکان هایی انجام دهید که افراد دیگری نیز حضور داشته باشند و در صورت بروز سانحه به شما کمک کنند. این مسئله برای همه فعالیت ها به خصوص فعالیت های خارج از خانه در نقاط دور اهمیت دارد (مانند ورزش های آبی، پیاده روی).
- روش کمک گرفتن در مواقع لازم را حتما در خاطر داشته باشید.
- اگر فعالیت ها را در بیرون از خانه انجام می دهید باید از لباس های مناسب با شرایط آب و هوایی استفاده کنید. که شامل لباس مناسب برای شرایط مرطوب و سرد، و کلاه و کرم ضد آفتاب برای محافظت در برابر نور خورشید میشود. برای تغییرات آب و هوایی به خصوص اگر قرار است مدت زیادی بیرون از خانه بمانید آماده شوید.
- آنقدر خود را تحت فشار قرار ندهید که به خودتان صدمه بزنید.



برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد ایمنی و فعالیت بدنی، به وب سایت ActNowBC مراجعه نمایید:

www.actnowbc.ca/EN/everyone/physical_activity:_safety_and_injury_prevention/

میزان پیشرفت خود را ردیابی کنید

ردیابی میزان فعالیت بدنی نه تنها برای الزامات دوره های گذار فراغت از تحصیل اهمیت دارد، بلکه روش خوبی برای تداوم فعالیت ها میباشد. وقتی بتوانید پیشرفت خود را مشاهده نمایید، به خاطر تحقق اهداف خود احساس رضایت نموده و تمایل به ادامه خواهید داشت.

برای کمک به حفظ ردیابی فعالیت بدنی و مشاهده پیشرفت خود میتوانید از راهکارهای زیر استفاده نمایید:

- از مدرسه خود سؤال نمایید که آیا فرمی استاندارد یا برگه ردیابی مورد نیاز شما وجود دارد یا می توانید از یکی از برگه های ردیابی موجود در صفحات 12 و 13 استفاده نمایید.
- از یک دفتر ثبت بدون کاغذ استفاده نمایید - می توانید در سایت ردیاب فعالیت بدنی ActNowBC ثبت نام کنید (آدرس: www.actnowbc.ca)، یا سیستم ردیابی الکترونیکی خود را ایجاد نمایید.
- برای ثبت فعالیت بدنی خود یک دفترچه یادداشت یا دفترچه خاطرات حمل کنید. محل فعالیت خود، نوع فعالیت مدت زمانی را که صرف آن فعالیت نموده اید و شدت انجام فعالیت را ثبت نمایید.
- اگر می خواهید تعداد قدم هایی را که در مدت فعالیت بدنی برمیدارید ثبت کنید از یک گام شمار استفاده نمایید.
- برای ردیابی فعالیت، سرعت و فاصله ای که در طول یک فعالیت بیرون از خانه مانند پیاده روی، کانو سواری یا رفتن به اقامتگاه جنگلی انجام داده اید، از یک سیستم موقعیت یابی جهانی (GPS) استفاده نمایید.

آیا می دانستید؟

هر چه زمان بیشتری را در بیرون از خانه صرف کنید، فعال تر خواهید بود.

فعالیت بدنی روزانه

این فرم را می توانید برای ردیابی میزان فعالیت بدنی روزانه خود در سطح کل مدرسه یا کلاس مورد استفاده قرار دهید.

جمع دقیقه ها	فعالیت های انعطاف پذیری (دقیقه)				فعالیت های قدرتی (دقیقه)				فعالیت های استقامتی (دقیقه)					
													M	هفته #
													T	
													W	
													Th	
													F	هفته #
													M	
													T	
													W	
													Th	هفته #
													F	
													M	
													T	
													W	هفته #
													Th	
													F	
													M	
													T	هفته #
													W	
													Th	
													F	
													M	هفته #
													T	
													W	
													Th	
													F	هفته #
													M	
													T	
													W	
													Th	هفته #
													F	
													M	
													T	
													W	هفته #
													Th	
													F	
													M	

جهت آگاهی و اطلاعات بیشتر

وب سایت های زیر را برای اطلاعات بیشتر درباره فعالیت بدنی روزانه بررسی کنید.

تفریحات و ورزش های بومی (ASRA):

www.asra.ca

دایره ورزشهای بومی:

www.aboriginalsportcircle.ca

:Act Now BC

www.actnowbc.ca

Act Now BC برای دانش آموزان:

[www.actnowbc.ca/EN/actnow_bc_for_students/
actnow_bc_for_students/](http://www.actnowbc.ca/EN/actnow_bc_for_students/actnow_bc_for_students/)

ائتلاف زندگی فعال برای کانادایی های دارای معلولیت:

www.ala.ca

انجمن پارک ها و تفریح بریتیش کلمبیا:

www.bcrpa.bc.ca

راهنمای فعالیت جسمانی برای زندگی فعال و سالم کانادا:

www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/paguide/

انجمن پیشرفت زنان و ورزش و فعالیت بدنی کانادا (CAAWS):

www.caaws.ca

وزارت آموزش و پرورش بریتیش کلمبیا:

www.gov.bc.ca/bced/

المپیک های ویژه بریتیش کلمبیا:

www.specialolympics.bc.ca

جوامع محلی فعال:

www.activecommunities.bc.ca



ضمیمه: انواع فعالیت های بدنی

جهت به حداکثر رساندن مزیت های سلامتی، فعالیت های بدنی شما باید فعالیت های مختلفی را شامل شوند تا به افزایش استقامت، قدرت و انعطاف پذیری در شما کمک کنند.

فعالیت های استقامتی کمک میکنند قلب، ریه ها و دستگاه گردش خون در بدن سالم مانده و موجب افزایش انرژی می شود. فعالیت هایی که استقامت سیستم قلبی - عروقی را افزایش میدهند باید ملایم تا شدید باشند:

- فعالیت های بدنی ملایم تا حدی موجب افزایش میزان تنفس، ضربان قلب یا هر دو میشوند ولی شدت آن در حدی هست که مانع از انجام یک مکالمه راحت در طول فعالیت شود. از فعالیت های بدنی ملایم میتوان به تند قدم زدن، رقصیدن، شنا کردن، اسکیت کردن، دوپرخه سواری و بازی هایی مانند بسکتبال یا فوتبال اشاره نمود.

برای درک مفهوم فعالیت بدنی ملایم احساس خود در زمانی که می خواهید به اتوبوس برسید و دیر شده است را تصور نمایید. چگونگی به سرعت قدم زدن برای رسیدن به اتوبوس مثالی از فعالیت بدنی ملایم می باشد.

- فعالیت بدنی شدید تنفس و ضربان قلب را به اندازه ای افزایش می دهد که برای سلامت سیستم قلب و عروق کافی است. بسته به میزان تناسب اندام شما، فعالیت شدید ممکن است موجب "نفس نفس زدن" شما شود، بنابراین حرف زدن امکان پذیر است ولی امکان یک مکالمه طولانی وجود نخواهد داشت. فعالیت های بدنی شدید شامل دویدن، آهسته دویدن، آروبیگ، تند رقصیدن و تند شنا کردن میشود.

برای تصور فعالیت بدنی شدید به مثال اتوبوس برمی گردیم. حالا، تصور کنید به جای این که اتوبوس دیر شده است و شما در حال تند قدم زدن میباشید، اتوبوس رفته است و شما ناچارید به دنبال اتوبوس خود بدوید و سعی کنید به اتوبوس برسید. این مثال احساس شما را در زمان شرکت در فعالیت های بدنی شدید نشان می دهد.

فعالیت‌های قدرتی به تقویت ماهیچه‌ها و استخوان‌های شما کمک کرده، شکل اندام شما را بهبود بخشیده و از بروز بیماری‌هایی مانند پوکی استخوان در آینده جلوگیری میکنند. فعالیت‌های قدرتی آنهایی هستند که به شما در ساختن عضلات و استخوانهایی سالم کمک می‌نمایند، مانند هل دادن یا کشیدن برای باز کردن یک درب سنگین یا بالا رفتن از پله‌ها یا یک تپه. برای بیشترین سلامت کلی بدن، ترکیبی از فعالیت‌های قدرتی را انجام دهید به طوری که گروه‌های مختلف عضلانی بدن - مانند عضلات بازوها، بخش میانی بدن و پاها- تمرین داده شوند. فعالیت‌هایی که قدرت عضلات را افزایش می‌دهند شامل تمرینات وزن برداری، دوچرخه سواری، شنا کردن، پارو کردن برف و هرس کردن برگها می‌شوند.

فعالیت‌های انعطاف پذیری به آسان شدن حرکت در بدن شما کمک کرده، موجب استراحت عضلات و روان بودن مفاصل میشوند. فعالیت‌های انعطاف پذیری منظم کمک می‌کنند بهتر و طولانی‌تر زندگی کنید و کیفیت زندگی و استقلال شما با پیرشدنتان حفظ می‌شود. فعالیت‌های انعطاف پذیری شامل حرکت‌های کششی، خمشی و نرمشی تمام گروه‌های عضلانی می‌شوند. فعالیت‌هایی که به افزایش انعطاف پذیری کمک می‌کنند شامل ژیمناستیک، شنا، تمرینات مراقبه‌ای، تای چی و رقص میشوند.



یادداشت ها:

