

امروزه چاقی یکی از مشکلات شایع و رو به ازدیاد جامعه بشری می باشد که بعنوان سومین علت قابل پیشگیری مرگ بعد از سیگار و فشار خون شناخته شده است و جالب است بدانید که چهارمین علت قابل پیشگیری مرگ بی تحرکی است.

عامل ایجاد چاقی

در ایجاد چاقی فاکتورهای مختلفی دخیلند از جمله ژنتیک و همچنین بعضی اختلالات هورمونی ولیکن اولین و شایعترین علت آن مربوط به رژیم غذایی غلط و عدم تحرک و نداشتن فعالیت فیزیکی کافی است.

درمان چاقی و فعالیت فیزیکی

در مطالعات انجام شده در مورد روشهای درمانی مختلف برای چاقی نشان داده شده است که افزایش فعالیت فیزیکی (افزایش مصرف انرژی) و رژیم غذایی صحیح (کاهش دریافت انرژی) بصورت توأم مؤثرترین روش درمانی است.

بطوریکه چاقی در افرادی که فعالیت فیزیکی منظم دارند ۵۰٪ کمتر از افراد غیرفعال است. بطور ساده می توان نتیجه گرفت برای کاهش وزن انرژی مصرفی از طریق فعالیت باید بیش از انرژی تولید شده توسط غذا باشد.

افراد دچار افزایش وزن و چاقی باید هم فعالیت های فیزیکی و هم فعالیت های ورزشی خود را بر اساس اصول علمی افزایش دهند.



فعالیت فیزیکی شامل کارهای روزمره در محیط کار و منزل است مثل خرید کردن آشپزی یا کارهای اداری که عموماً میزان چربی سوزی زیادی ندارند و باعث کاهش وزن زیاد نمی شوند ولی برای کاهش وزن توصیه میشوند.

فعالیت های ورزشی با شدت و مدت

مناسب بهترین روش برای کاهش وزن

است که به توضیح آن می پردازیم.

برای افزایش فعالیت فیزیکی نیازی به معاینات پزشکی خاص نیست ولی برای شروع برنامه ورزشی موثر و منظم معاینات پزشکی خاص لازم است.

نسخه نویسی ورزشی برای چاقی

هر برنامه ورزشی از سه جزء تشکیل یافته :

(۱) هوازی یا ایروبیک

(۲) قدرتی

(۳) انعطاف پذیری

❖ ورزش هوازی

چهار اصل ورزش هوازی عبارتند از

۱- فرکانس: ورزش ایروبیک باید در اکثر روزهای هفته و حداقل ۳ روز در هفته انجام شود.

۲- شدت: فرد باید برای کاهش وزن به شدت متوسط مناسب ورزش ایروبیک برسد که نشانه عای آن افزایش ضربان قلب بالای تقریبی ۱۰۰ و افزایش تعداد تنفس و تعریق مختصر است.

۳- مدت:

ورزش با شدت متوسط بهتر است در مدت زمان حداقل ۳۰ دقیقه و در اکثر روزهای هفته انجام شود. البته ورزش کردن تا یک ساعت بهترین تاثیر را دارد. ورزش کردن در جلسات کوتاه مدت اثر تجمعی دارد (۳ تا ۱۰ دقیقه معادل ۳۰ دقیقه).

جهت افزایش حجم ورزش ابتدا باید زمان را تغییر داد بعد شدت ورزش را افزایش داد.

نوع ورزش:

این بخش به توانایی ها فرد مراجعه کننده و سطح آمادگی و علاقمندیهای وی وامکانها او بستگی دارد. پیاده روی، شنا دوچرخه ترمایل ساده ترین فعالیت ورزشی ایروبیکی می باشد.

تمرینات قدرتی

این تمرینات با استفاده از وزنه ها و کش های مخصوص ورزشی و دستگاهها انجام میشود. هدف از این تمرینات حفظ و تقویت عضلات می باشد.

۴ اصل تمرینات قدرتی عبارتند از:

۱- فرکانس: ۲ تا ۳ بار در هفته

۲- شدت: تمرینات باید با شدت کم شروع شود و در حین انجام حرکت، باید وضعیت مناسب رعایت شود. حرکات کامل و در طول دامنه حرکتی (به یک اندازه و یک سرعت) انجام شود. فرد باید از حبس کردن نفس در قفسه سینه (انجام مانور والسالوا) در حین تمرین پرهیز نماید. وزنه انتخابی باید ۸۰٪ تا ۶۰٪ حداکثر توان انتخاب شود.

۳- مدت: باید از ۲ تا ۳ ست با ۸ تا ۱۵ تکرار استفاده شود.

۴- نوع ورزش: باید تمام عضلات بزرگ درگیر شوند



یا من اسمہ دوائے و ذکرہ شفاء



راهنمای بیمار

چاقی، فعالیت فیزیکی

ورزش

کد محتوا: ۱۷۳



<http://www.Alzahra.mui.ac.ir>

تلفن پیام گیر: ۰۳۱-۳۶۲۰۲۰۰۸

ایمیل: a.Salamat@azh.mui.ac.ir

نکات قابل توجه

✚ ورزش را از شدت کم و مدت کم شروع کنید و به تدریج شدت و مدت ورزش را افزایش دهید.

✚ ورزش را با ۱۰-۵ دقیقه گرم کردن بصورت حرکات نرمشی و راه رفتن درجا آغاز و با سرد کردن بصورت راه رفتن آرام و حرکات کششی به پایان برسانید.

تمرینات تقویتی را ۲ بار در هفته و با وزنه های سبک شروع کنید و حرکات را برای گروه های عضلات بزرگ و با ۸-۱۲ بار تکرار انجام دهید.

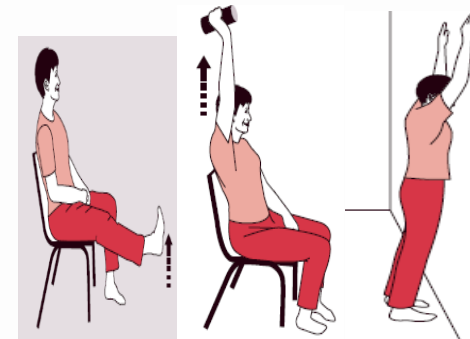
منبع: Essential of physical medicin& Rehabilitation:

" Frontera" (Fourth edition 2019)

تهیه کننده: دکتر محمد سالکی "متخصص طب ورزش"

بروزرسانی دفتر آموزش سلامت الزهرا(س) خرداد ۱۳۹۹

طراحی و تدوین: محمود نصر اصفهانی "سوپروایزر آموزش سلامت"



تمرینات انعطاف پذیری

شامل کشش عضلات اصلی که حداقل روزانه یک بار باید به آن پرداخته شود. این کشش جدای از تمرینات انعطاف پذیری است که در فاز گرم کردن تمرینات هوازی و قدرتی انجام می گیرد.

در صورت وجود شکایت عضلانی به غیر از مرحله گرم کردن در مرحله سرد کردن نیز می توان از این تمرینات سود جست.

تداوم ورزش

مهمترین چالش در مورد ورزش در افراد دچار اضافه وزن ، حفظ انگیزه های فرد جهت تداوم ورزش کردن است. در این راستا قدرت تاثیر توصیه های پزشک مهمترین نقش را بازی میکند.

✚ تدوین برنامه ای جهت ورزش کردن در غالب گروهها و جامعه و خانواده در افراد دچار اضافه وزن سبب ایجاد انگیزه های لازم جهت ورزش کردن در فرد می شود. ✚ ایجاد تنوع در برنامه های ورزشی و همخوانی آن با برنامه های روزمره فرد سبب حفظ انگیزه های فرد در تداوم برنامه های ورزشی می شود.

