



نقش ورزش در کاهش وزن



تهیه کننده: زهره سادات نوابی
کارشناس ارشد آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت

پژوهشکده قلب و عروق اصفهان

مرکز تحقیقات قلب کودکان

تلفن: ۳۶۱۱۵۲۱۲

ویژگیهای مهم ورزش های هوازی عبارتند از:

۱- سهولت در انجام ورزش و فراگیری آن

۲- ارزان بودن

۳- قابل استفاده بودن در تمام سنین

۴- بهبود عملکرد سیستم قلب و عروق

۵- کاهش وزن



یک برنامه کاهش وزن باید ترکیبی از چند

روش متناوب باشد. رژیم غذایی بدون

ورزش و ورزش بدون رژیم غذایی

موفقیت زیادی برای شما به همراه ندارد.

منبع: کتاب بدن و مراقبت از آن ترجمه محمد

حاتمی - تغذیه ورزشی ترجمه رضا علیجانیان

تیرماه ۱۳۹۸

چه ساعتی از روز برای ورزش هوازی مناسب است؟

نظرات متخصصان تربیت بدنی در این مورد متفاوت است، اما هر زمان که فرد از لحاظ روحی و روانی و جسمی برای ورزش احساس آمادگی کند می تواند به فعالیت بپردازد.

اما اگر هدف شما از ورزش کاهش وزن و سوخت و ساز بیشتر چربی های بدن باشد ورزش در هنگام صبح قبل از مصرف صبحانه می تواند تاثیر بیشتری در کاهش وزن داشته باشد.

🔔 چند نکته در مورد ورزش:

😊 بلافاصله قبل یا بعد از غذا ورزش نکنید. بهتر است نیم ساعت قبل از غذا تا دو ساعت بعد از آن از ورزش خودداری کنید. فقط بعد از صرف غذا می توانید به مدت ۱۵ دقیقه به پیاده روی سبک بپردازید.

😊 بعد از ورزش به مدت چند دقیقه استراحت داشته باشید تا فشار ناشی از خستگی از روی سیستم عصبی تان برداشته شود. 😊 نیم ساعت تا یک ساعت بعد از ورزش از مصرف مواد غذایی پرهیز کنید تا اشتهاى شما تنظیم شود.

😊 از نوشیدن آب سرد حین ورزش و پس از آن خودداری

کنید.

داشتن یک سبک زندگی فعال، در کودکان و نوجوانان و یا بزرگسالان منجر به داشتن یک زندگی سالم و پر نشاط و پیشگیری از بیماری های مزمن خواهد شد. در حال حاضر نگرانی های که در این رابطه وجود دارد این است که علیرغم فواید ورزش در مورد تندرستی و افزایش توصیه به انجام فعالیت جسمانی، اکثریت افراد جامعه ما بی تحرک یا کم تحرک هستند. کودکان و نوجوانان بیش از دیگر گروه های سنی به فعالیت بدنی کافی نیاز دارند تا بتوانند به رشد جسمی و تکامل ذهنی کامل برسند.

بی تحرکی یکی از عوامل خطرزای مهم برای بروز و پیشرفت بیماری های مختلف از جمله بیماری های قلبی و عروقی، پوکی استخوان، دیابت و افزایش فشاری خون است. برای کاهش وزن در افرادی که دارای اضافه وزن یا چاقی می باشند مصرف انرژی باید بیشتر از دریافت آن باشد. با توجه به افزایش گسترده چاقی در کودکان و نوجوانان، فعالیت جسمانی می تواند نقش مهمی در کمک و مقابله با این مشکلات جدی داشته باشد.

ورزش های مناسب برای کاهش وزن کدامند؟

ورزش های گوناگونی وجود دارد که هر یک دارای ویژگی های خاص خود می باشد ولی تمام ورزش ها برای کاهش وزن مفید نیستند.



✓ **ورزش های هوازی (ایروبیک):** ورزشی که با انجام آن اکسیژن از طریق خون به عضلات در حالت فعالیت می رسد، برای برقراری آن باید شدت ورزش کم و مدت آن طولانی باشد. که برای کاهش وزن مفیدترند. مانند پیاده روی، دویدن نرم، دوچرخه سواری ثابت و متحرک، شنا و ...

✗ **ورزش های غیر هوازی:** ورزشی که با انجام آن اکسیژن موجود، در عضله مصرف می شود زیرا شدت فعالیت به قدری زیاد است که جریان خون نمی تواند نیاز اکسیژن، عضله را تامین کند. شدت این نوع ورزش ها زیاد و مدت آن کم است. مانند کشتی، پرتاب نیزه و ...

برای کاهش وزن چقدر و چگونه ورزش کنیم؟

اگر هدف شما از ورزش هوازی، تقویت قلب و عروق است انجام هفته ای ۲ تا ۳ روز ورزش برای رسیدن به این هدف کفایت می کند. اما اگر قصد شما از انجام ورزش هوازی کاهش وزن است باید هر روز بدون وقفه ورزش کنید و در این کار مداومت داشته باشید. مدت زمان هر جلسه ورزش نباید از ۳۰ دقیقه کمتر باشد روز اول باید از ۱۰ دقیقه شروع کنید و به تدریج طی دو هفته آن را به حد استاندارد برساند. حدود ۵ دقیقه اول بدن را به شکل مناسب و ملایمی مانند استفاده از حرکات کششی همراه با کمی قدم زدن آهسته گرم کنید و پس از خاتمه ورزش نیز بدن خود را با حرکات ملایم به تدریج سرد کنید.



😊 بطور کلی به همه نوجوانان توصیه می شود ۳۰ تا ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی منظم با شدت متوسط تا شدید هر روز یا دست کم ۵ بار در هفته داشته باشند.