



کم تحرکی = مرگ زودرس



بر اساس نتایج انجام شده، کم تحرکی موجب چاقی، دیابت، بیماری های قلبی و عروقی، سرطان، پرفشار خونی، تصعیف عملکرد جسمانی می شود و ۴۰ درصد خطر مرگ و میر را افزایش می دهد. از طرفی دیگر، فعالیت بدنی منظم علاوه بر پیشود کیفیت زندگی موجب کاهش خطر ابتلا به بیماری های جسمانی و روانی خواهد شد.

بنابراین بهتر است کسانی که ساعات زیادی را در منزل می گذرانند بجای نشستن در محیط خانه و کم تحرک بودن، در هنگام انجام کارهای روزمره (تمشای تلویزیون، آشپزی، خرید، صحبت کردن با تلفن) یک سری فعالیت های ساده و کوتاه را انجام دهند، تا از فواید آن بهره مند شوند.

فعالیت بدنی و راه مدرسه

بسیاری از والدین مسئولیت رفت و آمد فرزند خود را تا مدرسه به عهده می گیرند. بهتر است مسیر را به همراه فرزند خود پیاده روی کنند یا در صورت طولانی بودن مسیر از وسایل نقلیه عمومی استفاده کنند و در یک ایستگاه نزدیک به مدرسه پیاده شده و ادامه مسیر را تا مدرسه پیاده روی کنند.



فعالیت بدنی در منزل



فعالیت بدنی در آشپزخانه

هنگام فعالیت (ایستاده)، در آشپزخانه، برای حفظ سلامتی می توانید تمرینات و حرکات زیر را انجام دهید.

۱- بلند کردن پا از پهلوی (بهبود قدرت و تعادل)



درحالی که به پهلوی ایستاده اید (مانند تصویر)، دست راست را به عنوان تکیه گاه روی میز یا صندلی بگذارید (کمر و پاها را صاف نگه دارید)، سپس پای مخالف را از پهلوی بالا بیاورید و به مدت یک ثانیه نگه دارید و آرامی به حالت اول برگردانید. در ابتدا ۸ تکرار و به مرور به ۱۵ تکرار افزایش دهید.

۲- نشستن نیمه (بهبود قدرت پا)

روبه روی میز (این سینک) آشپزخانه بایستید یاها به عرض شانه باز، پنجه های پا را روبه جلو فرار دهید، دستهایتان را روی میز بگذارید (پشت خود را صاف نگه دارید) به آرامی هر دو پا را خم کنید (هنگام حرکت زانو از پنجه پا جلوتر نرود) و حد پایین زمان انجام حرکت نباید



بیش از ۵ ثانیه باشد و سپس به حالت اول باز گردید، در ابتدا ۸ تکرار و به مرور به ۱۵ تکرار افزایش دهید.

۳- بلند کردن پاشنه (بهبود قدرت و تعادل)

مانند تصویر از پهلوی کنار میز یا صندلی آشپزخانه می ایستید، سپس دست را به عنوان تکیه گاه روی میز بگذارید و پاها را تا عرض شانه باز کنید سپس به آرامی پاشنه را بلند کنید و روی پنجه پا به مدت یک ثانیه قرار بگیرید.



و به حالت اول باز گردید، (به تدریج بجای دست از دو انگشت خود برای انجام حرکت استفاده کنید و حتی اگر برای شما راحت است بدون استفاده از دست ها این حرکت را انجام دهید). این عمل را در ابتدا ۸ تکرار و به مرور به ۱۵ تکرار افزایش دهید.

۴- ایستادن روی یک پا

در کنار نیمکت آشپزخانه و یا پشت یک صندلی بایستید، سپس پای چپ خود را (مانند تصویر زیر)، بلند کنید و به مدت ۱۰ ثانیه روی پای راست خود بایستید، این حرکت را ۵ بار تکرار کنید.



اگر شما به راحتی توانستید انجام دهید بدون گذاشتن دست این حرکت را تکرار کنید در صورت راحتی عمل، در تکرار های بعدی سعی کنید عمل را با چشمان بسته انجام دهید.



فعالیت بدنی و تلویزیون

۵ - راه رفتن بند بازان

در کنار میز (پس، سبک) آشپزخانه بایستید و برای حفظ تعادل خود دست راست را روی میز قرار دهید و گامی رو به جلو با قرار دادن پاشنه پای راست به طور مستقیم در جلوی انگشتان پا چپ (به طوری که پاشنه راست انگشتان چپ را لمس کند) بردارید.

اگر احساس نیاز به کمک داشته باشید بخواهید نا یک نفر در کنار شما قرار گیرد شما می توانید این عمل را به راحتی و بدون کمک انجام دهید در تکرارهای بعدی با چشمان بسته امتحان کنید.



رفتن به بازار و رفت و آمد فعال

یکی از راه کارهای مناسب رفت آمد فعال هنگام خرید می باشد سعی کنید برای خرید راه دور از وسایل بقیه شخصی استفاده نکنید. بجای آن از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده کنید سعی کنید یک ایستگاه قبل از مقصد از وسیله پیاده شده و بقیه مسیر را پیاده طی کنید. حداقل زمان پیاده روی 10 دقیقه باشد و سعی کنید با سرعتی حرکت کنید تا موجب افزایش ضربان قلب و تعداد تنفس شما شود.

بسیاری از شما ساعات زیادی را صرف دیدن تلویزیون و برنامه های مورد علاقه خود می کنید. آیا به این مسئله فکر کرده اید که با این کار در طولانی مدت به بدن خود آسیب می زنید؟

در ادامه یکسری فعالیت ها و حرکات ساده ای پیشنهاد شده که شما را از خطر کم تحرکی در هنگام تماشای تلویزیون دور نگه می دارد.

۱ - ایستادن و نشستن (بهبود قدرت و تعادل)

هنگامی که روی میز (صندلی) رویه روی تلویزیون نشسته اید کف پای خود را روی زمین قرار داده دست ها را مطابق شکل در سینه جمع کنید و بدون کمک دست ها در صورت نیاز سعی کنید خیلی کم از دست ها استفاده کنید) در حالی که پشت و شانه ها صاف است از مبل یا صندلی بلند شده.



سپس به آرامی بنشینید. ۸ تا ۱۵ بار این حرکت را انجام دهید.

۲ - چرخش شانه (افزایش انعطاف پذیری)

با حرکت دورانی آرام سعی کنید شانه های خود را به سمت بالا و به عقب و به جلو و پایین حرکت دهید.

این حرکت را ۵ بار به آرامی انجام دهید. سپس تغییر جهت دهید.



۳ - بالا بردن زانو (بهبود قدرت)

در حالی که روی صندلی نشسته اید پشت خود را به طور کامل به صندلی بچسبانید پای راست خود را در حالی که از زانو خم است به سمت قفسه سینه بالا آورید و برای چند ثانیه نگه دارید.



سپس به آرامی به حالت اول برگردانید. این حرکت برای هر پا ۱۰-۸ تکرار انجام دهید.

۴ - بالا و پایین بردن پاشنه

(افزایش انعطاف پذیری)

کف پاهایتان در حالی که نشسته اید کاملاً با زمین تماس داشته باشد سپس به آرامی پاشنه هر دو پا را هم زمان تا انگشتان پا بلند کنید

سپس پاشنه پاها را پایین آورده و انگشتان پا را بالا نگه دارید. این حرکت را ۳۰ ثانیه انجام دهید.



۵ - پاها رو به جلو و کشش مچ پا

دستیابی روفشرتی خود را در آورده لیه صندلی بنشینید (مطابق تصویر)، سپس پاها را جفت کرده و بکشید و کف پایتان را به زمین بچسبانید اگر شما احساس کشش نمی کنید می توانید در همین حالت کمی پاشنه پایتان را از زمین جدا کنید و بالا بیاورید. ۱۰ تا ۲۰ ثانیه به همین حالت کشش نگه دارید و ۳-۵ بار حرکت را تکرار کنید.



۶ - کشش پشت پا

روی مبل چند نفره متزلزلان بنشینید پشت خود را صاف نگه دارید، پای راست را مطابق شکل روی مبل دراز کنید در حالی که انگشتان شما بالا را نشان دهند، پاشنه خود را رو به جلو به سمت پای راست خم کنید (زانو خود را نباید خم نکنید)، تا جایی که شما احساس کشش ملایم را در پشت پایتان احساس کنید. ۱۰ تا ۲۰ ثانیه به همین حالت کشش را نگه دارید و ۳-۵ بار حرکت را تکرار کنید.

