

هرم فعالیت بدنی

هرم فعالیت بدنی راه خوبی برای به تصویر کشیدن انواع مختلف فعالیت ها و میزان دخیل بودن هر یک در ایجاد تندرستی و آمادگی جسمی است. مانند هرم مواد غذایی برای فعالیت بدنی نیز هر می تعریف کرده اند. در این هرم، فعالیت های بدنی قسمت های پایین بیشتر و فعالیت های بدنی قسمت های بالاتر کمتر انجام می شوند. رعایت این هرم به کسب آمادگی جسمانی و تقویت و توسعه آن منجر می شود.

هرم فعالیت بدنی، الگوی مفیدی برای توصیف انواع مختلف فعالیت و فواید آن هاست، اما نباید خیلی خشک با آن برخورد نمود و لازم است که توصیه های آن با توجه به اهداف فردی مورد استفاده قرار گیرد .

هنگام استفاده از هرم فعالیت بدنی به نکات زیر توجه فرمایید:

- هیچ فعالیتی به تنهایی همه مزایا را تأمین نمیکند.
- در برخی موارد می توان یک فعالیت را جایگزین دیگری نمود.
- کمی فعالیت کردن بهتر از فعالیت نکردن است.
- انجام فعالیت های طبقه سوم، حتی اگر شما فعالیت های سطوح دیگر را در حد محدودی انجام می دهید، مفید است.

چهار سطح هرم بر اساس میزان نتایج مفید حاصل از فعالیت بدنی منظم ، مشخص شده است.

فعالتهایی که تأثیر و سببی بر تندرستی جامعه و گروه کثیری از مردم دارند، در قاعده هرم هستند.

از آنجایی که فعالیت های قاعده هرم، شدت نسبتاً کمی دارند، انجام آنها به مذاق بسیاری از افراد که با شروع یک برنامه فعالیت بدنی از مزایای حاصل از آن بهره مند خواهند شد، خوشایند تر است. ضمن این که این گونه فعالیتها مفید نیز هستند . فعالتهایی که به قاعده هرم نزدیک تر هستند، به طور معمول باید به دفعات بیشتری از فعالتهایی که نزدیک تر به قله هرم هستند انجام شوند.

فعالیت های قاعده هرم

قاعده این هرم تشویق میکند تا آنجا که می‌توانید در زندگی روزمره، فعالیت‌های پرتحرک را جایگزین شیوه‌های دیگر کنید.

هر نوع فعالیتی که بخشی از زندگی عادی و روزمره باشد، جزء این گروه محسوب میشود و به آن «فعالیت‌های بدنی روزمره زندگی» می‌گویند.

فعالیت‌های مانند پیاده رفتن به محل کار، خانه یا خرید به جای رانندگی، استفاده از پله به جای آسانسور، زودتر پیاده شدن از تاکسی و اتوبوس یا پارک اتومبیل چند خیابان جلوتر و طی قسمتی از مسیر به صورت پیاده، انجام کارهای باغچه و حیاط مثال‌های یاز این گروه هستند.

امروزه تأکید زیادی روی این گروه از فعالیت‌ها صورت می‌گیرد زیرا نتایج مثبت زیادی برای تندرستی، آمادگی جسمی و حفظ سلامتی دارند.

در این سطح فعالیت بدنی بیشتر را باید در کارهای روزمره لحاظ کرد یعنی به هر بهانه‌ای باید فعالیت بدنی بیشتری انجام داد، هر نوع فعالیتی که انرژی بیشتری نیاز داشته باشد، از جحیت دارد. در صورت امکان انتخاب دوچرخه به عنوان وسیله نقلیه عبور و مرور بسیار شایسته و مطلوب است.

فعالیت‌های سطح دوم هرم

فعالیت‌های پرتحرک (هوازی) و ورزش‌های فعال فعالیت‌هایی هستند که در زمان نسبتاً طولانی و با شدت معینی انجام می‌شوند. مانند پیاده روی سریع، دویدن، دوچرخه سواری، شنا، حرکات موزون هوازی. این فعالیت‌ها برای آمادگی قلبی-عروقی و کنترل وزن و سرزندگی بسیار مفید هستند. برخی ورزش‌ها و برنامه‌های تفریحی فعال مانند انواع ورزش‌های با توپ (بسکتبال، تنیس، والیبال)، کوهنوردی، اسکی، صخره نوردی و... جزء این گروه طبقه بندی می‌شوند. این دسته فعالیت‌ها در مجموع باید در اکثر روزهای هفته (نه‌اینا 3 تا 5 روز) انجام شوند.

مدت انجام این فعالیت‌ها حداقل باید 30 دقیقه و با شدتی معادل تند راه رفتن باشد.

فعالیت‌های سطح سوم هرم

تمرینات کششی، انعطاف پذیری و قدرتی (آمادگی عضلانی) جزء این گروه محسوب می شوند.

تمرینهای کششی تمرین هایی هستند که به انعطاف پذیری شما کمک می کنند و باید حداقل 2 روز در هفته انجام شوند. از آنجا که تمرین های پایین تر هم تأثیر چندانی در بهبود انعطاف پذیری ندارند، انجام این تمرینها ضروری هستند.

تمرین های قدرتی و استقامت عضلانی تمرین هایی هستند که به طور اختصاصی برای ایجاد قدرت و استقامت عضلانی طراحی شده اند. این تمرینها نیز ضروری هستند زیرا که فعالیتهای پایین تر هم باز تأثیر چندانی در بهبود این قسمت ندارند و حداقل باید 2 تا 3 روز در هر هفته این تمرین ها انجام شوند. این تمرین ها شامل کشش عضلات تا انتهای محدوده حرکتی مفاصل و یا میزانی است که شخص احساس کشیدگی در عضلات میکند و مطلوب ترین حالت اعمال کشش بر عضله به مدت 30 ثانیه به طور مداوم میباشد. از آن جایی که گرما باعث انبساط مواد و آزاد شدن فیبرهای عضلانی در حالت استراحت میباشد، لذا نکته مهم این است که جهت جلوگیری از آسیبهای عضلانی لازم است قبل از تمرینات کششی حتماً بدن گرم بوده و یا اصطلاحاً مرحله «گرم کردن» صورت پذیرفت هباشد. این مرحله میتواند به صورت دویدن در جا و یا طناب زدن به مدت 5 تا 10 دقیقه باشد.

هم چنین انجام ورزشهای استقامتی شامل بلند کردن وزنه یا دمبل متناسب با قدرت بدنی شخص و در دفعات 8 تا 12 مرتبه برای هر عضله مورد تأکید میباشد.

برای افزایش استقامت عضله و اثرات مفید متابولیکی ورزش بر عضله در طی حرکات تکراری، عضله باید به حالت خستگی برسد. بعد با انجام استراحت بین ورزشها، عضلات مبادرت به بازسازی آنزیم ها و ذخایر داخل سلولی خود مینمایند که به تدریج باعث بزرگ شدن حجم عضله و کارایی بیشتر آن میگردد.

انجام تمرینات کششی و قدرتی به منظور بهبود انعطاف پذیری و آمادگی عضلانی، معمولاً لازم است.

فعالیت های سطح چهارم هرم

استراحت یا فعالیتهایی که با تحرک همراه نیست مانند دیدن تلویزیون، بازیهای کامپیوتری یا سرگرمی هایی که بدون تحرک میباشند در رأس هرم فعالیت

بدنی میباشند. بدین معنی که باید کمترین زمان ممکن از میزان فعالیتهای شخص به این گونه فعالیتهای اختصاص یابد. لازم به ذکر است که هرم فعالیت بیانگر انواع فعالیتهای انسان در طول یک هفته و در معیار کوچکتر و متناسب در طول یک روز میباشد و زمان خواب و استراحت ممتد شبانه برای سلامتی اهمیت خاص خود را دارد که در این تعریف نمی گنجد.

منبع: ورزش و فعالیت بدنی منظم (از مجموعه راهنمای آموزشی شیوه زندگی سالم) - تالیف: دکتر حامد فرساد و همکاران