Community Health Plan
LOS ANGELES COUNTY

ورزش

کلیدی است برای تندرستی

ورزش به روشهای مختلفی به شما کمک می کند. بدن شما را سالم نگهداشته و به شما احساس خوبی می دهد.

چگونه به من کمک می کند؟

برای سالم بودن نیاز به ورزش دارید. به شما کمک می کند تا وزن سالمی را نگهدارید. از بروز مشکلات قلبی، بیماری قند و برخی از سرطانها جلوگیری می کند. ورزش به شما احساس خوبی می دهد و عمر شما را طولانی می کند.

کودکان به چه میزان ورزش نیاز دارند؟

کودکان هر روز به یک ساعت ورزش یا بیشتر نیاز دارند. اکثرورزش کودک باید توسط ورزشهای ایروبیک مانند دویدن باشد. ورزشهایی که به قوی کردن عضلات کمک می کنند را نیز در برنامه قرار دهید. ورزش به کودکان کمک می کند تا بدن سالمی بسازند. همچنین به آنها کمک می کند تا بهتر بخوابند و در مدرسه عملکرد بهتری داشته باشند. به آنها کمک کنید تا در ساعات منظمی ورزش کنند. اگر می توانید با آنها همراهی کنید. آن را به صورت سرگرمی نگهدارید.

افراد بالغ یا بزرگسال به چه میزان ورزش نیاز دارند؟

افراد بالغ به دو ساعت و نیم ورزش ارام یا یک ساعت و 15 دقیقه ورزش سنگین در هفته نیاز دارند. می توان آن را در مدت زمان کوتاهتری که جمعاً مساوی همان زمان می شود انجام داد. برای اینکه عضلات تان را قویتر کنید دو روز در هفته ورزش کنید .

چه نوع ورزش باید انجام داد؟

به صورت ساده شروع کنید و به تدریج به آن اضافه کنید

موارد ذیل باعث می شوند که عرق کنید و ضربان قلب تان تند تر شود:

- دوچرخه سواری
- راه رفتن سریع
- رقص
- شنا
- برخی از ورزشها
- برخی از کارهای خانه و باغچه

موارد ذیل امکان انجام تمرینهات خوبی را به شما می هد:

- دویدن
- رفت و برگشت درمسیرشنا
- دوچرخه سواری به صورت تند
- برخی از ورزش ها

ورزشهای زیر به ساخت عضلات کمک می کنند:

- وزنه برداری
- انجام یوگا
- حرکات کششی بدن به وسیله نوارها
- ورزشهای شنا سوئدی یا روی زمین، بارفیکس و درازنشست
- برخی از کارهای خانه و باغچه

حرکات کششی نیز خوب هستند. به شما انعطاف پذیری بیشتری می دهند.

قبل از شروع یک برنامه ورزشی جدید، با پزشکتان چک کنید. انجام ورزش بهترین روشی است که به شما و خانواده تان کمک کند تا احساس خوبی داشته باشد و سالم بمانید.