

راهنمای نسخه نویسی ورزشی با
رویکرد بالینی از دیدگاه ACSM
(جلد اول)

مترجمان:

نادر شاکری

اشکان سهرابی

شکوفه سخنور دستجردی

زینب واشقانی فراهانی

سرشناسه	: جونس، استیون، ۱۹۳۶ - م.
عنوان و نام پدیدآور	: راهنمای نسخه نویسی ورزشی با رویکرد بالینی از دیدگاه ACSM / [استیون جونس، ادوارد. ام فیلیپس]؛ مترجمان نادر شاکری... [و دیگران].
مشخصات نشر	: تهران: دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات، ۱۳۹۷ -
مشخصات ظاهری	: ج.: مصور، جدول، نمودار.
شابک	: 978-964-10-5215-9
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: ACSM's exercise is medicine : a clinician's guide to prescription, c2009.exercise
یادداشت	: مترجمان نادر شاکری، اشکان سهرابی، شکوفه سخنوردستجردی، زینب واشقانی فراهانی.
موضوع	: ورزش درمانی
موضوع	: Exercise therapy
موضوع	: آمادگی جسمانی
موضوع	: Physical fitness
شناسه اف بده	: فیلیپس، ادوارد ام.
شناسه افزوده	: Phillips, Edward M.
شناسه افزوده	: شاکری، نادر، ۱۳۲۵ - ، مترجم
شناسه افزوده	: دانشگاه آزاد اسلامی. واحد علوم و تحقیقات
رده بندی کنگره	: ۹۵۳.۲۰۲۷ ج/ RMVT۵
رده بندی دیویی	: ۶۱۲/۸۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۱۲۳۴

نام کتاب: راهنمای نسخه نویسی ورزشی با رویکرد بالینی از دیدگاه ACSM (جلد اول)
ترجمه: دکتر نادر شاکری، دکتر اشکان سهرابی، شکوفه سخنوردستجردی، زینب واشقانی فراهانی

چاپ اول: زمستان ۱۳۹۶

ناشر: دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات

شابک: ۹-۵۲۱۵-۱۰-۹۶۴-۹۷۸ ISBN: 978-964-10-5215-9

تیراژ: ۲۰۰۰ جلد

قیمت: ۱۲۰۰۰۰ ریال

مرکز پخش: تهران، انتهای بزرگراه شهید ستاری، میدان دانشگاه آزاد اسلامی به سمت حصارک، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات، ساختمان علوم انسانی

تلفن: ۴۴۸۶۵۱۱۱



فهرست

صفحه

موضوع

۱	مقدمه
۱	مقدمه: موضوع این کتاب چیست؟
۱	مشاوره: چه چیزی خوب جواب می‌دهد و چه چیزی نه
۳	نقش درمانگر
۵	چرا نسخه نمی‌نویسیم؟
۵	نگاهی سری به کتاب
۸	ورزش و سلامت
۹	ورزشکار منظم شدن
۱۲	برخی از تعاریف
۱۴	خطر تمرین‌های منظم در بیماران مبتلا به بیماری
۱۵	تعالیل و تمرین
۱۷	فصل ۱: بررسی و مشاوره پزشکی
۱۷	مقدمه: ضرورت مشاوره ورزشی
۲۰	آیا مشاوره برای ورزش منظم موثر است؟
۲۱	نقش درمانگر
۲۳	۳ کلمه موثر در مشاوره ورزشی: "تذکر دادن، مدلسازی، انگیزش"
۲۷	فصل ۲: سازمان‌دهی برنامه تمرین
۲۷	مقدمه
۲۷	استفاده از چهارچوب "5As"
۲۹	تشکیل و کاربرد گروه متخصص پزشکی-ورزشی
۳۳	سازمان‌دهی تمرین
۳۴	کارمندان
۳۴	محاسبه هزینه، هزینه چه چیزی را محاسبه کنیم و تهیه‌ی صورت‌حساب

تشکیل گروه‌های عصرگاهی	۳۶
استفاده از کتاب و منابع نوشتاری	۳۷
استفاده از منابع انجمن‌ها و گروه‌ها	۳۸
اهمیت رفتار درمانگر در فرایند درمان	۳۹

فصل ۳: ارزیابی ریسک و غربالگری ورزش

مقدمه	۴۳
عاز فرایند نسخه نویسی ورزشی	۴۳
خطرات بی تحرکی	۴۵
خطرات ورزش	۴۶
خطرات قلب، سینه و تنفس با ورزش	۴۶
اهداف غربالگری	۴۷
ارزیابی خطرات	۴۸
خود-ارزیابی	۴۸
معاینات اولیه (غربالگری) و چگونگی انجام آن	۵۲
الگوریتم ریسک: ارزیابی میزان خطر (سطح ریسک) در بیمار	۵۴
سطوح ریسک	۵۶
طبقه بندی نظارت بر ورزش	۵۸
نتیجه گیری	۶۰

فصل ۴: انگیزش و مفاهیم اساسی آن

مقدمه	۶۵
تاریخچه طبیعی تغییر رفتار سالم	۶۵
انگیزه: مفاهیم اصلی	۶۶
تعریف	۶۶
انگیزه: فرایند ذهنی و عمل	۶۷
در دست گرفتن کنترل	۶۸
فرایند تغییر از دیدگاه روانشناختی	۶۹
مراحل تغییر	۶۹

۷۳.....	تردید (دوسو گرایی).....
۷۴.....	حالات تغییر فعالیت جسمانی.....
۷۶.....	مواجهه به احساس نیاز به "ارضای آتی".....
۷۷.....	احساس گناه به عنوان یک انگیزاننده.....
۷۷.....	به کارگیری قدرت انگیزه برای شروع ورزش منظم:
۷۹.....	نتیجه گیری.....
۸۱.....	فصل ۵: پوانگیزش و انگیزه: مسیر سلامتی.....
۸۲.....	مسیر انگیزش سلامتی برای زندگی سالم.....
۹۱.....	نکاتی در مورد قدرت اراده.....
۹۳.....	فصل ۶: تحریک و تهییج انگیزش: هرم تغییر رفتار.....
۹۵.....	شرح مختصر بیمار.....
۹۷.....	مسئولیت پذیری شخصی.....
۹۹.....	نقاط قوت.....
۹۹.....	ارزش ها.....
۱۰۰.....	مزایا و آموزش.....
۱۰۱.....	موانع و استراتژی ها.....
۱۰۲.....	خلاصه ای از سطح بصیرت.....
۱۰۲.....	سطح آماده سازی.....
۱۰۶.....	خلاصه ای از سطح آماده سازی.....
۱۰۶.....	سطح عمل.....
۱۰۶.....	مراحل رفتاری.....
۱۰۷.....	فصل ۷: شروع ورزش منظم.....
۱۰۷.....	مقدمه.....
۱۰۹.....	اصول کلی طراحی موفق برنامه های منظم ورزشی.....
۱۰۹.....	تعیین اهداف هوشمندانه.....
۱۱۰.....	در "ورزش منظم" ابتدا بر جنبه "منظم" متمرکز شوید.....

تغییرات تدریجی مقدمه تغییرات دائم است	۱۱۱
بیشتر از کمتر بهتر است و کجایی از هیچی	۱۱۲
کمک به بیماران در جهت گنجاندن ورزش در سبک زندگی خود	۱۱۴
چه زمانی ورزش کنیم؟	۱۱۵
منابع پشتیبانی و تقویت عادت جدید بیماران	۱۱۶
کجا ورزش کنیم؟	۱۱۷
ورزش در بیرون از خانه	۱۱۷
ورزش در خانه	۱۱۹
ورزش در باشگاه یا مراکز آمادگی جسمانی	۱۱۹
ایمنی	۱۲۱
حفظ هوسبوری و باغ خود	۱۲۱
زمان ورزش کردن: احتیاط ایمنی	۱۲۲
سلامت	۱۲۲
موانع بالقوه بر سر راه تبدیل شدن ورزشکاری منظم (و منظم ماندن)	۱۲۳
نتیجه گیری	۱۲۴

فصل ۸: نسخه نویسی ورزشی

مقدمه	۱۲۵
مؤلفه های نسخه نویسی ورزش	۱۲۶
سنجش های ذهنی شدت	۱۲۸
سنجش های نسبی/فیزیولوژیک شدت	۱۲۹
سنجش شدت مطلق	۱۲۹
از کجا باید شروع کرد؟	۱۳۳
مورد پژوهی	۱۳۴
پیشروی در جهت تحقق توصیه های دانشکده پزشکی ورزشی آمریکا	۱۳۵
مسیر دیرند	۱۳۶
مسیر دفعات	۱۳۷
مسیر شدت	۱۳۹
نمونه ورزش های مقاومتی برای درگیر کردن گروه عضلات عمده	۱۴۴

- ۱۴۴..... شروع تمرینات مقاومتی
- ۱۴۵..... تمرینات ارتقاء تعادل و انعطاف و تثبیت هسته بدن
- ۱۴۷..... نتیجه گیری

www.ketab.ir

مقدمه

مقدمه: موضوع این کتاب چیست؟

این کتاب در مورد تغییر و نحوه ایجاد آن، انتخاب‌هایی که باید انجام شود و چگونگی انجام آنها، چشم‌اندازهای جدید در زندگی و چگونگی پذیرش آنها است که همه در حوزه فعالیت بدنی منظم است. در این قلمرو متخصص سلامت و بیمار دارای نقش یکسان و هم اندازه نیستند. این کتاب در مورد ایجاد تغییراتی در نحوه تفکر و رفتار شما در رابطه با بیماران خود در خصوص ورزش منظم، پهن‌های پیش روی شما می‌باشد. در این کتاب به تغییراتی که بیماران شما می‌توانند برای کمک، خود در راستای انجام تمرینات منظم و انتخاب‌هایی که باید برای انجام این کار داشته باشند، پرداخته شده است. این کتاب به چگونگی کمک به بیماران در انجام تغییرات و انتخاب‌هایشان، اشاره می‌کند. از انتخاب‌هایی که باید انجام شوند، همه از نوعی هستند که تمایل داریم "انتخاب بهترین‌ها" نامیده شوند. ما مجموعه‌ای از ابزارهای ایجاد تغییر / انتخاب را برای شما و بیمارانتان ارائه می‌دهیم تا تغییراتی را که برای شما و بیمارانتان مناسب باشد، انجام دهید. گزینه‌های زیادی که شما و بیمارانتان را به سوی نتایج سالم هدایت کند، وجود دارد. ما به شما و از طریق شما به بیمارانتان کمک خواهیم کرد تا آنها را شناسایی کنید. یکی از جملات مورد علاقه ما در این قلمرو این است: "بهترین تمرین برای شما تمرینی است که برای شما مناسب است".

مشاوره: چه چیزی خوب جواب می‌دهد و چه چیزی نه

رسانه‌های آمریکایی پر از مشاوره‌هایی درباره چگونگی تغییر رفتارهای ارتقا دهنده سلامت شخصی است. هر روز این مشاوره‌ها را، هم به طور خاص و هم به طور عمومی، در ویتترین‌های سوپرمارکت، تلویزیون، وب و مجلات بی‌شماری می‌بینید. توصیه‌های زیادی وجود دارد: برای

چگونگی ورزش: انتخاب فعالیت‌ها و تمرینات، برنامه‌ها، تکنیک‌ها و تجهیزات؛ **چگونگی از دست دادن وزن:** رژیم غذایی، انتخاب غذا، و مشاوره خرید، پخت و پز و نحوه غذا خوردن؛ برای ترک سیگار و غیره. همچنین اطلاعات زیادی در مورد پیامدهای شیوه زندگی ناسالم وجود دارد. با این حال، آمریکایی‌ها همچنان اغلب به ادامه رفتارهای ناسالم^۱ که منجر به شیوه‌های زندگی ناسالم می‌شوند، ادامه می‌دهند و میزان چنین رفتارهایی روز به روز افزایش می‌یابد. بنابراین، در تمام سنین، همان طور که کاملاً مشخص است، در یک حد هشدار دهنده، به یک جمعیت سنگین وزن و به طور قابل توجهی کم فعالیت تبدیل شده‌ایم. تبدیل شدن به یک جمعیت سنگین وزن و کم فعالیت یک تغییر در مشخصات (پروفایل) جمعیت است که در حال حاضر دارای اقتصادی منفی و هم چنین تاثیر منفی بر سلامت است. مگر اینکه تلاش‌های جاری برای معکوس کردن آن انجام دهیم. به این ترتیب واضح است که اگر اکثر مردم بخواهند در اینجا شیوه زندگی سالم و تغییر رفتارها به موفقیت برسند، مشاوره ساده در مورد تکنیک‌ها، برنامه‌ها^۱ و رژیم‌های غذایی - یعنی "چگونه" و "اینکه چه چیزی برای سلامتی خوب است و چه چیزی برای سلامتی خوب نیست" به تنهایی، کافی نخواهد بود. اگر کافی بود، ما به عنوان یک ملت اکنون در جایی که در حال حاضر در حوزه فعالیت‌های جسمانی و تناسب اندام هستیم، قرار داشتیم و دچار اضافه وزن و چاقی نبودیم. به این ترتیب علی‌رغم اطلاعات فراوان موجود در خصوص ورزش که بر روی موضوع "ورزش برای شما مفید است" و ویژگی‌های ورزش "کاری که باید از نظر فعالیت‌ها و ورزش‌ها انجام دهید" متمرکز هستند، نسبتاً تعداد افراد کمی که به طور منظم ورزش می‌کنند، وجود دارد.

چرا اینطور است؟ پاسخ ساده است. قبل از اینکه فرد بتواند در برنامه‌ای - برای ورزش منظم، برای کاهش وزن - برای شروع انجام آن، در خود ایجاد انگیزه کند. برانگیختن انگیزه یک فرآیند چند مرحله‌ای است، که ما در طول این کتاب به آن خواهیم پرداخت. تسلط بر برانگیختن انگیزه برای موفقیت مهم است. با این حال، همان طور که تجربه نشان می‌دهد، سخت‌ترین بخش وارد شدن به این مرحله و ادامه دادن است. فرایند برانگیختن

^۱ Unhealthy Behaviors

انگیزه مقدم و ارجح بر ورزش است. این فرآیند برای تازه کارها شامل، خود ارزیابی، تعریف واقع گرایانه موفقیت برای خود، و انجام آن، و به عنوان عنصر اصلی، ایجاد هدف است. ما به تفصیل بخش عمده ای از چهار فصل این کتاب را به برانگیختن انگیزه اختصاص داده ایم. تقریباً هیچ کتاب و یا منبع دارای اطلاعات قابل دسترسی با این جزئیات به این موضوع نپرداخته است. آیا تعجب آور نیست که بیشتر اطلاعاتی که به طور گسترده در دسترس قرار دارند، به هدر می رود؟

نقش در انگیزه

برانگیختن انگیزه، موضوعی است که شما به عنوان درمانگر، نقش اصلی و مرکزی را دارا هستید. برای فرد ما بولی مشکل است که فقط از طریق خواندن به یادگیری فرآیند انگیزشی ارتقاء دهنده سلامت بپردازد. به عنوان مثال، اکثر مردم به خودی خود نمی توانند به یادگیری اهمیت تنظیم دقیق هدف در ارتقاء سلامت شخصی به پردازند. اگر می توانستند، تقریباً این همه افراد ناموفق را در کاهش وزن و فرادار^۱ می گویند "امتحان کردیم ولی جواب نداد" را نداشتیم. بعضی می توانند این کار را خودشان انجام دهند اما بسیاری دیگر زمانی موفق خواهند بود که بتوانند در جلسات راهنمایی که شما برای آن ترتیب می دهید شرکت کنند. حتی فقط اشاره به ورزش منظم در طول ویزیت بیمار می تواند اثری بسیار مفید در کمک به بیمار به منظور آغاز ورزش باشد. این کتاب طوری طراحی شده است که به شما کمک کند تا به عاملی موثر در جهت ترغیب بیماران خود به تمرین منظم و ارائه برنامه تمرینی موثر تبدیل شوید.

طیف وسیعی از نقش هایی که می توانید در این زمینه ایفا کنید، وجود دارد. به نقش اصلی که شما به عنوان درمانگر می توانید در کمک به بیماران خود برای تبدیل شدن به تمرین کننده های منظم ایفا کنید، عبارتند از: تذکر دادن^۱، انگیزه^۲، مدل سازی^۳. تذکر ساده برای انجام تمرین منظم با ارجاع به منابع خارجی برای برخی از بیماران همه چیزی است که آنها

¹ Mentioning

² Motivating

³ Modeling

نیاز دارند. همان طور که اشاره شد، ارائه برخی از جزئیات بیشتر در مورد روند انگیزشی و چگونگی برانگیختن آن، برای بسیاری از بیماران بسیار مهم است. بنابراین، اگر زمان و علاقه برای انجام این کار دارید، می‌توانید به جزئیات انتخاب فعالیت‌ها و ورزش، برنامه‌ها و تجهیزات نیز دسترسی پیدا کنید. فراتر از آن، اگر شما هنوز کار خود را آغاز نکرده‌اید و زمان و علاقه‌ای برای انجام آن دارید، می‌توانید و شاید هم تصمیم بگیرید که به یک مدل تبدیل شوید. ممکن است تصمیم بگیرید از چندین فرم کاغذی برای نوشتن نسخه ورزشی که برای شما فراهم می‌کند استفاده کنید. ممکن است در مواردی از بیماران منتخب تصمیم بگیرید که زمان بیشتر را با آن‌ها نسبت به زمانی که صرف نوشتن نسخه ورزشی می‌کنید، سپری کنید. یا ممکن است راتر از آن روید و تصمیم بگیرید که تغییرات قابل توجهی را در نحوه عمل خود ایجاد کرده و هم چنین آن را سازماندهی کنید. ما به شما کمک خواهیم کرد تا یاد بگیرید که چگونه تمام این عناصر را به طور موثر انجام دهید. درست همان طور که بیماران شما تصمیم می‌گیرند چه کاری انجام دهند و تا چه زمان باید این تمرینات را به صورت منظم انجام دهند، شما نیز تصمیماتی را در خصوص روش کمک به آنها در طول تمرین خواهید گرفت.

انواع مختلفی از فعالیت‌ها و ورزش‌ها که بیماران می‌توانند برای انجام ورزش منظم از آنها استفاده کنند، وجود دارد. جزئیات مهمی برای همه افرادی که خواهان ورزش منظم هستند، وجود دارد که می‌تواند برای شما نیز مفید باشد، البته این دوره بسته به این دارد که شما چقدر زمان برای انجام تمرین می‌گذارید. برخی از بیماران به راحتی با نزدیک کردن "سبک زندگی" به فعالیت‌های روزمره که در آن تمرین‌های کوتاه منظم، مانند استفاده از پله‌ها به جای آسانسور و پارک ماشین در انتهای پارکینگ، زمان بیشتری را به ورزش اختصاص می‌دهند. برخی دیگر از بیماران در زمان استراحت، در تمرین‌های برنامه ریزی شده و منظم با استفاده از یک ورزش یا فعالیت ورزشی دیگر در "برنامه تمرین برنامه‌ریزی شده (TSTEP)"^۱ شرکت می‌کنند. اگر می‌خواهید برای بیماران خود موثر باشید درک اینکه بخشی سخت

¹ Lifestyle exercise

² The Scheduled Training Exercise Program

ورزش، منظم بودن آن است، نه خود ورزش. ضروری است. در این کتاب، شما را از طریق بیان جزئیات و هم چنین ارائه فلسفه کلی و عمومی، راهنمایی خواهیم کرد.

چرا نسخه نویسی؟

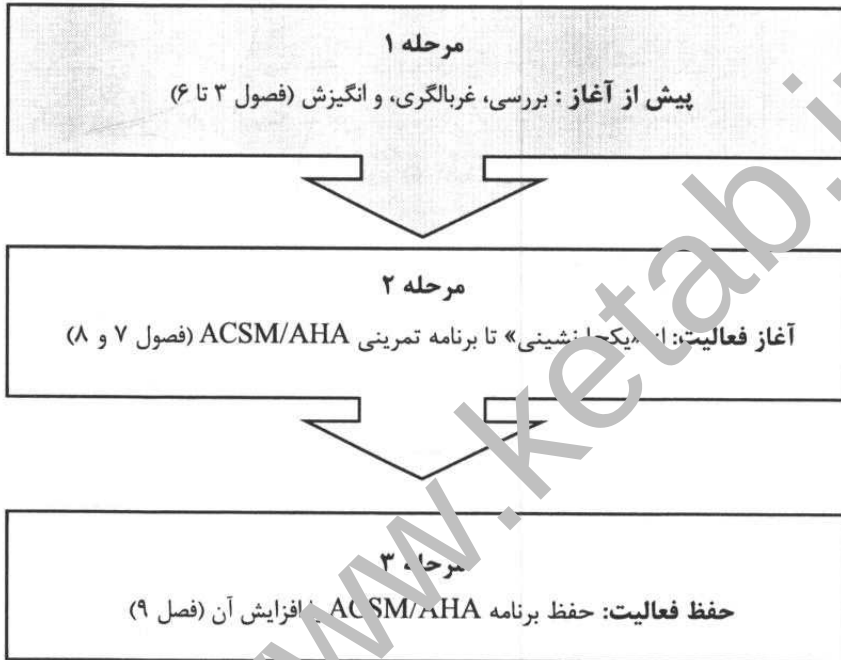
با در نظر گرفتن هزاران مقاله که مزایای ورزش برای سلامت فیزیولوژیکی، متابولیسم و سلامت روان را نشان می‌دهند، اگر ورزش یک قرص بود، همه آن را مصرف می‌کردند. در واقع، ورزش دارو است. به این ترتیب، در این کتاب، ما تمام اطلاعات این داروی شفافبخش را در اختیار درمانگران قرار می‌دهیم (نه فقط آنهایی که دارای مجوز هستند) تا آنها نیز این "دارو" حیاتی را برای هر بیمار در هر ویزیت در صورت لزوم، تجویز نمایند. همان طور که در مورد عوارض جانبی بسیاری عدم فعالیت بحث می‌کنیم، استدلال نیز می‌کنیم که انگیزه برای تجویز ورزش به معنی تجویز داروایی برای زنده ماندن یک بیمار در حال مرگ است پس دیگر درمانگران نمی‌توانند این موضوع را نادیده بگیرند.

برای درمانگران دفترچه نسخه نویسی یک راه کاملاً راحت برای انتقال توانایی و تخصص و ارائه یک توصیه است. از این رو، تجویز ورزش، بیماران را ترغیب به شروع، حفظ و یا افزایش سطح فعالیت بدنی خود می‌کند. همان طور که در کتاب توضیح داده خواهد شد، ساختار نسخه ورزشی از نسخه دارویی تقلید می‌شود. از این رو درمانگران می‌توانند نسخه‌های قابل قبول و موثر ورزشی را برای بیماران تجویز کنند.

نگاهی سریع به کتاب

در این کتاب، ابتدا درباره عناصر اصلی تعامل و مشاوره پزشکی بحث می‌کنیم. هم چنین به شما نشان می‌دهیم (در فصل ۱ و ۲) چگونه تمرینات خود را سازماندهی کنید، تا شدت تأثیرات آن را به صورت مثبت بیشتر کنید، هرچند چنین سازماندهی مجددی، قطعاً برای ارائه بسیاری از توصیه‌ها و مشاوره‌ها برای ورزش منظم بیماران، ضروری نیست. در این راستا، با توجه به طیف وسیعی از متخصصین بالینی که با این موضوع برخورد می‌کنند، برای

درمانگرانی که زمان، علاقه و اصلی‌ترین موضوع یعنی شیوه‌های در دسترس تمرینی را در اختیار دارند، باعث ایجاد تفاوت بین خویش و سایر همکاران خود می‌شوند. پس از آن وارد برنامه گسترده‌ای می‌شویم که بیماران را در یک فرآیند سه مرحله‌ای قرار می‌دهد (شکل ۱)



(شکل ۱): تغییرات سبک زندگی: از بی تحرکی به فعالیت

اول، مرحله بنیادین با اطمینان از ایمنی آغاز کار بیماران یا افزایش فعالیت بدنی آنها (فصل ۳) و دوم، برانگیختن انگیزه (فصل ۴، ۵ و ۶). در حقیقت، ما دو رویکرد را برای فرد ارائه می‌دهیم. شما می‌توانید یکی از این دو را انتخاب کنید، یا ترکیبی از هر دو را که برای شما و هم چنین برای بیمارانتان نتیجه بخش باشد.

سپس به سمت فاز فعال شدن حرکت می‌کنیم، و جزئیات برنامه ریزی ورزشی/تمرینی را برای هر دو روش "شیوه زندگی" و "اوقات فراغت برنامه ریزی شده" ارائه می‌دهیم. از عدم

فعالیت تا حداقل اهداف فعالیت بدنی ACSM/ AHA/HHS شروع می‌کنیم (فصل ۷ و ۸) و در مرحله نهایی، مرحله فعال ماندن، به شما کمک می‌کنیم بیماران خود را از حداقل فعالیت^۱ ACSM/ AHA/HHS^۲ در سطح پایین هدایت کنید (فصل ۹)، در فصل ۱۰ یک نسخه ورزشی ساختار یافته تری را برای کمک به بیماران خود در سراسر دوره‌های ورزش شدید و آرام ارائه می‌دهیم. در فصل‌های ۱۱ و ۱۲، انتخاب فعالیت‌ها، ورزش، تکنیک‌ها و تجهیزات را مطرح می‌کنیم. فصل ۱۳ ملاحظات را در ارائه نسخه ورزشی در درمان بیماری‌ها و مدیریت در شرایط خاص مانند بارداری و پیری پوشش می‌دهد. فصل ۱۴ نیازهای ویژه کودکان و چگونگی حرکت در ورزش منظم به منظور استحکام روابط خانوادگی را بیان می‌کند، و در فصل ۱۵ با چگونگی انجام ورزش‌های منظم مطالب را به پایان می‌رسانیم.

همان طور که اشاره شد، بعضی از فصل‌ها، یک "تمرین سه دقیقه‌ای" ارائه خواهیم کرد که خلاصه‌ای از ایده‌ها / ساختارهای اصلی کتاب است که بتوانید در سه دقیقه (یا کمتر) همه را مرور کنید یا از فرمولی که در دسترس سه دقیقه (یا کمتر) بیماران را برای انجام نسخه ورزشی آماده می‌کند، استفاده کنید. شما این را را در مقدمه سه دقیقه‌ای ۱ و ۲ پیدا خواهید کرد.

تمرین سه دقیقه‌ای، مقدمه ۱

وقتی یک بیمار می‌پرسد، "چرا ورزش؟"

- ۱- باعث می‌شود شما احساس خوبی داشته باشید
- ۲- ورزش باعث می‌شود شما دید بهتری داشته باشید
- ۳- ورزش باعث می‌شود شما در مورد خودتان احساس خوبی داشته باشید
- ۴- خطر ابتلا به انواع بیماری‌ها و شرایط منفی مانند بیماری‌های قلبی، دیابت، انواع خاصی از سرطان، چاقی، فشار خون بالا و استئوپروز را کاهش می‌دهد.
- ۵- ورزش در بهبود و مدیریت یک لیست مشابه از بیماری‌ها و شرایط سلامتی منفی کمک می‌کند.

¹ American College of Sports Medicine

² American Heart Association

³ Health Human Services

تمرین سه دقیقه ای ، مقدمه - ۲

ورزش منظم: ۷ مزیت عمده

- ۱- ورزش منظم تنها راهی است که می‌توانید "اندام متناسب" داشته باشید.
- ۲- ورزش منظم برای کنترل وزن خود به شیوه ای سالم ضروری است.
- ۳- ورزش منظم می‌تواند به شما کمک کند احساس جوانی کنید .
- ۴- ورزش منظم، عضلات شما را تقویت می‌کند و استقامت فیزیکی ایجاد می‌کند.
- ۵- ورزش منظم می‌تواند به شما در بهبود خواب کمک کند.
- ۶- ورزش منظم می‌تواند زندگی جنسی شما را فعال تر کند.
- ۷- ورزش منظم می‌تواند سرگرم کننده باشد.

ورزش و سلامت

ما در این کتاب اطلاعات گسترده‌ای را در خصوص ارتباط مثبت بین ورزش منظم و سلامتی ارائه نمی‌دهیم. در فرآیند آماده سازی نسخه وزارت بهداشت و خدمات انسانی ایالات متحده آمریکا (USDHHS) در ژوئن ۲۰۰۸، "دسترال‌ها: فعالیت‌های فیزیکی برای آمریکایی‌ها" منتشر شد، دفتر پیشگیری از بیماری‌ها و ارتقاء سلامت وزارت بهداشت و خدمات انسانی ایالات متحده آمریکا USDHHS جامع ترین بررسی را که تاکنون از نظر اپیدمیولوژیک، پزشکی و علوم اجتماعی انجام شده است را به طور منظم انجام داد و نقش ورزش را در ارتقاء سلامت انسان منتشر کرد. در تهیه این گزارش بیش از ۸۰۰۰ متخصص در زمینه مزایای ورزش گزارش شده است.

به طور خلاصه، فعالیت بدنی متوسط می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، دیابت، چندین نوع سرطان و فشار خون بالا (۲، ۳، ۱ و ۵) را کاهش دهد. فعالیت بدنی در پیشگیری و مدیریت اضافه وزن / چاقی و پوکی استخوان^۲ اهمیت دارد. بهبود در تحرک در حفظ استقلال عملکرد برای پیری سالم، و هم چنین برای محافظت در برابر درد کمر مهم است. همچنین به

¹ U.S Department Of Health and Human Service

² Osteoporosis

تسکین درد آرتریت کمک می‌کند. علائم اضطراب و افسردگی را کاهش می‌دهد و فرد کمتر در بیمارستان بستری می‌شود، مصرف دارو کمتر می‌شود. به طور متوسط، افرادی که به لحاظ فیزیکی فعال هستند از کسانی که غیر فعال هستند بیشتر عمر می‌کنند. همان طور که ACSM گفته است (۶): "فعالیت‌های جسمانی یکی از بزرگ‌ترین فرصت‌ها را برای افراد در راستای گسترش سال‌های زندگی مستقل و کاهش محدودیت‌های عملکردی ارائه می‌دهد بخش قابل توجهی از شواهد علمی‌نشان می‌دهد که فعالیت بدنی منظم می‌تواند افزایش چشمگیری در سلاهی افراد در تمام سنین داشته باشد که باعث افزایش طول عمر و بهبود کیفیت زندگی افراد می‌شود."

برای خلاصه ای از دلایل، شاید مهم‌ترین دلیل تحت کنترل قرار دادن عوامل خطر یا "متناسب شدن" نباشد بلکه، اثیری است که ورزش منظم بر ذهن می‌گذارد که باعث می‌شود فرد احساس بهتری داشته باشد و احساس خوبی نیز در مورد خویش داشته باشد. جنبه مهم این حس بهتر برای بسیار، از افراد این است که، باعث می‌شود فرد ظاهر بهتری نیز داشته باشد.

ورزشکار منظم شدن

تبدیل شدن به یک ورزشکار منظم مانند رفتن به یک سفر بی پایان است. مایل‌های زیادی طی می‌شوند، ساعت‌های زیادی صرف می‌شوند، و بسیاری از آثار جدید در ذهن و جهان خارج کشف می‌شوند. اما هیچ مقصد نهایی وجود ندارد، زیرا برای ورزشکار منظم، هیچ وقت نمی‌توان چنین مقصدی را متصور شد. شما در مورد سفر بی پایان می‌دانید، اما آیا شما این سفر بی پایان منظم ورزشی را آغاز کرده اید یا خیر اما با تصمیم به خواندن این کتاب، شما یک سفر مشابه را در یک دنیای جدید همراه با بسیاری از متخصصان سلامت آغاز کرده اید - که در آن، ارتقاء فعالیت‌ها و تمرین‌ها بخش مهمی از یک ورزش منظم است. در این جهان جدید به شما "خوش آمد" می‌گوییم. به عنوان بسیاری از اعضای کالج پزشکی آمریکایی که جزو ورزشکاران منظم هستیم، توصیه می‌کنیم که اگر در حال حاضر یک تمرین کننده منظم

نیستید، به طور جدی تصمیم بگیرید که به خاطر خودتان و منافع بیمارانتان به ورزشکاری منظم تبدیل شوید.

جدول ۱ دستورالعمل‌های ورزشی منظم دانشکده پزشکی ورزشی و انجمن قلب آمریکا؛

دستورالعمل‌های ارتقاء سلامت افراد زیر ۶۵ سال بر اساس توصیه‌های ACSM و

AHA

تمرین‌های هوازی هر روز ۳۰ دقیقه، پنج روز در هفته با شدت متوسط

یا

۲۰ دقیقه در روز، ۳ روز در هفته با شدت زیاد انجام دهید

و

۸ تا ۱۰ مدل تمرینات قدرتی، ۸ تا ۱۲ تکرار هر کدام از آنها را دو بار در هفته انجام شود.

- به دلیل رابطه وزن - پاسخ بین فعالیت بدنی و سلامتی، افرادی که تمایل به ارتقاء بیشتر آمادگی جسمانی خود دارند، ریسک بیماری‌های مزمن و ناتوانی و خطر بیماری‌های قلبی خوش را کاهش می‌دهند.

شدت فعالیت بدنی شدید بدین معنی است که به اندازه کافی سخت کار کنید تا میزان ضربان قلب شما افزایش یابد و عرق کنید، ولی قادر به صحبت کردن نیز باشید. باید اشاره کرد که برای کاهش وزن یا حفظ وزن، از ۶۰ تا ۹۰ دقیقه فعالیت بدنی ضروری است. تمرین ۳۰ دقیقه‌ای برای بزرگسالان بالغ سالم برای حفظ سلامت و کاهش خطر ابتلا به بیماری مزمن پیشنهاد می‌شود.

دستورالعمل‌های ارتقاء سلامت افراد بیشتر از ۶۵ سال (یا بزرگسالان ۵۰-۶۴ سال با

شرایط مزمن، مانند آرتروز)؛ بر اساس توصیه‌های ACSM و AHA:

تمرین هوازی متوسط ۳۰ دقیقه در روز، پنج روز در هفته

یا

تمرین هوازی شدید ۲۰ دقیقه در روز، ۳ روز در هفته

و

۸ تا ۱۱ مدل تمرینات قدرتی، ۱۰ تا ۱۵ تکرار هر تمرین، دو تا سه بار در هفته انجام شود.

۹

اگر شما در معرض خطر عدم تعادل هستید، تمرینات تعادلی را انجام دهید.

و

یک برنامه فعالیت بدنی داشته باشید.

- به دلیل رابطه دوز - پاسخ بین فعالیت بدنی و سلامتی، افرادی که تمایل به ارتقا بیشتر آمادگی جسمانی خود دارند، ریسک بیماری‌های مزمن و ناتوانی و خطر بیماری‌های قلبی خویش را کاهش می‌دهند.
- فعالیت بدنی بیش تر از میزان توصیه شده، مزایای سلامتی بیشتری را به همراه خواهد داشت.

هر دو فعالیت هوازی و عضلانی برای پیری سالم حیاتی است. ورزش هوازی متوسط به معنی انجام ورزش درجه سختی ۶ از ۱۰ است که همچنین قادر به صحبت کردن در طول ورزش باشید.

بزرگسالان بالغ و بزرگسالان مبتلا به بیماری‌های مزمن، باید یک برنامه فعالیت (حرکتی) با رویکرد سلامتی برای مدیریت خطر بیماری‌ها و در نظر گرفتن نیازهای درمانی به کار گیرند. این برنامه فعالیت مزایای فعالیت بدنی به نداشتن می‌رساند و سلامتی آنها را تضمین می‌کند.

شروع یک برنامه ورزشی

شروع یک برنامه تمرین می‌تواند به عنوان یک کار دیوانه کننده به نظر برسد اما به یاد داشته باشید که هدف اصلی شما انجام دادن توصیه‌های پایه فعالیت بدنی و رسیدن به اهداف آن است: ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط حداقل پنج روز در هفته یا فعالیت شدید حداقل سه روز در هفته و تمرینات قدرتی دو تا سه بار در هفته. فعالیت‌هایی را انتخاب کنید برایتان جالب است و باعث سرگرم شدن شما می‌شود. پیاده روی یک روش عالی و آسان برای انجام فعالیت بدنی متوسط است.

بنابراین این کتاب به دو نوع تجربیات مختلف اشاره می‌کند: شما و بیمارانتان. پزشک و بیمار، این کتاب مجموعه‌ای از برنامه‌های ورزشی ساده با کاربری آسان برای انجام و برای ورزش

منظم فراهم می‌کند. فرا تر از این، امیدواریم که این کتاب نیز به شما کمک کند تا افکار خود را در مورد تمرین‌های منظم، توسعه سیستم‌ها از ساده تا پیچیده سازماندهی کنید و با مشکل اصلی انگیزش، در بیمارانتان و در صورت نیاز، خودتان نیز مقابله کنید. اگر شما در حال حاضر یک ورزشکار منظم نیستید، از بخش‌هایی از این کتاب به عنوان راهنمای شخصی برای تبدیل شدن به ورزشکار منظم استفاده کنید.

برخی از تعاریف

- "فعالیت فیزیکی"^۱ هر جنبش بدنی ایجاد شده توسط عضلات اسکلتی که منجر به افزایش قابل ملاحظه مصرف انرژی شود.
- "فعالیت فیزیکی اوقات فراغت"^۲ فعالیتی که در زمان اختیاری و آزاد، فرد انجام گیرد که منجر به افزایش قابل توجهی در مصرف کل انرژی روزانه شود.
- "ورزش برنامه ریز شده"^۳ نوعی از فعالیت فیزیکی در زمان فراغت که معمولاً بر پایه تکرار در یک دوره طراحی شده است (تمرینات ورزشی) با یک هدف خارجی خاص مانند بهبود آمادگی جسمانی، عملکرد فیزیکی یا سلامتی انجام شود ("۳").
- "تناسب اندام"^۴ توانایی انجام کار فیزیکی در طول زمان، با استفاده از سیستم عضلانی اسکلتی و قلب و عروق است.

¹ Physical activity

² Leisure-time physical activity

³ Scheduled exercise

⁴ Fitness