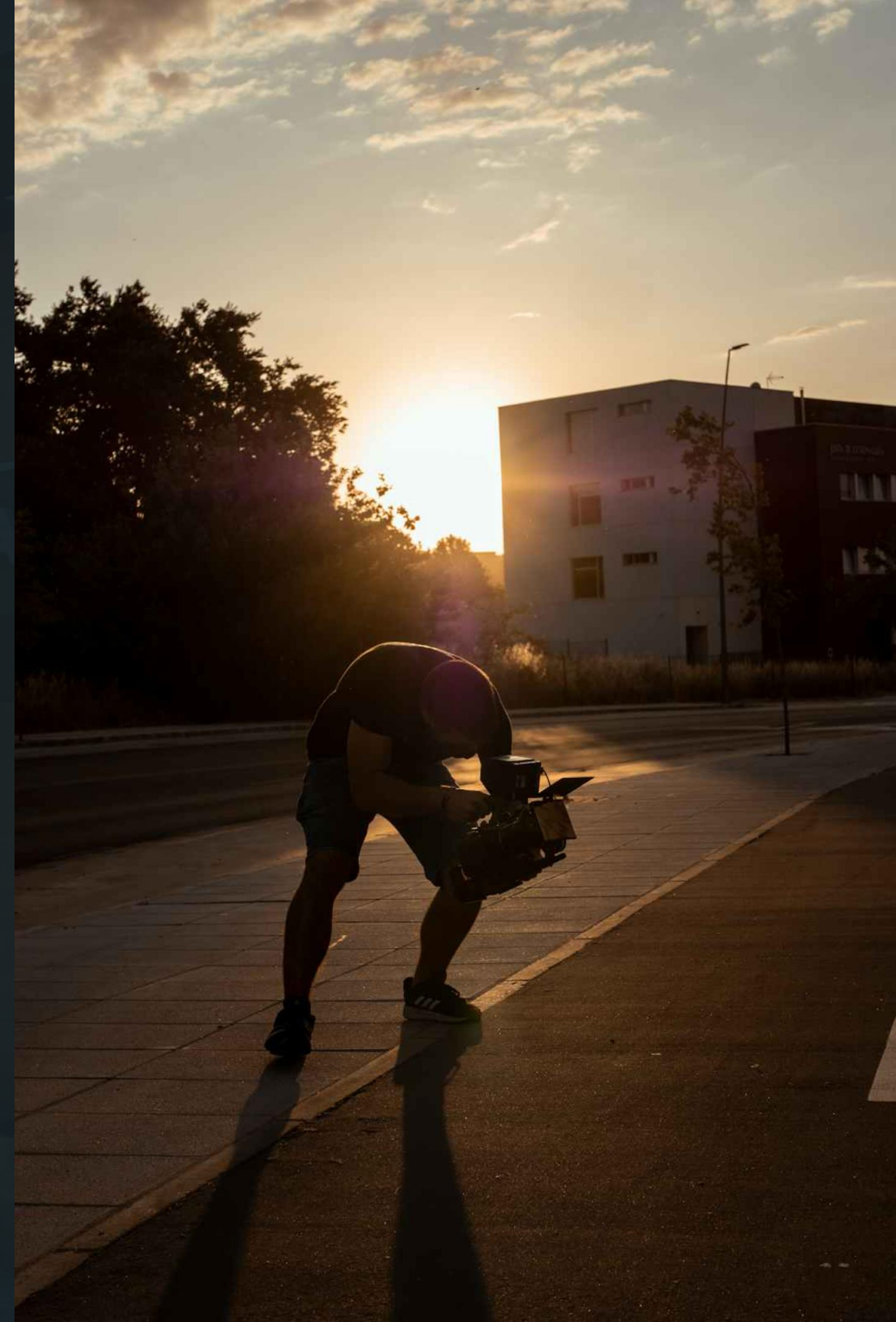


قدرت ورزش در زندگی

سفری به سوی تحول جسمی و روحی با ورزش آغاز کنید



چرا ورزش اینقدر مهم است؟

کیفیت زندگی

انرژی بیشتر و خواب بهتر

سلامت روانی

کاهش استرس و افزایش اعتماد به نفس

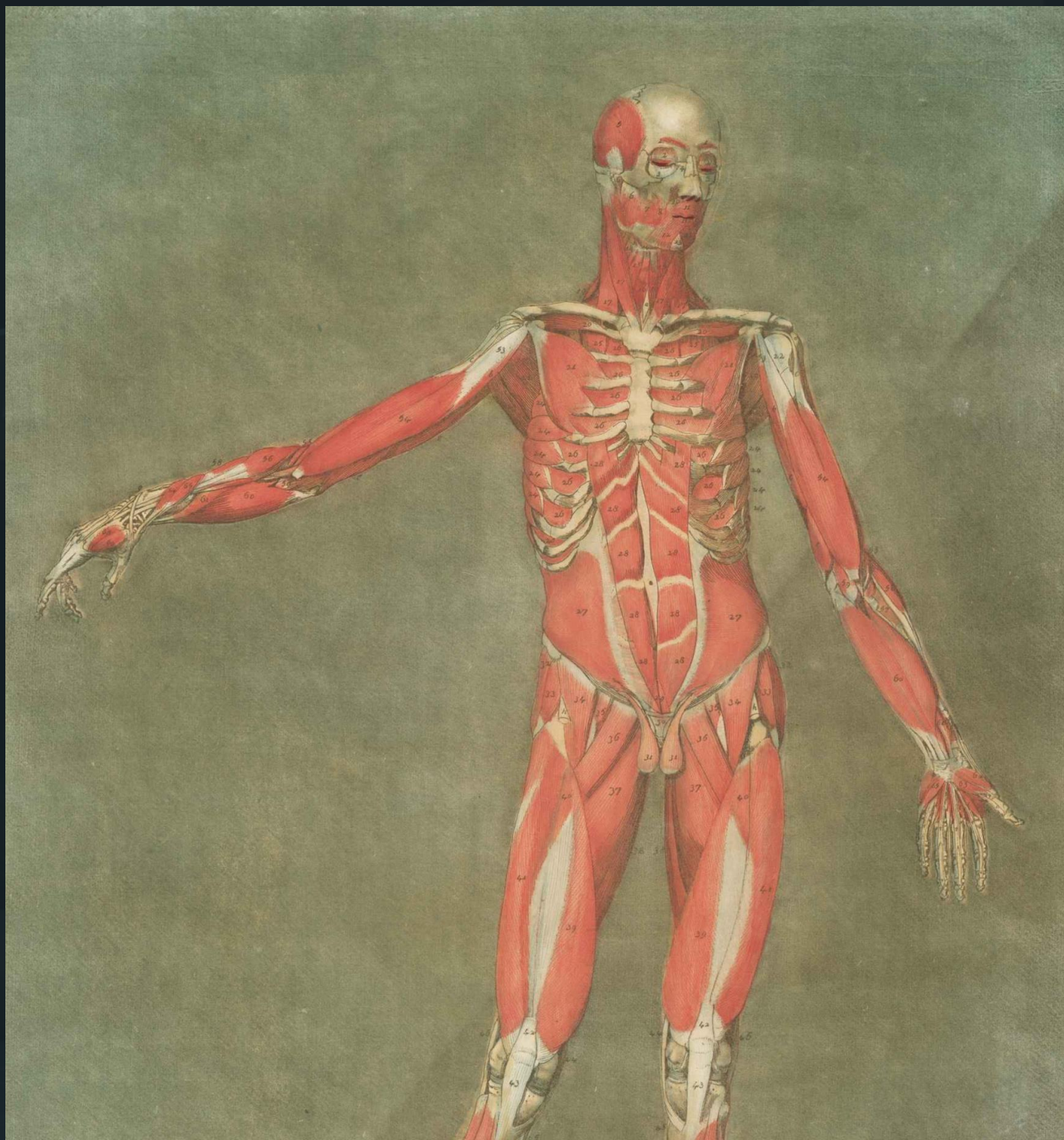
سلامت جسمی

تقویت قلب، عضلات و استخوانها

تحولی که ورزش در بدن ایجاد می‌کند

تغییرات فیزیولوژیک

- افزایش ضربان قلب و جریان خون
- تقویت سیستم ایمنی بدن
- بهبود متابولیسم و سوخت و ساز
- افزایش تراکم استخوان



انواع مختلف ورزش‌ها



ورزش‌های هوازی

دویدن، شنا، دوچرخه‌سواری و پیاده‌روی سریع برای تقویت قلب و عروق



ورزش‌های قدرتی

وزنه‌برداری و تمرینات مقاومتی برای افزایش قدرت و حجم عضلات



ورزش‌های انعطاف‌پذیری

یوگا، پیلاتس و کشش برای بهبود انعطاف و تعادل بدن



ورزش‌های تیمی

فوتبال، بسکتبال و والیبال برای تعامل اجتماعی و لذت بیشتر



شروع کن،
ہمیں امروز!

مزایای ورزش برای قلب و عروق

30%

بهبود گردش خون

افزایش ۳۰ درصدی در جریان خون و
اکسیژن رسانی

25%

کاهش فشار خون

تمرین منظم فشار خون را بطور متوسط ۲۵
درصد کاهش می دهد

50%

کاهش خطر بیماری قلبی

ورزش منظم خطر حمله قلبی را تا ۵۰ درصد
کاهش می دهد

ورزش و سلامت روان

هورمون‌های شادی

ورزش باعث آزاد شدن اندورفین، سروتونین و دوپامین می‌شود که به عنوان داروهای طبیعی ضد افسردگی عمل می‌کنند.

تحقیقات نشان می‌دهند که ۳۰ دقیقه ورزش روزانه به اندازه یک قرص ضد افسردگی مؤثر است.



مراحل شروع ورزش

تعیین اهداف

هدف‌گذاری واقع‌بینانه و قابل دستیابی

ارزیابی وضعیت فعلی

بررسی سطح آمادگی جسمانی و مشورت با پزشک

شروع تدریجی

آغاز با شدت کم و افزایش تدریجی

انتخاب نوع ورزش

یافتن فعالیتی که برایتان لذت‌بخش است

برنامه هفتگی برای مبتدیان

روز	فعالیت	مدت
دوشنبه	پیاده روی سریع	۳۰ دقیقه
سه شنبه	تمرینات قدرتی سبک	۲۵ دقیقه
چهارشنبه	استراحت یا یوگا	۲۰ دقیقه
پنجشنبه	دوچرخه سواری	۳۵ دقیقه
جمعه	شنا یا آکوا ایروبیک	۳۰ دقیقه
شنبه	ورزش گروهی	۴۵ دقیقه
یکشنبه	استراحت کامل	-

بدنت معبد روحت است

با ورزش، آن را گرمی بدار



تغذیه ورزشی اصولی



پروتئین

مصرف پروتئین کافی برای ترمیم و رشد عضلات

آبرسانی

حداقل ۸ لیوان آب در روز، بیشتر در روزهای تمرین

کربوهیدرات

انرژی اصلی بدن از کربوهیدرات‌های پیچیده

ویتامین و املاح

میوه و سبزیجات تازه برای بهبود عملکرد

خطرات کم تحرکی

عواقب نشستن زیاد:

- افزایش خطر دیابت نوع ۲
- چاقی و اضافه وزن
- ضعف عضلات و استخوان
- مشکلات قلبی و عروقی
- افسردگی و اضطراب
- کاهش طول عمر



ورزش‌های مناسب سنین مختلف

1

کودکی (۶-۱۲ سال)

بازی‌های فعال، شنا، ژیمناستیک و ورزش‌های تیمی ساده

2

نوجوانی (۱۳-۱۸ سال)

ورزش‌های رقابتی، دو و میدانی، تمرینات قدرتی اولیه

3

بزرگسالی (۱۹-۶۵ سال)

ترکیب ورزش‌های هوازی، قدرتی و انعطاف‌پذیری

4

سالمندی (+۶۵ سال)

پیاده‌روی، یوگا، تای چی و ورزش‌های آبی

ورزش در ایران



کشتی

رشته‌ای با سابقه طولانی و موفقیت‌های
بین‌المللی



فوتبال

محبوب‌ترین ورزش کشور با طرفداران پرشوری



زورخانه

ورزش سنتی ایرانی با ترکیب قدرت، انعطاف و
معنویت

موانع رایج ورزش و راه حل ها

عدم انگیزه

ورزش با دوستان یا گروه های ورزشی

کمبود وقت

تمرینات کوتاه ۱۰-۱۵ دقیقه ای در طول روز

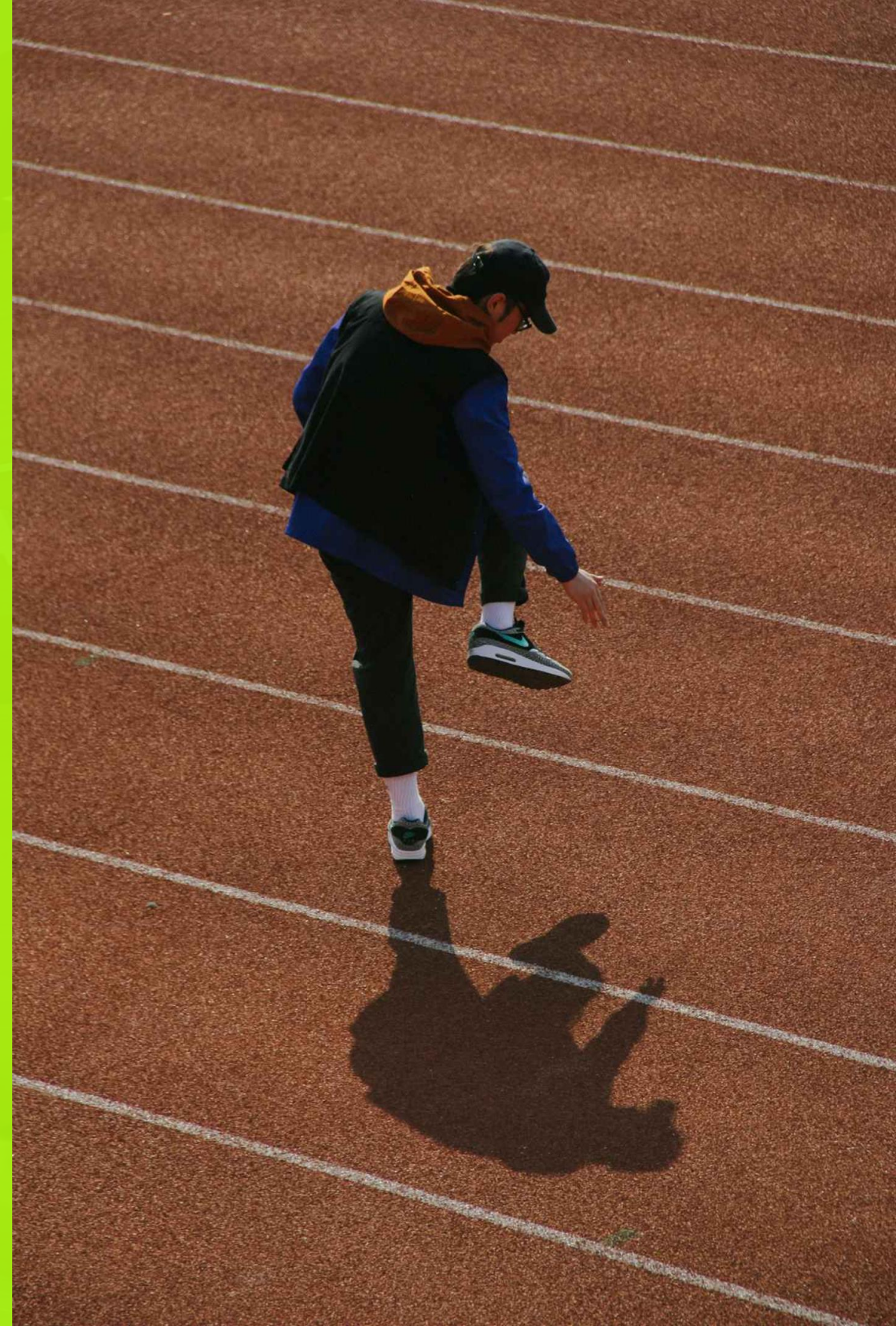
ترس از آسیب

شروع تدریجی و مشورت با مربی

هزینه بالا

ورزش های رایگان مثل دویدن و پیاده روی

هر قدم یک پیروزی است



فوائد ورزش برای مغز

تحولات نورولوژیک

ورزش باعث رشد نورون‌های جدید و تقویت ارتباطات عصبی می‌شود .
افزایش جریان خون به مغز، حافظه و تمرکز را بهبود می‌بخشد.

✓ تحقیقات نشان می‌دهند ورزش منظم خطر آلزایمر را تا ۴۰ درصد کاهش می‌دهد.



تکنیک‌های تنفس در ورزش

01

تنفس شکمی

نفس کشیدن از طریق بینی و حرکت دیافراگم

03

بازدم کنترل‌شده

خروج آرام هوا برای کنترل ضربان قلب

02

ریتم تنفس

هماهنگی تنفس با حرکات ورزشی

04

تنفس بازیابی

تکنیک‌های تنفسی برای بهبود سریع‌تر

اهمیت گرم کردن



پیشگیری از آسیب

کاهش خطر کشیدگی و پارگی عضله



آماده‌سازی قلب

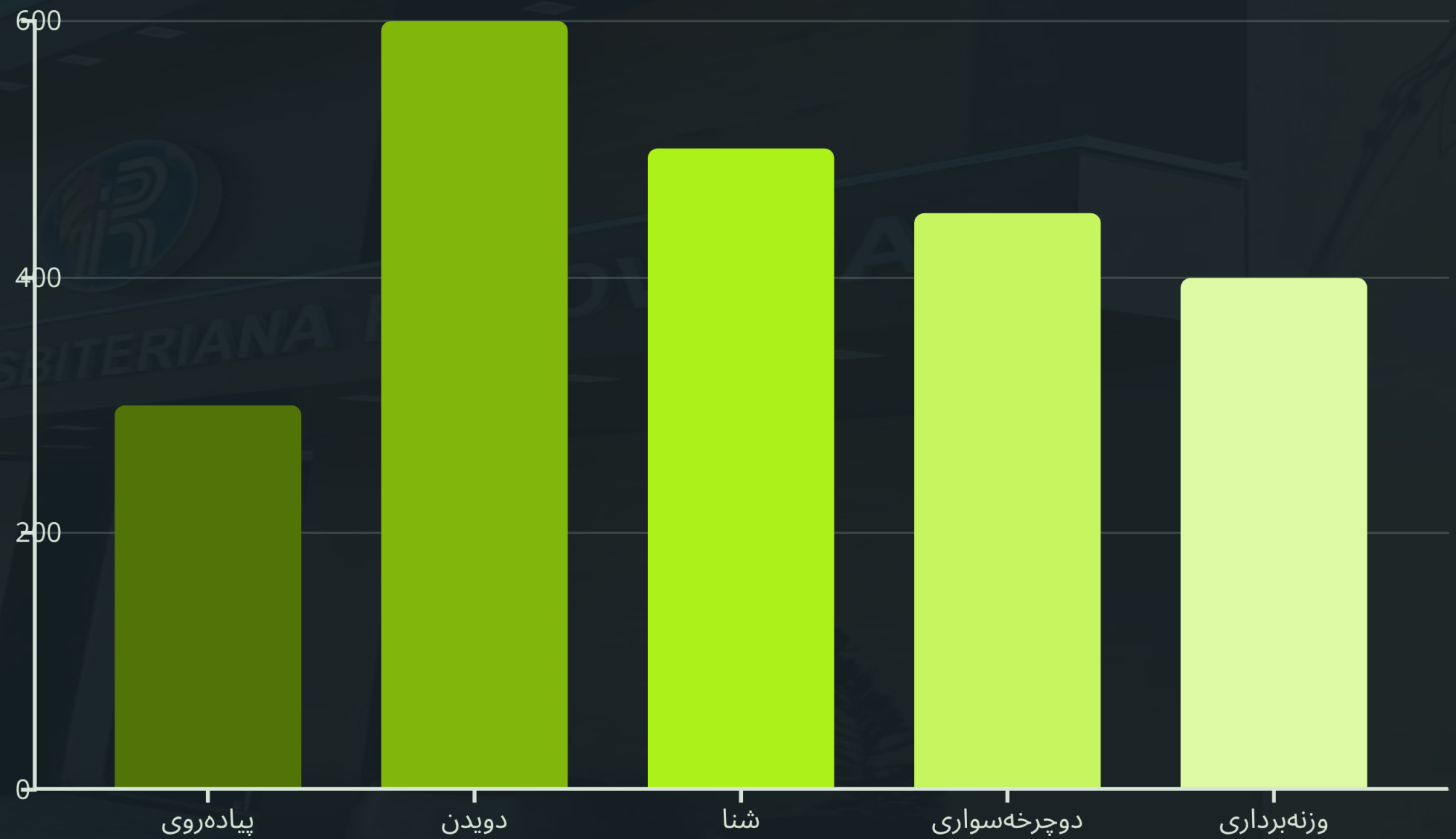
افزایش تدریجی ضربان قلب



افزایش دما

افزایش دمای عضلات و انعطاف‌پذیری

ورزش و کاهش وزن



میزان کالری سوخته برای فرد ۷۰ کیلوگرمی در شدت متوسط

خواب و بازیابی

خواب عمیق

۷-۹ ساعت خواب کیفی برای ترمیم عضلات



ماساژ ورزشی

تسکین درد و بهبود جریان خون



بازیابی عضلانی

استراحت بین جلسات تمرین



کشش و تمدد

حفظ انعطاف پذیری عضلات



ورزش در محیط کار

تمرینات میزی

- کشش گردن و شانه‌ها
- تمرین چشم برای کاهش فشار
- حرکت مچ دست
- بلند شدن هر ۳۰ دقیقه

حتی چند دقیقه حرکت در روز کاری می‌تواند تأثیر شگرفی داشته باشد.



تکنولوژی و ورزش



ورزش مجازی

تمرین در محیط‌های سه‌بعدی جذاب



اپلیکیشن‌های ورزشی

برنامه‌های تمرینی و ردیابی پیشرفت



ساعت‌های هوشمند

پیگیری ضربان قلب، قدم‌ها و کالری

ورزش برای بانوان

یوگا

ترکیب انعطاف، قدرت و آرامش ذهن



پيلاتس

تقویت عضلات مرکزی و بهبود تعادل



شنا

ورزش کامل بدون فشار به مفاصل



ایروبیک

تمرین هوازی شاد و انرژی‌بخش



آسیب‌های رایج ورزشی

1

کشیدگی عضله

علت: گرم نکردن کافی -درمان: استراحت و یخ

3

پیچ خوردگی مچ

علت: حرکت ناگهانی -درمان: بانداز و استراحت

2

التهاب تاندون

علت: حرکات تکراری زیاد -درمان: فیزیوتراپی

4

درد زانو

علت: فشار زیاد یا تکنیک نادرست -درمان: تقویت عضلات

انگیزه و استمرار

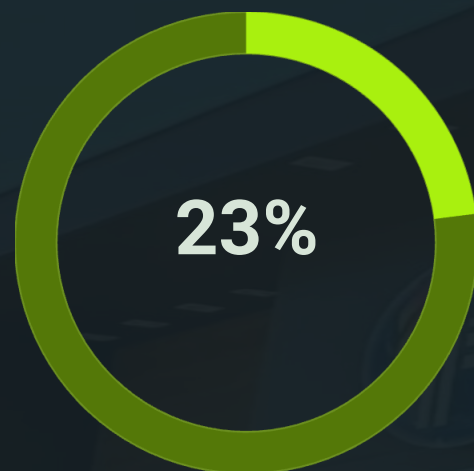
راهکارهای حفظ انگیزه:

- تعیین اهداف کوتاه مدت
- ثبت پیشرفت‌ها در دفترچه
- پاداش دادن به خود
- یافتن شریک ورزشی
- تنوع در برنامه تمرینی

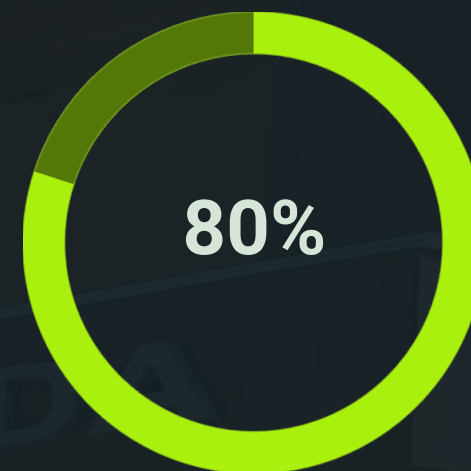


موفقیت مجموع تلاش‌های کوچک روزانه است.

آمار جهانی ورزش



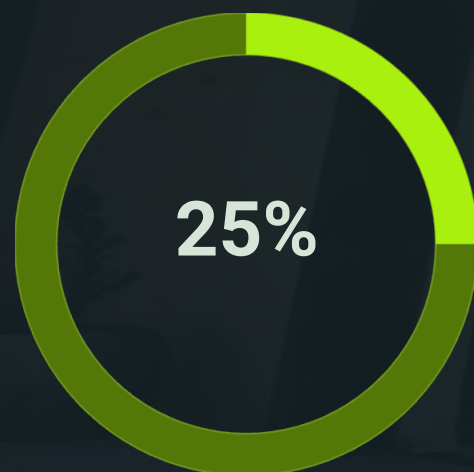
23%



80%

افراد غیرفعال

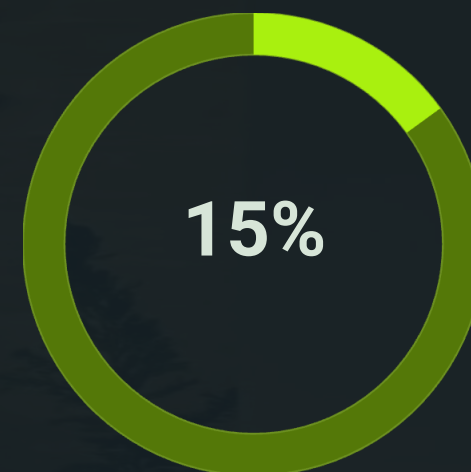
درصد بزرگسالانی که ورزش کافی نمی‌کنند



25%

بهبود خلق

کاهش علائم افسردگی با ورزش منظم



15%

کاهش خطر مرگ

ورزش منظم خطر مرگ زودرس را کاهش می‌دهد

برنامه‌ریزی برای موفقیت

هدف نهایی

1

اهداف ماهانه

2

اهداف هفتگی

3

عادات روزانه

4

موفقیت در ورزش نیاز به برنامه‌ریزی دقیق و اهداف مرحله‌ای دارد. از پایین شروع کنید و بتدریج بالا بروید.

شروع تحول امروز

1 تعهد بدهید

تصمیم جدی برای شروع سبک زندگی فعال

2 برنامه بسازید

طراحی یک برنامه ورزشی متناسب با زندگی‌تان

3 عمل کنید

اولین قدم را همین امروز بردارید





قدرت درون شماست

ورزش را شروع کنید و زندگی‌تان را متحول سازید

هر روز فرصتی جدید برای بهتر شدن است