

با ورزش، پُرانرژی شوید!



مقدمه

فعالیت های ورزشی، بخش مهمی از زندگی هر فردی را تشکیل می دهد. شکی نیست که ورزش منظم، مهم است. بنابراین فقط به آن فکر نکنیم، بلکه انجامش دهیم! ما همه از اهمیت ورزش آگاهی داریم و هنگامی که فعالیتی انجام نمی دهیم نه تنها از نظر جسمانی، بلکه از نقطه نظر روحی نیز رنج می بریم.^۳

عدم توجه به ورزش و سهل انگاری از انجام آن در زندگی روزانه خود، می تواند برای سلامت انسان زیان آور باشد. اگر بی تحرک باشید و از ورزش غفلت بکنید، کیفیت زندگی تان کاهش می یابد.^۶

ورزش چگونه انرژی بدن را افزایش می دهد؟

در اصل، ورزش مانند روشن کردن یک کلید قدرت بیولوژیکی است. وقتی بدن خود را حرکت می دهید، ضربان قلب شما افزایش می یابد و خون سرشار از اکسیژن بیشتری را به عضلات و مغز شما پمپاژ می کند. این

انتقال اکسیژن به میتوکندری‌ها، کارخانه‌های انرژی در سلول‌های شما، کمک می‌کند تا ATP بیشتری تولید کنند، مولکولی که همه چیز را از پلک زدن گرفته تا عملکرد مغز نیرو می‌دهد.^{۱۲}

یک متآنالیز در سال ۲۰۲۴ تأیید کرد که حتی یک جلسه ورزش می‌تواند به لطف افزایش اندورفین‌ها و بهبود اکسیژن‌رسانی، سطح انرژی را بهبود بخشد و تقریباً بلافاصله خستگی را کاهش دهد. بنابراین، ورزش به جای اینکه انرژی شما را هدر دهد، به بدن شما می‌آموزد که چگونه از آن، چه بلافاصله و چه در درازمدت، بیشتر استفاده کند.^{۱۲}

اگر ورزش به صورت کپسول درون شیشه به فروش برسد، بی‌گمان بیش از هر داروی دیگری تجویز و مصرف می‌گردید!^{۱۱}

ورزش، یک تقویت‌کننده طبیعی انرژی است، زیرا هر زمان که آن را انجام می‌دهیم، خون سرشار از اکسیژن، از طریق بدن شما به قلب، ماهیچه‌ها و مغز شما سرازیر می‌شود.^۶

با گذشت زمان، فعالیت منظم، کارایی قلبی عروقی را افزایش می‌دهد و نحوه استفاده بدن از انرژی را بهبود می‌بخشد و باعث می‌شود کارهای روزمره آسان‌تر و کمتر خسته‌کننده به نظر برسند.^{۱۲}

ورزش، یک تقویت‌کننده طبیعی انرژی است، زیرا هر زمان که این کار را انجام می‌دهید، خون سرشار از اکسیژن از طریق بدن شما به قلب، عضلات و مغز شما جریان می‌یابد.^۶

گنجاندن منظم ورزش در برنامه روزانه‌تان، حتی اگر بتوانید فقط ۱۰ دقیقه در هر بار وقت بگذارید به حفظ سطح انرژی‌تان در اوج خود کمک می‌کند. در هر فرصتی که پیدا می‌کنید، حرکت کنید، حتی اگر فقط قدم زدن در دایره‌هایی در حین صحبت با تلفن باشد.^{۱۷}

پژوهشگران در دانشگاه ایالت کالیفرنیا، دریافته‌اند که تنها ده دقیقه قدم زدن برای افزایش انرژی، آرامش، شادابی، نشاط و ایجاد چشم‌انداز و دیدگاهی مثبت به مدت دو ساعت برای زندگی معمولی کافی است.^۶

فعالیت ورزشی مناسب و تغذیه صحیح، به انسان نیرو می‌بخشد و باعث می‌شود که فکری روشن و رفتاری مثبت و شاد داشته باشید و از زندگی خود با موفقیت و شادابی بهره‌مند شوید.^۶

فعالیت ورزشی، برای دست یابی به بالاترین حد سلامتی، حیاتی است.^۳

ورزش با افزایش سطح اندورفین، انرژی کلی ما را افزایش می‌دهد. اندورفین‌ها، هورمون‌های طبیعی در بدن هستند که هنگام انجام فعالیت‌هایی که نیاز به انرژی دارند، وارد عمل می‌شوند. بنابراین، با ورزش روزانه می‌توانید استقامت بیشتر، ذهنیت سالم‌تری و از همه مهم‌تر سیستم قلبی عروقی سالم‌تری داشته باشید.^۷

ورزش، علاوه بر بهبود خلق و خو و کاهش استرس و اضطراب، می‌تواند سطح انرژی را افزایش دهد. وقتی ورزش می‌کنید، بدن شما اندورفین آزاد می‌کند و هوشیاری و انرژی شما را در طول روز افزایش می‌دهد. در نتیجه، مشارکت در ورزش می‌تواند سلامت کلی شما را افزایش دهد و باعث شود احساس انرژی بیشتری داشته باشید و برای رویارویی با چالش‌ها آماده‌تر باشید.^۱

تعیین هدف و دستیابی به آن ورزش، بستری عالی برای تمرین تعیین هدف فراهم می‌کند. چه بهبود زمان دوی ۵ کیلومتر شما باشد و چه تسلط بر یک مهارت جدید در زمین‌های ورزشی، رضایت از دستیابی به

اهداف ورزشی و تیمی می‌تواند به رویکردی هدفمندتر در حرفه شما تبدیل شود.^۱

همان طور که مشخص شد، حتی مقدار کمی ورزش می‌تواند به گفته متخصصان، یک فرد تنبل را به یک فرد پُرانرژی تبدیل کند. پاتریک اوکانر، استاد علوم ورزشی از دانشگاه جورجیا، می‌گوید: «این یک پارادوکس است. برخی افراد فکر می‌کنند ورزش باعث خستگی می‌شود، اما در واقع عکس این موضوع صادق است.^۲

ورزش به افزایش شادابی و نشاط کمک می‌کند. ممکن است با ورزش منظم نسبت به ظاهر و خودتان احساس بهتری داشته باشید، که می‌تواند اعتماد به نفس ما را افزایش دهد و عزت نفس شما را بهبود بخشد.^۴

ورزش، باعث ایجاد انگیزه و میل به زندگی، تقویت اعتماد به نفس و در کل خوش‌بینی نسبت به آینده در انسان می‌شود. تحقیقات نشان داده است افرادی که فعالیت ورزشی را به طور منظم و مرتب انجام می‌دهند، دارای احساس آرامش و خشنودی بیشتر، اعتماد به نفس و برداشت بهتری از خویش هستند.^۸

ورزش هوازی، موجب آزادی هورمون‌های خلقی می‌شود که استرس را کاهش می‌دهد و احساس آرامش را افزایش می‌دهد. علاوه بر این، انقباض عضلات ریتمیک که در تقریباً تمام انواع تمرین انجام می‌شود، می‌تواند سطوح سروتونین شیمیایی مغز را افزایش دهد، که با کمک آن، با احساسات منفی مبارزه می‌کند.^۹

یک برنامه ورزشی کامل، باید در حالت ایده‌آل شامل ترکیبی از فعالیت‌های هوازی و قدرتی باشد. این تضمین می‌کند که شما به جنبه‌های مختلف آمادگی جسمانی که به تولید انرژی و کاهش خستگی کمک می‌کنند، توجه می‌کنید. به عنوان مثال، می‌توانید بین پیاده‌روی سریع

در یک روز و یک جلسه تمرینات با وزن بدن در روز بعد، تناوب ایجاد کنید .
به یاد داشته باشید که قبل از هر جلسه، گرم کردن را برای آماده‌سازی
عضلات خود و پس از آن، سرد کردن را برای کمک به بهبودی و جلوگیری
از درد در نظر بگیرید.^{۱۹}

افرادی که ورزش می‌کنند، چه ورزش‌های سنگین یا حتی پیاده روی
منظم و مرتب، احساس تندرستی بیشتری می‌کنند؛ همچنین آرامش، شور
و نشاط آنان بیشتر است و از زندگی بهتر لذت می‌برند.^۴

✚ ورزش هوازی، مانند پیاده‌روی سریع یا دوچرخه‌سواری، به ویژه برای
تأمین انرژی پایدار و روزانه مفید است . این ورزش تناسب اندام قلبی-
تنفسی را بهبود می‌بخشد، به تنظیم خلق و خو کمک می‌کند و خستگی
ادراک شده را به ویژه در بزرگسالان کم‌تحرک کاهش می‌دهد.^{۱۲}

✚ گنجاندن تمرینات قدرتی در برنامه روزانه‌تان به ساخت توده عضلانی
کمک می‌کند که به نوبه خود سوخت و ساز بدن شما را افزایش داده و
عملکرد کلی بدنی را بهبود می‌بخشد . عضلات قوی‌تر برای انجام کارهای
روزانه به تلاش کمتری نیاز دارند، در نتیجه انرژی را ذخیره کرده و خستگی
را کاهش می‌دهند . برای شروع نیازی به وزنه‌های سنگین ندارید؛ تمرینات با
وزن بدن بسیار مؤثر هستند.^{۱۹}

✚ تمرینات مقاومتی، باعث عضله‌سازی می‌شود که سوخت و ساز
بدن، استراحت را افزایش می‌دهد و انجام کارهای جسمانی را کمتر
خسته‌کننده می‌کند . افزایش فوری پس از ورزش، با گذشت زمان، نقش
کلیدی در انرژی بلندمدت ایفا می‌کند.^{۱۲}

✚ انواع ورزش با شدت کمتر ، می‌توانند سیستم عصبی را آرام کنند،
کورتیزول (هورمون استرس شما) را کاهش دهند و فعالیت
پاراسمپاتیک را افزایش دهند . این نوع «انرژی آرام» می‌تواند به همان

اندازه ارزشمند باشد، به خصوص زمانی که زندگی از نظر ذهنی طاقت‌فرسا به نظر می‌رسد.^{۱۲}

داشتن نوعی فعالیت جسمی منظم و مرتب، حتی ورزش آرام و ساده، نقش بسیار تعیین‌کننده‌ای در حفظ سلامت، آرامش، نشاط و سرزندگی تان دارد.^۸

✚ تأثیر ورزش بر بیماری‌ها، بسیار موثر است.^{۱۰} اثرات خوب ورزش، هدیه باارزشی در درمان بیماری‌ها و آرامش روحی انسان است.^{۱۱} آنچه در این رابطه بیش از هر چیز شایسته توجه است این است که ما نمی‌توانیم کم تحرک باشیم و ورزش کافی انجام ندهیم و در عین حال سالم بمانیم.^{۱۱}

✚ پژوهشگران معتقدند یکی از بهترین عواملی که می‌تواند جلوی عدم تحرک و سستی را بگیرد و نهال آرامش، نشاط و شادمانی را در محیط پر سر و صدای ماشین، درون دل انسان بکارد، ورزش است.^{۱۰}

✚ ورزش با بهبود سلامت قلب و عروق، رساندن اکسیژن و عملکرد میتوکندری، انرژی را افزایش می‌دهد.^{۱۹}

✚ تمرینات هوازی برای بهبود سلامت قلب و عروق و افزایش استقامت عالی هستند و مستقیماً به افزایش سطح انرژی کمک می‌کنند. آن‌ها ضربان قلب و تنفس شما را بالا می‌برند و اکسیژن‌رسانی به سراسر بدن را افزایش می‌دهند. این فعالیت‌ها اغلب ریتمیک هستند و می‌توانند با شدت متوسط انجام شوند و برای اکثر افراد قابل انجام هستند.^{۱۹}

✚ ترکیبی از فعالیت‌های هوازی و تمرینات قدرتی، بهترین تمرینات برای افزایش انرژی را فراهم می‌کند. با جلسات کوتاه و کم‌شدت، شروع کنید و به تدریج مدت و شدت را افزایش دهید تا یک برنامه مؤثر ایجاد کنید. ثبات، کلید ایجاد برنامه‌های ورزشی پایدار برای رفع خستگی و مزایای انرژی بلندمدت است.^{۱۹}

براساس نظرات متخصصان سلامتی، هیچ دارویی مانند فعالیت های جسمی وجود نخواهد داشت که تندرستی، آرامش و شادابی انسان را تأمین کند.^۵

ایده ورزش کردن هنگام احساس خستگی، ممکن است دور از عقل به نظر برسد، اما شواهد علمی به شدت از اثربخشی آن پشتیبانی می کنند.^{۱۹}

فعالیت بدنی باعث ایجاد آشنایی از پاسخ های فیزیولوژیکی می شود که در مجموع برای افزایش سطح انرژی عمل می کنند.^{۱۹} وقتی برای افزایش انرژی ورزش می کنید، سیستم قلبی عروقی شما کارآمدتر می شود و جریان خون و انتقال اکسیژن به عضلات و مغز شما را بهبود می بخشد. این اکسیژن رسانی افزایش یافته برای عملکرد سلولی و تولید آدنوزین تری فسفات (ATP)، واحد انرژی اولیه سلول های شما، بسیار مهم است.^{۱۹}

ورزش می تواند انرژی شما را تخلیه کند، به خصوص پس از یک جلسه طولانی و شدید. اما ورزش منظم و مداوم که شما را متناسب و سالم نگه می دارد، در نهایت شما را سر حال می کند، نه اینکه احساس خستگی و فرسودگی کنید.^{۱۸}

چندین هورمون در انرژی نقش دارند و تحت تأثیر ورزش و استرس قرار می گیرند. در واقع، ارتباط پیچیده ای بین هر سه وجود دارد: انرژی، استرس و هورمون ها. وقتی ورزش می کنید، بدن اپی نفرین و نوراپی نفرین، آزاد می کند. اینها هورمون های استرس هستند، اما در این مقادیر کم که توسط ورزش ایجاد می شوند، بیشتر برای انرژی بخشیدن به شما عمل می کنند. به همین دلیل است که حتی وقتی احساس خستگی زیادی می کنید، یک پیاده روی سریع در اطراف خانه، می تواند شما را سر حال کند.^{۱۸}

فعالیت بدنی منظم با تقویت خلق و خو و بهبود کیفیت خواب، به کاهش خستگی ناشی از ورزش کمک می‌کند.^{۱۹}

ورزش منظم به طور کلی یک استراتژی خوب برای مبارزه با استرس است. استرس زیاد، یک عارضه جانبی زندگی روزمره است که اکثر ما را خسته و فرسوده می‌کند.^{۱۸}

تأثیر ورزش به بهبود کیفیت خواب، که یک عامل حیاتی در مبارزه با خستگی است، گسترش می‌یابد. فعالیت بدنی منظم به تنظیم چرخه خواب و بیداری شما کمک می‌کند و منجر به خواب عمیق‌تر و آرامش‌بخش‌تر می‌شود. طبق گفته مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها (CDC)، بزرگسالان حداقل به ۱۵۰ دقیقه فعالیت هوازی با شدت متوسط در هفته نیاز دارند که با کیفیت خواب بهتر و کاهش خواب‌آلودگی در طول روز مرتبط است.^{۱۹}

با گنجاندن مداوم حرکت در برنامه روزانه خود، می‌توانید خستگی را با ورزش به میزان قابل توجهی کاهش دهید و یک حلقه بازخورد مثبت ایجاد کنید که در آن انرژی بیشتر منجر به فعالیت بیشتر می‌شود و برعکس.^{۱۹}

ورزش منظم، منجر به تناسب اندام خوب و بهبود سلامت می‌شود. ورزش، به ویژه سلامت قلب و عروق و تناسب اندام را افزایش می‌دهد و توانایی بدن در گردش اکسیژن را بهبود می‌بخشد. این امر بلافاصله انرژی را بهبود می‌بخشد، اما با گذشت زمان، وقتی در شرایط بدنی بهتری هستید، احساس خستگی کمتری نیز خواهید داشت. وقتی از نظر جسمی سالم هستید، کارهای عادی روزانه آسان‌تر و کمتر خسته‌کننده هستند.^{۱۸}

فعالیت بدنی منظم به بهبود مدت و کیفیت خواب کمک می‌کند. هرچه بیشتر و بهتر بخوابید، در بیشتر روزها کمتر خسته خواهید بود.^{۱۸}

بهترین زمان روز برای ورزش، جهت کسب انرژی چیست؟

✚ برای افراد سحرخیز، تمرینات صبحگاهی، می‌تواند حال و هوای روز را تنظیم کند و باعث افزایش هوشیاری و مثبت‌اندیشی شود. یک مطالعه نشان داد افرادی که صبح ورزش می‌کردند، خلق و خوی بهتر، خواب بهتر و انرژی پایداری را در طول روز گزارش کردند. اما افراد شب‌زنده‌دار، ممکن است در جلسات بعدازظهر یا عصر، احساس انرژی بیشتری داشته باشند.^{۱۲}

✚ در واقع، مجبور کردن به ورزش صبحگاهی، گاهی اوقات می‌تواند منجر به کاهش عملکرد و کاهش خلق و خو شود، به خصوص در افرادی که کرونوتایپ خواب ((کرونوتایپ‌ها، روشی هستند که افراد را براساس ریتم شبانه‌روزی، رفتارهای خواب و برنامه‌ی خواب به گروه‌های مختلف دسته‌بندی می‌کنند.^{۳۱}) دیرتری دارند.^{۱۲}

✚ بهترین زمان برای ورزش، زمانی است که بدن شما بیشترین آمادگی را دارد. با ریتم خود هماهنگ شوید و از ورزش برای تقویت آن استفاده کنید، نه اینکه با آن مبارزه کنید.^{۱۲}

زمان‌بندی انجام تمرین ورزشی شما، می‌تواند به طور دقیق میزان انرژی و زمان آن را تنظیم کند.^{۱۲}

آیا حرکات کوتاه مدت واقعاً می‌توانند مانند تمرینات طولانی‌تر انرژی را افزایش دهند؟ آن‌ها، کاملاً می‌توانند.

علم به طور فزاینده‌ای نشان می‌دهد که «میان وعده‌های حرکتی»، یعنی فعالیت‌های کوتاه مدت که ۲ تا ۱۰ دقیقه طول می‌کشند، ابزارهای قدرتمندی برای حفظ انرژی در طول روز هستند. آن‌ها به شکستن زمان بی‌حرکتی کمک می‌کنند، جریان خون به مغز را افزایش می‌دهند و به خلق و خو و تمرکز شما طراوت سریعی می‌بخشند.^{۱۲}

یک مطالعه در سال ۲۰۲۵ نشان داد که تقسیم ورزش به چندین جلسه کوتاه‌تر در طول روز (به جای انجام همه آنها به طور همزمان)، نتایج انرژی و خلق و خوی مشابه یا بهتری را با فشار کمتر درک شده ارائه می‌دهد. سعی کنید هنگام تهیه شام با یک آهنگ برقصید. این حرکات ریز، بدون اینکه مخزن انرژی شما را خالی کنند، جمع می‌شوند.^{۱۲}

توصیه های مهم:

بهتر است پیش از انجام هرگونه فعالیت ورزشی با یک متخصص و یا مربی ورزش در مورد ورزشی که انجام می‌دهیم، گفت و گو کنید. توصیه می‌شود با شناخت اصولی و صحیح از جسم و روح خود، از برنامه‌های ورزشی استفاده کنید تا بدنی متناسب داشته باشید. ورزش خود را به گونه ای انتخاب نمایید که از نظر بدنی شما را بیش از اندازه خسته نکند. هدف آن است که با انجام فعالیت ورزشی، خود را شدیداً خسته نکنید، به گونه ای که از پا بیافتید؛ البته باید کمی به نفس نفس بیافتید، نه آن که نفس تان را بُرد و احساس کنید که از تشنگی هلاک می شوید.^{۲۵}

یادتان باشد که با افزایش آگاهی درباره ورزش و فواید آن می‌توانید از فعالیت های ورزشی حداکثر استفاده را نموده و از بروز بسیاری از بیماری ها و آسیب ها، در هنگام ورزش پیشگیری کنید.

یک هدف ورزشی روزانه برای خود تعیین کنیم و سپس آن را ثبت کنیم.^{۱۳}

هرگونه فعالیت بدنی بهتر از هیچ است! روز بعد، چند دقیقه به هر جلسه پیاده‌روی اضافه کنید. کمی سرعت را نیز افزایش دهید. به زودی، می‌توانید حداقل ۳۰ دقیقه در روز، پنج روز در هفته، با سرعت پیاده‌روی کنید و از تمام فواید فعالیت هوازی منظم بهره‌مند شوید.^{۲۴}

هنگام انتخاب بهترین تمرینات برای افزایش انرژی، مهم است که یک رویکرد متعادل را در نظر بگیرید که شامل فعالیت‌های قلبی عروقی و تقویت قدرت باشد. نکته کلیدی این است که به آرامی شروع کنید و به تدریج شدت و مدت زمان را افزایش دهید، به خصوص اگر تازه ورزش را شروع کرده‌اید یا خستگی قابل توجهی را تجربه می‌کنید. هدف این نیست که خودتان را خسته کنید، بلکه تحریک سیستم‌های تولید انرژی طبیعی بدن شما است. این تمرینات تقویت‌کننده انرژی، به گونه‌ای طراحی شده‌اند که پایدار و لذت‌بخش باشند و وارد کردن آن‌ها در زندگی روزمره، شما را آسان‌تر می‌کنند.^{۱۹}

در هنگام انجام ورزش، از سیگار کشیدن خودداری نمایید. کشیدن سیگار، نه تنها سلامت فرد سیگاری، بلکه سلامت خانواده و اطرافیانش را نیز به خطر می‌اندازد و مهم‌ترین علت مرگ‌های زودرس و بیماری‌های قابل پیشگیری می‌باشد. می‌توان انتظار داشت کسانی که به [فعالیت‌های بدنی] می‌پردازند به سیگار علاقه نشان ندهند!^{۲۵}

نوع ورزشی را که دوست داریم انتخاب کنیم. به طوری که از انجام دادن فعالیت‌های ورزشی لذت ببریم. ما می‌توانیم با توجه به علاقه خود، یکی از ورزش‌ها یا فعالیت‌های بدنی را انتخاب کنیم.

نکات ایمنی برای انجام ورزش را رعایت کنید. برای افرادی که نوروپاتی یا مشکلات عصبی پادارند، پوشیدن کفش‌های بالشتک‌دار یا کفش‌های مخصوص

سفارشی مطابق با معماری پا و اجتناب از پا برهنه راه رفتن ، می‌تواند به جلوگیری از آسیب‌دیدگی کمک کند .^{۲۶}

✚ **در هنگام انجام ورزش ،نفس های عمیق بکشید.** با یک نفس عمیق از طریق بینی و با دهان بسته ،ریه ها را از هوا پر کنید و سپس هوا را از دهان خارج کنید.^{۲۵}

✚ **فعالیت های ورزشی را به نحو مطلوب و منظم انجام دهید .** بهتر است راه هایی را انتخاب کنید که به شما انگیزه بدهند و خود را تشویق نمایید. لزومی ندارد که شما یک متخصص ورزش باشید یا تمرین های ورزشی روزانه داشته باشید و اساساً ضرورتی هم ندارد که خود را خیلی به زحمت بیاندازید ، حتی قدم زدن هم می تواند برای شما مفید باشد. قدم زدن ، بدون ایجاد هیچ گونه فشار ، قلب و ریه را به بهترین وجهی ورزشی می دهد و با انجام آن شما احساس آرامش و شادمانی خواهید کرد.^{۲۰}

انواع فعالیت بدنی را انتخاب کنیم که با سطح تناسب اندام و سلامت فعلی شما مناسب باشد.^{۱۴}

✚ **اگر برنامه ورزشی شما قرار است در ساعت های اولیه صبح باشد، حداقل یک ونیم ساعت زودتر از لحظه آغاز ورزش، از خواب بیدار شوید تا عضلات شما ، زمان کافی برای آماده شدن و بیدار شدن را داشته باشند.**^{۲۹}

✚ **آب کافی بنوشید.** بدن شما حتی در هوای سرد، می‌تواند منجر به کم آبی بدن شود. شما هنگام تلاش برای گرم کردن هوا هنگام تنفس، رطوبت زیادی از بدن خود را از دست می‌دهید. یک بطری آب، برای آب رسانی به بدن [در هنگام انجام فعالیت ورزشی واز جمله]کوه نوردی همراه داشته باشید.^{۳۰}

✚ **انجام ورزش های هوازی را جدی بگیرید.** این نوع ورزش که به عنوان «**ورزش قلبی عروقی**» نیز شناخته می‌شود، به انواع حرکات مداومی اشاره دارد که ضربان قلب و تنفس شما را بالا می‌برد. مثال‌هایی از آن شامل شنا، دویدن است.^{۲۱}

✚ **همیشه یک برنامه ورزشی متناسب با سن خود داشته باشید.**^{۲۲} انجام ورزش های شدید، به ویژه برای افراد میانسال یا سالمند که آمادگی بدنی لازم را ندارند، هیچ فایده ای نداشته، ممکن است خطراتی نیز داشته باشد؛ بنابراین به تدریج میزان فعالیت خود را افزایش داده و از انجام ورزش های سنگین (حتی پیاده روی های طولانی و شدید) خودداری نمایید.^{۲۷}

ورزش را به صورت قسمتی از زندگی خود در آورید و بدانید که کیفیت زندگی تان بهتر خواهد شد.

✚ **ورزش را آهسته شروع کنید و در جلسات بعدی به تدریج بر مدت و شدت تمرین اضافه کنید.** انجام ورزش های شدید مانند دویدن و پیاده روی های تند و طولانی، به خصوص برای افراد میانسال یا سالمندی که آمادگی بدنی لازم را ندارند ممکن است خطراتی به همراه داشته باشد. بنابراین به تدریج فعالیت خود را افزایش دهید. انجام ورزش های سنگین، می تواند باعث بروز ناراحتی بیشتر شود؛ بنابراین به آرامی شروع به انجام این فعالیت کنید. زمانی را که هر روز پیاده روی می کنید به تدریج افزایش دهید.^{۲۰}

✚ **پس از پایان [فعالیت ورزشی]، باید بدن خود را با انجام حرکات های نرم و سبک سرد نمایید.** سرد کردن، باعث کاهش میزان اسیدلاکتیک بدن و بازگشت سریع تر آن به حالت اولیه خواهد شد. برای سرد کردن بدن پس از]

انجام فعالیت های [سنگین، می توان به انجام [فعالیت های] سبک یا راه رفتن پرداخت. پس از این، باید به انجام پاره ای از نرمش ها و تمرین های کششی اقدام کرد.^{۲۵}

✚ **هیچگاه از آغاز، با شدت زیاد [ورزش] نکنید.** مطالعات به عمل آمده نشان داده که ورزش ساده و آرام، بسیار سودمند است. چنانچه تاکنون [ورزش] نکرده اید، یکباره به [فعالیت بدنی] شدید و طولانی نپردازید، به ویژه اگر چاق هستید.^{۲۵}

توانایی های بدنی خود را بسنجید. پیش از انجام یک برنامه ورزشی جدید، مانند پیاده روی باید توانایی های بدنی خود را در نظر بگیرید. به طور کلی ورزشی را انتخاب کنید که هم به آن علاقه داشته و هم توانایی انجام دادن را داشته باشید.^{۲۰}

✚ **برنامه پیاده روی گروهی را آغاز کنید.** مدتی از وقت خود را به شرکت در پیاده روی همگانی (با دوستان یا اعضای خانواده تان) صرف نمایید. ورزش کردن با دیگر افراد، شاید اساسی ترین اصلی باشد که در انگیزشی برای انجام فعالیت های ورزشی وجود دارد. بیشتر افرادی که یک برنامه ورزشی را آغاز می کنند، همراه با دیگران به ورزش می پردازند.^{۲۵}

✚ **تمرین های قدرتی را امتحان کنید.** این تمرینات بر افزایش قدرت، ضخامت و استحکام عضلات تمرکز دارند. مثال هایی از آن شامل تمرینات مقاومتی، وزنه برداری و دو سرعت است.^{۲۱}

✚ **فعالیت بدنی را با زندگی روزمره خود گره بزنید تا قادر شوید از فواید و آرامش آن لذت فراوان ببرید.** افرادی که از نظر جسمانی فعال هستند، روزهای کمتری از هفته را به بیهودگی می گذرانند. رو آوردن به فعالیت ورزشی گروهی با خانواده، علاقه ورزشی تان را زیاد می کند.

یک برنامه ورزشی سالم و مناسب مانند پیاده روی، برای خودتان انتخاب کنید.^{۱۵}

شما می‌توانید اوقاتی از زمان تفریح یا گذران وقت با خانواده‌تان، را به انجام ورزش گروهی با آنان اختصاص دهید. چنانچه فرزندتان کوچک است او را در داخل کالسکه گذاشته و همراه آنان، به پیاده روی مشغول شوید. هیچ‌وقت برای شروع انجام [ورزش‌های هوازی]، دیر نیست! اما اگر مدتی است که خیلی غیرفعال بوده‌اید، به آرامی شروع کنید و بار اول فقط چند دقیقه [فعالیت] انجام دهید. هر چه بیشتر [ورزش هوازی انجام دهید]، آسان‌تر می‌شود و می‌توانید با افزایش زمان، سرعت یا مسافت، شدت آن را افزایش دهید.^{۲۳}

اگر شرایطی دارید که توانایی شما را برای شرکت در فعالیت‌های هوازی محدود می‌کند، از پزشک خود در مورد گزینه‌های دیگر سوال کنید. به عنوان مثال، اگر التهاب مفاصل دارید، ورزش‌های آبی، ممکن است فواید فعالیت هوازی را بدون فشار آوردن به مفاصل، به شما ارائه دهند.^{۲۴} پیاده‌روی سریع را امتحان کنید. یکی از ساده‌ترین و در عین حال مؤثرترین اشکال ورزش روزانه با ۱۰ تا ۱۵ دقیقه شروع کنید و به تدریج به ۳۰ دقیقه یا بیشتر افزایش دهید. این ورزش، گردش خون و خلق و خو را بدون فشار بیش از حد بهبود می‌بخشد.^{۱۹}

هرگاه احساس کردید حال خوشی ندارید، از انجام ورزش پرهیز نمایید.^{۲۵}

زمان کمتری را به نشستن اختصاص دهید. حتی فعالیت با شدت نور می‌تواند برخی از خطرات بی‌حرکی را جبران کند.^{۱۶} بزرگسالان در طول روز بیشتر حرکت کنند و کمتر بنشینند.^{۱۴}

✚ اگر همه روز را پشت میز سپری می کنید بهترین وسیله ممکن برای حرکت و نشاط و شادابی تان، ورزش کردن است و از این که پس از فعالیت، احساس بهتری به شما دست خواهد داد، بسیار تعجب خواهید کرد.

✚ با تغییر فعالیت های بدنی تان ، ورزش خود را سرگرم کننده نگه دارید.^{۱۳}

✚ خطرات را درک کنیم، اما مطمئن باشیم که فعالیت بدنی می تواند تقریباً " برای همه بی خطر باشد."^{۱۴}

✚ با آرامش و سنجیده تمرین های ورزشی را انجام دهیم؛ بنابراین در هنگام ورزش، از آسیب رساندن به بدن خود پرهیز کنیم.

✚ ورزش را همواره به تدریج افزایش دهید؛ مثلاً در یک برنامه راه رفتن در آغاز به مدت چند دقیقه فقط راه بروید، سپس به نوبت آهسته بدوید و کم کم میزان دوی آرام را نیز افزایش دهید.

✚ فعالیت بدنی را به تدریج در طول زمان افزایش دهید تا به دستورالعمل های کلیدی یا اهداف سلامتی دست یابیم .افراد غیر فعال ، باید با شروع فعالیت های با شدت پایین تر و به تدریج ،از کم شروع کنند و آهسته پیش بروند.^{۱۴}

✚ برنامه ورزشی باید سبک باشد و از راه رفتن کوتاه شروع شود، تا دویدن نرم و آرام ادامه پیدا کند. تمام فعالیت های جدید ورزشی را به تدریج آغاز کنید. به طور صحیح و اصولی از یک فعالیت آرام ورزشی لذت ببریم.

چنانچه قرار است که ورزش بخشی از زندگی شما شود، باید همراه با لذت و ایمنی باشد.

✚ دوچرخه سواری انجام دهید. چه در فضای باز و چه با دوچرخه ثابت. دوچرخه سواری، یک گزینه کم فشار است که قدرت پا و استقامت قلبی عروقی

را افزایش می‌دهد. مقاومت را تنظیم کنید تا سرعت راحت، اما چالش‌برانگیزی داشته باشید.^{۱۹}

زمان و شدت تمرین های ورزشی تان را تغییر دهید. هفته ای یک بار خود را به چالش بکشید.^{۱۳}

با حداقل ۳۰۰ دقیقه (۵ ساعت) فعالیت در هفته، مزایای بیشتری به دست آورید. مقدار و شدت را به تدریج در طول زمان افزایش دهید.^{۱۶}

حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته فعالیت هوازی با شدت متوسط یا ۷۵ دقیقه در هفته فعالیت هوازی شدید یا ترکیبی از هر دو، را ترجیحاً در طول هفته پخش کنید.^{۱۶}

کودکان ۳ تا ۵ ساله، از نظر بدنی فعال باشند و فرصت های زیادی برای حرکت در طول روز داشته باشند.^{۱۶}

کودکان ۶ تا ۱۷ ساله، حداقل ۶۰ دقیقه در روز فعالیت بدنی با شدت متوسط تا شدید، عمدتاً هوازی داشته باشند.

بزرگسالان، فعالیت های تقویت عضلانی را با شدت متوسط یا بیشتر انجام دهند. حداقل ۲ روز در هفته، فعالیت های تقویت کننده عضلات با شدت متوسط تا زیاد (مانند مقاومت یا وزنه) را اضافه کنیم.^{۱۶}

پیش از شروع ورزش، بدن خود را به مدت ۵ دقیقه گرم کنیم. به طور کلی پیش از هر جلسه ورزش، خود را گرم کنیم. به این شکل که ابتدا به آرامی عضلات بازو، پا و تنه را بکشیم. هرگز بدون گرم کردن، ورزش نکنیم.

بهتر است برای دست یافتن به تأثیر آموزش مشخص ورزش، حداقل دو تا سه مرتبه در هفته و به مدت ۴۰-۲۰ دقیقه به ورزش بپردازید. سعی کنید برنامه ورزشی تان متنوع باشد.

پیش از توقف ورزش، آرام آرام بدن خود را سرد نماییم. بعد از ورزش، بدن خود را با کمک آهسته راه رفتن و دوباره کشیدن عضلات خنک کنیم.

افراد سالمند، باید میزان تلاش خود را برای فعالیت بدنی نسبت به سطح تناسب اندام خود تعیین کنند.^{۱۴}

سالمندان باید فعالیت بدنی چند جزئی را انجام دهند که شامل تمرین های تعادلی و همچنین فعالیت های هوازی و تقویت عضلات می شود.^{۱۴}

سالمندان مبتلا به بیماری های مزمن، باید بدانند که آیا و چگونه شرایط توانایی شان برای انجام فعالیت بدنی منظم و ایمن آن ها تأثیر می گذارد.^{۱۴}

وقتی افراد سالمند نمی توانند ۱۵۰ دقیقه فعالیت هوازی با شدت یا متوسط در هفته انجام دهند، زیرا در مورد شرایط مزمن، آن ها باید تا آنجایی که توانایی ها و شرایط آن ها اجازه می دهد از نظر بدنی فعال باشند.^{۱۴}

شنا انجام دهید. یک تمرین تمام بدن که برای مفاصل ملایم است. شناوری آب، می تواند به ویژه برای افرادی که درد مفاصل یا مشکلات حرکتی دارند مفید باشد و امکان یک تمرین طراوت بخش و انرژی بخش را فراهم می کند.^{۱۹}

از انجام ورزش های تنفسی گوناگون، لذت ببرید.

زمانی را برای پیاده روی در یک پارک یا جاده خلوت اختصاص دهید و یا به کوه بروید و در آن جا، دور از گذرگاه های شلوغ، از هوای تازه لذت ببرید.

کمی آب بنوشید. کم آبی بدن، می تواند باعث شود احساس خستگی و بی حالی کنید. لزوماً لازم نیست از قانون "هشت لیوان در روز" پیروی کنید، اما باید به اندازه کافی آب بنوشید تا بدن تان به خوبی پُر آب بماند. وقتی

احساس تشنگی نمی کنید و ادرارتان رنگ روشنی دارد، می توانید بگویید که به خوبی پر آب هستید.^{۱۷}

✚ برای پیاده روی های طولانی، ممکن است بخواهید مقداری آب میان وعده های سالم، روپوش یدکی، کرم ضد آفتاب و کلاه آفتابی را در یک کوله پشتی کوچک، همراه خود ببرید.^{۲۲}

✚ به انجام ورزش هایی مانند کوه نوردی، شنا، دوچرخه سواری و ... که نیاز به تمرکز فراوان دارند، مشغول شوید تا بدین وسیله روح تان را از نگرانی ها دور کنید.

✚ اجازه دهید نور خورشید به داخل بتابد. تحقیقات نشان می دهد که تنها چند دقیقه پیاده روی در فضای باز در یک روز گرم و صاف، می تواند خلق و خو، حافظه و توانایی جذب اطلاعات جدید را بهبود بخشد. بیرون رفتن، حتی می تواند عزت نفس شما را بهبود بخشد. اگر کاملاً نمی توانید بیرون بروید، حداقل پرده ها را کنار بزنید.^{۱۷}

در صورت امکان، صبح ها پیش از آمدن به سر کار کمی ورزش کنید.

✚ با یک دوست ورزش کنید. ورزش کردن با کسی، لذت بخش تر است تا اینکه خودتان آن را انجام دهید.^{۱۳}

✚ ورزش را به طور کامل رها نکنید. به یاد داشته باشید ورزش کم، بهتر از ورزش نکردن است. چنانچه نمی توانید ۳ روز در هفته برنامه ورزشی داشته باشید هرگز سعی نکنید ورزش را به طور کامل رها کنید.^{۲۰}

✚ بلافاصله پس از خوردن غذا، ورزش نکنید. بهتر است دو تا سه ساعت پس از خوردن یک غذای سنگین، ورزش کنید.

✚ برای جلوگیری از ایجاد تاول و سالم نگه داشتن پاهای خود، به خصوص بدون درد، کفش های راحت بپوشید.^{۱۳}

✚ پیاده روی سریع در فضای باز را در برنامه خود بگنجانید. پیاده روی، راهی عالی برای انجام ورزش کم شدت و تقویت کننده انرژی است که می توان آن را در هر زمانی انجام داد. در صورت امکان، در فضای باز، در یک پارک یا منطقه طبیعی پیاده روی کنید. پیاده روی، ورزش خوبی است.^{۱۸}

✚ با آرامش و سنجیده تمرین های ورزشی را انجام دهید؛ بنابراین در هنگام ورزش از آسیب رساندن به خود پرهیز کنید.^۳

✚ از پوشاک مناسب استفاده کنید. رنگ پوشاک، علاوه بر ایجاد زیبایی، از نظر روانی تاثیر خاصی دارد.^{۲۵}

✚ پوشاک ورزشی باید تقریباً گشاد، کم وزن و راحت باشد و متناسب با

شرایط آب و هوایی منطقه انتخاب شود. سعی کنید از پوشاکی برای

پیاده روی استفاده نمایید که از نظر راحتی، اهمیت دارند. همچنین

از نظر اینکه حرارت بدن شما را ثابت نگه دارند نیز مهم هستند، زیرا ثابت ماندن

حرارت برای انجام ورزش، ضرورت اساسی دارد.^{۲۵}

✚ اگر در خارج از منزل راه می روید، به پیاده رویها یا مسیرهای پیاده روی با

نور کافی، بچسبید و همیشه مراقب محیط اطراف خود باشید.^{۲۸}

جان کلام:

- فعالیت های ورزشی، بخش مهمی از زندگی هر فردی را تشکیل می دهد.
- اگر ورزش به صورت کپسول درون شیشه به فروش برسد، بی گمان بیش از هر داروی دیگری تجویز و مصرف می گردید!
- ورزش، یک تقویت کننده طبیعی انرژی است.
- ورزش، باعث ایجاد انگیزه و میل به زندگی، تقویت اعتماد به نفس و در کل خوش بینی نسبت به آینده در انسان می شود.
- تأثیر ورزش بر بیماری ها، بسیار موثر است.
- بهترین زمان برای ورزش، زمانی است که بدن شما بیشترین آمادگی را دارد.

منابع:

1-7 Surprising Ways Sports Can Transform Your Mental and Physical Health, sports kind,
(<https://sportskind.com>)

2-How to Reduce Stress and Have More Energy,
(<https://www.bdc.ca>)

۳- ورزش کنید تا سالم بمانید!، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۴- زندگی به شرط خنده، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۰، انتشارات سفیر اردهال

5-5 Ways a Peaceful Mind Makes Exercising More Effective, Sivana Spirit
(<https://blog.sivanaspirit.com>)

6-10 Ways to Boost Your Energy in 10 Minutes or Less, WebMD, 2024, (<https://www.webmd.com>)

7-Secrets for All Day Energy, Piedmont Health Care, 2024, (<https://www.piedmont.org>)

۸- کوه نوردی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۷۱، انتشارات فدراسیون ورزش های جانبازان و معلولین

۹- فشارهای روحی قابل کنترل هستند، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، ماهنامه پزشکی درد، شماره بیست و یکم، ۱۳۸۱. صفحه های ۲۵-۲۴

۱۰- سلامتی، شادابی و نشاط بیشتر با کوه نوردی، فواید کوه نوردی در افزایش سلامتی جسم و روان، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۱۱- جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم

12-Exercise Your Way to More Energy, Bond University, (<https://bond.edu.au/news>)

13-Staying Healthy For Life, Donald R .Hall, Pacific Press, United States of America, 2013, PP9-13

14-Physical Activity Guidelines for Americans,2 nd Edition, Physical Activity Guidelines for Americans ,U.S. Department of Health and Human Services, 2018, (<https://health.gov/>)

۱۵-ورزش، جادوی جسم و روان، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۱، انتشارات

به آفرین

16-American Heart Association Recommendations for Physical Activity in Adults and Kids, American Heart Association, 2022, (<https://www.heart.org>)

17-Powerful Exercises to Give You More Energy, Jackie Vega, 2026, (<https://jackievega.com>)

18-How to Exercise to Increase Energy and Beat Fatigue, Issa, 2025, (<https://www.issaonline.com>)

19-Energy-Boosting Exercises to Overcome Fatigue, Massive Bio, 2026, (<https://massivebio.com>)

۲۰-با ورزش تیشه به ریشه استرس بزنید!، وحید عرفانی،

(vahiderfani.ir)

21-How to Start Exercising: A Beginner's Guide to Working Out, Healthline, 2026, (<https://www.healthline.com>)

22-Walking for Health, NHS, 2025, (<https://www.nhs.uk>)

23-The Benefits of Walking, American Diabetes Association, 2025, (<https://diabetes.org>)

24-Aerobic Exercise, Cleveland Clinic, 2025, (<https://my.clevelandclinic.org>)

۲۵-عمر طولانی با پیاده روی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۴، انتشارات راشدین

26-Benefits of Walking for People with Diabetes, Pharm Easy, 2025, (<https://pharmeasy.in>)

۲۷-بهترین زیستن با قلبی سالم، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۴، انتشارات
به آفرین

28-5 Ways Walking Helps Your Heart, UPMC, 2025, (<https://upmc.ie/>)

۲۹-ورزش برای افسردگی، چاره ساز است!؛ فواید شگفت انگیز
فعالیت های ورزشی در پیشگیری و کنترل افسردگی، وحید عرفانی،
(vahiderfani.ir)

30--9 Benefits of Hiking, Cleveland Clinic, 2022, (<https://health.clevelandclinic.org>)

31-<https://hanifa.ir>

=====



ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir

Telegram: جاده سلامتی

Telegram: با کوه نوردان