



شماره درخواست :

۱۱۲۹۵۵۵

ورزش برای چاقی

مؤلفان:

دکتر پردیس نورمحمدپور

دکتر محسن رستمی

دکتر رامین کردی



نام کتاب: ورزش برای چاقی

مؤلفان: دکتر پردیس نورمحمدپور، دکتر محسن رستمی، دکتر رامین کردی

ناشر: نشر سیمیا هنر

چاپ اول: پاییز ۱۳۹۰

تیراژ: ۳۰۰۰ جلد

لیتوگرافی: کحالی

چاپ: ستاره سبز

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۵۸۸-۰-۲

قیمت: ۳۰۰۰ تومان

مقدمه

امروزه، کاربرد روزافزون فناوری برای تأمین نیازهای بشر به بخشی جدایی‌ناپذیر از زندگی مدرن تبدیل شده است. در حالی که ماهیت ژنتیک بشر فرصتی برای سازگاری با این تغییرات نیافته است. در چنین زیست بوم مدرنی، انسان‌ها با مشکلات و بیماری‌هایی روبرو می‌شوند که مولود ناخواسته این شیوه زندگی هستند. در این میان چاقی و بیماری‌های مزمن غیرواگیر از مهم‌ترین موارد مورد توجه می‌باشند. در این شرایط، نظام‌های سلامت دارای نقشی پررنگ در مقابله با عوارض سوءزندگی مدرن در جوامع و بهبود شاخص‌های سلامت هستند. این نقش در کشورهای جهان سوم حیاتی‌تر می‌نماید، چه آنکه به واسطه توسعه نامتوازن در بسیاری از این کشورها سطح آگاهی مردم در حوزه سلامت پایین بوده و مواجهه با فناوری فرایندی ناگهانی و بدون فرهنگ‌سازی می‌باشد.

شیوع چاقی و اضافه‌وزن براساس مطالعات اپیدمیولوژیک متعدد در جوامع مختلف در حال گسترش است. به نحوی که طبق گزارش وزارت بهداشت در سال ۱۳۷۶ در کشور حدود نیمی از جمعیت کشور (۴۰٪ مردان و ۵۲٪ زنان) چاق یا دارای اضافه وزن بوده‌اند. چاقی از عوامل خطر اصلی دیابت و مشکلات قلبی عروقی به شمار می‌رود، بیماری‌هایی که بار اقتصادی بسالایی را از طرق مختلف بر جوامع تحمیل می‌نمایند. دلایل اصلی این چاقی و اضافه وزن را باید در کاهش سطح فعالیت بدنی و تغییرات عادات غذایی در زندگی مدرن امروزی جستجو کرد.

در این رابطه فدراسیون پزشکی ورزشی جمهوری اسلامی ایران به عنوان ارائه‌دهنده خدمات سلامت به ورزشکاران، خود را موظف به ورود به این حوزه و همکاری با نهادهای دانشگاهی می‌داند تا با ارائه راهکارهای علمی برای افزایش فعالیت بدنی و مبارزه با اضافه وزن و چاقی در ایرانیان به کاهش بیماری‌ها و در نتیجه کاهش هزینه‌های متحمل بر جامعه کمک نماید.

امید است که این کتاب به عنوان قدمی آغازین در این راه مورد توجه خوانندگان قرار گیرد.

دکتر لطفعلی پورکاظمی
رئیس فدراسیون پزشکی ورزشی
و دبیر کل ستاد ملی مبارزه با
دوپینگ

دیباچه

ابن سینا در کتاب قانون می‌گوید:

«اساس سلامت بر ورزش، تغذیه و خواب است، که مهم‌ترین آن ورزش است.»

و همچنین می‌گوید:

«ورزش بدن را از دارو بی‌نیاز می‌کند.»

امروزه نیز سازمان جهانی بهداشت کاهش سطح فعالیت بدنی را عامل مهم ایجاد مشکلات مزمن جسمی مانند چاقی و مرگ و میر زودرس در دنیا می‌داند.

شعار اخیر کالج پزشکی ورزشی آمریکا که به شکل مشترک با سازمان نظام پزشکی آمریکا اعلام شده این است که:

«ورزش و فعالیت بدنی دارو است.»

به بیان دیگر ورزش دیگر تفریح نیست بلکه دارویی است که باید برای همه مردم تجویز شود تا سالم بمانند.

افزایش فعالیت بدنی و ورزش برای افرادی که اضافه وزن دارند بسیار حیاتی است چرا که باعث می‌شود:

- ورزششان کم شود.
- پس از کاهش وزن جلوی عود چاقی و اضافه وزنشان را می‌گیرد.
- از بروز بیماری‌های مزمن و عوارض چاقی پیشگیری می‌کند.
- باعث شادابی و سلامت روانشان می‌شود.

این کتابچه به افراد دارای اضافه وزن کمک می‌کند تا با کمک ورزش و افزایش فعالیت بدنی تحت نظارت پزشکشان وزنی متعادل و جسم و روحی سالم داشته باشند.

شاید از خود بپرسید آیا برای ورزش کردن لازم است نشست و این همه مطلب خواند؟!!

باید قبل از ورزش جسمی کمی ورزش فکری کنید تا بتوانید به خود کمک کنید از سرها بگذرید و همیشه زندگی‌ای فعال و سالم داشته باشید!!

دکتر پردیس نورمحمدپور

دکتر محسن رستمی

دکتر رامین کردی

www.ketab.ir

فهرست

فصل اول: نگاهی به اضافه وزن و چاقی.....	۱
مقدمه.....	۱
آیا من اضافه وزن دارم؟ اگر بله، چقدر؟.....	۲
عوارض و بیماری‌های ناشی از اضافه وزن.....	۴
اثر ورزش در پیشگیری از بروز چاقی.....	۶
نقش ورزش در کنترل اضافه وزن.....	۷
قدم‌های کوچک اثرات بزرگی خواهند داشت.....	۹
فصل دوم: چرا ورزش نمی‌کنید؟.....	۹
مشکلاتی که برای ورزش کردن دارید و راه حل آنها.....	۹
فصل سوم: شروع ورزش.....	۲۶
انگیزه من از فعالیت بدنی و ورزشی چیست؟.....	۲۶
هدف‌چینی.....	۲۷
چه کارهایی را باید انجام بدهم که پس از یک یا چند جلسه ورزش را رها نکنم و بتوانم به اهدافم برسم؟.....	۲۹
جایزه دادن.....	۲۹
یافتن یک همراه.....	۳۰
ارزیابی پیشرفت.....	۳۰
به خودتان اهمیت بدهید!.....	۳۲
افزایش تدریجی فعالیت.....	۳۲
لذت ببرید.....	۳۳
رفع موانع.....	۳۳
شروع آهسته.....	۳۳
به پیام بدن‌تان گوش دهید.....	۳۴
آیا لازم است قبل از شروع فعالیت فیزیکی با پزشک ورزشی‌ام مشاوره کنم؟.....	۳۴

۳۵	پرسشنامه آمادگی برای فعالیت بدنی و ورزشی
۳۸	فصل چهارم نسخه ورزشی من
۳۸	از فعالیت بدنی خود چه انتظاری دارید؟
۳۸	ویژگی‌های فعالیت‌های بدنی که برای سلامتی مفیدند
۳۸	ویژگی‌های فعالیت‌های بدنی و ورزشی که برای کنترل وزن مفیدند
	برنامه فعالیت‌های بدنی و ورزشی توصیه شده به افراد دارای اضافه وزن چه
۴۰	ویژگی‌هایی دارد؟
۴۰	چهار سؤال اولیه
۴۲	جلسه ورزشی
۴۲	گرم کردن
۴۴	سرد کردن
۴۴	انتخاب فعالیت بدنی اصلی
۴۵	تمرینات هوازی
۴۵	تمرینات قدرتی
۴۵	تمرینات انعطاف پذیری
۴۶	فعالیت‌های بدنی هوازی
۴۶	پیاده‌روی و برنامه‌ریزی برای آن
۴۶	پیاده‌روی
۴۷	برای شروع یک برنامه پیاده‌روی چه چیزهایی لازم است؟
۴۹	هر روز چقدر وقت می‌خواهم به پیاده‌روی اختصاص دهم؟
۴۹	چه مسافتی را در روز باید طی کنم؟
۴۹	چگونه می‌توانم در زمان پیاده‌روی لذت ببرم؟
۵۰	نکات حفاظتی!
۵۰	روش‌های ویژه در پیاده‌روی که باعث مصرف بیشتر انرژی می‌شوند
۵۲	نمونه‌ای از یک برنامه پیاده‌روی
۵۳	استفاده از تردمیل
۵۳	تعدادی از مزایای ورزش کردن بر روی تردمیل

در زمان دویدن بر روی تردمیل این نکات را مدنظر داشته باشید.....	۵۴
درمورد خرید تردمیل.....	۵۷
آثروویک.....	۵۸
فعالیت بدنی و ورزشی در آب.....	۵۸
دوچرخهسواری.....	۵۹
شدت، مدت و زمان تمرین با دوچرخه.....	۶۰
فعالیت‌های بدنی قدرتی.....	۶۱
تمرین با وزنه.....	۶۱
نمونه ورزش‌های قدرتی.....	۶۳
قانون سرانگشتی تمرین با وزنه.....	۷۶
فعالیت‌های بدنی انعطاف‌پذیری.....	۷۶
با چه شدتی فعالیت‌م را شروع کنم؟.....	۸۴
با توجه به انتظار و هدفم از فعالیت بدنی به چه شدتی از فعالیت نیاز دارم؟.....	۸۵
برای ثابت ماندن وزن.....	۸۵
برای کاهش وزن و حفظ کاهش وزن.....	۸۵
مثال‌هایی از شدت فعالیت‌های مختلف.....	۸۶
فعالیت‌هایی که بهتر است از انجام آنها پرهیز شود.....	۸۸
افکاری که باید از آنها پرهیز کنید.....	۸۹
سایر نکات مهم.....	۹۰
فعالیت بدنی و ورزشی باید بر اساس توانایی شما باشد:.....	۹۰
برای تدوین نسخه ورزشی باید اهداف خود را تعیین کنید.....	۹۱
زمان فعالیت بدنی و جسمانی خود را به فواصل کوتاه‌تر (حداقل ۱۰ دقیقه‌ای)	
تقسیم کنید.....	۹۱
فعالیت بدنی و جسمانی باید براساس علاقه شما باشد.....	۹۱
موانع موجود برای انجام فعالیت بدنی و ورزشی را شناسایی کرده و برای حل آنها	
بکوشید.....	۹۲
اهمیت فعالیت بدنی و ورزشی با یک دوست را از یاد نبرید.....	۹۲

اگر افزایش فعالیت بدنی و ورزشی برای شما سخت است ابتدا کم‌تحرکی خود را	کاهش دهید.....	۹۲
فعالیت بدنی و ورزشی باید جزئی از زندگی روزمره شما باشد.....	۹۲	
کجا فعالیت بدنی و ورزشی بکنم؟.....	۹۳	
سؤال‌هایی که قبل از ثبت‌نام در یک باشگاه ورزشی باید پرسیده شوند.....	۹۳	
آیا می‌توانم خودم بر انجام و شدت فعالیت بدنی و ورزشی‌ام نظارت و ارزیابی	داشته باشم؟.....	۹۵
فعالیت بدنی و ورزشی در افراد مبتلا به آرتروز.....	۹۶	
فصل پنجم: ورزش برای همیشه.....	۹۹	
ایجاد یا تغییر عادات ورزشی.....	۹۹	
محرک‌های تداوم.....	۹۹	
تجهیزات ورزشی مناسب.....	۱۰۳	
افزایش میزان ورزش.....	۱۰۷	
قطع فعالیت بدنی و ورزشی.....	۱۰۷	
تغذیه و مصرف مایعات در ورزش.....	۱۰۷	
غذا.....	۱۰۷	
مایعات.....	۱۰۹	
فصل ششم: پیشنهاداتی برای ترک سیگار.....	۱۱۱	
فصل هفتم: ورزش برای کودکان و سالمندان.....	۱۱۴	
کودکان.....	۱۱۴	
سالمندان.....	۱۱۹	
پیوست‌ها.....	۱۲۹	
۱: برکه ثبت مشکلات برای انجام ورزش و فعالیت بدنی.....	۱۲۹	
۲: برکه ثبت فعالیت - جدول اهداف.....	۱۳۱	
منابع.....	۱۳۲	

فصل اول: نگاهی به اضافه وزن و چاقی

مقدمه

در فرهنگ ما اضافه وزن داشتن زیاد بد نبوده است؟! بچه تپل، زن کمی چاق و مرد با شکم کمی بزرگ جزو مزایا بوده نه معایب. اما در سال‌های اخیر دیده شده که بسیاری از بیماری‌ها با چاقی همراه است و از طوفی با کاهش روز افزون میزان فعالیت بدنی و افزایش مصرف غذاهای با انرژی زیاد میزان شیوع چاقی در دنیا روبه گسترش است. به نحوی که در بسیاری از کشورها منجمله کشور عزیزمان همه گیری چاقی ایجاد شده است. چاقی از مشکلات بسیار مهم پزشکی در دنیا است. اگر شما اضافه وزن دارید فکر نکنید تنهاید؟!

شما تنها نیستید؟!

طبق بررسی انجام شده توسط وزارت بهداشت در کشور،

- از هر سه خانم دو نفر اضافه وزن دارند و یکی از این دو نفر چاق است.
- از هر ۹ مرد ۱ نفر چاق است.

بیایید دست به دست هم بدهیم و تلاش کنیم که این مشکل را کاهش دهیم.

آیا من اضافه وزن دارم؟ اگر بله، چقدر؟

اینکه چه وزنی برای شما ایده‌آل است وابسته به آن است که چه هدفی برای این سؤال دارید. مثلاً اگر می‌خواهید در یک رشته ورزشی موفق باشید و یا اگر زیبایی ظاهر برای شما مهم است، ممکن است وزن‌های مختلفی برایتان مطلوب باشد. اما برای عموم مردم که سالم بودن هدف اصلی آنهاست تعیین وزن ایده‌آل به وسیله نمای توده بدنی تعیین می‌گردد. برای تعیین نمای توده بدنی باید از فرمول زیر استفاده کرد.

(قد به متر به توان دو) / وزن به کیلوگرم = نمای توده بدنی

مثلاً نمای توده بدنی برای فردی که وزن ۸۰ کیلوگرم و قد ۱۶۰ سانتی‌متر (۱/۶ متر) دارد برابر با $31/25$ است و با نمای توده بدنی برای فردی که وزن ۶۸ کیلوگرم و قد ۱۶۰ سانتی‌متر (۱/۶ متر) دارد برابر با $26/56$ است.

(قد به متر به توان دو) / وزن به کیلوگرم = نمای توده بدنی

$$31/25 = 80 / (1/6 \times 1/6)$$

$$26/56 = 68 / (1/6 \times 1/6)$$

اگر نمای توده بدنی فرد بالای ۲۵ برود او اضافه وزن دارد و اگر بالای ۳۰ باشد چاق است.

مطالعات نشان داده است که بیماری‌های مختلف و مرگ زودرس