چرا ورزش نمی‌کنیم؟

- امروز چند دقیقه ورزش کردید؟
- دیروز، هفته قبل یا ماه قبل چطور؟
- آخرین باری که ورزش کردید را به خاطر نمی‌آورید؟
- هر روز تصمیم می‌گیرید که از فردا شروع کنید و هیچ‌وقت «آن فردا» از راه نمی‌رسد؟
- چه «بهانه»ای برای ورزش نکردن می‌تراشید؟

متوسطه دوم دخترانه امام حسین (علیه السلام)– نیشابور

طراح :سمیرا مژدکانلو– معاونت محترم اجرایی

تایید کننده ی مطالب: مریم حسن آبادی–دبیر محترم تربیت بدنی

تا شما ورزش نکنید ورزش همگانی نخواهد شد

اگر برای اینترنت، تلگرام و تماشای تلویزیون وقت داریم پس حتما برای ورزش هم وقت پیدا می‌کنیم. بیایید در انتخاب اولویت‌های زندگی‌مان بیشتر دقت کنیم

۷ برای ورزش کردن پول کافی ندارم

ورزش‌هایی مانند پیاده‌روی، نرم دویدن و... نیاز به منابع مالی خاصی ندارد، در هر شرایطی قابل انجام است و هزینه زیادی به خانواده شما تحمیل نمی‌کند.

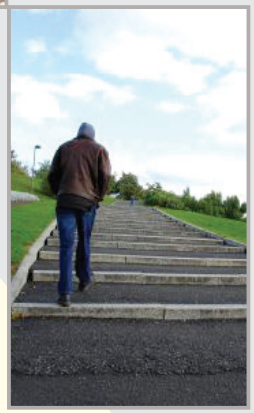
برای ورزش کردن از منابعی که محل کار، پارک‌ها و... در اختیارتان می‌گذارد، استفاده کنید.

«کم» ورزش کردن، بهتر از «هرگز» ورزش نکردن است

۸ شرایط آب‌وهوایی محل زندگی‌ام طوری است که همیشه نمی‌توانم ورزش کنم

برای ورزش کردن لازم نیست حتما از منزل بیرون بروید، بلکه حرکت‌هایی را یاد بگیرید که در فضای خانه هم قابل انجام است. این ورزش‌ها لزوما به تجهیزات خاصی مانند تردمیل هم نیاز ندارند.

به‌خاطر اینکه فکر می‌کنید مجبورهستید، ورزش نکنید. ورزش کنید چون سزاوار سلامتی هستید



۱ من برای ورزش کردن وقت ندارم

- اگر مطابق همان برنامه‌ای که همیشه برای زندگی‌تان داشتید، جلو بروید، احتمالا هیچ‌وقت فرصت ورزش کردن نخواهید داشت! بنابراین اولین قدم این است که دوباره فهرست کارهایی را که باید در طول روز انجام دهید، مرور کنید. این کار را در طول یک هفته انجام داده و «۳۰ دقیقه‌های مرده» را پیدا کنید.

فعالیت بدنی را تبدیل به بخشی از کارهای روزمره کنید. به‌عنوان مثال در حال تماشای تلویزیون ورزش کنید. خودروی شخصی‌تان را کمی دورتر از محل کارتان پارک کنید؛ باقی راه راه قدم بزنید؛ به جای گفت‌وگوی تلفنی با همکاران، به اتاق‌شان بروید؛ فاصله طبقات را با پله و نه با آسانسور، طی کنید.

انواعی از فعالیت‌های ورزشی را انتخاب کنید که به حداقل زمان و تجهیزات نیاز دارند مانند پیاده‌روی، آهسته دویدن یا بالا رفتن از پله.

۲ برای ورزش کردن نیاز به حضور شخصی دیگری دارم ونمی‌توانم به‌تنهایی ورزش کنم

- تصمیم‌تان را برای ورزش کردن با اعضای خانواده و دوستان‌تان درمیان بگذارید و از آنها بخواهید از شما حمایت کنند.
- دوستان‌تان را برای ورزش کردن دعوت کنید و فعالیت‌های ورزشی گروهی تدارک ببینید.
- با افرادی که اهل ورزش هستند دوست شوید.
- برای ورزش کردن به گروه‌های اجتماعی که نهادهایی همچون شهرداری تشکیل می‌دهند، بپیوندید.

۳ برای ورزش کردن انرژی کافی ندارم

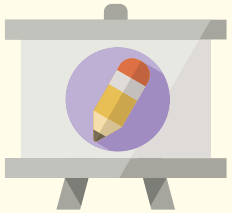
- فعالیت ورزشی‌تان را برای زمانی برنامه‌ریزی کنید که انرژی بیشتری دارید (مانند پیاده‌روی صبحگاهی تا محل کار).
- به جای ۳۰ دقیقه مداوم، ورزش‌تان را به سه بازه زمانی ۱۰ دقیقه‌ای تقسیم کنید و در سه زمان مختلف (صبح، عصر و شب) ورزش کنید.
- ورزش کنید! شاید عجیب به نظر برسد ولی هر چه بیشتر ورزش کنید، به مرور انرژی شما هم بیشتر می‌شود.

۴ برای ورزش کردن انگیزه ندارم

- برنامه ورزشی‌تان را از قبل مشخص کنید و آن را روی یک تقویم بزرگ، جایی که جلوی چشم باشد، نصب کنید.
- از یکی از دوستان یا همسایگان‌تان بخواهید همراه شما ورزش کند و هر روز قبل از تمام شدن ساعت ورزش، برای روز بعد یا جلسه بعد قرار بگذارید و آن را در تقویم‌تان یادداشت کنید.
- به یک گروه یا کلاس ورزشی بپیوندید و به صورت گروهی به فعالیت بدنی بپردازید.

۵ می‌ترسم موقع ورزش کردن آسیب ببینم

- شیوه صحیح گرم کردن و سرد کردن را قبل از شروع تمرین و پس از پایان جلسه، یاد بگیرید تا احتمال آسیب‌دیدگی کاهش پیدا کند.
- یاد بگیرید که چطور باید متناسب با سن، مهارت بدنی، وضعیت سلامتی و سطح تناسب اندامی که دارید، ورزش کنید.
- ورزش‌هایی را انتخاب کنید که ریسک کمتری برای شما داشته باشد و با شدت متوسط ورزش کنید.



۶ ورزش کردن بلدنیستم

- به جای تمرکز روی ورزش‌هایی که به مهارت‌های خاص نیاز دارد، سراغ انواعی از فعالیت‌های ورزشی بروید که نیاز به مهارت خاصی ندارد از جمله پیاده‌روی.
- برای آموزش مهارت‌های جدید به صورت اصولی، به کلاس‌ها و گروه‌های ورزشی بپیوندید.