**چقدر ورزش کنیم ؟**

**اکـثر متخصصین عقیـده دارنـد کـه پیـاده روی، بـاغبــانی و سایر انواع فعالیتهای متوسط کلید حفظ سلامتی اسـت. اما صبر کنید...یک تحقیق جدید نشان می دهد کـه افـراد نیاز به فعالیت های شدیدتر دارند. محقـقـان عـقیده دارند کـه هـر فـرد بـه طـور متوسط به 30 دقــیقه در روز ورزش و فـعالیت جسمـی نـیـاز دارد و بـرخـی دیــگر از متـخصصین ورزشی باور دارند که این میزان باید به یک ساعت برسد. عـقـایـد و توصیـه هـای ضـد و نقـیـض و متـفـاوت از سـوی متخصـصین علم ورزش مـمـکن اسـت بـاعـث سـردرگمی شما نیز شده باشد. احتمالاً دوست دارید بدانید که واقعاً به چه مقدار ورزش در روز نیاز دارید.

در تلاش برای تشخیص این عناوین ضد و نقیض، متخصصین می گویند که، تحقیقات ورزشی به این علت به نتایج متفاوت و مغایر با هم می رسند که با گروه های سنی، جنسیت ها و افرادی با عوامل خطر متفاوت (برخی از افراد در معرض ابتلا به بیماری های قلبی قرار دارند، برخی از افراد اضافه وزن دارند) مواجه هستند و افراد مختلف باید با سطح های مختلف فعالیت های ورزشی خود را آغاز کنند.

به این علت صحیح نیست که بین تحقیقات ورزشی مختلف مقایسه به عمل بیاوریم. نتایج تحقیقاتی که برای خانم میانسال با شیوه زندگی یکجانشینی صورت گرفته ممکن است برای مرد جوان دانشجو به کار نیاید.

و محققان با هم روی تفسیر و توجیه نتایج تحقیقات و تبدیل آنها به توصیه های عمومی اتفاق نظر ندارند. آیا باید روی نیاز مینیمم به فعالیت ورزشی تمرکز کرد تا کسانی که می خواهند شروع کنند از همان ابتدا دلسرد نشوند، یا نیاز به ورزش را باید بالاتر در نظر گرفت تا فواید بیشتری برای آنها داشته باشد؟

خط آخر این است که هیچکس نمی داند میزان ایدآل برای تمرینات ورزشی چه مقدار است. توصیه هایی که برای همه درست درمی آید ممکن است مناسب شما نباشد. متخصصین عقیده دارند که به خاطر تفاوت در سن، جنسیت، وضعیت سلامتی و اهداف ورزشی افراد، بهترین تجویز برای فعالیت ورزشی برای افراد مختلف، متفاوت است.

هدف شما چیست؟**

 **مقدار صحیح ورزش برای شما بستگی مستقیم به هدف شما از ورزش و آنچه که امیدوارید با ورزش به دست آورید، دارد. برای مثال، کسی که اضافه وزن دارد و میخواهد وزن کم کند، مطمئناً باید بیشتر از کسی که هدفش از رزش حفظ سلامتی است، ورزش کند، اما فعالیت او نیز به مراتب کمتر از یک دونده دو ماراتن است. اهداف زیر را در نظر بگیرید:

حفظ سلامتی: اگر دوری از مشکلات قلبی، دیابت، و سایر بیماری ها مهمترین هدف شما از ورزش کردن است، متخصصین سلامت و بهداشت می گویند که تحقیقات انجام گرفته در سال 1996 توصیه می کنند که افراد باید در اکثر روزها حداقل نیم ساعت در روز فعالیت ورزشی با شدت متوسط داشته باشند.

انواع فعالیت ورزشی با شدت متوسط عبارتند از: پیاده روی تند، شنا، و حتی کارهای خانه، فقط کافی است که فعالیت قوی مثل تمیز کردن کف خانه و اینها باشد. می توانید این فعالیت ها را به سه جلسه 10 دقیقه ای در روز تقسیم کنید.

کاترین جکسون، متخصص ورزشی در دانشگاه ایالتی کالیفرنیا، می گوید، "30 دقیقه در روز فعالیت ورزشی با شدت متوسط فواید بسیار زیادی برای سلامتی شما خواهد داشت. اما این به آن معنا نیست که فعالیت های با شدت بیشتر یا طولانی تر فایده ای برای شما ندارد."

محقق ورزشی ای مین لی عقیده دارد، "این پیام باعث سردرگمی است. اکثر مواقع ما فقط می خواهیم افراد را به مرحله اول بکشانیم."

او توصیه میکند که افراد هدف خود را همان مرحله اول –30 دقیقه فعالیت ورزشی با شدت متوسط در روز—قرار دهند و بعد اگر در توانشان بود آن میزان را بالاتر ببرند. او میگوید، "وقتی به آن میزان ورزش عادت کردید، ببینید آیا می توانید آن را به یکساعت ارتقا دهید یا نه. راه دیگر افزایش شدت تمریناتتان با تندتر راه رفتن یا دویدن است."

دکتر ریچارد اشتاین رئیس بخش قلب شناسی در بیمارستان مرکزی بروکلین در نیویورک نیز اتفاق نظر دارد که افراد می توانند از نیم ساعت ورزش با شدت متوسط در روز فواید بسیاری ببرند—و بالا بردن این میزان فواید بیشتری هم برای آنها خواهد داشت.
او می گوید، "اکثر تحقیقات مربوطه نشان می دهد که هر چه بیشتر ورزش کنید و فعالیت فیزیکی داشته باشید، وضعیت سلامتیتان نیز بهتر خواهد شد."
کاهش وزن: اگر شما هم مثل میلیونها ایرانی که اضافه وزن دارند و می خواهند وزن کم کنند یا از بیشتر شدن وزنشان جلوگیری کنند باشید، مطمئناً نیم ساعت تمرین با شدت متوسط در روز خواست شما را برآورده نمی کند—یا آنقدرها که فکر می کنید مثمرثمر نیست.
دکتر لی عقیده دارد: "اگر سعی دارید از اضافه شدن وزنتان جلوگیری کنید، نسبت به وقتی که بخواهید فقط از بروز مشکلات و بیماری های قلبی جلوگیری کنید، احتمالاً به ورزش بیشتری نیاز دارید."

همه ی ما خیلیها را می شناسیم که هر چه دم دستشان می آید می خورند و هیچوقت حتی یک گرم هم وزنشان اضافه نمی شود درحالیکه بقیه دائماً در تلاشند تا یک کیلو از وزنشان پایین بیاید. خوب این نشان می دهد که بعضی افراد برای کاهش وزن نیاز به تلاش بیشتری دارند.
برای پایین آوردن اضافه وزن، باید با کمتر خوردن و بیشتر ورزش کردن کاری کرد تا بدن به ذخائر سوخت خود روی بیاورد که چربی ها هستند. اینکه چقدر باید کمتر غذا بخورید، چقدر بیشتر باید ورزش کنید—طول مدت و شدت تمریناتتان چه مقدار باشد—به فاکتورهای مختلفی بستگی دارد که وزن کنونیتان، رژیم غذایی و متابولیسم بدنتان از آن جمله است.**

 **مثل یک مانکن به نظر بیایید: قبل از هر چیز در نظر داشته باشید که این هدفی غیرمنطقی و دست نیافتنی است. مانکن ها و مدل ها ژنی دارند که به آنها برای داشتن چنین اندام هایی کمک می کند. این افراد ساعت ها در روز با مربیان حرفه ای ورزش می کنند و خوراکشان را نیز بسیار محدود کرده اند.

اما اگر به دنبال چنین اندام هایی هستتید—که مستلزم تلاش بسیار زیاد است—مطمئناً تعجب نمی کنید اگر بگویم انجام کارهای خانه و باغبانی برای رسیدن به چنین هدفی کافی نیست.

اینکه برای چربی سوزی و متناسب تر به نظر آمدن به چه میزان فعالیت ایروبیک نیاز دارید، بستگی به متابولیسم، وزن، و رژیم غذاییتان دارد.
برای به دست آوردن آن اندام متناسب بدنسازی هم بسیار مهم است. بدنسازی علاوه بر این به مستحکم شدن استخوانهایتان نیز کمک میکند و باعث می شود در سنین پیری دچار مشکل نشوید. متخصصین توصیه می کنند که بهتر است دو تا سه روز در هفته از این تمرینات استفاده کنید.

هر ذره هم به حساب می آید

فراتر از همه اینها، مسئله مهمی که باید در ذهن داشته باشید، این است که تحقیقات همه و همه ثابت می کنند که فعالیت های ورزشی فواید بسیار زیادی برای شما دارد.

پس اگر وقت نمی کنید که برای انجام فعالیتهای ورزشی به باشگاه یا مکان های ورزشی بروید، فعالیت های کوچکی مثل بالا و پایین آمدن از پله یا یک پیاده روی کوتاه هم می تواند برایتان مفید باشد.

جمعیت بسیار زیادی از مردم به خاطر داشتن اضافه وزن و نداشتن فعالیت ورزشی کافی در معرض ابتلا به مشکلات و بیماری های مختلف هستند. آمار نشان می دهد که تقریباً دو سوم افراد بزرگسال به اندازه کافی فعالیت جسمی ندارند و یک چهام آ«ها به طور کلی هیچ ورزشی انجام نمی دهند.

همیشه یادتان باشد، هر ورزشی، هرچقدر هم که کوچک، باز بهتر از ورزش نکردن است..**