

به روش خود فعال باشید

آسان تر از آن است که شما فکر می کنید

راهنمایی برای کمک به شما در
یافتن لذت فعالیت بدنی

شامل یک برنامه
تمرین بدنی و
نکات رژیم غذایی
است



به روش خود فعال شوید

این راهنما نشان می دهد که فعالیت بدنی برای افراد در هرسن، دارای هرپیشینه وعقاید در جامعه بیرمنگهام است - و نه تنها این، بلکه برای یک زندگی شاد وخوشنود نیزضروری است

قلب شما



بدن شما



زندگی شما



آینده شما



چرا فعالیت بدنی مهم است؟

بسیاری از افرادی که شغل یا شیوه زندگی پرمشغله ای دارند، فکر می کنند که نیازی به فعالیت بدنی ندارند. اما فعالیت بدنی برای یک زندگی سالم و طولانی ضروری است.

مردمان از جوامع جنوب آسیا، مانند هند، پاکستان، بنگلادش، سریلانکا، نپال و بوتان، تا شش برابر بیشتر در معرض ابتلا به بیماری شکر نوع ۲ هستند^۲، و موارد آن در بیرمنگهام و سولی هال به طور قابل توجهی بالاتر از میانگین ملی است^۳. بیماری شکر خطر بیماری های قلبی عروقی را دو برابر می کند^۴.

۶۳%

مردم در انگلستان دستورالعمل های هفتگی فعالیت بدنی را رعایت می کنند

۵۵%

در جوامع جنوب آسیایی، تنها ۵۵٪ مردم حداقل میزان راهنمایی توصیه شده فعالیت بدنی را رعایت می کنند^۱



۱. افزایش بلندمدت سطح فعالیت مثبت است، اما اقدامات بیشتر برای مقابله با نابرابری ها نیاز است | ورزش انگلستان

۲. www.kingsfund.org.uk/publications/health-people-ethnic-minority-groups-england

۳. سرویس سلامت ملی (NHS) انگلستان — میدلندز « راه اندازی هفته پیشگیری از بیماری دیابت نوع ۲ در وست میدلندز

۴. بیماری شکر و بیماری قلبی | بیماری های قلبی عروقی | بیماری شکر بریتانیا

من چقدر فعالیت بدنی باید انجام دهم؟

لازم نیست سریع حرکت کنید، فقط
باید حرکت کنید!



من چقدر فعالیت بدنی باید انجام دهم؟

آیا می دانید برای داشتن یک زندگی طولانی و سالم چقدر باید فعال باشید؟

بزرگسالان به طور ایده آل باید هرروز نوعی از فعالیت های بدنی را انجام دهند، اما فعالیت یک یا دو بار در هفته نیز می تواند خطر بیماری قلبی یا سکته را کاهش دهد. مطمئن شوید که فعالیت و شدت آن متناسب با سطح آمادگی جسمانی شما باشد.

در طول هفته بزرگسالان باید این فعالیت ها را انجام دهند:

حداقل ۱۵۰ دقیقه
فعالیت های متوسط



۲ بار فعالیت های مقاومتی که تمام گروه های عضلانی اصلی را تمرین دهد



همچنین هدف شما باید این باشد که:

زمان نشستن یا دراز کشیدن را کاهش دهید، یا دوره های طولانی بی حرکتی را متوقف کنید.



فعالیت ها را در طول مدت هفته تقسیم کنید



شما همچنین می توانید با چندین جلسه کوتاه فعالیت بسیار شدید مانند حرکت چرخشی یا تمرینات دایره ای به مدت ۷۵ دقیقه در هفته، به اهداف فعالیت هفتگی خود برسید.



ممکن فهمیدن اینکه چگونه این فعالیت ها در طول یک هفته انجام شود، کار آسانی نخواهد بود، اما این بعداً در ابزار رهنما توضیح داده خواهد شد.

در حالی که این ها دستورالعمل هایی هستند برای دفعات انجام فعالیت شما، هرچه بیشتر فعالیت کنید، فواید بیشتری برای تندرستی و سلامتی شما خواهد داشت. این دستورالعمل ها همچنین برای افراد دارای معلولیت و زنان باردار مناسب است.

چرا فعالیت بدنی مهم است؟



در اینجا برخی دلایل خیلی خوب دیگری برای اینکه چرا اکنون فعال شوید، وجود دارد ...

- خطر مرگ زودرس را تا ۳۰٪ کاهش می دهد.
- خطر ابتلا به بیماری های و خیم^۵ به شمول بیماری سرخرگ
- بیماری های مرتبط با سن، مانند ورم مفاصل و استخوانها
- و فراموشی کاهش می یابد - این بیماری ها ممکن است از سنین جوان تر شروع شوند، بنابراین هرچه زودتر اقدام به فعالیت کنید بهتر است.
- افتادن کمتر رایج است، به ویژه از طریق تمرینات
- استقامتی، بنابراین شکستگی های استخوان لگن نیز کمتر احتمال دارد.
- احتمال افسردگی کاهش می یابد - فعالیت بدنی

ازدیرزمان به این سو به عنوان تقویت کننده خلق شناخته شده است. فعال بودن همچنین اعتماد به نفس و حس موفقیت را بهبود می بخشد و اگر در فضای باز انجام شود، می تواند شما را با طبیعت ارتباط دهد.

- تمرینات مقاومتی انجام کارهای روزمره را آسان تر می کند، مانند مراقبت از کودکان و حمل کیسه خرید^۶.
- تمرینات عضلات همچنین سلامت قلب و تراکم استخوان ها را بهبود می بخشد، از آسیب ها و چربی بدن می کاهد و درعین حال به سلامت مغز و بهبود جریان خون کمک می کند.

۵. فواید ورزش - سرویس سلامت ملی (NHS)

۶. ۱۴ فایده تمرینات مقاومتی، تأیید شده بواسطه علم

چه نوع فعالیت بدنی باید انجام دهم؟

آیا دسته بندی مختلف آن را می دانید؟

متوسط

ضربان قلب شما را افزایش می دهد، باعث می شود سریع تر نفس بکشید و احساس گرما کنید. می توانید صحبت کنید اما نمی توانید آواز بخوانید!

- پیاده روی سریع
- ایروبیک آبی
- دوچرخه سواری
- رقصیدن
- تنیس دونفره
- هل دادن ماشین چمن زنی
- پیاده گردی
- رولربلیدینگ (نوعی از رول اسکیت اینلاین)



شدید

باعث می شود سخت و سریع نفس بکشید - نمی توانید بدون مکث در نفس کشیدن، چند کلمه بگویید.

- دویدن
- شنا کردن
- دوچرخه سواری با سرعت یا روی تپه ها
- بالا رفتن از پله ها
- ورزش هایی مانند فوتبال،
- راگبی، نت بال و هاکی
- طناب بازی
- ایروبیک
- ژیمناستیک
- هنرهای رزمی





خیلی شدید

درفاصله های کوتاه با حداکثر تلاش انجام می شود، که با استراحت ختم می شود. همچنین به عنوان تمرینات تناوبی با شدت بالا (HIIT) شناخته می شود.

- بلند کردن وزنه های سنگین
- دوش سریع در تپه ها
- دویدن تناوبی
- دویدن روی پله ها
- دوچرخه ثابت با حرکت شدید

قدرت

شامل فشار دادن یا کشیدن بدن شما در برابر مقاومت برای بهبود قدرت عضلات واستخوان ها است. این فعالیت ها را تا حدی انجام دهید که قبل از تکرار فعالیت احساس نیاز به استراحت کوتاه کنید.

- حمل کیسه های خرید سنگین
- وزنه برداری
- تمرین با نوارهای مقاومتی
- فعالیت باغبانی سنگین، مانند حفر کردن زمین و بیل زدن
- چرخاندن صندلی چرخدار
- بلند کردن و حمل کودکان



در مورد رژیم غذایی چطور؟

اغلب گفته می شود که شما نمی توانید با ورزش از یک رژیم غذایی بد خلاص شوید، بنابراین برای به دست آوردن بهترین نتیجه از فعالیت بدنی، ضروری است که فعالیت خود را با تغذیه خوب مطابقت بدهید.

مقدار دریافت کالری توصیه شده روزانه
مردان: ۲۵۰۰ کیلوکالری
زنان: ۲۰۰۰ کیلوکالری

این مقدار می تواند با توجه به سن و فعالیت بدنی متغیر باشد، اما نقطه شروع خوبی است.

برای دریافت مشاوره بیشتر در مورد رژیم غذایی و شیوه زندگی سالم:

o انقلاب غذایی
(Food revolution | Birmingham City Council)

o دستورات عمل های اجرایی برای محیط مذهبی سالم
Healthy Faith Setting Toolkits

o دستورالعمل یاب
BHF



فعالیت بدنی و مذهب

گوروانگاد دیو جی، دومین گورو (معلم) سیک‌ها، این مفهوم را که باید از نظر جسمی و ذهنی قوی بود تا بتوان در این جهان یا درزمینه‌های معنوی به چیزی دست یافت، تشویق می‌کرد:

”انسان باید برای قدرتمند ماندن در درون باید از بیرون قدرتمند بماند، زیرا روح قوی در بدن قوی می‌ماند.“

او مردم را تشویق می‌کرد که پس از نماز صبح در فعالیت بدنی شرکت کنند. برای این منظور، گورو جی یک میدان کشتی گیری ویژه یا «مال-آخراس» ساخته بود که مردم در آنجا تمرین اجرامی کردند. در آنجا هیچ فرق گذاری بین ثروتمندان و فقرا وجود نداشت. با همه یکسان رفتار می‌شد. مردم، به ویژه کودکان، تحت نظرگرو در آن میدان تمرین می‌کردند.

گیانی سوکا سینگ، بنیان گذار خطوط مشاوره تلفنی سیک‌ها



سلامت جسمی خوب در اسلام به طور ذاتی نهادینه شده است. این بدان معنی است که با تلاش برای انجام حقوق الهی، یک مسلمان خودبه خود آمادگی جسمانی می‌داشته باشد. هنگامی که یک مسلمان نماز را به جا می‌آورد، او در واقع به طور مرتب تمرینات سبک برای همه بدنش انجام می‌دهد. پیامبر محمد (صلی الله علیه و آله وسلم) ما را تشویق به پیاده روی به سوی مسجد کرده اند و وعده داده اند که با هرگامی که برداشته می‌شود، یک گناه کوچک بخشیده و یک درجه به مقام فرد افزوده می‌شود. انجام مراسم حج نیازمند بیشترین توان و تلاش جسمی است. ماه رمضان نیز فرصت خوبی برای پاک سازی و سم زدایی کامل بدن، هم از نظر جسمی و هم از نظر روحی محسوب و هم از نظر روحی محسوب می‌شود.

امام دکتر آتر حسین الازهری، محقق و نویسنده.



روش کبیر...

فعالیت: تمرینات بدنی در سالن ورزشی

سن: ۵۲

از: کاسل بروموچ

از آنجایی که قبل از پاندمی متعهد به رفتن به طور منظم به باشگاه بودم، زمانی که به کووید طولانی مبتلا شدم، برای من بسیار سخت بود زیرا توانایی من برای ورزش کردن بدون خستگی به شدت متاثر شد. با این حال، من در مسیر بهبودی هستم، بنابراین بسیار مهم است که به آهستگی شروع کنم و لی به طور مداوم تمرین کنم. من به تدریج میزان پیاده روی خود را افزایش می دهم و هر زمان که احساس آمادگی کنم به باشگاه می روم. درس مهم این است که با سرعت خودتان پیش بروید اما همچنان خود را به چالش بکشید.



روش پرابه جوت...

فعالیت: پیاده روی سریع

سن: ۵۴

از: برابری هیل

مثل بسیاری از مردم، زندگی شلوغی دارم؛ به عنوان مترجم کار می کنم، برای دریافت مدرک کارشناسی ارشد در رشته زبان های پنجابی و مطالعات سیک تحصیل می کنم و درعین حال زبان پنجابی تدریس می کنم، همچنان هر هفته به عنوان دی جی رادیو در رادیو راج افام فعالیت می کنم. در اوایل زندگی، شور و اشتیاق شدید به بدمینتون داشتم، اما اکنون برای من تناسب اندام به معنای پیاده روی های سریع منظم است که بخشی از روال روزانه ام شده است. هر زمان که بتوانم، با گذاشتن ماشینم در خانه از پیاده روی در مسافت های طولانی بهره می برم و اغلب از هدف هفتگی قدم زدن هایم فراتر می روم. ساعت هوشمند ورزشی من همیشه به من هشدار می دهد اگر برای مدت طولانی غیرفعال باشم!





روش سکاینا...

فعالیت: فوتبال پیاده روی

سن: ۵۳

از: موزلی

با وجود اینکه چند سال پیش دچار آسیب دیدگی زانو شدم، از فعال بودن دست نکشیده‌ام! من ازآمنه، دخترم که فیزیوتراپست است، الهام گرفتم. زمانی که او کلاس‌هایش را طراحی می‌کرد، به افرادی مثل من فکرمی کرد که هنوز می‌خواهند فعال باشند اما ممکن است محدودیت‌هایی داشته باشند.

روش ممتاز...

فعالیت: شنا سن: ۴۸

از: استق

زندگی به عنوان یک عضو شورای محلی و مادر شش فرزند قطعاً پرمشغله است! ساعات فراغت من غیرقابل پیش بینی است، بنابراین اهداف قابل دستیابی تعیین می‌کنم و سپس سعی می‌کنم آن‌ها را فراتر از حد معمول انجام دهم. هر هفته اطمینان حاصل می‌کنم که با حضور در یک جلسه شنا، شروع عالی داشته باشم. ترجیح می‌دهم برکینی بپوشم زیرا به من احساس امنیت و راحتی می‌دهد. لباس شنا که به شما امکان پوشش کامل می‌دهد، اکنون به راحتی در دسترس است و به این یعنی که برای من ممکن است همچنان تناسب اندام خود را حفظ کنم و ورزش‌های مورد علاقه ام لذت ببرم. وقتی شما مشغول هستید، ممکن است وسوسه شوید که کلاس‌های تناسب اندام را کنار بگذارید، اما سالم بودن واقعاً انرژی بیشتری به من می‌دهد تا کارم را انجام دهم، با فرزندانم با خوشی بگذرانم و بهتر بخوابم. من فرزندانم را تشویق می‌کنم که به باشگاه بروند و فوتبال بازی کنند و امیدوارم این عادات خوب را تا بزرگسالی ادامه دهند.

این گونه بود که کلاس‌های فوتبال پیاده روی شروع شد! این همان بازی فوتبال است که همه آن را دوست دارند، اما بازیکنان باید به جای دویدن راه بروند. ترکیب سرگرمی و تاکتیک‌های ورزشی با حرکات زانو پسند به من نشان داده است که انگیزه تنها محدودیت برای حفظ تناسب اندام است. ورزش فقط به سلامت جسمانی من مربوط نمی‌شود، بلکه برای سلامت روانم نیز ضروری است و هر هفته فرصتی به من می‌دهد تا از خانه بیرون بیایم و با جامعه ام ارتباط برقرار کنم.





فمادهای ورزشی جنوب آسیا

میلخا سینگ - اولین جنوب آسیایی که مدال طلا را در بازی‌های کشور های مشترک‌المنافع ۱۹۵۸ به دست آورد.

مری کوم - تنها زنی که در المپیک برای هند در مسابقات بوکس شرکت کرده است.

جهانگیر خان - متولد پاکستان، او جوان ترین قهرمان تاریخ جهان در رشته اسکواش بود که در ۱۷ سالگی قهرمان شد.

روح الله نیک پی - در سال ۲۰۰۸ اولین مدال المپیک برای افغانستان را در رشته تکواندو کسب کرد.

سوسانتیکا جایا سینگه - متولد سریلانکا، او اولین آسیایی بود که در سال ۲۰۰۰ در یک رشته دوش سریع، مدال المپیک یا قهرمانی جهان را کسب کرد.

آیا می‌دانستید؟

فوتبال پرطرفدارترین ورزش در تقریباً تمام کشورهای آسیایی است. کریکت دومین ورزش پرطرفدار است که در جنوب آسیا بیشترین محبوبیت را دارد.

آسیا میزبان مجموعاً شش بازی المپیک بوده است: سه دوره بازی‌های تابستانی و سه دوره بازی‌های زمستانی.

هند چهارمین کشور با بیشترین تعداد مدال در تاریخ بازی‌های کشورهای مشترک‌المنافع است.

بازی های آسیایی، که به نام آسیاد نیز شناخته می‌شوند، قدیمی ترین و معتبرترین رویداد در تقویم شورای المپیک آسیا (OCA) هستند که به سال ۱۹۵۱ در دهلی نو بر می‌گردد. مانند بازی‌های المپیک، این بازی‌ها هر چهار سال یک بار برگزار می‌شوند.

تنیس‌کویت که به آن تنیس
حلقه‌ای نیز گفته می‌شود،
روی یک میدان تنیس مانند با
یک حلقه لاستیکی دایره ای
بازی می‌شود.

کریکت پا ورزشی است
که در آن کریکت با فوتبال
ترکیب می‌شود و در سال
۱۹۹۹ توسط یک پسر
مدرسه ای در مهاراشترا
اختراع شد!

کبادی یک ورزش تیمی
قماسی است که ازهند
باستان منشا گرفته است و
دو تیم تلاش می‌کنند تا به
طرف مقابل نفوذ کنند.

ورزش‌هایی که از جنوب آسیا منشأ گرفته اند

بدمینتون دراصل درهند
درمیان بریتانیایی های مقیم
آنجا توسعه یافته بود.

پهلوانی نوعی کشتی است
که ازهند وایران منشأ
گرفته است.

گیلیدندا ازهند منشأ گرفته
است و مانند بازی بات
وتوپ است که درآن از یک
چوب بزرگ برای ضربه زدن
به چوب کوچک تراستفاده
می‌شود.

اسنوکر نخستین
باردرسال ۱۸۷۵ در هند
بازی شد

چقدر فعال هستم؟

ممکن است مفید باشد که اکنون میزان فعالیت خود را بررسی کنید تا درک بهتری از مدت زمان ای که در طول هفته به فعالیت اختصاص می دهید بدست بیاورید. از سوالات زیر استفاده کنید تا میزان فعالیت خود را بدانید.



تعداد دقایق	فعالیت‌ها
تعداد دقایق	پیاده روی - آیا در هفته گذشته به اندازه ای سریع پیاده روی کرده‌اید که در یک بار بیش از ۱۵ دقیقه احساس گرما و کمی تنگی نفس کنید؟ برای مثال، پیاده روی به سمت فروشگاه ها، محل کار یا بیرون رفتن با خانواده و دوستان باشد.
تعداد دقایق	فعالیت‌های دیگر - آیا در طی هفته گذشته فعالیت دیگری به غیر از پیاده روی انجام داده‌اید که بیشتر از ۱۵ دقیقه به طور مداوم احساس گرما و کمی نفس تنگی کنید؟ برای مثال، انجام کارهای سنگین خانه، شنا، رقص، کلاس ایروبیک یا بدنپتون.

چطور فعالیت کردید؟

تعداد کل دقیقه ها:

- کمتر از ۱۵۰ دقیقه - شما فردی غیرفعال هستید.
- ۱۵۰ دقیقه یا بیشتر، اما شما کمتر از ۵ روز در هفته فعال هستید - شما نیاز دارید که سطح فعالیت خود را افزایش دهید.
- ۱۵۰ دقیقه یا بیشتر، و شما بیش از ۵ روز در هفته فعال هستید - عالی! اما باید ادامه دهید.

چطور می توانم تمرینات خود را برنامه ریزی کنم

پایه و اساس تمام خوشنودی‌ها، سلامتی است.

با استفاده از ترکیب دلخواه خود از تمرینات متوسط، شدید و مقاومتی، یک برنامه روزانه ایجاد کنید، اگر برای شما ایمن است که فعال باشید.

برای مثال، در طول هفته می‌توانید هدف گذاری کنید برای:

- هر روز ۳۰ دقیقه پیاده روی در فضای باز
- انجام تمرینات مقاومتی دوبار در هفته
- جستجوی یک سرگرمی جدید که به شما کمک کند فعال بمانید.

در طول هفته این برنامه ممکن است به شکل زیر باشد ...

- یک پیاده روی ۳۰ دقیقه‌ای هر روز و ۲ کلاس تمرین مقاومتی در هفته. شما می‌توانید تصمیم بگیرید که با پا بچه‌ها را به مدرسه ببرید، کیسه‌های خرید سنگین را حمل کنید، به یک کلاس وزنه برداری در باشگاه بروید و در تعطیلات آخر هفته یک پیاده روی خانوادگی داشته باشید.

یا

- ۷۵ دقیقه دویدن یا شنا و ۲ کلاس تمرین مقاومتی در هفته. این ممکن است شامل دویدن در ۳ روز، انجام کارهای سنگین باغبانی و تمرینات بدنی با وزن بدن در خانه باشد.

یا

- ترکیبی از هر یک از این نوع فعالیت‌ها! به خاطر داشته باشید که سعی کنید دوره‌های طولانی حرکت نکردن را با برخی فعالیت‌ها پایان دهید و اگر بیماری یا نگرانی‌های پزشکی دارید قبل از افزایش فعالیت بدنی با دکتر عمومی خود صحبت کنید.



چطور می توانم فعال تر باشم؟

- آیا نگران هزینه هستید؟
- آیا به دنبال کلاس های ویژه خانم ها هستید؟
- آیا به امکانات تعویض لباس خصوصی نیاز دارید؟
- کجا می توانم مراکز ورزشی تفریحی و امکانات محلی خود را پیدا کنم؟
- آیا به امکانات تعویض لباس خصوصی نیاز دارید؟

از ابزار «جستجوی فعالیت فعال بیرمنگهام» برای پیدا کردن کلاس ها و امکانات رایگان وبا هزینه کم در منطقه محلی خود استفاده کنید

<https://activebirmingham.co.uk/>



شما می توانید باشگاه، کلاس های شنا و آمادگی جسمانی رایگان را در مراکز سلامتی شورای شهری بیرمنگام و در مراکز ورزشی تفریحی زیر در سراسر بیرمنگهام پیدا کنید. زمان بندی ها در مکان های مختلف متفاوت است:

- استادیوم الکساندر
- مرکز سلامتی هندزورت
- مرکز سلامتی کینگ استندینگ
- مرکز سلامتی نچلز
- مرکز سلامتی سالتلی
- مرکز سلامتی شارد اند
- مرکز سلامتی اسمال هیث
- مرکز ورزشی جامعه سامرفیلد
- مرکز ورزشی تفریحی بیچز
- مرکز تنیس و آمادگی جسمانی بیلزلی
- مرکز ورزشی تفریحی کاکس مورز وودز
- مرکز ورزشی تفریحی اردینگتون
- مرکز ورزشی تفریحی فاکس هالیز
- مرکز شنا و آمادگی جسمانی هاربرن
- مرکز ورزشی تفریحی لیدی وود
- مرکز ورزشی تفریحی نورت فیلد
- مرکز شنا و آمادگی جسمانی اسپارک هیل
- مرکز ورزشی تفریحی استچفورد
- مرکز ورزشی تفریحی ویندلی

برای دیدن تمام مراکز ورزشی تفریحی و امکانات

[See all leisure centres and facilities.](#)

به روش خود
فعال شوید
شما می توانید!

