

بسمه تعالی

ورزش هماهنگی بین جسم و روح است

ایجاد عادت به ورزش کردن - شماره ۳

ورزش کردن مشکل بسیاری از افراد نیست، مشکل اصلی **دنبال کردن برنامه درست و منظم** است.

۱. دسته ای از افراد زمانی که شروع به ورزش می کنند؛ پس از گذشت مدتی اشتیاق آن ها فروکش می کند و

مشکلات زندگی، حواس آن ها را به خود پرت کرده و یا چون سریع به نتیجه نمی رسند، دست از ادامه کار بر

می دارند.

۲. دسته ای از افراد هم هستند که هیچ وقت شور و انگیزه شان را از دست نمی دهند و به این راحتی ها از

برنامه ورزشی خودداری نمی کنند.

در این جا به چهار مورد از راهکارهایی اشاره می کنیم که به شما کمک می کند تا در گروه و دسته

دوم قرار بگیرید؟

❖ **به هدف خود توجه کنید:**



بیشتر ما ورزش می کنیم تا لاغر شویم یا می خواهیم

بدن خود را عضلانی کنیم. متأسفانه این اهداف در

دراز مدت حاصل می شوند و ممکن است شما را از

ورزش کردن مایوس کنند.

همیشه فکر کنید که ورزش را برای

حفظ سلامتی و افزایش انرژی در انجام کارهای روزمره

انجام می دهید.

اینها اهدافی هستند که خیلی زود به آنها دست می یابید.



❖ پس از مدتی شدت ورزش را افزایش دهید:

بعد از مدتی که ورزش کردید، شدت آن را افزایش دهید و یا حتماً از یک مربی ورزشی کمک بگیرید تا حرکات بهتری به شما بیاموزد.

❖ برای خود یک همراه بیابید:

با یک دوست و همراه به ورزش بروید.

جنبه‌های اجتماعی ورزش بسیار مهم است. وقتی با یک دوست و همراه برای ورزش می‌رویم انگیزه‌مان برای پیاده‌روی، ورزش‌های کششی و نرمش بیشتر می‌شود و حتی روحیه‌مان شادتر می‌شود و بیشتر از این کار لذت می‌بریم.



در تنهایی ممکن است تنبلی کنیم ولی اگر با دوستی قرار داشته باشیم سر یک ساعت ورزش کنیم، کم‌کم به ورزش کردن عادت می‌کنیم.

❖ ورزش را در اولویت کارهایمان قرار دهیم و در برنامه ریزی برای آن انعطاف داشته باشیم.

بباید خودمان را عادت بدهیم که ورزش کردن را هم مانند بسیاری از کارهایی که در طول روز باید انجام بدهیم برای مثال سرکار رفتن، غذا پختن و مسواک زدن و... جزو کارهای روزمره بر خود لازم بدانیم، نه اینکه هر وقت شد و دیگر کاری نداشتیم حالا کمی منت سر خودمان بگذاریم و برویم قدم بزنیم.



برای مثال صبح ها بلافاصله بعد از بیدار شدن و مسواک زدن، حداقل ۱۰ دقیقه ورزش کنیم و با انرژی به سرکارمان برویم.

اگر صبح ها زمان ورزش کردن را نداریم، سعی کنیم بخشی از مسافت میان خانه تا محل کارمان را پیاده روی کنیم. اگر با ماشین به سر کار می رویم وسیله خود را دورتر از محل کار پارک کنیم و حتی چند قدمی هم که شده پیاده روی کنیم. اگر اتوبوس سواری، یک یا دو ایستگاه جلوتر از ایستگاه اصلی پیاده شویم و کمی تا محل کار قدم بزنیم. کافی است کمی و شاید ۱۰ دقیقه زودتر از منزل بیرون بیاییم حتی اگر صبح ها زمان این کارها را هم نداشتیم، بعد از کار بلافاصله به خانه برویم و حداقل مدتی را پیاده روی کنیم.

با آرزوی سلامتی و تندرستی کلیه همکاران ارجمند

اداره کل تربیت بدنی