



انواع فعالیت بدنی

نوع فعالیت	تعریف	مثال
فعالیت‌های با شدت متوسط	باعث افزایش ضربان قلب و تنفس شود. حین انجام فعالیت فرد قادر به حرف زدن باشد. فرد احساس گرما کند. کمی عرق کند.	پیاده‌روی تند، اسکیت، تند راه رفتن، مشارکت فعال در بازی و ورزش به همراه دیگران، حرکات موزون
فعالیت‌های شدید	باعث افزایش شدید ضربان قلب و تنفس شود. حین انجام فعالیت فرد قادر به حرف زدن به صورت شمرده نباشد. به شدت عرق کند.	دویدن، دوچرخه‌سواری سریع، شنا کردن سریع، بسکتبال، تنیس، بالا رفتن از تپه و کوه، شرکت در برنامه‌های ورزشی و بازی به صورت مسابقه
فعالیت‌های تقویت کننده عضلات و استخوان‌ها	حفظ حداقل قدرت عضلات و استخوان‌ها به عملکرد بدن کمک کرده، باعث کاهش آسیب‌ها می‌شود و استقامت بدن را افزایش می‌دهد. به منظور انجام این فعالیت‌ها می‌توان از دمبل، هالتر، دستگاه‌های تمرینی، کش تمرینی و... استفاده کرد. این حرکات باید ۲ تا ۳ روز در هفته و برای هر حرکت ۸ تا ۱۲ بار اجرا انجام شود.	نشست و برخاست، استفاده از وسایل بدنسازی، نرمش، پریدن، طناب‌بازی
فعالیت‌های کششی	انعطاف‌پذیری عبارت است از ظرفیت حرکت آزادانه در تمام طول دامنه حرکت مفصل، بدون اینکه کوچکترین فشاری به آن وارد شود. افرادی که انعطاف‌پذیری کمتری دارند در کارهای روزمره زود خسته می‌شوند و بدنشان مستعد آسیب است.	حرکات کششی
فعالیت‌های تعادلی	فعالیت‌های مؤثر بر تعادل بدن	راه رفتن روی پاشنه و انگشتان، ایستادن روی یک پا، نشستن و برخاستن، یوگا



نمونه‌هایی از فعالیت‌های با شدت متوسط و شدید برای بزرگسالان

فعالیت با شدت زیاد	فعالیت با شدت متوسط
- دویدن با سرعت ۱۲ کیلومتر بر ساعت - ورزش‌هایی نظیر فوتبال، والیبال - دوچرخه‌سواری با سرعت ۱۶ کیلومتر در ساعت - قایق‌رانی (پارو زدن) - شنا - تنیس یک نفره - باغبانی سنگین به‌طوری که ضربان قلب افزایش یابد - کوه‌پیمایی با کوله‌پشتی	- راه رفتن تند با سرعت ۸ کیلومتر بر ساعت - دوچرخه‌سواری با سرعت کمتر از ۱۶ کیلومتر در ساعت - بیل زدن باغچه - شنای آرام - تنیس دو نفره

توصیه‌های خودمراقبتی طب ایرانی در فعالیت بدنی

طب ایرانی در خصوص سبک زندگی سالم و پیشگیری و درمان بیماری‌ها، راهکارهای متعددی را ارائه می‌دهد، بدیهی است بررسی دقیق علت هر شکایت و انتخاب بهترین راه‌کار با بهره‌گیری از دستورهای طب رایج و طب ایرانی باید مدنظر قرار گیرد.

اهمیت ورزش در طب ایرانی:

با توجه به اهمیت ورزش در حفظ و ارتقای سلامت، در طب ایرانی هم به عنوان یکی از اصول شش گانه زندگی به آن توجه می‌شود. انتخاب ورزش مناسب با توجه به شرایط فردی (مزاجی)، اقلیم‌های متفاوت و فصول سال امری بسیار مهم است. توصیه می‌شود در فصل زمستان نسبت به سایر فصول به انجام ورزش توجه بیشتری صورت گیرد. انجام ورزش‌های سنگین و طولانی در فصل گرم سال نهی شده است.

زمان مناسب ورزش در هر فصل

- بهترین زمان ورزش کردن در بهار، نزدیک ظهر و در تابستان، ابتدای روز است. در فصل زمستان، ورزش در آخر روز از همه زمان‌ها مناسب‌تر به نظر می‌رسد؛ ولی اگر امکان آن وجود نداشت، ورزش کردن در ابتدای روز و یا شب هنگام در مکانی با گرمی متوسط توصیه می‌گردد.
- برای افراد با مزاج مرطوب (یعنی مزاج‌های گرم و تر یا سرد و تر)، ورزش حرفه‌ای و شدیدتری توصیه می‌شود.