

## ورزش هوازی چیست و چه تاثیری بر بدن ما دارد؟

دکتر کنت کوپر نخستین کسی بود که مفهوم و روش‌های تمرین ورزش هوازی را رواج داد. او برای شروع تحقیقاتش از این باور الهام گرفت که ورزش می‌تواند از بروز بیماری‌ها جلوگیری کرده و نقش پیشگیرانه‌ای داشته باشد و به همین منظور در سال ۱۹۷۰ مؤسسه شخصی خودش را با هدف تحقیق درباره طب پیشگیرانه تأسیس کرد. او به میلیون‌ها نفر انگیزه فعال شدن داد و امروزه به عنوان «پدر ورزش‌های هوازی» معروف است. در ادامه با تعریف ورزش هوازی، نحوه درست شروع آن و تاثیرش در پیشگیری از بیماری‌ها بیشتر آشنا می‌شوید.

### حقایق درباره ورزش هوازی

- ورزش هوازی که به آن «کاردیو» یا «ایروبیک» (به معنای با اکسیژن) هم می‌گویند، ورزشی است که در آن، خون اکسیژن‌دار توسط قلب پمپاژ می‌شود تا اکسیژن به تمام عضلات در حال فعالیت برسد.
- ورزش هوازی سبب افزایش ضربان قلب و تنفس برای مدت نسبتاً طولانی می‌شود. بر عکس، ورزش غیرهوازی (بدون اکسیژن) فعالیتی است مانند دو سرعت یا وزنه‌برداری که سبب می‌شود عضلات به صورت ناگهانی تحت فشار شدید قرار بگیرند و شما به سرعت از نفس بیفتید.
- نمونه‌های ورزش‌های هوازی عبارتند از: دستگاه‌های ورزشی هوازی (کاردیو)، رکاب زدن، دویدن، شنا کردن، پیاده‌روی، کلاس‌های ورزشی هوازی، اسکی صحرایی و کیک‌بوکسینگ، البته انواع بسیار دیگری هم وجود دارند.
- اگر شدت انجام ورزش هوازی بیش از حد بالا باشد، به ورزش غیرهوازی تبدیل می‌شود. به عبارت دیگر، تفاوت بین ورزش هوازی و غیرهوازی در شدت انجام آنها است.
- ورزش هوازی نه تنها به تناسب اندام کمک می‌کند، بلکه مزایای شناخته‌شده‌ای برای سلامتی جسمی و روحی دارد.
- ورزش هوازی به جلوگیری یا کاهش احتمال ابتلا به برخی از سرطان‌ها، دیابت، افسردگی، بیماری‌های قلبی عروقی و پوکی استخوان کمک می‌کند.
- برنامه ورزش‌های هوازی باید ساده، عملی و واقع‌بینانه باشد. می‌توان از تجهیزات خاص (از قبیل دستگاه‌های ورزشی هوازی) استفاده کرد، اما استفاده از این تجهیزات برای انجام ورزش‌های هوازی ضروری نیست.

## ورزش هوازی چیست؟

تصور کنید در حال ورزش کردن هستید. از شدت فعالیت عرق می‌کنید، به سختی نفس می‌کشید، قلب‌تان تپ‌تپ می‌کند و خون در رگ‌های شما در جریان است تا برای ادامه فعالیت به عضله‌ها اکسیژن برساند و شما بتوانید مدت بیشتری به فعالیت ورزشی خود ادامه دهید. به این گونه ورزش‌ها هوازی (یا در اصطلاح کاردیو) می‌گویند. به عبارت دیگر، هرگونه ورزشی که فعالیت قلب، ریه‌ها و عضلات شما را زیاد کند تا شما مدت زمان بیشتری به ورزش ادامه دهید، هوازی (کاردیو) محسوب می‌شود. مهم نیست افزایش ضربان قلب و تنفس از چه طریقی باشد: دویدن، دوچرخه‌سواری، شنا و غیره. در ادامه به بررسی مکانیسم‌های ورزش هوازی می‌پردازیم که عبارتند از: نقل و انتقال و مصرف اکسیژن، نقش قلب و عضلات، مزایای ثابت‌شده ورزش‌های هوازی و موارد دیگر.

### نقطه آغاز

این ورزش با تنفس شروع می‌شود. یک فرد بزرگسال سالم به‌طور متوسط در هر دقیقه حدود ۷ تا ۸ لیتر هوا را در عمل دم و بازدم در سیستم تنفسی خود جابه‌جا می‌کند. زمانی که ریه‌هایتان را از اکسیژن پر می‌کنید (هوا حاوی تقریباً ۲۰ درصد اکسیژن است)، اکسیژن از شاخه‌های کوچکی از لوله‌ها (ناپژک) عبور می‌کند تا به کیسه هوایی برسد. کیسه هوایی محل اصلی مبادله گازهای هوای تنفسی با گازهای خون است. مسیر رسیدن اکسیژن به قلب، یگراست از کیسه هوایی است.

### ایستگاه قلب

قلب چهار دریچه (دو دهلیز و دو بطن) برای دریافت خون و پمپاژ کردن آن و همچنین تعدادی شریان اکیلی (یا سرخرگ تاجی) بسیار فعال دارد. قلب برای انجام تمام این مأموریت‌ها به ذخیره تازه‌ای از اکسیژن نیاز دارد و همان‌طور که گفتیم، ریه‌ها این نیاز قلب را برآورده می‌کنند. زمانی که نیاز قلب برآورده شود، خون، اکسیژن و مواد مغذی دیگر را از طریق بطن بزرگ سمت چپ به بیرون پمپاژ می‌کند و آنها را از طریق سیستم گردش خون به تمام اندام‌ها، عضلات و بافت‌هایی می‌رساند که به این مواد نیاز دارند.

### میزان ضربان و پمپاژ قلب

ضربان قلب انسان در حال استراحت تقریباً بین ۶۰ تا ۸۰ بار در دقیقه، ۱۰۰ هزار بار در روز، بیش از ۳۰ میلیون بار در سال و حدود ۵/۲ میلیارد بار در یک طول عمر ۷۰ ساله است. در هر ضربان قلب انسان، حجمی از خون (حجم ضربه‌ای) به همراه اکسیژن و بسیاری مواد مغذی دیگر در تمام بدن توزیع می‌شود. قلب یک فرد بالغ بزرگسال در هر دقیقه حدود ۵ لیتر خون پمپاژ می‌کند.

## عضلات و مصرف اکسیژن

تمام اکسیژن پمپاژ شده توسط خون اهمیت دارد. حتماً با اصطلاح «مصرف اکسیژن» آشنا هستید. در علم به آن  $VO_2$  یا حجم اکسیژن مصرفی می‌گویند.  $VO_2$  مقدار اکسیژنی است که ماهیچه‌ها از خون، استخراج یا مصرف می‌کنند و با واحدهای میلی‌لیتر/کیلوگرم/دقیقه محاسبه می‌شود (میلی‌لیتر به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن). عضلات مانند موتورهای هستند که برای کار کردن به سوخت احتیاج دارند (درست مانند ماشین که برای حرکت به بنزین احتیاج دارد)، با این تفاوت که این سوخت، چربی و کربوهیدرات است. اکسیژن بازیکن مهمی است، زیرا هنگام حضور در عضلات برای سوزاندن چربی و کربوهیدرات‌ها به کار می‌رود تا سوخت موتورهای ما را تأمین کند. هر قدر ماهیچه‌ها در مصرف اکسیژن مؤثرتر عمل کنند، ما می‌توانیم سوخت بیشتری بسوزانیم، به اندام متناسب‌تری برسیم و مهم‌تر از آن، زمان بیشتری ورزش کنیم.

## ورزش هوازی و تناسب اندام

یک بزرگسال کم‌تحرك حین آزمایش راه رفتن روی تردمیل حدود ۳۵ میلی‌لیتر/کیلوگرم/دقیقه اکسیژن مصرف می‌کند (در این آزمایش از فرد می‌خواهند تا با حداکثر توان خود روی تردمیل راه برود). به عبارت دیگر، فرد به ازای هر کیلوگرم از وزن بدنش در هر دقیقه ۳۵ میلی‌لیتر اکسیژن مصرف می‌کند. این میزان اکسیژن برای کل روز یک فرد معمولی کافی است، اما برای ورزشکاران حرفه‌ای این میزان می‌تواند به ۹۰ میلی‌گرم/کیلوگرم/دقیقه برسد. اما ورزشکاران چگونه این کار را انجام می‌دهند؟ شاید ژن‌های خوب نقش داشته باشند، اما تمرینات سخت این ورزشکاران هم مؤثر است. بدن این ورزشکاران با تمرینات سخت سازگار می‌شود. خبر خوب این است که بدن ما هم می‌تواند با تمرینات سخت سازگار شود. در ادامه، بیشتر با روش این کار آشنا می‌شوید.

## نحوه سازگاری بدن با ورزش‌های هوازی

با واکنش درونی بدن‌تان هنگام انجام منظم ورزش هوازی آشنا شوید:

- ۱- قلب شما قوی‌تر می‌شود و با هر ضربان، خون بیشتری پمپاژ می‌کند (حجم ضربه‌ای بیشتر). حجم ضربه‌ای در ورزشکاران حرفه‌ای می‌تواند دو برابر بیشتر از افراد معمولی باشد، اما موضوع فقط این نیست. قلب افراد ورزشکار قطر و حجم بیشتری دارد. عجیب نیست، زیرا قلب نیز یک ماهیچه است و با ورزش بزرگ‌تر می‌شود. فعالیت قلب حین انجام ورزش هوازی باعث می‌شود، قلب و شش‌ها قوی شوند و خون را به نحو مؤثرتری پمپاژ کنند، در نتیجه، اکسیژن بیشتری به ماهیچه‌ها و اندام‌ها می‌رسانند.
- ۲- حجم ضربه‌ای بیشتر در قلب‌های قوی‌تر به این معنا نیست که قلب برای برآوردن نیازهای بدن هنگام ورزش سریع‌تر پمپاژ می‌کند. منظور ما از «کارآیی» قلب قوی، حجم ضربه‌ای بیشتر و ضربان‌های کمتر

است. به پمپی فکر کنید که آب یک سرداب لبریز از آب را خالی می‌کند. کارآیی و دوام بهتر پمپ زمانی است که بتواند حجم بیشتری از آب را در هر دوره از سرداب خالی کند، نه اینکه با سرعت بیشتر و تحت فشار (عامل فرسایش و پایین آمدن دوام) این کار را انجام دهد. به این ترتیب، دلیل سریع پمپاژ نکردن قلب ورزشکاران حین ورزش حجم ضربه‌ای بالا است. حجم ضربه‌ای بالا میزان ضربان قلب ورزشکاران را در حالت استراحت نیز کم می‌کند، یعنی ۲۸ یا ۳۲ تپش در دقیقه (مثلاً در قهرمانان دوچرخه‌سواری)، در حالی که این میزان برای افراد عادی بین ۶۰ تا ۸۰ تپش در دقیقه است.

۳- عضلات پایین دست قلب هستند که با مصرف اکسیژن حین ورزش‌های منظم هوازی کارآمدتر می‌شوند (یادتان باشد «مصرف» اکسیژن به این معناست که عضلات، اکسیژن را از خون دریافت می‌کنند). دلیل این اتفاق، افزایش فعالیت و تعداد آنزیم‌هایی است که اکسیژن را از جریان خون گرفته و وارد عضلات می‌کنند. تصور کنید ۱۰۰ مولکول اکسیژن از داخل یک عضله می‌گذرند. اگر عضله بتواند تمام این ۱۰۰ مولکول را مصرف کند (مثلاً در مقایسه با ۵۰ مولکول)، تناسب اندام شما دو برابر می‌شود. به بیان دیگر، اگر حداکثر  $VO_2$  (حداکثر اکسیژن مصرفی) شما ۶۰ میلی‌گرم/کیلوگرم/دقیقه باشد و حداکثر  $VO_2$  فرد دیگری ۳۰ میلی‌گرم/کیلوگرم/دقیقه باشد، میزان سلامت شما دو برابر بیشتر از آن فرد است. عملکرد شما در این سناریو دوام بیشتری خواهد داشت، زیرا عضلات شما به واسطه بالاتر بودن مصرف اکسیژن، سوخت خود را دیرتر از دست می‌دهند.

۴- تعداد و فعالیت میتوکندری‌های درون عضله افزایش می‌یابد. میتوکندری‌ها، نیروگاه‌های سلول‌های ما هستند. تمام کارهای سنگین بر عهده آنها است تا ما به حرکت ادامه دهیم. آنها با استفاده از اکسیژن، چربی و کربوهیدرات‌ها را می‌سوزانند و سوخت حرکت ما را تأمین می‌کنند. خبر خوب این است که تعداد و فعالیت میتوکندری‌ها در واکنش به ورزش‌های هوازی منظم، تنها ظرف چند روز تا چند هفته، تا ۵۰ درصد در بزرگسالان افزایش می‌یابد.

### فرق چربی‌ها و کربوهیدرات‌ها

چربی و کربوهیدرات، سوخت‌هایی هستند که عضلات ما آنها را می‌سوزانند. فرق بین این دو سوخت در مقاوم‌تر بودن چربی است، به عبارت دیگر، چربی به ازای هر گرم، حاوی ۹ کالری است، در حالی که کربوهیدرات به ازای هر گرم، فقط ۴ کالری دارد؛ بنابراین از یک گرم چربی، انرژی بیشتری می‌گیریم تا یک گرم کربوهیدرات. شما مایل به سوزاندن چربی هستید، چون سوخت کارآمدی است، همچنین با سوزاندن آن، از شر چربی‌های اضافه خلاص می‌شوید. نکته اینجاست که برای سوزاندن چربی به اکسیژن بیشتری نیاز داریم، چون چربی غلیظ‌تر از کربوهیدرات است. خبر خوب این است که بدن با استفاده از اکسیژن و سوزاندن چربی هنگام انجام منظم ورزش هوازی بهتر می‌شود، به این صورت که قلب خون بیشتری پمپاژ می‌کند، عضلات اکسیژن بیشتری مصرف می‌کنند و میتوکندری افزایش می‌یابد.

## مزایای ورزش هوازی برای سلامتی

شاید به هیچ شاخه‌ای از علم ورزش به اندازه «مزایای ورزش هوازی» توجه نشده باشد. برای اثبات مزایای ورزش هوازی شواهد بسیاری وجود دارد. در اینجا به فهرست مختصری از مزایای این ورزش اشاره می‌کنیم:

### پیشگیری از سرطان

سرطان روده‌ی بزرگ: تحقیقات نشان می‌دهد ریسک ابتلا به سرطان روده بزرگ در افراد فعال نسبت به افراد غیرفعال حدود ۳۰ تا ۴۰ درصد کمتر است. به نظر می‌رسد انجام روزانه ورزش هوازی به مدت ۳۰ تا ۶۰ دقیقه برای کاهش خطر ابتلا به این سرطان لازم است و هر چه میزان فعالیت بیشتر باشد، خطر ابتلا به آن کمتر می‌شود.

سرطان سینه: شواهد منطقی روشنی وجود دارند مبنی بر اینکه زنان فعال در مقایسه با زنان کم‌تحرک، بسیار کمتر در معرض خطر ابتلا به سرطان سینه قرار می‌گیرند. انجام روزانه ورزش‌های هوازی به مدت ۷۵ تا ۱۵۰ دقیقه برای کاهش خطر ابتلا به این سرطان لازم و بالا رفتن میزان ورزش با پایین آمدن ریسک همراه است.

سرطان ریه: در خصوص رابطه فعالیت‌های فیزیکی و پیشگیری از سرطان ریه، مطالعات نسبتاً کمی انجام شده است. داده‌های موجود حاکی از آن است که احتمال ابتلا به این سرطان در افراد فعال پایین‌تر است. با وجود این، توضیح کامل خطرات سیگار کشیدن و اثرات دود آن بر غیرسیگاری‌ها، همینطور قرار گرفتن در معرض مواد رادیواکتیو دشوار است.

### درمان سرطان

چند خبر خوب برای افرادی که تحت درمان سرطان هستند! در مطالعه‌ای دریافتند انجام ورزش هوازی رابطه مستقیمی با "کاهش خستگی" در زنان تحت درمان دارد (توصیه: ۳۰ تا ۳۵ دقیقه، پنج روز در هفته، به مدت ۶ هفته، ۸۰ درصد حداکثر ضربان قلب). در مطالعه دیگری، انجام ورزش هوازی با کاهش افسردگی و اضطراب در زنان مبتلا به سرطان رابطه داشت (توصیه: ۳۰ تا ۴۰ دقیقه، چهار روز در هفته، به مدت ۱۰ هفته، ۶۰ درصد حداکثر ضربان قلب). در مبحث سرطان، ورزش هوازی دواي درد نیست، اما شواهد حاکی از آن است که این ورزش‌ها قطعاً می‌توانند به درمان سرطان کمک کنند.

### پوکی استخوان

کاهش تراکم استخوان مشخصه این بیماری است که می‌تواند منجر به خطر بالای شکستگی شود. خبر خوب این است که ورزش می‌تواند تراکم استخوان را بالا ببرد یا حداقل، سرعت رشد بیماری را در مردان و زنان پایین بیاورد. شاید این راه‌حل برای همه جواب ندهد، گذشته از این، میزان و نوع دقیق ورزش‌های لازم برای بهره بردن از مزایا ناشناخته است، اما شواهد نشان می‌دهد ورزش به درمان بیماری پوکی استخوان کمک می‌کند. در

مورد کودکان هم خبر خوب این است، گویا تراکم استخوان کودکانی با فعالیت بیشتر بالاتر از کودکان کم‌تحرک است و این امر می‌تواند به پیشگیری از شکستگی استخوان کودکان در آینده کمک کند.

## افسردگی

اثرات ورزش بر روحیه و خلق‌و‌خو برای بسیاری از ما که به‌طور منظم ورزش می‌کنیم، بدیهی است. برخی از مطالعات به‌طور ویژه به بررسی اثرات ورزش بر افسردگی پرداخته‌اند. یکی از تازه‌ترین این مطالعات نشان داد، ورزش میزان افسردگی را تا ۴۷ درصد کاهش می‌دهد (توصیه: ۳۰ دقیقه راه رفتن روی تردمیل یا دوچرخه‌سواری، ۳ تا ۵ روز در هفته، به مدت ۱۲ هفته). در صورت وجود افسردگی شدید، ورزش جایگزین درمان نیست، اما در افسردگی‌های خفیف، شواهد متقاعدکننده‌ای مبنی بر مفید بودن ورزش وجود دارند.

## دیابت

در زمینه نقش تغییر سبک زندگی (رژیم غذایی و ورزش) در پیشگیری از دیابت، مطالعات بسیاری انجام شده است. در یکی از این مطالعات، بیش از ۳۰۰۰ نفر شرکت کردند. این افراد با خطر بالای ابتلا به دیابت، با تغییر سبک زندگی، وزن کم کرده و طی سه سال، هر هفته ۱۵۰ دقیقه پیاده‌روی کردند (هر روز ۳۰ دقیقه). ریسک ابتلا به دیابت در این افراد، ۵۸ درصد کاهش یافت. با در نظر گرفتن اینکه سالانه یک میلیون نفر به دیابت مبتلا می‌شوند، این میزان کاهش، چشمگیر است. ورزش هوازی مقاومت به انسولین را هم بهبود می‌بخشد. مقاومت به انسولین حالتی است که بدن به درستی از انسولین استفاده نمی‌کند. این حالت می‌تواند هم در افراد مبتلا به دیابت و هم دیگران رخ دهد. انسولین هورمونی است که به سلول‌های بدن برای تبدیل گلوکز (شکر) به انرژی کمک می‌کند. بسیاری از مطالعات، اثرات مثبت ورزش بر مقاومت به انسولین را تأیید کرده‌اند. در یکی از این مطالعات، ۲۸ زن چاق یائسه با دیابت نوع ۲، در مدت زمان ۱۶ هفته (هفته‌ای سه بار) به مدت ۴۵ تا ۶۰ دقیقه ورزش هوازی انجام دادند و حساسیت‌شان به انسولین ۲۰ درصد بهبود یافت.

## بیماری‌های قلبی عروقی

فهرست مطالعات انجام شده روی تأثیر ورزش هوازی در پیشگیری و کاهش وقوع بیماری‌های قلبی عروقی آنقدر زیاد است که کل این مقاله و احتمالاً پنج مقاله دیگر را باید به بررسی آنها اختصاص داد. در یکی از مهم‌ترین این مقالات با حضور بیش از ۱۳۰۰۰ زن و مرد شرکت‌کننده ثابت شد، احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی در افرادی با حداقل سلامت جسمانی بسیار بیشتر است و در برخی موارد، مقدار این ریسک در مقایسه با افراد سالم، دو برابر است. ورزش‌های هوازی به روش‌های مختلفی به پیشگیری از بیمارهای قلبی کمک می‌کنند. دو مورد از مهم‌ترین مزایای این ورزش‌ها، کاهش فشار خون و مطیع‌تر کردن رگ‌های خونی است (مطیع‌تر کردن یعنی سفت‌شدگی کمتر رگ‌های خونی و پایین آمدن احتمال تجمع چربی و بسته شدن رگ‌ها). این یافته‌ها تا کنون بارها و بارها اثبات شده‌اند.

## چاقی و کاهش وزن

بسیاری از دانشمندان بر این باورند، ورزش هوازی بهترین عامل کنترل وزن است. شما می‌توانید بدون ورزش و صرفاً با کاهش جذب کالری، کاری کنید که سوزاندن چربی تان بیشتر از مصرف چربی تان شود، اما برای نگهداشتن وزن، باید به طور منظم ورزش کنید. این میزان به روشنی مشخص نشده است، اما بین ۳۰ تا ۴۰ دقیقه ورزش شدید (چندین بار در هفته) و ۴۵ تا ۷۵ دقیقه ورزش ملایم (پنج روز در هفته یا بیشتر) به نظر مفید است. تأثیر این برنامه در افراد مختلف، متفاوت است و زمانی که به وزن دلخواه تان رسیدید، باید مقادیر زمانی مختلف را امتحان کنید تا مناسب‌ترین آن را برای خودتان پیدا کنید. یک کالج پزشکی ورزشی امریکایی توصیه می‌کند افرادی که اضافه وزن دارند، میزان ورزش خود را هر هفته، به‌طور فزاینده، حداقل تا ۱۵۰ دقیقه با فعالیت‌های ورزشی معمولی افزایش دهند، اما برای کاهش وزن در درازمدت، نهایتاً باید میزان ورزش خود را هر هفته به ۲۰۰ تا ۳۰۰ دقیقه فعالیت ورزشی معمولی ارتقا دهند. این دستورالعمل کلی است، بنابراین باید آنها را امتحان کنید تا به مناسب‌ترین برنامه برای تغییر وزن خودتان دست یابید.

## عملکرد شناختی

دانشمندان اخیراً به تأثیر ورزش هوازی روی عملکرد شناختی علاقمند شده‌اند. در آزمایشات انجام شده روی موش‌ها دریافتند حرکت روزانه موش‌ها روی چرخ‌های متحرک، رشد سلول‌های جدید مغزی آنها را ظرف ۱۲ روز تحریک می‌کند. سلول‌های مغزی انسان‌ها را نمی‌توان مستقیماً بررسی کرد، اما می‌دانیم میزان زوال عقل و آلزایمر در افراد مسنی که سه بار در هفته یا بیشتر ورزش می‌کنند، کمتر است. در برخی از موارد، کاهش احتمال ابتلا به این بیماری‌ها به کمک ورزش به ۶۲ درصد می‌رسد. شواهد روزافزون حاکی از آن است که افراد فعال در آزمون‌های عملکرد شناختی از قبیل آزمون حافظه و روابط فضایی بهتر از افراد کم‌تحرک عمل می‌کنند.

## نحوه شروع برنامه ورزش‌های هوازی

بهتر است سادگی، عملی بودن، راحتی، واقع‌بینانه بودن و دقت را مدنظر قرار دهید و سعی نکنید در جبران سال‌ها کم‌تحرکی عجله کنید. هر نوع فعالیت و هر مقدار زمانی را که می‌توانید انتخاب کنید، اما مطمئن شوید احتمال عمل به آن بالا است. ممکن است حوصله و امکان استفاده از تجهیزات ورزشی را نداشته باشید، اما اگر بتوانید اطراف خانه پیاده‌روی کنید، پس راه رفتن می‌تواند بهترین گزینه برای شروع فعالیت‌های هوازی باشد، چون کار راحتی است (بالاخره راه رفتن کاری است که همه عمر آن را انجام می‌دهیم).

منظور از «دقیق بودن»، تنظیم برنامه ورزشی است. برنامه‌ریزی برای تغییر رفتار خوب است و شاید بهتر باشد برای هر هفته اهدافی تعیین کنید. پیشنهاد ما نوشتن یک برنامه هفتگی است که نشان دهد می‌خواهید چه روزهایی از هفته، چه اوقاتی از روز، چه مدت، کجا و چه نوع فعالیتی را انجام بدهید. تا حد امکان در نوشتن این

برنامه، دقیق و واقع‌بین باشید و فراموش نکنید هنگام شروع فعالیت‌های هوازی، مقدار فعالیت مهم نیست، مهم شروع کردن است. شروع هر کاری معمولاً سخت‌ترین بخش است.

یک برنامه می‌تواند این گونه باشد:

- شنبه: ۲۰ دقیقه پیاده‌روی سریع، ساعت ۷ صبح، چهار بار اطراف محل سکونت؛
- یکشنبه: تکرار فعالیت روز شنبه؛
- دوشنبه: ۲۰ دقیقه پیاده‌روی، ساعت ۶:۳۰ بعد از ظهر (درست قبل شام) اطراف محل سکونت؛
- سه‌شنبه: استراحت؛
- چهارشنبه: ۲۰ دقیقه پیاده‌روی، ساعت ۷ صبح، اطراف محل سکونت؛
- پنج‌شنبه: ۴۵ دقیقه راه رفتن در پارک؛
- جمعه: ۶۰ دقیقه دوچرخه‌سواری، وسط روز.

برنامه دیگر می‌تواند «پنج دقیقه رفت، پنج دقیقه برگشت» باشد. درست همان‌طور که از نامش پیداست، پنج دقیقه از نقطه شروع پیاده‌روی می‌کنید و سپس، پنج دقیقه دوم به نقطه شروع باز می‌گردید. این تمرین ساده و تقریباً برای همه عملی است. این تمرین، با وجود آسانی، در رفتار فیزیکی شما تغییر ایجاد می‌کند. شما می‌توانید به مرور زمان، مدت انجام این تمرین را افزایش دهید، مثلاً با پنج دقیقه شروع کنید و پس از مدتی، آن را به ۵/۷ دقیقه رفت و ۵/۷ برگشت برسانید تا جمعاً ۱۵ دقیقه فعالیت کرده باشید. می‌توانید پس از انجام تمرین پانزده دقیقه‌ای، به توصیه‌نامه دوم عمل کرده و تمرین خود را به ۳۰ دقیقه برسانید. اگر بلندپرواز هستید، می‌توانید پس از بازگشت از تمرین، درازنشست و شنای روی زمین را به فعالیت خود اضافه کنید. برای شنای روی زمین، اگر نمی‌توانید مدل استاندارد آن را انجام دهید، می‌توانید به جای زمین از دیوار یا میز به‌عنوان تکیه‌گاه استفاده کنید، یا زانوان خود را روی زمین قرار دهید. هر چقدر بیشتر به زمین (یا هر تکیه‌گاه دیگری) نزدیک شوید، شدت تمرین سخت‌تر خواهد بود. با دو تا سه ست ۱۲ تا ۱۵ تایی (درازنشست و شنا) در سه تا چهار روز هفته شروع کنید. پس از آسان شدن تمرین درازنشست، می‌توانید با آهسته‌تر انجام دادن یا خم کردن زانوها و بالا بردن پاها به هوا به شدت آن اضافه کنید. پس از آسان شدن تمرین شنا، وارد مرحله‌ای شوید که در آن، فاصله‌ی صورت‌تان با زمین کمتر می‌شود (مثلاً از تمرین شنای دیواری شروع کنید، سپس شنای روی میز و در نهایت شنای زمینی)

بهتر است روند پیشرفت تمرین‌های خود را یادداشت کنید یا حداقل در پایان یک هفته، برنامه آن هفته را تیک بزنید و برنامه هفته جدید را بنویسید و این کار را حداقل تا سه ماه ادامه دهید. در پایان سه ماه می‌توانید پیشرفت‌تان را ارزیابی و تغییرات لازم را اعمال کنید.



از کجا بدانید دیگر به نوشتن برنامه هفتگی برای فعالیتهای هوازی نیاز ندارید؟ از خودتان بپرسید: «آیا می‌توانم در این شش ماه به‌طور منظم ورزش کنم؟» اگر جواب شما «مطمئن نیستم» یا «نه» است، پس باید به برنامه‌های هفتگی اکتفا کنید. اما اگر مطمئن هستید، این تغییر رفتار را حفظ و به‌طور منظم در شش ماه پیش رو ورزش می‌کنید؛ بنابراین نیازی به نوشتن برنامه هفتگی نیست، اما با دیدن نخستین نشانه‌های لغزش به برنامه قبل بازگردید.