



2022; Vol. 3; No 1
Online ISSN: 2783-1981

Student Sports & Health Open Researches e-journal: New-approaches
Homepage: <https://journals.sbmu.ac.ir/soren>

Men's Health and Their Proper Exercise

Mohammad Rostami-Nejad^{ID}, Sajjad Tavakkoli^{ID}, Mazhar Rostami-Nejad^{ID}

Gastroenterology and Liver Diseases Research Center, Research Institute for Gastroenterology and Liver Diseases, Shahid Beheshti University of Medical Sciences, Tehran, Iran.

Please cite as: Rostami-Nejad, Mohammad, Sajjad Tavakkoli, and Mazhar Rostami-Nejad. "Men's Health and Their Proper Exercise". SOREN journal. 2022; 3 (1): 1-3 [In Persian].

Corresponding Author

Name: Mohammad Rostami-Nejad
Email Address: m.rostamii@gmail.com
ORCID ID: 0000-0003-2495-1831



سلامت مردان و ورزش‌های مناسب آنان

محمد رستمی نژاد^{id}، سجاد توکلی^{id}، مظهر رستمی نژاد^{id}

مرکز تحقیقات بیماری‌های گوارش و کبد، پژوهشکده بیماری‌های گوارش و کبد، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران، ایران.

کمیود وقت به دلیل تعهدات کار یا تحصیل، عدم علاقه، سن و بیماری یا آسیب‌های مداوم است (۵، ۶).

فعالیت بدنی هم از نظر سلامت جسمی و هم از نظر روحی دارای اهمیت بسیاری است. تمرکز زیادی روی فواید فعالیت بدنی و تشویق جامعه جهانی برای فعال‌تر شدن جسمی وجود دارد. بنابراین برای رده‌های سنی مختلف ورزش‌های مناسب به شرح ذیل قابل ارائه است؛

اولین دهه، دهه ۲۰ سالگی؛

اگر شما در دهه ۲۰ زندگی‌تان هستید، باید ورزش‌های تعادلی، کاردیو، تمرین با وزنه و کششی را انجام دهید. ورزش‌های کاردیو مانند دویدن، شنا، دوچرخه‌سواری و پیاده‌روی را حداقل ۳ تا ۵ بار در هفته انجام دهید. برای تمرین با وزنه نیز کارشناسان ورزشی هفته‌ای ۲ بار تمرین را به شما پیشنهاد می‌دهند. به دنبال ورزشی باشید که برای شما لذتبخش است و در درازمدت به آن پایبند هستید. سعی کنید که در طول ورزش، تمام عضلات، از پشت گرفته تا سینه، بازو، شانه و پا را درگیر کنید.

تمرکز: ورزش‌های استقامتی و کاردیو

در این دهه، بدن شما در اوج توانایی خود به سر می‌برد و آماده هر چالشی‌ست. سرعت ترمیم ماهیچه‌ها نیز بیشتر از هر زمان دیگری می‌باشد، از این رو، باید تمرکز خود را بر ماهیچه‌هایتان قرار دهید و آنها را قوی سازید. این دوران زمان مناسبی برای ترکیب ورزش‌های استقامتی و ایروبیک (کاردیو) است. اگر در این سن بتوانید ماهیچه‌های قوی‌ای بسازید، برای سال‌های دیگر زندگی‌تان آسوده خاطر خواهید بود.

ورزش: یوگا

یوگا نه تنها برای بدن، بلکه برای روحیه شما نیز بسیار موثر است. اگر چه این ورزش سن خاصی ندارد، اما به آقایان پیشنهاد می‌شود که آن را در دوره بیست سالگی خود آغاز کنند. توانایی انعطاف‌پذیری آقایان باید در این دوران تقویت شود. برای افرادی که ساعات زیادی از روز را پشت میزها و بدون حرکت می‌گذرانند، یوگا می‌تواند بسیار مناسب باشد، به‌خصوص برای آقایان که تراکم ماهیچه‌ای دارند.

ورزش‌های مناسب دهه ۳۰ سالگی؛

در دهه سی زندگی، بدن به تدریج دوران اوج خود را پشت سر می‌گذارد و شما خستگی بیشتری نسبت به سالها قبل در بدن‌تان احساس می‌کنید. بنابراین انجام ورزش‌های مقاومتی به مقدار ۲ بار در هفته پیشنهاد

حفظ سلامتی در مردان علاوه بر اینکه سبب استحکام و ارتقای سلامت نیروی مهم مولد در جامعه می‌شود، بر کیفیت زندگی خانواده‌ها نیز تأثیرگذار است. مردان نسبت به زنان در معرض عوامل خطر محیطی و شغلی بیشتری هستند و عادات غلطی مانند مصرف سیگار، الکل، اعتیاد و استرس شغلی در آنها بیشتر است. برای تمام ۱۵ علت اصلی مرگ، به جز بیماری آلزایمر میزان مرگ‌ومیر در مردان بیشتر از زنان است (۱).

پژوهش‌های مرتبط نشان داده‌اند که مردان نسبت به زنان در سبک زندگی خود روش‌های نادرست‌تری دارند، به بیماری‌های خود کمتر اهمیت می‌دهند، اغلب علائم هشداردهنده را نادیده می‌گیرند و دیرتر به مراکز درمانی مراجعه می‌کنند. علت عدم مراجعه مردان به مراکز درمانی، به دلایل مختلف از جمله موانع فرهنگی تا بروز مراحل پیشرفته و خطرناک بیماری است. در همه گروه‌های سنی، مردان از کودک و نوجوان تا میانسال و سالمند نسبت به بانوان در معرض عوامل خطر بیشتر و در نتیجه مرگ‌ومیر بالاتری هستند؛ به طوری که سن امید به زندگی از بدو تولد ۷۱ سال برای مردان و ۷۳ سال برای بانوان در نظر گرفته شده است (۲، ۳).

نقش ورزش در سلامتی افراد بسیار وسیع است؛ فعالیت بدنی در پیشگیری، کنترل و درمان بسیاری از بیماری‌ها موثر است. «ورزش»، عضلات را تقویت می‌کند، به کنترل وزن و بهبود گردش خون کمک می‌کند و همچنین احتمال ابتلا به بیماری قلبی عروقی و سرطان را کاهش دهد. همچنین انجام تمرین‌های ورزشی، به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند. بنابراین توانایی بدن برای مقابله با موارد بیماری‌زا بیشتر می‌شود (۴).

در برخی مطالعات علمی، نشان داده شده که ورزش، با تاثیری که بر سیستم ایمنی بدن دارد، می‌تواند از ابتلا به بیماری سرطان پیشگیری کند. فعالیت بدنی مناسب باعث سلامت روحی و روانی انسان است؛ هنگام ورزش کردن، موادی در مغز ترشح می‌شود که سبب ایجاد شادابی و نشاط می‌شود. همچنین رژیم غذایی سرشار از میوه و سبزی، روغن‌های دارای اسید چرب غیراشباع و غلات و حبوبات فیبردار می‌تواند از بسیاری از بیماری‌ها پیشگیری کند. عدم وجود فعالیت بدنی در مردان باعث مشکلات جدی سلامتی از جمله بیماری قلبی، چاقی و برخی از انواع سرطان در ارتباط است. شایع‌ترین دلایل عدم فعالیت جسمی مردان،

سلامت شما کمک خواهد کرد بلکه اعتماد به نفس تان را نیز بالا خواهد برد. ۲ بار در هفته، ورزش‌های کاردیو، پیلاتس و یوگا در برنامه تان جای دهید. یادتان باشد که تداوم در این دوران اصل است. از این رو ورزشی سبک را انتخاب کنید و آن را به طور منظم انجام دهید.

تمرکز: اندام‌های اصلی

ورزش‌هایی چون شنا، قایقرانی، کار با دستگاه الیپتیکال یا اسپینینگ، از این رو که سیستم هوای بدن شما را قوی می‌کنند، بسیار مفیدند. در واقع شما باید در این دوران بر اندام‌های اصلی بدن تان تمرکز کنید.

ورزش‌های مناسب دهه ۷۰ سالگی؛

در دهه ۷۰ سالگی، تعادل یکی از مواردی است که هم آقایان و هم خانم‌ها باید بر آن تمرکز کنند. یادتان باشد که توانایی سیستم قلبی-عروقی شما، مانند دوره‌های قبل نیست، از این رو نباید به خودتان بیش از حد فشار آورید و هر از گاهی در طول ورزش، از درست بودن حرکات ورزشی اطمینان داشته باشید و به خودتان استراحت دهید.

تمرکز: عضلات پا، شانه و ستون فقرات

شما باید در این دوران بیشتر از همیشه روی عضلات ستون فقرات، پاها و شانه کار کنید. با قوی کردن این عضلات، تعادل تان را حفظ و از افتادن جلوگیری خواهید کرد. پیاده‌روی‌های مداوم می‌تواند نه تنها اندام، بلکه روی مغز، قلب و ریه تاثیر مثبت می‌گذارد.

تشکر و قدردانی

این مقاله با حمایت بنیاد ملی علوم ایران تحت گرنت ۴۰۰۶۲۶۷ انجام شده است.

منابع

1. Will HC. College Men's Health: An Overview and a Call to Action. *Journal of American College Health*. 1998;46:6, 279-290.
2. Fathi E. A look at the past, present and future of Iran's population. *Statistics Research Institute, Tehran, 2020* [in Persian].
3. Evans J, Frank B, Oliffe JL, Gregory D. Health, illness, men and masculinities (HIMM): A theoretical framework for understanding men and their health. *Journal of Men's Health*. 2011;8(1), 7-15.
4. Ellison Gm, Waring Cd, Vicinanza C, Torella D. Physiological Cardiac Remodelling in Response to Endurance Exercise Training: Cellular and Molecular Mechanisms. *Heart*. 2012; 98(1): 5-10.
5. Agha Ali Nejad H, Tawfiqi A, Mohammad Hassan Z, Mahdavi M, Shahrokhi S. The effect of continuous endurance training on HSP70 and longevity of mice with breast cancer tumor. *Olympic*. 2008;16: 75-86 [in Persian].
6. Rad M, Memarian R, Aghili M. The effect of designed exercise program on the severity of fatigue in cancer patients undergoing external beam therapy. *Sabzevar University of Medical Sciences*. 2002;9: 13-20 [in Persian].

می‌شود. با انجام این فعالیت، شما بدن تان را از بیماری‌هایی چون آرتروز یا پوکی استخوان در سال‌های بعد در امان نگه می‌دارید. در کنار آن، ورزش‌های کاردیویی مانند اسپینینگ را حداقل ۳ بار در هفته در برنامه خود جای دهید.

تمرکز: تحت نظر مربی

در این دوران شما کم‌کم ماهیچه‌هایتان را از دست می‌دهید اما با ورزش می‌توانید تا حد زیادی روند آن را کند کنید. برای این کار بهتر است که کمی تخصصی‌تر عمل کرده و تحت نظر یک مربی آموزش ببینید. حرکاتی چون اسکات و ددلیفت، پرس پا یا سینه و ... برای این دوره به شما پیشنهاد می‌شود.

ورزش‌های مناسب دهه ۴۰ سالگی؛

اگر تا به حال تنها ورزش‌های کاردیو را انجام می‌دادید، زمان آن است که حرکات کششی را نیز به آن اضافه کنید. با افزایش سن، تراکم استخوان‌های شما و به همان نسبت جرم ماهیچه‌ای نیز کاهش می‌یابد، به همین دلیل انجام تمرینات کششی برای شما، بیش از هر زمان دیگری واجب است. پس مقدار ورزش‌های کاردیویی خود را کاهش دهید و به جای آن حداقل ۲ بار در هفته حرکات کششی به برنامه ورزشی خود اضافه کنید. پیشنهاد می‌شود که در هر بار تمرین، بر یکی از ماهیچه‌های اصلی تان تمرکز کنید.

تمرکز: پیاده‌روی

پیاده‌روی از ورزش‌هایی است که اکثراً به آن علاقه دارند، بنابراین بهتر است که شما هم آن را امتحان نمایید. لازم نیست که از همان ابتدا از پیاده‌روی‌های سخت شروع کنید. ابتدا سطح توانایی خود را سنجیده، سپس با توجه به آن، مکان مورد نظر پیمایش را انتخاب کنید. هدف شما از این ورزش بالا بردن قدرت پاهایتان است.

ورزش مناسب دهه ۵۰ سالگی؛

در دهه ۵۰ سالگی، رشد استخوان و ماهیچه‌ها در بدن متوقف شده، از این رو باید بیش از هر زمان دیگری ورزش‌های مناسب این دوره را انجام دهید. اما چه ورزشی برای دهه ۵۰ سالگی زندگی مان مفید است؟ برای این دوران ورزش‌های مقاومتی به خصوص برای باسن و شانه پیشنهاد می‌شود.

ثابت شده که ورزش‌های مقاومتی، تراکم استخوان‌ها را بهبود بخشیده و روند پیری را کند می‌کند. در واقع هم زنان و هم مردان، باید این فعالیت را در برنامه روزانه خود جای دهند. در کنار آن، حداقل ۵ روز در هفته، ۳۰ دقیقه پیاده‌روی پیشنهاد می‌شود. البته اگر برایتان سخت است، می‌توانید ۳۰ دقیقه را به ۳ ست ۱۰ دقیقه‌ای تقسیم کنید.

تمرکز: پاها

پاهای شما اصلی‌ترین قسمت بدن تان است و در عین حال قوی‌ترین و بزرگ‌ترین ماهیچه‌ها را دارند. از این رو تمرکز روی پاها، نه تنها برای کل بدن بلکه برای مغزتان نیز مفید خواهد بود. محققان به این نتیجه رسیده‌اند که افزایش قدرت پاها، به علت تحریک شدن سلول‌های مغزی، روند پیری را کندتر خواهد کرد. علاوه بر ورزش‌های مقاومتی و کاردیو، ورزش‌هایی چون تنیس و پیاده‌روی نیز پیشنهاد می‌شود.

ورزش‌های مناسب دهه ۶۰ سالگی؛

در دهه ۶۰ سالگی، هر زمان که احساس ناتوانی کردید، ورزش کنید. این دهه یکی از مهم‌ترین زمان‌ها برای ورزش کردن است. ورزش نه تنها به