

# ورزش سالمندی

گروه هدف: سالمندان



تهیه کنندگان: گروه آموزش به بیمار مرکز

بازبینی زمستان ۱۴۰۱



## منبع:

- [www.beytoote.com](http://www.beytoote.com)
- [www.sbu.ac.ir\(sport\)](http://www.sbu.ac.ir(sport))
- [www.elmevarzesh.com](http://www.elmevarzesh.com)

- ✓ هر دو نوع ورزش های برداشتنی اشیا و گذاشتن اشیا را در برنامه خود جای دهید .
- ✓ ورزش هایی با شدت متوسط را در نوبت هایی که در آن ها حداقل ۸ تا ۱۳ تکرار وجود دارد انجام دهید.
- ✓ حداقل یک نوبت از ورزش هایی که در آن ها هشت تا ۱۳ تکرار وجود دارد انجام دهید .
- ✓ سرعت حرکات باید از آهسته تا متوسط باشد (حرکت سریع ممنوع) و حرکات را به صورت ریتمیک ، کنترل شده و غیر انفجاری انجام دهید .
- ✓ ورزش نباید تداخلی در امر تنفس طبیعی ایجاد کند به عنوان قاعده کلی سالمند باید قادر باشد در حین انجام ورزش سوت بزند . یا به راحتی صحبت کند.
- ✓ بین نوبت ها استراحت های ۳۰ تا ۶۰ ثانیه بگنجاند .
- ✓ شدت ورزش را به تدریج افزایش دهید (هرجلسه حداکثر ۵ درصد از جلسه قبل شدیدتر باشد ) در این صورت قدرت استقامت شما افزایش خواهد یافت .
- ✓ در صورتی که بیش از یک تا دوهفته وقفه در برنامه ورزشی تان به وجود آمد شدت و حجم ورزش را کم کنید.

- ✓ حرکات ورزشی را آهسته و به گونه ای انجام دهید که بتوانید کنترل تمامی حرکات را در دست داشته باشید .
- ✓ زمان ورزش نفس را در سینه حبس نکنید و اگر احساس درد در هر قسمت بدن کردید ورزش را ادامه ندهید .
- ✓ پس از انجام هر ورزش ، عضلاتی را که برای انجام این ورزش بکار برده اید آرام آرام باز و بسته کنید .
- ✓ **سه جزء اصلی برنامه تمرینی سالمندان شامل این موارد است : تمرینات هوازی ، تمرینات انعطاف پذیری و تمرینات قدرتی**
- ✓ همان طور که پیش از تمرینات ورزشی بدنتان را گرم می کنید ، در پایان تمرین هم باید با حرکات آرام بدن را به تدریج سرد کنید.
- ✓ بهترین تمرین برای گرم کردن در سالمندان ، تمرینات ملایم کششی یا راه رفتن آهسته در ابتدا است که پس از آن باید آرام آرام بر شدت راه رفتن بیفزایند .
- ✓ بهترین تمرین هوازی برای سالمندان پیاده روی است . در همین حال بر ای کسانی که به ناراحتی های مفصل مبتلا هستند ، شنا کردن و چنانچه فنون شنا را نمی دانند راه رفتن و انجام حرکات نرمشی در آب را توصیه می کنیم.
- ✓ افرادی که دارای آمادگی جسمی مطلوب هستند از فعالیتهای دیگری مانند دوچرخه سواری ، کوه پیمایی و ورزش های دیگری که با شدت متوسط و به مدت نسبتاً طولانی انجام می شود می توانند استفاده کنند .
- ✓ انعطاف پذیری ، توانایی حرکت اندام ها و بخش های متحرک بدن در دامنه حرکتی مفصل است . با افزایش سن ، اهمیت انعطاف پذیری بیشتر می شود .

- ✓ از دست دادن انعطاف پذیری بیشتر کارکردهای مورد نیاز زندگی را مختل می کند .
- ✓ حرکاتی مانند زخم شدن ، بالا بردن و جلو بردن دست ها راه رفتن و از پله بالا رفتن دشوار می شود . حرکات کششی بهترین نوع تمرینات انعطاف پذیری هستند .
- ✓ حرکات کششی را باید همیشه به آرامی انجام دهیم . کشش فقط تا جایی باشد که در عضلات مربوطه احساس کشش کنیم و هیچ گاه تا آستانه درد در مفاصل و اطراف پیش روییم.
- ✓ تمرینات قدرتی به هر صورت انجام شود : با وزنه ، بی وزنه
- ✓ تمرینات قدرتی با وزنه در ابتدا با وزنه های سبک و به دفعات انجام می شود و زمانی که حرکت آسان شود وقت آن رسیده که بر سنگینی وزنه افزوده شود و بهتر است ابتدا تعداد تکرارها و بعد از آن میزان وزنه افزایش یابد.
- ✓ تمرینات قدرتی بدون وزنه متداول تر است که حرکت شنا رفتن روی زمین و حرکت شکم (بلند کردن کتف ها از زمین در حالت خوابیده با زانوی خم ) از رایج ترین ورزش ها در همین زمینه است .
- ✓ بهتر است سالمندان برای شنا رفتن روی زمین زانوهای خود را هم بر زمین بگذارند تا حرکت برایشان آسان شود و به مهره های کمرشان فشار وارد نشود .
- ✓ بین ورزشهای کشیدنی و ورزشهای هل دانی تعادل برقرار کنید .
- ✓ حرکت را در محدوده حرکتی کامل ، موجود و بدون درد انجام دهید .

- ✓ سالمندان قبل از ورزش باید چه کار کنند ؟ انجام چه ورزشهایی برای آن ها مناسب تر است ؟ یک برنامه تمرینی سالم برای سالمندان از چه اجزایی تشکیل شده است ؟
- ✓ پرسش هایی از این دست مسائلی هستند که برای ورزش در سالمندی باید به آنها توجه کرد . اصول ۲۷ گانه زیر می تواند در همین زمینه کمک کننده باشد :
- ✓ قبل از هر ورزش به مدت ۵ دقیقه بدن خود را گرم کنید . آهسته راه رفتن و نرمش های سبک برای گرم و آماده شدن بدن برای انجام ورزش روزانه خوب است و پس از تمام شدن ورزش نیز باید ۵ دقیقه نرمش سبک کنید یا آهسته قدم بزنید.
- ✓ اگر در هوای گرم ورزش می کنید مدت زمان نرمش یا آهسته راه رفتن را پس از تمام شدن ورزش روزانه اندکی بیشتر کنید .
- ✓ اگر هنگام ورزش یا پس از آن دچار هریک از علائم زیر شدید باید با پزشک خود فوری در میان بگذارید : درد قفسه سینه ، احساس فشار در قفسه سینه ، احساس تنگی نفس ، سرگیجه ، تاری دید ، نداشتند تعادل ، تهوع ، استفراغ
- ✓ شما می توانید ورزش هایی که بسیار ساده و راحت هستند در خانه انجام دهید . هر کدام از این ورزش ها را می توانید هشت تا ده مرتبه تکرار کنید و پس از اندکی استراحت برای دور دوم آماده شوید.