

## سالمندی و تربیت بدنی

امروزه تاثیر تمرینات و فعالیت بدنی منظم در پیشگیری و متوقف کردن روند پیری ثابت شده است .

تمرینات بدنی باعث افزایش حجم اکسیژن در قلب و ریه ها ، افزایش استحکام عضلانی، تنظیم قند خون و فشار خون و نیز کاهش توده های چربی میشود. به ایجاد آرامش، کاهش اضطراب، و افزایش اعتماد بنفس کمک میکند و حس شادابی و رضایت را در شما بوجود میآورد.

بدون تحرک و تمرینات بدنی ، عضلات ضعیف میشوند، کارایی مفاصل کم میشود، استخوانها پوک میشوند.

وبی حرکتی، نه تنها بیماریهای جسمی بسیاری را دنبال دارد، بلکه موجب تنهایی و افسردگی نیز خواهد شد. عدم توانایی انجام کارهای روزمره باعث وابستگی به دیگران میشود.

اما با فعالیت بدنی میتوان:

۱-مرگ و میر ناشی از بیماریهای قلبی عروقی را کاهش داد.

۲- چاقی ، فشارخون و چربی بالا را کنترل کرد.

۳-از افسردگی دوران سالمندی جلوگیری کرد.

اگر دلایلی برای منع فعالیت فیزیکی وجود داشته باشد، مطمئنا افزایش سن و ضعف جسمانی جزو آنها نیست.

حتی برای افرادی که به بیماریهای مزمن قلبی عروقی، فشار خون بالا، دیابت، یوکی استخوان، افسردگی، چاقی و سرطان دستگاه گوارش مبتلا هستند، نیز برنامه های ورزشی خاصی طراحی و آموزش داده شده.

حتی افراد بسیار ضعیف و ناتوان نیز میتوانند با فعالیتهای فیزیکی مناسب سلامتی شان را بدست بیاورند و به دیگران وابسته نباشند .

### انواع تمرینات بدنی:

انجام شش تمرین بدنی برای سالمندان مفید است که شامل :

تمرینات گرم کننده -تمرینات استقامتی (هوازی) -تمرینات انعطاف پذیری - تمرینات حفظ تعادل - تمرینات قدرتی - و تمرینات انقباضی است .

۱-تمرینات گرم کننده :اینها تمرینات ساده کششی هستند که با انجام آنها بدن برای سایر تمرینات آماده میشود و قبل از هر حرکت باید یک نفس عمیق کشید.برای مثال ،کشش شانه ها به عقب،کشش شانه ها به جلو، کشش شانه ها به بالا ، کشش دستها به بالا ، و جلو، چرخش شانه ها به عقب و جلو ،کشش سینه ، چرخش بالاتنه ها به پهلو،کشش پشت و کمر، کشش باسن و پشت، کشش پشت و جلوی ران، راه رفتن

### همه ی ما پیر میشویم اما میتوانیم سالم پیر شویم

۲-تمرینات استقامتی :این تمرینات موجب افزایش تعداد ضربان قلب و تنفس میشوند و مصرف اکسیژن در طی انجام حرکات افزایش میابد. در نتیجه کارایی قلب،ریه ها، و سیستم گردش خون زیاد شده و توانایی سالمند در انجام فعالیتهای روزانه بیشتر میشود.

این تمرینات شامل پیاده روی ، دویدن، دوچرخه سواری، شنا و کوهنوردی است .

پیاده روی به آرامی شروع شده و بتدریج سرعت و مسافت آن افزایش می یابد بهتر است قبل از پیاده روی عضلات با حرکات کششی گرم شوند و پیاده روی در دو نوبت صبح و عصر، و هر بار به مدت سی دقیقه انجام شود. مسیری هموار و با هوای تمیز انتخاب شود و یک بطری آب همراه باشد.

پیاده روی و تمرینات بدنی در هوای آلوده مضر است.

### تمرینات بدنی ایجاد شادابی و رضایت میکند

۳-تمرینات انعطاف پذیری:این تمرینات با ایجاد کشش در عضلات و نسج نرم اطراف مفاصل، حرکت مفصل را راحتتر میکند و موجب آسانتر شدن حرکات اندام ها و تنه میشود و به حفظ تعادل نیز کمک میکند.

انجام این حرکات بدون گرم کردن بدن موجب آسیب عضلات و مفاصل خواهد شد.

حرکات به آهستگی شروع شده، ۲۰-۱۰ ثانیه به همان حالت باقی میمانید.

احساس کشش یا فشار ملایم در مفاصل باشد، و نباید احساس درد مفصل وجود داشته باشد.

این تمرینات شامل: تقویت حرکت شانه، زانو، ران و تنه است.

**زمانی که خسته یا گرسنه هستید و یا بلافاصله بعد از غذا خوردن، از انجام تمرینات بدنی خودداری نمایید.**

**۴-تمرینات تعادلی:** این تمرینات از طریق تقویت عضلات خصوصا عضلات پاها باعث میشود که بتوانیم هنگام لغزیدن، تعادل خود را حفظ کنیم و از افتادن و زمین خوردن پیشگیری کنیم.

برای مثال هر موقع که بی حرکت ایستاده اید مانند زمانی که آشپزی میکنید، ظرف میشوید و یا در صف منتظر ایستاده اید پاها را جابجا کنید و یا به نوبت هر چند لحظه روی یک پا بایستید.

**۵-تمرینات قدرتی:** این تمرینات موجب تقویت عضلات میشود و به توانایی شما می افزاید و همچنین با مصرف انرژی بیشتر موجب میشود که وزن مناسبی داشته و قند خون طبیعی باقی بماند از طرفی از پوکی استخوان جلوگیری میکند.

**در حین تمرینات بدنی، تنفس عمیق داشته باشید.**

برای این تمرینات نیاز به بطری خالی پلاستیکی دوغ یا نوشابه (۳۰۰ گرمی) دارید و یا از وزنه ۵۰۰ گرمی یا وزنه های پارچه ای استفاده کنید.

در ابتدا حرکت بدون وزنه و سپس با وزنه انجام میشود. و در موقع حرکات با وزنه نباید نفس را حبس کرد.

هر حرکت هشت بار تکرار میشود و بتدریج تعداد حرکات بیشتر و وزنه سنگین تر میشود.

حرکات از هفته ای یکبار شروع شده و بعد از یکماه به هفته ای دو بار افزایش مییابد.

حرکاتی مانند: بالا آوردن ساعد و دست ها از جلو، نگه داشتن دستها مقابل سینه، بالا آوردن دستها از پهلو، بالا آوردن پا، پرس سینه، دراز و نشست زانو خم، از انواع تمرینات قدرتی هستند.

**تمرینات بدنی موجب افزایش توده های عضلانی میشود.**

**۶-تمرینات انقباضی ایستا:**

در این تمرینات طول عضله تغییر نمیکند و به تقویت عضلات کمک میکند و در ساعاتی از روز که هیچ کاری ندارید فرصت خوبی برای تمرینات انقباضی است.

نمونه این تمرینات شامل: انقباض عضله ران، فشار کف دست، انقباض عضلات کتف و دستها، انقباض عضلات شکم میباشد.

**تمرینات بدنی اعتماد بنفس را افزایش میدهد.**

**به حفظ و قوام پوست کمک میکند و از چروکیدگی آن جلوگیری میکند.**