

تمرینات بدنی مناسب در سالمندی



سحر محمدی

کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی، فعالیت بدنی و تندرستی

مرکز طب پیشگیری و ارتقاء سلامت

Rahayesh Health Promotion & Disease Prevention Center

اصفهان، بلوار دانشگاه، کوچه ۱۳ شهید خوشاب، پلاک ۵

۳۶۲۷۷۰۴۷ - ۳۶۲۴۵۳۱۲ - ۳۶۲۴۵۳۳۰

w w w . r a h a y e s h . c o m

چرا باید ورزش کنیم؟

با افزایش سن تغییرات متعددی در قسمت‌های مختلف بدن ایجاد می‌شود. قلب، ریه‌ها، سیستم عصبی، عضلات و استخوان‌ها دچار تغییرات ناشی از افزایش سن می‌شوند.

اگر تحرک و ورزش نداشته باشیم:

- قدرت عضله قلب کاهش می‌یابد.
- ظرفیت ریه برای جذب اکسیژن کم می‌شود.
- عضلات ضعیف می‌شوند.
- کارایی مفاصل کم می‌شود.
- استخوان‌ها پوک می‌شوند.



همه این‌ها موجب محدود شدن فعالیت و حرکت می‌شود و بی‌حرکتی نه تنها بیماری‌های جسمی بسیاری را به دنبال خواهد داشت بلکه موجب تنهایی و افسردگی نیز خواهد شد. مشکل دیگری که با بی‌حرکتی به وجود می‌آید، عدم توانایی انجام کارهای روزمره و وابستگی به دیگران است.

آیا می‌خواهید با این تغییرات مقابله کنید؟



به نکات زیر توجه نمایید:

* فعالیت و ورزش منظم در طول عمر، به خصوص سنین بالا عامل حفظ و حتی تقویت ظرفیت‌های قلبی، ریوی، عصبی و اسکلتی است.

* با فعالیت فیزیکی می‌توان مرگ و میر ناشی از بیماری‌های عروقی قلب، سرطان روده بزرگ و افزایش قند خون بزرگسالی را کاهش داد.

* فعالیت فیزیکی در کنترل چاقی، کلسترول بالا و فشار خون موثر است.

* ورزش یکی از عوامل مهم برای قرار گرفتن کلسیم در داخل استخوان و محکم شدن استخوان‌ها است.

* ورزش از افسردگی‌های دوران پیری جلوگیری می‌کند.

* فواید زودرس ورزش، شامل بهبود تعادل و هماهنگی، افزایش قدرت عضلانی، افزایش انعطاف پذیری و متابولیسم هوازی بدن است.

پس اگر می‌خواهید:

کمتر به اطرافیان وابسته باشید،

کارهای مورد علاقه تان را انجام دهید،

زندگی شاداب داشته باشید

و هزینه کمتری را صرف درمان کنید همراه با ما ورزش کنید.

همه ما، از کودکی تا سالمندی در هر سطحی از سلامتی به ورزش نیاز داریم.

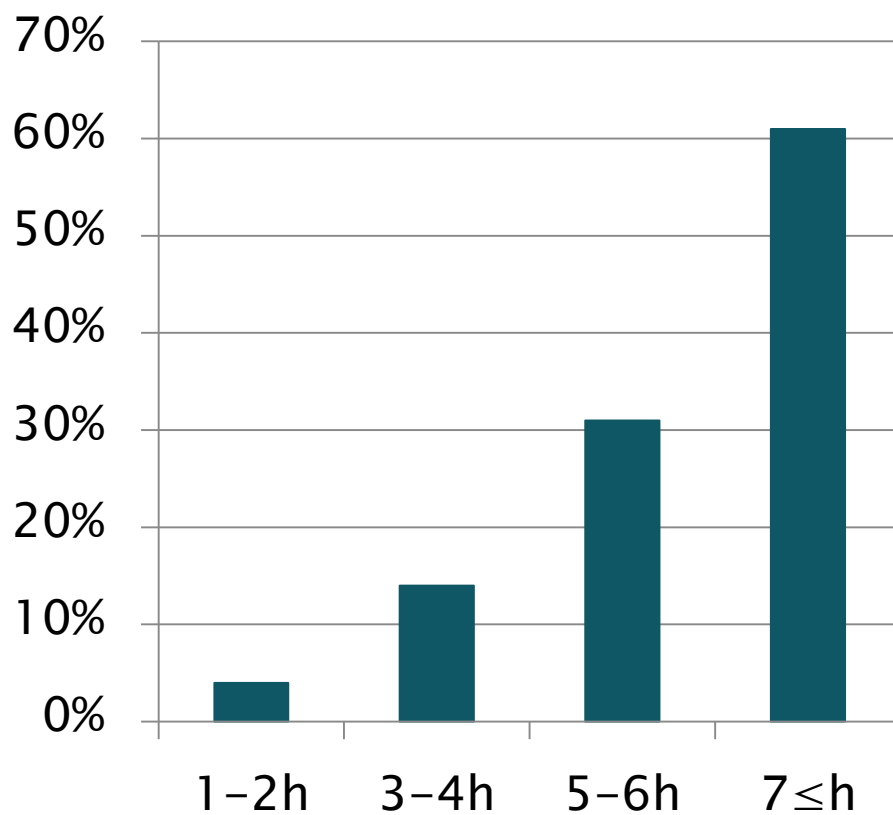
مرگ نشسته:

نشان دهنده علایم مربوط به زندگی کم تحرک و بی تحرک و نشسته است. از جمله این علایم عضلات ضعیف، پوکی استخوان، عدم تعادل متابولیک (قند و چربی خون بالا و فشار خون بالا) ، آمادگی قلبی پایین و افسردگی است. این مجموعه علائم به مرگ زودرس منجر می شود.

بی تحرکی به اندازه سیگار، آدم می کشد.



مرگ و میر ناشی از بی تحرکی



تحرک بدنی منظم چه تاثیری بر سلامت و زندگی با نشاط دارد؟

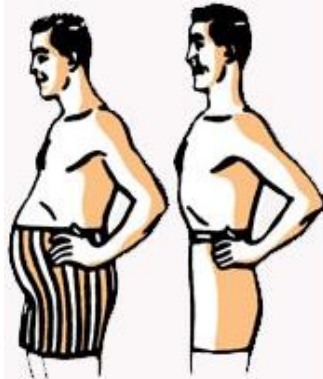


تحرک بدنی منظم چه تاثیری بر سلامت و زندگی با نشاط دارد؟

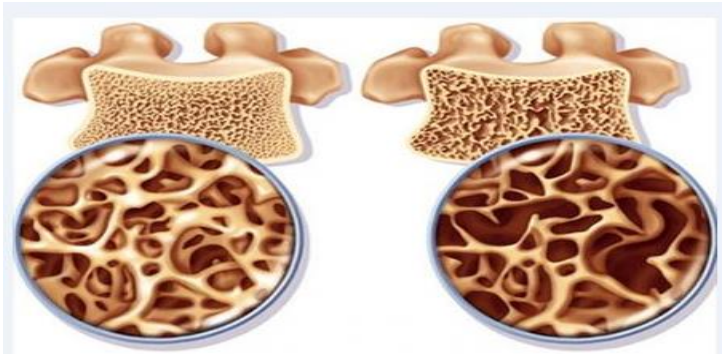
فعالیت بدنی منظم باعث ارتقای سلامت فرد شامل کیفیت زندگی، داشتن جسم ورزیده، داشتن احساس خوب، لذت بردن از زندگی، فعالیت ذهنی خلاق و پویا، تقویت ماهیچه های قلب و افزایش کارایی آنها، افزایش دقت و حوصله، مقابله با عصبانیت و کنترل استرس و پیشگیری از بیماریها و ... می شود. به عبارت دیگر عقل سالم در بدن سالم است.



با فعالیت بدنی منظم :



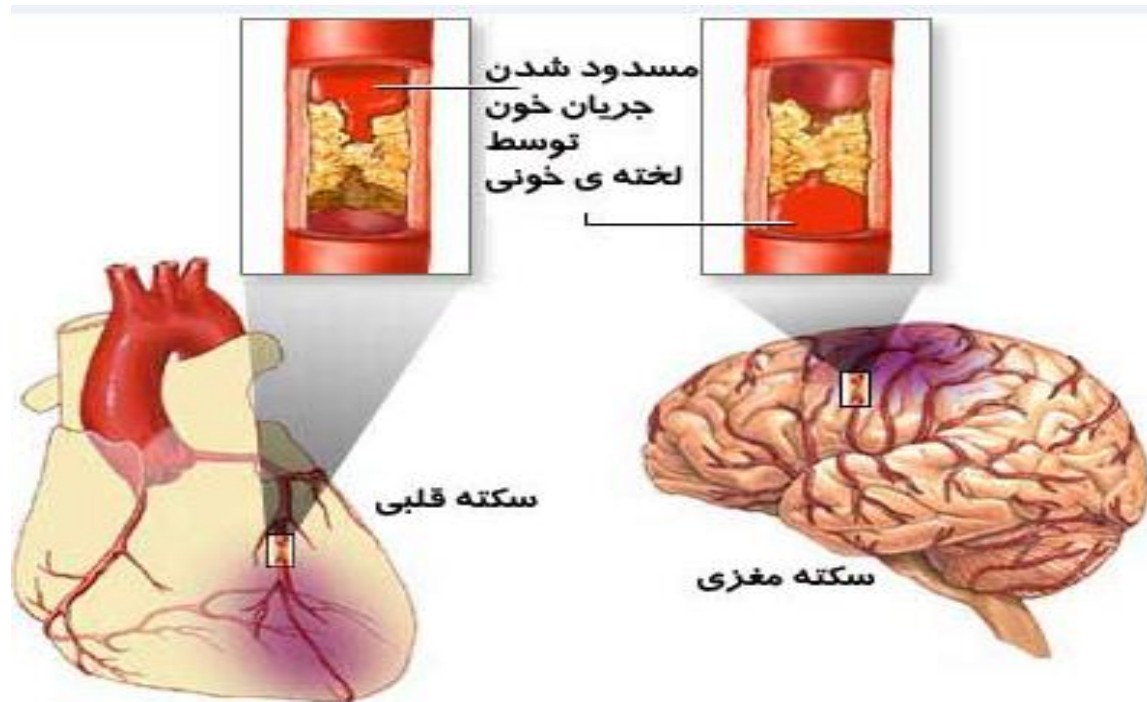
بافت چربی کاهش و میزان سوخت و ساز بدن افزایش،
مقاومت به انسولین و سطح گلوکز خون کاهش می یابد.



استحکام استخوانها افزایش یافته و در نتیجه
پوکی استخوان و عوارض ناشی از آن کاهش می یابد.

با فعالیت بدنی منظم :

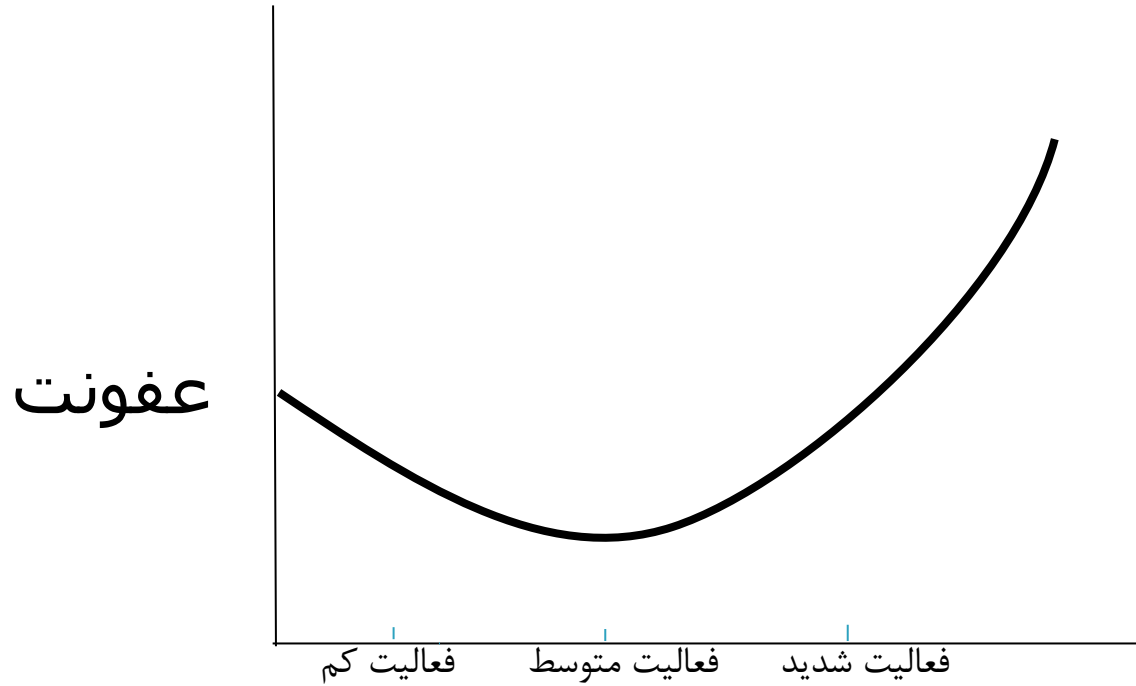
اسید های چرب آزاد خون کاهش و کلسترول خوب افزایش و لخته شدن خون در عروق عمقی کاهش یافته و در نتیجه بروز سکته های قلبی و مغزی کاهش می یابد.



فعالیت بدنی منظم :

- ▶ از بدکاری سیستم هورمونی یا ایمنی پیشگیری نموده و چربی بدن را متعادل نگه داشته و به این طریق از بروز سرطانها پیشگیری می کند.
- ▶ بیماریهای اسکلتی مثل کمردرد، آرتروزدر اثر اضافه وزن ایجاد می شوند را کاهش می دهد.
- ▶ از ایجاد یبوست مزمن و سرطان روده بزرگ پیشگیری می نماید.
- ▶ اختلالات روانی ذهنی مانند افسردگی به علت ترشح سروتونین در حین فعالیت بدنی کاهش یافته و سطح هوشیاری و روحیه عمومی فرد افزایش یابد. باعث اعتماد به نفس و بهبود روابط خانوادگی و افزایش امید به زندگی می گردد.

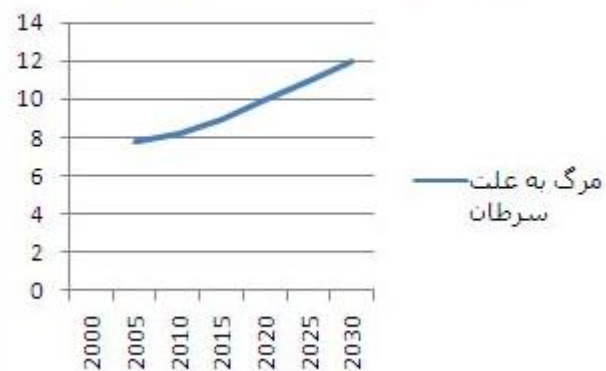
سیستم ایمنی بدن



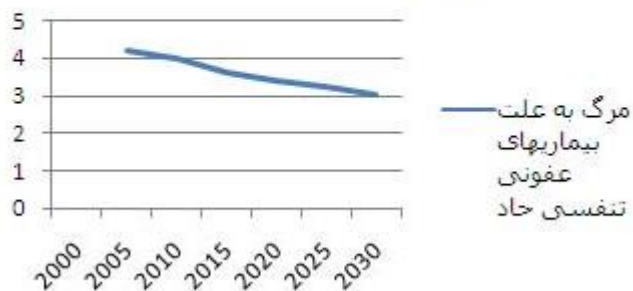
مرگ به علت بیماریهای ایسکمیک قلبی



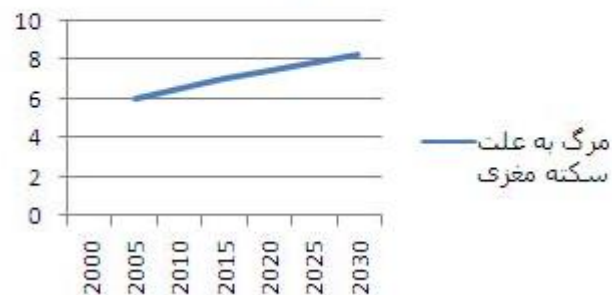
مرگ به علت سرطان



مرگ به علت بیماریهای عفونی تنفسی حاد



مرگ به علت سکته مغزی





- اولین علت مرگ و میر در بیشتر جوامع می باشد.
- چاقی احتمال این بیماری را **۲ برابر** میکند.
- در بعضی از موارد بیماریهای قلبی عروقی به راحتی قابل پیشگیری می باشند.
- سن ابتلا به بیماریهای قلبی عروقی در سالهای اخیر کاهش یافته است. سن ابتلاء به بیماریهای قلبی عروقی در ایران زیر ۴۵ سال و در دنیا ۶۵ سال می باشد.

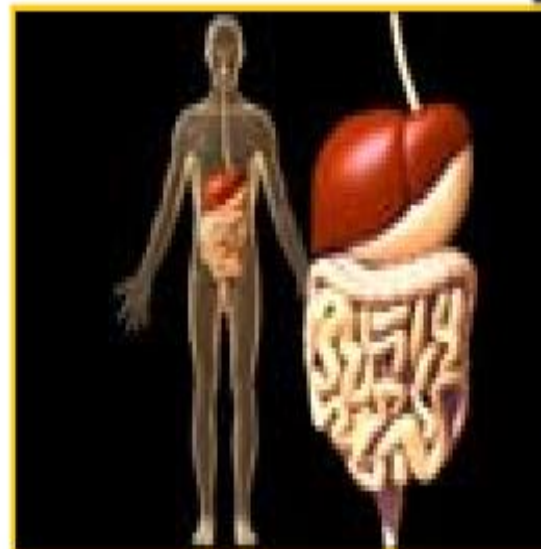
آرتروز، شایع ترین بیماری مفصلی در انسان است. چاقی عامل خطر مهمی برای آرتروز زانو محسوب می شود. تحمل وزن اضافی، مفاصل را فرسوده خواهد کرد. حتی کاهش وزن در حد چند گرم فشار اضافی را از روی مفاصل ملتهب بر می دارد. ورزش



آرتروز

در کنار تغذیه سالم بهترین شیوه درمان برای کاهش وزن است.

شناخته شده‌ترین اثرات ورزش در سیستم گوارشی بدن، افزایش حرکات روده و جلوگیری از یبوست مزمن است. به همین خاطر بیماران جراحی شده را در اولین فرصت پس از جراحی، تشویق به راه رفتن می‌کنند



اثرات مثبت بر
سیستم گوارشی

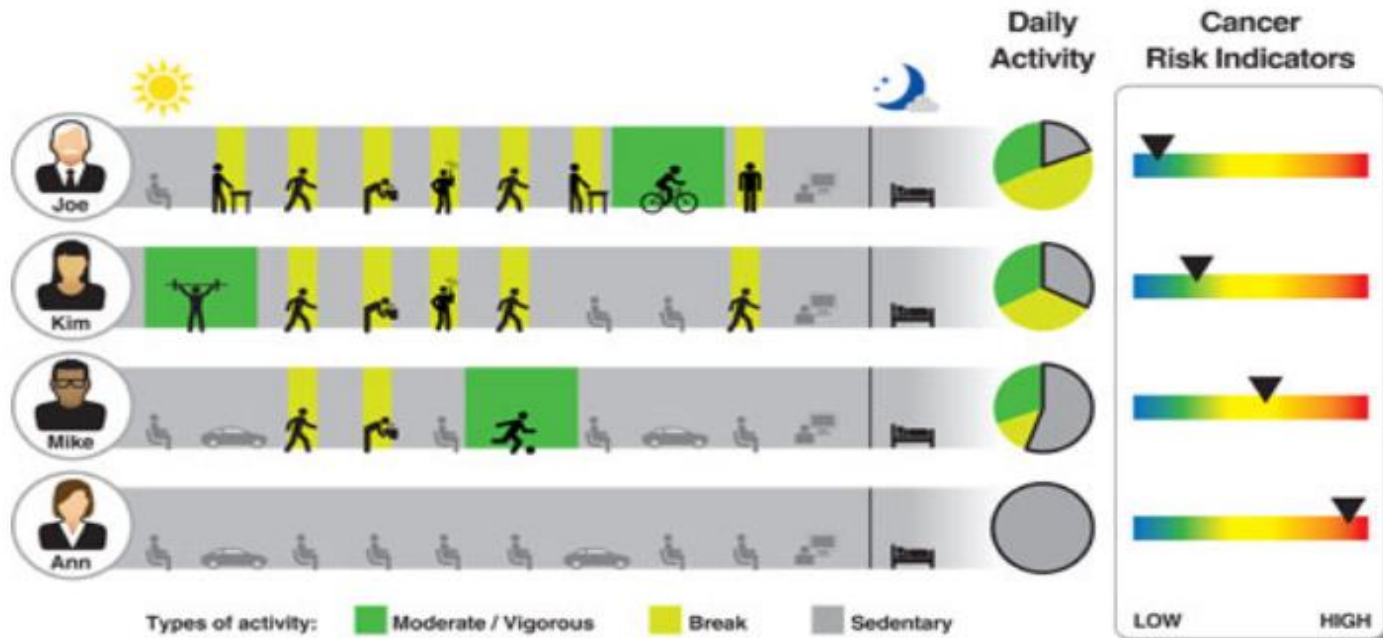
فعالیت مناسب بدنی، سیستم بدن را به گونه‌ای تغییر می‌دهد که از بدکاری سیستم هورمونی یا ایمنی که می‌تواند به سرطان منجر شود، جلوگیری می‌کند.

امروزه تأثیر متعادل نگه‌داشتن چربی بدن در پیشگیری از سرطان به خوبی شناخته

شده و نقش ورزش در این ارتباط نیز می‌تواند به پیشگیری از سرطان کمک کند. به طور کلی مرگ به علت سرطان در بین افرادی که از نظر جسمی فعال هستند ۲۵ تا ۵۰ درصد کمتر از افرادی که تحرک است.



Make Time + Break Time = Cancer Protection



شکستگی های ناشی از پوکی استخوان ۶۰٪
زنان بالای ۶۰ سال و ۳۰٪ مردان بالای ۶۰ سال
را گرفتار و متاثر می کند.



پوکی استخوان

بیماری‌های عضلانی اسکلتی

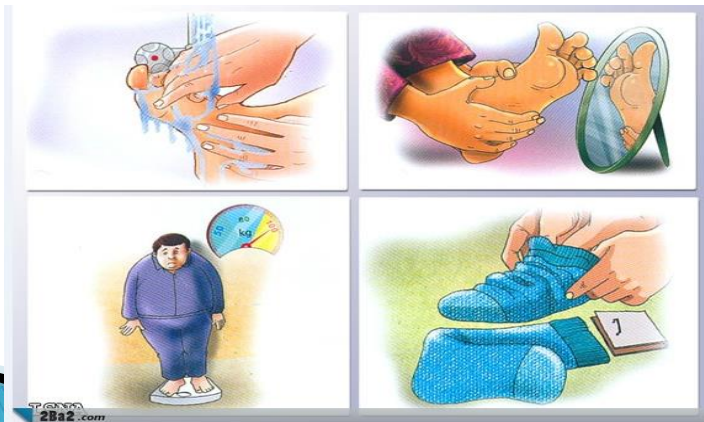


امروزه با وجود کاهش فعالیت بدنی و در نتیجه ضعیف شدن عضلات نگهدارنده بدن در حالت ایستاده و قائم، یکی از شایع‌ترین مشکلات و علل مراجعه به پزشک، کمردردها هستند؛ یعنی چیزی حدود ۸۰٪ افراد بالغ زمانی در طول زندگی، کمر درد را تجربه خواهند کرد که توانایی عملکرد طبیعی آنها را مختل می‌کند. کمردردها عمدتاً نتیجهٔ ضعف قدرت و استقامت عضلات و انعطاف‌پذیری کم آنها می‌باشند و افراد فعال که از استقامت عضلانی خوبی برخوردارند، کمتر از افراد غیر فعال دچار مشکلات عصبی و عضلانی کمر می‌شوند.



دیابت یکی از مهم‌ترین بیماری‌های ناشی از کم‌تحرکی است. در کشور ما حدود ۵ تا ۶٪ جمعیت به این بیماری مبتلا هستند. افراد دارای فعالیت جسمی منظم کمتر احتمال دارد که به **دیابت نوع دوم** (دیابت بزرگسالان) مبتلا شوند و در صورت ابتلا نیز دیابت این افراد با انجام ورزش

منظم بهتر کنترل می‌شود. در بیماران دیابتی نوع ۲، انسولین وجود دارد، اما قادر به عمل نیست، که اصطلاحاً به آن «مقاومت به انسولین» گفته می‌شود.





- ▶ فعالیت بدنی همچنین باعث افزایش سلامت روانی افراد از طریق کاهش استرس ، اضطراب و افسردگی می باشد خصوصا" در مورد افسردگی که نشان داده شده میزان ابتلای زنان به این بیماری در کشورهای توسعه یافته و در حال توسعه تقریبا" **دو برابر** مردان می باشد .
- ▶ در حین فعالیت بدنی، تولید ماده ی شیمیایی **سروتونین** بیشتر می شود. کاهش آن در بدن با افسردگی ارتباط دارد.

تعریف فعالیت بدنی منظم :

فعالیت بدنی مؤثر عبارت است از تحرک بدنی به طور متوسط **۳ تا ۵ روز** در هفته و به مدت **۳۰-۶۰ دقیقه** و **تمرینات مقاومتی ۲-۳ جلسه** در هفته باشد.



مثال هایی از فعالیت بدنی زندگی:

حرکات موزون ۳۰ دقیقه

باغبانی ۳۰ - ۴۵ دقیقه

هل دادن کالسکه کودک ۳۰ دقیقه

راه رفتن (تند) ۳۰ دقیقه

جمع کردن برگها ۳۰ دقیقه

شستن اتومبیل ۴۵ - ۶۰ دقیقه

شستن پنجره ۴۵ - ۶۰ دقیقه



Limit

2-3 times a week

5-6 times a week

Everyday

هرم فعالیت بدنی:

رعایت هرم فعالیت بدنی باعث کسب آمادگی جسمانی و تقویت و توسعه آن می شود.

قاعده هرم پهن بوده و شامل فعالیت های بدنی روزانه مثل پیاده رفتن به محل کار، خانه، خرید ، استفاده

از پله به جای آسانسور و ... است

فعالیت های **سطح دوم هرم**: برای آمادگی قلبی عروقی و کنترل وزن و سرزندگی بسیار مناسب است. به

مدت ۳ تا ۵ روز در هفته و به مدت حداقل ۳۰ دقیقه و با شدتی معادل تند راه رفتن

فعالیت های پرتحرک (هوازی) و ورزش های فعال مثل پیاده روی سریع ، دویدن و دوچرخه سواری و

شنا و...

ادامه هرم فعالیت بدنی :

فعالیت سطح سوم هرم:

شامل تمرینات کششی ، انعطاف پذیری و قدرتی است بایستی حداقل ۲ روز در هفته انجام شوند و به انعطاف پذیری کمک می کند.

کشش عضلات تا انتهای محدودیت حرکتی مفاصل می باشد گرم نمودن بدن قبل از حرکات کششی مهم است.

ورزشهای قدرتی شامل بلند کردن دمبل و... است.

راس هرم استراحت یا فعالیت های بی تحرک که باید کمترین زمان را داشته باشد.

چه تمرینات و ورزشهایی مناسب می باشد؟







▶ زمان

▶ مکان

▶ لباس ورزشی



مراحل انجام فعالیت بدنی



چه نوع ورزش‌هایی مفید هستند؟

انواع تمرینات ورزشی

انجام شش نوع تمرینات ورزشی برای شما مفید است. تمرینات گرم کننده، تمرینات استقامتی (هوازی)، تمرینات انعطاف پذیری، تمرینات حفظ تعادل، تمرینات قدرتی و تمرینات انقباضی ایستا.

الف- تمرینات گرم کننده: تمرینات ساده کششی هستند که با انجام آن بدن شما برای انجام سایر تمرینات آماده می‌شود.

به خصوص قبل از انجام تمرینات انعطاف پذیری و تمرینات قدرتی باید حتماً حرکات

گرم کننده را انجام دهید. قبل از انجام هر حرکت یک نفس عمیق بکشید.

۱ - بایستید و دست‌ها را روی شانیه بگذارید. در حالی که به روبرو نگاه می‌کنید،



شانیه‌ها را به

سمت عقب بکشید

از یک تا شش

بشمارید. به حالت

اول برگردید. →



۲- بایستید دست‌ها را روی شانیه بگذارید. در حالی که به روبرو نگاه می‌کنید،



شانیه‌ها را به سمت جلو بکشید از یک تا شش بشمارید. به حالت اول برگردید.



۳- در حالی که دست‌ها در کنار بدن آویزان است،



هر دو شانه را بالا ببرید. از یک تا شش بشمارید. به حالت اول برگردید.



۴- دست راست را به سمت بالا

ببرید. مثل اینکه می‌خواهید

دستتان را به سقف بزنید. به

حالت اول برگردید. این حرکت را

با دست چپ تکرار کنید.

۴ تا ۸ بار این حرکت را تکرار کنید.



۵- در حالی که دست‌ها در کنار بدن آویزان است،

بایستید. هر دو دست را به سمت جلو بیاورید.

انگشتان دست را در هم فرو کنید. دقت کنید

که کف دست‌ها رو به جلو و آرنج‌ها

صاف باشند. از یک تا شش بشمارید.

به حالت اول برگردید.





۷- در ادامه حرکت قبل،
 شانه‌ها را از جلو به سمت عقب
 به صورت نیم‌دایره بچرخانید.
 در طی این حرکت آرنج‌ها
 خودبخود از جلو به پهلو می‌روند.
 سعی کنید حرکت به آرامی و با
 کنترل انجام شود. این حرکت را
 ۳ تا ۵ بار تکرار کنید.

حرکات ۱ تا ۷ را می‌توان در
 حالت نشسته بر روی صندلی
 یا روی زمین هم انجام داد.



۶- دست‌ها را روی شانه بگذارید.
 شانه‌ها را از عقب به سمت جلو
 به صورت نیم‌دایره بچرخانید.



در طی این حرکت آرنج‌ها خود به
 خود از پهلو به جلو می‌آیند.
 سعی کنید حرکت به آرامی و
 با کنترل انجام شود. این حرکت
 را ۳ تا ۵ بار تکرار کنید.

۹ - پشت یک صندلی بایستید. پشتی صندلی را با دو دست بگیرید.

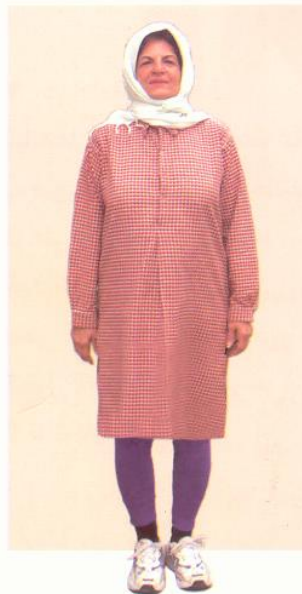


پای راست را جلو و پای چپ را به اندازه یک گام، عقب قرار دهید. زانوی پای راست را خم کنید. در حالی که زانوی پای چپ صاف و کف پای چپ روی زمین است.

پنجه پاها باید رو به جلو باشد. (اگر حرکت را درست انجام دهید در پشت ساق پای چپ احساس کشش می کنید) از یک تا شش بشمارید. به حالت عادی برگردید. این حرکت را در حالتی که پای چپ جلو و پای راست عقب است تکرار کنید.



۸ - پشت به دیوار بایستید. به آرامی به سمت راست بچرخید و سعی کنید کف دست چپ را به دیوار برسانید. به حالت عادی برگردید. این حرکت را به سمت چپ نیز انجام دهید. این حرکت را ۳ تا ۵ بار تکرار کنید.





۱۰- دو دقیقه در جا راه بروید. پاها را بالا بیاورید و دستها را آزادانه حرکت دهید مثل رژه رفتن. برای انجام این حرکت بهتر است کفش ورزشی بپوشید و یا اینکه زیر پایتان یک چیز نرم مثلاً چند لایه پتو یا یک تشک باشد.



ب- تمرینات استقامتی (هوازی)

* روزانه چقدر راه می‌روید؟

* آیا بالا رفتن از پله برای شما دشوار است؟

* آیا می‌توانید برای خرید از خانه بیرون بروید؟



این تمرینات شامل ورزش‌هایی مثل پیاده‌روی، دویدن، دوچرخه سواری، شنا و کوهنوردی است. در اینجا پیاده‌روی را که یکی از ساده‌ترین و مناسب‌ترین ورزش‌ها است، شرح می‌دهیم.

ج- تمرینات انعطاف پذیری

* آیا خم شدن و پوشیدن جوراب و کفش برای شما سخت است؟

* آیا به سختی پشت سر خود را شانه می‌کنید؟

* آیا برداشتن اشیا از داخل قفسه برای شما مشکل است؟

سوالات بالا نمونه‌ای از مشکلات در انجام فعالیت‌های روزانه است.

بسیاری از این فعالیت‌ها به دلیل خشکی و کم شدن حرکت مفصل ممکن است به سختی انجام شود.

تمرینات انعطاف پذیری در این موارد کمک کننده است.

این تمرینات با ایجاد کشش در عضلات و نسج نرم اطرف مفاصل، حرکت مفصل را راحت تر می‌کند و موجب آسانتر شدن حرکات اندام‌ها و تنه می‌شود.

این حرکات به حفظ تعادل نیز کمک می‌کند.

دقت کنید اگر به تازگی دچار شکستگی استخوان، کشیدگی عضله یا پیچ خوردگی مفصل شده‌اید و یا هر مشکل دیگری در مفاصل و استخوان‌ها دارید از انجام این تمرینات خودداری کرده و به پزشک مراجعه کنید.

برای انجام تمرینات انعطاف‌پذیری نکات زیر را رعایت کنید:

- ۱- قبل از انجام تمرینات انعطاف‌پذیری با حرکات گرم کننده خود را گرم کنید. **انجام حرکات انعطاف‌پذیری بدون گرم کردن بدن باعث آسیب عضلات و مفاصل خواهد شد.**
 - ۲- به آرامی و در یک وضعیت راحت حرکت را شروع کنید.
 - ۳- حرکت را به آهستگی انجام دهید. از انجام حرکت سریع یا پرتابی اکیداً خودداری کنید؛ زیرا حرکت سریع ممکن است باعث سفتی و دردناک شدن عضلات و محدودیت حرکت مفصل شود.
 - ۴- در پایان هر وضعیت ۱۰ تا ۲۰ ثانیه به همان حالت باقی بمانید.
 - ۵- حرکت را به نحوی انجام دهید که احساس کشش یا فشار ملایم در مفاصل داشته باشید، **نباید حرکت در حدی باشد که ایجاد درد در مفصل نماید.**
 - ۶- به آهستگی به حالت عادی برگردید.
 - ۷- هر حرکت را سه بار تکرار کنید.
- تاثیر حرکات انعطاف‌پذیری وقتی بیشتر می‌شود که بدن ابتدا با سایر ورزش‌ها گرم شده باشد.

نمونه‌هایی از تمرینات انعطاف پذیری:

۱ - برای تقویت حرکت شانه، بایستید و حوله‌ای که طول مناسبی داشته باشد را با یک دست بگیرید. سپس با بالا بردن دست، طرف آزاد حوله را به پشت بیاورد.



با دست دیگر سر آزاد حوله را از پشت بگیرید، به نحوی که کشیدگی در عضلات کتف و ساعد را حس کنید. از یک تا ده بشمارید، سپس دست‌ها را رها کنید.



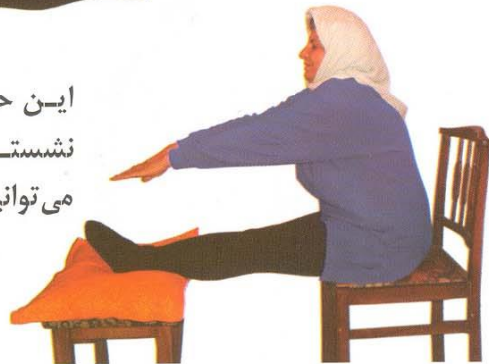
حرکت را با عوض کردن دست‌ها یک بار دیگر انجام دهید. دقت کنید حوله در حدی بلند باشد که فقط احساس کشش ملایم داشته باشید.



۲ - برای تقویت حرکت زانو، در حالت نشسته پاهای خود را دراز کنید. پشتتان صاف باشد. دست‌های خود را به سمت انگشتان پا بکشید. اگر حرکت را درست انجام دهید، در زیر ساق و ران احساس کشش می‌کنید. از یک تا ده بشمارید. سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید.



این حرکت را در حالت نشسته روی صندلی نیز می‌توانید انجام دهید.



اگر انجام این حرکت سخت بود می‌توانید یک زانو را کمی خم کنید.





۴- برای راحت تر شدن حرکت تنه و شانه‌ها روی صندلی بنشینید. یک پا را روی پای دیگر بگذارید. دست‌ها را بر روی شانه‌ها بگذارید؛ به طوری که بازو در امتداد شانه باشد.



سر و شانه‌ها را به سمت راست بچرخانید. از یک تا ده بشمارید. سپس به آهستگی به حالت عادی برگردید.



حرکت را برای سمت چپ تکرار کنید.

حرکات انعطاف‌پذیری را در مواقعی که عضلات شما گرم است، مثلاً پس از تمرینات گرم‌کننده و یا پیاده روی می‌توانید انجام دهید. همچنین زمانی که در حمام هستید و بدن شما به دلیل گرمای آب، گرم شده است، فرصت خوبی برای انجام این حرکات است. البته به لغزنده بودن کف حمام و رعایت نکات ایمنی توجه کنید.



۳- برای راحت تر شدن حرکت مفصل ران در کنار یک صندلی، صاف بایستید. پشتی صندلی را با یک دست بگیرید. سپس یک پا را عقب ببرید؛ به نحوی که در قسمت ران این پا، کشش را حس کنید. از یک تا ده بشمارید.



این حرکت را با پای دیگر هم انجام دهید.

ورزش سرعت عکس العمل را افزایش می‌دهد

د- تمرینات تعادلی

* آیا به راحتی از زمین بلند می‌شوید؟

* آیا تا به حال دچار لغزش پا شده‌اید؟

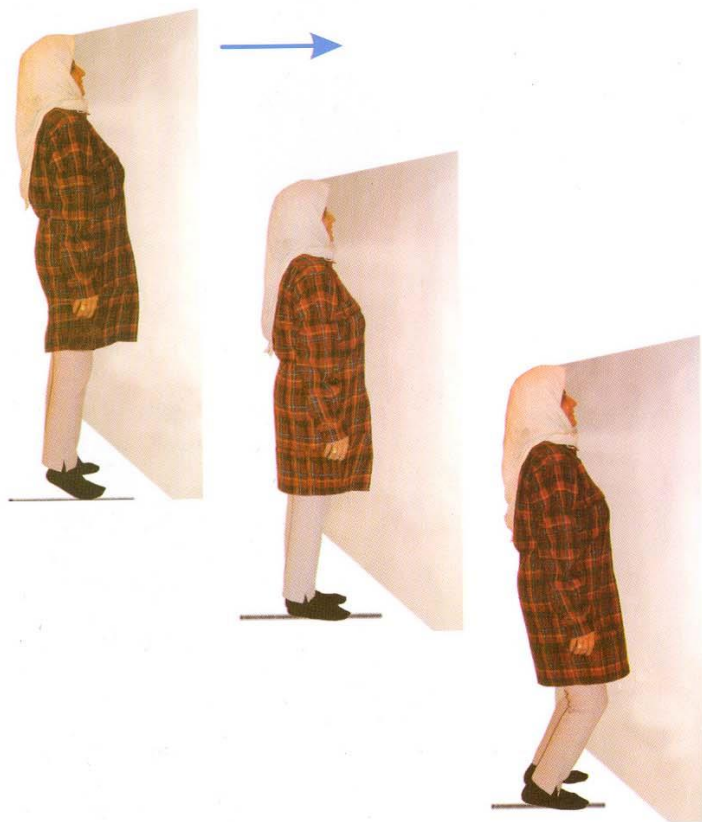
* آیا تا به حال پس از لغزیدن پا به زمین افتاده‌اید؟

بهتر است بدانیم که «افتادن» شایع‌ترین حادثه در بین سالمندان است و معمولاً باعث شکستگی استخوان ران و لگن می‌شود که مشکلات بسیاری از جمله ناتوانی و محدودیت حرکت را به دنبال دارد.

تمرینات تعادلی از طریق تقویت عضلات خصوصاً عضلات پاها باعث می‌شود که بتوانیم هنگام لغزیدن، تعادل خود را حفظ کنیم. بنابراین از افتادن و زمین خوردن پیشگیری می‌کند. برای انجام تمرینات تعادلی در کنار دیوار و یا یک میز یا صندلی که بتواند وزن شما را تحمل کند بایستید تا در صورت از دست دادن تعادل بتوانید به آنها تکیه کنید.

نمونه تمرینات تعادلی

۱- کنار دیوار بایستید، روی پنجه پا بلند شوید. از یک تاهشت بشمارید. آنگاه روی پاشنه‌های خود روی زمین برگردید و زانوها را خم کنید. دوباره به حالت اول برگردید. این حرکت را ۴ تا ۸ مرتبه تکرار کنید.



در مقابل آینه می‌توانید حرکات را صحیح‌تر انجام دهید

۳- پشت یک صندلی بایستید. پشتی صندلی را با دو دست بگیرید. پای راست را از زانو به طرف عقب خم کنید. پا را زمین گذاشته و این کار را با پای چپ تکرار کنید.



اگر این حرکت را به آسانی انجام می‌دهید به تدریج در روزهای بعد حرکت را با گرفتن یک دست به صندلی



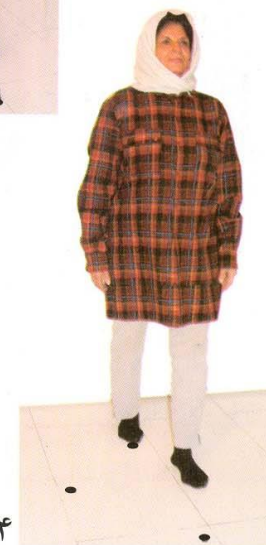
با تماس یک انگشت به لبه صندلی



و بدون گرفتن صندلی نیز انجام دهید.



۲- بایستید. بر روی زمین سه نقطه فرضی را در جلو، پهلو و عقب پای راست در نظر بگیرید. سپس وزن خود را روی پای چپ انداخته و بعد پنجه پای راست را به ترتیب در این سه نقطه قرار دهید. این کار را با پای چپ تکرار کنید.



ورزش موجب افزایش کارایی مفاصل می شود

هـ تمرینات قدرتی

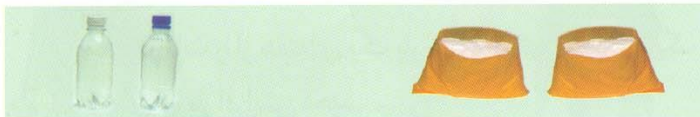
* آیا اضافه وزن دارید؟

* آیا هنگام سستن ظرف‌ها احساس خستگی و درد ناحیه پشت دارید؟

* آیا با کمی راه رفتن دچار ضعف پاها می‌شوید؟

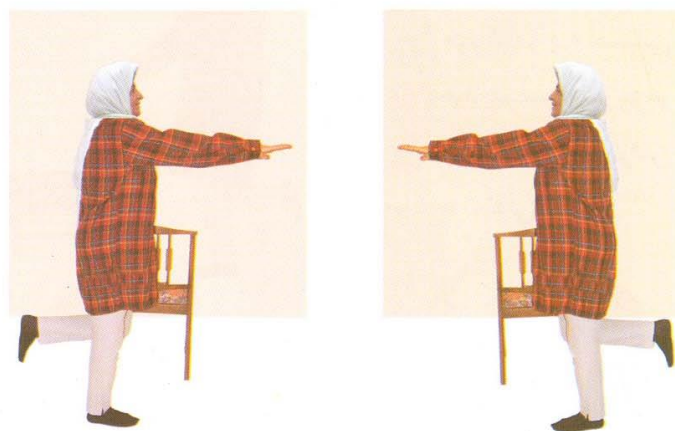
* آیا دچار درد زانو هستید؟

تمرینات قدرتی در این موارد به شما کمک می‌کند. این تمرینات موجب تقویت عضلات می‌شود و به توانایی شما می‌افزاید. همچنین با افزایش مصرف انرژی، موجب می‌شود که وزن مناسب داشته باشید و قند خون شما طبیعی بماند. فایده دیگر تمرینات قدرتی، جلوگیری از پوکی استخوان است. انجام این حرکات نیاز به وزنه دارد. شما می‌توانید نمونه ساده‌ای از این وزنه‌ها را خودتان درست کنید. مثلاً اگر یک بطری خالی پلاستیکی دوغ یا نوشابه (۳۰۰ میلی لیتر) را با آب پر کنید، یک وزنه ۳۰۰ گرمی خواهید داشت. یا می‌توانید دو کیسه پارچه‌ای کوچک بدوزید و یک کیسه نمک یک کیلویی را نصف کرده و هر نیمه را در یک کیسه پارچه‌ای قرار دهید. در این حالت دو وزنه ۵۰۰ گرمی دارید. با کم و زیاد کردن مقدار نمک می‌توانید وزن آن را تغییر دهید.



وزنه‌های پارچه‌ای را، هم می‌توانید در دست بگیرید و هم با کمک یک نوار پارچه‌ای دور مچ پا ببندید.

۴- یک صندلی را کنار دیوار قرار دهید. در کنار صندلی بایستید. طوری که پشتی صندلی در کنار دست شما باشد. با دست چپ لبه صندلی را بگیرید. دست راست را به جلو ببرید و برای کمک به تعادل افقی نگه دارید. سپس پای چپ را از زانو خم کرده و از زمین بلند کنید. سعی کنید تعادل خود را با نگاه کردن به جلو، بر روی پای راست حفظ کنید. این حرکت را با دست و پای دیگر هم انجام دهید.



حرکت ساده دیگری که می‌توانید انجام دهید ایستادن بر روی یک پا است. در هر موقعیتی که بی حرکت ایستاده اید مثلاً 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.

در حین ورزش ، تنفس عمیق داشته باشید

نمونه تمرینات قدرتی

۱- صاف روی صندلی بنشینید. در حالی که دست‌ها در طرفین بدن قرار دارد و وزنه‌ها را در دست دارید.



با خم کردن آرنج، وزنه را به سمت بالا ببرید و هم سطح شانه‌ها نگه دارید. در حین انجام حرکت نباید شانه یا بازوی شما حرکت کند. بازو باید به تنه چسبیده باشد.



سپس به آهستگی وزنه را پایین بیاورید.



حرکت صحیح



حرکت غلط

برای انجام تمرینات قدرتی نکات زیر را رعایت کنید:

۱- ابتدا هر حرکت را بدون وزنه انجام دهید. زمانی که حرکت را کاملاً یاد گرفتید، آن را با وزنه انجام دهید.

۲- حرکات را به آهستگی انجام دهید. در حین بالا بردن وزنه از یک تا شش بشمارید. در آخرین نقطه حرکت، کمی مکث کنید. سپس در حین پایین آوردن وزنه از یک تا چهار بشمارید. سپس کاملاً توقف کرده و حرکت بعدی را آغاز کنید.

۳- قبل از بلند کردن وزنه، نفس را به داخل بکشید. در حین بالا بردن وزنه، نفس را بیرون داده و دوباره نفس را به داخل بکشید. و در طی پایین آوردن وزنه، نفس خود را بیرون دهید. **هرگز در طی بلند کردن وزنه، نفس خود را حبس نکنید.** اگر در حین انجام حرکت، نمی‌توانید نفس بکشید، شاید وزنه‌ای که دارید، سنگین‌تر از توانایی شماست، بنابراین وزن آن را کاهش دهید.

۴- هر حرکت را تا هشت بار می‌توانید تکرار کنید. در صورت احساس خستگی، دفعات تکرار را کمتر کنید.

۵- به تدریج تعداد دفعات انجام هر حرکت را افزایش دهید و وزنه را سنگین‌تر کنید.

۶- این حرکات را از هفته‌ای یک بار شروع کنید و پس از یک ماه به هفته‌ای دو بار افزایش دهید.

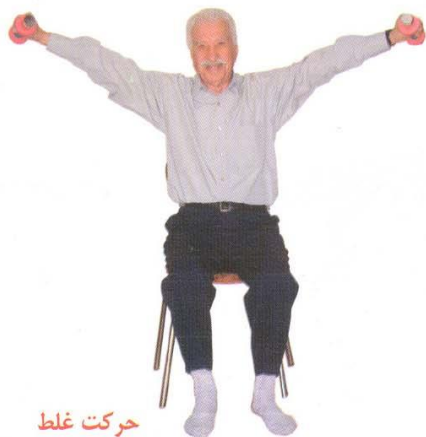
۷- اگر به دلیل درد مفاصل، نمی‌توانید این تمرینات را انجام دهید به جای آن به انجام حرکات انقباضی ایستا پردازید.

ورزش از پوکی استخوان جلوگیری می‌کند



حرکت صحیح

۴- صاف روی صندلی بنشینید. دست‌ها را در طرفین بدن قرار دهید؛ در حالی که وزنه را نگه داشته اید و کف دست به سمت پهلو است. دست‌ها را بدون خم کردن آرنج بالا بیاورید و در طرفین بدن هم سطح شانه‌ها نگه دارید. به آهستگی به حالت اول برگردید.



حرکت غلط

۲- صاف روی صندلی بنشینید. در حالی که وزنه را در دست دارید دست‌ها را در کنار باسن قرار دهید.



به آهستگی دست‌ها را بالا ببرید و مستقیم در جلو نگه دارید. به آهستگی به حالت اول برگردید.



۳- صاف روی صندلی بنشینید. وزنه‌ها را جلوی قفسه سینه نگهدارید. آرنج‌ها را کاملاً به طرف خارج نگه دارید.

ورزش موجب افزایش توده های عضلانی می شود



حرکت غلط

درد زانو یک مشکل شایع است. ضعف عضلات ران یکی از علل آسیب دیدن مفصل زانو و ایجاد آرتروز و درد زانوست. این تمرین برای تقویت عضلات روی ران و تسکین دردهای زانو مفید است.

دو حرکت بعدی به وزنه احتیاج ندارد.

۵- در حالی که وزنه پارچه‌ای به دور مچ پا بسته اید، صاف روی صندلی بنشینید. پشت زانو باید چسبیده به لبه صندلی باشد.



پای راست را تا جایی که ممکن است بالا بیاورید و مستقیم نگهدارید. پنجه پا را به طرف بیرون بکشید.



سپس پنجه پا را به طرف خودتان خم کنید. پا را به آهستگی پایین بیاورید.



حرکت را با پای چپ تکرار کنید. هنگام انجام این حرکت مفصل ران یا کمر نباید حرکت کند.

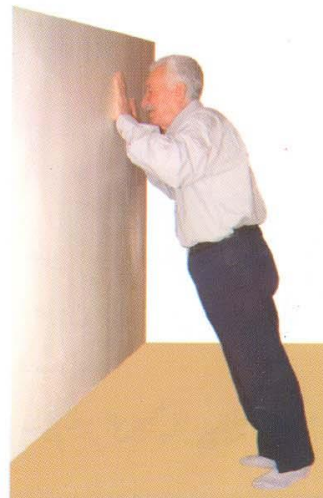
ورزش قند خون را تنظیم می کند



۷- به پشت بخوابید. زانوها را خم کنید و کف پاها را روی زمین قرار دهید. دستها را در کنار گوشها بدون تماس سر نگهدارید. بدون خم کردن گردن، کتف را در حالی که به سقف نگاه می کنید بالا بیاورید. به حالت اول برگردید. این حرکت را ۳ تا ۵ بار انجام دهید. در حین انجام حرکت نفس بکشید. اگر این حرکت را صحیح انجام دهید، در ناحیه عضلات شکم، احساس فشار می کنید. **اما اگر در ناحیه گردن احساس درد یا فشار کردید، حرکت را اشتباه انجام داده اید. فوراً انجام حرکت را متوقف کنید.**



۶- در یک قدمی دیوار بایستید. کف دستها را روی دیوار بگذارید. در حالی که کف پاها روی زمین است،

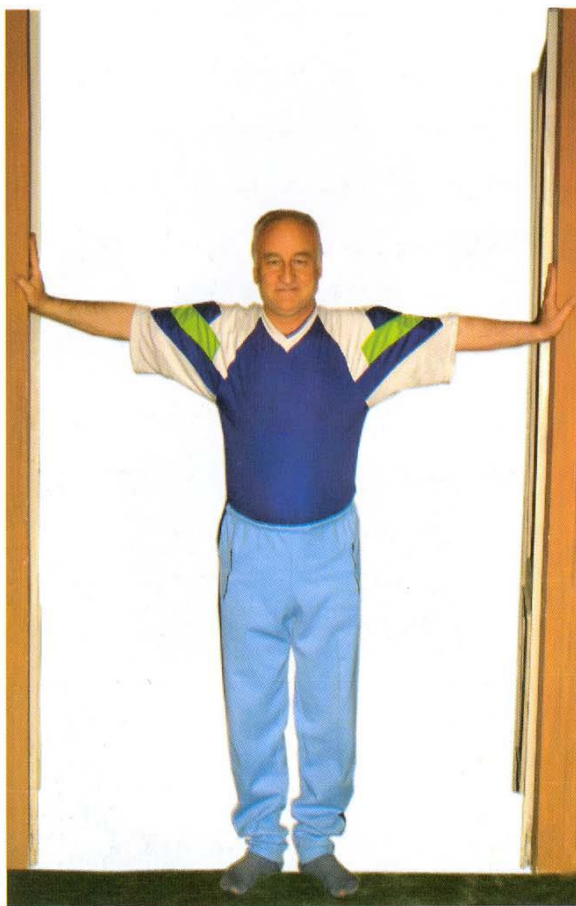


به آرامی با خم کردن آرنجها سر را به دیوار نزدیک کنید. (حرکت شنا روی دیوار). به حالت اول برگردید. این حرکت را پنج بار انجام دهید. در حین انجام حرکت، نفس بکشید. **مراقب باشید کمر و گردن شما خم نشود.**

ورزش اعتماد به نفس را افزایش می دهد

۲- در بین چارچوب یک درب بایستید. دست‌های خود را در امتداد شانه‌ها به چارچوب تکیه داده و از دو طرف به چارچوب فشار آورید. از یک تا ده بشمارید و رها کنید.

در حین انجام حرکت نفس بکشید.

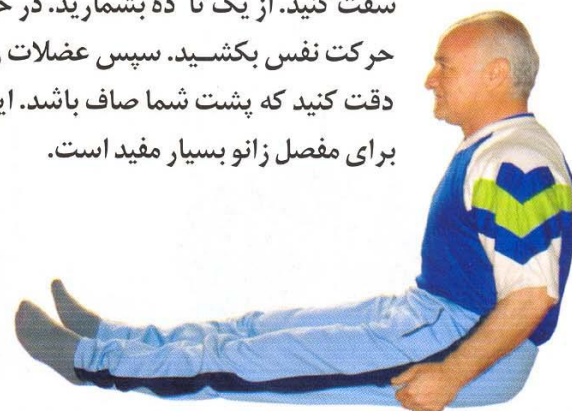


و- تمرینات انقباضی ایستا

تمرینات انقباضی ایستا تمریناتی هستند که در حین انجام آن، طول عضله تغییر نمی‌کند. این تمرینات نیز به تقویت عضلات کمک می‌کند. با کمی دقت متوجه می‌شوید در بسیاری از ساعات روز بی حرکت هستید. مثلاً زمانی که حوصله انجام هیچ کاری را ندارید و دراز کشیده‌اید، زمانی که تلویزیون تماشا می‌کنید، زمانی که در پارک نشسته‌اید و یا منتظر آمدن اتوبوس ایستاده‌اید و یا سوار اتومبیل هستید. تمام این زمان‌ها فرصت خوبی است که شما تمرینات انقباضی ایستا را انجام دهید. هر حرکت را ۵ تا ۱۰ بار انجام دهید. **دقت کنید در حین انجام این حرکات نفس خود را حبس نکنید.**

نمونه‌هایی از تمرینات انقباضی ایستا:

۱- روی زمین بنشینید. پاها را دراز کنید. عضلات ران خود را سفت کنید. از یک تا ده بشمارید. در حین انجام حرکت نفس بکشید. سپس عضلات ران را رها کنید. دقت کنید که پشت شما صاف باشد. این حرکت برای مفصل زانو بسیار مفید است.



ورزش به آرامش و کاهش اضطراب کمک می‌کند

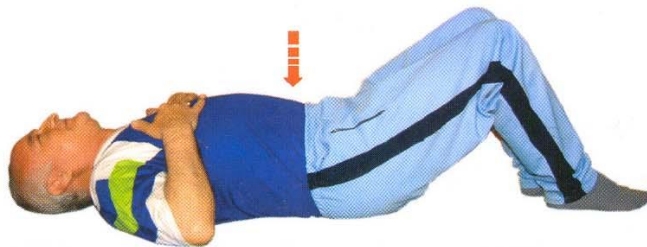
۳ - صاف بنشینید. کف دستها را به یکدیگر چسبانده و فشار دهید. از یک تا ده بشمارید و رها کنید. در حین انجام حرکت نفس بکشید.



۴ - به پشت بخوابید. زانوها را خم کنید (کف پا روی زمین باشد). دستها را در طرفین بدن قرار دهید با انقباض عضلات شکم سعی کنید کمر را به زمین بچسبانید. از یک تا ده بشمارید و سپس رها کنید.



در حین انجام حرکت نفس بکشید. این حرکت برای کسانی که شکم بزرگ دارند و قوس کمری شان افزایش یافته است بسیار مناسب است، انجام این حرکت به برطرف شدن خستگی و درد کمر کمک می کند. انقباض عضلات شکمی را در حالت نشسته یا ایستاده نیز می توانید انجام دهید.



ورزش به حفظ قوام پوست و جلوگیری از چروکیدگی آن کمک می کند

حرکات برای درد زانو:

۱- کشش زردپی طرفین حفره پشت زانو



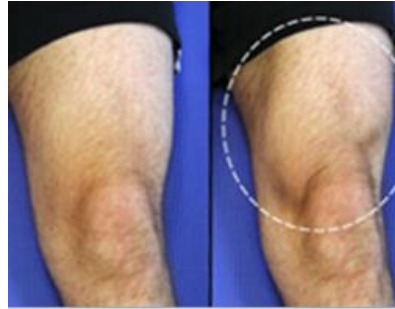
۲- کشش ساق پا



۳- کشش پشت پا



۴- پشتیبانی از چهار طرف



۵- قدم های نشسته





۶- فشار دادن بالش



۷- بلند کردن پاشنه پا

10 واقعیت ورزشی

1 ورزش قدرت مغز را بالا می برد 

2 تمرین استرس را از بین می برد 

3 ورزش به شما انرژی می دهد 

4 بیدار کردن وقت برای تناسب اندام آسان است. 

5 تناسب اندام به ایجاد رابطه کمک می کند 

6 ورزش بهتری را دور می کند 

7 ورزش عملکرد قلب را بهتر می کند 

8 ورزش این امکان را فراهم می کند که بیشتر بخورید 

9 ورزش عملکرد شما را تقویت می کند 

10 پایان کردن روز. بهترین هدف نیست 

همیشه سلامت خود را مقدم بدانید

