

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 ، نداشتن 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

- 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 برای 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 هیچگاه تا آستانه درد در مفاصل و اطراف پیش نروید 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 دادنی تعادل برقرار کنید

- حرکت را در محدوده حرکتی کامل ، موجود و بدون درد انجام دهید .



مرکز آموزشی پژوهشی درمانی
ولایت
واحد آموزش سلامت

آموزش به بیمار

ورزش و سالمندی



تهیه کننده : کبیریان راد

شماره سند: EL-09-135

تاریخ صدور: 1405/7/03

تاریخ بازنگری: 1406/7/13



جهت پاسخگویی به سوالات مربوط به این بیماری با شماره تلفن زیر
تماس حاصل فرمایید

تلفن: ۰۲۱۳۵۲۲۵۱۲۰ الی ۲۸

واحد آموزش سلامت

جهت اطلاعات تکمیلی به سایت ذیل مراجعه نمایید:

velayathos.semums.ac.ir

- 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 ۸ 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 (هر جلسه 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.