

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 بدنیاال 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، پوکی 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 مییابد. 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، ونباید 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.

