

## بخش ۲: تمرینات بدنی

امروزه تاثیر تمرینات و فعالیت بدنی منظم در پیشگیری یا 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 می شود. به ایجاد آرامش، کاهش اضطراب و افزایش اعتماد به نفس کمک می کند و حس شادابی و رضایت را در شما بوجود می آورد.

آیا می دانید:

- ✓ چرا باید تمرینات بدنی انجام دهید؟
- ✓ انواع تمرینات بدنی ویژه سالمندان کدامند؟
- ✓ انجام هر یک از تمرینات بدنی برای شما چه فوایدی دارد؟
- ✓ برنامه فعالیت های بدنی مناسب چیست؟

آیا می توانید:

- ✓ تمرینات بدنی را به طور صحیح انجام دهید؟
- ✓ تمرینات بدنی را در زندگی روزمره خود به کار ببرید؟





## چرا باید تمرینات بدنی را انجام دهید؟

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. قدرت عضله‌ی قلب کاهش می‌یابد. ظرفیت ریه برای جذب اکسیژن کم می‌شود.

اگر تحرک و تمرینات بدنی نداشته باشیم:

✓ عضلات ضعیف می‌شوند. ✓ کارایی مفاصل کم می‌شود. ✓ استخوان‌ها پوک می‌شوند.

همه‌ی 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؟

**عدم تحرک مهمترین عامل ایجاد پیری زودرس است پس به نکات زیر توجه نمایید:**

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



یک راه مطمئن برای کنترل و به تاخیر انداختن عوارض پیری تمرینات بدنی منظم است.





\* با فعالیت بدنی می‌توان مرگ و میر ناشی از بیماری‌های عروقی قلب، سرطان روده بزرگ و افزایش قند خون بزرگسالان کاهش داد.

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

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

\* فعالیت بدنی از افسردگی‌های دوران سالمندی جلوگیری می‌کند.

\* فواید زودرس فعالیت بدنی، 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 علاقه‌تان را انجام دهید،

زندگی شاداب داشته باشید،

و هزینه کمتری را صرف درمان کنید،

همراه با ما تمرینات بدنی را انجام دهید.

اگر دلایلی برای منع فعالیت فیزیکی وجود داشته باشد، مطمئناً افزایش سن و ضعف جسمانی جزو آنها نیست. امروزه حتی برنامه‌های ورزشی خاصی برای افرادی که به بیماری‌هایی نظیر نارسایی قلبی - عروقی، فشارخون بالا، افزایش قند خون، پوکی استخوان، افسردگی، سرطان دستگاه گوارش و چاقی مزمن مبتلا هستند، طراحی و آموزش داده می‌شود.

همه‌ی ما، از کودکی تا سالمندی در هر سطحی از سلامتی به تمرینات بدنی نیاز داریم.

تمریناتی که در این کتاب آموزش داده می‌شود برای افراد سالم است. بنابراین لازم است پس از مشورت با پزشک، این تمرینات را آغاز کنید. اگر سال‌هاست که تمرینات بدنی نکرده و بی‌تحرك بوده‌اید باید این تمرینات را با تعداد کم و طول مدت کوتاه آغاز کنید و بتدریج در طی چند هفته بر آن بیفزایید.

### قبل از انجام تمرینات بدنی به نکات ذیل توجه فرمایید:

- \* با معده خالی و یا بعد خوردن غذای زیاد از انجام تمرینات بدنی خودداری کنید. حداقل ۲ ساعت قبل از غذا خوردن تمرینات را انجام دهید.
- \* از لباس، جوراب و کفش مناسب و کاملا اندازه خود استفاده کنید.
- \* در هوای بسیار گرم و بسیار سرد تمرین نکنید. رطوبت زیاد هوا نیز می‌تواند مشکل‌ساز باشد، احتیاط کنید.
- \* همواره مقداری آب به همراه داشته باشید. خصوصا در تمرینات طولانی مدت حتما هر ۲۰ دقیقه یک لیوان آب بنوشید. زیرا آب بدن به علت تعریق از دست می‌رود. منتظر نشوید تا تشنه شوید.
- \* در هنگام آلودگی هوا از انجام تمرینات در هوای آزاد و آلوده خودداری کنید.
- \* به خاطر داشته باشید که حرکات سخت و شدید از حرکات ملایم و آهسته بهتر و موثرتر نیست. سعی نکنید بیش از حد توانایی خود فعالیت نمایید.
- \* سعی کنید با دوستانتان و به صورت گروهی و دسته جمعی تمرینات را انجام دهید.
- \* در صورت داشتن مشکلاتی مثل درد و تب تمرینات را متوقف کنید.
- \* اگر دارویی مصرف می‌کنید حتما با پزشک مطرح کنید، زیرا ممکن است تمرینات بدنی و دارو بر یکدیگر تاثیر داشته باشند.
- \* در مواردی که بیماری‌های مزمن مثل فشار خون بالا، دیابت، آرتروز و بیماری قلبی دارید حتما با پزشک و به منظور انجام تمرینات بدنی خاص مشورت کنید.
- \* افرادی که دارای زمینه بیماری قلبی یا ریوی هستند، باید از انجام تمرینات بدنی در ارتفاعات به علت کاهش فشار هوا اجتناب نمایند.



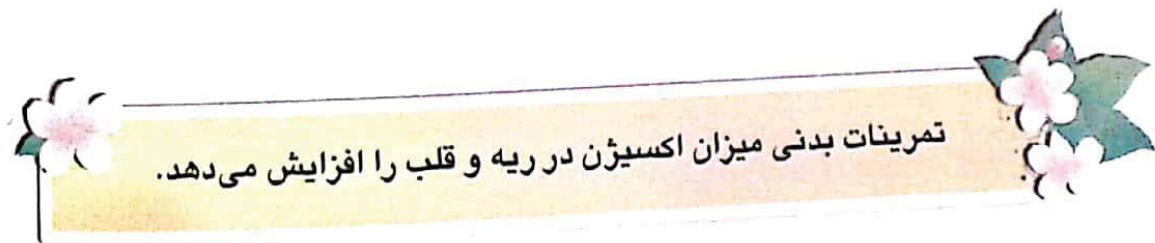
\* در مواردی که احساس گیجی، تنگی نفس، درد قفسه سینه، استفراغ، تهوع، دردهای شدید را در طول تمرینات دارید حتی تمرینات را متوقف نمایید و سریعا به پزشک مراجعه نمایید.

\* با توجه به احتمال بیشتر آسیب پاها، لازم است مراقبت بیشتری از پاها داشته باشید. هر زمان با حوادثی مثل پیچ خوردن و ضرب دیدگی روبرو شدید به جهت جلوگیری از آسیب دیدگی بیشتر، تمرینات را متوقف نمایید و حتما استراحت نمایید.  
\* اگر دچار گرفتگی عضلات شدید استراحت کنید و از کمپرس سرد و بانداژ ملایم استفاده نمایید و عضورا بالا نگه دارید.  
\* در موارد دردهای شدید، تورم سریع، محدودیت حرکت و تغییر شکل عضو احتمال شکستگی وجود دارد سریعا به پزشک مراجعه کنید.

\* محیط انجام تمرینات بدنی باید امن و دارای نور کافی باشد تا احتمال سقوط کاهش یابد.  
\* اگر تمرینات بدنی را در منزل و یا در سالن‌های ورزشی انجام می‌دهید باید از تهویه مناسبی برخوردار باشند.  
ما در اینجا از هریک از انواع تمرینات بدنی، مثال‌های ساده‌ای که نیاز به وسایل خاص نداشته و بدون صرف هزینه قابل انجام است را به شما نشان می‌دهیم.

شما می‌توانید با آموختن این تمرین‌ها، حتی کارهای روزانه‌ی خود را به صورت تمرینات بدنی در آورید.  
حتی افراد بسیار ضعیف و ناتوان نیز می‌توانند با فعالیت‌های فیزیکی مناسب سلامتی‌شان را به دست بیاورند و به دیگران وابسته نباشند.

پس بیایید تمرینات و فعالیت‌های بدنی را به عنوان بخشی از زندگی روزمره‌ی خود قرار دهیم. به یاد داشته باشیم ورزش زمانی مفید خواهد بود که به طور منظم انجام شود.



## 🌟 انواع تمرینات بدنی:

چه نوع تمریناتی مفید هستند؟

انجام شش نوع تمرینات بدنی 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 ساده‌ی 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.

### 🌟 کشش شانه‌ها به عقب:

بایستید و دست‌ها را روی شانه بگذارید. در حالی که به روبرو نگاه می‌کنید، شانه‌ها را به سمت عقب بکشید.

از یک تا ده بشمارید. به حالت اول برگردید.



تمرینات بدنی موجب کاهش توده‌های چربی در بدن می‌شود.



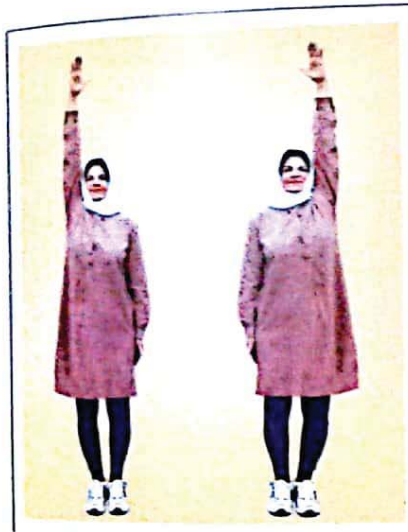
### ● کشش شانه‌ها به جلو:

بایستید دست‌ها را روی شانه بگذارید. در حالی که به روبرو نگاه می‌کنید، شانه‌ها را به سمت جلو بکشید از یک تاده بشمارید. به حالت اول برگردید.



### ● کشش شانه‌ها به بالا:

در حالی که دست‌ها در کنار بدن آویزان است، هر دو شانه را بالا ببرید. از یک تاده بشمارید. به حالت اول برگردید.



### ● کشش دست‌ها به بالا:

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.



### ● کشش دست‌ها به جلو:

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 ده بشمارید. به حالت اول برگردید.



### ● چرخش شانه‌ها به عقب و جلو:

۱- دست‌ها را روی شانه بگذارید،

شانه‌ها را از عقب به سمت جلو به صورت نیم دایره بچرخانید.

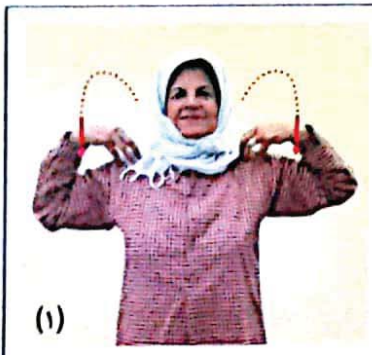
۲- در طی این حرکت آرنج‌ها خود به خود از پهلو به جلو می‌آیند.

سعی کنید حرکت به آرامی و با کنترل انجام شود.

۳ و ۴- در ادامه حرکت قبل، شانه‌ها را از جلو به سمت عقب به صورت نیم دایره بچرخانید. در طی این حرکت آرنج‌ها خود بخود از جلو به پهلو می‌روند.

سعی کنید حرکت به آرامی و با کنترل انجام شود.

کلیه حرکات کشش دست‌ها را می‌توان در حالت نشسته بر روی صندلی یا روی زمین هم انجام داد.





### ● کشش سینه:

۱- بایستید و کمی پاها را از هم باز کنید.

۲- دست چپ را تا ارتفاع شانه روی دیوار قرار دهید.

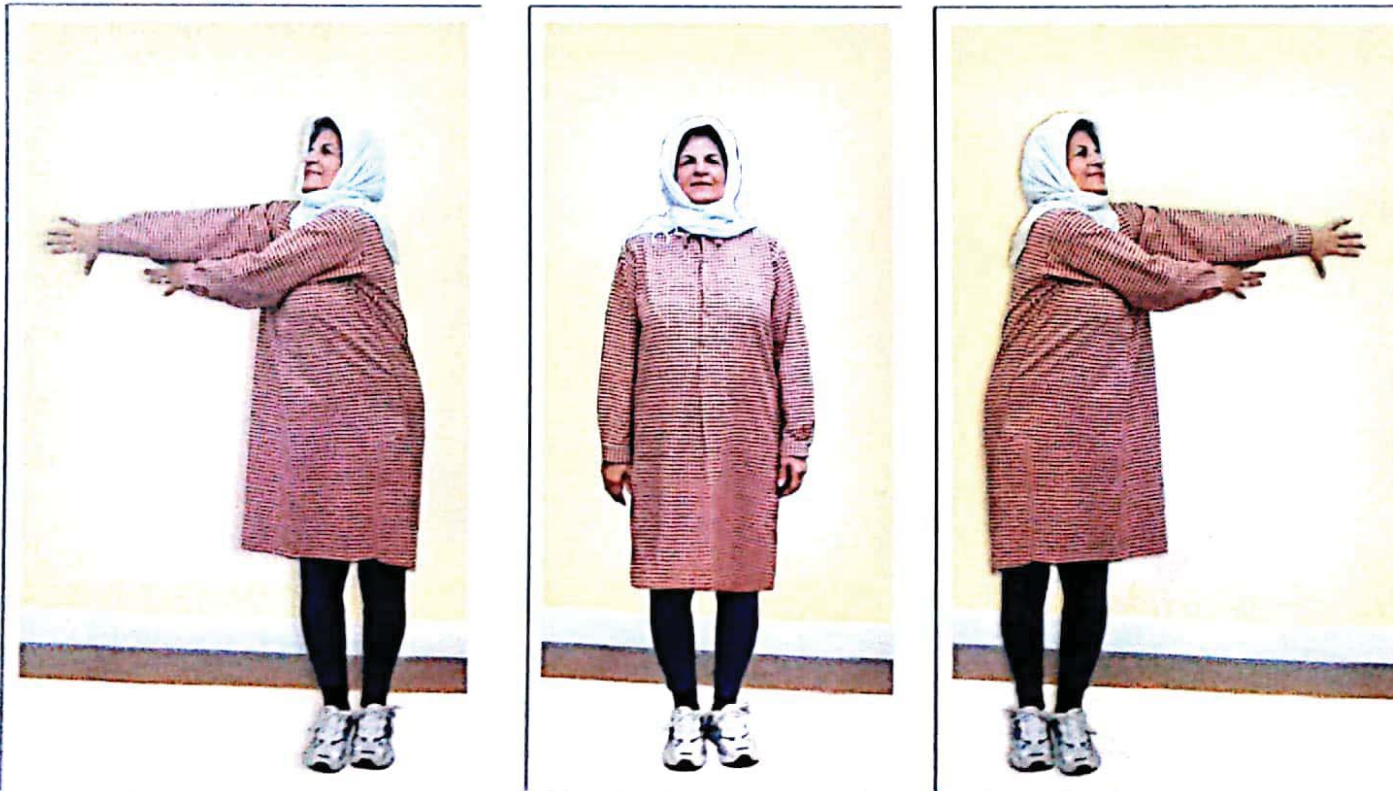
۳- با کمی چرخش کمر را به سمت راست بچرخانید. از یک تا ده بشمارید. به حالت عادی برگردید و این بار در جهت چپ کمر را بچرخانید.



در صورت پیشرفت در تمرینات به تدریج از ۱ تا ۲۰ بشمارید و هر تمرین را ۲ بار انجام دهید.

### ● چرخش بالاتنه به پهلوها:

- ✓ پشت به دیوار بایستید.
- ✓ دو دست را کاملا باز کنید و در ارتفاع شانه ها قرار دهید.
- ✓ بدون حرکت پاها، به آرامی به سمت راست تنه خود را بچرخانید و سعی کنید کف دست چپ را به دیوار برسانید. از یک تا ده بشمارید.
- ✓ به حالت عادی برگردید.
- ✓ این حرکت را به سمت چپ نیز انجام دهید.





### ● کشش پشت و کمر

- ۱- طوری روی زمین قرار بگیرید که کف دست‌ها و جلوی ساق پاهایتان روی زمین باشد. (۱)
- ۲- کمر و پشت بدن را به طرف بالا ببرید. پشت حالت گرد داشته باشد. از یک تا ده بشمارید. در صورت پیشرفت در تمرینات به تدریج از ۱ تا ۲۰ بشمارید و هر تمرین را ۲ بار انجام دهید.



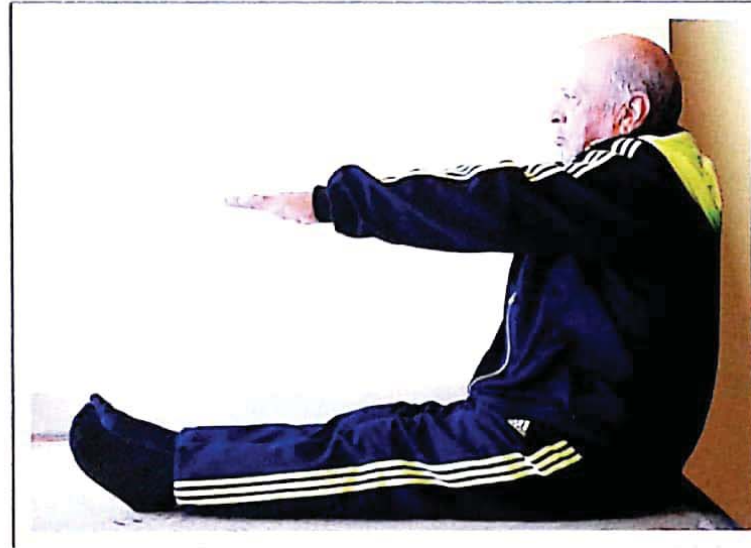
### ● کشش باسن و پشت کمر

- ۱- روی پشت خود آرام دراز بکشید. (۲)
- ۲- دو پا را از زانو خم کنید تا کف پاها روی زمین قرار گیرند.
- ۳- زانوی یک پا را با دو دست بگیرید و پا را به طرف سینه بکشید تا پشت کمر و باسن کشیده شود. از یک تا ده بشمارید.
- ۴- به حالت عادی برگردید و با پای دیگر این کار را تکرار نمایید. از یک تا ده بشمارید. در صورت پیشرفت در تمرینات به تدریج از ۱ تا ۲۰ بشمارید و هر تمرین را ۲ بار انجام دهید.



## ● کشش پشت ران

- ۱- آرام روی زمین بنشینید.
- ۲- پاها را به جلو دراز کنید، زانوها صاف باشند.
- ۳- سینه را به ران نزدیک کنید.
- ۴- دو دست را در امتداد پاها به جلو حرکت دهید تا به نوک پنجه پاها نزدیک شوند. از یک تا ده بشمارید. در صورت پیشرفت در تمرینات به تدریج از ۱ تا ۲۰ بشمارید و هر تمرین را ۲ بار انجام دهید.

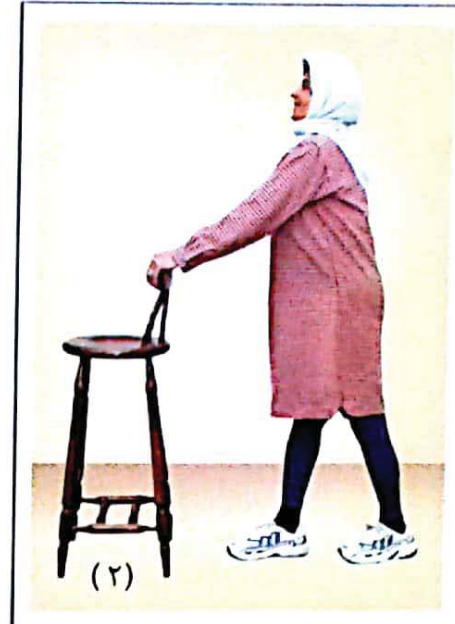


همه‌ی ما پیر می‌شویم، اما می‌توانیم سالم پیر شویم.



### ● کشش پشت ساق پا:

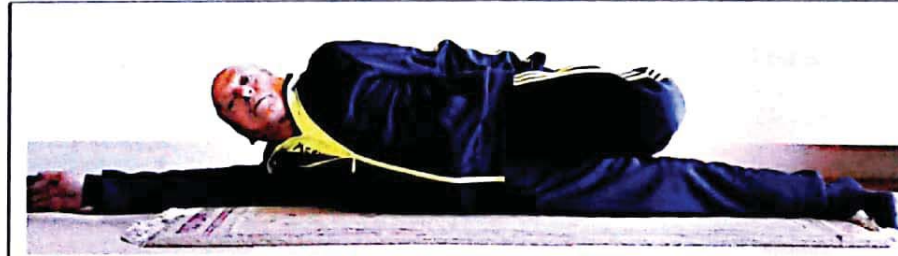
- ۱- پشت یک صندلی بایستید. پشتی صندلی را با دو دست بگیرید.
- ۲- پای راست را جلو و پای چپ را به اندازه‌ی یک گام، عقب قرار دهید.
- ۳- زانوی پای راست را خم کنید، در حالی که زانوی پای چپ صاف و کف پای چپ روی زمین است.



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

## ● کشش جلوی ران

- ۱- آرام روی زمین به پهلوئی چپ دراز بکشید.
  - ۲- پای چپ را دراز کنید.
  - ۳- زانوی راست را خم کنید و با دست راست نوک پای راست را بگیرید.
  - ۴- بدون عقب بردن پای راست، پنجه پا را به باسن نزدیک کنید. از یک تا ده بشمارید.
  - ۵- پس از خاتمه حرکت به طرف مخالف بچرخید و با پای چپ کشش را انجام دهید.
- در صورت پیشرفت در تمرینات به تدریج از ۱ تا ۲۰ بشمارید و هر تمرین را ۲ بار انجام دهید.



تمرینات بدنی موجب استحکام استخوان‌ها می‌شود.



### ● درجا راه رفتن:

دو دقیقه درجا راه بروید.

پاهای 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؟

تمرینات استقامتی در این موارد به شما کمک می‌کند. این تمرینات موجب افزایش تعداد ضربان قلب و تنفس می‌شوند و مصرف اکسیژن در طی این حرکات افزایش می‌یابد. در نتیجه کارایی قلب، ریه‌ها و سیستم گردش خون افزایش می‌یابد و توانایی شما را در انجام کارهای روزانه بیشتر می‌کند.

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

تمرینات بدنی ایجاد شادابی و رضایت می‌کند.

پیاده روی در خارج از منزل، خصوصاً اگر با هم سن و سالان باشد، سبب جلوگیری از انزوای طلبی و افسردگی خواهد شد.

شما با یک برنامه‌ی پیاده روی که به آرامی شروع شده و به طور تدریجی سرعت و مسافت آن افزایش یافته است، پس از مدتی می‌توانید توانایی‌های تنفسی خود را به حد یک فرد جوان برسانید. بهتر است قبل از شروع پیاده روی با حرکات کششی عضلات خود را گرم کنید. سپس برای مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه پیاده روی کنید. مدت پیاده روی را به تدریج افزایش دهید، تا حداکثر به یک ساعت در روز برسد. بهتر است پیاده روی را در دو نوبت صبح و عصر و هر بار ۳۰ دقیقه انجام دهید. اگر توانایی انجام ۳۰ دقیقه پیاده روی مداوم را ندارید می‌توانید به جای آن ۳ پیاده روی ۱۰ دقیقه‌ای داشته باشید. برای پیاده روی مسیری هموار و با هوای تمیز انتخاب کنید. یک بطری آب همراه خود داشته باشید.

**برای انجام پیاده روی، نکات زیر را رعایت کنید:**

- ❖ کفش‌های راحت، کاملاً اندازه و بنددار بپوشید، که پا را در خود نگهدارد و مانع تاثیر ضربه، به پا شود. همچنین جوراب‌های ضخیم نخی که عرق پا را جذب و پاها را حفظ کند بپوشید.
- ❖ لباس‌های راحت، سبک و متناسب با دمای هوا بپوشید. در تابستان لباس‌های با رنگ روشن بپوشید و در زمستان به جای یک لباس ضخیم، چند لباس نازکتر بپوشید تا بتوانید به تدریج با گرم شدن بدن در حین پیاده روی، لباس‌های خود را کم کنید.
- ❖ پیاده روی را با سرعت کم شروع کنید.
- ❖ در یک وضعیت متعادل و راحت راه بروید. سر را بالا نگهدارید، به جلو نگاه کنید نه به زمین. در هر قدم بازوها را آزادانه در کنار بدن حرکت دهید. بدن را کمی به جلو متمایل کنید. گام برداشتن را از مفصل ران و با گام بلند انجام دهید. روی پاشنه فرود آمده و با یک حرکت نرم به جلو بروید. از برداشتن گام‌های خیلی بلند خودداری کنید.



**پیاده روی و تمرینات بدنی در هوای آلوده مضر است.**





- ❖ راه رفتن را در صورت امکان بدون توقف انجام دهید. ایستادن مکرر و شروع مجدد پیاده روی مانع تاثیرات مثبت آن می شود.
- ❖ در حین راه رفتن نفس های عمیق بکشید. با یک نفس عمیق از طریق بینی و با دهان بسته ریه ها را از هوا پر کنید و سپس هوا را از دهان خارج کنید.
- ❖ سعی کنید زمان خاصی از هر روز را برای پیاده روی در نظر بگیرید که خسته و یا گرسنه نباشید و در صورت امکان با دوستانتان پیاده روی کنید.
- ❖ اگر در سربالایی یا سراشیبی قدم می زنید، بدن را به سمت جلو متمایل کنید و برای حفظ تعادل، قدم های کوتاه تری بردارید. مدت زمان پیاده روی و مسافتی که طی کرده اید را هر روز در تقویم خود یادداشت کنید. هفته ای یک بار مدت زمان پیاده روی را افزایش دهید.
- ❖ در اواخر پیاده روی به تدریج قدم های خود را آهسته تر کنید. می توانید حرکات انعطاف پذیری را نیز انجام دهید و با این کار کم بدن خود را سرد کنید.
- ❖ اگر در حین پیاده روی دچار درد قفسه سینه، تنگی نفس و یا پا درد شدید فوراً استراحت کنید و با پزشک مشورت نمایید.

پیاده روی به علت تحریک ماهیچه ها و استخوان ها سبب افزایش قدرت عضلانی و استخوانی می شود.

