

### 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، نمونه ای 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 اطراف مفاصل، حرکت مفصل را راحت‌تر 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 انعطاف پذیری نکات زیر را رعایت کنید:

❖ قبل از انجام تمرینات انعطاف پذیری با حرکات گرم کننده خود را گرم کنید. **انجام حرکات انعطاف پذیری بدون گرم کردن بدن باعث آسیب عضلات و مفاصل خواهد شد.**

❖ به آرامی و در یک وضعیت راحت حرکت را شروع کنید.

❖ حرکت را به آهستگی انجام دهید. از انجام حرکت سریع یا پرتابی به طور جدی خودداری کنید؛ زیرا حرکت سریع ممکن است باعث سفتی و دردناک شدن عضلات و محدودیت حرکت مفصل شود.

❖ در پایان هر وضعیت ۱۰ تا ۲۰ ثانیه به همان حالت باقی بمانید.

❖ 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.**

❖ به آهستگی به حالت عادی برگردید.

❖ هر حرکت را سه بار تکرار کنید.

تاثیر حرکات انعطاف پذیری وقتی بیشتر می شود که بدن ابتدا با سایر ورزش ها گرم شده باشد.

## نمونه هایی از تمرینات انعطاف پذیری:

### ● تقویت حرکت شانه:

۱- برای تقویت حرکت شانه، بایستید و

حوله ای که طول مناسبی داشته باشد را

با یک دست بگیرید.

۲- سپس با بالا بردن دست، طرف آزاد

حوله را به پشت بیاندازید.

۳- با دست دیگر سر آزاد حوله را از پشت

بگیرید، به نحوی که کشیدگی در

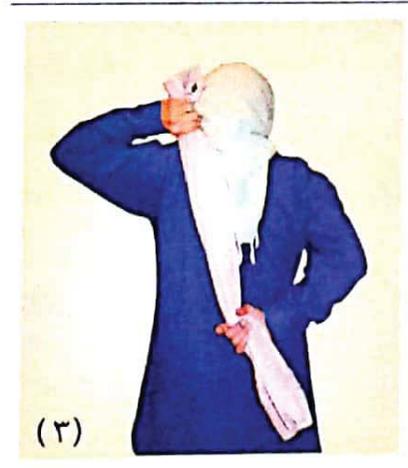
عضلات کتف و ساعد را حس کنید.

۴- از یک تا ده بشمارید. سپس دست ها

را رها کنید.

۵- حرکت را با عوض کردن دست ها یک بار دیگر انجام دهید.

دقت کنید حوله در حدی بلند باشد که فقط احساس کشش ملایم داشته باشید.



بطور منظم تمرینات بدنی انجام دهید.

## ● تقویت حرکت زانو:

۱- برای تقویت حرکت زانو، در حالت نشسته پاهای خود را دراز کنید.

۲- پشتتان صاف باشد.

۳- 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. (۱)

این حرکت را در حالت نشسته روی صندلی نیز می‌توانید انجام دهید. (۲)

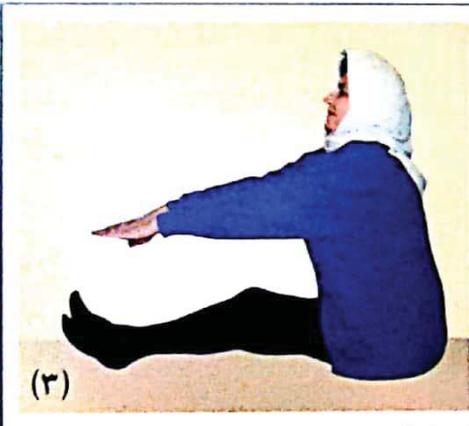
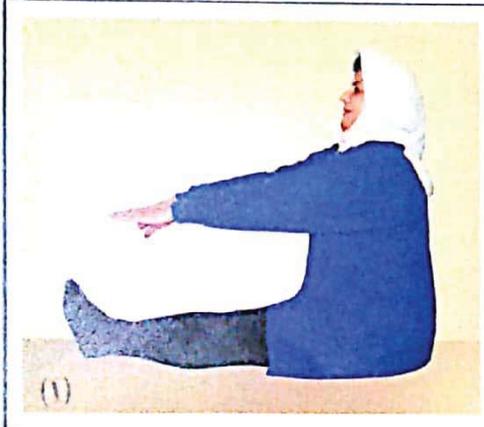
اگر انجام این حرکت سخت بود می‌توانید یک زانو را کمی خم کنید. (۳)

تعداد تکرار این تمرین ۳ بار است. در پایان هر وضعیت ۱۰ تا ۲۰ ثانیه به همان

حالت باقی بمانید. مدت زمان استراحت بعد از انجام تمرین ۱ تا ۲ دقیقه است.

در صورت پیشرفت در انجام تمرینات بتدریج دفعات تکرار تمرین را به ۱۰

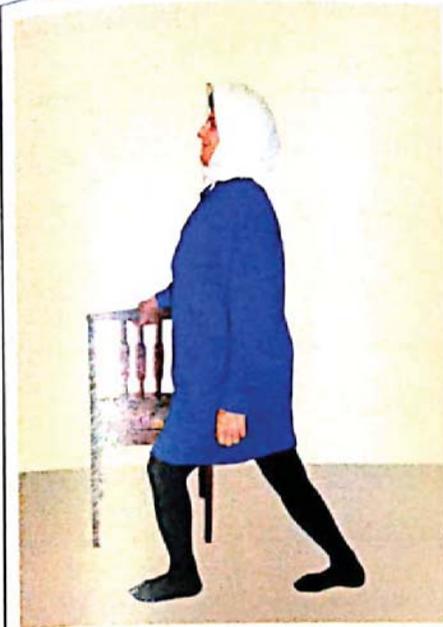
برسانید.



زمانی که خسته یا گرسنه هستید تمرینات بدنی انجام ندهید.

### ● تسهیل حرکت مفصل ران:

- ۱- برای راحت‌تر شدن حرکت مفصل ران در کنار یک صندلی صاف بایستید.
- ۲- پشتی صندلی را با یک دست بگیرید.
- ۳- سپس یک پا را عقب ببرید؛ به نحوی که در قسمت ران این پا، کشش را حس کنید.



۴- از یک تا ده بشمارید.

این حرکت را با پای دیگر هم انجام دهید.

تعداد تکرار این تمرین ۳ بار است. در پایان هر وضعیت ۱۰ تا ۲۰ ثانیه به همان حالت باقی بمانید. مدت زمان استراحت بعد از انجام تمرین ۱ تا ۲ دقیقه است. در صورت پیشرفت در انجام تمرینات بتدریج دفعات تکرار تمرین را به ۱۰ برسانید.

بلافاصله پس از خوردن غذا از انجام تمرینات بدنی خودداری کنید.

### ● تسهیل حرکت تنه و شانه ها:

۱- برای راحت تر شدن حرکت تنه و شانه‌ها روی صندلی بنشینید.

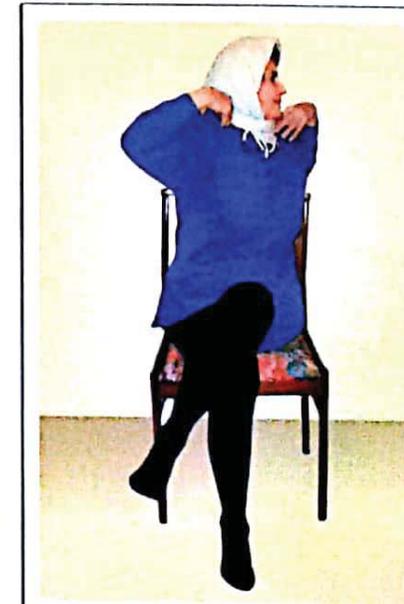
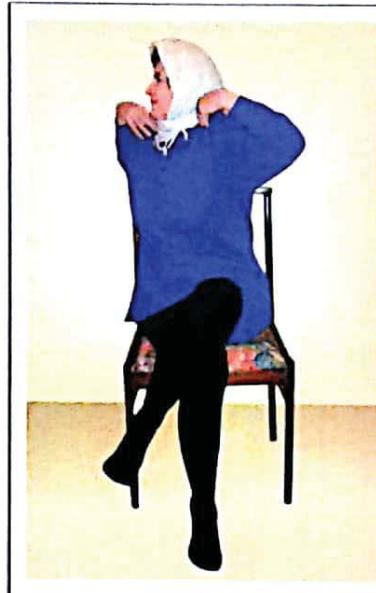
۲- یک پا را روی پای دیگر بگذارید.

۳- دست‌ها را بر روی شانه‌ها بگذارید؛ به طوری که بازو در امتداد شانه باشد.

۴- سر و شانه‌ها را به سمت راست بچرخانید. از یک تا ده بشمارید.

۵- سپس به آهستگی به حالت عادی برگردید.

۶- حرکت را برای سمت چپ تکرار کنید.



مدت زمان استراحت بعد از انجام تمرین  
۱ تا ۲ دقیقه است. در صورت پیشرفت  
در انجام تمرینات بتدریج دفعات تکرار  
تمرین را به ۱۰ برسانید.

حرکات انعطاف پذیری را در مواقعی که عضلات شما گرم است، مثلاً پس از  
تمرینات گرم کننده 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.

## د- تمرینات تعادلی :

آیا به راحتی از زمین بلند می شوید؟

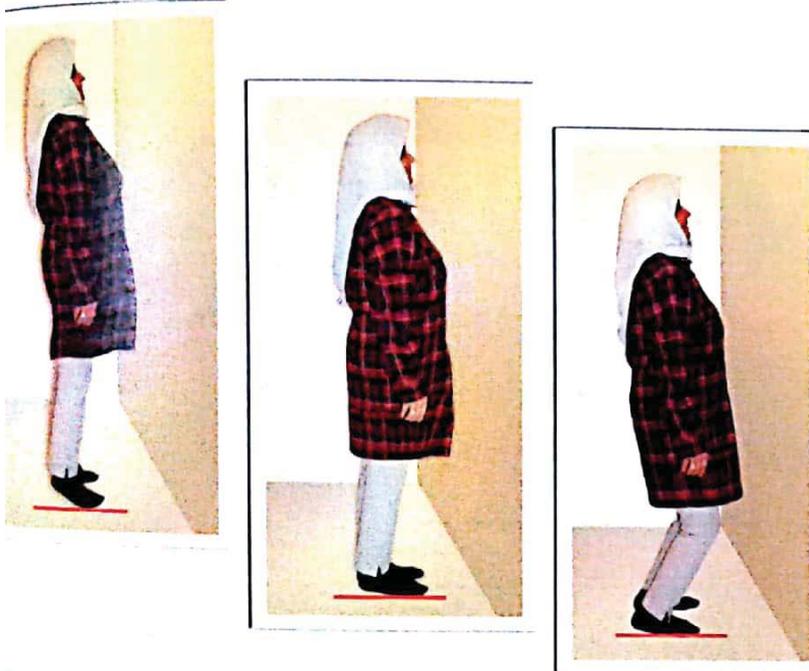
آیا تا به حال دچار لغزش پا شده اید؟

آیا تا به حال پس از لغزیدن پا به زمین افتاده اید؟

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

تمرینات تعادلی از طریق تقویت عضلات خصوصاً عضلات پاها باعث می شود که بتوانیم هنگام لغزیدن، تعادل خود را حفظ کنیم. بنابراین از افتادن و زمین خوردن پیشگیری می کند.

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 تا هشت بشمارید.

آنگاه روی پاشنه های خود روی زمین برگردید و زانوها را خم کنید.

دوباره به حالت اول برگردید. این حرکت را ۴ تا ۸

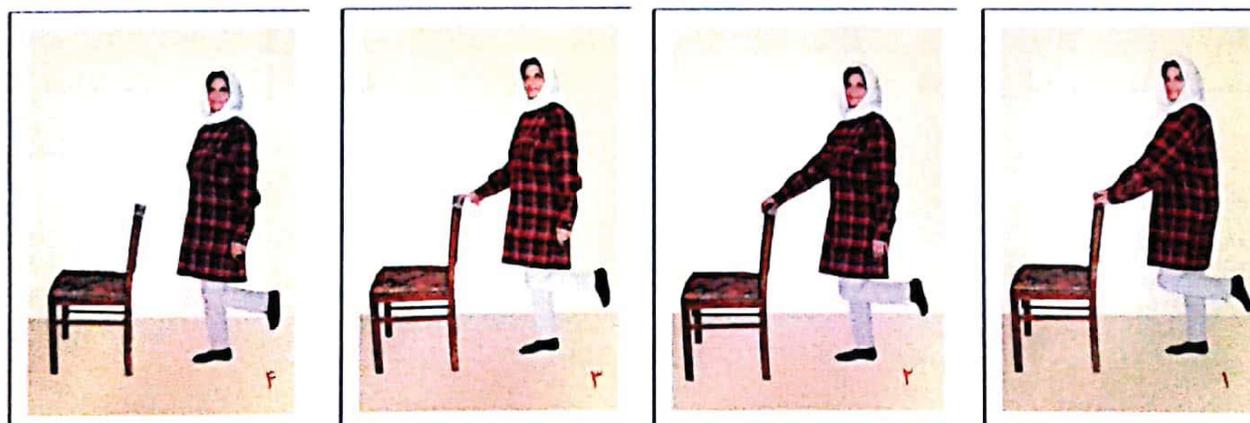
مرتبه تکرار کنید.

۲- بایستید. بر روی زمین سه نقطه‌ی 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.



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.





۴- یک صندلی را کنار دیوار قرار دهید.

در کنار صندلی بایستید. طوری که پشتی صندلی در کنار دست شما باشد.

با دست چپ لبه‌ی 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 ساده‌ی دیگری که می‌توانید

انجام دهید ایستادن بر روی یک پا

است.

در هر موقعیتی که بی حرکت ایستاده‌اید مثلاً زمانی که آشپزی می‌کنید، ظرف می‌شوید و یا در صف منتظر

ایستاده‌اید پاها را جابجا کنید و یا به نوبت هر چند لحظه روی یک پا بایستید.



تمرینات بدنی سرعت عکس العمل را افزایش می‌دهد.





## هـ - تمرینات قدرتی:

✓ آیا اضافه وزن دارید؟

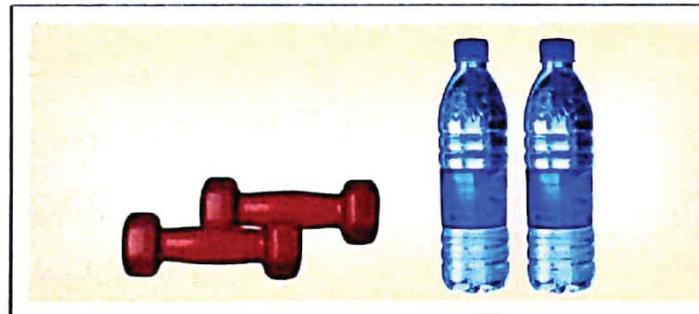
✓ آیا هنگام شستن ظرف‌ها احساس خستگی و درد ناحیه‌ی پشت دارید؟

✓ 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. فایده‌ی دیگر تمرینات قدرتی، جلوگیری از پوکی استخوان است.

انجام این حرکات نیاز به وزنه دارد. شما می‌توانید نمونه‌ی 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 وزنه‌ی ۳۰۰ گرمی خواهید داشت. یا می‌توانید دو کیسه‌ی پارچه‌ای کوچک بدوزید و یک کیسه‌ی نمک یک کیلویی را نصف کرده و هر نیمه را در یک کیسه‌ی پارچه‌ای قرار دهید. در این حالت دو وزنه‌ی 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.



در حین تمرینات بدنی، تنفس عمیق داشته باشید.

### ● برای انجام تمرینات قدرتی نکات زیر را رعایت کنید:

- ♣ ابتدا هر حرکت را بدون وزنه انجام دهید. زمانی که حرکت را کاملاً یاد گرفتید، آن را با وزنه انجام دهید.
- ♣ حرکات را به آهستگی انجام دهید. در حین بالا بردن وزنه از یک تا شش بشمارید. در آخرین نقطه‌ی 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.
- ♣ 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.
- ♣ هر حرکت را تا هشت بار می‌توانید تکرار کنید. در صورت احساس خستگی، دفعات تکرار را کمتر کنید.
- ♣ به تدریج تعداد دفعات انجام هر حرکت را افزایش دهید و وزنه را سنگین‌تر کنید.
- ♣ این حرکات را از هفته‌ای یک بار شروع کنید و پس از یک ماه به هفته‌ای دو بار افزایش دهید.
- ♣ اگر به دلیل درد مفاصل، نمی‌توانید این تمرینات را انجام دهید، به جای آن به انجام حرکات انقباضی ایستا بپردازید.



### نمونه‌هایی از تمرینات قدرتی:

#### ● بالا آوردن ساعد:

- صاف روی صندلی بنشینید طوری که کف پاها روی زمین باشد.
- در حالی که دست‌ها در طرفین بدن قرار دارد و وزنه‌ها را در دست دارید. (۱)

تمرینات بدنی موجب افزایش کارآیی مفاصل می‌شود.



حرکت غلط



حرکت صحیح

با خم کردن آرنج، وزنه را به سمت بالا ببرید،  
و هم سطح شانه‌ها نگه دارید. (۲)  
در حین انجام حرکت نباید شانه یا بازوی شما حرکت کند.  
بازو باید به تنه چسبیده باشد.  
سپس به آهستگی وزنه را پایین بیاورید.

### ● بالا آوردن دست‌ها از جلو

صاف روی صندلی بنشینید طوری که کف پاها  
روی زمین باشد. در حالی که وزنه را در دست  
دارید دست‌ها را نزدیک پا به طور آویزان قرار  
دهید. (۱)

به آهستگی دست‌ها را تا سطح شانه بالا ببرید و  
مستقیم در جلو نگه دارید. آرنج‌ها خم نکنید.  
یک ثانیه مکث کنید و به حالت اول برگردید. (۲)



(۲)



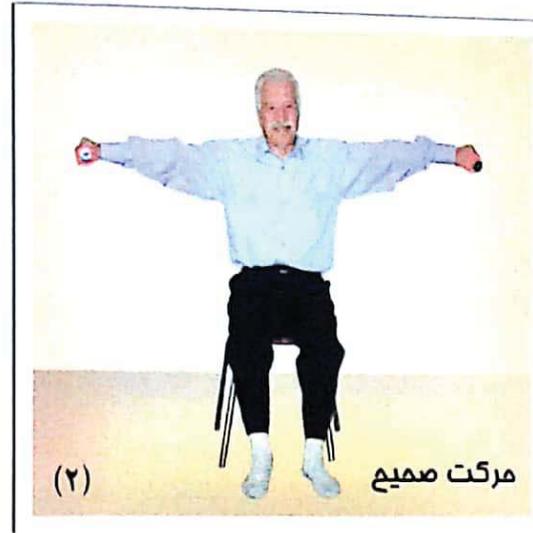
(۱)

### ● نگه داشتن دست‌ها مقابل سینه:

صاف روی صندلی بنشینید. وزنه‌ها را جلوی قفسه‌ی سینه نگه‌دارید. آرنج‌ها را کاملاً به طرف خارج نگه‌دارید.



(۱)



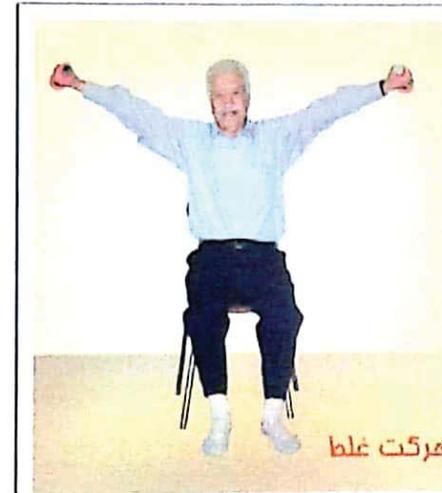
(۲)

مرکت صمیع

### ● بالا آوردن دست‌ها از پهلو:

صاف روی صندلی بنشینید طوری که کف پاها روی زمین و دست‌ها در طرفین بدن قرار داشته باشد. در حالی که وزنه را نگه داشته اید و کف دست به سمت پهلو است. (۱)

دست‌ها را بدون خم کردن آرنج بالا بیاورید و در طرفین بدن هم سطح شانه‌ها نگه‌دارید. (۲) به آهستگی به حالت اول برگردید.



مرکت غلط

تمرینات بدنی از پوکی استخوان جلوگیری می‌کند.

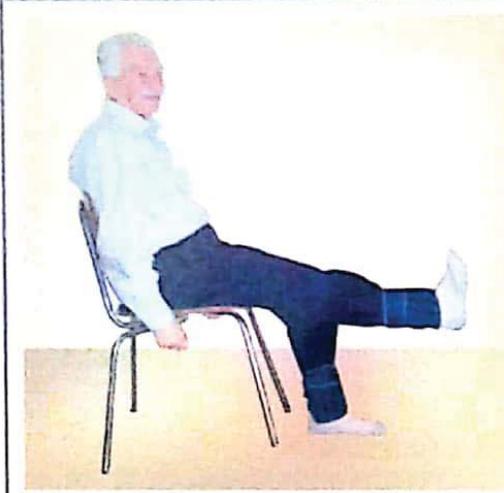


### ● بالا آوردن پا:

در حالی که وزنه‌ی پارچه‌ای به دور مچ پا بسته‌اید، صاف روی صندلی بنشینید. پشت زانو باید چسبیده به لبه‌ی صندلی باشد. ←



سپس پنجه‌ی پا را به طرف خودتان خم کنید. پا را به آهستگی پایین بیاورید. حرکت را با پای چپ تکرار کنید. ↓



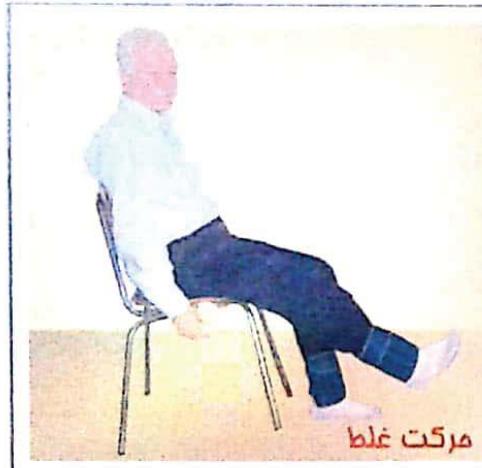
هنگام انجام این حرکت مفصل ران یا کمر نباید حرکت کند.

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.

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



حرکت صمیم



حرکت غلط

### ● پرس سینه:

✓ در یک قدمی دیوار بایستید و پاها را به اندازه عرض شانه باز کنید. دست‌ها را کاملاً به جلو دراز کنید و کف دست‌ها را روی دیوار قرار دهید.

✓ در حالی که کف پاها روی زمین است، به آرامی با خم کردن آرنج‌ها سر را به دیوار نزدیک کنید به طوری که وزن بدن روی دست‌ها قرار گیرد. یک ثانیه مکث کنید و با فشار آرنج‌ها را باز کنید تا به جای اول برگردید.

✓ یک ثانیه مکث کنید و بدون اینکه دست‌ها را از دیوار بردارید دوباره به دیوار نزدیک شوید.

✓ به حالت اول برگردید. مراقب باشید کمر و گردن شما خم نشود.



### ● دراز و نشست زانو خم:

✓ به پشت بخوابید. زانوها را خم کنید و کف پاها را روی زمین قرار دهید. دست‌ها را پشت سر قلاب کنید و آرنج‌ها را خم شده نگه دارید.

کمر را خم کنید. بدون خم کردن گردن، شانه‌ها را از زمین بلند کنید.

✓ در حین انجام حرکت نفس بکشید. اگر این حرکت را صحیح انجام دهید، در ناحیه‌ی عضلات شکم، احساس فشار می‌کنید.

اما اگر در ناحیه‌ی گردن احساس درد، یا فشار کردید، حرکت را اشتباه انجام داده‌اید. فوراً انجام حرکت را متوقف کنید.



## ۹ - 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 حوصله‌ی 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.**

### نمونه هایی از تمرینات انقباضی ایستا:

#### ● انقباض عضله ران:

- ✓ 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 را رها کنید.
- ✓ دقت کنید که پشت شما صاف باشد. این حرکت برای مفصل زانو بسیار مفید است.



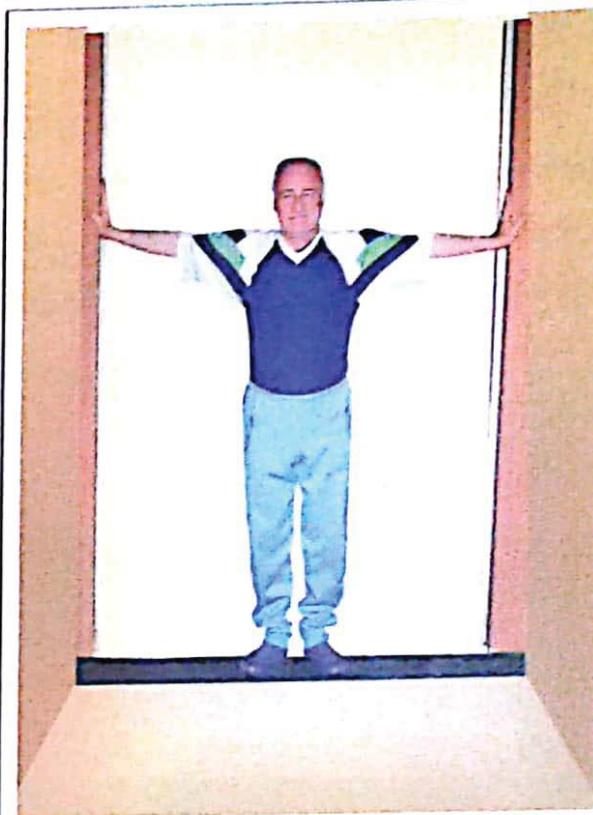
تمرینات بدنی موجب افزایش توده‌های عضلانی می‌شود.

### ● انقباض عضلات کتف و دست‌ها:

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.

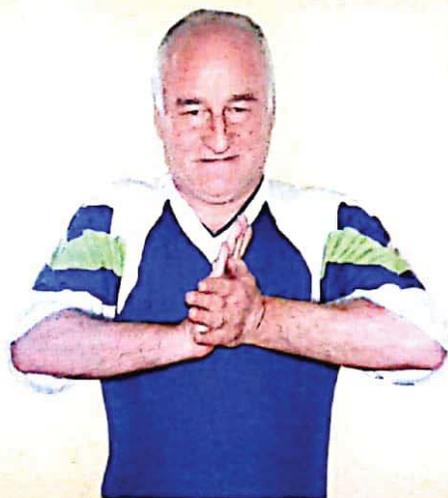


در حین انجام حرکت نفس بکشید.



### ● فشار کف دست:

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.



تمرینات بدنی اعتماد به نفس را افزایش می‌دهد.



### ● انقباض عضلات شکم:

به پشت بخوابید.

زانوها را خم کنید (کف پا روی زمین باشد). (۱)

دست‌ها را در طرفین بدن قرار دهید

با انقباض عضلات شکم، سعی کنید کمر را به زمین

بچسبانید. (۲)

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

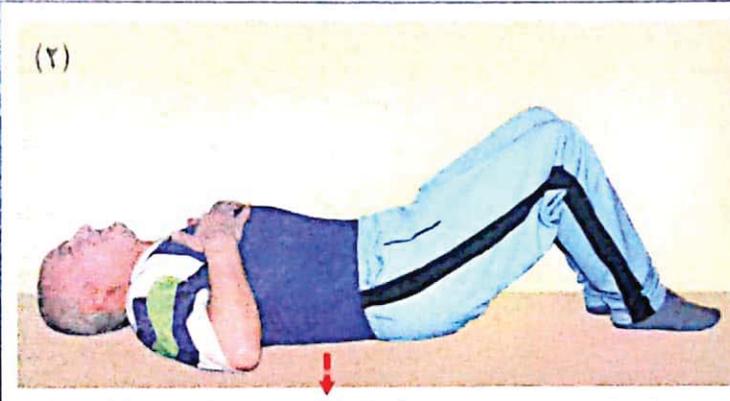
کمری شان افزایش یافته است بسیار مناسب است،

انجام این حرکت به برطرف شدن خستگی و درد

کمر کمک می‌کند.

انقباض عضلات شکمی را در حالت نشسته یا ایستاده

نیز می‌توانید انجام دهید.



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

## 🌟 برنامه تمرینات بدنی:

برنامه تمرینات بدنی در هر جلسه باید شامل سه بخش گرم کردن، تمرینات اصلی و سرد کردن باشد.

### بخش اول: گرم کردن

گرم کردن به منظور افزایش تدریجی دمای بدن و جلوگیری از آسیب عضلات و مفاصل است. مدت زمان لازم برای گرم کردن ۱۰ دقیقه است. برای گرم کردن می‌توانید تمرینات گرم کننده را انجام دهید و یا با راه رفتن با افزایش سرعت به شرح زیر بدنتان را گرم کنید. مرحله اول، آهسته راه رفتن است. با گام‌های معمولی آهسته در محیط اطراف یا به صورت درجا راه بروید. مرحله دوم، تند راه رفتن است. سرعت راه رفتن را به تدریج بیافزایید تا ضربان قلب کم کم افزایش یابد. مرحله سوم، آهسته دویدن است. با افزایش سرعت، راه رفتن را به دویدن تبدیل کنید.

**توجه:** به خاطر داشته باشید مهمترین مساله در راه رفتن یا دویدن **حفظ سرعت قدم برداری می باشد. یعنی همیشه به طور یکسان قدم بردارید و از تند و کند کردن قدم هایتان خودداری نمایید.**

### بخش دوم: تمرینات اصلی

تمرینات اصلی شامل تمرینات استقامتی، تمرینات انعطاف پذیری، تمرینات حفظ تعادل، تمرینات قدرتی و تمرینات انقباضی ایستا است. مدت زمان این بخش ۳۰ دقیقه است.

### بخش سوم: سرد کردن

سرد کردن به منظور برگرداندن آرام ضربان قلب به حالت استراحت و توزیع جریان خون به قسمت‌های مختلف بدن به منظور جلوگیری از دردهای عضلانی است. مدت زمان لازم برای سرد کردن ۵ دقیقه است. برای سرد کردن می‌توانید چند تعریف کششی را به آهستگی انجام دهید.



تمرینات بدنی قند خون را تنظیم می‌کند و به آرامش و کاهش اضطراب کمک می‌کند.

