



◀ فعال بودن در خانه خود ▶

فعالیتی را انتخاب کنید که از آن لذت می برید به عنوان مثال باغبانی، انجام کارهای خانه، چرخیدن روی ویلچر، پیاده روی تند یا رقص و ...

◀ برای ایروبیک ▶

۱۵۰ دقیقه در هفته فعالیت بدنی هوازی با شدت متوسط یعنی پیاده روی سریع، چرخیدن روی ویلچر یا ۷۵ دقیقه در هفته فعالیت بدنی شدید هوازی یعنی دویدن، بسکتبال با ویلچر

◀ برای تقویت عضلات ▶

فعالتهایی که شدت متوسط یا شدید دارند.

◀ فعالیت بدنی را به بیماران دارای معلولیت توصیه کنید، اما به یاد داشته باشید که آنها باید:

میزان و انواع فعالیت های بدنی مناسب خود را انجام دهید. فرصت هایی را برای افزایش فعالیت بدنی منظم به نحوی که نیازها و توانایی های آنها را برآورده می کند، بیابید. به آرامی بر اساس توانایی ها و سطح آمادگی جسمانی خود

افراد دارای معلولیت

◀ مشکل جدی در راه رفتن یا بالا رفتن از پله ها

◀ ناشنوایی یا مشکل جدی در شنوایی

◀ نابینایی یا مشکل جدی در دیدن

◀ مشکل جدی در تمرکز، به خاطر سپردن یا تصمیم گیری

◀ مشکل در انجام وظایف به تنهایی یا مشکل در لباس پوشیدن یا حمام کردن

◀ بزرگسالان دارای معلولیت بیشتر از بزرگسالان بدون معلولیت به چاقی، بیماری قلبی، سکتة مغزی، دیابت یا سرطان مبتلا می شوند. فعالیت بدنی می تواند خطر را کاهش دهد.

◀ فعال بودن در محله خود

انجام فعالیت های بدنی در خارج از منزل می تواند به بهبود سلامت جسمانی شما و همچنین سلامت روانی و رفاه شما کمک کند. اکثر مردم می توانند از طریق پیاده روی به یک شیوه زندگی فعال بپردازند، از جمله افراد دارای معلولیت که می توانند با استفاده از وسایل کمکی مانند ویلچر یا واکر راه بروند یا حرکت کنند.

ورزش در معلولین

Exercise for the disabled

Exercise for
the disabled



Exercise for the disabled



◀ مزایای فعالیت بدنی برای افراد دارای معلولیت

◀ سلامتی:

فعالیت بدنی اهمیت زیادی برای مشکلات شناختی، عاطفی و اجتماعی دارد. مزایای روانشناختی مانند افزایش درک خود از طریق تجربیات موفق فعالیت بدنی می تواند استرس، درد و افسردگی را کاهش دهد.



◀ سرگرمی:

فعالیت بدنی منجر به مزایای خلقی و رفتاری می شود. لذت بردن از طریق تعامل اجتماعی کارکنان بدنسازی و سایر شرکت کنندگان

◀ موانع فعالیت بدنی

فرد: عدم آگاهی از محل تمرین، ترس از افتادن، ماهیت اختلال و کمبود انرژی می تواند درد ایجاد کند. اجتماعی: کودکان دارای معلولیت بیشتر از کودکان سالم به والدین وابسته هستند. معلمان تربیت بدنی فاقد آمادگی و تجهیزات حرفه ای هستند و باید دانش آموزان معلول را حذف کنند.

◀ فقدان دوستان برای بازی محیطی: ویلچر، نبود مکان بازی برای کودکان، باشگاه های بهداشتی قابل دسترسی نیستند، موانع در مناطق خارج از منزل.



Exercise for the disabled

◀ ارتباط اجتماعی:

فعالیت بدنی می تواند روند تفکرات و کلیشه های منفی را کاهش دهد.

افزایش ادغام اجتماعی، پیوند و دوستی می شود.

ورزش معلولین به ورزش هایی گفته می شود که افراد دارای معلولیت جسمی یا ذهنی توانایی انجام آنها را داشته باشند. نیاز به ورزش و تأثیر سلامتی آن در افراد معلول بسیار بیشتر از افراد سالم احساس می شود. ورزش معلول را به سطح جامعه می کشاند و آنان را مستقل می سازد، افراد معلول در سطح وسیعی در فعالیتهای اجتماعی و مسابقات شرکت دارند و هویت خود را به جامعه شناسانده اند.

▶ افراد دارای معلولیت

ناتوانی عبارت است از هرگونه وضعیت جسمی یا روحی که انجام این فعالیتها و تعامل با جهان پیرامون را برای فرد دارای شرایط دشوارتر می کند.