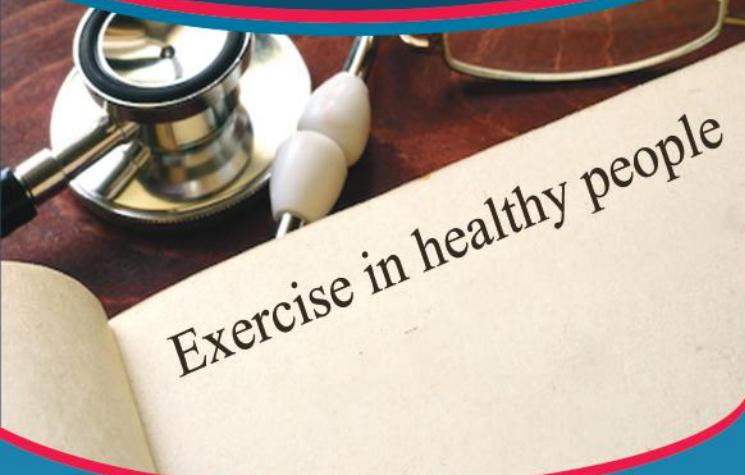


# ورزش در افراد سالم‌مند

## Exercise in healthy people



دکتر مجید غیور مبرهن  
متخصص تغذیه از انگلستان

برنامه‌های تعادل، مانند ایستادن مکرر روی یک پا، می‌توانند ثبات را بهبود بخشد و خطر سقوط را کاهش دهد. بیماران مسن و بدون تحرک باید تشویق شوند تا قبل از شروع تمرینات هوایی، توانایی عملکردی خود را با تمرینات قدرتی و متداول بهبود بخشنند.

### ◀ ترویج فعالیت بدنی ▶

موفق ترین انطباق با تمرینات طولانی مدت به احتمال زیاد با شناسایی و غلبه بر مواعظ فعالیت، تعیین اهداف خاص، به کارگیری حمایت همسر و خانواده و دادن انرژی مثبت حاصل می‌شود.

### ◀ غلبه بر مواعظ ورزش ▶

نیمی از افراد مسن، ناراحتی یا ناتوانی عضلانی-اسکلتی را دلیل عدم ورزش می‌دانند.

اغلب توصیه می‌شود طیف وسیعی از تمرینات ورزشی را که بیماران می‌توانند در هر روز با سطح انرژی یا عملکرد خود مطابقت دهند، تجویز کنند.

عادت بهترین پیش‌بینی کننده‌ی عدم فعالیت در همه گروه‌های سنی است.

برخی از افراد مسن ممکن است در نقش وابستگی باشند و با افزایش فعالیت احساس خطر کنند. ایجاد فعالیت‌های قبلی می‌تواند به غلبه بر تأثیر غالب عادت بر سطوح فعالیت کمک کند.

تمرینات باید ساده باشند؛ هر مهارت جدیدی نیاز به دستورالعمل‌های خاص و تکرار دارد.

درک شخصیت بیمار نیز مفید است. برونو گرا یا درون گرا بودن بیماران تأثیر بسزایی بر انطباق آنها با کلاس ورزش گروهی در مقابل برنامه خانگی خواهد داشت.

سالم‌مندان به احتمال زیاد فعالیتهایی را انجام می‌دهند که برای آنها لذت بخش است.



### ◀ تمرین قدرتی ▶

پس از ۵۰ سالگی در هر دهه، ۱۵ درصد قدرت عضلانی کاهش می‌یابد و پس از سن ۷۰ در هر دهه ۳۰ درصد، که اساساً نتیجه‌ی آن، از دست دادن توده عضلانی است و در زنان مسن یک درجه بیشتر تراز مردان رخ می‌دهد. تمرینات مقاومتی می‌تواند ۲۵ تا ۱۰۰ درصد یا بیشتر، افزایش قدرت را در افراد مسن از طریق هیپرتروفی عضلانی ایجاد کند.

تمرینات قدرتی همچنین تعادل نیتروژن را بهبود می‌بخشد و می‌تواند، همراه با تغذیه مناسب، از تحلیل عضلات در افراد مسن سالم‌مند جلوگیری کند.

### ◀ تمرین استرس ورزش ▶

آزمایش استرس ورزش را برای همه افراد مسن کم تحرک یا با حداقل فعالیت توصیه می‌کند که قصد دارند با شدت زیاد ورزش را شروع کنند.

### ◀ نسخه تمرین ورزشی ▶

نسخه ورزشی شامل سه جزء است: تمرین هوایی، تمرین قدرتی و تعادل و انعطاف پذیری افراد مسن کم تحرک یا یا با تحرک نامنظم، باید تمرینات مقاومتی را در ابتدا به آرامی شروع کرده و به تدریج شدت تمرین خود را افزایش دهند.



### Exercise in healthy people



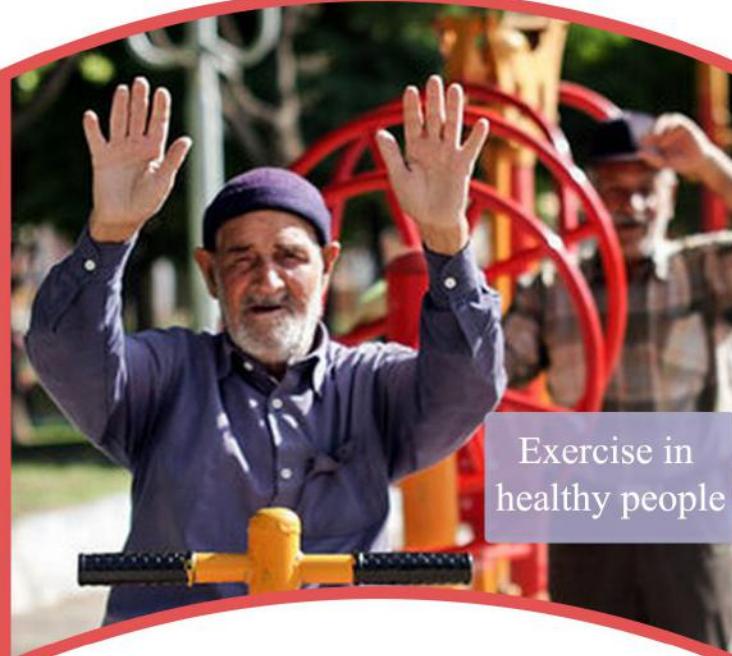
#### فواید ورزش

- ◀ پارامترهای فیزیولوژیکی قلبی عروقی را بهبود می بخشد
- ◀ فشار خون را بهبود می بخشد
- ◀ مشخصات چربی را بهبود می بخشد
- ◀ میزان بروز دیابت نوع ۲ را کاهش می دهد
- ◀ کنترل قند خون را بهبود می بخشد
- ◀ کاهش تراکم استخوان در زنان یائسه را کاهش می دهد
- ◀ خطر سقوط را کاهش می دهد
- ◀ درد را کاهش می دهد
- ◀ سلامت اعصاب و روان
- ◀ کیفیت خواب را بهبود می بخشد
- ◀ عملکرد شناختی را بهبود می بخشد
- ◀ میزان افسردگی را کاهش می دهد
- ◀ حافظه کوتاه مدت را بهبود می بخشد
- ◀ کاهش احتمالی خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ ، سینه ، پروستات ، راست روده
- ◀ کیفیت زندگی را بهبود می بخشد و خستگی را کاهش می دهد.
- ◀ خطر چاقی را کاهش می دهد



#### ترویج و تجویز ورزش برای سالمندان

فعالیت بدنی منظم با کاهش مرگ و میر و عوارض ناشی از افزایش سن در افراد مسن همراه است موارد منع و پرهیز چندانی برای ورزش وجود ندارد و تقریباً همه افراد مسن می توانند از فعالیت بدنی اضافی بهره مند شوند.  
ایجاد انگیزه در بیماران برای شروع ورزش با تمرکز بر اهداف فردی ، نگرانی ها و موانع ورزش ، به بهترین نحو انجام می شود.



### Exercise in healthy people

به عنوان یک فرد مسن ، فعالیت بدنی منظم ، یکی از مهمترین کارهایی است که می توانید برای سلامتی خود انجام دهید. فعالیت بدنی می تواند از بسیاری از مشکلات سلامتی که به نظر می رسد با افزایش سن بوجود می آید ، جلوگیری می کند. همچنین به تقویت ماهیچه های شما کمک می کند تا بتوانید فعالیت های روزانه خود را بدون وابستگی به دیگران ادامه دهید.

تبديل فعالیت بدنی به بخشی از زندگی بزرگسالان مسن

بیشتر حرکت کنید و کمتر بنشینید