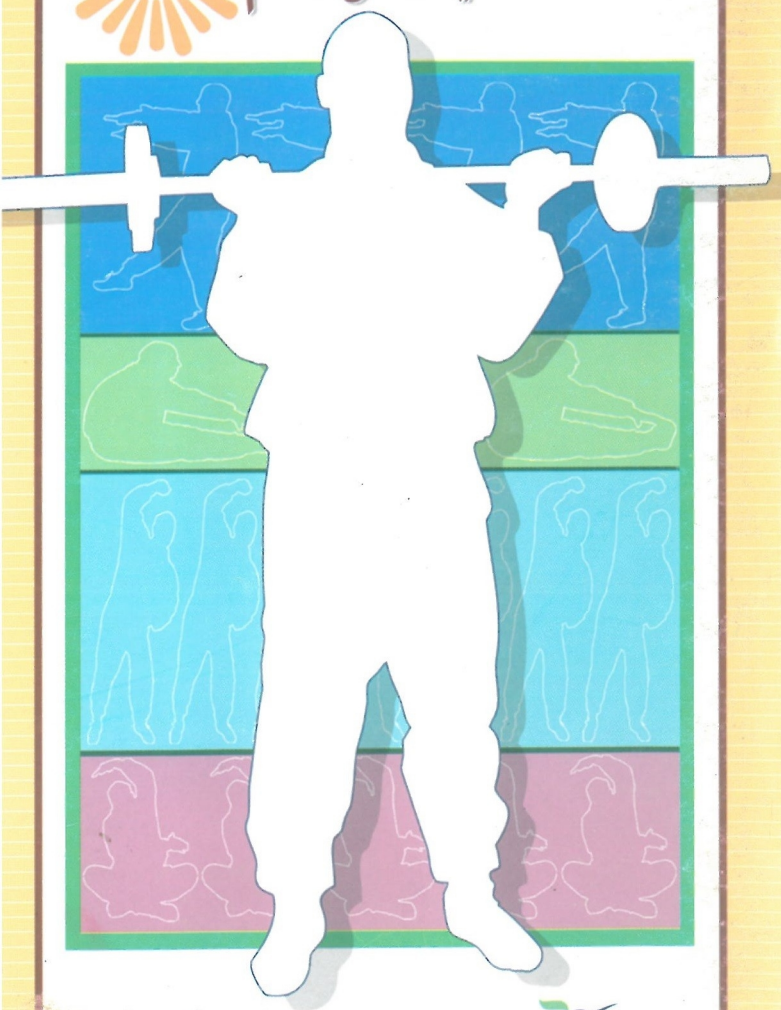
شیوه زندگی سالم در میانسالان

(۴)

ورزش و فعالیت جسمانی در میانسالان سالم



معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مازندران
واحد بهداشت خانواده

معاونت سلامت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس
اداره سلامت میانسالان

به نام خدا

هدف از تهیه این مجموعه آشنایی ارائه دهندگان خدمات سلامت میانسالان با اصول کلیدی ورزش و فعالیت جسمانی منظم در میانسالان و جمع بندی نکاتی است که به کمک آن‌ها بتوان پس از یک ارزیابی سریع از وضعیت مراجعه کننده، خدمات مشاوره و آموزش نحوه انجام حرکات ورزشی را ارائه نمود.

برای ورزش و فعالیت‌های جسمانی فواید زیادی بیان می‌شود. بیشتر این فایده ها وقتی به فرد می رسد که فعالیت‌های ورزشی، منظم و مستمر باشند. بیان فواید ورزش باعث نگرش مثبت و انگیزه در فرد برای شروع فعالیت ورزشی و ادامه آن می‌شود. در یک مشاوره موفق برای شروع تمرینات ورزشی باید به نیازها و علایق فرد برای شروع برنامه ورزشی توجه کرد و با بیان فواید ورزشی در حیطه‌های مورد علاقه مراجعه کننده، انگیزه لازم را در او ایجاد نمود.

فواید ورزش منظم:

- **سلامت قلب و عروق:** ورزش چربی‌های مضر خون را پائین می‌آورد و چربی مفید خون را افزایش می‌دهد و اثرات مفیدی در درمان فشار خون دارد.
- **سلامت عصبی و روانی:** اثرات مفید ورزش بر عملکرد عصبی روانی شامل بهبود خواب، بیماری‌های خلقی مثل افسردگی و عملکرد اجتماعی افراد است.



- **سلامت دستگاه گوارش:** ورزش یبوست را کم می‌کند.

- **سلامت عضلات و استخوان ها:** ورزش منظم سبب افزایش قدرت عضلانی، افزایش چابکی بدن، افزایش تعادل بدن، افزایش قدرت و استحکام استخوان ها، کاهش احتمال زمین خوردن و شکستگی ناشی از آن می‌شود. ورزش منظم یکی از راه های مهم پیشگیری از مهمترین بیماری های دوره یائسگی یعنی استئوپروزیس است.
- **ورزش اثرات مفیدی در تنظیم قند خون و بیماری دیابت دارد.**
- **نقش ورزش در کاهش برخی سرطان‌ها** مثل سرطان روده بزرگ و پستان ثابت شده است.
- **ورزش موجب افزایش کیفیت زندگی،** کمک به کار و خلاقیت، حفظ تعادل و تناسب وزن و کاهش هزینه‌های زندگی و بیماری و در نهایت کاهش مرگ و میر می شود.

عناصر اصلی برنامه ورزشی

۱- زمان انجام ورزش:

ورزش اول صبح ، ورزش در هوای سرد و یا ورزش بعد از غذا، ممکن است فشار مضاعفی بر سیستم قلبی عروقی وارد کند. بنابراین بویژه در گروه میانسالان که ممکن است ظرفیت قلبی عروقی پائین تری نسبت به جوانان داشته باشند، توصیه می شود عصرها و در صورتی که هوا سرد باشد با پوشش کافی ورزش کنند.

۲- مدت انجام فعالیت ورزشی و میزان تکرار آن:

همانطور که گفتیم ورزش مفید، ورزشی است که منظم باشد. کسانی که بطور منظم سه روز در هفته و هر بار حداقل ۳۰ دقیقه ورزش کنند، از اثرات مفید ورزش بهره‌مند می‌شوند. البته چون در گروه میانسالان بیشتر فعالیت‌های ورزشی با شدت متوسط توصیه می‌شود، برای حداکثر بهره‌برداری از فواید ورزش بهتر است حداقل ۵ روز در هفته هر بار بمدت ۳۰ دقیقه یا ۳ روز در هفته و هر بار یک ساعت ورزش کنند.

برای کسی که برای اولین بار ورزش را شروع می کند، طول مدت ورزش کردن بهتر است از ۱۰ دقیقه شروع شود و هر هفته حداکثر ۵ دقیقه افزایش یابد تا به ۳۰ دقیقه برسد. (حداقل ۶ هفته طول می کشد تا به ۳۰ دقیقه برسد). بنابراین افزایش تدریجی مدت انجام فعالیت ورزشی اهمیت دارد.

۳- شدت فعالیت ورزشی:

در گروه میانسالان معمولاً فعالیت های ورزشی با شدت متوسط توصیه می شود. شدت فعالیت ورزشی بر اساس میزان افزایش ضربان قلب و ظرفیت هوازی افراد تعیین می‌شود. اما بطور ساده و کاربردی ، فرد باید بگونه‌ای فعالیت ورزشی انجام دهد که در طی ۶۰-۲۰ دقیقه فعالیت ورزشی خود بتواند حرف بزند. معمول‌ترین نوع ورزشی که که همه جا قابل انجام می باشد، پیاده روی تند است. پیاده روی تند ۳- ۲/۵ کیلومتر در ظرف نیم ساعت نمونه ساده و رایج یک ورزش با شدت متوسط است. مثلاً به فردی که مایل به پیاده روی است توصیه می کنیم، یک مسافت ۱۵۰۰ متری را در ظرف نیم ساعت برود و برگردد.

همانطور که مدت زمان فعالیت ورزشی را از کم به زیاد به تدریج افزایش می‌دهیم، شدت فعالیت ورزشی را نیز بتدریج افزایش می‌دهیم. مثلاً ابتدا با سرعت کمتر و سپس با سرعت بیشتر پیاده‌روی کند و یا اول سر پائینی را پیاده برود و برگشتن وسیله نقلیه استفاده کند. پس از آن در جاده کفی برود و مراحل بعدی سر بالائی برود.

۴- نوع تمرین ورزشی:

انتخاب نوع فعالت ورزشی بستگی به نیازها، علایق، سن و جنس، میزان آمادگی و استقامت جسمانی فرد و همچنین اهداف وی از فعالیت ورزشی دارد. در این قسمت درباره انواع مختلف فعالیت های ورزشی توضیحاتی ارائه می شود.

*ورزش‌های هوازی

که به منظور که به منظور افزایش تندرستی و آمادگی جسمانی

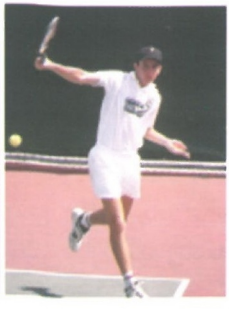
مورد استفاده قرار می گیرد، متداولترین نوع ورزش‌های مورد استفاده عموم میانسالان هستند. انواع رایج فعالیت ورزشی عبارتند از:

پیاده‌روی، دویدن آهسته، شنا، دوچرخه سواری، طناب زنی، کوه پیمایی، ورزش های خاص مثل: دویدن درجا، ایروبیک، استپ، دوچرخه ثابت، تردمیل، پله نوردی، اسکیت، ورزش های آبی.

❊ برخی از انواع ورزش ها تحمل کننده وزن بدن هستند:

در این ورزش ها وزن بدن توسط ران ها و پا ها حمل می شود. این ورزش ها مناسب ترین تمرین برای سلامت استخوان ها و عضلات می باشند. (علاوه بر فوایدی که در بالا اشاره شد). نمونه





این ورزش‌ها شامل: پیاده‌روی تند ، دویدن آهسته، کوه پیمائی، بالارفتن از پله‌ها، ورزش‌های راکتی مثل پینگ پنگ می باشند. ورزش‌هایی که برای بیشتر میانسالان توصیه می‌شوند در این گروه قرار دارند. انجام این ورزش‌ها ۳ بار در هفته و هر بار به مدت ۳۰ دقیقه به پیشگیری از پوکی استخوان کمک می‌کند.

❊ ورزش‌های موزون بدون تحمل وزن بدن:

در این ورزش ها وزن بدن توسط پاها حمل نمی شود. نمونه این ورزش ها شامل: تمرینات ورزشی در آب، شنا کردن، ورزش های در حالت نشسته یا خوابیده و آرام با کمک صندلی یا دوچرخه ثابت است. این ورزش‌ها برای افرادی توصیه می‌شود



که شکستگی ناشی از پوکی استخوان داشته باشند.

❊ تمرین های قدرتی:

این ورزش ها برای افزایش توده و قدرت عضلات و استحکام استخوان ها بکار می روند. این ورزش ها با وزنه های دستی، نوارهای ارتجاعی و دستگاه های متنوع وزنه انجام می شوند. این ورزش ها نیاز مند آمادگی



مناسب جسمانی هستند گروه میانسالان با احتیاط توصیه می شوند و در افراد با بیماری قلبی یا پوکی استخوان اثبات شده، نباید انجام شوند.

اجرای یک جلسه تمرین ورزشی

هر برنامه ورزشی شامل سه مرحله است:

۱- مقدمه و سازماندهی ۵-۳ دقیقه

۲- مرحله گرم کردن بدن (معمولاً ۵-۳ دقیقه)

۳- فعالیت ورزشی اصلی (۴۰-۱۵ دقیقه)

۴- مرحله سرد کردن بدن (۵-۳ دقیقه)

تمرینات مرحله گرم کردن و خنک کردن:

راه‌رفتن یا دویدن آرام: اولین اقدام در مرحله گرم کردن، به شکل راه رفتن و یا دویدن آهسته است. همینطور ورزش‌های کششی ملایم، در این مرحله مورد استفاده قرار می‌گیرد.



کشش عضلات پشت ساق پا:

روبروی دیوار بایستید به شکلی که پاهایتان ۱ تا ۱/۵ متر از دیوار فاصله داشته باشد. پای چپ را کمی جلو ببرید تا هر دو دست بتوانند با دیوار تماس داشته باشند. پاشنه پای راست را روی زمین نگاه دارید، در حالیکه نوک انگشتان کمی به داخل چرخیده باشد، زانوها خم نشده باشند و باسن را منقبض کرده باشید. با خم کردن پای جلویی و بازوها کمی به سمت دیوار حرکت کنید.

کمی نگاه دارید و با پای دیگر حرکت را انجام دهید.



بغل کردن پا:

به پشت بخوابید. یک زانو را خم کنید و ران خود را زیر زانو نگاه دارید. زانو را به سمت قفسه سینه حرکت دهید. پای دیگر باید در حالت کشیده روی زمین باقی بماند.کمی نگاه دارید. با پای دیگر انجام دهید.



کشش همسترینگ (عضلات ران):

به پشت بخوابید. زانوی راست را به سمت قفسه سینه بیاورید و انگشتان را با دست راست نگاه دارید. دست چپ را پشت پای راست قراردهید. زانو را به سمت قفسه سینه بکشید در همان حال پاشنه را به سمت سقف و انگشتان پا را به سمت قدام ساق پا بکشید. سعی کنید زانو را راست کنید. کمی نگاه دارید. با پای دیگر حرکت را انجام دهید.



کشش عضلات پهلو:

در حالت نشسته چهار زانو بزنید. بازوی چپ را از روی سر به طرف راست بکشید. کمر خود را به سمت راست خم کنید

و در همان حال دست راست را تا جای ممکن به سمت چپ ببرید. کمی نگاه دارید. به تنه اجازه ندهید چرخش داشته باشد. با طرف مقابل حرکت را انجام دهید. اگر بخواهید کشش کم تری وارد شود، می توانید بازوی بالای سر را کمی خم کنید. این ورزش را می توان در حالت ایستاده انجام داد اما تاثیر کم تری دارد.

کشش پشت بازو:

بازوی راست را بالا ببرید به گونه‌ای که از پشت سر از روی ستون فقرات به پایین آورده شود. با دست چپ روی آرنج راست فشار آورید و نگاه دارید. وضعیت بازو را به حالت اولیه در آورید. با بازوی دیگر انجام دهید.

در مرحله گرم کردن و سرد کردن بدن، فعالیت ورزشی با سرعت و شدت کمتر از فعالیت ورزشی اصلی انجام می‌شود.



هرم حرکتی و سطح‌بندی فعالیت جسمانی منظم



هرم حرکتی نشان می‌دهد که برای ارتقاء هر یک از عوامل آمادگی جسمانی باید چه نوع ورزشی را انجام داد. به طور کلی تعداد روزهای انجام فعالیت‌های مربوط به سطوح پایین‌تر هرم باید بیشتر باشد.

فعالیت‌های سطح ۱ هرم حرکتی:

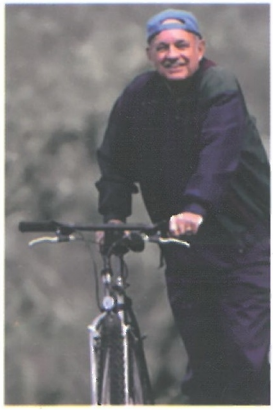
فعالیت‌های روزمره زندگی در پایین‌ترین سطح هرم (سطح۱) قرار می گیرندکه باعث آمادگی متابولیک بدن و گسترش بهداشت و تندرستی(کاهش بیماری و مرگ) می‌شوند در این سطح می توان از فعالیت‌هایی مانند: پیاده طی کردن مسیر کاری روزانه، استفاده از پله به جای آسانسور، رسیدگی به حیاط و باغچه، شستن ماشین، شستن پنجره و کف اتاق ، پارو کردن برف و....نام برد.

فعالیت‌های این سطح به صورت همه روزه و به مدت یک ساعت در هر بار و یا ۶ مرحله ۱۰ دقیقه‌ای، با شدت متوسط یعنی ۴ تا ۷ برابر انرژی که فرد در عرض ۱ دقیقه در حال استراحت

از دست می‌دهد توصیه می‌شود. با توجه به شدت متوسط این ورزش‌ها نیازی به گرم کردن بدن قبل از انجام این ورزش‌ها نیست. معمول‌ترین فعالیت این سطح پیاده‌روی است. مصرف انرژی در این سطح باید ۱۵۰ تا ۳۰۰ کیلو کالری در روز باشد.

فعالیت‌های سطح ۲ هرم حرکتی:

فعالیت‌های هوازی فعال و ورزش‌های تفریحی مثل دوچرخه سواری، شنا در سطح ۲ قرار می گیرند که باعث آمادگی سیستم قلبی عروقی و کاهش مرگ و میر می شوند. فعالیت ها در این سطح شامل فعالیت های افزایش دهنده نسبی ضربان قلب نظیر: دویدن آهسته – دوچرخه سواری – ورزش های آئروبیک
وفعالیت‌های تفریحی نظیر: تنیس – اسکی – شنا – بسکتبال – کوه نوردی – طناب زنی – قایقرانی می باشد. معمول ترین فعالیت این سطح دویدن آهسته است.





فعالیت‌ها در این سطح به صورت ۳ تا ۶ روز در هفته و به مدت ۲۰ تا ۶۰ دقیقه یا ۶ مرحله ۱۰ دقیقه‌ای و با شدت متوسط تا شدید توصیه می‌شود.

فعالیت‌های سطح ۳ هرم حرکتی:

فعالیت‌های انعطاف‌پذیری و آمادگی عضلانی در سطح ۳ هرم فعالیت جسمانی قرارمی گیرند. حرکات کششی که در ابتدای

ورزش های مختلف و به منظور انجام مرحله گرم کردن بدن انجام می‌شوند، به مفهوم بی نیاز شدن از انجام این مرحله از هرم نیست و باید به این بخش توجه کافی داشت. باید توجه داشت که حرکات کششی که در این سطح هرم و به منظور ارتقاء انعطاف پذیری انجام میگیرند باید پس از گرم شدن عضلات انجام شوند. در ضمن گروه های مختلف عضلات را باید تحت تمرینات مربوطه قرار داد.



از فواید فعالیت های این سطح می توان به جلوگیری از محدودیت حرکت مفصل، جلوگیری از صدمات، افزایش توانایی ورزشی، کاهش درد عضلانی اسکلتی، وضعیت صحیح قرار گیری بدن، بهبود عملکرد فعالیت روزانه، کاهش علائم درد قاعدگی اشاره کرد.

حداکثر شدت مجاز این سطح بستگی به نوع کشش دارد.



در تعریف کشش ایستا تا زمانی که بدون درد هستید می‌توانید کشش را ادامه بدهید.

تعداد و تکرار مجاز فعالیت ها در این سطح ۳ تا ۷ بار در هفته می‌باشد .

مدت مجاز فعالیت‌ها در این سطح بستگی به نوع کشش دارد. درکشش ایستا ۱۵ ثانیه نگه دارید ۳ بار تکرار کنید و بین کشش‌ها ۳۰ ثانیه استراحت کنید.

فعالیت‌های سطح ۳ هرم حرکتی دو نوعند:

- فعالیت‌هایی که انقباض عضلانی و در نتیجه استقامت عضلانی را افزایش می‌دهند مانند فعالیت‌های انعطاف پذیری دامنه‌حرکتی-کششی



- فعالیت‌های قدرتی و استقامتی مانند تمرینات مقاومتی پیشرونده - تمرینات با وزنه - وزنه‌های متصل به قرقره - دستگاه های تمرینات مقاومتی



سطح ۴ هرم حرکتی:

استراحت در سطح ۴ هرم فعالیت جسمانی قرار می‌گیرد.
قدری استراحت لازم است اما به استثناء خواب، بی‌حرکتی طولانی مدت توصیه نمی‌شود.
فایده این سطح، آرامش و بازیابی قوا می‌باشد ولی تکرار آن باید اندک، به مدت کوتاه و با شدت کم باشد، تماشای تلویزیون و مطالعه می‌تواند مثالی برای این سطح باشد.

توجه به هریک از سطوح ازهرم مطلوب است و توصیه می‌شود اما فواید فعالیت‌های جسمانی هنگامی به حد ایده آل می رسد که به کلیه سطوح هرم توجه گردد.

قوانین و مقررات فعالیت ورزشی منظم

۱- میزان فعالیت ورزشی شما باید بیش از فعالیت روزمره باشد.
۲- فواید کسب شده از فعالیت ورزشی به مقدار آن بستگی دارد.
۳- افزایش مدت و شدت فعالیت ورزشی شما باید تدریجی باشد.
۴- با کنار گذاشتن فعالیت ورزشی توانایی های حاصل از بین می رود، بنابراین فعالیت باید مستمر باشد.
۵- ظاهر شدن آثار فعالیت با مدت انجام و تداوم آن ارتباط دارد.
۶- برای هر کدام از انواع آمادگی نوع خاصی از فعالیت لازم است.
فعالیت جسمانی منظم می‌تواند باعث افزایش آمادگی جسمانی شود و عناصر آمادگی جسمانی موارد زیر می باشند.

فعالیت‌های ورزشی برای افزایش هر یک از عناصر آمادگی جسمانی

فعالیت جسمانی منظم باعث افزایش آمادگی جسمانی می شود. عناصری از آمادگی جسمانی که با فعالیت ورزشی تقویت می شوند، عبارتند از:

۱- تعادل:

تعادل روی یک پا: روی یک پا بایستید. سپس پاشنه پا را بلند کنید به شکلی که وزن بدن فقط روی پنجه پا حفظ شود. در همین حال دست‌ها و پای دیگر را به شکل مستقیم در هوا نگاه دارید ۱۰ ثانیه در این وضعیت بمانید.



۲- توان:

پرش طول: پشت یک خط بایستید. به گونه‌ای که نوک انگشتان پا پشت خط قرار گیرند. بدون دورخیز تا حد اکثر توانتان به سمت جلو بپرید. مردان باید بتوانند به اندازه قدشان به علاوه ۱۵ سانتی متر و خانم‌ها به اندازه قدشان بپرند.



۳- چابکی:

· برداشتن گلوله کاغذی: ۲ تکه کاغذ گلوله شده را در فاصله ۱/۵ متری از بدن قراردهید. بدوید، یکی از توپ‌ها را بردارید و به سمت خط آغاز بدوید. بعد از اینکه با هر دو پا از روی خط آغاز گذشتید، دوباره برگردید و حرکت را با توپ بعدی تکرار کنید. کل این مراحل را باید بتوانید در کم تر از۵ ثانیه انجام دهید.



۴- زمان پاسخ دهی:

انداختن کاغذ: از یکی از دوستانتان بخواهید تا برگی از یک دفتر را به گونه‌ای نگهدارد که لبه آن بین انگشت شست و اشاره شما باشد، در حالیکه فاصله بین انگشت شما تا بالای صفحه تقریبا برابر پهنای دستتان باشد. وقتی دوستتان ورق را رها می‌کند، شما نباید بگذارید تا ورق از لای انگشتان شما بیفتد.شما نباید دستتان را برای گرفتن



کاغذ پایین بیاورید.

۵- سرعت:

ضربه دوگانه پاشنه ها: به طرف بالا بپرید. به گونه ای که پاها کمی از هم فاصله داشته باشند. در حال پرش دو بار پاشنه‌ها را به هم بزنید. شما باید بتوانید با پاهایی که از همدیگر ۸ سانتی متر فاصله دارند به زمین فرود آیید.

۶-هماهنگی:

برگشتن توپ کاغذی: یک برگ از دفتر را به شکل یک توپ کاغذی در آورید. توپ را به طور متناوب بین دست راست و چپتان پرتاب کنید. دست‌هایتان را باز و کف دست‌ها را به سمت بالا نگاه دارید. توپ را ۳ بار با هر دست به سمت دست دیگر پرتاب کنید (در مجموع ۶ بار).

۷- آمادگی قلبی عروقی:

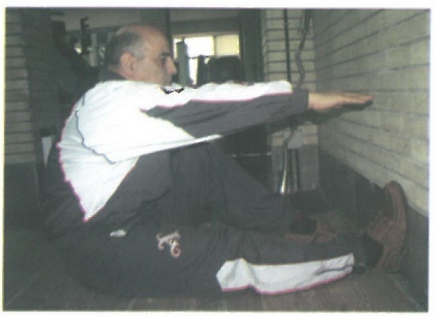
درجا بدوید: به مدت ۱/۵ دقیقه در جا بدوید (۱۲۰ قدم در دقیقه). برای یک دقیقه استراحت کنید و ضربان قلبتان را به مدت ۳۰ ثانیه شمارش نمایید.

ضربان قلب ۶۰ یا پایین تر از آن قابل قبول است. منظور از تعداد قدم‌ها تعداد دفعاتی است که پای راست با زمین برخورد می‌نماید.



۸- انعطاف پذیری:

تماس انگشتان پا با دیوار: روی زمین بنشینید به گونه‌ای که یک پا در برابر دیوار قرار گیرد. زانوی دیگر را خم کنید. از کمر به سمت دیوار خم شوید. سه نوبت از حرکت را با تلاش کم تر و به عنوان گرم کردن بدن انجام دهید. سپس مشت بسته خود را با دیوار تماس دهید. حرکت به سمت جلو باید به آهستگی انجام گیرد. با پای دیگر تکرار کنید. اگر مشت شما بتواند دیوار را در حالی لمس کند که پای خوابیده روی زمین خم نشود، انعطاف پذیری شما قابل قبول است.



توجه: این حرکت یک آزمون است و نباید به عنوان تمرین مورد استفاده قرار گیرد.

۹- ترکیب بدنی:

پینچ: از دوستتان بخواهید تا یک چین از چربی زیر پوستتان را در پشت بازو در وسط خطی که نوک شانه را به نوک آرنج متصل می‌سازد، اندازه بزند.

رقم به دست آمده در مردان نباید بیش از ۲ سانتی متر باشد. و رقم به دست آمده در زنان نباید بیش از ۲/۵ سانتی متر باشد.

۱۰- قدرت:

شنای خوابیده: به روی شکم روی زمین دراز بکشید. دست‌ها را زیر شانه‌ها قرار دهید. پاها و تنه را صاف نگاه دارید. تنه را به

وسیله دست‌ها بالا بیاورید به گونه‌ای که بازوها کاملا مستقیم قرار گیرند. خانم ها یک بار و آقایان سه بار حرکت را تکرار کنند.



۱۱- استقامت عضلانی:

بالا بردن پاها از بغل: روی یک پهلویتان روی زمین بخوابید. پای بالایی را بالا ببرید به گونه‌ای که پاها از همدیگر ۶۰ تا ۹۰سانتی متر فاصله بگیرند. زانو و لگن را قدری به سمت جلو متمایل نگاه دارید. با هر پا ۱۰ بار تکرار کنید.



ورزش برای چه کسانی ممنوع است:

بجز در شرایط خاصی مثل سکته‌های قلبی تازه اتفاق افتاده، ورزش ممنوعیتی ندارد. بلکه نوع ورزش ممکن است متفاوت باشد و برای بعضی افراد با محدودیت انجام شود. افراد دچار بیماری های قلبی عروقی، دیابت با کنترل ضعیف و برخی بیماری های چشمی و عصبی لازم است برای تعیین نوع و شدت ورزش با پزشک متخصص مشاوره داشته باشند. امروزه ورزش

مناسب در بهبود عملکرد و درمان بسیاری از بیماری‌های قلبی عروقی، بیماری‌های مفصلی و بیماری‌های اسکلتی، عضلانی نقش مهمی دارد. بر خلاف برخی تصورات عمومی آرتروز مانع و ممنوعیت برای انجام فعالیت ورزشی نیست و کسانی که به این دلیل ورزش نکنند، در خطر افزایش بیماری‌های قلبی و عروقی، دیابت و چاقی قرار دارند که در نتیجه فشار بیشتری بر مفصل بیمار وارد شده و بیماری وی تشدید خواهد شد.

بطور خلاصه مهمترین نکات در تعیین محدودیت‌های ورزشی توجه به وضعیت سلامت قلب و عروق بیمار است.

افراد دچار بیماری‌های قلبی و عروقی برای دریافت مجوز ورزش و نوع و شدت آن باید توسط فرد متخصص مشاوره شوند.

اگر چه ورزش های متحمل وزن برای پیشگیری از پوکی استخوان مناسب هستند اما در افراد مبتلا به بیماری پوکی استخوان اثبات شده نباید فعالیت های ورزشی قدرتی که معمولاً با استفاده از وزنه انجام می‌شوند، انجام دهند.

افراد دچار شکستگی ناشی از پوکی استخوان بهتر است از ورزش های غیر متحمل وزن مثل ورزش های آبی استفاده کنند.

بطور کلی کلیه میانسالان بهتر است از انجام حرکاتی که منجر به خم‌شدن بیش از حد ستون فقرات می‌شود، پرهیز نمایند.

برای مطالعه بیشتر درباره ورزش در میانسالان بیمار کتابچه پنجم شیوه زندگی سالم میانسالان را مطالعه کنید.

آیا فرد می‌تواند ورزش خود را انتخاب کند:

انتخاب ورزش با توجه به شرایط جسمی و علایق فرد و امکانات موجود می‌تواند انجام شود. بهترین حالت زمانی است که فرد به ورزشی علاقه داشته باشد که برای شرایط جسمی اش مناسب باشد و قابل انجام باشد. ورزش‌ها می‌توانند بصورت گروهی و یا فردی انجام شوند که هر کدام مزایای خاص خود

را دارند. استفاده و جلب همکاری باشگاه‌ها، پارک‌ها، مدارس و مکان‌های مشابه برای انجام فعالیت‌های ورزشی بانوان ممکن است در توسعه فرهنگ ورزشی و اصلاح شیوه زندگی مفید باشد.

این مجموعه توسط: دکتر صدیقه یوسفی، دکتر مطهره علامه، دکتر رضا آگاه، براساس کتاب فعالیت فیزیکی در میانسالان سالم و بیمار، نوشته دکتر فرزانه ترکان و دکتر لاله حاکمی، زیر نظر دکتر محمد اسماعیل مطلق تهیه و تنظیم شده است.

Late adulthood healthy life Style
(4)
Physical Activity