

بهترین ورزش برای سالمندان



بیاید قبل از اینکه به سراغ بهترین ورزش برای سالمندان برویم، به یک پرسش اساسی‌تر پاسخ دهیم: آیا به طور کلی ورزش برای سالمندان لازم، مفید و ایمن است؟ پاسخ، به صورت قطعی مثبت است. اما برای اینکه با تمرینات و حرکات ایمن و همچنین فواید آن برای سالمندان آشنا شوید، حتماً این مقاله را تا انتها مطالعه کنید.

تحقیقات علمی ورزش برای سالمندان را توصیه میکنند؟

کاملاً! تحقیقات علمی به روشنی نشان می‌دهد که ورزش در دوران سالمندی تأثیرات مثبت فراوانی به همراه دارد. البته باید توجه داشت که این فعالیت‌ها باید متناسب با شرایط جسمی سالمند انجام شود. به طور خلاصه، بهتر است با فعالیت‌های سبک و حرکات گرم‌کننده آغاز کرد و برای افزایش شدت تمرین‌ها، حتماً با پزشک مشورت و سپس ادامه داده شود.

بهترین ورزش برای سالمندان کدام است؟

به طور کلی، ورزش‌هایی برای سالمندان مناسب هستند که شامل حرکات سنگین، جست‌وخی‌های ناگهانی و فشارهای شدید عضلانی یا اسکلتی نباشند. در ادامه، برخی از ورزش‌هایی که کاملاً برای سالمندان ایمن و قابل انجام هستند، به ترتیب اهمیت و میزان فایده آن‌ها آورده شده است:

رتبه اول: ورزش‌های هوازی (پیاده‌روی، دوچرخه‌ثابت)

بدون شک، رتبه اول ورزش‌های مناسب سالمندان به ورزش‌های هوازی اختصاص دارد؛ و این به خاطر فواید بیشماری است که این سبک ورزش‌ها به همراه دارد. مثل:

- بهبود سلامت قلب و عروق
- کاهش خطر دیابت نوع ۲ و فشار خون بالا
- کمک به کنترل وزن
- افزایش استقامت و انرژی روزانه
- بهبود خلق‌وخو و کاهش افسردگی

ورزش های هوازی برای چه سالمندانی مناسب نیست؟

- سالمندانی که شکستگی های تازه دارند ، اخیراً جراحی کرده اند یا زخم باز دارند.
- کسانی که دچار افت فشار خون ناگهانی یا سرگیجه شدید هستند.
- بیماران مبتلا به نارسایی قلبی پیشرفته یا بیماری های ریوی کنترل نشده.

البته موارد ذکر شده کلی هستند و سالمندی که هر یک از شرایط فوق را دارد، می تواند با پزشک مشورت کند و در صورت تأیید پزشک و رعایت توصیه های او، ورزش های متناسب با شرایط خود را انجام دهد.

رتبه ی دوم: تمرینات مقاومتی و تعادلی (کار با دمبل و وزنه سبک)

یکی از موارد غیرقابل اجتناب که همراه با افزایش سن رخ می دهد، کاهش حجم و قدرت عضلات است. خوشبختانه با انجام حرکات تمرینی مناسب می توان این روند را به تحویق انداخت، تا حد زیادی از آن جلوگیری کرد و حتی عضلات تحلیل رفته را بازیابی نمود. تمرینات مقاومتی برای سالمندان شامل کار با وزنه های سبک، باندهای مقاومتی، توپ های تعادلی، آب درمانی و به طور کلی ورزش هایی است که با فشاری اندک، عضلات را تحت تأثیر قرار می دهند و به حفظ و رشد آنها کمک می کنند.

رتبه سوم: تمرینات انعطاف پذیری (یوگا، تای چی، حرکات کششی ملایم)



این دسته از تمرینات جزو در دسترس ترین و ایمن ترین ورزش ها برای سالمندان به شمار می آیند و شامل تمرینات یوگا، حرکات کششی، تمرینات ملایم صبحگاهی، تای چی و تمامی حرکاتی هستند که تأکیدشان بر آرامش ذهن و کشش ملایم عضلات است. این تمرینات به شدت برای مفاصل مفید بوده و به عبارتی مانند روغن کاری ماشین عمل می کنند که باعث می شود همه چیز بهتر و روان تر کار کند. مطالعات انجام شده روی سالمندان با میانگین سن ۶۶ سال نشان داد که برنامه های کششی مانند یوگا و تای چی باعث افزایش قد، بهبود سرعت راه رفتن و نزدیک شدن بخش های لگن و پشت به حرکت طبیعی می شوند. همچنین تمرینات تفریحی که بر انعطاف تمرکز دارند، منجر به ارتقاء انعطاف پذیری، تعادل و قدرت عضلانی در این افراد می گردند.

چه میزان ورزش در هفته برای سالمندان توصیه می شود؟

قطعاً هر میزان ورزش در هفته، حتی مدت زمانی کوتاه مانند زمانی که چای را در استکان می ریزیم و منتظر می مانیم به دمای مطلوب برسد، مفید است. اما توصیه پزشکان چیست؟ در سالمندی چه میزان ورزش مورد نیاز است؟

سازمان جهانی بهداشت توصیه می‌کند افراد بالای ۶۵ سال حداقل ۱۵۰ دقیقه ورزش هوازی با شدت متوسط انجام دهند (که به‌طور سرانگشتی معادل روزانه فقط ۲۰ دقیقه است). همچنین، برای افزایش تعادل و بهبود و حفظ توده‌های عضلانی، بهتر است هفته‌ای ۲ تا ۳ مرتبه تمرینات تعادلی و مقاومتی انجام شود (در حد همان ۲۰ دقیقه). با رعایت این مقدار نسبتاً کم ورزش در برنامه هفتگی، نه تنها نیاز جسمی بدن سالمند به ورزش تأمین می‌شود، بلکه فواید روحی و روانی آن نیز نصیب وی خواهد شد.

آیا واقعاً ورزش کردن در سن بالا فایده‌ای دارد؟

بله صد در صد! حتی اگر سالمندی مدت زیادی ورزش نکرده باشد، شروع فعالیت‌های ورزشی می‌تواند برای او بسیار سودمند و تاثیر گذار باشد. مطالعات علمی بزرگ و معتبر نشان داده وقتی سالمندان به صورت مستمر ورزش‌های هوازی (مثلاً پیاده روی) و تمرینات مقاومتی و تعادلی (کار با دمبل سبک و موارد اشاره شده) را انجام دهند، (با همان روزی ۲۰ دقیقه که در متن اشاره کردیم) خطر مرگ زودرس در آن‌ها تا ۴۲ درصد کاهش پیدا میکند. شگفت آور است! پس اگر فکر میکنید برا شما یا سالمند عزیزتان، ورزش دیر شده، لطفاً به اتکای مطالعات علمی این طرز فکر را کنار بگذارید و در اولین فرصت ورزش را در برنامه ی روزمره بگنجانید.

چه نکاتی را برای جلوگیری از آسیب در حین ورزش سالمندان باید رعایت کرد

مهم ترین نکته: گرم کردن بدن قبل از ورزش سالمندان
قبل از شروع هر تمرین، باید بدن را کمی گرم کنیم. چگونه؟ با شروعی بسیار آهسته و بدون فشار، انجام حرکات کششی آرام و حساب شده. این کار باعث می‌شود مفاصل و عضلات برای حرکت آماده شوند و احتمال آسیب دیدگی کاهش یابد.

شروع با شدت کم و پیشرفت تدریجی
بهتر است همیشه با تمرینات سبک شروع کنید و شدت آن را به تدریج و به مرور افزایش دهید. این کار باعث می‌شود بدن فرصت سازگاری با شدت تمرین را پیدا کند و فشار ناگهانی به مفاصل یا سایر ارگان‌های بدن وارد نشود.

هیدراته نگه داشتن بدن (نوشیدن آب کافی)
از آنجایی که در حین ورزش تبخیر بدن افزایش می‌یابد، بهتر است برای جلوگیری از سرگیجه و حفظ انرژی، به میزان کافی آب بنوشید..

استفاده از ورزش‌های نشسته یا آب درمانی در صورت مشکلات حرکتی
اگر مشکلاتی مانند درد مفاصل، ضعف عضلانی یا اختلالات تعادل دارید، بهتر است از ورزش‌های نشسته یا تمرینات در آب (آب درمانی) استفاده کنید. این روش‌ها فشار کمتری به بدن وارد می‌کنند و خطر آسیب دیدگی را کاهش می‌دهند.

خلاصه

ورزش کردن برای سالمندان نه فقط مفید بلکه یک نیاز اساسی است که کیفیت زندگی، سلامت جسم و روح و طول عمر را به طور چشمگیری بهبود می‌بخشد. با انجام ورزش‌های مناسب مثل هوازی، مقاومتی، تعادلی و انعطاف‌پذیری می‌توان از بیماری‌های مزمن پیشگیری کرد، عضلات و استخوان‌ها را قوی نگه داشت و روحیه را شاداب‌تر کرد.

نکته کلیدی این است که ورزش باید متناسب با توانایی‌های فرد و با رعایت نکات ایمنی مثل گرم کردن بدن، شروع تدریجی، هیدراته ماندن و استفاده از حرکات مناسب برای وضعیت جسمانی انجام شود. حتی روزی ۲۰ دقیقه ورزش منظم در هفته می‌تواند تأثیرات بزرگی داشته باشد و راهی آسان و اثربخش برای داشتن سالمندی فعال و مستقل است.

در نهایت، هیچوقت برای شروع دیر نیست و با برنامه‌ریزی درست و حمایت مربیان متخصص، سالمندان می‌توانند به زندگی پویاتر، سالم‌تر و باکیفیت‌تری دست یابند.