

تهرینات قدرتی برای سالمندان

۱۵ دقیقه ورزش در روز به منظور حفظ توده عضلانی،
افزایش انرژی و استقامت، بهبود تعادل و موبیلیتی،
حفظ آمادگی و افزایش اعتماد به نفس

آنا استرانگ

مترجمان:

عبدالرضا کاظمی

عضو هیات علمی
دانشگاه ولی عصر (عج) رفسنجان

نعیمه نکویی

دکتری فیزیولوژی ورزشی

محمد امین افشاری

عضو انجمن علمی علوم ورزشی
دانشگاه ولی عصر (عج) رفسنجان

فرزانه بهروزی گیسی

عضو انجمن علمی علوم ورزشی
دانشگاه ولی عصر (عج) رفسنجان



● مجموعه
علم تمرین

تمرینات قدرتی برای سالمندان

تألیف: آنا استرانگ

ترجمه: عبدالرضا کاظمی، نعیمه نکویی، محمادمین افشاری، فرزانه بهروزی گیسی

ویراستار علمی: دکتر بنفشه حسونند

| مدیر گرافیک/راضیه امیری

| مدیر هنری و طراح جلد/ محمودرضا لطیفی

| نوبت چاپ/ اول ۱۴۰۴

| شمارگان/ ۵۰ نسخه

| شابک: ۹۷۸-۴۲۷-۳۴۹-۹

| قیمت: ۳۹۰۰۰۰ ریال

سرشناسه: استرانگ، آنا Strong, Anna

عنوان و نام پدیدآور: تمرینات قدرتی برای سالمندان: ۱۵ دقیقه ورزش در روز به منظور حفظ توده عضلانی، افزایش انرژی و استقامت، بهبود تعادل و موبیلیتی، حفظ آمادگی و افزایش اعتماد به نفس/ مولف آنا استرانگ؛ مترجمان عبدالرضا کاظمی... [و دیگران].

مشخصات نشر: تهران: انتشارات حتمی، ۱۴۰۴. مشخصات ظاهری: ۲۲۰ ص.

فروست: مجموعه رشته‌های ورزشی/ شابک: ۹۷۸-۴۲۷-۴۲۷-۳۴۹-۹

وضعیت فهرست نویسی: فیبا/ یادداشت: ترجمه عبدالرضا کاظمی، نعیمه نکویی، محمادمین افشاری، فرزانه بهروزی گیسی.

یادداشت: عنوان اصلی: Strength training for seniors: ۱۵ minutes a day to build muscle, increase energy and improve balance and mobility, and live a fit confident life

عنوان دیگر: ۱۵ دقیقه ورزش در روز به منظور حفظ توده عضلانی، افزایش انرژی و استقامت، بهبود تعادل و موبیلیتی، حفظ آمادگی و افزایش اعتماد به نفس

موضوع: تمرین‌های ورزشی برای سالمندان Exercise for older people

آمادگی جسمانی سالمندان Physical fitness for older people

ورزش برای سالمندان -- جنبه‌های فیزیولوژیکی Sports for older people-- Physiological aspects

تربیت بدنی سالمندان Physical education for older people

شناسه افزوده: کاظمی، عبدالرضا، ۱۳۶۱ - مترجم

رده بندی کنگره: GV۴۸۲/۶

رده بندی دیویی: ۶۱۳/۷۰۴۴۶

شماره کتابشناسی ملی: ۱۰۳۶۵۵۵۷ / اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

تاریخ درخواست: ۱۴۰۴/۱۰/۰۷ / کد پیگیری: ۱۰۳۶۵۱۹۷



مرکز پخش: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، ساختمان ۱۳۶۰، طبقه

پنجم، واحد ۲۳

۶۶۴۰۳۱۷۰ | ۶۶۴۰۳۱۶۲

www.hatmipg.com | hatmipg

توجه:

به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متخلفین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.



فصل اول

۱۰ شروع تمرینات قدرتی

فصل دوم

۲۴ مبانی تمرینات قدرتی

فصل سوم

۳۸ حفظ و رشد عضلات

فصل چهارم

۱۱۳ انعطاف پذیری و مویلیتی

فصل پنجم

۱۳۰ تغذیه و تمرینات قدرتی

فصل ششم

۱۴۵ شخصی سازی تمرین قدرتی

فصل هفتم

۱۵۷ غلبه بر چالش های رایج

فصل هشتم

۱۶۸

تکنیک های پیشرفته برای افراد باتجربه

فصل نهم

۱۸۰

ارتباط ذهن و جسم

فصل دهم

۱۹۲

جامعه و مشارکت اجتماعی

فصل یازدهم

۲۰۵

ارزیابی پیشرفت و تعیین اهداف جدید

تقديم به :

همسرم و پسرانم محمدماهان و محمدصدرا

آیا می‌دانستید که بزرگسالان بالای ۵۰ سال که به طور منظم تمرینات قدرتی انجام می‌دهند، می‌توانند علائم پیری را کاهش داده و کیفیت زندگی را بهبود بخشند؟ این فقط یک تفکر خوش‌بینانه نیست؛ بلکه واقعیتی است که توسط مطالعات متعدد تایید شده است و تأثیر عمیقی که بدنسازی و اجرای تمرینات مقاومتی می‌تواند بر سلامت و استقلال افراد در سنین بالا داشته باشد را، نشان می‌دهد.

من آنرا استرانگ هستم و بخش باکیفیت زندگی‌ام را به حوزه آمادگی بدنی با تمرکز ویژه بر توانمندسازی افراد بالای ۵۰، یا ۶۰ سال اختصاص داده‌ام. پس از تجربه مستقیم اثرات شگفت‌انگیز تمرینات قدرتی در زندگی پس از ۵۰ سالگی، تجربیات خود را با دیگران به اشتراک گذاشتم. توان تمرینات قدرتی فقط مربوط به فعال ماندن نیست؛ بلکه مربوط به الهام بخشیدن به شماست تا سبک زندگی را بپذیرید که می‌تواند آینده را متحول کند و آن را پویا و مستقل سازد.

این کتاب چیزی بیش از یک راهنما است؛ همراهی قابل اعتماد در مسیری به سوی بدنی سالم‌تر و پیرانرژی‌تر است. چه در ورزش کردن مبتدی و چه به دنبال تدوین و ارتقای برنامه روزانه باشید، «تمرینات قدرتی برای سالمندان: ۱۵ دقیقه در روز به منظور عضله‌سازی، افزایش انرژی و استقامت، بهبود تعادل و تحرک و داشتن زندگی سالم و افزایش اعتماد به نفس» برای شما تهیه شده است. این کتاب متناسب با نیازهای منحصر به فرد گروه سنی افراد مسن نگاشته شده است و تمرینات عملی، ایمن و مؤثری را ارائه می‌دهد که برای بهبود زندگی روزمره این افراد

بدون ایجاد استرس طراحی شده‌اند.

آنچه این کتاب را متمایز می‌کند، رویکرد جامع آن است. ما فقط در مورد نحوه بلند کردن وزنه صحبت نخواهیم کرد؛ بلکه بررسی خواهیم کرد که چگونه این تمرینات را با نکات تغذیه‌ای، بینش‌های انگیزشی و تمرین‌های ذهن‌آگاهی ترکیب کنیم و یک راهبرد جامع برای سالمندی سالم تضمین کنیم. هر فصل مقدمه‌ای از فصل بعدی و مسیری جامع از اصول اولیه تمرینات قدرتی تا تکنیک‌های پیشرفته‌تر را مشخص می‌کند، درحالی‌که نیازهای منحصر به فرد افراد مسن را در اولویت قرار می‌دهد. در پایان این کتاب، افراد مسن نقش حیاتی تمرینات قدرتی در جلوگیری از چالش‌های مرتبط با پیری را درک خواهند کرد و دانش و اعتماد به نفس لازم برای اجرای این تمرینات در زندگی را به دست خواهند آورد. خواهید دید که چگونه گنجاندن تمرینات قدرتی در برنامه روزانه می‌تواند سلامت، تحرک و شادی کلی افراد مسن را به طور قابل توجهی بهبود بخشد.

کتاب حاضر که بر پایه تحقیقات علمی بنا و با کاربردهای دنیای واقعی غنی شده است، منبع قابل اعتماد برای شروع برنامه بهبود آمادگی بدنی است که می‌تواند سالمندی را لذت‌بخش سازد. هیچ‌وقت برای شروع دیر نیست و با مطالعه هر صفحه و اجرای تمرینات مربوطه، احساس آمادگی و انگیزه بیشتری برای کنترل سلامت سالمندان از طریق تمرینات قدرتی ممکن خواهد شد. بنابراین، نه تنها باید وزنه‌ها را جابه‌جا کنند، بلکه روحیه و انتظارات خود را در مورد چگونگی روند پیری نیز افزایش دهند.

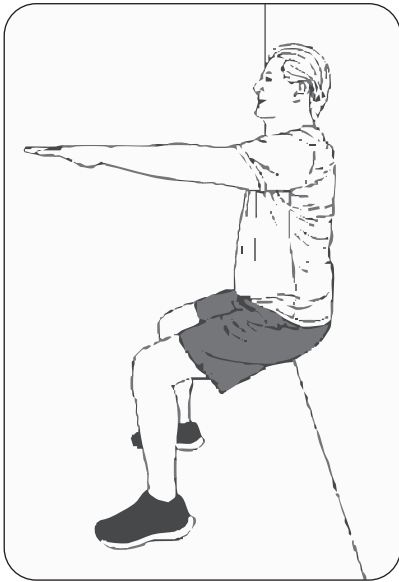
در سالمندی، بسیاری از تغییرات طبیعی در بدن انسان رخ می‌دهد که ممکن است به کاهش توانمندی‌های فیزیکی، ضعف عضلانی، کاهش تراکم استخوانی و مشکلات حرکتی منجر شود. در این شرایط، تمرینات قدرتی به عنوان یکی از مؤثرترین و علمی‌ترین روش‌ها برای مقابله با این چالش‌ها شناخته شده است. تمرینات قدرتی که معمولاً با وزنه‌ها یا با وزن بدن اجرا می‌شوند، نه تنها برای جوانان و ورزشکاران حرفه‌ای ضروری هستند، بلکه برای سالمندان نیز به یکی از ارکان اصلی حفظ سلامتی و افزایش طول عمر تبدیل شده‌اند. این کتاب به منظور آشنایی با تمرینات قدرتی و اهمیت آن در زندگی سالمندان، نگاشته شده است. در آن به‌طور ویژه به تمریناتی پرداخته می‌شود که می‌تواند توانمندی‌های فیزیکی سالمندان را بهبود بخشد، از آسیب‌های مرتبط با ضعف عضلانی جلوگیری و موجب ارتقاء کیفیت زندگی در سالمندی می‌شود. تمرینات قدرتی، که به‌طور سنتی برای تقویت عضلات و افزایش توان جسمانی طراحی می‌شوند، در واقع برای سالمندان به گونه‌ای متناسب با وضعیت فیزیکی و نیازهای خاص آن‌ها باید طراحی شوند. این تمرینات، به‌ویژه در مقابله با مشکلاتی نظیر پوکی استخوان، کاهش توده عضلانی (سارکوپنی)، و اختلالات حرکتی مؤثر هستند. از آن‌جا که فعالیت‌های بدنی در دوران سالمندی ممکن است با محدودیت‌هایی از جمله دردهای مفصلی، کاهش دامنه حرکتی و ضعف عضلات مواجه شود، طراحی صحیح تمرینات قدرتی می‌تواند به پیشگیری از این مشکلات و حتی برطرف کردن آن‌ها کمک کند. برخی فواید تمرینات قدرتی برای سالمندان عبارتند از: ۱-

تقویت عضلات و استخوان‌ها ۲- کاهش درد مفاصل و بهبود تحرک
۳- افزایش تعادل و جلوگیری از سقوط ۴- ارتقای سلامت قلب- عروقی
۵- کاهش استرس و اضطراب. در این کتاب در طراحی برنامه‌های تمرینی
برای سالمندان، به چندین نکته توجه شده است. اولاً، شدت تمرینات
باید متناسب با توانایی‌های بدنی باشد. ثانیاً، توجه به مسائل سلامتی مانند
بیماری‌های مزمن، وضعیت مفاصل و استخوان‌ها ضروری است. در کتاب
حاضر، تمرینات به گونه‌ای طراحی شده‌اند که به راحتی توسط سالمندان
قابل اجرا باشند و درعین حال اثرگذاری مطلوبی داشته باشند. با معرفی
تمرینات قدرتی ساده و فانکشنال، اما مؤثر، کتاب حاضر تلاش دارد تا
نشان دهد که حتی در سنین بالا هم می‌توان به کمک ورزش، قدرت و
استقامت بدن را افزایش داد و از آسیب‌های ناشی از ضعف عضلانی و
کاهش فعالیت بدنی جلوگیری کرد. به‌عنوان یک منبع معتبر در این حوزه،
امیدواریم که این اثر به‌عنوان راهنمایی برای سالمندان و مراقبان آن‌ها عمل
کند تا به‌وسیله تمرینات قدرتی، کیفیت زندگی خود را بهبود بخشند و
زندگی فعال‌تر و سالم‌تری داشته باشند.

عبدالرضا کاظمی

فصل اول

شروع تمرینات قدرتی





هر سال از عمر که می‌گذرد ممکن است دلیلی برای کاهش سرعت ظهور کند، اما اگر واقعاً برعکس آن فرصتی عالی برای افزایش سرعت وجود داشته باشد چه؟ در مرحله‌ای که بسیاری ممکن است به دنبال برنامه‌های ملایم‌تری باشند، تمرینات قدرتی به عنوان چراغی راهنما متبلور می‌شوند و نه تنها نویدبخش حفظ سلامت بدن، بلکه باعث افزایش نشاط و شور زندگی برای افراد سالمند می‌شوند. فصل اول، خط شروع برای مسابقه‌ای است که می‌توانید در آن برنده شوید - مسابقه‌ای به سوی تندرستی بیشتر، بهبود قدرت و سبک‌زندگی پربارتر و فعال‌تر پس از ۵۰ سالگی.

۱-۱-۱ ارک فوایدی تمرینات قدرتی پس از ۵۰ سالگی

با در نظر گرفتن فوایدی تمرینات قدرتی، بهبود وضعیت بدنی افراد اغلب قابل مشاهده‌ترین و هیجان‌انگیزترین عامل است. اجرای منظم تمرینات قدرتی، توده عضلانی را افزایش می‌دهد که نه تنها برای تیپ افراد، بلکه برای سلامت سوخت‌وسازی نیز بسیار مهم است. بافت عضلانی، حتی در حالت استراحت، کالری بیشتری نسبت به بافت چربی می‌سوزاند و به طور مؤثر میزان سوخت‌وساز بدن را افزایش می‌دهد. این بدان معناست که می‌توانید به راحتی وزن را مدیریت و از سطح انرژی بیشتری لذت ببرید. مهم‌تر از همه، افزایش توده عضلانی به تحرک و تعادل بهتر کمک می‌کند که برای حفظ استقلال در سالمندی ضروری هستند.

علاوه بر این، تمرینات قدرتی به طور قابل توجهی تراکم استخوان را بهبود می‌بخشد. تمرینات قدرتی با فشار بر استخوان‌ها، تراکم استخوان را افزایش و خطر ابتلا به پوکی استخوان را کاهش می‌دهند. این امر به ویژه

برای زنان که پس از یائسگی بیشتر مستعد کاهش تراکم استخوان هستند، بسیار مهم است.

فواید سلامت روان ناشی از تمرینات قدرتی نیز به همان اندازه مهم است. نشان داده شده است که انجام فعالیت‌های بدنی منظم مانند تمرینات قدرتی، علائم افسردگی و اضطراب را کاهش می‌دهد. آندورفین‌هایی که حین فعالیت ورزشی آزاد می‌شوند، به عنوان تسکین‌دهنده طبیعی خلق و خو عمل می‌کنند. علاوه بر این، دستیابی به نقاط عطف آمادگی بدنی و تناسب‌اندام و بهبود قدرت بدنی می‌تواند به طور قابل توجهی عزت نفس و تاب‌آوری کلی ذهنی را افزایش دهد. فواید شناختی نیز قابل توجه است؛ فعالیت بدنی منظم با بهبود عملکرد شناختی مرتبط است و به افراد کمک می‌کند تا در انجام وظایف روزانه خود هوشیار و مؤثر باشند.

تمرینات قدرتی فواید پیشگیرانه‌ای برای طیف وسیعی از بیماری‌های مزمن دارند. فعالیت بدنی منظم به مدیریت و پیشگیری از آرتروز، بیماری‌های قلبی و دیابت نوع ۲ کمک می‌کند. در بیماری آرتروز، تمرینات قدرتی می‌تواند عملکرد مفاصل را افزایش و درد را تسکین دهد. برای سلامت قلب، کارایی قلبی-عروقی را بهبود و فشارخون را کاهش می‌دهد. در بیماری دیابت، عضله تنظیم‌کننده حیاتی سطح قندخون است، به این معنی که توده عضلانی بیشتر می‌تواند به مدیریت مؤثرتر دیابت کمک کند.

تعامل اجتماعی و سبک زندگی فعال، به ویژه با افزایش سن، برای سلامت روان و رفاه عمومی مهم هستند. شرکت در تمرینات قدرتی فرصت‌های اجتماعی را فراهم می‌کنند و راهی عالی برای ملاقات افراد و تعامل در محیطی مثبت و متمرکز بر سلامت فراهم می‌کنند. علاوه بر این،



حفظ سلامت جسمی از طریق تمرینات قدرتی، افراد را قادر می‌سازد تا به طور کامل‌تری در فعالیت‌هایی که از آن‌ها لذت می‌برند، از باغبانی و بازی با نوه‌ها گرفته تا مسافرت و کار داوطلبانه، شرکت کنند. فعالیت‌بدنی زندگی سالمندان را سرشار از شادی می‌کند و ارتباط آن‌ها با جامعه را افزایش و به رفاه اجتماعی بیشتر آنان منجر می‌شود.

قابل تأمل

لحظه‌ای در مورد چگونگی گنجاندن تمرینات قدرتی در برنامه روزانه سالمندان تأمل کنید. این مهم می‌تواند سلامت جسمی و سبک زندگی عمومی آنان را بهبود بخشد.

فعالیت‌هایی که سالمندان دوست دارند و ممکن است آسان‌تر یا لذت‌بخش‌تر باشند را، مدنظر قرار دهید. چگونه بهبود قدرت، تحرک و وضوح ذهنی می‌تواند بر زندگی روزمره و تعاملات اجتماعی آنان تأثیر بگذارد؟ چند مورد از افکار خود را بنویسند یا آن‌ها را با دوستان یا یکی از اعضای خانواده در میان بگذارید تا بتوان اهداف مرتبط با آمادگی بدنی را تعیین کرد.

در بخش‌های بعدی، بررسی خواهیم کرد که سالمندان چگونه سطح آمادگی جسمانی فعلی خود را با خیال راحت ارزیابی کنند و به تدریج تمرینات قدرتی را در برنامه زندگی خود بگنجانند، و اطمینان حاصل کنند که ضمن لذت بردن از هر مرحله از این فرآیند، از این فواید به حداکثر بهره می‌برند.

۱-۲ ارزیابی ایمن سطح آمادگی جسمانی فعلی سالمندان

قبل از شروع برنامه ورزشی جدید، به ویژه برنامه‌ای که تمرینات قدرتی را دربرگیرد، بسیار مهم است که سالمند بداند از کجا شروع می‌کند. این درک به او کمک می‌کند تا تمرینات خود را با توانایی‌های فعلی تطبیق دهد و به او این اجازه را می‌دهد که پیشرفت بدنی را به صورت واقع‌بینانه و ایمن اندازه‌گیری کند. بیاید بررسی کنیم که چگونه می‌توانید سطح آمادگی جسمانی فعلی سالمندان را در منزل ارزیابی و پایش کنید، با متخصصان آمادگی جسمانی مشورت و سیگنال‌های منحصر به فرد بدن را بشناسید.

راهنمایی در مورد خودارزیابی

اجرای آزمون پیاده‌روی ساده یا آزمون تعادل در منزل می‌تواند بینش‌های قابل توجهی در مورد سطح آمادگی بدن سالمند ارائه دهد. سالمندان باید برای آزمون پیاده‌روی، مسیری مسطح و ایمن برای پیاده‌روی بدون وقفه پیدا کنند. زمان را ضمن انتخاب مسافتی که در آن احساس راحتی می‌کنند، ثبت کنند. مسافت انتخاب شده می‌تواند شامل: دور زدن اطراف یک بلوک یا در امتداد یک قطعه خاص از جاده‌ای باشد که با آن آشنا هستند. توجه داشته باشید که چقدر طول می‌کشد و در طول و بعد از پیاده‌روی چه احساسی دارند. آیا نفس نفس می‌زنند یا به راحتی می‌توانند صحبت کنند؟ این تست به سنجش آمادگی بدنی و استقامت قلبی عروقی کمک می‌کند. تعادل به همان اندازه حیاتی است زیرا بر توانایی بدن در اجرای ایمن فعالیت‌های روزانه تأثیر می‌گذارد. ارزیابی تعادل ساده شامل ایستادن روی یک پا بدون تکیه‌گاه برای مدت زمان طولانی است. این کار را با هر دو پا انجام دهید تا ببینید آیا تفاوت قابل توجهی بین طرفین وجود دارد یا خیر.



اجرای منظم این آزمون می تواند به پیگیری پیشرفت و شناسایی نواحی و عضلاتی که نیاز به تمرکز دارند، کمک کند.

مشاوره درمانی

صرف نظر از نتایج ارزیابی های خانگی، مشاوره با متخصص خدمات درمانی قبل از شروع هرگونه برنامه ورزشی جدید ضروری است. این مرحله به ویژه در صورتی که فرد بیماری های زمینه ای داشته باشد، بسیار مهم است. متخصص می تواند ارزیابی جامعی از سابقه پزشکی و هرگونه خطر احتمالی ارائه دهد. متخصصان همچنین می توانند تمرینات خاصی را توصیه کنند که بدون ایجاد خطر بیش از حد، برای نیازهای خاص سلامتی مفید باشد. به یاد داشته باشید، هدف این است که کیفیت زندگی شرکت در تمرینات قدرتی بهبود یابد، نه این که عوارض جدید مرتبط با سلامتی به وجود آید.

شناسایی و تشخیص سیگنال های بدن

گوش دادن به پیام های بدن حین اجرای حرکات و هر نوع فعالیت بدنی، بسیار مهم می شود. تشخیص و تفسیر سیگنال های بدن می تواند به شما در جلوگیری از تحمل فشار بیش از حد و آسیب دیدگی کمک کند. به عنوان مثال، اگرچه درک مقداری فشار در حین ورزش طبیعی است، اما درد شدید، سرگیجه یا تنگی نفس شدید، علایمی هستند که نشان می دهند بیش از حد به بدن فشار وارد می شود. به همین ترتیب، اگر هنگام ورزش قادر به صحبت کردن نیستید، بیانگر اعمال فشار بیش از حد به بدن است و باید کمی شدت ورزش را کاهش داد.

همچنین توجه به احساس خود پس از فعالیت ورزشی مهم است. خستگی عضلانی یا درد خفیف پس از تمرین، به خصوص در شروع برنامه جدید، طبیعی است. با این حال، ناراحتی طولانی مدت یا شدید قابل انتظار نیست. این بازخورد می تواند به فرد کمک کند تا تمرینات را جوری طراحی کند تا مطمئن شود که در محدوده ایمن و مؤثر ورزش می کند.

اندازه گیری های پایه

اندازه گیری های پایه قدرت، انعطاف پذیری و استقامت، مبنایی برای پایش پیشرفت در طول زمان است. این اندازه گیری ها می توانند به سادگی ثبت تعداد درازونشست یا شنا سوئدی که فرد می تواند در یک دقیقه انجام دهد، میزان جابه جایی که در حالت نشسته فرد به جلو خم می شود یا مدت زمانی که می تواند یک حرکت کششی را انجام دهد، باشد. ثبت این ارقام، شواهد ملموسی از پیشرفت ارائه و می تواند فوق العاده انگیزه بخش باشد. همچنین لازم است که هر چند ماه یکبار این آزمون ها دوباره بررسی شود تا برنامه ورزشی مطابق با پیشرفت فرد، طراحی شود. اجرای این استراتژی های ارزیابی، یک برنامه آمادگی بدنی ایمن تر را مطابق با نیازهای سلامت شخصی و اهداف آمادگی تضمین می کند. با پیشرفت فرد، ارزیابی های اولیه به عنوان نقطه مرجع ارزشمند عمل می کنند و تصمیم درخصوص برنامه تمرینی فرد را تحت الشعاع قرار می دهد و پیشرفت او را مشخص می کند. همچنین مشارکت در تمرینات قدرتی را ارزشمند و به سوی برنامه شخصی سازی شده پیش می برد.



۳-۱ نکات ایمنی ضروری حین اجرای تمرینات قدرتی در سالمندان

ایمنی در تمرینات قدرتی بسیار مهم است، به خصوص برای سالمندانی که آسیب‌پذیر هستند. درک نحوه استفاده صحیح از تجهیزات و ایجاد محیطی تمرینی ایمن در منزل، گام‌های مهمی برای اطمینان از این است که محیط آمادگی بدنی و سلامت سالمند را بدون احتمال بروز آسیب، افزایش می‌دهد.

استفاده صحیح از تجهیزات

استفاده صحیح از تجهیزات حین اجرای تمرین قدرتی به منظور جلوگیری از آسیب‌دیدگی ضروری است. چه از دمبل، کش یا دستگاه استفاده کنید، نکته کلیدی تمرکز بر فرم صحیح اجرای حرکت است. به عنوان مثال، انجام این کار با اجرای حرکات کنترل‌شده حین بلندکردن وزنه، بسیار مهم است. حرکات تند و سریع می‌تواند عضلات و مفاصل را تحت فشار قرار دهد. مطمئن شوید که با نحوه کار با هر قطعه از تجهیزات آشنا هستید. برای دستگاه‌های بدنسازی در باشگاه، توصیه می‌شود از مربی بخواهید که نحوه کار با دستگاه را به شما نشان دهد تا تنظیمات و اجرای حرکات به شکل صحیح را بشناسید. می‌توانید از تجهیزات ضروری مانند دمبل یا کش در منزل استفاده کنید که برای جلوگیری از آسیب‌دیدگی به تکنیک مناسب نیاز دارند. به عنوان مثال، هنگام استفاده از کش، آن‌ها را محکم زیر پای خود یا به جسم ثابت ببندید تا از برگشتن و بروز آسیب جلوگیری شود.

تنظیمات ایمنی منزل

ایجاد یک محیط تمرینی ایمن در منزل چیزی فراتر از استفاده صحیح از تجهیزات است. ابتدا، فضایی را که در آن ورزش خواهید کرد، مشخص کنید. این محدوده باید خالی از موانعی باشد که می‌تواند باعث زمین خوردن و افتادن شود. فرش‌ها را به کف منزل ثابت کنید یا آن‌ها را به طور کامل بردارید، مطمئن شوید که فضا به خوبی روشن است و کفپوش لغزنده نیست. نورپردازی مناسب به منظور کمک به اجرای ایمن و دیدن واضح تجهیزات و هرگونه مانع مهم است. فضا و محل تمرین را مرتب کنید - تجهیزات را به نقاط تعیین شده برگردانید تا از بروز خطر جلوگیری شود. همچنین عاقلانه است که صندلی محکم یا دیواری در نزدیکی محل تمرین باشد که بتوانید در طول اجرای حرکاتی که تعادل بدن را به چالش می‌کشند، از آن برای حمایت استفاده کنید.

سرعت و پیشرفت

افزایش تدریجی شدت و مدت تمرینات ورزشی روشی است که به عنوان اضافه بار پیشرونده شناخته می‌شود و به منظور افزایش قدرت ضروری است. شروع تمرین با وزنه‌های سبک‌تر یا مقاومت کمتر به بدن اجازه می‌دهد تا بدون فشار بیش از حد با فعالیت‌های جدید سازگار شود. میزان وزنه، مدت یا تعداد تکرارها را فقط زمانی افزایش دهید که در اجرای حرکات احساس راحتی می‌کنید. این روش به جلوگیری از کشیدگی عضلات و فشار بر مفاصل که می‌تواند حین فشار بیش از حد رخ دهد، کمک می‌کند. گنجاندن استراحت و بازیافت (ریکاوری) در برنامه بسیار مهم است. عضلات پس از تمرینات برای ترمیم به زمان نیاز



دارند. معمولاً قوی شدن در زمان بازیافت اتفاق می افتد. مطمئن شوید که بین روزهای تمرین استراحت کافی گنجانده‌اید و اگر متوجه شدید که احساس خستگی یا درد دارید، در روزهای تمرین، فعالیت سبک‌تری را در برنامه بگنجانید.

آمادگی برای شرایط اضطراری

درنهایت، داشتن اقدامات اضطراری می‌تواند آرامش خاطر و ایمنی را در طول اجرای حرکات و تمرینات فراهم کند. همیشه یک تلفن را در دسترس داشته باشید تا در مواقع اضطراری بتوانید از آن استفاده کنید. خوب است که به کسی - یکی از اعضای خانواده یا همسایه - در مورد زمان تمرینات خود اطلاع دهید، به خصوص اگر تنها زندگی می‌کنید. آن‌ها می‌توانند در صورت نیاز به صورت دوره‌ای احوال شما را جویا شوند. علاوه‌براین، داشتن لیستی از مخاطبین اضطراری و اطلاعات پزشکی مهم که به راحتی در محل تمرین قابل دسترسی باشند، می‌تواند در مواقع اضطراری بسیار مهم باشد.

رعایت این نکات ایمنی نه تنها به جلوگیری از حوادث کمک می‌کند، بلکه تضمین می‌کند که جلسات تمرین قدرتی لذت‌بخش و مفید باشند. با پیشرفت در تمرین، این اقدامات به عادت تبدیل می‌شوند و به شما این اجازه را می‌دهند که بیشتر بر اهداف آمادگی بدنی و کمتر بر خطرات احتمالی تمرکز کنید. همیشه به یاد داشته باشید که هدف از گنجاندن برنامه مرتبط با آمادگی بدنی در زندگی، افزایش سلامت و رفاه و همچنین حفظ محیطی امن بخش جدایی‌ناپذیر این فرآیند است.

۱-۴- تعیین اهداف و انتظارات واقع‌بینانه

هنگام شروع برنامه تمرین قدرتی، جذابیت نتایج سریع اغلب می‌تواند اهمیت تعیین اهداف واقع‌بینانه و پایدار را تحت‌الشعاع قرار دهد. باین‌حال، برای سالمندانی که سطح آمادگی بدنی و شرایط سلامتی آن‌ها به طور قابل توجهی متفاوت است، در نظر قرار گرفتن اهداف متفکرانه و قابل‌دستیابی بسیار مهم است. این امر ایمنی و سلامت را تضمین و تعهد و رضایت بلندمدت را تقویت می‌کند. بیایید مفهوم اهداف SMART و چگونگی طراحی آن‌ها با شرایط منحصر به فرد را بررسی و به شما کمک کنیم تا از طریق تمرین قدرتی، سبک زندگی فعال و رضایت‌بخش را حفظ کنید.

تشریح اهداف TRAMS

SMART مخفف کلمات Specific (ویژه)، Measurable (قابل اندازه‌گیری)، Achievable (دست‌یافتنی)، Relevant (مرتبط) و Time (محدوده زمانی) است که هر کدام نقش حیاتی در تعیین هدف دارند. یک هدف خاص، واضح و قابل فهم است، مانند "می‌خواهم قدرت بالاتنه را به اندازه‌ای افزایش دهم که بتوانم نوه ۲۰ پوندی‌ام را بلند کنم." هدف قابل اندازه‌گیری به فرد اجازه می‌دهد پیشرفت که می‌تواند پایش وزنه‌ای باشد که فرد می‌تواند به راحتی در طول تمرین بلند کند را، ارزیابی کند. Achievable (دست‌یافتنی) در مورد تعیین اهداف واقع‌بینانه و قابل‌دستیابی در چارچوب محدودیت‌های فیزیکی و وضعیت سلامت فعلی است. اهداف مرتبط با ارزش‌های مهم‌تر زندگی و فعالیت‌های روزانه، مانند افزایش توانایی در انجام کارهای روزمره مانند حمل مواد غذایی، همسو هستند. در نهایت، Timed (محدوده زمانی) به معنای تعیین