

## چرا باید تمرینات بدنی را انجام دهید؟

با افزایش سن سیستم اسکلتی-عضلانی، سیستم عصبی، ریه ها، قلب و... دچار تغییرات ناشی از افزایش سن می شوند.

اگر تحرک و تمرینات بدنی نداشته باشیم:

عضلات ضعیف می شوند.

کارایی مفاصل کم می شود.

استخوان ها پوک می شوند.

همه ی اینها موجب محدود شدن فعالیت و حرکت می شود و بی حرکتی نه تنها بیماری های جسمی بسیاری را به دنبال خواهد داشت بلکه موجب تنهایی و افسردگی نیز خواهد شد. مشکل دیگری که با بی حرکتی به وجود می آید، عدم توانایی انجام کارهای روزمره و وابستگی به دیگران است.

### قبل از انجام تمرینات بدنی به نکات ذیل توجه فرمایید:

\* با معده خالی و یا بعد خوردن غذای زیاد از انجام تمرینات بدنی خودداری کنید. حداقل ۲ ساعت قبل از غذا خوردن تمرینات را انجام دهید.

\* از لباس، جوراب و کفش مناسب و کاملاً "اندازه خود استفاده کنید.

\* در هوای بسیار گرم و بسیار سرد تمرین نکنید. رطوبت زیاد هوا نیز می تواند مشکل ساز باشد، احتیاط کنید.

\* همواره مقداری آب به همراه داشته باشید. خصوصاً "در تمرینات طولانی مدت حتماً" هر دقیقه یک لیوان آب بنوشید. زیرا آب بدن به علت تعریق از دست میرود. منتظر نشوید تا تشنه شوید.

\* در هنگام آلودگی هوا از انجام تمرینات در هوای آزاد و آلوده خودداری کنید.

\* به خاطر داشته باشید که حرکات سخت و شدید از حرکات ملایم و آهسته بهتر و موثرتر نیست. بیش از حد توانایی خود فعالیت نمایید.

\* سعی کنید با دوستانتان و به صورت گروهی و دسته جمعی تمرینات را انجام دهید.

\* در صورت داشتن مشکلاتی مثل درد و تب تمرینات را متوقف کنید.

\* اگر دارویی مصرف می کنید حتماً " با پزشک مطرح کنید، زیرا ممکن است تمرینات بدنی و دارو بر یکدیگر تاثیر داشته باشند.

\* در مواردی که بیماری های مزمن مثل فشارخون بالا، دیابت، آرتروز و بیماری های قلبی دارید حتماً " با پزشک و به منظور انجام تمرینات بدنی خاص مشورت کنید.

\* افرادی که دارای زمینه بیماری قلبی یا ریوی هستند، باید از انجام تمرینات بدنی در ارتفاعات به علت کاهش فشار هوا اجتناب نمایند.

\* در مواردی که احساس گیجی، تنگی نفس، درد قفسه سینه، استفراغ، تهوع، دردهای شدید رادر طول تمرینات دارید تمرینات را متوقف نمایید و سریعاً " به پزشک مراجعه نمایید.

**«مهمین صابر ماهانی کارشناس سالمندان معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی کرمان»**

**و نماینده معاونت بهداشتی درمانی در کمیته های تخصصی شورای سالمندان»**

**سال ۹۹**