

## راهنمای انجام ورزش جهت استفاده اعضای انجمن حامیان سلامت سالمند

تهیه و تنظیم: علیرضا عدالت، فیزیوتراپیست [edalata@yahoo.com](mailto:edalata@yahoo.com)

انجام حرکاتی که در این مجموعه مشاهده می فرمایید جهت حفظ و افزایش آمادگی جسمانی حداقل یک بار در روز پیشنهاد می گردد. لازم به ذکر است که همه سالمندان قادر به انجام تمامی این حرکات نمی باشند و تنها حرکاتی را که قادر به اجرای آن هستند باید انجام دهند. **نکته مهم این است که به محض بوجود آمدن درد باید انجام آن ورزش را متوقف نمایید.** در ضمن بهتر است این ورزش ها حداقل یک ساعت پس از صرف وعده غذایی انجام شوند. انجام گروهی این ورزش ها در حفظ روحیه و انگیزه ادامه آنها موثر است.

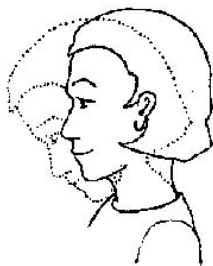
این ورزش ها با هدف افزایش سه مؤلفه استقامت، انعطاف پذیری و قدرت انجام می شوند.

### ورزش های ناحیه گردن

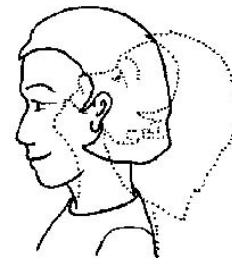
بر روی یک صندلی نشسته و به کمک دست سر را به طرفی خم کنید و این حالت را حدود ۳۰ ثانیه نگه دارید. حرکت برای هر سمت ۵ بار انجام شود.



دست را به کمک دست دیگر به همراه سر به یک طرف خم نمایید و این حالت را ۳۰ ثانیه نگه دارید تا در گردن خود احساس کشش نمایید.



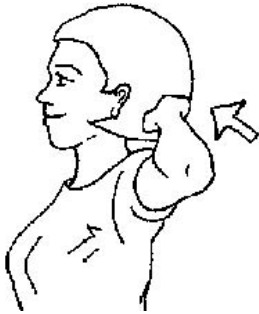
سر را متناوباً به جلو و عقب خم کنید. در انتهای هر حرکت (مثلاً رو به جلو) وضعیت را حدود ۱۰ ثانیه نگه دارید.



ورزش های ایزومتریک گردن  
سه ورزش بعدی را میتوانید به صورت چرخشی (جلو-طرفین و عقب انجام دهید  
تا ضمن حفظ تنوع از خستگی جلوگیری شود)



ضمن اینکه می خواهید سر را به یکی از طرفین ببرید با دست خود مانع از انجام حرکت شوید. توجه داشته باشید که در این ورزش ضمن انقباض عضلات و انجام کار حرکتی در گردن به وجود نمی آید چراکه دست جلوی حرکت گردن را گرفته است. ۱۰ بار برای هر یک از طرفین و برای هر طرف به مدت ۱۰ ثانیه این وضعیت را حفظ کنید.



ضمن اینکه می خواهید سر را به عقب ببرید با دستان خود مانع از انجام حرکت شوید. توجه داشته باشید که در این ورزش ضمن انقباض عضلات و انجام کار حرکتی در گردن به وجود نمی آید چراکه دستان جلوی حرکت گردن را گرفته اند. این حرکت را ده بار انجام دهید و در هر دفعه به مدت ۱۰ ثانیه این وضعیت را حفظ کنید.



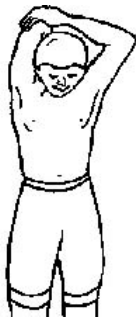
ضمن اینکه می خواهید سر را به جلو ببرید با دستان خود مانع از انجام حرکت شوید. توجه داشته باشید که در این ورزش ضمن انقباض عضلات و انجام کار حرکتی در گردن به وجود نمی آید چراکه دستان جلوی حرکت گردن را گرفته اند. این حرکت را ده بار انجام دهید و در هر دفعه به مدت ۱۰ ثانیه این وضعیت را حفظ کنید.



شانه ها را بالا و پایین ببرید (حدود ۳۰ بار). سپس حرکت را به صورت چرخشی (از جلو به عقب و از عقب به جلو) انجام دهید. هر کدام از حرکات فوق را حداقل ۳۰ بار انجام دهید.



دست را به کمک دست دیگر بالا برده و انگشتان را به سمت عقب بکشید. این حرکت را ۱۰ ثانیه نگه دارید و ۱۰ بار برای هر طرف تکرار نمایید.



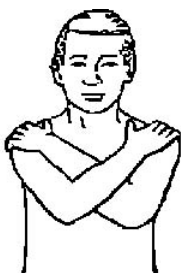
جهت کشش عضلات پشت بازو مطابق شکل آرنج را به کمک دست دیگر از بالای سر به عقب ببرید. این حالت را ۱۰ ثانیه نگه دارید و برای هر طرف ۱۰ بار انجام دهید.



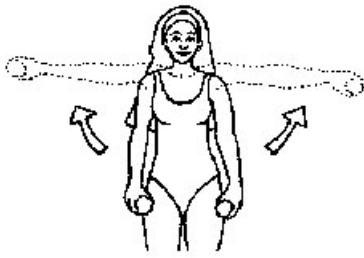
این حرکت مشابه حرکت بالایی انجام می شود با این تفاوت که دست را از روبرو به سمت مقابل برده و به کمک دست دیگر به سمت عقب می کشیم. این حالت را ۱۰ ثانیه نگه دارید و برای هر طرف ۱۰ بار انجام دهید.



این ورزش مطابق شکل به کمک یک حوله یا ملحفه انجام می شود. حوله را پشت بدن به کمک دو دست به بالا و پایین ببرید. (انجام حرکتی شبیه استفاده از لیف حمام)



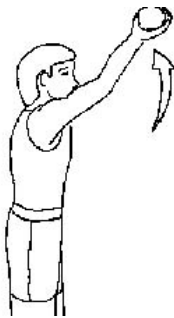
این ورزش جهت ایجاد کشش در عضلات بین کتف انجام می شود. این حالت را ۱۰ ثانیه نگه دارید. و پنج بار تکرار نمایید.



دستها را از طرفین به سمت بالا ببرید. این کار را می‌توانید با با در دست گرفتن یک وزنه کوچک نیز انجام دهید. این ورزش را حداقل ۲۰ بار انجام دهید.



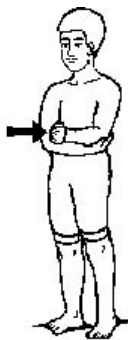
مطابق شکل دستها را از عقب به سمت بالا ببرید. این ورزش را حداقل ۲۰ بار انجام دهید.



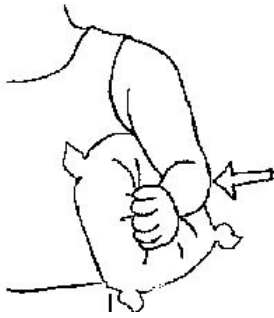
مطابق شکل دستها را از جلو به سمت بالا ببرید و پایین بیاورید. این ورزش را حداقل ۲۰ بار انجام دهید.



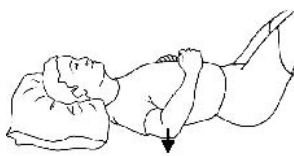
مطابق شکل دراز بکشید. دستها را بالای سر ببرید و از بالای سر به سمت شکم بیاورید. در حین انجام این ورزش آرنج نباید خم شود. این ورزش را حداقل ۲۰ بار انجام دهید.



در این ورزش سعی می‌کنید بازو را در مقابل مقاومت دست مقابل به سمت خارج ببرید. مقاومت دست مقابل در حدی است که از ظاهر شدن حرکت جلوگیری می‌کند ولی انقباض و در نتیجه کار انجام می‌شود (ورزش ایزومتریک). هر بار ۱۰ ثانیه این حالت را نگه دارید و ۱۰ بار برای هر یک از طرفین انجام دهید. برای جلوگیری از خستگی حرکت در دستها به تناوب انجام شود.



یک بالش بین آرنج و قفسه سینه قرار دهید. آرنج را به قفسه سینه فشار دهید و این حالت را ۱۰ ثانیه نگه دارید. این حرکت را ۱۰ بار تکرار نمایید.



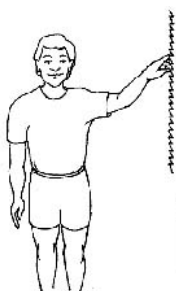
به پشت بخوابید و مطابق شکل آرنج را به تخت فشار دهید. این حالت را ۱۰ ثانیه نگه دارید و ۱۰ بار برای هر دست تکرار نمایید.



مطابق شکل حوله ای را تا کرده و زیر بازو قرار دهید. در حالیکه سعی می کنید بازو را حول محور عمودی به سمت خارج بچرخانید با دست مقابل در مقابل این حرکت مقاومت ایجاد نمایید و از بوجود آمدن حرکت جلوگیری کنید (حرکت ایزومتریک). این وضعیت را ۱۰ ثانیه نگه دارید و برای هرکدام از دستها ۱۰ بار انجام دهید.

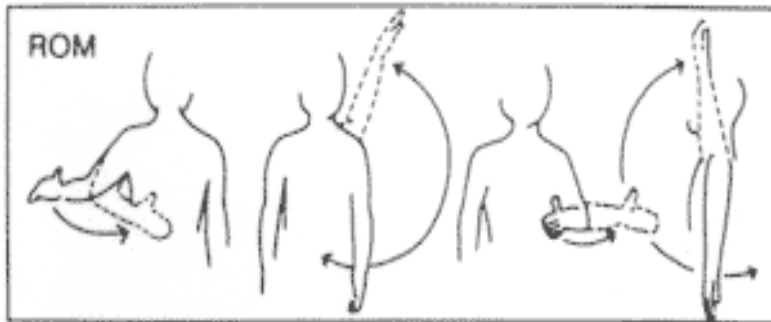


مطابق شکل آرنج را خم نموده و سعی کنید دست خود را به حالت مشت کرده رو به جلو ببرید و با استفاده از دست دیگر در مقابل انجام شدن این حرکت مقاومت ایجاد نمایید (ایزومتریک). این وضعیت را ۱۰ ثانیه نگه دارید و برای هرکدام از دستها ۱۰ بار انجام دهید.



چنانچه سالمندی در بالا آوردن بازو از پهلو مشکل دارد می تواند با استفاده از انگشتان با کمک گرفتن از یک دیوار آجری یا فریم ورزش دست را به تدریج و تا حد امکان بالا ببرد. این حرکت از پهلو یا روبرو انجام شدنی است.

از آنجاییکه این ورزش ها به افزایش استقامت و ظرفیت قلبی عروقی سالمند کمک می کنند باید با تاکید بیشتری انجام شود و در صورت امکان با بهتر شدن وضعیت آمادگی جسمانی سالمند تعداد آن را به تدریج افزایش دهید.



مطابق شکل ( از سمت چپ به راست) ورزش های محدوده حرکتی مفصل شانه را انجام دهید. هر کدام از ورزش ها را حداقل ۳۰ تا ۴۰ بار انجام دهید. حرکتهای

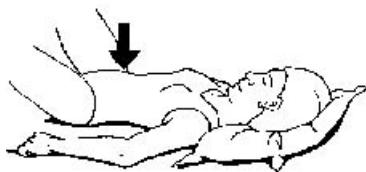
چرخش بازو به داخل، بالا بردن دستها از پهلو، چرخش بازو به خارج و بالا آوردن دستها از جلو.



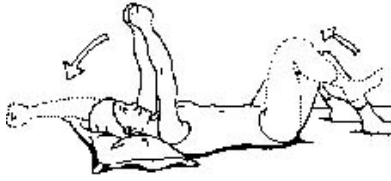
مطابق شکل یک عصا یا دسته جارو را در دو دست گرفته و مقابل بدن تا بالاترین حد ممکن ببرید و پایین بیاورید. این حرکت را حداقل ۳۰ بار تکرار نمایید.



مطابق شکل به پشت خوابیده، کف پاها را روی تخت بگذارید. باسن را از تخت جدا کرده، تا حد امکان بالا ببرید و حداقل ۱۰ ثانیه در این وضعیت نگه دارید. این تمرین که برای تقویت عضلات باسن انجام می شود را حداقل ۱۰ بار انجام دهید.



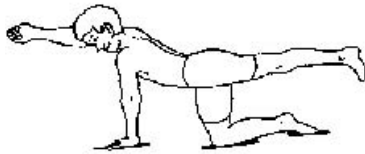
به پشت بخوابید، کف پاها را روی تخت بگذارید. عضلات شکم را منقبض نمایید به طوری که کمرتان به تخت فشرده شود. این وضعیت را ۱۰ ثانیه نگه دارید و ده مرتبه تکرار نمایید.



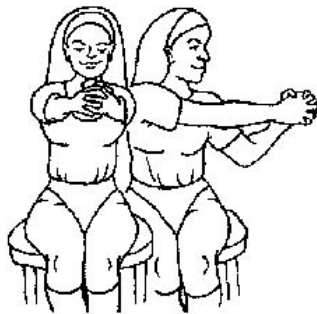
مطابق شکل به پشت دراز بکشید. دو دست را در حالیکه در همدیگر قلاب نموده آید همزمان با بالا آوردن یکی از پاها به بالای سر ببرید و پایین بیاورید. در هر نوبت انجام دادن این حرکت از پای دیگر استفاده نمایید. این حرکت را حداقل ۲۰ بار انجام دهید.



روی شکم بخوابید. مطابق شکل یک دست را با پای مقابل بالا بیاورید و ۱۰ ثانیه نگه دارید. برای هر کدام از دست و پای متقابل ۱۰ بار این حرکت را انجام دهید.



مطابق شکل ابتدا حالت چهار دست و پا به خود بگیرید. سپس یک دست را به همراه پای مقابل بالا آورده و ۱۰ ثانیه نگه دارید. برای هر دست و پا ۱۰ بار این حرکت را انجام دهید. بهتر است هنگام انجام این ورزش عضله شکم را منقبض نگه دارید (شکم را به داخل فرو ببرید).



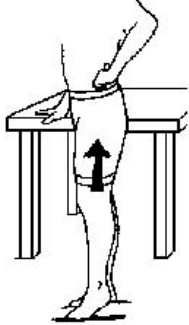
روی صندلی بنشینید. دستها را در یکدیگر قلاب نمایید. ضمن اینکه دستها را به طرفین می برید سر را نیز به همان طرف بچرخانید تا چرخش در تنه بوجود آید. این حرکت را ۱۵ بار برای هر طرف انجام دهید.



روی صندلی بنشینید. دستها را در یکدیگر قلاب نمایید. هر دو دست را با هم در مسیر قطری (از پایین و راست به بالا و چپ و برعکس) حرکت دهید. سپس در قطر دیگر (پایین و چپ به بالا و راست و برعکس) انجام دهید. این حرکت در هر کدام از مسیرها باید حداقل ۳۰ بار انجام شود.



مطابق شکل روی تخت بنشینید. ضمن اینکه یکی از پاها را خم نموده اید پای دیگر را دراز نموده و سعی کنید تا دو دست خود را با همگدیگر تا جایی که می توانید به پنجه خود نزدیک کنید. به محض اینکه احساس کشش در زیر ران نمودید این حالت را به مدت حداقل ۳۰ ثانیه و حداکثر ۶۰ ثانیه نگه دارید. این حرکت را ۱۰ بار برای هر کدام از پاها انجام دهید.



در حالت ایستاده ضمن اینکه با گرفتن دست خود به میز یا دیوار تعادل خود را حفظ می کنید نوک پنجه بلند شوید و این حالت را ۱۰ ثانیه نگهدارید. این ورزش را حداقل ۱۰ بار انجام دهید.



به پهلو خوابیده و پارا مطابق شکل از پهلو بالا بیاورید این حرکت را حداقل ۲۰ بار برای هر طرف انجام دهید.



به پشت بخوابید. بدون خم شدن زانو یک پارا بالا بیاورید (پاشنه حدود یک وجب از زمین فاصله داشته باشد) و این حالت را ۱۰ ثانیه نگه دارید. این حرکت را ۱۰ بار برای هر کدام از پاها انجام دهید.



برای جلوگیری از خشکی در مفصل زانو و ران مطابق هر کدام از پاشنه ها را حداقل ۱۰ بار به سمت باسن لیز بدهید و دوباره پا را راست نمایید.