

ورزش در سالمندی

ما همانطوری پیر می شویم که جوانی کرده ایم

تاثیر ورزش

- افزایش اعتماد به نفس
- افزایش تماس های اجتماعی، ارتباط با خانواده و دوستان
- هدف در زندگی
- بهبود وضعیت جسمی و روانی
- کاهش تاثیرات منفی بیماریها
- بهبود عملکرد فرد در زندگی روزانه (افزایش زمان عدم وابستگی به دیگران)

برنامه ورزش

- گرم کردن ۵ دقیقه
- ورزش
- سرد کردن ۵ دقیقه

فواید ورزش

- افزایش عمر
- بهبود کیفیت زندگی
- پیشگیری از آتروفی عضلانی
- پیشگیری از عواض بیماریها
- بهبود راه رفتن و حفظ تعادل
- بهبود فشار خون خفیف
- بهبود افسردگی خفیف

انواع ورزش

- مقاومتی: وضعیت قلب، ریه، و جریان خونتان را بهبود می دهد مثل پیاده روی تند، کارهای حیاط مثل باغبانی، جارو، رقص، در جا زدن، شنا، دوچرخه سواری، بالا رفتن از پله و تپه، تنیس و بسکتبال
- کششی: مدت طولانی تری بدون وابستگی به دیگران بمانید مثل بلند کردن وزنه، استفاده از باند کششی خرید، بلند شدن از صندلی، بالا رفتن از پله ها، باز کردن درب کنسرو و ظروف و بازی با نوه تان را آسان تر می کند.
- تعادلی: از سقوط که یکی از مشکلات شایع دوران سالمندی است پیشگیری می کند مثل ایستادن روی یک پا، راه رفتن پاشنه به شصت، تای چی
- انعطاف پذیری: در انجام فعالیت های روزانه و راه رفتن راحت تر در سنین بالا کمک می کند. شامل: کشش شانه و دست، کشش ساق پا، یوگا

چطور شروع کنیم؟

- امروز می خواهیم فعال تر از همیشه باشیم.
- فردا کلاس های ورزش نزدیک منزل پیدا خواهیم کرد.
- تا پایان هفته با دوستانم برای ورزش با هم صحبت خواهیم کرد.
- تا دو هفته کفش و لباس مناسب ورزش خریداری خواهیم کرد.
- برای پیشرفتهايمان جايزه بگذاريد.

ورزش در بیماری ها

- جراحی کمر یا لگن داشتند باید فعالیت های خاصی را انجام ندهند .
- درد قفسه سینه، فشار خون، درد مفاصل و تنگی نفس تا مشخص شدن علت و درمان آن بیماری از ورزش اجتناب کرده و با پزشکتان صحبت کنید.
- خانم بالای ۶۵ سال باید از نظر پوکی استخوان چک شوند و ورزش های استقامتی روند را بهبود می بخشد.
- باید از نحوه انجام فعالیت های بدنی همزمان با بیماری مانند آرتروز و دیابت آشنا باشید و مثلاً در دیابت باید وعده های غذایی با ورزشتان و زمان مصرف داروها باید متناسب باشد.
- کسانی که دیابت دارند باید کفش مخصوص یا کفه های مخصوص برای پیشگیری از صدمه جدی به پاها داشته باشند.

علائم خطر برای شروع ورزش

- بروز علامت جدید
- سرگیجه و تنگی نفس
- درد و فشار به سینه
- ضربان قلب: نامنظم، طپش قلب، احساس لرزش
- لخته خون
- عفونت تب همراه با درد عضلانی
- کاهش وزن بدون علت خاص
- درد پا و قوزک پا که بهبود پیدا نمی کند
- ورم مفصل
- خونریزی یا جدا شدن شبکیه، جراحی چشم درمان لیزر
- فتق
- جراحی اخیر کمر و لگن

علائم خطر در خین ورزش

- درد در گردن، سینه و شانه داشتید.
- دچار سرگیجه و ناراحتی شدید و حالت تهوع پیدا کردید.
- عرق سرد کردید.
- گرفتگی عضلانی داشتید.
- درد شدید در مفاصل، پا، قوزک پا و ساق پا داشتید.

خم کردن مچ دست:



بالا بردن بالای سر دست ها: این ورزش شانه ها و دست های شما را قوی می کند. این فعالیت شنا و بلند کردن نوه را آسان می کند.



- روی صندلی ثابت بدون دسته بنشینید.
- کف پاها را صاف روی زمین بگذارید و به عرض شانه باز کنید.
- وزنه ها را در سطح شانه در دو طرف نگه دارید.
- کف دست به سمت جلو باشد.
- به آرامی نفس بکشید.
- در حینی که وزنه ها را در حین ۳ ثانیه بالا می برید نفستان را بیرون بدهید. کمی آرنج را خم نگه دارید.
- یک ثانیه وضعیت را حفظ کنید.
- در حالی که نفس می کشید وزنه ها را در عرض ۳ ثانیه پایین بیاورید.
- ۱۰ تا ۱۵ بار تکرار کنید.
- کمی استراحت کنید و مجدداً ۱۰ تا ۱۵ بار تکرار کنید.
- وقتی پیشرفت کردید (وزنه ها را راحت بلند کردید و فعالیت را کامل کردید) وزن، وزنه ها را افزایش دهید.

بالا بردن جلو دست ها: این ورزش کمک می کند اجسام را از قفسه راحت بردارید و بگذارید.



- در حالی که پاها به عرض شانه باز هستند بایستید.
- در حال ایستاده در حالی که دست ها پایین است وزنه ها را در دست بگیرید و نفس بکشید.
- در حالی که وزنه ها را در جلو بالا می برید نفستان را بیرون بدهید.
- یک ثانیه وضعیت را حفظ کنید.
- در حالی که در ۳ ثانیه دست ها را پایین می آورید نفس بکشید.
- ۱۰ تا ۱۵ بار تکرار کنید.
- استراحت کرده و یک بار دیگر تکرار کنید.

بالا بردن از کنار: این ورزش شانه ها را قوی می کند و وسایل را راحت تر حمل می کنید.



- این ورزش را روی صندلی ثابت و بدون دسته می توانید انجام دهید.
- کف پاها روی زمین باشد و به عرض شانه باز شود.
- دست ها را در کنار بدن آویزان باشد.
- به آرامی در حالی که نفستان را در ۳ ثانیه بیرون می دهید دست ها را از کنار بدن بالا ببرید تا حد شانه ها.
- ۱ ثانیه وضعیت را حفظ کنید.
- در حالی که به آرامی نفس را داخل می دهید دست ها را پایین بیاورید.
- ۱۰ تا ۱۵ بار تکرار کنید.
- استراحت کنید و برای ۱۰ تا ۱۵ ثانیه تکرار کنید.

خم کردن دست: جابجا کردن و برداشتن اشیا آسان می شود.



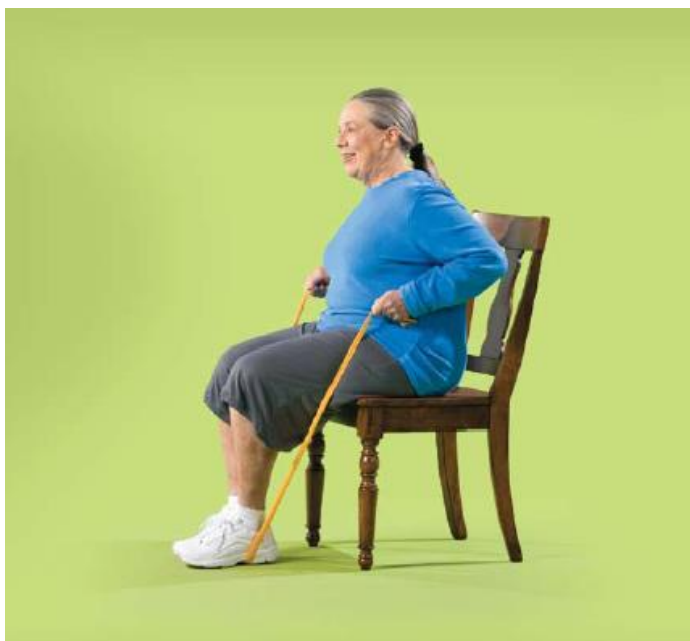
- در حالی که پاها به عرض شانه باز است بایستید.
- وزنه ها در حالی که دست ها در جلوی بدن است و کف دست ها رو به جلو است در دست بگیرید و نفس بکشید.
- در حالی که نفس را بیرون می دهید در عرض ۳ ثانیه آرنج را خم کنید و وزنه ها را به سمت سینه بالا بیاورید. آرنج در کنار بدنتان باشد.
- یک ثانیه در این وضعیت نگه دارید.
- در حالی که وزنه ها را در ۳ ثانیه پایین می آورید نفس بکشید.
- ۱۰ تا ۱۵ بار تکرار کنید.
- استراحت کنید و دوباره تکرار کنید.

خم کردن دست با باند: در این روش به جای وزنه از باند کشی استفاده می شود.



- روی صندلی سفت و بدون دسته بنشینید. کف پاها روی زمین باشد و به عرض شانه باز باشد.
- وسط باند کشی را زیر پاها بگذارید. دو سر باند را در دست بگیرید. کف دست ها به داخل رو به هم باشد. آرنج به سمت در کنار بدن باشد. آرام نفس بکشید.
- وضعیت را یک ثانیه حفظ کنید.
- در حالی که نفس می کشید دستها را پایین بیاورید.
- ۱۰ تا ۱۵ بار تکرار کنید
- استراحت کنید و ۱۰ تا ۱۵ بار دیگر تکرار کنید

باند نشسته: این ورزش پشت، شانه ها و عضلات گردن را قوی می کند و جارو کشیدن را راحت می کند.



- روی صندلی ثابت و بدون دسته بنشینید.
- وسط باند کشی را زیر پایان بگذارید دو سر باند را در دست بگیرید. کف دست به داخل باشد.
- شانه ها را شل کنید و دست ها دو طرف بدن آزاد باشند. آرام نفس بکشید.
- در حالی که نفس را بیرون می دهید دو ارنج را از پهلو بالا بیاورید تا دست ها در حد لگن قرار گیرد.
- یک ثانیه وضعیت را حفظ کنید.
- سپس در حالی که دست ها را به وضعیت عادی می آورید نفس بکشید.
- ۱۰ تا ۱۵ بار تکرار کنید.
- استراحت کنید و ۱۰ تا ۱۵ بار دیگر تکرار کنید.

فشار به دیوار: این ورزش دست هاشانه و قفسه سینه ی شما را قوی می کند.
در حین آگهیهای تبلیغاتی تلویزیون این کار را انجام دهید.



- رو به دیوار، با فاصله از دیوار بیایستید. کف دست ها را در حد شانه روی دیوار قرار دهید. دست ها به عرض شانه باز باشد.
- در حینی که نفس را بیرون می دهید دست ها را از آرنج به آرامی خم کنید. تنه را به دیوار نزدیک کنید. کف پاها روی زمین باید صاف باشد.
- یک ثانیه وضعیت را حفظ کنید.
- نفس را بیرون دهید و به آرامی خودتان را عقب دهید تا دست ها صاف شود.
- آرنج کمی خمیده بماند (کاملاً باز نشود)
- ۱۰ تا ۱۵ بار تکرار کنید.
- استراحت کنید و ۱۰ تا ۱۵ بار دیگر تکرار کنید.



- این ورزش را ایستاده یا نشسته روی یک صندلی ثابت دسته دار هم انجام دهید.
- پاها روی زمین و به عرض شانه باز باشد.
- کف دستی که وزنه دارد به سمت داخل باشد. دست را به سمت بالا ببرید.
- با دست دیگر زیر ارنج را بگیرید. نفس بکشید.
- دستی که وزنه دارد را به آرامی از ارنج خم کنید و به سمت شانه بیاورید.
- یک ثانیه وضعیت را حفظ کنید.
- نفستان را بیرون بدهید و به آرامی دستتان را در سه ثانیه باز کنید. ارنج کمی خم باشد (ارنج را کاملاً باز و قفل نکنید).
- ۱۰ تا ۱۵ بار تکرار کنید.
- ۱۰ تا ۱۵ بار با دست دیگر تکرار کنید.

نشستن در صندلی: عضلات شانه را قوی می کند حتی اگر نتوانید کاملاً خودتان را از صندلی بلند کنید.

- روی یک صندلی دسته دار ثابت که کف پاها روی زمین باشد بنشینید.

- خودتان را کمی جلو بدهید به طوری که کمر و پشتتان صاف باشد.

- دسته های صندلی را بگیرید و نفس آرام بکشید.

- در حالی که نفستان را در سه ثانیه بیرون می دهید با دستهایتان بدنتان را به بالا فشار دهید.

- یک ثانیه در این وضعیت خودتان را نگه دارید.

- در حالی که نفس می کشید به وضعیت اول برگردید.

- ۱۰ تا ۱۵ بار تکرار کنید.

- استراحت کنید و ۱۰ تا ۱۵ بار دیگر تکرار کنید.



بالا بردن پا از پشت: این ورزش عضلات پشت و باستان را قوی می کند. تعادل شما را بهتر می کند.

- پشت یک صندلی ثابت بایستید و صندلی را بگیرید. آرام نفس بکشید.

- در حالی که نفستان را در سه ثانیه بیرون می دهید بدون خم کردن زانو و بدون خم کردن کف پا، پایتان را به عقب ببرید. سعی کنید به جلو خم نشوید. پایی که رویش ایستادید باید کمی خم باشد.

- یک ثانیه وضعیتتان را حفظ کنید.

- در حالی که پایتان را پایین می آوردی نفس بکشید.

- ۱۰ تا ۱۵ بار با هر پا تکرار کنید.

- با پیشرفت میتوانید وزنه مچ پا اضافه کنید.



بالا بردن پا از پهلو: این ورزش عضلات لگن، ران و باسن را قوی می کند. این ورزش تعادل شما را هم بهتر می کند.



- پشت یک صندلی ثابت در حالی که کف پاها کمی باز و روی زمین است برای کمک به تعادل بایستید. آرام نفس بکشید.
- در حالی که نفستان را به آرامی بیرون می دهید پا را از پهلو بلند کنید. پشتتان صاف باشد و شصت پا به سمت جلو باشد. پای دیگر باید کم از زانو خم باشد.
- یک ثانیه در این وضعیت بمانید.
- در حالی که پایتان را آرام پایین می آورید، نفس بکشید.
- با هر پا ۱۰ تا ۱۵ بار تکرار کنید.
- در صورت پیشرفت می توانید وزنه به پا وصل کنید.

خم کردن زانو: راه رفتن و از پله بالا رفتن را آسان می کند.



- در حالی که پشتی صندلی ثابت را گرفته آید پشتش پیاستید. بدون خم کردن زانو و خم کردن مچ پا صاف بایستید.
- نفس بیرون بدهید در حالی که ساق پا را به سمت باسن بالا می آورید.
- یک ثانیه وضعیت را حفظ کنید. در حالی که ساق پا را پایین می آورید نفس بکشید.
- با هر پا ۱۰ تا ۱۵ بار تکرار کنید.
- وقتی پیشرفت کردید از وزنه پا استفاده کنید.

صاف کردن پا: درد التهاب مفصل زانو را کم می کند.

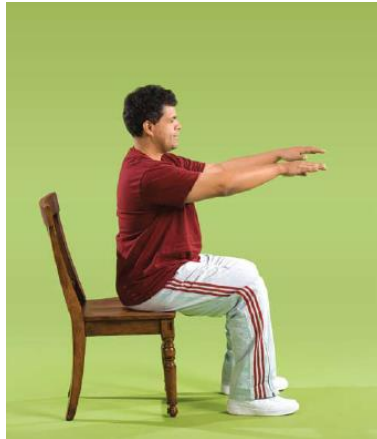


- روی یک صندلی ثابت در حالی که پشتتان به پشتی صندلی تکیه داده اید بنشینید. فقط پنجه پا و شصت روی زمین باشد. یک حوله گرد شده زیر زانو روی لبه صندلی باشد. آرام نفس بکشید.
- در حالی که یکی از پاهایتان تا امکان را صاف می کنید، نفس را بیرون بدهید. ولی زانو را قفل نکنید.
- کف پا را بلا بکشید تا شصت به سمت سقف نشانه برود. یک ثانیه وضعیت را حفظ کنید.
- در حالی که به آرامی پا را پایین می آورید نفس بکشید.
- برای هر پا ۱۰ تا ۱۵ بار این وضعیت را حفظ کنید.
- از وزنه بعد از پیشرفت استفاده کنید.

نشستن روی صندلی: این ورزش کشش روی شکم و لگن وارد می کند. برای بیرون آمدن و داخل شدن به ماشین به شما کمک می کند. در صورتی درد کمر یا زانو دارید با پزشک مشورت کنید.



- روی بخش جلویی یک صندلی ثابت بدون دسته در حالی که زانوها خم است و کف پا روی زمین و به عرض شانه باز است، بنشینید.
- در حالی که به صندلی تکیه داده اید، دست ها را ضربدری روی سینه بگذارید. پشت و شانه ها را در طول ورزش صاف نگه دارید. آرام نفس بکشید.
- نفستان را در حالی که پشتتان را به جلو می آورید و صاف مینشینید به بیرون بدهید
- دستهایتان را به صورت موازی زمین قرار دهید و به آرامی بلند شوید.
- در حالی که نفس می کشید بنشینید.
- ۱۰ تا ۱۵ بار تکرار کنید.
- استراحت کنید و ۱۰ تا ۱۵ بار دیگر تکرار کنید



ایستادن روی شصت: راه رفتن با کشش کف پا و پاشنه به شما کمک میکند. در تعادل به شما کمک می کند.

- پشت یک صندلی ثابت در حالی پاها به عرض شانه باز کرده اید بایستید. صندلی به منظور حفظ تعادل در صورت لزوم استفاده می شود. به آرامی نفس بکشید.
- در حالی که به آرامی نفس را بیرون می دهید روی پنجه پاها بایستید. هر چقدر بالاتر بایستد بهتر است.
- یک ثانیه وضعیت را حفظ کنید
- در حالی که نفس می کشید کف پا را پایین بیاورید تا روی زمین قرار بگیرد.
- ۱۰ تا ۱۵ بار تکرار کنید.
- استراحت کنید و برای ۱۰ تا ۱۵ بار دیگر تکرار کنید.
- وقتی پیشرفت کردید سعی کنید روی یک پا بایستید.. ۱۰ تا ۱۵ بار برای هر پا.



ایستادن روی یک پا: این ورزش را حینی که منتظر اتوبوس هستید یا در صفی ایستاده اید انجام دهید. این ورزش ها به تعادل کمک می کند.



- روی یک پا پشت یک صندلی ثابت بایستید.
- ۱۰ ثانیه در وضعیت بمانید.
- ۱۰ تا ۱۵ ثانیه با پای دیگر تکرار کنید.
- ۱۰ تا ۱۵ بار دیگر با هر پا انجام دهید.

راه رفتن مدل گردو شکستن: تعادل در اغلب فعالیت های روزانه مهم است. به خصوص بالا و پایین رفتن از پله.



- شصت پای عقب را درست پشت پاشنه پای جلویی قرار دهید.
- یک نقطه در روبرو را در نظر بگیرید و با تمرکز راه بروید.
- قدم به قدم در حالی که ضخت پای عقب پاشنه پای جلو در تماس است راه بروید.
- ۲۰ قدم راه بروید.
- در صورتی که احساس عدم تعادل دارید از کنار دیورا این کار را انجام دهید.

راه رفتن تعادلی: در حفظ تعادل کمک می کند و از افتادن شما وقتی چیزی جلوی پا شما قرار می گیرد پیشگیری می کند.



- دست ها را از دو طرف بالا ببرید در حد شانه.
- نقطه‌های را در دور دست در نظر بگیرید و به آن تمرکز کنید.
- در خط مستقیم با پای جلویی راه بروید.
- قبل از این که پای عقبی را جلو بیاورید یک ثانیه مکث کنید.
- ۲۰ قدم بردارید.
- اگر مشکل گوش داخلی دارید این ورزش را انجام ندهید.

گردن: گرفتگی در گردن را کم می کند.



- این ورزش را در حالی که روی صندلی ثابت نشسته یا ایستاده آید می توانید انجام دهید.
- کف پاها روی زمین ثابت باشد و پاها به عرض شانه باز باشد.
- به آرامی سر را به سمت راست بچرخانید تا زمانی که احساس کمی کشش در گردن بکنید. گردنتان به جلو یا عقب نباید خم شود. سر را در وضعیت صاف و در حدی که راحت باشدی قرار دهید.
- ۱۰ تا ۳۰ ثانیه وضعیت را حفظ کنید.
- سپس سر را به چپ بچرخانید و ۱۰ تا ۳۰ ثانیه وضعیت را حفظ کنید.
- ۳ تا ۵ بار برای هر طرف تکرار کنید.

شانه ها : وضعیت بدن شما را حفظ می کند.

- جلوی دیوار بایستید. پاها به عرض شانه باز باشد. بازوها در حد شانه قرار گیرد.

- آرنج ها را خم کنید به طوری که انگشتان به سمت سقف باشد. زمانی که احساس درد یا ناراحتی کردید ادامه ندهید. در صورت بروز درد شدید هم توقف کنید.

- ۱۰ تا ۳۰ ثانیه وضعیت را حفظ کنید.

- اجازه بدهید دست ها را آرامی در حالی که به سمت جلو می چرخد به پایین بیاید و به داخل بچرخد به طوری که انگشتان به سمت پایین و کف دست دیوار را لمس کند.

- ۱۰ تا ۳۰ ثانیه وضعیت را حفظ کنید.

- ۳ تا ۵ بار تکرار کنید.



شانه و دست ها: این ورزش باعث بهبود انعطاف پذیری شانه و دست ها می شود. اگر مشکل شانه دارید با پزشک مشورت کنید.



- روی زمین در حالی که پاها به عرض شانه باز است بایستید.

- یک سر حوله ای را با دست راست بگیرید.
- دستتان را آرنج خم کنید تا گرفتن حوله از نزدیک کردن باشد.

- از پایین و پهلو سر دیگر حوله را از پشت بگیرید.
- با دست چپ حوله را به سمت پایین حدی که می توانید، بکشید. تا حدی بکشید که کمی احساس کشش در شانه بکنید و درد نداشته باشید.
- با دست راست حوله را بالا بکشید. مثل حالتی که می خواهید مثلاً پشتتان را با حوله خشک کنید.

- ۳ تا ۵ بار تکرار کنید.

- وضعیت را عوض کنید و ۳ تا ۵ بار دیگر تکرار کنید.

اندام فوقانی: این ورزش انعطاف پذیری دست ها، قفسه سینه و شانه های شما را افزایش می دهد. کمک می کند تا اجسامی که در طبقات فوقانی

هستند را بردارید.

- رو به دیوار به فاصله ی بیشتر از طول دست ها از دیوار بایستید. پاها به عرض شانه باز باشد.

- بدن را به جلو خم کنید و کف دست ها را در حد شانه ها و به عرض شانه ها باز صاف روی دیوار بگذارید .

- پشتتان را صاف نگه دارید به آرامی دست ها را روی دیوار بالا ببرید. مثل این که با دست ها روی دیوار راه می روید. تا حدی که می توانید بالا ببرید.

- ۱۰ تا ۳۰ ثانیه دست ها را بالا نگه دارید و سپس به آرامی دست ها را روی دیوار پایین بیاورید.

- ۳ تا ۵ بار این حرکت را تکرار کنید.

- هر بار سعی کنید دست ها را بالاتر ببرید.



قفسه سینه: عضلات سینه را می کشد. این ورزش برای حفظ وضعیت قامتتان موثر است.



- این ورزش را در حال ایستاده یا نشسته روی صندلی ثابت بدون دسته می توانید انجام دهید.
- کف پاها باید صاف روی زمین و به عرض شانه ها باز باشد.
- دست ها در کنار بدن باز به سمت جلو و در خط شانه باشد.
- به آرامی دست ها را عقب بپرید تا پشتتان فشرده شود و دو استخوان کتف به هم نزدیک شود. وقتی احساس کشش یا ناراحتی کردید تا همین حد کافی است.
- ۱۰ تا ۳۰ ثانیه وضعیت را حفظ کنید.
- ۳ تا ۵ بار تکرار کنید.

این ورزش برای عضلات پشت شما است. اگر جراحی لگن یا کمر داری با پزشکتان مشورت کنید.

- جلوی یک صندلی ثابت بدون دسته در حالی که پاها به عرض شانه باز است بنشینید.

- پشتتان را به آرامی از ناحیه لگن به سمت جلو خم کنید. پشت و گردن را صاف نگه دارید.

- گردنتان را شل کنید و چانه را به سمت سینه خم کنید. دست‌ها را پشت ساق پا سر دهید. وقتی احساس کشش یا ناراحتی کردید توقف کنید.

- ۱۰ تا ۳۰ ثانیه در این وضعیت بمانید.

- به آرامی به حالت نشسته برگردید و گردنتان را صاف کنید.

- ۳ تا ۵ بار تکرار کنید.

- با پیشرفت بیشتر خودتان را خم کنید.



به عقب نگه کنید. مثلاً وقتی می خواهید ماشین پارک کنید. اگر جراحی کمر یا لگن دارید با پزشکتان مشورت کنید.



- جلوی یک صندلی ثابت دسته دار بنشینید. تا حد امکان صاف بنشینید. کف پاها روی زمین و به عرض شانه باز باشد.
- از ناحیه کمر بدون تغییر وضعیت لگن به آرامی به سمت چپ بچرخید. گردن را به سمت چپ بچرخانید. دست سمت چپ را خم کنید و روی دسته صندلی قرار دهید. دست سمت راست را روی بخش خارجی زانو قرار دهید.
- ۱۰ تا ۳۰ ثانیه وضعیت را حفظ کنید.
- به آرامی صورت را به جلو بچرخانید.
- سمت راست تکرار کنید.
- ۳ تا ۵ بار تکرار کنید.
- با پیشرفت بیشتر دستتان را روی پشتی صندلی بگذارید و با دست مخالف دسته ی صندلی را بگیرید.

فوقانی پشت: این ورزش برای عضلات شانه و پشتتان خوب است.



- روی یک صندلی ثابت در حالی که کف پاها روی زمین و به عرض شانه باز است بنشینید.
- دستهایتان را باز کنید در بلندی شانه قرار دهید و در جلو در حالی که پشت دست ها به هم چسبیده نگه دارید.
- شانه ها را شل کنید و دست ها را به جلو بکشید در حدی که احساس کشش کنید یا دردتان بیاید.
- ۱۰ تا ۳۰ ثانیه وضعیت را حفظ کنید.
- پشتتان را صاف کنید.
- ۳ تا ۵ بار تکرار کنید.
- وقتی پیشرفت کردید دست ها را حالت ضربدر کرده و کف دست ها را به هم بچسبانید.

قوزک پا: موجب کشش عضلات قوزک پا می شود.



- روی لبه صندلی ثابت بنشینید.
- کف پایتان را روی زمین قرار دهید.
- چینی که پاشنه روی زمین است پنجه پا را به سمت بالا بکشید.
- ۱۰ تا ۳۰ ثانیه وضعیت را حفظ کنید.
- پنجه پا را به سمت جلو بکشید و از خودتان دور کنید. ۱۰ تا ۳۰ ثانیه هم در این وضعیت نگه دارید. پاشنه در وضعیت ثابت باشد. فقط مچ پا خم و راست شود
- ۳ تا ۵ بار تکرار کنید.
- این کار را با دو پا همزمان یا یکی در میان می توانید انجام دهید.



- در حالی رو به صندلی هستید جلوی صندلی بایستید.
- دست ها را روی نشیمن صندلی بگذارید. روی یک زانو پایین بیاید.
- سپس زانوی دیگر را پایین بیاورید.
- دست چپ را روی زمین قرار دهید و زنتان را روی دستتان بیاوردی و لگن را از سمت چپ به سمت پایین بیاورید. در صورت لزوم برای حفظ تعادل دست سمت راست را هم روی زمین بگذارید.
- روی بخش چپ لگن بنشینید.
- پاها را دراز کنید.
- دست چپتان را روی زمین بگذارید و زنتان را روی آن بیاندازدی و در صورت لزوم برای حمایت بیشتر دست راست را هم کنارش بگذارید و با فشار روی دستی که از آرنج خم شده است دراز بکشید.
- روی پشت بخواید.
- به طور متناوب سمت راست و چپ را امتحان کنید.



- روی یک نیمکت یا هر سطح محکمی که به هم چسبیده بنشینید.
- پشتتان را تا حد امکان صاف نگه دارید. پای روی صندلی را بکشید و شصت پا به سمت سقف باشد.
- پای دیگر روی زمین باشد و کف پا کاملاً روی زمین قرار گیرد.
- ۱۰ تا ۳۰ ثانیه کشش پا را نگه دارید.
- اگر احساس کشش نمی کنید خودتان را از ناحیه لگن (از کمر خم نکنید) به جلو خم کنید تا احساس کشش در پا کنید.
- ۳ تا ۵ بار تکرار کنید.
- با پای دیگر هم ۳ تا ۵ بار تکرار کنید.



- روی یک پهلو روی زمین
دراز بکشید. پاها صاف باشد و
زانوها روی هم.
- سرتان را روی بازو بگذارید.
- پای رویی را خم کنید و از
پشت پایتان را بگیرید. اگر
دستان به پایتان نمی رسد
توسط یک حوله یا باند پایتان
را بگیرید.
- تا حدی پایتان را بکشید تا
احساس کشش روی پا بکنید.
- ۱۰ تا ۳۰ ثانیه وضعیت را حفظ
کنید.
- با هر پا ۳ تا ۵ بار تکرار کنید.



- پشت یک صندلی ثابت بایستید. پاها به عرض شانه باز باشد. زانوها صاف باشد ولی قفل نباشد.
- صندلی به منظور حفظ تعادل با دست راست بگیرید.
- پای چپتان را خم کنید و با دست چپ پا را بگیرید. اگر نتوانستید پایتان را بگردی با یک باند یا حوله مچ پا را بگیرید.
- به آرامی پا را به بالا بکشید تا احساس کشش کنید.
- ۱۰ تا ۳۰ ثانیه کشش را حفظ کنید.
- با هر پا ۳ تا ۵ بار تکرار کنید.

لگن: این ورزش منجر به کشش مفصل لگن و عضلان داخلی ران می شود. اگر جراحی کمر یا لگن داشتید با پزشکتان مشورت کنید.



- به پشت در حالی که زانوها در کنار هم خم شده اند دراز بکشید. کف پاها روی زمین صاف باشد. با کشش شانه ها را به سمت زمین بکشید و صاف کنید.
- به آرامی یکی از پاها را در حدی که بتوانید از پای دیگر دور کنید. کف پاها را در حدی که می توانید به هم چسبیده نگه دارید.
- ۱۰ تا ۳۰ ثانیه وضعیت را حفظ کنید.
- به آرامی پا را به وضعیت اولیه برگردانید.
- برای هر پا ۳ تا ۵ بار تکرار کنید.

این ورزش عضلات پایین ستون فقرات را تحت کشش قرار می دهد. در صورت داشتن جراحی روی کمر و لگن با پزشکتان مشورت کنید.



- روی زمین در حالی که پاها به هم چسبیده کف پاها روی زمین است و زانوها خم است دراز بکشید. دستها را در دو طرف بدن باز کنید و شانه ها را روی زمین بچسبایند.
- هر دو پا را تا حد امکان در حدی که راحت باشید با هم به آرامی به یک سمت بپرید.
- ۱۰ تا ۳۰ ثانیه در این وضعیت حفظ کنید.
- پاها را به وضعیت اول برگردانید و سپس به سمت دیگر تکرار کنید.
- برای هر طرف ۳ تا ۵ بار تکرار کنید.



- رو به دیوار با فاصله بیش از طول دست
- ها بایستید. پاها به عرض شانه باز باشد.
- کف دست ها را در حد شانه ها و به
- عرض اشنه باز روی دیوار بگذارید.
- با پای راست جلو بروید و از زانو خم
- کنید. هر دو کف پا روی زمین باشد.
- کمی زانوی چپ را خم کنید تا زمانی
- که احساس کشش روی عضله ساق چپ
- بکنید. نباید احساس ناراحتی بکنید. تا
- حدی که میتوانید زانوی راست را خم
- کنید.
- ۱۰ تا ۳۰ ثانیه وضعیت را حفظ کنید و
- سپس به وضعیت اول برگردید.
- با هر پا ۳ تا ۵ بار تکرار کنید.

کشش دو نفره: انجام این ورزش چون با دوستی این کار را می کنید بسیار لذت بخش است. کشش به عضلات شانه، دست ها، پشت و پاها وارد می شود. اگر جراحی روی کمر و لگن داشتید با پزشکتان مشورت کنید.



- روی زمین رو به دوستان بنشینید و کف پاها را به کف پای طرف مقابل بچسبانید. دو انتهای باند کشی یا حوله را دو نفر بگیرید.
- به آرامی یک طرف باند را به طرف خودش بکشد و طرف مقابل خم شود. کشش بسته به انعطاف پذیری طرفی خواهد بود که به جلو خم می شود.
- ۱۰ تا ۳۰ ثانیه در آخرین وضعیت ممکن نگه دارید.
- به آرامی به وضعیت قبل برگردید. سپس این کار را برعکس انجام دهید. برای هر طرف ۳ تا ۵ بار تکرار کنید. با پیشرفت باند وسط کوتاه تر استفاده کنید و در نهایت در صورت امکان با گرفتن دست ها می توانید این کار را انجام دهید

نکات

- هیچ ورزشی نباید منجر به سرگیجه، حالت تهوع، درد و احساس سبکی در سر شود.
- میزان پیشرفت به خودتان وابسته است و هر فردی پیشرفت خاصی دارد. مثلاً وقتی وزنه ای را ۱۰ بار به راحتی بلند کردید می توانید وزنه را افزایش دهید. برای یک نفر ممکن است هر ماه تغییر ایجاد شود ولی برای یک فرد دیگر ممکن است یک حد نهایی برای ورزش وجود داشته باشد و فقط باید همان میزان ورزش را حفظ کند.

چگونه متوجه تاثیر ورزش شویم؟

- احساس می کنید انرژی بیشتری دارید.
- خلق بهتری پیدا می کنید و نظرتان به زندگی بهتر می شود.
- کارهای روزمره را بهتر انجام می دهید.
- بالا رفتن از پله راحت تر می شود.
- سوار و پیاده شدن از ماشین راحت تر می شود.
- بازی با نوه ها راحت تر می شود.
- شبها بهتر می خوابید.
- بدن دردتان کمتر می شود.
- علائم بیماری های مزمن بهتر می شود.