



افرادی که به طور منظم ورزش‌های قدرتی انجام می‌دهند، در هر سن و با هر سطحی از آمادگی جسمی، کیفیت زندگی بهتری دارند و خطر بسیاری از بیماری‌ها و مرگ و میر در آنها کمتر است.



بیماری‌های قلبی عروقی

پوکی استخوان

چاقی

خطر افتادن روی زمین

دیابت

زوال عقل (دمانس)

سرطان‌ها (بعضی انواع)

سلامت روان

سکته مغزی

ضعف و سستی

فشار خون بالا

کمر درد



این تمرینات ورزشی وقت‌گیر نیستند، ولی برای سلامت بسیار

مفید هستند:

برای بهره بردن از فواید ورزش قدرتی، باید ترکیبی از تمرینات مختلف با وزنه ضمن توجه به تعداد و سرعت حرکات انجام شوند. تمرینات قدرتی در کنار ورزش هوازی باعث بهبود سلامت در طول زندگی از دوران کودکی تا سالمندی می‌شود.

فواید انجام ورزش‌های قدرتی:

آمادگی هوازی

تنظیم قند خون

ترشح هورمون‌های رشد

هماهنگی بهتر مغز و عضلات

رشد و استحکام استخوان، عضله و بافت نرم

افزایش قدرت، استقامت و توان عضلات

ورزش قدرتی باعث کنترل و درمان بسیاری از بیماریها

می‌شود، نظیر: (به ترتیب الفبا)

اختلالات حرکتی

افسردگی

آرتروز مفاصل

بی‌خوابی

بیماری‌های التهابی مفاصل

بیماری‌های ریوی

بیماری‌های عروقی اندام





برنامه ورزشی:

وزنه آزاد، ماشین وزنه یا کش‌های ورزشی قابل استفاده هستند. در هر جلسه ۸ تا ۱۰ تمرین که با حرکت چند مفصل و به کارگیری عضلات بزرگ بدن همراه باشند، انجام دهید. هر حرکت باید برای ۲ تا ۳ ست که هر ست شامل ۸ تا ۱۲ تکرار است، به طریقه صحیح انجام شود. بالا و پایین آوردن وزنه باید با کنترل مناسب انجام شود. (۲ ثانیه زمان برای هر بالا بردن و پایین آوردن وزنه) انجام آخرین حرکت باید برای شما کمی سخت باشد.

ورزش قدرتی با شدت بالا در چند دقیقه:

این برنامه ورزشی شامل ۱۲ حرکت قدرتی و هوازی اصلی برای گروه‌های عضلانی بزرگ به روش سرعتی است که شامل ۱۰ ثانیه استراحت بین حرکات می‌باشد. هر حرکت ورزشی ۳۰ ثانیه و با شدت بالا انجام می‌شود. در پایان تمرینات ورزشی سطح تلاش شما باید در حد نمره ۸ از ۱۰ باشد. نمره ۰ به معنی حالت استراحت و نمره ۱۰ بالاترین سطح تلاشی است که می‌توانید انجام دهید. نفس کشیدن تا حدی سخت می‌شود و ضربان قلب بالا می‌رود.

مواردی که از نظر ایمنی باید توجه شود:

نحوه انجام و چگونگی اجرای هر حرکت از نظر ایمنی و کسب بیشترین حد آمادگی یک اولویت مهم است. از حبس کردن نفس حین انجام حرکات پرهیز کنید. گرم کردن قبل از هر جلسه ورزشی و سرد کردن بعد از آن توصیه می‌شود.



انواع ورزش‌هایی که در این برنامه گنجانده شده است:

ورزش‌ها تا حدی متنوع بوده و شامل تمریناتی برای بهبود آمادگی هوازی، قدرتی و پایداری مرکزی بدن هستند. ترتیب انجام ورزش‌ها مهم است، به شکلی که در زمان فعالیت یک گروه عضلانی، گروه‌های عضلانی دیگر استراحت کنند. در این تمرینات ورزش شدید در زمان کوتاه انجام می‌شود (هر دور تقریباً ۷ دقیقه طول می‌کشد و می‌تواند ۲ تا ۳ بار تکرار شود). ورزش‌ها با انرژی بالا و تنها با تحمل وزن بدن فرد و یک صندلی و دیوار در فضای محدود اتاق قابل انجام است. ورزش‌های با شدت بالا باعث افزایش فعالیت عضله و ضربان قلب شده و در کنترل وزن بدن مؤثر هستند. دوره‌های کوتاه مدت این مدل ورزش فواید دیگری نظیر کاهش مقاومت به انسولین، افزایش قدرت مفاصل و بهبود وضعیت قرارگیری بدن دارد.

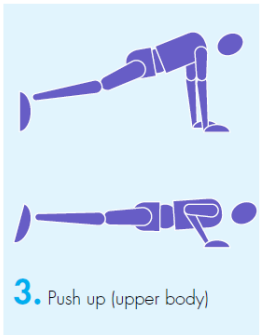




چگونه ورزش‌ها را انجام دهیم:

هر حرکت را به مدت ۳۰ ثانیه انجام دهید و پس از آن ۱۰ ثانیه استراحت کنید.

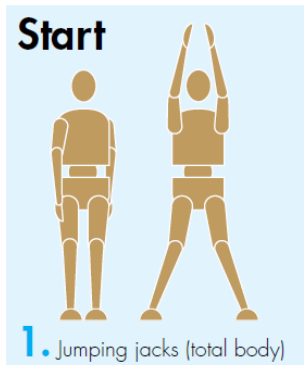
۳- روی دست‌ها مطابق تصویر قرار بگیرید و آرنج‌ها را از حالت کاملاً صاف خم کنید تا سینه و شکم با سطح زمین مماس شود. ستون فقرات کاملاً مستقیم است. سپس آرنج‌ها را صاف کرده و در وضعیت اول قرار بگیرید (شنای سوئدی).



۲- در حالی که به دیوار تکیه داده و پاها را کمی جلوتر از بدن قرار داده‌اید، با خم کردن زانو، بدن را روی دیوار سر دهید، تا اینکه زانوها تا حدود ۶۰ درجه خم شوند و مجدداً به‌طور کامل زانو را راست کنید و به حالت اولیه بازگردید. این یک ورزش قدرتی است.



۱- بصورت مکرر با پرشی کوتاه از حالت ایستاده با دست‌های آویزان به حالت پایهای باز و دست‌های بالای سر رفته و مجدد به وضعیت اول برگردید (حرکت پروانه). این یک ورزش هوازی است.



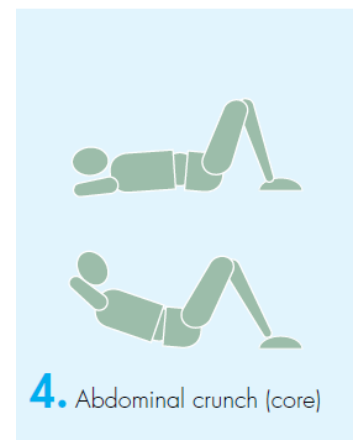
۶- از حالت ایستاده و دست‌ها کشیده به جلو زانوها را ۹۰ درجه خم کرده و مجدد راست بایستید. تنه و ستون فقرات در تمام مدت حرکت باید به حالت مستقیم قرار داشته باشد (حرکت اسکات).



۵- با یک پا روی صندلی کوتاه که زانو تا ۹۰ درجه خم شود بدون کمک دست بالا رفته و پایین بیایید. سپس با پای دیگر حرکت را تکرار کنید.



۴- در حالت خوابیده به پشت زانوها را ۹۰ درجه خم کرده و پاها را روی زمین قرار دهید. سپس سر و قسمت بالایی تنه را تا ۴۰ درجه بالا بیاورید (دراز و نشست).



۹- در حالت ایستاده بطور مکرر و در صورت تحمل به حالت پرش، زانوها را یکی پس از دیگری و پشت سر هم بالا بیاورید (حرکت زانو بلند).



۸- مشابه تصویر با کمک آرنج‌ها روی زمین قرار گرفته و حالت مستقیم در تنه و ستون فقرات و اندام تحتانی را حفظ کنید.



۷- مشابه تصویر کف دست‌ها را روی صندلی قرار بدهید و آرنج‌ها را از حالت کاملاً راست تا ۹۰ درجه خم کنید و مجدداً راست نمایید. سعی کنید تنه و اندام تحتانی در حد امکان به حالت مستقیم قرار داشته باشد.



۱۲- به پهلو دراز بکشید. سپس در حالی که آرنج ۹۰ درجه خم شده است. کل تنه و کمر را در یک امتداد بالا بیاورید، به شکلی که فقط آرنج یک دست و کناره پا در تماس با زمین باقی بماند. بدن را در یک راستا حفظ کنید. حالا حرکت را بر روی پهلو دیگری تکرار کنید.



۱۱- یک حرکت شنای سوئدی مشابه تمرین ۳ روی زمین انجام داده و در پایان حرکت تنه و اندام فوقانی را مطابق تصویر چرخانده و دست را بالا بیاورید. سپس به موقعیت اول برگشته با سمت دیگر تکرار کنید.



۱۰- مشابه تصویر از حالت ایستاده و دست به کمر یک پا را جلو گذاشته و زانو را تا ۷۰ درجه خم کنید. زانوی پای عقب نیز تا حدود ۹۰ درجه خم می‌شود. به موقعیت اولیه برگردید و با پای دیگر تکرار کنید.



توجه: اگر هر حرکت در حین انجام یا پس از آن باعث ایجاد درد در گروه عضلانی مربوطه می‌شود، آن حرکت را از برنامه حذف کنید یا اینکه در مورد تکنیک و یا شدت انجام حرکت تجدید نظر نمایید.