

ممارسة الرياضة عندما تتقدم في السن: مورد كبار السن للمرضى من

يحافظ التمرين على صحة جسمك وعقلك. ويجب أن يمارس معظم البالغين فوق سن 65 عاما ما مجموعه 150 دقيقة كل أسبوع، أو حوالي 20 دقيقة كل يوم. ولكن هذه الدقائق لا يجب أن تحدث دفعة واحدة! ويمكن أن تساعد الأنشطة القصيرة مثل البستنة أو اليوجا أو الأعمال المنزلية أو المشي لزيارة أحد الجيران في تحقيق هدفك الأسبوعي. ويجب عليك أيضا تجربة التمارين التي تستخدم فيها معدات أو وزن الجسم لتمرين جميع عضلاتك الرئيسية ليومين في الأسبوع على الأقل.

يمكن أن يساعد تحريك جسمك يوميا في بناء قوتك وتوازنك ومرونتك. ويمكن أن يساعدك أيضا على البقاء بصحة جيدة لفترة أطول من خلال السيطرة على الأمراض المزمنة مثل داء السكري. ومن المهم أن تمارس التمارين التي تستمتع بها. وهناك خيارات متاحة للجمع! ويمكن لطبيبك بالمركز الصحي المحلي الخاص بك أن يساعدك في التعرف على البرامج التي قد تكون متاحة في مجتمعك المحلي أو العثور على خطة تمارين آمنة تناسب احتياجاتك.

يمكن للتمارين أن تساعدك على:



العيش بشكل مستقل لفترة أطول

تقليل مخاطر التعرض لداء السكري وأمراض القلب

تخفيض نسبة السكر في دمك



تعزيز مزاجك العام

الحفاظ على عضلاتك وعظامك قوية

الحفاظ على توازنك بشكل جيد



أمور يجب أن تتذكرها:

السلامة أولاً: انظر حول الغرفة أو المنطقة التي تتواجد الخارج للتأكد من أنها آمنة لبدء التمرين. بها في

ابحث عن الراحة: ارتد ملابس تسمح لك وأحذية تدعم قدميك. بالحركة بسهولة

ابدأ التمرين ببطء: جرب نشاطاً لمدة 10 اليوم. أضف تمارين أخرى كلما شعرت بالراحة حيال ذلك! ويمكن أن تساعد التمارين التي يمكن ممارستها على الكرسي في بناء قوتك. دقائق، مرتين في

استراحات لشرب الماء: اشرب الماء قبل وبعده.

الدعم الإضافي dc: إذا كنت بحاجة إلى دعم إضافي dc، فامسك bb nkr أو ab أو ab لتانة المطبخ أو مشاة لتحقيق التوازن.

الإحماء: يمكن للحركات البسيطة مثل اليوجا أو التاي تشي (tai chi) أن تساعد عضلاتك بالاسترخاء. وعقلك على الشعور

ممارسة التمارين d المثل:

جرب أيًا من الحركات المدرجة أدناه 20 مرة، تشعر. إذا كان من الصعب التحدث أثناء التمرين، فقد تحتاج إلى الإبطاء! توقف إذا كان لديك أي ألم في الصدر أو تقلصات عضلية أو شعور بالدوار. ولاحظ كيف

تحريك الساقين: عليك الوقوف أو ركبتك اليمنى إلى أعلى مستوى ممكن، وثم اخفضها. وبعد ذلك ارفع ساقك اليسرى. الجلوس بشكل مستقيم. ارفع

تحريك الذراعين كما في السباحة: أثناء الوقوف ارفع ذراعيك وحركهما في دوائر للأمام كما لو كنت تمارس السباحة. أو الجلوس،

تمرين الضغط على الحائط: انحن قليلاً إلى يديك على جدار مسطح عند مستوى الكتف. أبعد قدميك على الأرض وأنت تحرك جسمك ببطء نحو الحائط. ادفع نفسك للخلف برفق حتى تكون ذراعيك مفردتين. الأمام وضع راحة

لمزيد من المعلومات حول المركز الوطني للرعاية العادلة لكبار السن: ece.hsds.harvard.edu

لمزيد من المعلومات حول المراكز الصحية: bit.ly/HRSA-Health-Centers

التابعة لوزارة الصحة والخدمات البشرية الأمريكية كجزء من جائزة يبلغ مجموعها 137347 دولاراً أمريكياً من غير أي تمويل من مصادر غير حكومية. إن المحتويات تخص المؤلف (المؤلفين) ولا تمثل بالضرورة وجهات النظر الرسمية أو تم المصادقة عليها من قبل إدارة الموارد الصحية والخدمات أو وزارة الصحة والخدمات البشرية الأمريكية أو حكومة HRSA.gov: الولايات المتحدة. ولمزيد من المعلومات، يرجى زيارة الموقع الإلكتروني

