



# برنامه ورزش تقویت عضلات در سالمندان

## مرحله دوم

# مرحله دوم

## ۱- تقویت عضلات دوسر



-روی یک صندلی بی دسته

صاف نشسته و تکیه ندهید.

-پاها به عرض شانه باز و

کف دستتان رو به صندلی باشد.

-دمبلهایتان را با دو شماره در حالیکه ساعدتان رو به بالا

می چرخانید به آرامی موازی شانه هایتان بالا بیاورید.

-تا چهار شمرده و سپس به آرامی دستتان را به موقعیت اول بازگردانید.

-این حرکت را ده بار انجام دهید.

-یک تادو دقیقه استراحت کنید و به تمرین شماره دو بپردازید.

# مرحله دوم

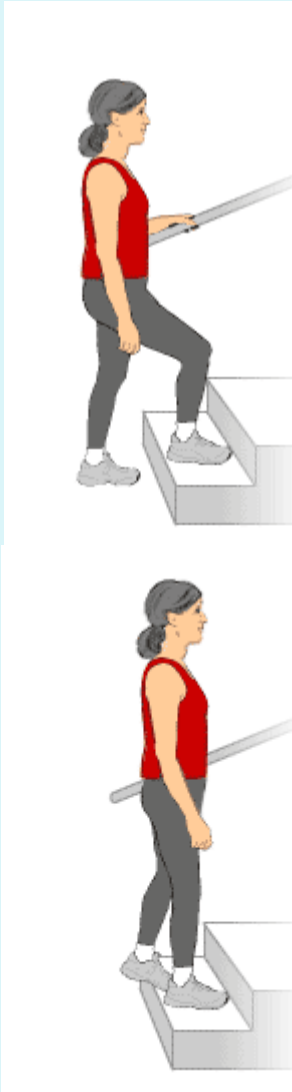
## ۲. قدمها بالا

- این حرکت به تعادل و تقویت عضلات ران و پای شما کمک می کند.  
- روبروی پله هایی که کناره دارد بایستید و دست خود را به آن بگیرید.  
- با دوشماره پای راست خود را روی پله قرار دهید.

- با صاف کردن پای راست خود

به آرامی پای چپتان را بالا آورده و نزدیک پای راست روی پله قرار دهید.  
- تا چهار بشمارید و پای چپ را به زمین برگردانید.

- این حرکت را ده بار برای پای راست و ده بار برای پای چپ انجام دهید.  
- یک تا دو دقیقه استراحت کنید و به تمرین شماره سه پردازید.



# مرحله دوم

## ۳. پرس بالای سر



- این حرکت عضلات سرشانه و بازوهای شما را تقویت کرده و پشت شما را صاف می کند.
- روی یک صندلی بدون دسته با یک دمبل در هر دست بنشینید.
- کف دستتان رو به بیرون، مچ هایتان صاف و وزنه ها را موازی شانه هایتان نگه دارید.
- با دوشماره به آرامی دستان خود را بالابیاورید توجه کنید که آرنجهای خود را قفل نکنید و دست خود را صاف صاف نگه ندارید.
- تا چهار بشمارید و به آرامی دست خود را به حالت اول بازگردانید..
- این حرکت را ده بار انجام دهید.
- یک تا دو دقیقه استراحت کنید و به تمرین شماره چهار بپردازید.

# مرحله دوم

## ۴. باز کردن ران

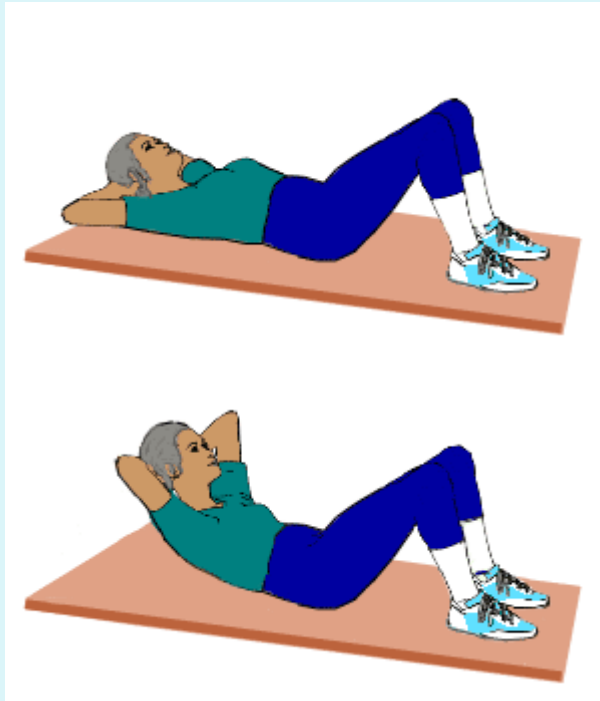
- این حرکت برای تقویت عضلات رانها، پشت پا و تقویت استخوان لگن مفید است.
- پشت صندلی بایستید و دستان خود را به اندازه عرض شانه باز کرده و روی تاج صندلی بگذارید.
- قسمت چپ بدن خود را محکم نگه دارید اما مراقب باشید که زانوی خود را قفل نکنید.
- با دو شماره به آرامی پای راست خود را به کناره ها ببرید.
- تا چهار بشمارید و به آرامی پای خود را به داخل بیاورید.
- نگذارید قسمت بالای بدنتان همراه پای شما به خارج کشیده شود.
- این حرکت را ده بار برای هر پا جداگانه انجام دهید.
- یک تادو دقیقه استراحت کنید .



# تمرینات اضافه

## دارز و نشست

- بر روی پشت خود دراز بکشید ، زانوهای خود را خم کنید و کف پای خود را روی زمین بگذارید.
- دستهای خود را پشت سر قرار دهید و آرنجها رو به بیرون باشند.
- به آرامی شانه های خود را بالا بیاورید و پشت خود را از زمین جدا کنید و تا دو بشمارید.
- به آرامی شانه های خود را به زمین برگردانید.
- این حرکت را ده بار انجام دهید.
- یک تا دو دقیقه استراحت کنید .
- مطمئن باشید که خوب نفس می کشید.
- سر و گردن خود را با دستانتان به بالا نکشید.
- چانه خود را به داخل سینه نیاورید.



# تمرینات اضافه

## پرس سینه

- بر روی پشت خود دراز بکشید ، زانوهای خود را خم کنید و کف پای خود را روی زمین بگذارید.

- یک دمبل در هر دست خود نگه دارید. آرنجها روی زمین ساعدها رو به بالا

- به آرامی دستان خود را به سمت سقف بالا ببرید

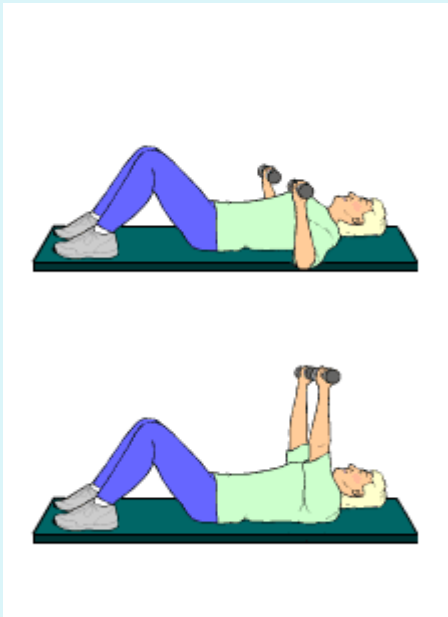
- ( مستقیما بالای سینه تان) و تا دو بشمارید.

- حالا به آرامی دستان خود را پایین و نزدیک سینه آورده و تا چهار بشمارید.

- این حرکت را ده بار انجام دهید.

- یک تا دو دقیقه استراحت کنید .

- مطمئن باشید که خوب نفس می کشید.



-دمبالها را مستقیم بالا ببرید. اجازه ندهید بازوهای شما به جلو حرکت کند و یا پهلوهایتان به اطراف خم شود.

# تمرینات اضافه

## خیز کردن

-کنار نرده یا یک صندلی بایستید.

- دست خود را به نرده یا لبه صندلی بگیرید.

- پاهای خود را به اندازه عرض شانه باز کنید.

- با پای راست یک قدم به جلو بردارید.

-زانوی خود را خم کنید ( دقت کنید که زانو جلوتر از پنجه پا نباید باشد).

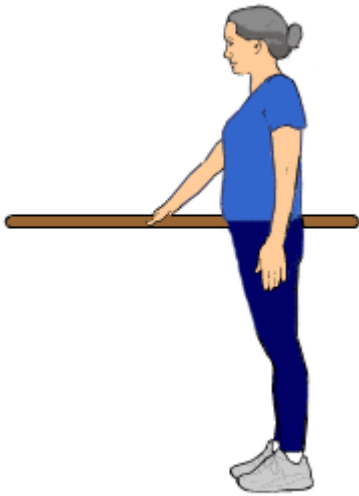
-در این حالت زانوی پای چپ خم شده و پنجه پای چپ روی زمین قرار می گیرد.

-با پای راست خود به زمین فشار بیاورید و خود را از زمین بلند کنید

-و با یک قدم به عقب به حالت اول بازگردید.

- این حرکت را ده بار برای هر پا جداگانه انجام دهید.

-یک تا دو دقیقه استراحت کنید .

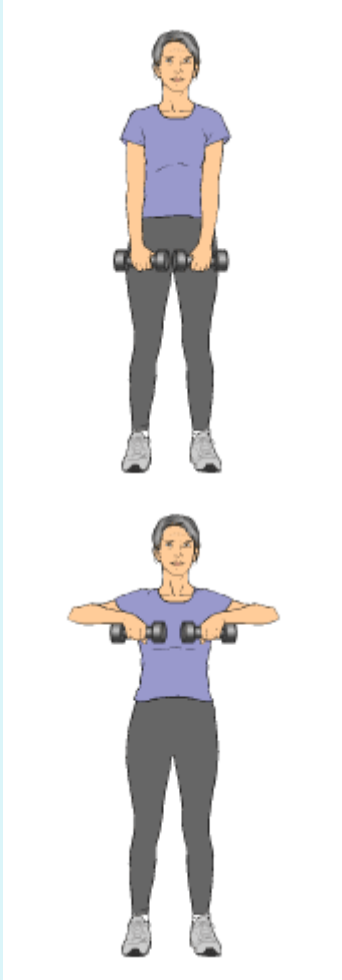




# تمرینات اضافه

## پرس سینه از جلو

- بایستید و رانهای خود را به اندازه عرض شانه باز کنید.
- دمبلهای خود را دست بگیرید کف دستانتان رو به زمین و روی رانتان باشد.
- به آرامی آرنجهای خود را تا کنید و دمبلها را تا مقابل سینه بالا بیاورید.
- تا چهار بشمارید و دستانتان خود را به آرامی به حالت اول بازگردانید.
- این حرکت را ده بار انجام دهید.
- یک تا دو دقیقه استراحت کنید .



# تمرینات اضافه

## فشار توپ



- این حرکت برای تقویت عضلات دست مفید است.
- بر روی یک صندلی بنشینید این حرکت را ایستاده هم می توانید انجام دهید.
- یک توپ تنیس را درون دست خود بگیرید. ساعد خود را روی دسته صندلی قرار دهید.
- تا آنجا که می توانید توپ را درون مشت خود سه تا پنج ثانیه فشار دهید.
- این حرکت را ده بار انجام دهید می توانید حین تماشای تلویزیون این حرکت را به آسانی انجام دهید.
- کلیه این حرکات ورزشی را با توجه به توان خود تا ۳ بار در روز می توانید انجام دهید.