

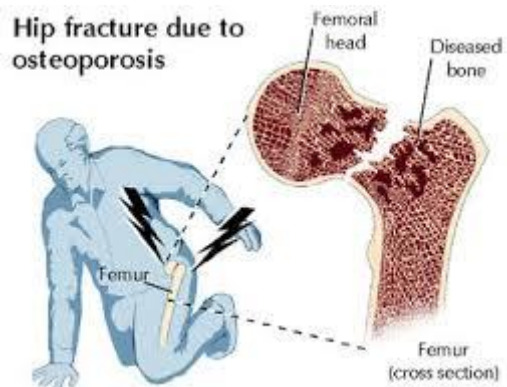
برنامه ورزش تقویت عضلات در سالمندان

مقدمه

برنامه ورزشی باعث می شود:

- عضلات تقویت شوند
- استقامت استخوان های افزایش یابند
- هنگام راه رفتن و حرکت تعادل حفظ شود
- از احتمال سقوط تا 40 درصد پیشگیری شود

- سقوط و شکستگی سر استخوان ران در سالمندان شایع است



انجام ورزشی تقویت عضلات حداقل 2 بار در هفته باعث :



- قوام استخوان های لگن و ستون فقرات 1% افزایش می یابد

- میزان قوام عضلات 75% بیشتر می شوند

- میزان تعادل بدن 13% بیشتر می شود



ورزشی باعث تسکین برخی علایم بیماریهای مزمن نظیر موارد زیر می شود



- درد همراه آرتروز و روماتیسم
- حملات قلبی ناگهانی
- افسردگی
- اختلال خواب
- دیابت
- چاقی
- درد های پشت و کمر
- پوکی استخوان