

به نام خداوند بخشنده مهربان

کتاب جامع تمرینات قدرتی برای سالمدان بالای ۶۰ سال

[۷ کتاب گنجانده شده در ۱ کتاب]

کاملترین راهنمای بیش از ۲۰۰ تمرین ساده که سالمدان
در هر سطحی می‌توانند گام به گام در خانه انجام دهند.

دوریان ریتر

مترجمان

دکتر پویان ثابت

مسعود حاجیانی

نشر علم و حرکت

سرشناسه	: ریتر، دوریان، ، Dorian, Ritter.
عنوان و نام پدیدآور	: کتاب جامع تمرینات قدرتی برای سالمندان بالای ۶۰ سال [۷ کتاب گنجانده شده در یک کتاب]: کامل ترین راهنمای بیش از ۲۰۰ تمرین ساده که سالمندان در هر سطحی می توانند گام به گام در خانه انجام دهند/ دوریان ریتر؛ مترجمان پویان ثابت، مسعود حاجیانی.
مشخصات نشر	: تهران: علم و حرکت، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری	: ۱۷۰ ص: مصور.
شابک	: ISBN 978-600-8500-09-4
وضعیت فهرست نویسی: فیپا.	
عنوان اصلی:	The strength training workouts bible for seniors 60+
یادداشت	: واژه نامه.
یادداشت	: کامل ترین راهنمای بیش از ۲۰۰ تمرین ساده که سالمندان در هر سطحی می توانند گام به گام در خانه انجام دهند.
موضوع	: تمرین های ورزشی برای سالمندان Exercise for older people آمادگی جسمانی سالمندان Physical fitness for older people ورزش برای سالمندان -- جنبه های فیزیولوژیکی Sports for older people--Physiological aspects
شناسه افزوده	: ثابت، پویان، ۱۳۵۷- ،
شناسه افزوده	: حاجیانی، مسعود، ۱۳۴۸- ،
رده بندی کنگره	: GV ۴۸۲/۶
رده بندی دیویی	: ۶۱۳/۷۰۴۴۶
شماره کتابشناسی ملی:	۹۷۳۹۴۹۱



سه راه طالقانی، خیابان خواجه نصیرالدین طوسی، خیابان محمد علی مقدم، پلاک ۷۹
طبقه دوم • تلفن های ۷۷۵۲۵۶۸۲ - ۷۷۶۰۶۸۱۸ • دورنگار ۷۷۶۳۲۷۰۹
• سایت: www.elmoharekat.com • ایمیل: elm.va.harekat@gmail.com

کتاب جامع تمرینات قدرتی برای سالمندان بالای ۶۰ سال «۲۰۲۳»

دوریان ریتر

مترجمان: دکتر پویان ثابت، مسعود حاجیانی

نمونه خوان و صفحه آرا: فیروزه خسروشعار

طراح جلد: مهین کشاورز رضوان

نشر علم و حرکت

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۳، تعداد ۱۰۰ نسخه

«همه حقوق برای ناشر محفوظ است»

ISBN 978-600-8500-09-4

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۸۵۰۰-۰۹-۴

تقدیم به:

شاهنشاه سخنوران ازلی ابدی روزگاران خردورز بی‌همتای توس

حکیم فردوسی توسی

نگارندهٔ چیستی ماندگار پارسیان. حکاک هستی ایرانیان بر تارک جهان. نگاهبان پیلتن و نستوه فر و فرهنگ و تمدن و زبان ایران. آفرینندهٔ بی‌مانند نگارین‌ترین هنر انسانی، شاهنامه، از تار و پود زرین اسطوره و حماسه و دوران. خالق گویاترین کشاکش نیکی و بدی در درون و برون انسان.

فدای چنین شاعری جان ما که جان داد و شد زنده ایران ما

شکایت فردوسی از پیری خویش

الا ای برآورده چرخ بلند	چه داری به پیری مراستمند؟
چو بودم جوان، در بزم داشتی	به پیری چرا خوار بگذاشتی؟
همی زرد گردد گل کامگار	همی پرنیان گردد از رنج خار،
دو تایی شد آن سرو یازان به باغ	همان تیره گشت آن گرامی چراغ،
پر از برف شد کوهسار سیاه	همی لشکر از شاه بیند گناه!
بکردار مادر بُدی تاکنون	همی ریخت باید ز رنج تو خون!
وفا و خرد نیست نزدیک تو	پُر از رنجم از رأی تاریک تو!
مراکاج هرگز نپرودی بی	چو پرورده بودی، نیازدی بی!
هر آنکه کزین تیرگی بگذرم	بگویم جفای تو با داووم
بنالم ز تو پیش یزدان پاک	خروشان به سر بر پراگنده خاک
چنین داد پاسخ سپهر بلند	که ای مردگوینده بر من مَبَد!
چرا بینی از من همی نیک و بد؟	چنین ناله از دانشی کی سَزَد؟
تو از من به هر مایه بی برتری	روان را به دانش همی پروری!
خور و خواب و رای و نشستِ تو هست	به نیک و به بد راه و دستِ تو هست!
بدین هرچ گفتم، مرا راه نیست	خور و ماه از این دانش آگاه نیست!
از آن خواه راحت که راه آفرید	شب و روز و خورشید و ماه آفرید!
یکی آن‌که هستیش را راز نیست	به کاریش فرجام و آغاز نیست!
چو گوید: بباش! آنچه خواهد بُدِه ست	کسی کو جزین داند آن بیهده ست!

پرستنده آفریننده‌ام!	من از داد، چون تو یکی بنده‌ام
نیارم گذشته ز پیمان اوی!	نگردم همی جز به فرمان اوی
بر اندازه زو هرچ باید بخواه!	به یزدان گرای و به یزدان پناه
فروزنده ماه و ناهید و مهر!	جز او را مخوان کردگار سپر
هرکه درین حلقه نیست فارغ ازین ماجراست	شهنامه حکیم توس حلقه دام بلاست

(شاهنامه فردوسی، تصحیح جلال خالقی مطلق، جلد ششم {با همکاری محمود امید سالار}
اشکانیان صص ۱۳۳، ۱۳۴، ۱۳۵)

پیشگفتار مترجم

طبق گزارش‌های سازمان بهداشت جهانی (WHO) جمعیت سالمندان جهان روبه فزونی است و تغییر نگاه به دوره سالمندی امری بایسته. تعداد افراد ۶۰ ساله و بالاتر در فاصله زمانی بین سال‌های ۲۰۱۵ تا ۲۰۵۰ میلادی به ۲ میلیارد نفر خواهد رسید. در واقع از ۱۲ درصد به ۲۲ درصد از جمعیت کل جهان می‌رسد. آیا سالمندی آینده بشر است؟

در کشور ما طبق گفته رئیس مرکز تحقیقات سالمندی در سال ۱۴۳۰ خورشیدی، تقریباً ۲۶ میلیون نفر سالمند خواهیم داشت (یعنی رشد ۲۰ درصدی جمعیت سالمندان تا ۳۰ سال آینده!). آیا باید از این آمار نگران بود و آن را بحرانی افزون بر بحران‌های موجود دید یا می‌توان به آن به چشم فرصت و مجالی برای جامعه و افراد نگریست؟...

یکی از وجوه تمایز دو دیدگاه گفته شده، بی‌گمان عامل تن‌درستی و روان‌درستی سالمندان است. مسئله‌ای که از عوامل فراوانی تأثیر می‌پذیرد. آنچه در این میان، از دست ما باشندگان قلمرو ورزش برمی‌آید، تأکید بسیار بر فعالیت بدنی و ورزش است. ورزش از شاخصه‌های توسعه پایدار هر سرزمین است. سلامتی همگانی ثروت خالص ملی هر کشور است. ما بر این باوریم که ورزش همان آب حیات و اکسیر جوانی است.

ای عزیز خُرد، ای هشیوار کلان، ای جهان‌دیده و سرد و گرم روزگار چشیده، اگر به دنبال پایدانی برای تن‌درستی و روان‌درستی هستی، ببریان ورزش را بر تن کنی. بی‌گمان در نبرد با دیوهای فسرده‌گی، ناخوشی و بیماری، فیروز شما یید.

به امید تن‌درستی و روان‌درستی برای مردمان این دیار دردمندِ سال‌خورد.

پویان ثابت - تابستان ۱۴۰۳

مقدمه

پیری بخشی از تکامل طبیعی بدن انسان و واقعیتی گریزناپذیر است، نمی توان آن را حذف کرد. با این حال، می توان به نیازهای در حال تغییر بدن گوش فراداد، با سبک زندگی جدید سازگار شد، انتخاب های بهتری داشت و برای قوی و انعطاف پذیر نگه داشتن استخوان ها، عضلات و روان ورزش کرد.

سفتی و گرفتگی عضلانی، شکستگی های استخوانی، وضعیت نامناسب قامتی و ترس از افتادن، از شایع ترین مشکلات در افراد مسن بالای ۶۰ سال است و در بیشتر موارد، ترس آنها بیراه نیست. به این دلایل، اکثر افراد مسن از ورزش منظم اجتناب می کنند. گرچه، پژوهش ها نشان می دهد که ورزش درست، پیوسته و سبک برای حداقل ۱۰ تا ۲۰ دقیقه در روز، به عضلات کمک می کند قدرت و انعطاف خود را بازیابند - که این می تواند سبب پیشگیری از سفتی و گرفتگی آنها شود. همچنین برای سلامت جسمانی مفید است، قدرت ذهنی را فراهم می کند و توانایی های شناختی را افزایش می دهد. بنابراین، یک بازی برد - برد برای همه است.

با این حال، پس از رسیدن به یک سن خاص، استخوان ها و عضلات نیاز به مراقبت بیشتری دارند، بنابراین هر تمرین باید ایمن و کنترل شده انجام شود. به عنوان یک سالمند، تمرینات گوناگونی وجود دارد که می توانید بیازمایید، و این بسته تمرینی ۷ کتاب گنجانه شده در ۱ کتاب برای سالمندان، انواع شیوه های مختلف ورزشی را در دسترس شما قرار می دهد. می توانید هر آنچه می خواهید در آن بیابید، از حرکات کششی گرفته تا تمرینات مقاومتی، تمرینات خانگی و تمرینات تقویتی عضلات مرکزی بدن.

پیری چه می آورد؟



ممکن است پرسش‌هایی دربارهٔ پیری ایجاد شود، مانند: چرا بدن پیر می‌شود؟ و یک فرد چند سال می‌تواند زندگی کند؟ با این حال، پیر شدن بسیار پیچیده‌تر از شمارش سال‌های زندگانی است. بدن، مجموعه‌ای از ماشین‌های پیچیده با طیف وسیعی از ویژگی‌ها و قابلیت‌هاست. با گذر زمان، سلول‌ها و بافت‌های ما غالباً آسیب می‌بینند یا دچار کژعملکردی می‌شوند. در سال‌های اولیه، این تغییرات مشکلی ایجاد نمی‌کند، زیرا بسیاری از آنها به راحتی قابل ترمیم هستند، یا بدن ذخایر لازم برای جبران آنها را دارد. اما با افزایش سن، توانایی برای ترمیم آسیب‌ها کاهش می‌یابد. در نتیجه آسیب‌های مزبور شروع به تجمع می‌کند و علائم پیری ظهور می‌یابند.

با افزایش سن چه اتفاقی برای بدن می‌افتد؟

باور بر این است که ژنتیک یا DNA موجود در سلول‌ها، در چگونگی پیر شدن نقش مهمی دارند. برخی از افراد ممکن است ژنتیک بهتری داشته باشند و دیرتر به بیماری‌ها و فرسودگی‌ها مبتلا شوند و عمر طولانی‌تری کنند. با این حال، موارد دیگری نیز اثرات مفیدی دارند. این‌ها شامل حفظ سبک زندگی سالم با ورزش منظم، رژیم غذایی مناسب، ثبات عاطفی و پیوندهای اجتماعی قوی است. اگر سلول‌های آسیب دیده بهبود نیابند یا بمیرند، اندام نمی‌تواند به خوبی پیشین عمل کند. همچنین برخی اندام‌ها با گذشت زمان اندازه خود را از دست می‌دهند (کوچک‌تر یا لاغرتر می‌شوند). گرچه، این تنزل در ذخایر طی مدت طولانی قابل توجه نیست، زیرا اندام‌ها ذخایر عظیمی برای تحمل بارهای افزایش یافته در مواقع لزوم دارند. علائم معمول پیری تا زمانی که ذخایر به میزان قابل توجهی کاهش پیدا نکنند، ظاهر نمی‌شوند.

با این حال، علایم پیری مشکلی برای سلامتی ندارند و اغلب می توان آنها را برای مدت طولانی به تعویق انداخت؛ برای مثال، اگر عضلات شروع به ضعیف شدن کردند، می توان تمرینات گوناگون برای تقویت آنها انجام داد. تصور می شود که ورزش و تمرین مفید است، برای مثال، سبب حفظ سلامت سایر اندام ها و دستگاه قلبی عروقی (قلب و عروق خونی) می گردد.

نشانه های معمول پیری

از بیرون، برخی از علایم پیری را می توان مشاهده کرد: پوست دچار چین و چروک و لکه های پیری می شود و موها شروع به خاکستری شدن می کنند. با افزایش سن، بدن کمتر قادر به نگهداری مایعات است، که می تواند سبب کوچک شدن دیسک ها و از دست دادن انعطاف پذیری آنها گردد. در نتیجه با افزایش سن انسان ها کوچک تر می شوند. این تغییرات معمولاً در اندام ها و بافت های بدن در مدت زمان طولانی رخ می دهند، اما بلافاصله آشکار نمی شوند. برخی افراد تا زمانی که دچار سالخوردگی یا فشارهای فزاینده جسمی و روحی نشده باشند، آنها را نشان نمی دهند. دیگران زودتر این تغییرات را تجربه می کنند.

با افزایش سن، انتقال پیام ها در امتداد اعصاب بیشتر طول می کشد و مغز کمتر از پیش قادر به تفسیر اطلاعات است. این امر یادآوری اطلاعات جدید و واکنش به موقع را دشوارتر می کند. دستگاه های حسی نیز با گذشت زمان تحلیل می روند؛ برای مثال، نزدیک بینی در پیوند با سن، در میانه دهه چهارم و مشکلات شنوایی با افزایش سن، شایع هستند. همچنین ممکن است به مرور زمان توانایی چشیدن و بویدن برخی چیزها از بین برود.

پیر شدن یعنی چه؟

سالمندی مستلزم تجربیات و تغییرات گوناگون، چه روانی و چه جسمانی است. بدن و روان در تمام مراحل زندگی از جمله پیری با نیروهای خارجی سازگار می شود. این مسئله می تواند به تدریج و ناخودآگاه در طول زمان اتفاق بیفتد، برای مثال در زندگی کاری یا خانوادگی. یا ممکن است به طور آشکارتر و هدفمندتر رخ دهد، مانند: هنگام تمرین برای یک رویداد ورزشی یا بهبودی از یک بیماری جدی.

تا زمانی که آدمیان زنده هستند، دایما در حال دگرگونی اند. از دست دادن ها، محدودیت ها و مشکل در سازگاری مداوم با موقعیت های جدید، همگی می توانند از نشانه های پیری باشند. با این حال، از آنجایی که پیری معمولاً به کندی اتفاق می افتد، این سازگاری همگام با گذر زمان پیش می رود. وقتی خانواده و دوستان با شما پیر می شوند، تغییرات زیادی را با آنها تجربه می کنید. هنگامی که شرایط سخت می شود، فعال ماندن از نظر بدنی و استفاده از تجارب و بینش های زندگی