

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 انجام بدهند.

www.ketab.ir

دوریان ریتر

مترجمان
دکتر پویان ثابت
مسعود حاجیانی

نشر علم و حرکت

سرشناسه : ریتز، 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 ریتز: 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: فیبا.
 یادداشت : 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 محمدی 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 ریتز

مترجمان: دکتر پویان ثابت، مسعود حاجیانی

نمونه خوان و صفحه آرا: فیروزه خسرو شعار

طراح جلد: مهین کشاورز رضوان

نشر علم و حرکت

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۳، تعداد ۱۰۰ نسخه

«همه حقوق برای ناشر محفوظ است»

قیمت ۱۹۵۰۰۰ تومان

ISBN 978-600-8500-09-4

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۸۵۰۰۰-۰۹-۴

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، نگاه به گمان عامل تن‌درستی و روان‌درستی سالمندان است. مسئله‌ای که از عوامل فراوانی تأثیر می‌پذیرد. 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. 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 هستید، ببریان ورزش را بر تن کنید. بی‌گمان در نبرد با دیوهای فسردگی، ناخوشی و بیماری، فیروز شمايید.

به امید تن‌درستی و روان‌درستی برای مردمان این دیار دردمند 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. به این می تواند سبب پیشگیری از سفتی و گرفتگی آنها شود. همچنین برای سلامت جسمانی مفید است، قلب و عروق را قوی تر 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، سالمندان 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 گنجانده 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.