

تمرین های قدرتی و تعادلی

تمرین های قدرتی و تعادلی به اندازه فعالیت های استقامتی اهمیت دارند، عضلات قوی و بهبود تعادل می تواند فعالیت های روزانه را ساده تر کند و به شما در پیشگیری از افتادن کمک نماید . سعی کنید تمرین های قدرتی و تعادلی را حداقل دو بار در هفته انجام دهید. در این قسمت مثال هایی برای شما ارائه می شود



چگونه پیشرفت کنید

انجام این تمرین ها به مرور با افزایش قدرت بدنی شما ساده تر می شوند، این بدان معنی هست که می توانید تعداد حرکت ها را افزایش دهید. اگر توانایی انجام ۱۵ بار هر حرکت را دارید، می توانید کل تمرین را برای دور دوم و یا حتی دور سوم تکرار نمایید

زمان قرار گرفتن در هر وضعیت را تا ۱۰ ثانیه افزایش دهید

اگر احساس تعادل و پایداری می کنید، خود را به چالش بکشید و فقط با یک دست صندلی را نگه دارید، در مرحله بعدی و با بهبود تعادل سعی کنید با یک انگشت و حتی بدون نگه داشتن صندلی تمرین را انجام دهید



در زمان تمرین

لباس راحت و کفش مناسب داشته باشید، کفشهای دویدن و پیاده روی گزینه های مناسبی هستند
برای پیشگیری از صدمه، بدن خود را با ۵ دقیقه راه رفتن و یا حرکت در جا گرم نمایید. در انتهای تمرین نیز ۵ دقیقه برای خنک کردن بدن اختصاص دهید

پشتی یک صندلی محکم و پایدار (بدون چرخ) را برای حفظ تعادل نگه دارید

حرکات را به صورت آرام و کنترل شده انجام دهید. به یاد داشته باشید که به آرامی تنفس کنید. نفس خود را در سینه نگه ندارید
برای شروع، هر تمرین را حداقل ۵ بار و اگر برایتان مقدور هست تا ۱۵ بار انجام دهید



قبل از شروع تمرین

اگر این تمرین ها برای شما جدید است و یا مدت زیادی هست که فعالیت بدنی نداشته اید، با پزشک خود مشورت کنید تا مطمئن شوید این تمرین ها برای شما مناسب است

اگر در طول تمرین، احساس درد، تنگی نفس و یا سرگیجه داشتید، تمرین ها را متوقف نمایید و با پزشک خود مشورت کنید

شهرداری اتاوا هرگونه مسئولیت در رابطه با یا ناشی از تمرین های معرفی شده در این پوستر را از خود سلب می نماید

انحنا و کشش عضلات پشت ران

به حالت ایستاده، پاهای خود را از هم کمی باز کنید
زانوی پایي که به آن تکیه می کنید را کمی خم نمایید
به آرامی زانوی خود را کمی خم کنید و پاشنه پای خود را به سمت باسن بالا بیاورید
به حالت کاملاً ایستاده باشید و فقط زانوی خود را خم کنید
این وضعیت را برای ۲ ثانیه نگه دارید و مجدداً به حالت اولیه برگردید
همین مراحل را با پای دیگر تکرار کنید

بشین پاشو های کوتاه

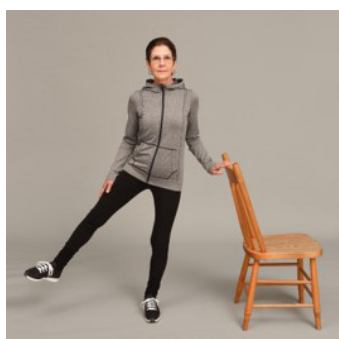
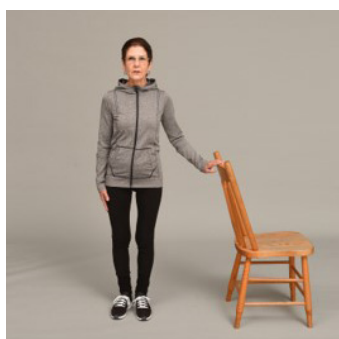
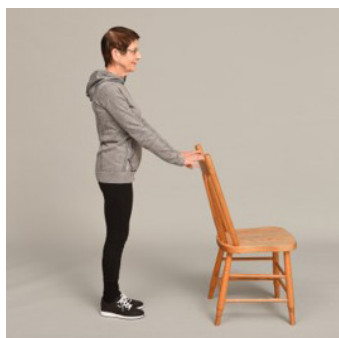
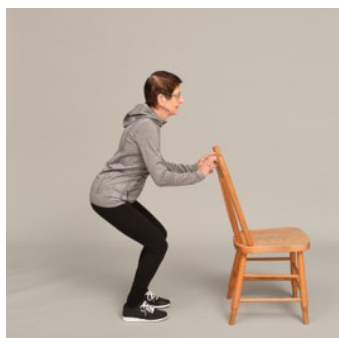
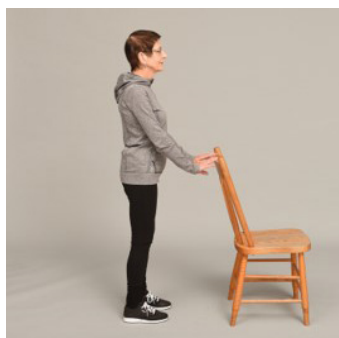
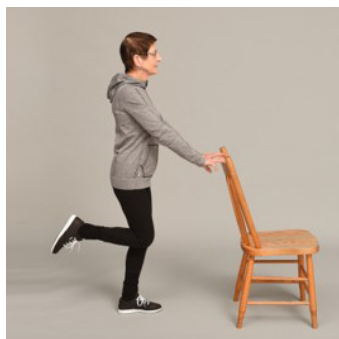
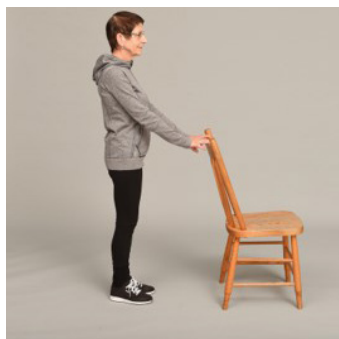
به حالت ایستاده، پاهای خود را کمی بیش از عرض شانه باز کنید
به آرامی، در حالیکه زانوهای خود را خم می کنید باسن خود را به سمت عقب ببرید
این وضعیت را برای ۲ ثانیه نگه دارید و مجدداً به حالت اولیه برگردید
سینه و سر خود را بالا نگه دارید
این حرکت بشین پاشو کوتاه هست پس زانو خود را خیلی خم نکنید

بلند کردن (کشش) پا به عقب

به حالت ایستاده، پاهای خود را از هم کمی باز کنید
زانوی پایي که به آن تکیه می کنید را کمی خم نمایید
به آرامی یک پای خود را به سمت عقب بلند نمایید، پشت خود را صاف نگه دارید
این وضعیت را برای ۲ ثانیه نگه دارید و مجدداً به حالت اولیه برگردید
همین مراحل را با پای دیگر تکرار کنید

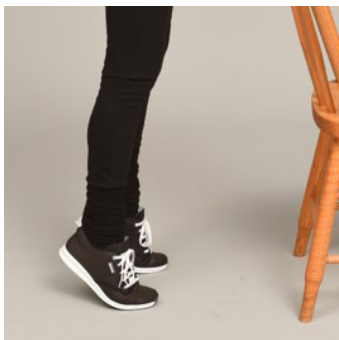
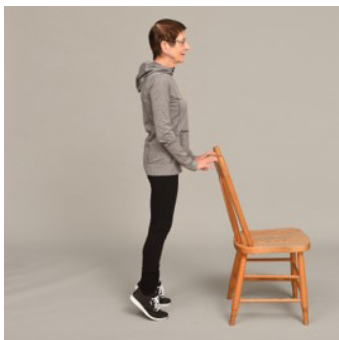
بلند کردن (کشش) پا از پهلو

به حالت ایستاده، پاهای خود را در کنار هم نگه دارید
زانوی پایي که به آن تکیه می کنید را کمی خم نمایید
به آرامی یک پای خود را از کنار به سمت بالا بیاورید، پشت خود را صاف نگه دارید
نوک انگشتان پای خود را به سمت جلو نگه دارید
این وضعیت را برای ۲ ثانیه نگه دارید و مجدداً به حالت اولیه برگردید
همین مراحل را با پای دیگر تکرار کنید



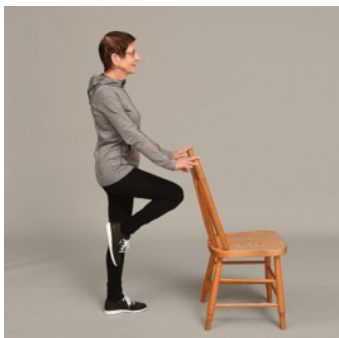
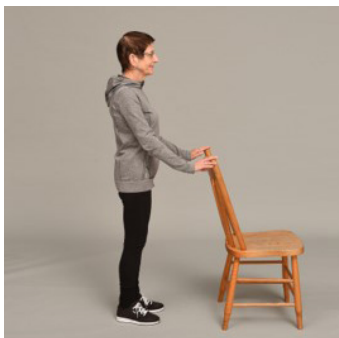
ایستادن روی انگشتان پا

به حالت ایستاده پاهای خود را به اندازه عرض شانه باز کنید
به آرامی روی سرپنجه پاهای خود بلند شوید
این وضعیت را برای ۲ ثانیه نگه دارید و سپس به آرامی پاشنه را به زمین برگردانید
این حرکت را مجدداً تکرار نمایید



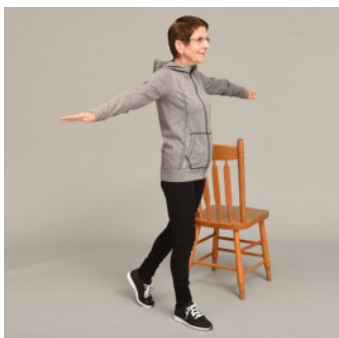
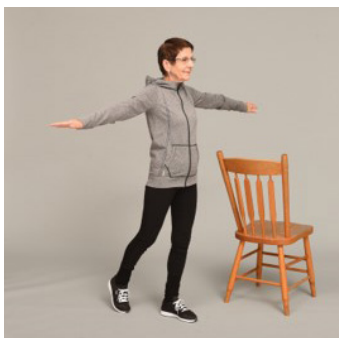
حرکت فلامینگو

به حالت ایستاده پاهای خود را از هم کمی باز نمایید
زانوی پایی که به آن تکیه می کنید را کمی خم نمایید
در حالت ایستاده، زانوی پای راست خود را بالا بیاورید تا کف پای راست در کنار زانوی پای چپ قرار گیرد
این وضعیت را برای ۲ ثانیه نگه دارید و سپس به آرامی پاشنه را به زمین برگردانید
این حرکت را با پای دیگر تکرار نمایید



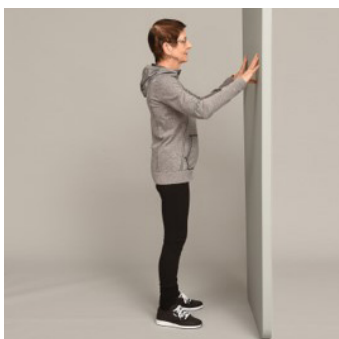
راه رفتن روی خط

در کنار دیوار و یا یک میز بایستید و به روبرو نگاه کنید
یک پای خود را جلو پای دیگر قرار دهید به شکلی که در یک خط صاف قرار گیرند
به جلو قدم بردارید و در یک خط مستقیم حرکت کنید
این حرکت را با ۱۰ قدم و یا بیشتر ادامه دهید
بپرخید و تمرین را ادامه دهید



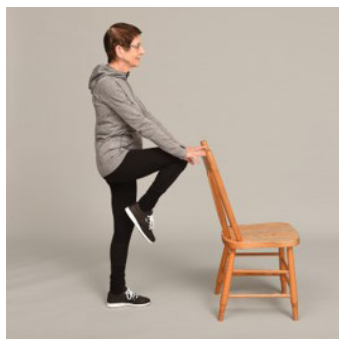
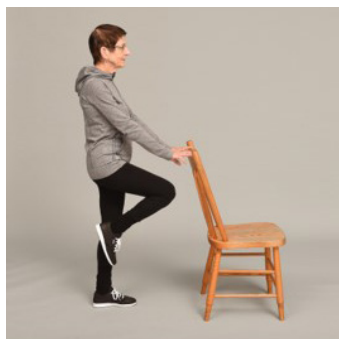
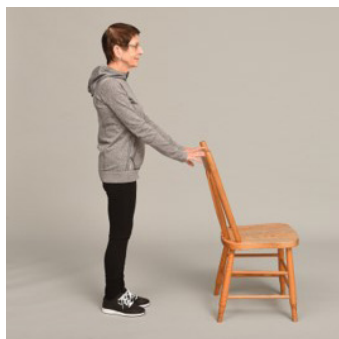
شنا رفتن روی دیوار

دستان خود را در خط شانه روی دیوار قرار دهید
پاشنه پاهای خود را روی زمین نگه دارید
به آرامی در حالیکه پشت خود را صاف نگه داشته اید، آرنج های خود را خم نمایید و به سمت دیوار نزدیک شوید. بدن خود را در این وضعیت برای ۲ ثانیه نگه دارید
به آرامی بازوهای خود را باز کنید تا به حالت اولیه برگردید
این وضعیت را برای ۲ ثانیه نگه دارید، آرنج های خود را خیلی سفت و منقبض نکنید
حرکت را تکرار نمایید



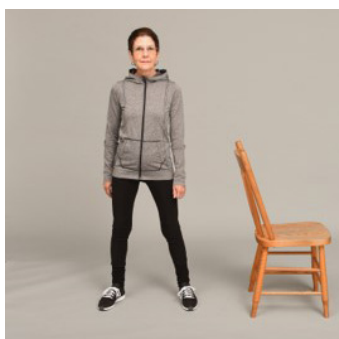
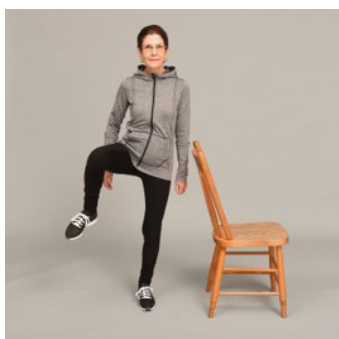
منقبض کردن لگن

این تمرین یک حرکت کششی دو مرحله ای هست
زانوی پایي که به آن تکیه دارید باید کمی خم باشد
یک پای خود را به سمت سینه کمی بلند کنید و برای ۲ ثانیه در این
وضعیت نگه دارید، سپس پا را بالاتر بیاورید و مجدداً نگه دارید
به آرامی به وضعیت اولیه برگردید
این تمرین را با پای دیگر ادامه دهید



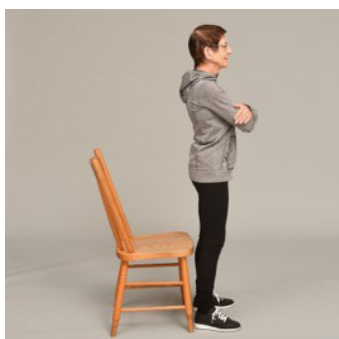
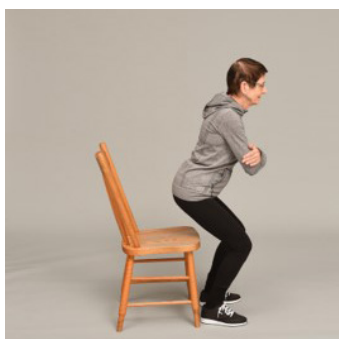
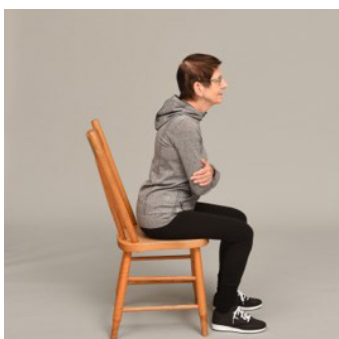
حرکت به پهلو

به سمت پهلوی خود یک قدم بردارید، پا را به شکلی بالا بیاورید که
می‌خواهید از روی یک جعبه کوچک رد شوید
به همان شکل رد شدن از روی جعبه کوچک، پا را به وضعیت شروع
برگردانید
این تمرین را با پای دیگر ادامه دهید



بشین پاشو

روی لبه یک صندلی به حالتی که پاهای شما به اندازه عرض شانه از هم باز هست
بنشینید
کمی به سمت جلو متمایل شوید
به آرامی با کمک پاهای خود بایستید و از بازو و دست خود کمک بگیرید
در تمام مدت تمرین به روبرو نگاه کنید و پشت خود را صاف نگه دارید
برای نشستن: کمی به سمت جلو متمایل شوید، زانوهای خود را خم کنید و
به آرامی باسن خود را روی صندلی بگذارید



شهرداری اتاوا هرگونه مسئولیت در رابطه با یا ناشی از تمرین های معرفی شده در این پوستر را از خود سلب می نماید