

ورزشهای مناسب برای سنین مختلف



ورزشهای مناسب برای دوره های مختلف زندگی در دوران زندگی ورزش و فعالیت های بدنی بر حسب سن ، جنس و وضع سلامتی بدن فرق می کند. مثلاً در جوانی باید عضلات را قوی و محکم کرد تا در سنین بالاتر به آسانی دچار رخوت و سستی نگردند و از چهل سالگی به بعد دیگر نباید در بند تحکیم عضلات و حفظ زیبایی اندام بود بلکه ورزش را باید به منظور حفظ سلامت و طول عمر انجام داد و از پنجاه سالگی به بعد باید سعی کرد هر قدر ممکن است پیری را به عقب انداخت و از عوارض آن جلوگیری نمود.

قابلیت و زمان لازم برای برگشتن به وضع طبیعی بعد از ورزش راهنمای خوبی برای تعیین مقدار و شدت ورزش در هر سنی است . برگشتن به وضع طبیعی بایستی سریع باشد .

در صورتی که ورزشکار ده دقیقه بعد از متوقف نمودن ورزش هنوز تنفس و ضربان قلبش به وضع عادی برنگشته باشد و یا تا روز بعد هنوز خستگی ادامه داشته باشد ، ورزش انجام شده بسیار شدید و یا طولانی بوده است و در مدت یا نوع آن باید تجدید نظر شود .

زمان ورزش کردن نیز باید طوری انتخاب گردد که در فعالیت قسمت های مختلف بدن عوارض نامطلوب برجای نگذارد ، مثلاً ورزش بلافاصله بعد از صرف غذا موجب اختلال در کار معده و سوءهاضمه می گردد .



• در سن مدرسه یعنی از ابتدای ۶ سالگی ، ورزش هائی که سبب تصحیح حالات بدن شوند و بازی هائی که در جریان آن ها بچه می جهد و میدود مناسب است .

• بعد از ۱۲ سالگی علاوه بر تعلیم ورزش ، باید بازی های ورزشی را بدون مسابقه و حداکثر تا حد رقابت شروع نمود. اشخاصی که در انجام این ورزش ها شرکت می کنند باید دقیقاً مراقبت شوند ، زیرا جوانان همیشه تمایل دارند و می خواهند از حدود امکاناتشان تجاوز کنند .

• مسابقات ورزشی را می توان از ابتدای هیجده سالگی شروع نمود .

• در سن بلوغ به شرطی که مورد غیرمجازی وجود نداشته باشد می توان تمام انواع ورزش ها را تمرین نمود . ورزش منظم در سن بلوغ باعث افزایش وزن ، پهنای شانه ها و قدرت عضلانی بیش از آن چه از بلوغ ناشی می شود می گردد .

• بعد از چهل سالگی باید ورزش های سخت و سنگین و طولانی را کنار گذاشته و از خسته شدن زیاد تا حدی که نفس ببرد اجتناب نمود .

• بازی های سخت ورزشی و ورزش هائی که احتیاج به سرعت دارند باید ترک شوند . ورزش ها با ملایمت انجام گرفته و همیشه فواصل استراحت در بین آنها موجود باشد .



ورزش و حرکت موجب عقب انداختن دوران پیری می باشد و سالمندانی که ورزش می کنند از سلامتی و نشاط بیشتری برخوردار می باشند. بنابراین یکی از مؤثرترین روش های پیشگیری از اختلالات دوران سالمندی ورزش و تربیت بدنی است. البته منظور از ورزش، تمرینات ورزشی خسته کننده نیست بلکه حرکات ملایمی است که برای سالمندان مناسب باشد، شنای ملایم و پیاده روی، ورزش های مناسبی برای سالمندان می باشد.

خانم ها و دوشیزگان بایستی ورزش هایی را انتخاب کنند که تلاش بدنی ملایمی را داشته باشد و از انجام ورزش های سنگین مانند وزنه برداری، بوکس و کشتی خودداری نمایند.

ورزش هایی که این شرایط را برای خانم ها و دوشیزگان به بهترین نحوی تأمین می کند عبارت اند از پیاده روی در هوای آزاد، اسکی، تنیس، والیبال، بسکتبال، هندبال، سواری، شنا، قایقرانی، ماهیگیری و باغبانی. حرکات موزون توأم با موزیک، به خصوص برای دختران جوان مناسب است.

ورزش باید در تمام عمر، با توجه به سن، جنس و وضع جسمانی بدن به طور مداوم انجام گیرد مگر در مواردی که علائم واضح یک عیب عضوی در فرد وجود داشته باشد و طبق نظریه کمیسیون طبی کمیته ملی ورزش، هر گونه فعالیت بدنی و ورزش به طور دائم و یا موقت غیرمجاز گردد.

همان قدر که تمرین بهداشتی و صحیح مفید است افراط در تمرین نیز به طور یقین مضر می باشد که از عوارض نامطلوب آن خستگی و احساس درد در بدن، تغییرات در خلق و خوی و ناراحتی های قلب و عروق قابل ذکرند

beytoote.com.