



تدريب القوة هو أيضاً لمن تجاوزوا سن الخمسين.

هناك اهتمام متزايد في تدريب القوة كتمرين لكبار السن. وقد تكون قرأت عنه في الصحف، أو شاهدت شيئاً في التلفزيون، أو قد يكون طبيبك أشار إليه، وربما كنت تعرف شخصاً يقوم به.

وبوسع تدريب القوة مساعدتك على البقاء بصحة أفضل والحفاظ على استقلاليتك عند تقدمك في العمر. وهذه حقيقة، لذا إذا كنت ترغب في معرفة المزيد، أو الأفضل من ذلك، ممارسته، حينئذ تابع القراءة.



ما هو تدريب القوة؟

تدريب القوة هو سلسلة من التمارين المتدرجة التي تعمل على تحريك العضلات والعظام والمفاصل باستعمال المقاومة. ويمكن أن تشمل المقاومة الأوزان الحرة، أو الأوزان التي توضع على اليدين والكاحلين، أو أجهزة التمارين، أو جسمك. والهدف هو تقوية العضلات، والحفاظ على كثافة العظم، وزيادة مرو المفاصل.

هل سيؤدي التدريب إلى بناء عضلات كبيرة؟

لا، سوف تصبح عضلاتك أكثر وضوحاً ويقل شحم جسمك. إن تدريب القوة المنتظم يُحسن المرونة والتوازن وصحة القلب، وقوة ووظيفة العضلات والعظام.

أليس تدريب القوة هو للشباب فقط؟

لا، حيث يقوم العديد من الأشخاص الأكبر سناً بتدريب القوة. ويقدر بأن أكثر من ١٠ آلاف من كبار السن في فيكتوريا يمارسون تدريب القوة بص منتظمة.

أنا أمشي وأقوم بمزاولة تمارين أخرى، أليس ذلك كافياً؟

أظهرت البحوث بأنه لكي نحصل على أقصى فائدة، يتعين علينا القيام بمجموعة متنوعة من التمارين، للحفاظ على القوة والمرونة والتوازن، بالإضافة إلى الصحة القلبية الوعائية.

إذن ما هي الفوائد؟

يساعد تدريب القوة على تخفيض خطر الإصابة بالعديد من الحالات الصحية وتحسين التعامل معها، ومن ضمنها تخلخل العظام، والتهاب المفاصل، وداء السكري، ومرض القلب المزمن، والاكتئاب والقلق، حيث يكتسب الناس قوة و طاقة أكبر، ويصبحون قادرين بشكل أفضل على القيام بمهام الحياة اليومية بثقة ويسر.



كبار السن | النشاط البدني



هل يتعين أن أكون قوياً بشكل كاف لكي أمارس تدريب القوة؟
لا، بوسع تدريب القوة المساعدة حتى ولو كنت وهناً، كما أن العمر ليس عائقاً.
ويقوم الجسم بالاستجابة لتدريب القوة مهما كان عمرك أو مستوى لياقتك.
الأشخاص الذين يعانون من حالة طبية أو كانوا غير نشطين يتعين عليهم أولاً
استشارة طبيبهم.

كم مرة يتعين علي ممارسة تدريب القوة؟
للحصول على أقصى فائدة يتعين عليك الحضور مرتين، وإذا أمكن ثلاث مرات، في
الأسبوع، لغاية الساعة في كل مرة.

ما الذي يجري في حصة تدريب القوة؟
سوف تبدأ بأوزان مريحة لك وتتقدم وفق مستواك مع المشورة من المدرب. ومع ازدياد قوة عضلاتك ستكون قادراً على زيادة
الوزن. وحتى ضمن الجلسات الجماعية يتعين أن تتقدم وفق مستواك.

هل كلفته عالية؟
لا يتعين أن تكون كلفته عالية، وتعتمد الكلفة على العديد من العوامل مثل نوع البرنامج، ومستوى الإشراف، ومؤهلات المدرب،
ونوع الأجهزة والمعدات المتوفرة، وما إذا كان البرنامج مدعوماً.

ما الذي يتعين علي التحقق منه عند اختيار برنامج؟
مدرب مؤهل، ومعدات صيانتها جيدة، وبيئة داعمة. البرامج المعتمدة مثل برنامج *Living Longer Living Stronger™*
وبرنامج *Lift for Life®* تستوفي هذه المستلزمات.



هل يمكنني ممارسة تدريب القوة بمفردتي؟
للحصول على الفائدة الكاملة وضمان قيامك به بشكل صحيح يفضل أن تمارس
تحت إشراف شخص مؤهل، كما أن القيام به مع أشخاص آخرين يساعد في الحد
على الحماس والاندفاع. ويقوم العديد من مراكز الجمنازيوم ومراكز صحة المجا
يعرض برامج جماعية.

أين يمكنني ممارسة تدريب القوة؟
تشمل المرافق التي تعرض تدريب القوة لكبار السن مراكز الصحة واللياقة،
ومراكز الرياضة والترفيه التابعة لجمعية الشبان المسيحيين YMCA. ومراكز
الترفيه التابعة للبلديات، ومراكز صحة المجتمع، وبيوت الجيرة المحلية، وبعض
المستشفيات.

كيف يمكنني معرفة المزيد؟

على الرقم 1300 739 899. لدى مجلس التقدم في العمر في فيكتوريا *Council on the Ageing (COTA) Vic*.
هاتف 1300 135 090، قائمة بالبرامج المعتمدة.